

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 4 No.679

スペシャル・インタビュー／平井雷太

マクロビオティック入門／石田英湾

ニューヨーク講演①／桜沢如一



日本CI協会

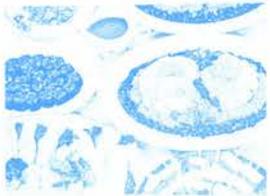
一家に一冊。
プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフの作り方。

▼ 食療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
玄米食療実践料理500種



健康食
自然食
の宝典

桜沢里真著
マクロビオティック料理の決定版

- リマクッキング
● 7,725円
(7,500円＋消費税225円) 千450円
- マクロビオティック料理
● 2,575円
(2,500円＋消費税75円) 千380円

日本C I 協会 振替/東京0-194125



もろみつけ
諸味漬だいこん

大目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

食文化の原点。



もろみつけ
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、粕、梅酢、昆布といったもろもろ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

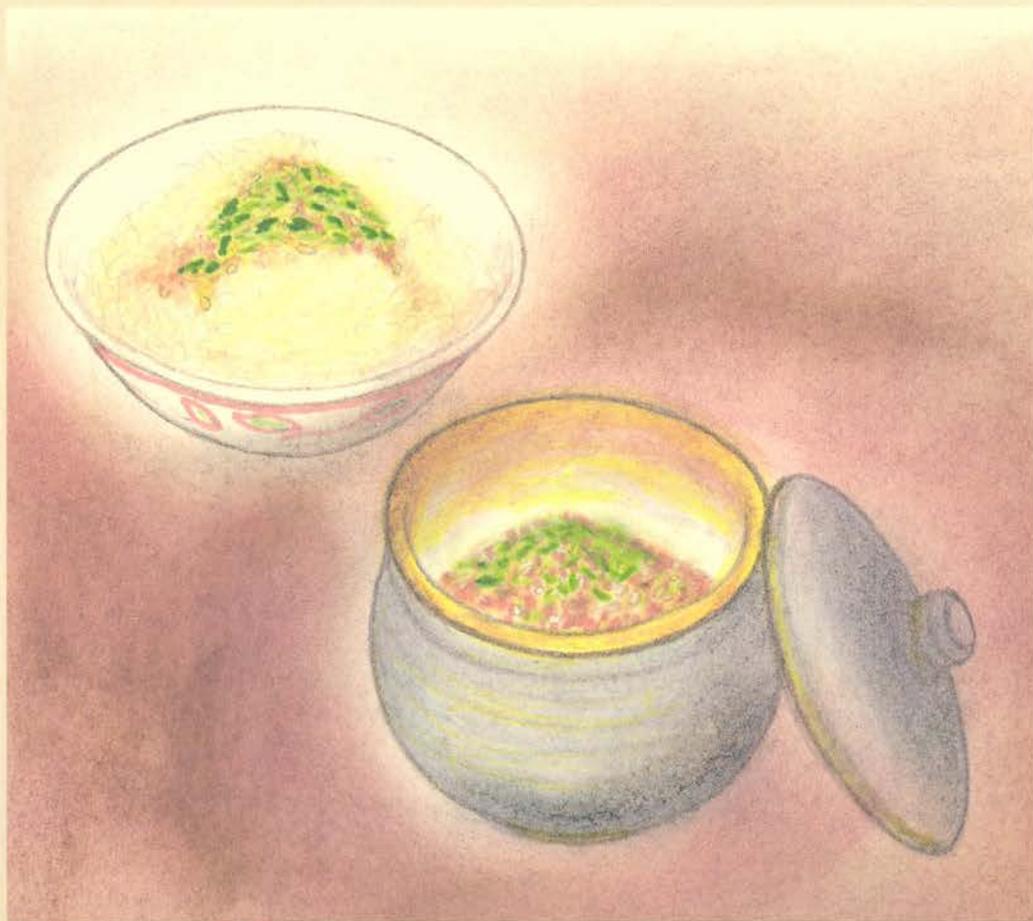
☎03-3460-3914

かぶのクリーム煮



MACROBIOTIC

白ごまのふりかけ



MACROBIOTIC

かぶのクリーム煮

かぶ 5個
 玄米ミール 50g
 出し汁 5C
 油 小さじ1
 塩 小さじ1/2
 パセリ 少々

●季節の野菜料理。陽性体質や、しまり過ぎている人、離乳食に。
 ●かぶの代わりに、玉ねぎ、芽キャベツにしてもよい。

①かぶは葉の部分で1cm位残して切り落とし、洗って、小さいものは4等分、大きいのは6等分にまわし切りにする。
 ②鍋を温め、油を入れ、かぶを入れ軽く炒め、塩を加える。だし汁2カップを加え、かぶに火が通るまで蒸煮する。
 ③ボールに玄米ミールを入れ、残りのだし汁を泡立器で混ぜながら加え、充分なめらかになったら②に加え煮込む。
 ④器に盛り、パセリのみじんを飾る。
 ●玄米ミールは、主食代わりにもなりません。

濃度を変えることでスープ、グラタン、ソースにと使えます。

特に油の使えない方の場合ソースの代用として、使用してみてください。

裏のイラスト・菊地郁子



表 illustration Kuniko Moto

MACROBIOTIC

白ごまのふりかけ

白ごま 100g
 豆みそ 100g
 麦みそ 100g
 青のり 5g
 生姜みじん 小さじ1
 油

●食箋料理の場合、基本食の多くは、1回分として作ります。

①白ごまを選別し、洗って、炒り、すり鉢に入れ、半すりにする。
 ②ごまがすれたら、みそを入れ更にする。
 ③フライパン、厚手の鍋を温め、油でふいた所に②を入れ、炒り上げる。途中鍋を下し余熱を利用しながら仕上げると上手に出来る。
 ④8分通り出来上がったところで生姜のみじんを入れ更に炒り、火を止めて、青のりを加えさつくり混ぜる。
 ⑤完全に冷めてから容器に入れる。
 ●鉄火みそが重く感じる、夏期又は子どもの常備菜として、鉄火みそと同様にお使い下さい。子どもの場合食欲増進になりますので要注意。

裏のイラスト・菊地郁子



表 illustration Kuniko Moto

MACROBIOTIC

提言

日本CJ協会理事 ポール村越

病気はすべて善である

宇宙にも、人体にも一つの整合性（整然とした秩序）が存在しています。この整合性が善であるならば、全ての病気は整合性という「絶対的健康」を阻害する要因を排除する自己保全現象であると思います。

人体を構成する約六十兆の細胞は健康と長命を守ることを唯一の目標として、活動しているのが、自然体でありますから自然死を除いて自然から整合性を破って、病気になったり死をえらんだりすることは、絶対に有り得ないことだと思えます。

病気は、整合性の「乱れ」を告げる警鐘であり、整合性を保っている要素は、食べ物であり、食べ物の乱れが整合性を破壊する（病気をつくる）要因であることは、理の当然でありますから……。(一)どんな食物を、(二)どのように調理し、(三)どのように食べるか……によってのみ、整合性の乱れ（病気）を治すこ

とができるのです。この(一)(二)(三)の選択術がマクロビオティック健康法の基本でもあるのです。

現代の医学は病気は全て悪であるを基本原則としていますから、当然の理として、

(一)、化学療法—約三万種類の薬剤の投与によって、病原体を毒殺する

(二)、放射線療法—放射線で患部を焼却する

(三)、手術療法—患部を切り取って除去する

等々の療法が中心となってしまい、人体の整合性の回復（自然治癒力）に逆行する「悪」の療法のみ—思考範囲—が限定されている現状が、十八万種といわれる病気激増天国のモトのモトであるようだ!!



Macrobiotic Earth Trip

マクロビオティック

アーストリップ

七号食による単独太平洋横断・桑水流洋一
神前のお供物は日本の伝統食だった・富士グリーン
御免なさいマクロ様・みちのく自然食品センター
宿便とり半断食の温泉道場・熱海温泉道場
禅林庵便り・本間英子

生産者シリーズ

本葛粉

42

スペシャル・インタビュー

「世紀末を問う」

平井雷太

25

食品の安全性を考える・二宅征子

食品添加物と食品添加農薬

76

桜沢如一

ニューヨーク講演①

78

佐々井謙

桜沢如一異聞伝①

84

大森英桜・正食医学フォーラム

癌のはなし④

62

石田英湾・手当法の実際

しょうがシップ

70

石田英湾・マクロビオティック入門

白米と玄米

73

浮津宏子・四月の料理

お弁当づくり①

54

浮津宏子監修・創作料理①

読者の料理

68

大森一慧・食箋料理の心得①

食箋料理カード解説

66

提言

病気はすべて善である——3

ポール村越

エッセイ

山幸ものがたり⑥

春待つ腕——22

原依子

霜里農場だより②⑥

日本の有機農業の父「一楽照雄」逝った後

バイオ・ガス施設完成——50

金子友子

自然育児①

産院の選び方——57

山西みな子

住まいのマクロビオティック①

家を建てるから家を買うへ——58

丸山純夫

クリニック・クリップ

女性をつくるホルモンの話——53

阿部實

育児の最前線①

はぐくむ妊娠中の生活——90

宮川明子

治療院シリーズ①

山崎鍼灸指圧院——92

マクロビオティック・アート——94

日本 CI 協会行事予定——巻末

協会インフォメーション——6

井戸端会議室——96

編集室便り——98

各地のイベント・教室案内——100

友の店リスト——102

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 4 No.679

附録
食箋料理カード
巻頭

始めようベランダ菜園・川崎康宏
旬を楽しむ——48

カバーデザイン・(株)コア
カバー写真・三浦亮
本文レイアウト・田中眞一

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月号からのリニューアルにともない、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、食療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―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。

リマ95歳バースデーパーティー―ベトナム・日本マクロビオティック国際交流の夕べ―

昨年12月11日、成田空港から協会に電話が入りました。商用で立ち寄ったベトナムで、偶然、マクロビオティックの食事めぐりあい、オーナーの呉さんから協会宛にメッセージを託され、届けたいということでした。現在でも、ベトナムと日本を往復している大串さんから、現地の状況をきくたびに戦後の貧困のどん底で電気もまともにつかず、一カ月の平均生活費三千円という苦しい生活を余儀なくされながら、マクロビオティックを実行し続けているベトナムの友と更に一層、友好関係が結ばれるよう、今回の企画となりました。当日は、日本の一流企業でコンピューターソフトを開発しているグエンさん、太田区「ゲンマイキッド 田畑組」を経営し、3月中旬に初めてベトナムの土を踏むという田畑好朗さん、その田畑さんの仕事を手伝っている在日ベトナム人、アンジェウさん等が集まり、ベトナムのマクロビオティック家庭料理、田畑さんからの現地報告等でパーティーをもちあげます。この機会にインターナショナルなマクロビオティックをお楽しみ下さい。

●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3000円 ●定員▽100名

●申込み▽電話予約制 ☎03-3469-7631

*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。

新刊のご案内・好評発売中！

桜沢如一先生のフランス語で書かれた『Le Livre de Judo (一九五二年刊)』がマクロビオティックで解き明かす「道の原理」副題「武道が伝える日本精神の源流」と題し、3月中旬発売となりました。戦後の日本復興の中、西洋礼賛の陰に日に日に失われつつある世界にも稀有な日本精神を、新たな視点から伝え残すべく、西欧向けに書かれた、貴重な著作です。西欧ナイズされた現代人にはまさに必読の書といえます。この書物が、情眼を貧ぼりまさに風前の灯となりつつある日本精神の核にさわやかな啓発を与えんことを願ってやみません。

マクロビオティックが21世紀を前にどのような世界的役割をもっているかを理解する絶好の書です。「千二百年前の一自由人」「道の原理」「ゼン・マクロビオティック」(近刊)と共に是非、各地域の学校や図書館、もしくは書店においていただくよう要請をおねがい申し上げます。

◎マクロビオティックで解き明かす道の原理・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・B 6版・定価千五百円

マクロビオティックツアー
アメリカ東海岸の旅について

沢山のお申込、お問い合わせ有難とうございます。お問い合わせの中に、なぜ旅行代理店を通すのかというご質問がありました。日本の国内法に旅行業法という法律があり、万一、事故等で事後処理や保証問題等でもめないためにも、旅行代理店を通さなければ公に募

集をすることができないことになっています。

幸い、今回、マクロビオティックにも造詣の深い(株)トラベルプランの八田社長にご相談をして企画が実現いたしました。

尚、協会からも一名が随行いたしますので、旅行中の相談相手としてご利用下さい。

〈五月初旬発売開始〉

桜沢如一先生未公開講演テープ只今編集集中！！

桜沢如一先生のニューヨーク講演全七巻については既に発売中で、その要約を本誌4月号より連載を開始いたしました。この度、60分テープにして16本のテープが新たにみつかりました。いずれもアメリカ在住の日本人にマクロビオティックをわかりやすくといったものばかりです。容姿で健康度を判断する望診法や、陰・陽の見分け方、宇宙の秩序等桜沢先生の肉声を通し、靈妙なヴァイブレーションを味わうことができます。

●16巻の収録内容

〔望診〕 生れ日による性格・三白眼・望診

〔病〕 顔面神経痛・皮膚病・腎臓病・歯石結石・肝臓・糖尿病・胃酸過多・ガン・心臓病

〔哲学〕 宇宙の秩序・判断力・陰陽の見分け方・正義とは・人間はどこからきたか

〔お詫びと訂正〕新しき世界へ3月号・アーストリップ・青森県たちばなやさんの記事中で「まきは保育園」の園長先生の名前が間違っ

って記載されておりました。正しくは山口満園長です。謹んで関係者の方々にお詫び申し上げます。

マクロビオティック アース トリップ

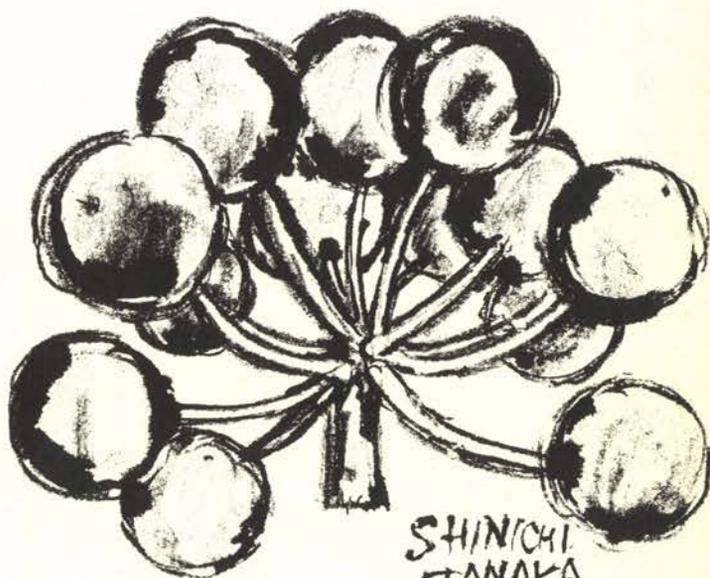
鹿児島市

冒険家・桑水流洋一

七号食による
単独太平洋横断！
ヨット「健康丸」
冒険の旅

ヨットで太平洋を横断した方は、今迄にも有名な堀江さんをはじめ、63才の婦人の方等々含めて鹿児島だけでも四人も居る事

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きあげました。
- 『玄米粥』・ 自然な玄米をおいしく吸収の良いお粥に炊きあげました。

コジマフーズ株式会社

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

(マクロビオティックとの出会いは?)

二年半前迄、肩こり、腰痛がなかなか良
くならず困っていました。鹿児島市内の
食養料理教室(追ともこさん主宰)に、た
またま通っていた妻から、屋久島の天然村
での健康道場(友井寛代表)のことを聞き、
それに参加して基本食を一カ月続けたら体
調が好転し、痛みがとれてしまいました。
その時、桜沢先生の事を知り、著作物を片
っぱしから読みました。

(本業は何を)

鹿児島で写真店を経営しています。主に
葬式用の写真が中心です。

(今回のヨット「健康丸」の大きさと設備
は?)

全長三十フィート、約九mです。あの堀
江さんのマーメイド号は全長二十一フィ
ート、六mです。まんいちの事を考えて軽油
用エンジンのスクリューもついてますが、
燃料の補給ができませんから、バッテリー
の充電用として使います。風のみが頼り
ですが、スピードは時速7〜12kmぐらいで
すので、ちょうど自転車の速さぐらいでし
ょうか……。勿論、風が無い時は、ずっと待
つしかありません(笑) 船体に3mの布で
「マクロビオティック」と書いた旗をつけよ

うと考えています。

また、無線もつけていますので、鹿児島
の自宅とは常に連絡をとり合います。日本
CI協会とも自宅を通じて、交信したいと
考えております。太平洋の真ん中からのメ
ッセージをお送りします。

(スポーツは他に何を...)

トライアスロン・ダイビング・登山・ハ
ングライダー等々です。サンフランシスコ
へ行ってからも、西海岸の各地で、特に砂
漠の上空などを、ハングライダーで飛び廻
りたいと思います。

(肝心のヨット歴は?)

かれこれ十二年になります。今迄に、遠
くへは小笠原へ七日間で行った事もあり、
他に沖縄の与那国へ、神奈川県のお壺へも
行っています。

(年中、家をあけている様ですが、家業の
方はどうやって...。奥様へひとこと)

今では妻がほとんどの事を行なってくれ
ています。とても感謝しています。

日本CI協会事務所でのインタビュ
ーでしたが、静かな口調の中にエネルギー
を感じ、太平洋横断を語る時のキラキラ
輝くその瞳に、冒険家としての波動を感じ

生活提案 指かげんからサジ加減へ

プロの秘伝をご家庭へ

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

容器自体にも、
生活提案の工夫がいっぱい。



天塩
水塩
みずしお

1本=450ml
ポリ・ボトル入り
(天塩150g含有)

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

るひとときでした。『桜沢先生のおっしゃる様に、自分の好きな事をやってやってやり抜こうと思います』と語る桑水流さん。初めてお会いした時は、間違いなく「おじさん」でしたが、話し込んで行くうちに「永遠の少年」というのはこの人の事を言うのだなとつくづく思いました。

「ヨットでの太平洋横断」やはり、自然の力は驚異です。くれぐれも安全に徹して無事に戻って来て欲しいと願っています。

桑水流さん健闘を祈ります！

●桑水流洋一氏プロフィール

一九四六年鹿児島市内に生れる。高校卒業後、大阪、名古屋、北海道と無者修業をする。

一九七一年故郷で写真店として独立する。

一九九〇年断食道場で桜沢如一氏の著書と出会い、ほんとうの自由人をめざし歩き始める。

一九九四年五月・玄米食(七号食)で単独太平洋横断のヨットで冒険の旅に出る予定。

現在、奥さんの善枝さん、中学二年の長女、6年生の長男、5歳の次男の五人家族。

〒890 鹿児島市草牟田町5-17

☎0992-226-2177 桑水流洋一

同伴者(男性)

募集中！

静岡県

リマクッキング富士宮

神前のお供物は日本の伝統食だった

当地は富士山の南側の麓、富士を北に見て登る登山道が開けている所です。この富士宮は磁場が強い所といわれています。町の中心はコノハナサクヤ姫をお祭りしてある浅間大社があり、富士山の鎮火の祈禱で位階を授けられたといわれる格の高い水の神様をお祭りしてあります。この大社の屋根が富士の形をしていて切妻から入るようになっていきます。社の何處からか分りませんが張りつめたピンとした気のようなエネルギーを感じます。

リマクッキング富士宮の年一回の試作発表会は、この社の建物の一部をお借りして、させて頂いて居りました。リマ先生がおいでになられての楽しみは、この建物と社の中に溢れ出ている富士山の湧き水をお飲みになる事でした。平成二年頃まで毎年この社の一部にお迎えしてお話をお伺い致しました。料理がねばる、料理がやばつたい、



自然農法農産物

●自然農法産米, もち米, 雑穀, 野菜, 果物

天然海産物

●海藻乾物, 半生塩乾物

無添加加工食品

●調味料, 菓子類, ジューズ類, 漬物



農業生産人

大飯屋会

〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内

事務局 株式会社 安保商会

☎0178(27)5510(代) FAX0178(27)1313(代)

今年の料理の味は全体に濃いと、教えて頂く事が出来ました。けれどもリマ先生は本部にお帰りになると「富士宮の料理は本部に勝るとも劣らない」とおっしゃっていましたよと、或る先生が耳打ちしてくれました。これを聞いてにんまり、作品を出して下さった方々と大いに話し合って喜んだものです。又リマ先生は神棚にお供えするのは、「米と水、塩と青い葉、それに御灯明」これそのものが私達の命と心を養ってくれる食の原点ですと、おっしゃいます。

こんなにシンプルな暮らしを食という形や神殿造りの形を通して何千年も教え伝えた国は他にあるのだろうか、出雲大社を例にとつても妻から入り内側がピラミッド形になっていて物がいたまえないようになっていし、これは湿度の高い日本で米が保存出来るように、理にかなっています。外から見ても屋根の上につき出た千木ちぎで陰陽合体になっていたのに気付いた時は本当に驚きました。外国から来ていた方について「これが世界最高のビルディング!!」とって勢い込んでしまいました。

今は日本の建物も外国風になって所によつては今、何處にいるのか分らなくなる程、食も家の特色もなくなりかけています。湿度

度の高い日本ならではの建物、その湿度から涼しく身を守る米、又副食にしても四季折々の野菜、正食の方法にのつとれば薬用として食用として考え抜かれたものばかりだったとは今更ながら桜沢先生の考え、又それを正しく受け継がれてこられたCIの皆さんのお陰に感謝致します。

この度この地に縁があつて富士の登山道側に建物を建てさせて頂きました。昨年十二月五日に浮津先生をお迎えして、教室開きを兼ねた試作発表会をさせて頂きました。湧き出る富士の水こそありませんが、日本古来の切妻造りです。建物の内側はピラミッドのエネルギーで、魂の中まで洗われて成長出来ますように。私達が探しているもの尋ね歩いているものは玄米の芽のように自分自身の中にあり、その芽を容易に出せるように。

そしてグループ皆んなで、リマクッキング富士宮を通して健康で平和な地球社会になれるように実践しているものです。

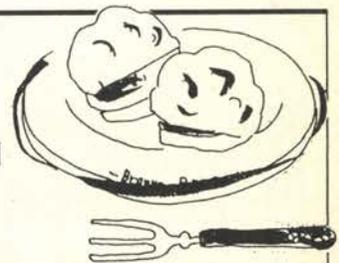
尚、リマクッキングアカデミー富士宮の校の他にホリスティックヨガ富士宮支部(瞑想)又、易学入門教室易の基本、陰陽王行、八卦、六十四卦の見方より実習に入り自分を見い出せるように勉強します。

「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CI協会

表紙イラストは
ブラウソライズ蘭の
古澤直子さんの作品です



※無から有を生じるといわれる陰陽合体、
千木は屋根の棟の上に交差させて飾りのよ
うにしてある木の事です。

静岡県富士宮市北町4の13

自然食品店、富士グリーン北町店、自宅併設

☎0544 (22) 3741 北町店

☎0544 (27) 4528 自宅

☎0544 (24) 0556 宮町店

仙台市

みちのく自然食品センター

御免なさい マクロ様

皆さん今日は。私は仙台という地において、極々細やかにマクロピオティックの生活法スライショクの大切な事を推奨しながら食品を販売して生計を立てている者です。日頃感じている事の極一部をお叱りを覚悟の上で素直に述べてみたいと思います。

ソビエト社会主義国家連邦を始めとする東欧諸国を長年独裁的に支配して来た共産主義体制の崩壊を資本主義国体制の偉大な勝利と高らかに宣言した盟主アメリカ合衆国を始めとする西欧、そして日本も深く観察するとその裏側に益々拡大する数々の矛盾をかかえ解決の糸口を見出せぬまま苦悩を日々増幅させている事は誰しも否定は出来ないでしょう。

麻薬と犯罪の蔓延、拡大する貧富の格差、重税にあえぐ高福祉制度、農崩壊の危機と緑の荒廃、コンピュータと機械化万能過信による人間性疎外と精神の荒廃、家族関

「自然食ニュース」のミネラル栄養講座ゼミナール

今、話題のミネラル栄養療法の真髄をあなたも学んでみませんか。少グループ単位のためになるミニ講座です。

期 間 1994年1月～12月(PM7:00～9:00)

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

講 師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)

受 講 料 1回(1講座) 3,000円

申 込 受 付 先着順/切
バイオミネラル研究会
TEL03-3793-5819

※受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導

基礎講座内容

- 1月11日(火) Na, K。リウマチ、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

読者のみなさまへ

協会ではたたいま、左記の情報を求めています。皆様の身近で関連するものがありましたら、協会

・花井までお知らせください。
一、館内のPOPをポランティアとしてお手伝いしていただける方（ポスター・案内等）。

一、協会における関連行事のテーパーおしをポ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。

係の崩壊等々、明日への展望を見出せぬままこれを益々拡大させ、近い将来我が世の春を謳歌し爛熟した資本主義体制も又共産主義体制同様崩壊する事は明白な事実です。そうしてそこから今度は資本主義体制でも共産主義でもないまったく新しい体制による新しい社会、即ち宇宙の秩序にそった自然と人間が共存共栄するマクロビオティック的自然主義を主流とする社会へ移行する事は歴史の必然的な流れであり、この流れを誰も押し戻す事は出来ません。

これは「陰極りて陽生じ、陽極りて陰生ず」という事から考えても当然の帰結です。

物質万能の陽の世界はその歴史的使命を終え、これからは精神を重視した世界であり、新しい秩序による新しい時代の突入です。この事は又新しいマクロビオティックの幕明けも意味します。

時代はこのように急速にかつ劇的に変貌しつつありますが、この中にあるマクロビオティックの現状をみますと依然として先達諸先生の教えと話しをそのまま機械的に踏襲し、かつその枠から一步でも、二歩でも飛び出して自分の道を開拓しようとする意欲がなく、余りにも保守的過ぎるように思います。

最高判断力をつけるといいながら玄米にゴマ塩をタツプリふりかけたのを食べ続け脳を硬化させ諸先生の教えと話しを唯機械的に信じる。これではなんの事はない最高判断力どころか最低判断力というものでしよう。

また玄米菜食を正食と称し、その他の食事を邪食呼ばわりする。これも大変気になります。自分は宇宙の秩序にのっとって玄米菜食をしているから正しいんだという根本思想、これはこれでいいでしょう、しかしこれ以外の食事を邪食呼ばわりしてケチをつける必要はないと思います。反対の立場に立つてあなたがもし一般の人々から玄米菜食を邪食と呼ばれたらどんな気がしますか。とんでもない事をいうやつだと不快の念を持つ事は確実です。自分は宇宙の秩序にそつて人後におちない立派な日常生活をし、食事を実行していても他人の行動をあれこれあからさまに批判し、その食事を邪食呼ばわりする事は、人間として口にしてはならない事でしょうし、マクロビオティックの人としてはなおさらの事です。

桜沢先生の健康の七大条件にある、社会に役立ちたい、全てに愛をという「サービスピ精神」と宇宙の秩序と人間の秩序を含め

た「正義」に著しく反しその欠除の最たるものと考えても決して誇張ではないでしょうしマクロビオティックの基本理念にも著しく反する事ですから絶体口にしてはならない事と思います。

「邪食」この言葉を聞く度に私は一般社会を軽視した思い上った人間像を思い出し、淋しい気持になると共に病気の最終段階である「傲慢病」を思い出します。他人の行動をけなす、他人の食事を邪食と呼ぶ、これはマクロビオティックの基本に反する事であり愛の精神の欠除であり正義の欠除であり、自分さえ病気をしなければよい、自分さえよければよいというエゴイスト精神であり思い上った傲慢病の最たるものです。

宇宙の秩序にそったマクロビオティック的食事を日々実践し、肉体の健康は勿論の事、その奥に秘められている精神的な神髄までも一人一人が深く理解し、思い上りを捨て傲慢を捨て豊かな人間性と社会性を身につけ心と身体が真実健康になった時に始めて、だまっけていても周囲から「あの人は立派だ、あの人の側にいれば安らぎがある、何かと頼りになる人だ、楽しい人だ、私もあの人のあやかりたい」という声がわきあ

がり、玄米菜食というマクロビオティックのシンプルな生活法が社会にしつかりと根をおろすものと思います。

他人を批判し、他人の食事を邪食呼ばわりする前に自らが手に泥をして働き、豊かな人間像を確立する。マクロの前にまず人間たれ。ここが大事です。いままでのマクロビオティック的な食事は肉体の健康は確立出来ましたが、精神の健康を身につけるという点ではまったく絵に書いた餅であり軽視されて来ました。この事をマクロビオティックに縁をもった、一人一人が大いに心すべきです。

いま社会は確実にかつ急速にマクロビオティックのシンプルな生活法と思想に移行しております。しかし現在のマクロビオティックのように自分達だけの狭い世界を形成し、自己満足し、愛の欠除、正義の欠除、人間性欠除といった数々の欠点を露呈し、世間一般からみればまるで異人種のようにあつてはいくらおれ達の行なっている事は正しいんだ、お前達の行なっている事はまちがっているんだと力んでも、あのような人間性ではなあ、自分の立場ばかり主張して、こちらの立場を理解しようとしなないからなあ、うとんじられるのが関の山です。

中 売 発

目次

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

大森英桜

正食医学講義録

第一集

B5判136ページ 定価 2,000円 円360円

●ご注文はハガキ・電話・FAXで。後払いでお受けします。

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

より深く、より広く、マクロビオティックの生活法がしっかりと社会に根をおろすよう、その実践者の一人一人が早急に原点を振り返ると共にその基本理念、その神髄をしっかりと理解しその長とするところはこれを踏襲、これを拡げ、短とするところは勇気をもってこれを改善し新しい時代にマッチした新しいマクロビオティックの確立に向けて、それぞれの立場から努力する必要を痛切に感じます。

真を嚼む 倫遥かなり 年新た 悠人

(私のようなだらけ人間がいうべき事ではないかもしれませんが、日頃思っている事を案直に述べてみました。何卒寛大に許しの程を)

仙台市青葉区中央三・十一・七
侑みちのく自然食品センター 佐々木悠人



静岡県

熱海温泉道場

宿便とり半断食の温泉道場

新幹線で熱海までは東京から50分で到着する、駅前のタクシーに「温泉道場へ行って」と言ったら、運転手は直ぐに判った、「貴方も断食するのですか」「何日ぐらい断食をするの」「宿便をとると本当に治るの」などと聞く、ワンメーターで道場に到着。

熱海温泉道場の大きい門の脇に「DAN JIKI DOJO」とローマ字で白く書かれてあるのが印象的だ、門をくぐり、何本かの大木の下を行く、檜造りの大きい道場が聳えている、道場の関を開け、「コンチワ！」と大きい声でどなるが返事が無い、広間から話声と笑い声がする、間もなく白衣を来た女性が「いらつしゃい」とニコニコ迎えてくれ、受付をすませ、2階の和室に案内された。

部屋は檜の匂いがぷんとする、熱海の海が一望できる素晴らしい眺めである、思わず深呼吸してしまう。清潔なお部屋、シー

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

ピラミッドの帽子をかぶり早朝の気の「充電行法」は、とても効果がある。



ツがピンと糊してある、布団が真新しくして気持ちが良い。トレパンに着替えて道場の研修に参加する、始めての研修のような気がしない、ちょうど牧内先生の講義である、40〜50人の講習生がニコニコうなずき、笑顔で聞いている。「オモロイ事をやれ!」「やっついて時間が忘れてしまう様な事をやれ!」「ウキウキすれば病氣なんて治るのだ!」。「酸性の心を止め、アルカリ性の顔と表情にしろ!」と言う、顔や表情や、心の動きや想念にも酸性とアルカリが有ると言う? 「陰気ズラして玄米をもぐもぐやっても治らないぞ!」……など面白い事を言う。

目的別、病氣別の個人指導がある、食べものと、心の動きの想念の問題、からだの歪みの修正、呼吸する場と環境のエネルギー値の改善のことも、食、心、動、環の四位一体の生活の改善法についての理解である。「食べ物も大事だが、からだの歪み、想念の歪み、環境のエネルギー値の向上も忘れては治らないよ」と。

朝は「心身の充電行法」「修正法」の後、ヤンノーなどの陽性な飲み物で体を温める、昼はマコモ玄米が美味しい、副食の野菜、漬物は全部道場の農園で皆で造った物、

ビデオで学ぶ 経絡指圧・通信講座

経絡指圧とは漢方を土台に研究され、「経絡」(ケイラク)と言うスジを使って病人治療を行なう指圧療法です。海外ではZEN SHIATSUと訳され、広く紹介されています。この講座では経絡指圧の技術を覚えながら、その土台になっている東洋医学の考え方も本格的に学んでいきます。

- 1) 基本実技編: ビデオ10巻・テキスト10冊
- 2) 指圧理論編: ビデオ 8巻・テキスト 8冊
- 3) 診断治療編: ビデオ 6巻・テキスト 6冊

指圧を職業としてではなく、「手当て」として身近な人たちにこなすのであれば、「思いやり」の心と基礎的な技術で家庭でも十分実践できるものです。「ふれあう」とは「支え合う」「助け合う」と言うこと。「指圧」の形態はまさにこの「助け合う」と言う性格を持ち、「ふれあい」を具現化したものなのです。指圧を身につけることで人間関係が驚くほど好転します。ぜひあなたもこの「指圧」を身につけ、生活に役立ててください。



◆案内書をお送りします。下記へご請求ください。

経絡指圧普及会

東京都東村山山野口町1-1-9 小糸ビル403
Tel. (0423) 96-5743 〒189

手間と愛情を感じる料理である、夜はほうとうウドンの味にエネルギーを感じる。

道場は22年の歴史を持つ、先生方も特徴のある人が多いし、研修内容がバラエティで、講義内容もユニークで面白い、又とても気持ちがいい治療もしてくれる、色々な手当て法も実践し勉強する、温泉にひたり、海を眺め、マイナスイオンを腹の底まで入れる。

早朝の「心身充電法」は特にユニークだし「気」が入る、何よりも道場には気のエネルギーが沢山あるのが感じられる、床下には備長炭が埋めてあり、電位の高い檜の大きい建物で、全て自然の素材で出来ている。鉄筋コンクリートは人の気を奪う、電磁場の問題や石油製品の素材の影響、食の気も大切だが、環境エネルギーの気の問題、人の健康に及ぼす問題も決して無視出来ないと思う。

病気を治すには、先ず「宿便」をとる事、癌でも糖尿病でも精神病でもアトピーでも、先ず消化器をなおさなければ治らない。

手相で長命、短命を判断するのは、その人の生命線で、生命線は消化器の状態を顕す、健康と長寿を望むなら、生命線の乱れ、長短、健康阻害線などを改善すること、す

なわち「宿便」をとり消化器の改善をする事である。

熱海温泉道場は短期の「宿便」をとり、桐生のリフレッシュ学園では長期の滞在での根本的な体質改善教育を行っている。「人生もう一度飛び出そう！」の為に、一度しかないこの人生を100%生き抜く為にも、「宿便」をとり、体の中の大掃除をし、消化器を治し、生命線を延ばし、又心のコダワリとアカをとり、ウキウキ楽しい毎日を送って貰いたいものです。

財団法人修学協会は「人生もう一度飛び出そう！」のスローガンのもとに多くの人に「生き甲斐の発見」と「心とからだの大掃除」をする場を提供しております。

他にない自然の中の広大な施設、経験と人材、そして親身なお世話を通じて表情も呼吸も変えて欲しい、生活を変え、人生を変えて欲しいと念願しております。是非一度、そして出来るだけ老化しない内に心身の若返りのために「宿便」とりをする事をおすすめします。

相談室：Tel 0557-80-2101

お待たせしました

百年祭ビデオ完成!!

	価格	
● VHS カラー		
● 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

福島県

いわき市・自然食品店経営
本間英子

禅林庵便り

桜沢如一生涯百年記念祭の二日目、ラフ
オーレミュージウム飯倉でのナチュラルフ
イエスタ。昔、オーサワジャパン、CI協
会に在籍していた主人の方が、出席したか
ったようでしたが、仕事の都合で、長女・
宇容と主人は田舎に残り、次女・宇紀、三
女・宇歌、私の三人で出席させていただき
ました。会場は盛況の内、懐かしい顔との
出会い、十数年の歳月が流れ……。なくなら
れた小川みち先生の原宿教室の生徒さん
達、もとオーサワジャパンにいて、今は鹿
児島で特選三年番茶を作られ、頑張ってい
らっしゃる川上ご夫妻、CI協会からジャ
ンプし、三鷹のやさしい村で働いている石川
さん、「本間さん、ほく結婚したんですよ」
とさわやかな笑顔、思わず握手でした。

当時は結婚したばかり、童顔で永遠の青
年、現在では、オーサワジャパンの取締役
になっている花井良平さん。相変らず年と
らないなあ、玄米のせいかな？ 地元いわ

き、パスの橋本夫妻、新しいところでは、
地元でお菓子作りのミレットファームの吉
田夫妻、昨年、ご縁があった長野のペンシ
ョン、シャロム・ヒュッテのオーナー、白
井さん等々、新旧入りまじり、千人近い人
達のなか、感慨深いものがありました。

人数が予定よりかなりオーバーしたせい
か、のんびり屋の私がたべる時など、何も
ない状態。朝からたべていなかったの
であわてて渋谷の天味へ直行。完全な正食の
実行はむずかしくとも、正食料理はシン
ブルで地味ながら、現在は勿論のこと、時代
を越えた先見の明なる奥深い料理であり、
一粒万倍しずかにふえていくであろうこと
は確実なのだ。多くの人達の姿、お料理
をみながら、マクロの料理もすんだなあ、
一安心というところかなと帰平の途、車内で
思いおこしておりました。

玄米をたべ始めて23年目の主人は、有機
農業からマクロへ、思想の面から入り、私
は唯々、命が助かりたいが為、病の方から
マクロの世界へ。

禅林庵開店のきっかけは、22才の時、大
病して死の淵を垣間見、ねたりおきたりだ
った私が食物を変えただけで動けるようにな
ったことです。穀物（特に玄米）の力は

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
印度哲学修行十二年間の独学
紙一枚でおとり上がるヨロビヒ伝教の足跡他

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



すごい！ 実感でした。病気のお陰で、人生観もがらりと変わり、それまでいた法律の世界にサヨナラして、持前の正義感！から「食は命也」を皆に伝えなくてはと十六年前、小さな自然食のお店が産声をあげました。しばしブランクがあり、時が移り、食も大事、しかし、精神をぬきにして健康は語れずと、禅にひかれておりましたので、名を禅林庵と改め、自宅兼店舗とし、主人にも加わってもらおうようになりました。

食品の間口は広くしておりますが、マクロの食品を中心に、開拓精神をもちつつ、純正な食品があれば、常にとり入れる姿勢をとっています。食を狭い角度からばかりでなく、エコロジー商品、ベビーのオーガニックコットン肌着、洋服、眼で食べる視点から、和紙・木工・陶器・工芸雑誌、耳から食べることの大切さから、店には静かなBGMが流れ、空間を満足してもらえよう心がけています。

食材は充分吟味し、無農薬玄米のおむすびも用意し、玄米菜食の完全な精進料理をランチタイム(予約)で食べられるように、又月一回、大森一慧先生におこしいただいて、お料理教室も狭い台所からはじまりました。将来は、お腹のなかから玄米菜食で

道 の 原理

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

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)

発売中!!



育った三人の娘達と力を合わせ、正食のお総菜の製造を含め、食品は勿論のこと、レストランの充実化と、華クッキングを広いところに独立させ、総合的なそれでいて内

容の濃い、真なる情報発信基地・禅林庵センターめざして頑張りたいと思っています。福島県いわき市平古鍛冶町10-2
Tel 0246(21)4159

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 I協会

山幸 ものがたり

⑥

原依子

Hara Yoriko

春の遠い、けれども確かな足音を感じるのは、黒い土の間から頭をもたげた淡い黄緑の蔭のとうを見つけた時。

芽生えたばかりの生命を摘み取ることの罪深さに心の中で手を合わせつつ、エプロンのポケットに仕舞う。いつの間にか膨らんだポケットを台所で空け、香りが何処かへ逃げないうちにさっそく「落味噌」を作ろう。

厚い鉄の平鍋を熱して、菜種油で良く炒めた蔭のとうのみじん切りに、すりゴマをたっぷりに加え味噌を入れて更に良く練りつつ、焦がさぬ様子を付けながらじっくり火を入れる。

御飯に良し、里いもや大根に塗って味わうのも美味。清^{すが}しい香りが口いっぱい広がる。

がると、春の最初の光を浴びた様に不思議と元気が湧いてくる。

こんな山奥でさえ、年々山菜野草が姿を消しつつある。交通が不便だった一昔前までは、人馬の行き来も少なくそれ由に外来植物が入り込む機会は少なかったはずだ。今でもこの辺りで見かけるタンポポは黄色い西洋タンポポではなくシロバナタンポポだ。春の妖精、董もあちこちで可憐な姿を見せてくれ、白や紫と種類も様々あるが、田畑や道路沿いの草刈りが鎌から草刈り機に変わった今日、小さな姉妹達は姿を消していく運命にある。

過疎が進み田畑を残して出て行った先住者達はこぞって杉を植え、今は集落全体が杉、杉、杉に囲まれている。

「まったくよオ、暗くてのオ。見晴らしは悪いし、杉の下にヤワラビもゼンマイも生えやせん」

腰の曲がった婆様が、ほんの一握りのワラビを手にしてつぶやく。

「昔はのオ、草刈り場がようけあったし、そこもあそこも田んぼじゃったさけ、もつと晴れ／＼とったわだ。」

山桜もいっぱい生えとつてのオ、春にやそりゃあきれいじゃったよオ。山が桃色に

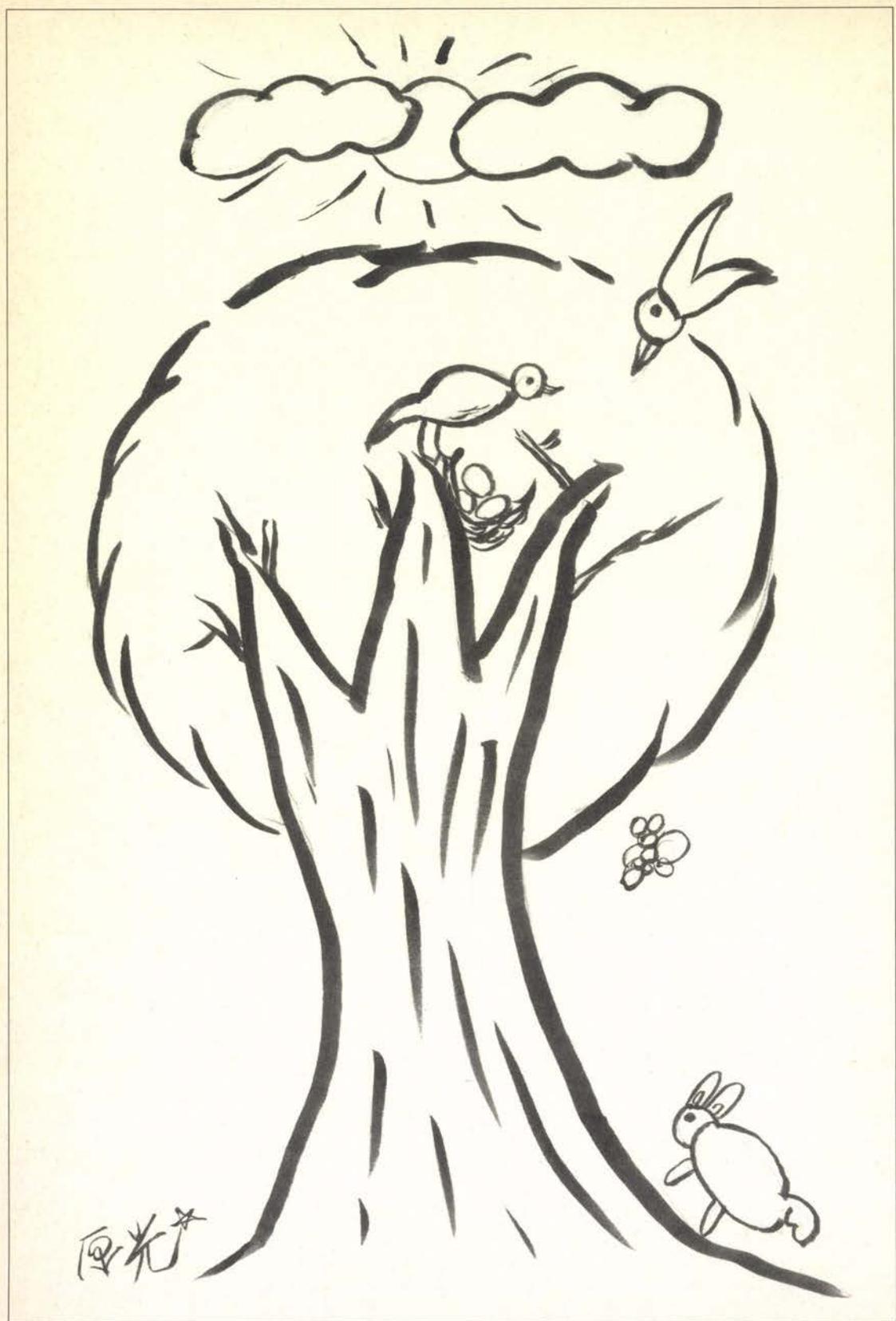
かすんでのオ」

ああ、古き佳き日、山も婆様も若く美しく生き生きとその日を息づいていたであろうよ。

我が家の前に立っていた山桜の大木は昨年、隣接した土地を造成したため切り倒され、春が巡っても花を愛でることもかなわない。

枝先に止まりさえずっていた小鳥達も何処かへ去ってしまい、目ばかりか耳も淋しい春である。木の周りにたくさん顔を出した蔭のとうもワラビもイタドリも、ブルト

春待つ 腕



ーザーに掘り起こされ根だやしになつてしまつた。

都市に住み、大いなる自然から隔絶されたかの如くに生活していた頃は、自然破壊のニュースを見聞きする度、業を煮やしはしたものの、目の前で愛しい友である木が倒され、川沿いの林が道路工事で跡片もなく消え、ほんの身の回りのあちこちで、多くの生命がないがしろにされているのを目の当たりにする事はなかつたから、この胸に千のナイフを突きたてられた様な痛みを感じる事もなかつた。

悲しみと怒りにふるえながらも非力な私はブルトーザーに立ち向かう事も出来ず、ただ天を仰ぎ心の底から祈るだけ。

どうか人間の業が一日も早く消えますように。

どうか地球の天命が完うされますように。都市生活者が物質に囲い込まれ、有り余るモノを捨て続ける事、その異状さに鈍くなつていく様に、地方に住む人々の中には緑の豊かさ由、自然破壊に対しての意識が鈍い人もまま居る。仮りに意識があるにしろ、林業も農業も金にならない今日では土木業しか生活する道はなく、道路工事は延々と続く。背に腹は変えられやしないのだ。

大型ダンプが狭い山道ギリギリに土砂を積んで走り過ぎ、散歩の途中で子供はおびえて泣き出した。排気ガスの黒く熱い煙は私の身体をも圧するほどだから、小さな大樹にとつては怪物以外の何者でもないだろう。

静けさに魅かれ移り住んではみたものの所詮、地球上に何処へ行つても人間の業の黒い煙から逃れて生きられる場所はないらしい。

このうえは、日々吐き続けられる人間の暗黒想念に翻弄される事なく、マイナスを補つて余り有るほどにプラスとなる、光の想念を撒き散らしてやるしかないか。

そうでなくては、幼い子供達が歩んで行く未来が余りに切なすぎる。希望を持って。ポジティブに歩もう。

二年前の春過ぎ、つれあいがばら蒔いた大根や蕪、白菜の種が芽を出し、花咲き、てんでに結婚して様々な子を生んだ。そして巡る季節毎、家の周りは食べられる緑に包まれる。

四国で自然農法を実践されておられる福岡正信先生のみかん山では、野草に混じつて自生する太い大根やまん丸の蕪が顔を出していた。アメリカから帰国した時の事、平和な静けさに包まれたキャリフォルニア

の山奥から突然、飛行機に乗せられ東京シティに連れて来られたわずか六カ月の赤ん坊だった元氣は、心身のショックから食べ物は一切口にしなくなつてしまい、加えて下痢が止まらなくなつた。

このまま東京に居たら死んでしまうんじゃないか、とさえ思つたほど。東京を去りつれあいの恩師である福岡先生の山小屋へたどり着き、先生からいただいた玄米と、小屋の周りに生えていた大根の緑とを、囲炉裏の火でかゆに炊き、そつと小さな元氣の口に流し入れた。山の静けさに抱かれ、やつと息づくことの出来た小さな身体はその日からみるみる回復していった。

静けさと緑、清らかな水と空と光。それ以上の至福はない。それ以外に生命に必要なものとは果たして何であろうか。

台所の窓から見える遅咲きの八重の紅梅の木は、私にとつては首を軽く傾け長い腕を天に向けて広げた美しい女の人に見える。その女の指先が春の光にほだされて、日に日に紅の色を濃くしていくのを見るのが台所に立つ私の楽しみ。愛しい女の春待つ腕に、あつ今、一羽の鳥が止まって気持ち良さそうに空を仰いで歌い始めたよ。

スペシャル
インタビュー
“世紀末を問う”

連載第13回



平井雷太

セルラーニング研究所代表

■ひらいらいた・1949年長崎県生まれ。1973年早稲田大学政治経済学部経済学科卒業。ノルウェー農業体験、山岸会幸福学園、(財)育てる会、さえら塾、公文数学研究センター、スイス・サマースクールなどの教育現場を体験したのち、1980年、セルラーニングシステムを実現可能にする「らくた教材」の制作に着手する。1989年、ニュースクールを提唱し、1990年より「押しつけない・命令しない・強制しない」関係を伝える講座としてニュースクール講座を実施。著書に「苦悶する公文塾」「セルラーニング・どの子にも学力がつく」などがある。

ヨーロッパへ行っていなかっただら、そして
あの本『エミール』を選んでいなかっただら、
教育に関心をもっていたかどうか、わかりません。

平井雷太さんにお会いしたのは、数年前
のC-I協会のサマーキャンプでのことだった。
すでに硬直し行きづまっていたかに見える
教育界のなかにあつて、氏は、独自の視
点、理念から画期的なスクールを指導し、
新風を巻き起こしている。

さまざまな紆余曲折をへて、新しい教育
のありかたを求め続けてきた、そのいとな
みは、もちろんけつして平坦なものではな
かった。氏にとって「新しい教育さがし」
とは「永遠の自分さがし」でもあるという。
氏のこれまでの「永遠の自分さがし」の旅
を、ここで振り返っていただき、語ってい
ただいた。

セルフラーニング研究所と 月刊『ニューズスクール』

——ご本をひととおり読ませていただい
たんですが、平井さんのやっつてらっしゃる
セルフラーニング研究所というのは、まづ

月刊「ニューズスクール」というのがあつて、
さらにニューズスクール講座などがあります
ね。

HR もともとは「すぺーすらくだ」とい
つてたんですよ。それしかやっつていません
でした。それがのちに「すくーるらくだ」
に変わったんです。

もともとは好きなことをやっつていたので
すが、三年ほど前に「有限会社・セルフラ
ーニング研究所」という名前に変えて、法
人のかたちにととのえたんです。

そのとき「セルフラーニング——どの子
にも学力がつく」という本を出して、その
なかで「らくだ」について書いたのですが、
ほんとうは「らくだ」ということはあまり
出したくなかったのです。つまり、公文式
とかいうようになんとか方式と一緒になっ
てしましますから。

ただ「セルフラーニング」とはどういう
コンセプトなのかというと、自分でもはっ

きりとつかみきれない面もあります。もと
もと、勉強は本来自分でやるものですから、
学びの原点はセルフラーニングであるはず
です。ですが、じゃあ何なのか、というところ、
これがそうだ、という説明はしづらい。セル
フラーニングはひとりできませんから、それ
で「セルフラーニング研究所」と
いうかたちを使って、セルフラーニングと
は何かを探究しはじめたんです。

まずスクールという形態で、五〇〇人の
生徒が集まつて、月謝というかたちで収入
を得ています。あとは、それと並行して以
前からいろいろな講座をやっています。

——「すぺーすらくだ」時代から？

HR はい。はじめは「すぺーすネットワ
ーク」と呼んでいたんですが、松岡正剛さ
んの協力を得て研修とかをやっていました。
ただ、そういった活動は僕自身好きだ
からやっていたわけで、そのことを仕事に
しようとは思っていませんでした。



いちばん最初のこの時代、月刊紙の創刊
〇号が出たところで、それが一九八三年です
から十一年前です。

かけ落ちと

『エミール』との出会い

——もともと教育者を目指していたわけ
ですか？

HR 教育にはなんの興味もなかったんで
すよ。学生時代も学校なんて大嫌いだった
んですから。教師なんてほんとうに嫌いで
した。まさか教育関係の仕事をするなんて、
大学時代、夢にも思いませんでした。

——それがどうして？

HR 実は、大学時代にかけて落ちしてヨー
ロッパへ行っただんです。そのときに、これ
はほんとうに偶然なんですけど、たまたま、
本の厚みがあるから読んでみようと思って
手にしたのがルソーの『エミール』だった
んです。ヨーロッパに行くことがなかったら、
あんなに字の多い、めんどくさい本
なんか読まなかったですよ。それが、たまた
ま気が向いて。それで、そうか、こうい
う教育もあるのかと思っただんです。

かけ落ちしてなかったら、ほんとうは富
士銀行に就職するはずだったんです。最終

答えはみんな教師がもっているわけです。
ですから、仮説実験授業にすぎない。ほんとうの体験はないんですね。
自ら問いを生みだして、それを一緒に考えるというのではない。

面接までいって、最終面接の前の日にかけて落ちの方を選んだんです。いまはもう、離婚してしまいましたけれど。あそこでヨーロッパへ行っていなかったら、そしてあの本を選んでいなかったら、教育に関心をもっていたかどうか。

そうか、僕が固定観念で思っていたのと違う教育というものがあるのか。そう思いました。それで、日本に帰ったときはすでに、教育関係の仕事に興味を持つようになっていました。

陶芸家になりたかった

——それで日本に戻って教育関係に？

HR いいえ。イタリアのフローレンスのあるユースホステルに、アフガニスタン人みたいなお爺さんがいまして、知り合ってみて驚いたんですが、その人は銚子で焼き物をやっている日本人でした。画家の熊谷

守一さんと一緒に活動していたこともある人で、自分がつくった壺をピカソに見せるんだ、といっていました。何か興味のあるものに出会うと、わーっと飛びつくような人で、好奇心にみちみちた子供がそのまま大人になったような人でしたよ。日本へ帰ってから銚子にたずねていったら、すでにアフガニスタンのカプールで死んでしまっていました。

このおじいさんに会ったことがきっかけですごく焼き物に興味をもって、当時二十三歳くらいのころですが、もともとヒッピーみたいにして生活している人にあこがれていたこともあって、二年でサラリーマンをやめて、本格的に菅平で焼き物をやるはずになっていました。

二十六歳のときに東京の家を引き払って山へ入ろうとしたときに、山陽から山陰にかけて、窯場やコミュニティをまわったんです。その最初に行ったところが山岸会でした。

——新島さんとかがやっていたときの？
HR はい。そのときは「幸福学園運動」に興味はありませんでしたが、山岸会の特講を受けて、「そうか！」と。目の前が開けたように思えたんですね。

そのころは焼き物の先生のカバン持ちまですべてやっていた、この道しかないと思って東京を出たのですが、実際には陶芸家の世界に対する幻想のようなものもさめてきていて、そこで特講を受けたときに、陶芸が自分のほんとうの道ではないことをさつたんです。それからしばらく、山岸にいたんですよ。

山岸会は僕にとつてひとつのステップだった

HR 当時の僕にとつて、山岸はひとつのステップとしては有効だったと思います。特訓を受けたことで、対人関係の面でもふつきたところがありました。一時だけ山

岸に自分のなかのある面をアイデンティファイすること、それまでのこだわりから自由になることがある。それは逆に、自分から山岸をとつたら何者でもなくなる、ということですから、あの時期の僕にはよかつたわけです。

もちろんいまの僕は違います。いまの僕のテーマの一つは、「らくだ」なしで人と会って話ができるのか、ということなんですから。

やがて山岸にいるうちに、山岸のいろいろな面が見えてきて、離れることになりました。

——山岸の特講について、いまはどうお考えになりますか。

HR 山岸の特講にはマニュアルができていて、ずっと同じスタイルなんです。

つまり、はじめから答えがあるんです。はじめから正解がある。そして特講の係の人は、そこへ追い込んでいく。特講の話を

特講をうけていない人にするな、とあそこではいわれていますが、それは予習をしてくるなということ。カラクリを知ってしまったら、なんの効果もなくなってしまうからね。

——そうですね（笑い）。

HR 僕にとつては、特講の第一回めだけはとつても意味がありました。答えがないところを必死にさがすわけですから。しかし頭のいい人カンの働く人は、やがて係の人がはじめからもっている答えに気づくわけです。先生がどんな答えを期待しているか気づくわけです。

全部、意識の世界で理解するプロセスですから、あれで人間そのものが変わるとは思えません。すくなくとも、真理探求とか、そういうこととは違う世界だと僕は思います。ああいったカラクリをすべて公開してしまえばいいのではないかとさえ思うんですね。そうでなければ、人によっては、一種

の洗脳を受けるのと同じことになってしまいます。

答えのある教育に 体験はない

HR 山岸会のもっている問題点をさぐっていけば、学校教育がどうしてつまらないかがわかってきます。

子供が発見学習や水道方式とか、いくらやっていますが、マイナスかけるマイナスがどうしてプラスなのか、というような問いに対する答えは、教師がみんなもっているわけです。

それは、仮設実験授業も同じ。ほんとうの「体験」はないんですね。教師のほうも答えをもっていて、それをどうやって生徒に伝えるかが教育だと思っている。生徒が自ら問いを生みだして、それを一緒に考えていくということではないわけです。

——そうですね。

ほんとうの体験がないわけですから、知識の蓄積が学ぶことだと錯覚してしまうんですね。一人ひとりの自己形成が非常に難しいわけです。

理想的な授業をやれば理想的な子供が育つと思っていました。しかし、子供のために一生けんめいやればやるほど育つのは依存心で、パラドックスなんです。

HR だから、一人ひとりの自己形成が非常に難しいわけです。知識の蓄積が学ぶことだと錯覚してしまうんですね。

——それで山岸を出られて……。

HR ただ、山岸がだめだから出たというわけではありません。僕はもう、不登校児と同じですね。どっかで我慢したり無理したりしているとだめなんですよ。「もうだめ。こんな生活はおれの生活じゃない」と思うと挫折しちゃうんですよ。

——どのくらいいらしたんですか。

HR 半年です。それでも全財産を山岸に寄付したんですか。

HR そう。すつてんてんになりました。でも、あのときはそれでよかったと思っています。

苦しかった時期に
気づいたこと

——そのあと「さえら塾」をやっていたんですよな。

HR そうです。そのときは山岸と同じように「答えのある授業」をやっていました。理想的な授業があつて、それをやれば理想的な子供が育つと思っていましたから。体験学習とか。仮説とかを面白がってやっていましたね。

一年めはそれで十分面白かったんです。ところが、二年めから、子供が何を面白がるか見当がついてくるわけです。それに、かしこい子は、僕の顔色を見てものを喋っているの、だんだんつまらなくなってきました。三年めからはもう完全に惰性でやっていましたよ。

いい教育をやればいい子が育つと、そう思って始めたわけですが、子供のために一生けんめいやればやるほど、育つのは依存心で、パラドックスなんです。

つまり、僕が面白い授業をやればやるほど、

ど、子供は勉強をしたくなる。僕がサービスピ精神を発揮して子供に合わせる。すると、僕といると子供は勉強するけれど、いなければやらない。というふうに、おかしなことになってきた。

ちようどそのころ、女房との間にも問題が起きていたんです。無意識のうちに、女房を力づくで変えようとしていたんですね。料理なども、僕は毎回工夫をしてつく。ところが向こうは、瞬間的にさつとつくってしまう。塾でも、僕は生徒の声を聞きながら授業をやっていたけれども彼女は生徒の文句ばかりいつている、とそんなふうに、妻に対して不満ばかりがつのつてきたわけです。そう思うから相手を責めるし、追い込んでいく。

自分が一生けんめいやつていれば相手も変わってくれると、そう思つて一生けんめに料理も塾もやつていましたが、それはそうすることで女房を追い込んでいたんで



3-99

水道方式と公文の、とても対象的な二つを両方、僕は見てきた……。自分なりに工夫して、息子のために一枚のプリントをつくったのが、いまの仕事のはしりなんです。

「月刊ニュースクール」より

『月刊ニュースクール』より

「水道方式と公文の、とても対象的な二つを両方、僕は見てきた……。自分なりに工夫して、息子のために一枚のプリントをつくったのが、いまの仕事のはしりなんです。」

（以下、記事本文の抜粋）

すね。そうして気がつく、とうとう彼女は
はいなくなつてしまいました。

いなくなつてみて、じゃあ自分は料理を
つくるかといつたら、つくらなくなつたん
です。やはり相手がいるからつくっていた
んであつて、がんばつてみせつけるように
つくっていた。そのことに、女房がいなく
なつてはじめて気がついたんです。

そんなことがあつて、やがて塾を続けら
れなくなつて就職することになりました。

『子どもの季節』の 編集者時代

それが公文だったわけですね。

HR ひんしゆくもでしたね。水道方式
をやっていた人達は、公文なんか金もうけ
主義だといつていましたから。その牙城に

僕は入つていったんです。極左が極右に転
向したようなものですよ。

公文はどうでした？

HR 僕の目から見たところでは、アメと
ムチ、表彰、評価、順位を並べる、という
ようなことをして、いかにやらせるか、と
いったところでしたね。そのことに疑問を
感じていた公文の指導者ももちろんいま
す。しかし、全国一律、どこに行つても同
じ指導を受けられるという標準化が企業
の方針の一つで、それが大前提ですから、個
性的な指導者は全部消えてゆく。

公文の会社がもうかつて、個は消えてい
くというシステムです。

僕はたまたま英語課に配属されて、英語
教材をつくっていた。何もないところから、
無から有を生む仕事をやっていたから、公
文氏が何をやりたいか、手にとるように
わかつたわけです。

それで公文をおやめになつたあと、
いよいよ、いまのような仕事を始められる
んですよ。

HR ええ。ちょうど『子どもの季節』と



らくだのひとり歩き



いう雑誌をつくらうと思って、公文をやめることにしました。ほかにも理由があつて、公文での仕事に行きづまりを感じていたことも事実ですが。

『子どもの季節』は、教育批判をしない雑誌にしようと思っていました。それで声をかけたら、三日くらいで五〇〇万が集まったんです。もともとこの雑誌は、関西でやっていたのが廃刊になったもので、それをゆずり受けたんですが、とても一人でできるような仕事ではありません。それで、松岡正剛さんに手伝ってもらつて、創刊号はかなりヴィジュアルなものになりました。

結局、一万部刷つたので売るのが大変でした。そのときは、売ることを念頭において作っていませんでしたから大変でした。

流通ルートにのせて販売して定期購読をとっていくなんていうことは、なみ大抵のことではありません。編集しながら営業もやるということにも、かなり無理があつて、

二号めまで出したところで、お金が尽きたから、ま、いいや、という感じでやめてしまいました。

息子のためのプリントが発端

HR それで、やることはないし、就職する気はないし、もうほんとうに好きなことをやろうかな、と思っていました。

そんなあるとき、たまたま目の前に息子がいて、ひまだったから、その子用に教材をつくつたのがそもそもきつかけなんです。

そのころ、息子は保育園ではのんびりしているし、おっとりしているし、スローテンポで、これは学校へ行ったら不登校児になるのでは、と思つたんです。授業なんか絶対ついていけないだろうなど。それで、僕にできることは何か、と思つたわけですが、ただ、9たす1はどうして10になるのか、

もともとそういうことが好きだったこともありますね。そうやってつくつていくうちに、息子のようすを見ていた近所の子供たちが集まりだしたんです。

ある時期は、あの教材をつかって子供の声を聞きながらやれば、だれでも押しつけのない、強制のない指導をすることができると、そう思っていたんです。僕にもできるんだから、できると。

位が一個上がって0をつける、この10進法の意味は何か、というふうには、学校では重視しない意味をきちんと教える水道方式という教え方があって……。

——遠山さんですね。

HR そう。僕はそれを、以前に面白がってやっていたことがあって、それもまる三年やっていたんですが、そのやり方には非常に問題があることに気づいて、やめていきました。それで公文に入ることになるんですが、公文にも問題があった。とても対象的な二つのやり方を両方見ていたわけです。

それで、どちらの方法でやろうかと迷ったすえに、自分なりに工夫して、息子のために一枚のプリントをつくってみたのが、運のつき。でも、もともとそういうことが好きだったこともありませぬ。そうやってつくっているうちに、息子のようすを見ていた近所の子供たちが集まりだしたんで

す。そうして、気がついたらいまのような仕事が始まっていた。

三歳から 六八歳まで

——いまの「セルフラーニング」はどういう構成になっているんですか？

HR らくだ教材をつかった教室が全国に二六箇所あります。これはそれぞれの方が独自に運営しています。私の教室は駒込に一ヶ所だけ。この私のところだけで生徒が五〇〇名います。通信生が二五〇名で通いの生徒が二五〇名です。通塾生は私が全部みえています。下は三歳から上は六八歳まで。大人が四〇名くらいいるんですよ。らくだ教材は先生がいなくてもできますから。

——教育という言葉をつかっていいのかわかりませんが、平井さんがこれまで、山岸会などを経て、そのなかで学びとつてこられたものの集大成ということですね。

HR そうです。

——対象が三歳から高齢者までというのは、まだずいぶん幅がありますね。

HR レッテルをはらない塾をめざした結果でしょう。気がついたら、大人の生徒もいらした、ということですよ。

難しき なにも教えないことの

——らくだ教材は先生がいなくてもできる、ということですが、そういう教材が生みだされるまでにも、いろいろたいへんだったんでしょね。

HR ある時期は、あの教材をつかって子供の声を聞きながらやっていけば、だれでも押しつけのない、強制のない指導をすることができると、そう思っていたんです。僕にできるのだから、ほかの先生にもできるんじゃないかと。

ある出版社が私の教材を使って教室展開

をはじめたのですが、その時の教室はほとんどつぶれましたね。子供に押しつけない、強制しないということを、たんに子供のいいなりになることだと、思い違いをしている人がとても多かったですね。

教材に対して、そういう人は、ないよりは教材があつたほうがいいという程度の認識で、ようするに教材をつかいこなせない。教材を媒介にして子供とのコミュニケーションをとることができないんです。

ところが、僕が直接かかわる子供たちはとてもよくやっている。なぜ僕だとやるのに、ほかの先生だとやらないのか。不思議でしたよ。

その出版社から教材を全てひきあげて、それでもこの教材を使いたいという人たちのために、私が考えだしたのが「ニュースクール講座」でした。

そこで、教師が生徒になにも強制しないで、相手の声を聞きながらやっていくわけ

だから、インタビュアーしてみることがまず大切だと思つたわけです。いちばん最初、それで、

この講座をはじめの前にもどうやって指導者養成をするか試行錯誤している時期があつて編集塾のようなこともやっていました。インタビュアーを教えてみると、半分くらいの人、インタビュアー面白そうだからおれもやってみようかな、と思う。それでやってみせると、僕がやっていたものを真似たようなインタビュアーをやっているわけです。

「モデルを示す」と、それにとっても影響されてしまうんですね。なにも教えないで、生徒の側からなにかを生み出す、その助けになるような教えをと考えながら、知らず知らずモデルを示してしまつて、教えていたのです。生徒の側からの反応のなかには、僕自身のもっている片寄りのようなものも反映していることもありました。

一人ひとりのなかに 答えがある

HR それで「ニュースクール講座」というのを始めたところに、今度は、授業の準備をなにもしない、ということをやつたのです。そのときは断崖絶壁ですよ。なにも用意していませんから。しかし、用意してしまつて以前の型にはまつてしまつたわけです。

参加者が二〇名でしたから、たとえば一人ずつ自己紹介させて、一人が一言ずつ喋つたら二〇分で終わつてしまふ。あとはなにもやることがない。そんなことじゃ絶対に文句が出ます。

そこで僕は、相互インタビュアーということを考えてんです。僕がインタビュアーの見本を示すのではなくて、参加者がそれぞれ二人ずつ組になつて、片方が片方に一五分インタビュアーする。一五分相手の話を聞き

「モデルを示す」というのは、それにとっても影響されてしまふんですね。なにも教えない、生徒の側からなにかを生み出すことを考えながら、知らず知らずのうちにモデルを示してしまつて、教えていたのです。

自然なかたちで相互評価というものが生まれてきたんです。一人ひとりのなかに答えがある。けっして、こちらから教えなければ何もできないということではないのです。

続けて、次には、話を聞いていたほうが五分間インタビューを受ける。それを三分でまとめて書く。

僕はなんの期待もせずにそれだけやってみただけです。それで終わってみると、なんと全員ができています。以前に僕がインタビューの見本を示して教えようとしたら数人しかしなかったのに、今度は全員ができていたんです。

ある人はほんとうに戸籍調査のようなことをやっている。ある人は、ここに来た理由だけ聞いている。ある人は、きのう何を食べたのかを聞いている。一組一組全部違うんです。

そのとき僕は、なにも評価というものをしませんでした。するとどれが悪いとか良いとかいうことはなくなってきましたからね。そこで、自然なかたちで相互評価というものが生まれてきたんです。

それで、そうかこういうことだったのか

と思いましたが。一人ひとりのなかに答えがある。けっして、こちらから教えなければ何もできないということではないのです。

その場の「気づき」を大切に

HR それで、気がついたのですが、個人個人がすでもっている答えや情報を出し合うということにとても意味がある。それで、いまこうして通信を発行しているんですが、この通信こそが、自分に気づいていくかなり要だとわかったんです。媒体を出すことで、情報が集まる。自分の中から情報が生まれる。

ただ、毎月通信を発行するというのはかなりたいへんなんですね。発行日厳守で出せる人はあまりない。

ところが、「何々をテーマにして書く」というのではなく、ただ書く、ただ書きながら、テーマをさがしたり、問題意識をさが

しながら書く、という書きかたがあったんです。

それなら、なにもたいへんではない。目的をもたない書き方です。つまり、答えの用意されていない書き方。そうして書かれたものなかに、個人のもっている情報や答えが十分にこめられているということですね。

ニュースクール講座というのは、一カ月間をおいて組み変えるのですが、その間の一カ月に起こったことを書き留めてもってくる人がいるんです。思ったことをただ羅列して書いてくる。それでも十分に情報なんです。

それで、そうか、これがニュースクールなんだとわかったわけです。

最初の段階で、ああしようとかこうしようとか決めるのではなく、会場の参加者とコーディネーターとの間で、なにかを生みだしていくような、その瞬間につねに情報

が現われてくるようなかたちがたいせつなんだと気づいたので。

日常レベルのなかで、何をやったらいいかを、一緒に気づいていくということです。

たとえば、いままで書くことのできなかつた人が講座に来て、書くことなんか簡単だと気づくだけでもいいんです。ニュースクール講座で、「じゃ、思ったことを、なんでも書いてみよう」というと、書ける。心のなかに揺れがあるうちは、パツと書けるわけです。そして、それを一切評価しない。

それが終わると、今度は全部コピーして参加者全員に配布する。そうすると情報の共有がおきる。人のを読むために自分のを書くのです。

情報の共有ができたなら、「そうか、自分の意識というのは、他人とこんなにも違うのか」と気づいていく。自分がその場において感じたことが、ほんとうにごく一部であることに気づいていく。それがすごく重要で

す。全員の情報が片寄っているんですから。

一人ひとりに情報があって、その人達の情報をみることで、その場がどういう場であったのがわかってくるのです。

——そうして百人の革命家が育っていく。HR（笑い）まあ、目指しているのは革命です。

——その先にはどんなヴィジョンがあるんでしょね。

HR それは、考えてはいけないことだと思っています。僕にとって大切なのは、明日のことがわからない生き方です。

たかが食 されど食

——何年前か前、CI協会のサマーキャンプにいらしたでしょう。玄米食についてどうお考えですか。

HR 僕は橋本宙八さんから玄米食に入っ
ていきました。彼の子供達がらくだの生徒

になったんです。

橋本さんには、この講座にも来てもらったことがあります。

宙八さんから紹介されて久司さんや大森さんの講座を聞きに行きました。久司さんとはお会いし、インタビュをしたこともあるんですが、そのときは講義のときとは違って、とても気さくな方でしたね。とても自由で、面白い方でした。

彼が玄米食と出合うまでの話を聞いたら、子どもの頃神社のところで光を見たとか、そんな話まで出て、面白かったです。それから「世界平和は食からだ」とか。その時の久司さんの話は、橋本さんの「パス」に載せてもらいました。それで次は大森さんのところへ行ってみたんですが、久司さんとはまた違ったタイプの方でしたね。

ただ僕自身は、玄米を食べたときは食べるけれど、自分の身体が欲しくないときは食べません。よりよい健康を目指すという

一人ひとりに情報があって、その人達の情報をみることで、その場がどういいう場であったのがわかってくるのです。その先のヴィジョンについては、考えてはいけないのです。

健康を目指すというところに、非常に疑問をもっています。もつと大切なものは、自分を問うということでしょう。食さえやれば、という考えに頼るのはよくないと思います。

ことに、非常に疑問をもっていますから。病気でなんで悪いの？ と思っ

ています。 こういうことを生活の基本に置くとか、そのことを目指すとか、そのことによつてお金をとるとか、そういうこと自体が、非常にやばいぞ、と思っ

ています。 とくに、食さえやればという考えに頼つてしまうことはよくないと思います。そういう人が増えてしまうのは、指導者の人格などにも関係があるのでし

ょうけれど、「たかが食、されど食」という感じ

です。 もつと大切なのは、自分を問う、ということでしょう。最初に答えがあつて、それで世の中を分解して、分けて説明するよう

な事になつてしまうのは、問題だと思

います。 どうでもいいんだという柔軟さが必要だと思

いますね。 また実際に、いつでもそういう行動がとれるだけの身体であるかどうか。私はこの生き方が好きだからやっ

教育はこの先 どうなるか

ています。 そしてほんとうに好きなものを食べている。そうして、人にはけつして勧めない。ただ、だまつて行動しているだけで、周りが勝手に影響を

しらないうちにうけていくというのがいいなあと思います。啓蒙などしない、ということがとても大切だと思っ

ています。 さて、そろそろ最後の質問に入らせていただきます。 このインタビュのテーマは「世紀末を問う」というものなんです

が、どういうことかと、いま世紀末へ向けてさ

まざままものが行きづま

ってきていて、新しい価値観への転換とい

うことがいわれていきますよね。政治経済にしても、教育現場にしても腐敗が完全に極ま

ってきていて、もう次の展開を持つ

ばかり、という状況になつてきてい

ると思われます。 学校教育がいかにひどいかということ

も、もうだいたい前からいわ

れていること、実際、外から

見ても、学校のなか

に、いる何人かの心ある先生が

いるおかげで、かろうじてなんと

かなくなつてい



394

HR いまは、非常に面白い状況にあると思うんです。

まず、問題点というものは必ず、解決を求めて立ち上がってくるものです。そこに起きている問題のもつ意味があるんです。

誰が見ても、学校というのはひどいなと思う。しかしそれだけでは、どこに問題があるのか、次にどうしたらよいかかわりません。しかしそこに「ああ、こうしたらいいのか」というようなモデルがあつて、それが見えるようになってくれればそちらへ移行することが簡単にできる状況になればいいと思うんです。たとえば欧米の肉ばかり食べてきた人が桜沢さんの本と出合つて「えっ」と驚いてそちらへ移るといふようなことが、教育の現場で起こると思つています。

どのモデルにも存在する意味がある

しかし、じゃあいまの学校そのものになくなればいいのか、意味がないのかというと、けつしてそんなことはないわけです。先ほどもいいましたとおり、問題には意味があるんです。

具体的にいいますと、僕は一時、フリー

スクールみたいなものにあこがれて、やはり、理想的な教育をすれば理想的な子供が育つんじゃないかと思つていたわけです。

ところが、そうじゃない。自主的な教育とか、押しつけや強制のない教育などといったいわゆるフリースクールというものも、学校教育とはまた違った問題をもっているんです。たとえば、たくさんある科目のなかから興味をもてるものを子供が自主的に選んで学ぶとする。すると、子供は自分の好みにしか出合わないわけで、好きなやつとしか話をしないようなものです。その子の可能性を閉じていってしまう。

ところが公立の学校は、それとは逆に「学びたくないものを、学びたくないときに、学びたくない人から学ぶ」ということができる。これは欠点、つまり問題点であると同時にそれが長所でもあるわけで、問題点には意味があるんです。

大切なのは、さまざまなモデルがあつて、それぞれが問題点と存在意義をもっている、そのことを、相対的にとらえることができる位置に、教育を受ける側が立っていることなんです。けつして「これだけが絶対にくれいている」と思わないことです。そうしてさまざまなモデルを発見して、こ

ここではどんなことが学べるかな、と思つてそちらへ移行することができる、ということにと意味があると思います。それぞれのモデルを相対的にとらえていけば、害は受けないわけです。山岸からだつて、学ぶことができる。これが唯一絶対だと思わなければいいだけの話で、山岸を全否定したら、山岸を全肯定している人と同じになってしまう。

それぞれ、学校にしても山岸にしても、存在することにはそれだけの意味があり、なくならないほうがよいということです。ただ、教育は根底から変わらなと思つていいます。水は高いほうから低いほうへしか流れませんから。



マクロビオティック 生産者シリーズ

体を温める食べ物として葛湯などはいかが？ 葛粉を適量、水で溶いて、よくかきまぜながら熱を加えると、白濁した葛湯が粘りをもってきて半透明になります。

好みに合わせて梅干、米アメや塩を加えればできあがり。とても簡単で胃にやさしいのです。おなかをこわしたときや、食欲がないときにもってこいの食べ物といえます。

昨年12月15日、底冷えのする奈良県吉野郡の、葛の生産者を訪ねてみました。葛に関するお話をいろいろかがってきました……。

本

葛粉

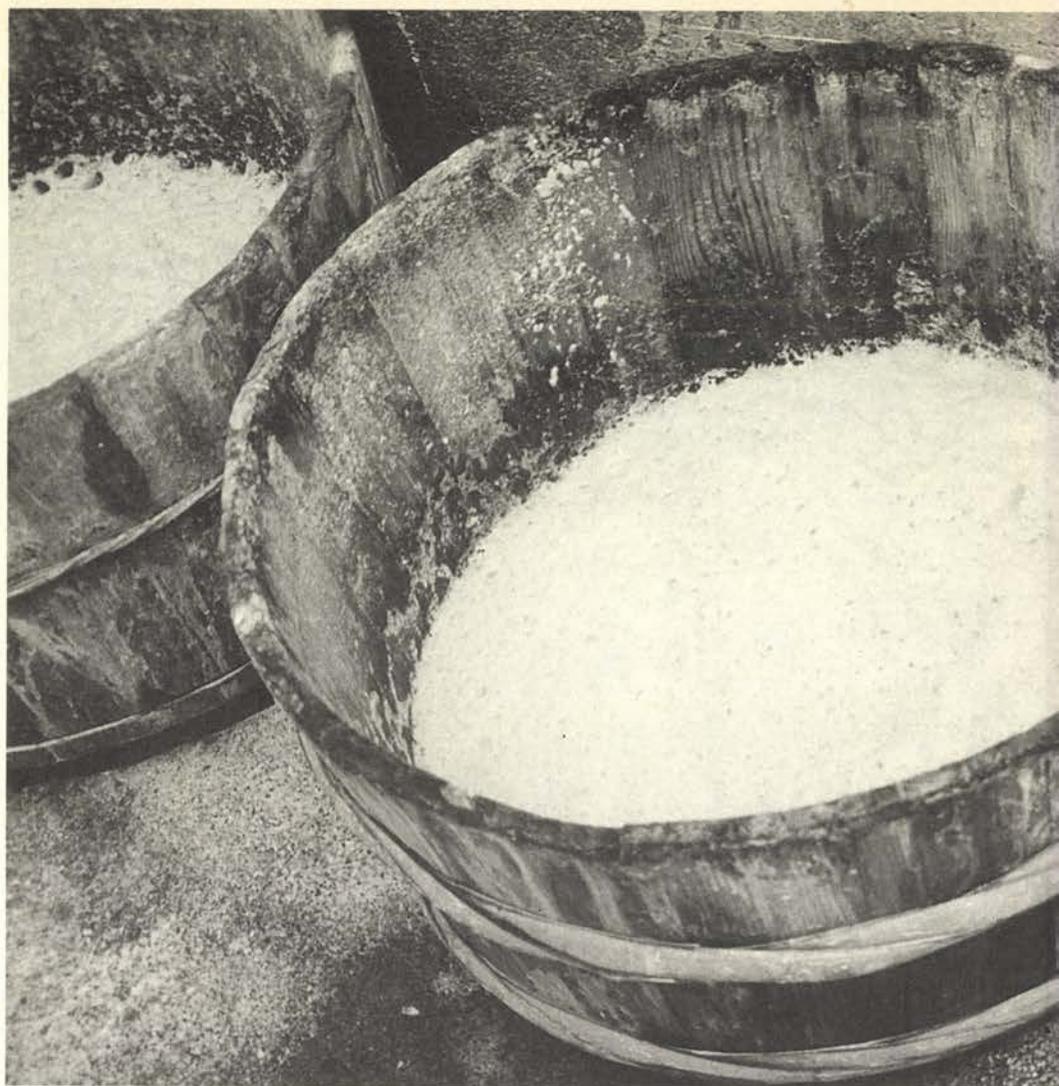
■Q 創業されてどのくらいのですか。

■A 四百年ほどです。一五五〇年頃ですね。はっきりしないのですが、昔先祖が吉野郡に居住してましてね。その時は吉野はまだ南朝、北朝に分かれていました。先祖は南朝に仕えてまして、農業をやっていたらしいです。当時の吉野はいまのように桧ひのきや杉の名木の産地ではなく、荒野がたくさんあったので、葛がたくさん繁殖していたのです。それで、葛の根からデンプンがとれることを見つけたそうです。

■Q 当時は葛を食用にする習慣はなかったのでしょうか。

■A なかったようです。ですから吉野は葛の発祥地といえるでしょう。葛を見つけたのは先祖かどうかは分かりませんが、葛に限らずなんの薬草でも食用になるものや毒だったものなど、犠牲者も出て、苦い経験を経て、薬の文化に貢献しているわけですね。

当時吉野郡の中市町というところにいまして、何年か葛をつくっていたらしいですが、だんだん、いまでいう企業化のめどがつきまして、何年かのちに現在地に移住したのです。



現在地を選んだ理由は、記録もなくはつきりとは分かりませんが、葛を本格的に生産するためには資源も豊富になければいけませんし、同時に水がきれいでなければいけません。そういうことで、現在地に移住したという言い伝えがあります。そのときから数えて現在まで十九代続いています。

■Q 葛の生産に水はどういう関係があるのですか。

■A 葛は地下水を汲み上げて、水だけで精製するのです。水には鉄分の多い金気水という水もありますし、鉄の少ない軟水もあります。この地域は鉄の少ない軟水が豊富に出る地域でして、昔は酒屋さんも四、五軒あったらしいです。

同じ地下水でも夏の水は雑菌が繁殖してしましますが、冬の水は寒の水といまして、ほとんど無菌の状態のきれいな水なのです。いまの方はご存じないでしょうけれど、冷蔵庫のない時代は、たとえば正月のおもちにカビが生えるでしょう。寒の水につけておくと水を替えなくても春頃まで保存できたのです。また米や小麦を精粉するときには水を使うでしょう。やはり寒の水でつくると粉に虫がつかないといわれます。それくらい貴重な薬のような水なのです。



賜
天皇陛下御臨幸御視察



葛はその寒の水をふんだんにつかって晒すのです。それを寒晒しかんざらしといいますが。

■Q 十九代にわたって一貫して葛づくりを続けてこられたのですか。

■A はい。ほかに商売の傍ら漢方薬を扱ったりお菓子をつくったりした時代もあつたらしいですが、葛は一貫してずっとつくり続けています。

■Q 吉野葛が今日のように有名になった理由は何でしょうか。

■A 先ほどのようなように、吉野郡は面積でいうと奈良県全体の三分の二くらいあります。そのほとんどが、現在では杉や松の山で占められてますが、昔は葛がたくさんありました。そういうところから吉野葛の名前が有名になったのではないのでしょうか。

■Q 日本で葛の産地はほかにあるのですか。

■A 昔はたくさんあつたのです。太平洋戦争以前には全国各地にありました。伊勢や能登、鳥取や島根でも葛が生産されてきました。そういう地域でどうして生産されていたかという点、いまでもそうですが、葛は当時、和菓子の材料につかわれるのです。それで、葛の生産されていた地域は城下町でお茶が盛んなのですね。お茶と和菓

子は切っても切れない仲ですので、需要が多かったのです。ですが産業構造の変化などで地方の産地はいまではほとんどなくなつて、九州の筑前地方の筑前葛くらいになつてしまいました。

■Q 葛の原料は地元から調達されているのですか。

■A 昔にくらべると地元の物はだんだん少なくなつてきています。いまは、以前に北陸や山陰などで葛の生産の経験のある方々に頼んで、山陰地方や九州などから葛の原料を供給してもらつてます。葛の原料は葛の根っこなので、九州でも山陰でも代わりはないのです。その原料を集めて吉野晒しという方法で精製して吉野葛となります。

■Q 野生の葛を集めるのですか。

■A 野生の葛です。栽培はできないのです。ものすごく広い山の面積が必要ですので、管理もできませんし、葛を生やしているよりも植林するほうが経済効率が高いです。すしね。

原料産地その場その場で、葛の根を機械で破碎しまして、ある程度処理してから生葛という状態で送ってきます。そのままの状態ですと、遠方の産地からだると運賃などの経費で不合理な面が出てくるのです。



それに葛は歩どまりが少ないのです。その年によつてまちまちではありますが、根から計算しますと、だいたい平均一割ほどの製品しかできません。一キロの葛の根から百グラムしかとれないのです。ですから何百トンの大量の葛の根を集めないと生産量が確保できません。

■Q ところで、桜沢先生と御縁があったようですが。

■A そうですね。もう古い話ですが、父が桜沢先生と親しくさせてもらっていたようです。しかし残念なことに、その頃の記憶があまりなくて、どういうきっかけだったのかも聞かずに、父は六十歳でなくなりました。

■Q そうですか、残念ですね。

御宅には薬草園があると聞きましたが。

■A はい。裏山にあります。薬草園ができたのは九代前の時です。

江戸中期、徳川吉宗の時代にできました。九代前の先祖が、かなり幕府に貢献したらしいです。当時は、漢方薬は隣の中国支那の国から原料を輸入したり、あるいは製品を輸入したりして国民に供給していたわけです。ところが輸入に頼っていると値段が高くてなかなか庶民に行き渡らないし、注

文した薬がなかったり、治る病気も治らないというので、幕府の方針で、国を挙げて日本での薬の生産に力を入れるようになったのです。そのためには元になる薬草の栽培をしなければいけないということで、山に生えている野生の薬草を引き抜いて畑をつくろうということになったようです。幕府が全国各地に採薬使いというのを派遣して、大和地方にも派遣されました。

九代前の先祖は薬草の研究をしていて、薬草に詳しくなったようです。それで案内役に推薦されたのです。それをお受けして、大和一円から遠くは北陸のほうまで歩いたようです。いまのように交通手段のない時代ですから、山伝いに歩いて薬草を採取する作業は大変なことだったでしょう。そして薬草を幕府に献上して幕府の直轄の官園がつくられたのです。いまでも小石川薬園は有名ですが、各地に薬草園ができて、何年かあとには日本でも漢方薬製造ができるようになったのです。

長年の先祖の貢献を認められて、幕府からこのあたりの山をもらい受けまして、薬草園をつくったのです。その後薬草の種類も充実してきて、幕府の補助機関にもなりました。

■A 現在中国から試験的に多少輸入しています。人件費は安いし、輸入したほうが安く手に入ります。四〇五年前から中国の産地を開拓し、試験的に生産しています。

■Q 製造工程を説明してもらえますか。

■A 寒の水をふんだんにつかって、攪拌、溶解、沈澱、排水、加水攪拌という工程を七〇八回繰り返します。攪拌は機械でやりますが、沈下するのは自然沈下を待ちますのでこの工程に半月以上の日数がかかります。

遠心分離機で脱水する工程でつくった澱粉は多いのです。たとえば、かたくり粉がそうです。かたくり粉は北海道で大量生産されています。人工の河をつくってジャガイモをきれいにし、それを潰して、遠心分離機で脱水して澱粉を火力乾燥機で乾燥させて袋詰めします。一日でできる即席の澱粉なのです。それにかたくり粉が白さが際立っているのは漂白剤を入れているからなのです。

葛も昔脱水機や遠心分離機でずいぶん実験をしたことがあります。たしかに短時間でできますが、葛の分子が破壊されて葛の性質が変わるので、やはり自然沈下を待つしかないということになりました。

かき回して沈澱するのを待つて上水を排水して、また新しい水を入れて攪拌する工程を繰り返して行ないます。あくを取り不純物を取ります。生の葛はあくがとても強いのです。そして室内で五十日間自然乾燥させるのです。もちろん漂白剤等はいつさいつかいません。

■Q 葛の効用を教えてください。

■A 葛には多少の薬効があつて風邪のとき葛湯のなかにしようがをすつたものを入れて飲むと発汗作用があつていいです。分子が細かい食品なので胃腸が弱い方、流動食、離乳食にもつてこいの食品です。

昭和天皇のご病気のときも葛湯を召し上げられたようです。

■Q 葛とほかの澱粉はなかなか見分けるのが難しいのですが。

■A 素人で見分けるのは難しいですね。葛は顕微鏡で見ると一つ一つの粒子がともも細かいのです。固まりを割りましても、ものすごくきめが細かいのです。ほかの澱粉はきめが粗くざらついています。さらに葛は炊きますと腰が強くて、炊いたあとの透明感はかなり長く保てます。ところがほかの澱粉は透明にはなるのですがじきに濁ってきます。

■Q 一般の消費者が葛粉の偽せ物を見分ける方法はありませんか。

■A 十年以上前のことですが、奈良県にはたくさんの土産物屋があつて、吉野葛の名称でジャガイモ澱粉を売ろうとしていたのです。地元で売っているのですから、素人では見分けがつかず信用して買っていかれるのですよ。それを毎日新聞の記者が摘発しまして、公取委が乗り出して、当時は新聞やテレビでもずいぶん報道されました。それで国から不当表示で売つてはいけないという通達が来て、表示基準をつくりました。当時はスーパ―や有名な百貨店でも偽物を置いていましたが、通達が出てからは百貨店では扱わなくなりました。

でも最近また吉野葛という名称で偽物が出回っています。本物は吉野本葛という名前前で、製造元の住所表示がされていますので、それを確認されると間違いないでしょう。



始めよう ベランダ菜園

岐阜県・玄自然食品

川崎康宏

ベランダ農園といいますが、それほど難しく考えることはありません。まずは市販の、根付きのまま売られている野菜を買ってきて、そのまま植えるというのが手っ取り早い方法でしょう。

畑や庭のない人、アパートに住んでいる人でも、ベランダや日当りのよい場所に適当な箱を置いて、なかに土を入れ、そこに植えておくのです。箱は、自分で木材をつかって作るのもいいでしょうし、八百屋さんや魚屋さんから発泡スチロールの箱をもらってくるのもよいと思います。

ここで、うん？　まてよ？　と思われる方がおられるかもしれません。わざわざ野菜を買ってきてそれをただ植えておいても、べつに野菜がすぐに増えるわけでもないし、手間ばかりかかってなんのメリットもないのではないかと……と。

そうではないのです。野菜を買ってきてそのまま植えるというのは、とても自然な状態で保存ができるというわけです。マクロビオティックの食材は、生きた状態であることがとても大切ですから、これは有効なのです。

さて、荒地や比較的条件の悪い場所でも育ちやすい野菜の一つに、アブラナ科のコマツナ（小松菜）があります。私は一九九一年十一月十四日に、陽光産業（〒639-11奈良県大和郡山市杉町45-1・電話07435-616824・FAX07435-611354・近鉄橿原線近鉄郡山駅）より有機農法産のコマツナを仕入れ、畑やプラスチックの箱に土を入れて植えてみました。以来元気よく、すくすくと育ち、いっぱいできました。種もたくさんできました。

コマツナは、冬の寒さや雪にも強く、緑の葉野菜として貴重です。いま、この原稿

を書いているのは一九九四年二月十三日ですが、私の住んでいる多治見では昨日より大雪が降り、コマツナは雪ですっぽりとおおわれています。しかし、これまでの経験からいって、この程度の雪にはへこたれません。むしろ雪に保温されているのでは、と思うくらいです。

コマツナの種は、三〜十月ごろに蒔くのがよいのです。この四月号がお手もとに届いたところが、ちょうど蒔き時ですので、さっそく試してみることをおすすめいたします。

育ってきたら、大根と同じように間引いてやってください。間引いた葉っぱは、葉っぱとして味噌汁や吸い物に入れて食べるとういしいですよ。

種子の蒔き方は、一五cm間隔ぐらいの、すじまき、または、一五cm間隔のまきすじに二〜三cm間隔の点まきでもよいのです。

すじまきは、土の表面を平らにし、木の小枝などで土の表面にすじを入れて、そこにばらばらと種をまくだけです。なお、種をまくとき、買ってきた種子の袋をやぶって、そこから直接すじまきをしますと、時々失敗して、どばーっと種が落ちてしまうことがあります。そうすると、そこだけ、たく

旬を楽しむ

さんの芽が出て来るんです。こういった失敗は、慎重にやっているつもりでも、ときどきやってしまうんだなあ……。みなさんは、どうですか。あっ僕も、そういえば私

も、という声が聞こえて来そうな気がしません。

歩いていて、畑を見ると、ときどき、種をすじまきして、どばーっと種を落と

したと思える発芽状態のところを見うけます。いくらコマツナは、間引いたものを菜っぱとして食べられるといっても、コマツナを双葉の状態ばかりで食べるのは、ちともったいない。

そこで、新しい、すじまきの方法を考えました。ようするに、買ってきた種の袋は、中が見えないので、角度をつけたり、振動を与えたりして出します。出て来ないと思って振動を与えるから、どばーっと出て来るわけです。ですから、袋の中の種は、いったんカップの中へ入れて、カップの中の種を、手でつまんで蒔けばいいのです。こういうと、「なーんだ」といわれそうですが、まあ、とにかく、とても簡単に効果のある方法ですので、一度やってみて下さい。

ほんらいコマツナは、葉と葉がふれ合っているのもよいので、そんなに間引かなくてもよいのです。また、短期間でもよく育ちますので、肥料は無肥料でよく、落ち葉でできる腐植がよいと思います。

玄自然食品

岐阜県多治見市陶元町157-1

中央線多治見駅↓東鉄バスグラウンド循環

線陶元町バス停前

Te1・0572・22・5537



霜里 農場だより

26

金子友子
Kaneko Tomoko

巨星墜つ。二月三日、一楽照雄さんが亡くなられた。八十七歳の誕生日直後だった。今では世間に認知された「有機農業」という言葉の名付親であり「日本有機農業研究会」を作った本当の発起人でもある。

もし一楽さんがこの会を発足させていなかったら、今日、日本にはまだ「有機農業」という概念は定着していなかったろうし、これ程早く有機農産物が市場に出回ることにはなかった筈である。

言葉は一人歩きし、今では誰もがこの言葉を使い、一般の店先にも登場し、ダンボール箱にまで印刷されている。

しかし「一楽照雄」という人物の名は余り知られていなかった。

一楽さんがいわゆる有名人にならなかつ

たわけは本というものを下さなかつたことに一番大きな理由があるのだと思う。

常に「本を書く人は馬鹿だ」と言っておられた人だから遂に御自分で出されることはなかつた。

「苦勞は報われないのは当たり前、子育てするのは苦勞じゃなかつた？ リーダーになる人、世話やきする人が苦勞するというのは当たり前でしょ？」

「夫婦の間でもお互いに理解するのはそう楽じゃないでしょう？ まして有機農業で共鳴したぐらゐの一致点での集まりであるグループを運営するのに苦勞があるのは当たり前。でもグループの皆が良くなり、他人の幸せの方向に少しでも役立つためのものなら苦勞のしがいがある。やりがいのある苦勞は甘んじてすべきと思うんです」

一楽さんは私達の集まりで話されることはお好きだったし、いつもそんなことを何度も、繰り返し話されるだけであつた。

でも一楽さんがどんなに良いことと言われても話のしつ放しでは深く理解され難い。そう思い周りの人間が寄つてたかつて一楽さんの話されたことを録音し、テープ起しをし本に仕上げたものが二冊程ある。

一冊目は一楽さんの出身母体、農林中金

父の業 後たつた 完成施設



や、全中の常務をされた折の講演記録をまとめたもので十年前に農文協から出版された「協同組合の使命と課題」

二冊目は福島県の主婦達がお呼びして本にまとめた「有機農業運動に生きて」で三年前に出来上ったものだ。その本をグループの結成十周年記念として編集の音頭をとった「福島土といのちを守る会」の境野米子さんが「まえがき」の中で一楽さんの思想を簡潔にまとめられているので少し引用すると次のようになる。

「一楽氏の思想の根幹は、権力によらず金によらず、真に民衆同士の助け合いによって食生活を健全にし、農地を豊かにし、環境を保全しようということであり、有機農業運動はそのための運動であり、生産者と消費者の「提携」こそが農作物を商品にしないたった一つの方法である」

昨年の九月八日、一楽さんが小川町へ来られた。我家の元実習生でこの小川町の農民として独立している田下隆一宅で二年前に完成していた中国式バイオ・ガス施設を見学するためであった。

このバイオ・ガスの事を会の機関誌「土と健康」七月号で読んで直ぐに電話をかけて見学の申し出があったのだが、何せその

日本の有機農 「一楽照雄」逝 バイオ・ガス

時はアジア会議の真最中。

「先生、ちょよ、ちょよと待つて頂けますか？」と私は慌てて、それでもなるべく早いに実施しようと準備したのがこの日だった。

会の幹事、唐沢とし子さんが知人に車の運転を頼み、一楽さんを御自宅迄迎えに行き、途中、もう一人の幹事、戸谷委代さんに乗せ、付添って来て下さった。

このお二人を私達は勝手に「有機農研の母」と呼んで来た。それこそ苦勞を厭わない、代表的な世話焼きリーダーだからだ。

この日小川町で有機農業している我々が料理を持ち寄って一楽さん達を歓待した。バイオガスは桑原さんという方が中国で研修を受け、この技術を日本で普及させたいと、バイオガスキャラバン隊を組織して取組んでいるものである。

一楽さんがその桑原さんに発した質問は只一つ。

「君はこれを金儲けとしてやる積りかね？」

ある意味ではとても失礼な質問なのだが桑原さんはそれを怒りもせず、サラリと、たんたんと説明された。

「中国には五〇〇万基位あって、民衆の技

術として自給生活の中に組み込まれていま

す。私はこの技術を企業に渡さないように我々のボランティアで伝えていきたいのです」

一楽さんが満足そうに頷かれ、「それなら私もあちこちで広めるようにしよう」

その日が私達との別れとなった。

この二月、我家で桑原さん泊り込みの指導によるバイオ・ガス施設の工事が行われた。

日本に於ては田下家の一号から数えて六基目の中国式バイオガスが十五日間で完成した。延べ約百人掛り。順調にいけば六日頃ガスが発生してくるといふ。これで煮炊きした物を最後に一楽さんの墓前に飾れたらと思っている。



昨年九月八日、一楽さんを囲む唐沢とし子さんと戸谷委代さん



女性をつくる ホルモンの話

6

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
〒107 803 (3586) 5956

“おんな”の性さが

—今の生き方で、悔いは残しませんか？—
貴女は「なぜオンナに生まれてきたのか」考えた事がありますか。大自然には、何一つ不要なものも存在しないと云います。その大自然一つの要素として、雌性・女性が存在しています。

貴女は今世、女性の性が与えられ、女性として生まれてきた訳です。それは宿命的なものです。では女性として生きなければならぬ宿命とは、一体、何んだと思えますか？

女性の肉体は、大脳生理から見ると、心と身体を支配する中枢の脳の機能が、生殖のために絞られています。それは、子を産み次の世代に生命を続けるための機能です。

それにもかかわらず、昨今の女性の風潮を見ると、子供は欲しくない、お産はいやだ、結婚生活は面倒くさい、仕事が面白いので結婚したくない等という女性がいます。まさに、女性拒否です。

子供は欲しいが、結婚はしたくないと考えている女性の方が、未だ本能的な母性の感覚は、持ち合わせているのかも知れません。

又、結婚する意志があつても、自分の希望する条件に適した男性にめぐり合えないという女性もいます。

オンナとして生まれた事は、肉体的、精神的な構造から見ても、子を産み、育てなければならぬカルマがある様です。しかし、オンナとして生まれても子を産めず悩まなければならぬカルマもあります。

子は産めないが、育児をしなければならぬカルマもあります。子には恵まれるが、育てるのに苦勞を強いられるカルマもあります。

オンナとして生まれて、自らの選択で妊娠を拒絶するのは、自分の霊精に対しても、与えられた人生に対しても反逆するに等しいもので、大きなカルマを作るでしょう。

オンナである事を拒絶はしていかないが、女らしく生きようと努力しないのは結果的に「オンナらしく生きよう」とする意志がない女性です。

不正出血が起こったり、生理不順になったり、生理痛が激しい等、女性特有の症状が起きて始めて女性機能の異常に気付く場合があります。人によっては、結婚が近付き、念の為、基礎体温を調べたら排卵が起こっていない。

又は、結婚してからいつまでも子供がでないので検査を受けたら、不妊症と診断された。

どんな状態で気付いても、結果的に女性機能の異常は、不妊症につながります。この原因は、カルマの問題があるにしても、いろんな意味で本人の不注意によるものと言えそうです。この情報の氾濫する時代に、貴女の母親の育児法に間違いがあつたとしても、本人が大人になつても easy going で、幼い頃からの習慣的な生活パターンを惰性で続けた結果、今日の異常が起こっているのです。

どんなに時代が変わつても、雌雄の性別が厳然として存在するのは、自然界に男女の存在意義があるからだと思えます。性別が必要なくなつた時は、大自然が判断し、性に変化を起こしてくれるに違いありません。

私は女性専門医として、懸命に健全な心身機能を取り戻そうと努力し治療している女性の母性に敬意を表します。

二十一世紀の健全な人間社会を作る子供達の誕生を、間接的にもお手伝い出来る事は大いなる喜びです。



お弁当づくり

その1

「春、高樓の花の宴」花も盛りを迎え、お弁当を作ってお客様をおもてなしたり、また野・山に出かけてゆくの
も良いでしょう。

今回は少し豪華なお弁当を作りましたが
日常のものでしたら、玄米おむすびが一番
でしょう。季節の野菜を色どり良く盛り合
わせれば夢もひろがります。

梅入りチャーハン

●材料（五人分）

玄米ご飯5カップ ひじき5グラム
干椎茸小2枚 長葱 $\frac{1}{2}$ 本 梅干1個半

① ひじきはサツと洗って、ザルにあげ、
ハサミで短く切る。

② 干椎茸はもどして石付きを落とし、細
く切る。

③ 小サジ1の胡麻油を鍋に暖め、①を炒
め、②も加えて炒め、もどし汁1カップ
を加えて煮て、醤油大サジ1を加えて煮
付る。

④ 長葱は小口切りにし、梅干は果肉をちぎ
っておく。

⑤ 中華鍋に油大サジ1を暖め、長葱を炒

め、玄米ご飯をほぐし入れ、③を加え、
梅干も入れて良く炒めませる。

⑥ 梅の花型などに抜いて盛り付ける。
梅干が入っているので傷みにくい。

里芋の味噌かけ

●材料（五人分）

里芋5個 白胡麻小サジ2
味噌小サジ2 練り梅大サジ1
昆布出し汁 $\frac{1}{2}$ カップ

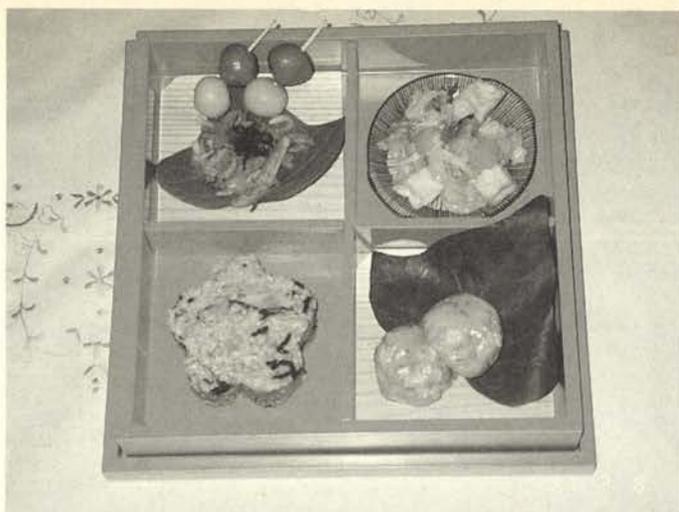
① 里芋は泥を落とすように洗い、二つに
切り、蒸し器で竹串が通るまで蒸して、
皮をむく。

② 白胡麻を炒って香ばしくすり、味噌、
練り梅、出し汁を加えてすりませ、①を
器に盛ってかける。

豆腐サラダ

●材料（五人分）

豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁 キャベツ200グラム
人参80グラム 梅酢大サジ1
オリーブ大サジ1 玉葱50グラム



- ① 豆腐は水切りをしたのち、1.5センチ角に切り、油で素揚げする。塩をまぶす。
- ② キャベツはサツと塩ゆでし、1.5センチ角ほどにザク切りにする。
- ③ 人参は薄い短冊に切り、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶして、蒸し煮する。
- ④ 玉葱はみじん切りにし、梅酢とオリブ油を加えませ合わせ、①②③とあわせる。

梅大根

●材料(五人分)

大根5センチ 梅干し1個 醤油大さじ1

コーフ150グラム 生姜少々

- ① 大根はタテに薄く切り、さらに細切りにし、塩少々をまぶす。
- ② コーフも大根に合わせて細く切り、昆布出し汁1カップに醤油大さじ1と $\frac{1}{2}$ を加えて煮付け、生姜のみじん切りを加える。

③ 梅干1個を包丁で良く叩き、醤油を加え、①と②の汁気を切つてませ合わせる。
 (コーフの作り方)

① グルテン粉100グラム、地粉10グラム、塩

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

- 小サジ $\frac{1}{4}$ に水を200cc加えて良く水分をゆきわたらせる。
- ② 圧力鍋(平和式)に500ccの水を入れ、蒸皿を敷き、ぬれ布巾に①を包んで入れ、火にかける。
- ③ 沸騰してオモリがまわり始めたら弱火にし、23分かけて火を止める。すぐにオモリをはずして圧を抜き、中から取り出す。出来たものがコーフです。(さめるまで入れておくと、固くなります)

籠べんとう



●材料 茶巾ずし(3コ分)
 玄米御飯2カップ しそもみじ小さじ二
 人参20グラム 三ツ葉六本
 地粉 $\frac{2}{3}$ カップ 塩小さじ $\frac{1}{2}$

- ① 玄米ご飯にしそもみじをませる。
- ② 人参を8ミリ厚さほどの輪切りにして塩少々をまぶして蒸し煮し、花型に抜き、周囲はみじんにきざんで、①にませる。
- ③ 三ツ葉はサツと塩ゆでしておく。
- ④ 地粉に塩を加え、水を入れて良く溶き、フライパンに一玉くらいずつ流し入れて焼く。
- ⑤ ①、を丸くむすんで④で茶巾のように包み、口元を三ツ葉でむすぶ。

●材料 しのだごぼう(3コ分)
 油揚げ1枚 ごぼう15センチ 油少々

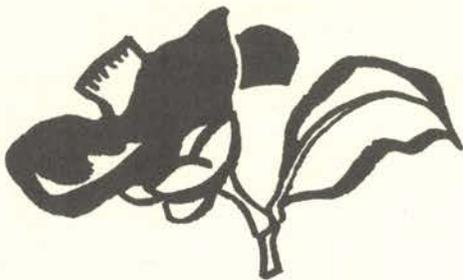
- ① 油揚げは、三方にハサミを入れて開き、熱湯に通して油抜きをし、出し汁 $\frac{1}{2}$ カップに醤油大さじ1で煮しておく。
- ② ごぼうは六ツ割りほどにし、少々の油

で良く炒め、水をかぶるほどに入れてやわらかく煮て、醤油で濃い目に味をつける。

- ③ ①、をひろげ②、を芯にして巻き、3コに切り分ける。

●材料 湯葉含め煮(一本分)
 生湯葉一本・昆布出し汁2カップ
 醤油大さじ3 絹さや3枚

- ① 少し多めの出し汁に醤油を加え、生湯葉を半分は切って入れ、落とし蓋をして、弱火でゆっくりと煮含め、切り分ける。
- ② 絹さやは筋をとり、塩ゆでして、添える。



1 はじめに

産院とは自宅以外で出産する場合に利用する医療機関です。病院・診療所・助産院（所）があります。

助産院（所）は助産婦が管理者であり、他は医師が管理者です。

お産は自宅でするもの、という風習は近年までありました。英国やオランダは今でも自宅出産が多いのです。

自然育児①山西みな子

産院の選び方①

お産をどこでしたらよいか、との問いに答えるとき、思い出すのはドキュメンタリー小説「プサ・マカシ」のブッシュマンの若い産婦のことです。室内で灯りがともり寝台に清潔な掛物がかかった特定の所ではどうしても産むことができず、野外の草むらの中に出て行って、安心して産んだというのです。

本当のお産は、そのようなものだと感動しました。

現代の医学的管理が最高との思いはその若い産婦には全くおかどちがいなのです。

ところで、あなたは、草むらがいいですか、自宅にしますか、助産婦か医師か……。どこでどんなふうに、誰の手を借りて、産みますか。それが問われるのです。

2 お産のプロは助産婦です

お産の80%は自然分娩だからそれを助ける専門家は国家資格をもつ助産婦の仕事です。

異常分娩を治療し安全に母子の生命を守りきる専門家は産科医師です。

助産院には医師が常にいるわけではないけれど、病院には助産婦が必ずいます。診療所には助産婦がいらない所もあります。病院と診療所には産科医師が必ずいます。

産後にああしてほしかった、こうしてほしかった、なのにああされたこうされた、との不満を言う人がいます。その人にお産のプロの助産婦にきちんと説明を受けたのか、同意したのかたずねる

と返事ができません。あなたがどんなふうにしたのか、が問われるのです。どんなふうにしてもわけがわからないというときこそ、プロの助産婦を呼んで下さい。

3 いいお産へのイメージづくり

医師の定期検診を毎月受けると、妊婦の正常異常の診断と胎児の大きさの説明が主です。あなたに必要なのは、「お産が安全に、らくに、赤ん坊も元気で、いいお産ができる」といいイメージです。

イメージに合ったお産を、妊娠中から準備してつくりあげてゆくのです。

あなたの身体をホリスティックに見わたして、例えば、およそ2800gの子どもを産むには、どんな暮らしがいいか、体温を冷やさない工夫はどうするか、食物は、排泄は、睡眠は、体の動作は、服装やはきものは、母乳分泌をよくする体重の保ち方は、などなどについて、助産婦はプロとしての一挙言をもつていてあなたに助言することでしょう。

プロの話というものはあなたのからだの、本当の声（ホンネ）に響くものです。だが、あなたがもっている「医学的な知識」とはあわないこともあります。そのところこそ大切なポイントです。助産婦は医学的知識や技術にもとづいて考えながらも、「いわゆるいいお産」は「体験的知恵」を加味することが大切だとの信念で、出産準備教育をしています。

住まいの マクロビオティック

今回と次回のテーマは住まいを購入するときのアドバイスということですが、こと細かいノウハウは市販の本に譲ることにいたしました。ここでは、現場で見たこと、聞いたこと、感じたことを簡単に綴って見たいと思います。

私の住んでいる所は北関東の片田舎です。小学生の頃、私の両親は自宅を新築しました。ここは、冬の北風の強いところで、この北を赤城おろしといい、地元ではからっ風とよびます。かかあ天下とからっ風といえど存じかと思えます。戌亥の方向に

赤城山が見えます。赤城山に雲がかかると必ずからっ風が吹きます。それが吹きだすと電線が弓なりになりヒュウヒュウと音をたてます。幼い頃、コールタールを塗ったこの丸太の電柱に耳をあて、伝わってくる水琴窟のような音を聞いたものです。またこの時のコールタールの匂いもなつかしい思い出です。たいてい、住宅を普請するのはこの時期です。なぜこの時期かというところは秋の収穫がおわり農閑期になるからです。職人も稲のとりいれが終り仕事にとりかかれます。

冬の朝の寒さは厳しく、庭にはきのう、大工さんが削った鉋屑を霜柱が持ち上げています。朝食が終る頃、大工さんが、綿入れの半てんを着て、黒塗りのオートバイで白い息を吐きながらやってきます。さっそく母が熱いお茶をさしだします。一杯茶は縁起が悪いともう一杯だします。大工さんはその茶碗で手を温めながら少しのあいだ世間話をします。それが終るとオートバイの荷台から道具箱をおろし、その中から、鉋をとりだします。鉋を左手に持ち、鉋台を金づちで叩き、鉋刃をはずします。砥石

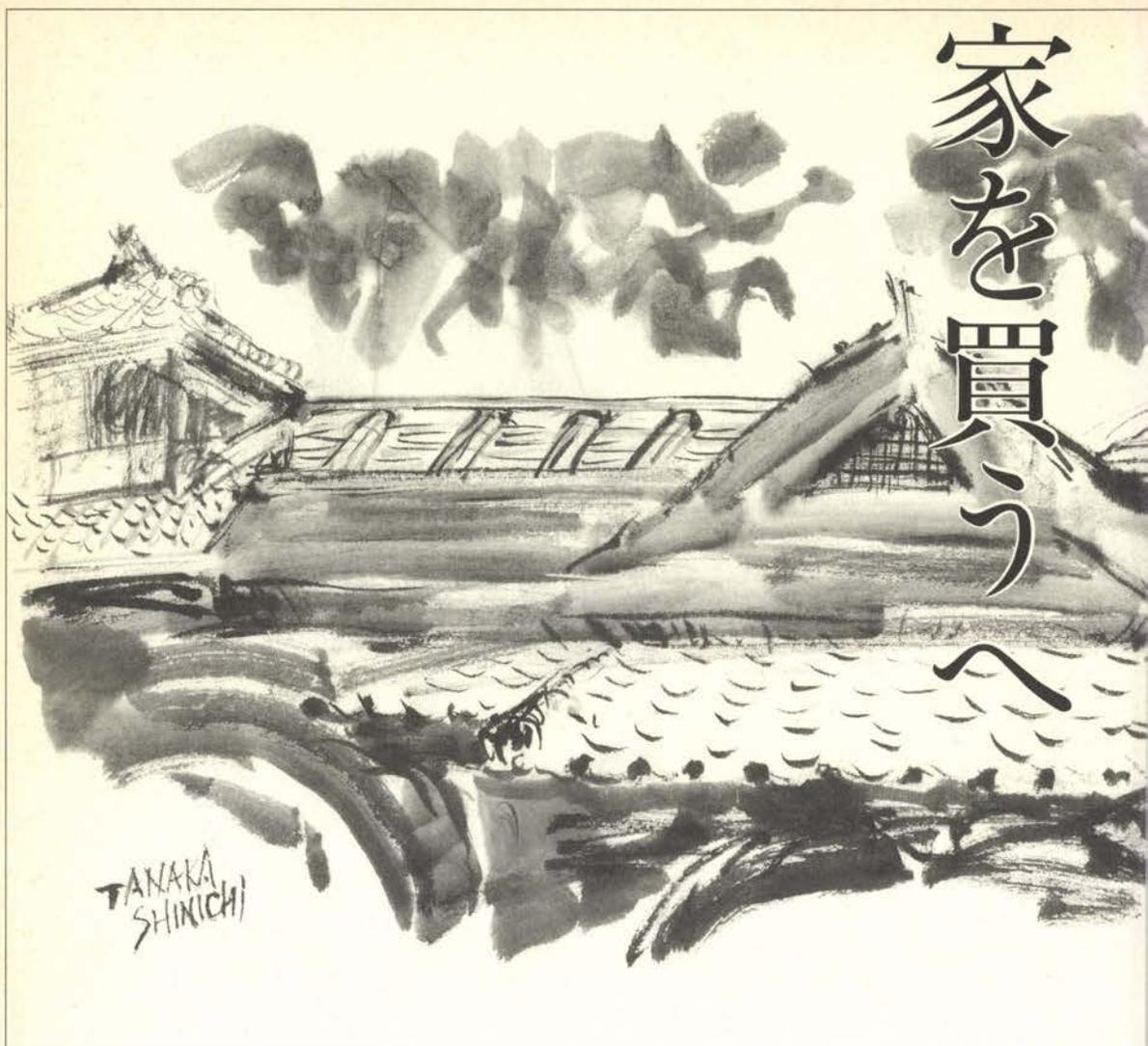
丸山純夫

一九五一年栃木県生まれ。工学院大学建築学科卒業。岡本建築設計事務所を経て、一九七八年、丸山建築設計事務所設立。一九八九年（株）ユー建築工房設計室長就任。森林組合と提携し、国産材一〇〇%の木造住宅を研究している。

家を建てるから



家を買うへ



の前にかがみこむのですが、手前にあるバケツの中の水は凍っています。そばで母が沸いているヤカンのお湯をその中に注ぎます。溶けたバケツの中の水をかき回しながら刃に水をつけます。砥石に水をたらし、刃を研ぎながら、父に今日使う材木の種類や数量を伝えていきます。それを聞いた父が、オートバイの荷台にリヤカーを取り付けます。これから使う材木を材木店まで取りに行くためです。昔の職人は常雇が多いので建て主が材料を買って来るのです。町の人たちは、このようなことはほしらないにしても建築中には職人たちに、お茶くらいはいれてあげたのではないのでしょうか。そこにはなにか共に造っているという共感が生まれていたと思います。

これは、そう遠くない昔のことでした。住まいづくりを思いおこして見ると、都会でも田舎でも日本人達は家を建てると言っていたように思います。いまでは住まいを買うようになってしまいました。この様になってしまったのはいつ頃からでしょうか。せいぜい30年前からかと思えます。マンションやプレファブ住宅、建て売り住宅等の出来合いの住宅が盛んに売り始められた時ではないでしょうか。これら商品化住

宅が現われ、新聞、テレビ等で宣伝が顕著になつてきた頃だと思ひます。昔はたしかに家を建てると言ひました。実際に鋸や金づちを持たなくても意識のうえで建てていました。いまでは車や電化製品と同じように、住宅展示場やカタログで選び、営業マンと交渉し、家を購入します。

一般の人たちは住まいを求める時、個々の条件は違ひますが、自分の家族、日常生活、趣味傾向、予算、ローン対策など考え、どんな住まいがいいか研究することでしょう。しかし、住まいを購入すれば、この先かなりのあいだ、この住まいと付き合ひなければなりません。意外とこのことを忘れがちです。そのため、生活しはじめるといろいろと違和感がでてくることが多いのです。

出来合ひの住宅は、商品としての住宅です。売れなくては話になりません。ユーザーとなる人達の傾向や指向を調べ、マスメディアを利用しライフイメージを伝えます。それは、住宅展示場のモデルハウスを見学すると、明らかです。各モデルハウスは色とりどりの意匠ですが、間取りは似通つています。多様化を呈しているようで、類似的、画一的なものを感じます。一つの

家族像が浮かび上がるようです。それは当然で平均的なものにしておかなくては、顧客が減るため、個性的なものは展示できません。見せる物なのです。そこには、演出があります。物がでてない広々とした居間。食器やフライパンがないシステムキッチン。そこには生活が感じられません。そして、モデルハウスの規模の大きさです。当然ですが、個々の建てられる土地との関係は一切無視して建てられています。

多様に見えますが、限定された住まいの中から、選び買うことになつてしまつた今、それらのライフイメージと実生活に大きな落差があること。いずれにしても、情報に惑わされず自分の生活を見つめ、見栄えよりも住むプロセスを考えたいものです。

脚注1 かかあ天下とからつ風

これは、一般に奥さんがだんなさんを尻に敷いている例えとして用いられているが、じつは、上州の奥さんは昔から働き者だとのこと。決して？尻に敷くような女性はいない。

脚注2 戌亥

東北の方向

脚注3 水琴窟

つくばい、手水鉢のこぼれた水が落

下したときの音を楽しむための仕掛け。

脚注4 常雇

建築主が材料を支給して手間賃だけを支払う方法。

脚注5 商品化住宅

住宅メーカーによって造られる、家と土地との結びつきが少ない、住宅展示場やデパート等で売られる商品としての住宅。

〔丸山氏の連絡先〕栃木県足利市島田町15
1-1-1/TEL0284-71-3654



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

〈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●さんぴら●鉄火みそ●ひじき蓮根●みそ汁…など

VOL.2 健康をとりもどす食養料理(50分)

●台所は“生命の薬局” ●素材の効用●古来の健康食●塩の大切さ

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

VOL.3 家族によるこぼれる食養料理(47分)

●おいしいお料理は世界共通●楽しいバリエーション

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

食べていますか
生命あるものを

GOヒストリービデオ全1巻

桜沢如一の思想と生涯
VHS・Beta カラー

定価9,000円 (税込) 送料400円
(60分)



●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

正食医学 フォーラム

大森英桜
講義録
'93.5.8

癌のはなし④

■白砂糖は血を溶かす

日本では、だいたい胃癌がいちばん多いんですが、その原因は、まず白米が挙げられます。それから白砂糖ですね。

日本では、料理の味つけに、わりと白砂糖を使っているでしょう。この白砂糖というの、ものすごくおそろしいものなんです。

かつて、桜沢先生が森下さんと千島さんに頼んで実験をやったことがあります。そ

のときの実験写真を私も見せてもらったのですが、ほんとうにもう、びっくりするよ
うな、おそろしいものでした。

まず、〇・五パーセントの白砂糖の溶液をつくって、それを赤血球に加える。するとどうなるか。あつという間に赤血球が溶けてしまふんです。赤い色がすうーっと、消えていくんですよ。しかも、それだけで終わらない。それが次にはどうなるかというと、白血球が現われるんです。赤血球よ

りもずっと大きな白血球ができてくる。

その白血球に、さらにまた、白砂糖の溶液をかけてみる。すると、この白血球も溶けてしまふんです。

これがどうしておそろしいかといえますと、こんなふうには、赤血球と白血球がダメージを受けた状態というのはね、ここへバイキン、つまり陰性の桿菌かんというやつが入ってくると、とても太刀打ちできないわけです。

■発癌物質にまみれた戦後日本

しかし、ここで、あれっ変だなと思う方がおられるかもしれない。どうですか。気がついた方もいるでしょう。

すでに申し上げたとおり、戦前には、日本人に癌の患者はほとんどいなかったんですよ。戦争が終わって、はじめて癌というものが増えてきたわけです。

ところが日本人は、戦前からずっと白米と白砂糖を食べてきた。それなのに、なぜ戦後になってから癌が増えてきたのか。

つまり、戦後になって、白米と白砂糖以外に、もっと別のものが現われたということです。白米や白砂糖だけでも、いつ癌が急増してもおかしくはないのに、もっと別のものが出てきたというわけです。それが一つや二つではない。ほんとうにひどい状況になってきたんです。

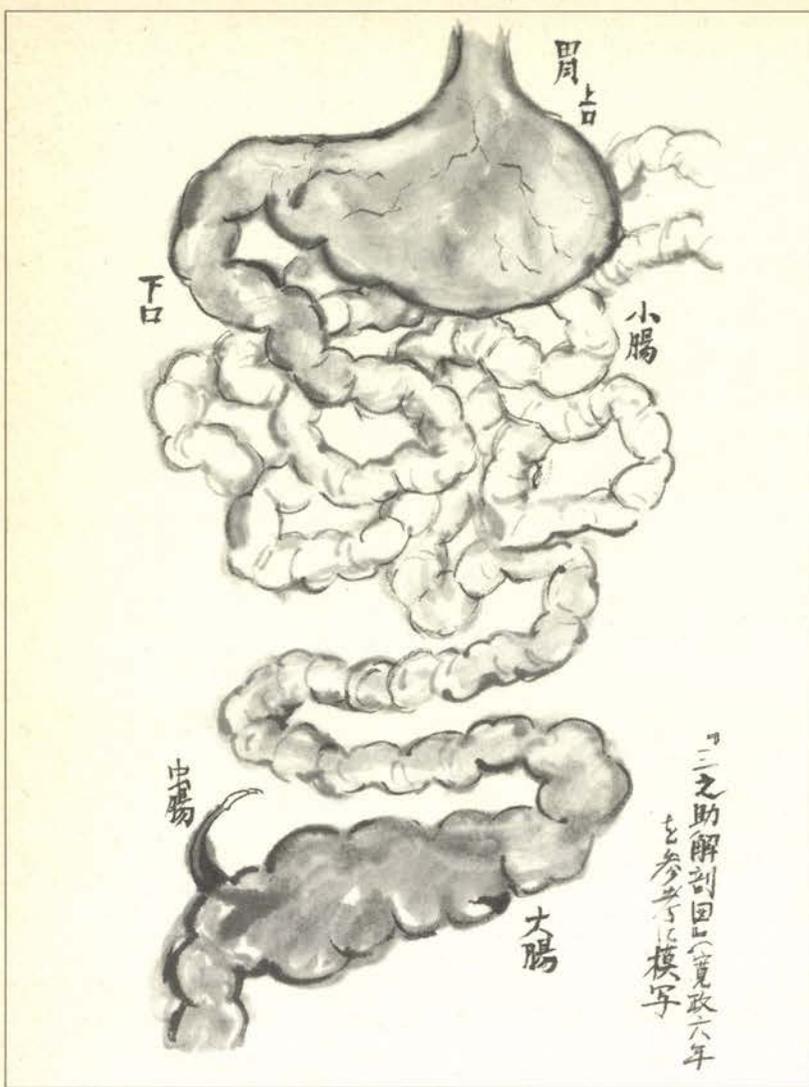
そのうちの一つに、まず化学肥料があります。私たちの食べる野菜にしても、米にしても、化学肥料のなかに含まれる農薬などの成分がそのまま含まれている。それが戦後になってからそうやってきた。

次に、化学調味料があります。たとえば味の素なんかをどの家庭でも使っていますね。あれは最初、なんと石油でつくつてい

たんですね。いまから二十年くらい前に、アメリカでアミノ酸には発癌性があるってさわがれたことがあります、このアミノ酸、つまり化学調味料につかわれている人工のアミノ酸のほうが発癌性があるということがわかった。

すると味の素はあわてて広告を出しまし

てね。いままで私たちは石油をつかってアミノ酸を合成していたけれども、現在ではそんなものはつかっていません、いまは、砂糖きびをつかっています、と。そういう広告を出したわけです。しかし、化学製法をやっていることには、かわりはないわけです。



コシ之助解剖図(寛政六年)
をも参考に模写

味の素にかぎらず、味噌や醤油なんかもですね、これなんかも、本来は麹菌をかけて、一年間は寝かせてじっくりつくらなければいけない。ところがいまの自由主義経済の時代ではそういうわけにはいきません。一年も二年も寝かせていたら儲けるどころの話じゃなくなってしまう。そこで、即製的に化学的な塩酸と苛性ソーダをかけて、酸とアルカリで中和してみたり、カaramelなんていうもので色はつけるし、防腐剤をつかう。

というわけで、私たちの身の周りにある調味料自体がもう化学薬品にどっぷりとかつているわけです。この化学薬品そのものが、もうすでに白砂糖なんかよりもずっと陰性なんです。

次に、肉や卵なんかにしましてもね、これ、もとの牛や鳥に食べさせているエサ自体が薬品づけの状態です。化学調味料だけでなく、とくに抗生物質などがものすごく入っています。それがそのまま、卵や肉に含まれているんですね。

■白米で胃がだめになる理由

それから、先ほどの白米の害についてですけれども、これをよく噛むか噛まないかによって、この白米の影響もだいぶ違って

くる。しかし噛むといつても、白米は玄米と違ってほとんど噛めるもんじゃないですね。ろくに噛まないうちに、すうつとのどを通ってしまふ食べ物なんですね。

みなさんはこれまでに、ごはんには良質の炭水化物のでんぶんがある、と教えられてきていると思います。つまり、この良質のでんぶんをアルカリ性の唾液でよく混ぜて、よく噛んで、クチアルンのような分解酵素によってアルカリのぶどう糖に変えていく。

ところが、そこまでいかないうちに、たいていの人はごくと飲み込んだじゃうわけですね。するとどうなるか。これはアルカリのぶどう糖にはならず、乳酸になってしまふんです。すると、乳酸で胃の粘膜がただれてくる。そこへさらに、砂糖なんていうものが入ってきて胃の粘膜を溶かしていく。そのうえ、今度は化学薬品が入ってくる。日本人に胃癌が多くなるはずですね。

■肉食はこんなにおそろしい

さて次に、肉食について触れましょう。すでに、アメリカ人には大腸癌が多いことをお話ししました。これは肉食などがおもな原因なんですね。

だいたい肉なんていう、こんな陰性食品は人間が食べるものじゃないんです。これは身体のなかに入っても完全に分解することはできない。完全に分解されないうまま、どろどろの状態で小腸を通過しまして、そしてすぐに腐ってくるんです。

いったい肉というものが、どれくらい腐ってくるか、みなさんも実験してみるといいですね。たとえば金魚でもなんでもいいですから、魚を一尾とってきてお皿の上にのせて見ていてごらん下さい。死んで一時間くらいしたら死後硬直です。さらに二〜三時間したら、ぶんと変なおいがしてくる。ということつまり、すでに腐敗菌がここに入ってきているということです。動物性たんぱくというのは、だいたい死後三〜四時間たった時点で腐敗菌が入ってきて腐り始めているんです。それをみんな栄養があるとかいって食べてるんですから、おろかなことですね。

そんなふうには、腐りかけたものがどろどろになって小腸を通過する。完全に分解されないまま腐ってきています。発酵して腐りながら大腸のほうへ移動しますから、ちようど大腸の入口のあたりにある、この盲腸とか虫垂のあたり、このへんにそれが下

りてきてたまっちゃうわけです。当然、盲腸にひっかかって盲腸炎を起こすこともあります。ですからアメリカ人はほとんど盲腸を取ってしまっている。

約三日間、腐った便がこのなかで停滞しているというのが、肉食をしている人のおなかのなかで起きていることです。

この便からは窒素系のガスが出ています。だからアメリカ人のおなからはうんとくさいんですね。日本人も最近肉を食べ始めているから同じですけども。戦前の日本人のおなからはメタンだった。しかし戦後の、肉食をしている日本人のおなからは窒素ガスだ。この窒素ガスのなかで、おとなしい大腸菌が虫垂であばれだしてしまつと、虫垂炎、盲腸炎になるということです。

■白砂糖の害の二つのケース

そして、さらに白砂糖が問題だ。

アメリカ人は、日本人よりも一人当たりの白砂糖の摂取量は高いんです。けれどもこれは調味料ではなくて、むしろ飲み物からとっているんですね。コーヒーを毎日飲みすぎたり、それから喉がかわくと砂糖が大量に入ったココアを飲んだりする。日本人の場合は、おかしにしみ込んだ白砂糖が胃をだめにしたんだけど、アメ



《飲食養生堂（かがみ）》 日本医学文化保存会蔵

リカ人の場合は飲み物がおもですから、砂糖が胃を通過して、大腸まで来る。

大腸というものは本来、上から来たどろどろの便のなかの水分を吸って、ちゃんとした固形の便をつくることです。ですから、コーヒーのなかに入っていた白砂糖、コーラのなかに入っていた白砂糖、みんなこの大腸のなかで吸い取っちゃう。すると、大腸の粘膜が砂糖でただれてしまうんですね。

そのただれてしまったところへ、肉や卵などの、動物性たんぱくが腐ったのがやって来る。癌にならないほうがおかしいですねえ。アメリカ人に大腸癌が多いゆえんです。

まあ、アメリカ人、アメリカ人と言ってしまったけれども、アメリカ人にかぎらず日本人も、その他の国の人たちも、いわゆる先進国で美食をしている人たちですね。そういう人たちがみんな、癌のような病気で淘汰されていっているわけです。私はあのエイズなんていう病気も、美食とけっして無関係ではないとさえ思っています。

(つづく)



食箋カード
解説

食箋料理の心得

その1

正食を実践して四十年、六人の子供を育てながら、病人食を作る機会に恵まれたことは、大変なことでした。

どこの家庭でも、訪問者を手作り料理でもてなす事は変わりませんが、我が家の場合、あらかじめ用意した料理も、訪問者の体質や病状に適さない場合は再度料理するとか、病氣相法の方では、夫の食箋が出てから料理にかかるとか、体質や、病氣の症状に重点を置いてきました。一方子育てを通して、体質や、年齢、男女の違いなどを把握できました。そんな生活を通して得たものを、食箋料理心得としてまとめてみました。ご参考になれば幸いです。

一、食箋の通則をしっかりと身につけましょう

食箋料理は、治療食ですので、食養法より更に制約を受けます。どこが違う、どこが同じなのか、自分の中で整理するためにも、食養の通則を再確認することです。食箋料理を実践することで、食養法が、どれほど自由かを理解できるでしょう。

二、食品の陰陽と、調理による変化と、その組み合わせを知る

食品の持つナトリウム、カリウムの数値とその差を読み、強い陰性の食品を調理で

陽に変化させたり(たけのこ昆布)、陰性の食品に陽性を組み合わせる陽性にした(小豆昆布・黒豆昆布)、やや陽性な食品を陰性なやく味や調味料を加えるなど、食箋料理の基本を体得するだけでなく、意識して試みることです。

三、優秀な調理技術を身につける

どんなに陰陽の調和が取れていてもその料理がおいしくなければ、目的が達せられたいは云えない。おいしく食べるといふことは、陰陽の調和が整い、食べる人の体質、病状だけでなく、気候、風土、人種、習慣等が考慮され、優れた技術が発揮されてこそ、病人に喜んで食べられ、治療を早めます。

四、食箋料理はより、軟かく、細かさ、温度を持つ

食品の持つ陰性を排し、より陽性化する為にも、細かく切る。又は軟かく煮込むことで、中まで調味料が透過し、陽性化すると同時に、消化液の滲透をよくし、消化吸収をうながす。又、冷めたい料理は冷めたく、温かい料理は温かく供し、夏、又は陽性体質には冷めたく、陰性体質、冬は温かく供す。又全てを細かくするのでなく、硬いものは細かく、軟かいものは大きく扱

い、細かく切ったものは味を強く、大きいものは薄味にします。

五、深い愛情を持つこと

常に食べる人の気持ちになって、一日も早い全快を念じながら、深い愛情を持って作ってこそ、よい献立が出来、心の行きとどいた味となり、盛り付けとなります。

六、指導者の指示に従い、正しく食箋を読む

食箋料理は、健康の人の料理と異り、病氣治療が目的ですので、指導者の指示に従います。

食箋の正しい読み方（私流です）

①主食—雑穀が入るか、麦が入るか。

そばが入るか、そうめん、うどんか。

代用食に、ほうとうか、天然酵母パンか。

②みそ汁の dashi とみそと実—豆みそ・麦みそ50%か、豆みそだけか。昆布・椎茸だしか、昆布だしだけか。玉ねぎ、若布、油揚げ、ねぎ、とろろ昆布、場合によっては玄米餅か、それ以上陰の野菜が入るか。

③きんぴらごぼう—ごぼう50%蓮根30%人参20%か、それ以外の割合か。小豆南瓜か、小豆昆布黒豆昆布が入るか。

④ナス科敵禁か、ナス科を摂るのか。

大変大ざっぱな見方ですが、こんなところから食箋の内容の陰陽を見ます。

特に注意しなければならないことは、陰性体質だからと、陽に片寄ることは危険です。陰性体質の食箋の場合、基本的に陽性化が見られますが、陰性食品を摂取しないということに留意しましょう。陽性体質の場合、食箋全体は陰になっていますが、鉄火みその様な陽が入っていることを見落さないように。

七、病人の食事の状態に注意

病人の為に作った料理を、その方がどのように食べて下さるか知することは、大変な勉強になります。

私は出来る限り、同席して、何から手をつけ、どのような順序で召し上げるのかによって、どの料理が、その方の体質、症状に合っているのか伺い知ることが出来ます。そのことが、体質や症状と食品、調理法との関係を知るきっかけになりました。

『台所は生命と薬局であり、主婦は薬局長である』桜沢如一

この稿を終るに当り、縁があつて、私の手料理を召上つて下さった一人一人に心から感謝いたします。今日私がありますのも皆様のお蔭です。筆舌につくせない、多くを学ばせて頂きました。ありがとうございました。

御礼

去る二月、火災にて家屋、家財の全てを焼失致しましたが、本誌3月号の編集部のご厚意による記事を読まれた方々から、早速お見舞い、ご援助をいただきました。誠にありがとうございました。会員の皆様に励まされ、新たな勇気がわいてまいりました。感謝の気持ちで一杯です。重ねて心より御礼申し上げます。

思いもかけない事態に一時は戸惑いましたが、幸い、家族四人怪我もなく無事でしたので、すぐに再建に向けて準備を開始致しました。窯と燃料は焼失を逃れましたため、仕事場、住宅の確保に努め、できるだけ早い時期に窯焚きにこぎつきたいと、現在作陶に励んでおります。

尚、この間、ご注文をお受けしていました方々には、特にご迷惑をおかけすることになってしまい、申し訳なく思っております。大変恐縮ですが、事情をおくみ取り下さり、ご一報いただきたくお願い申し上げます。

住所、電話番号が変わりました。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。
〒517-04 三重県志摩郡浜島町南張1531 ☎05995-3-1903 陶房きまぶり 榎本合欽

監修
浮津宏子

読者の料理

今月の料理は

笹井あさ倅さんの作品

創作料理

その1

コーフの串焼（焼鳥風）

●材料（一人分）

地粉グルテン粉25グラム／スープ出し汁（90cc）カップ $\frac{1}{2}$ ／自然塩小さじ $\frac{1}{2}$ 杯／醤油小さじ三杯／葛粉小さじ三杯／胡麻油三滴／水小さじ四杯／短い長ねぎ一本

①甘味、うま味の出る野菜としい茸、昆布でとったスープに塩と醤油 $\frac{1}{2}$ で味を付け、この汁（45cc・カップ $\frac{1}{4}$ ）でグルテン粉を溶きかためる。

②6個にちぎって丸め胡麻油を落とした厚手の鍋かフライパンでころがしながら焼色をつける。

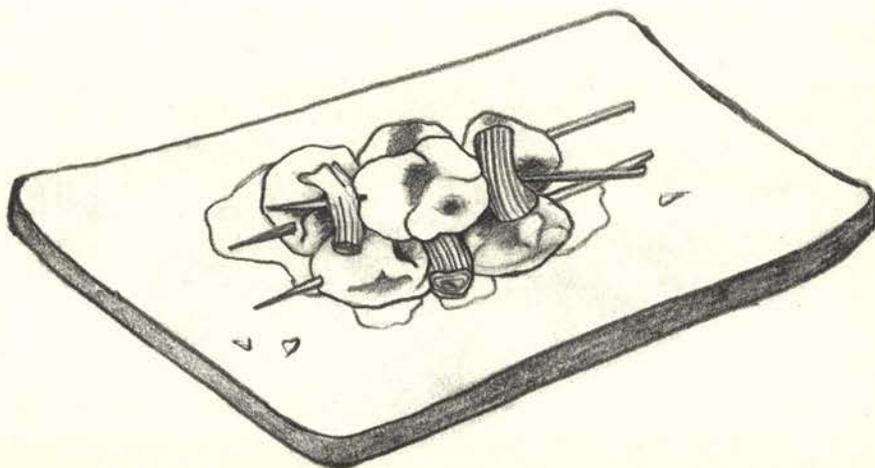
③残りの出し汁で少し汁を残す位煮る。

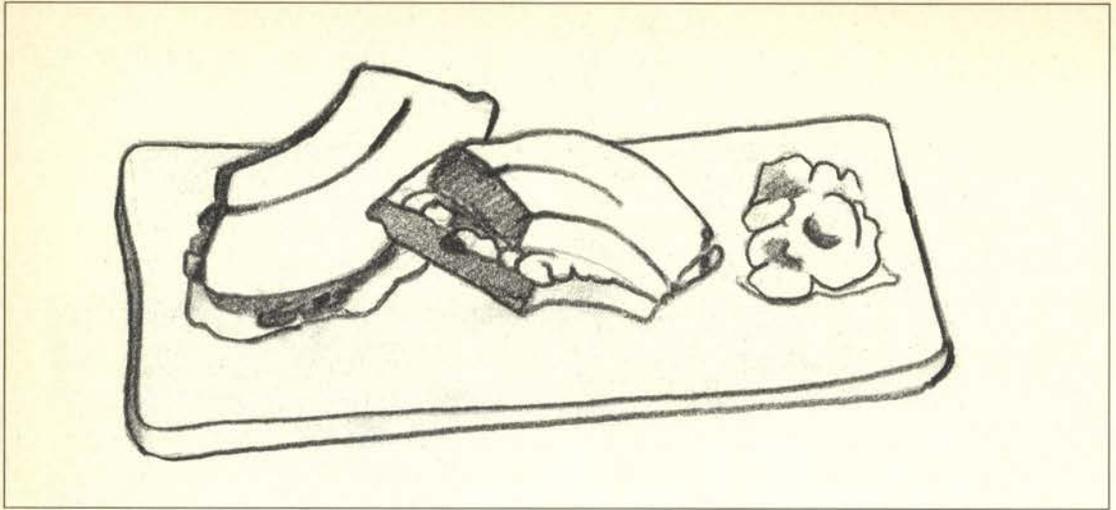
④ねぎは5センチに小口切りし根の石づきの様にかたい部分は包丁の柄かすりこぎでたたいておく。

⑤煮えたコーフとねぎを串に刺し網でこげ目が付く位に焼く。

⑥ねぎの根も十分こんがり焼いてそえる。

⑦残った煮汁に水で溶いた葛粉と醤油 $\frac{1}{2}$ を入れかきまぜながら煮て透明になったら上にかける。





車麩の落味噌はさみ揚げ

●材料（一人分）

落^{ふき}の薑^{とう}1個10グラム／豆味噌10グラム／麦味噌10グラム／車麩一枚／どんこしい茸一個／昆布5センチ／醤油小さじ3杯／自然塩小さじ¼杯／菜種油・胡麻油（車麩二枚がかぶる位）／醤油小さじ3杯／自然塩小さじ¼杯／地粉大さじ1杯／完全粉小さじ1杯／そば粉小さじ1杯／水¼カップ／大根40グラム

- ①落の薑をみじん切にし味噌とませお皿にはりつけ網で逆さまにして中火で二、三分こげ目が付く位焼く。
- ②車麩はもどさずに少し色付く位揚げろ。
- ③鍋に昆布を敷き②を入れ穴にどんこしい茸を入れ一カップの水を入れ煮る。
- ④沸騰してきたら塩と醤油を入れ弱火で汁が無くなるまで煮る。
- ⑤④を四つに切り地粉を軽くつけ二つに①をのせる。
- ⑥①をのせてない方を重ねて①のサンドイッチをつくる。
- ⑦全ての粉を残しておいた塩と水を入れ衣をつくりつけて揚げる。

⑧大根下ろしをそえる。

「お知らせ」

マクロビオティック自然食料理教室

第3日曜日／第3水曜日

マクロビオティック自然食料理試食会

第4日曜日

両者共三日前までに要予約

個人指導、日時その他相談に応じます。

純正食者、自然農法に興味ある方、遠方の方等お泊めします。

〒519-54三重県南牟婁郡紀和町平谷一〇六

二一Tel〇五九七九一八一三六六

笹井あさ倅

●

笹井さんは自由人。絵を書き、畑を耕し料理を作り、実に多くの未来を先取りして生活のすべてをマクロビオティックの実践で満たしていらつしやる。私の二十数年来の友人です。料理の発想も仲々豊かでしたのしみです。おためしになって下さい（浮津）

手当法の 実際

大森英桜講義録より

⑬

石田英湾

群馬マクロビオティックセンター

解説と 体験例

しょうがシップ

◎しょうがを
すりおろす



本綿袋(出来れば
三角形のもの)に
しょうがを入れ
口をしぼる。

●あらゆる痛みにしょうがシップ

家庭での病気やケガの手当に使う材料は、いつも台所にあるようなもの、または手近に入手できるものを用います。

まず、病気というと、痛みをとるのに、しょうがシップを行います。

痛みを生じる病気の主なるものとしては、神経痛、リウマチ、急性胃腸カタル、胃ケイレン、胃カイヨウ、慢性胃腸病、腸閉塞、腸捻転、急性中毒、胆石、胆のう炎、腰痛、関節炎、腫瘍、ガン、婦人病、腹膜炎、肺炎、気管支炎、盲腸炎、尿道炎、膀胱炎、前立腺炎、肝臓病、腎臓病、皮膚病、筋肉痛、打撲、捻挫、骨折、肩こり、首のこり等、およそほとんどの病気の痛みに適用できます。

盲腸炎でも、しょうがシップは使用できます。ふつう、盲腸炎は温めたら危険だといわれています。しょうがシップは、単なる温めるだけの作用をするものではありません。一般的な温シップは、疾患部の腐敗を促進して、細菌類の繁殖をさかんにし、化膿を拡大して悪化を増大するとみなされています。これゆえ盲腸炎の場合などは、温めるのは禁物で、冷やして細菌の繁殖や化膿をおさえ、抗生物質で殺菌しながら手術をし、術後の予防をするというのが医学的な処置とされています。

正食医学はちがいます。まず、腐敗を促進する飲食を断ちます。食べもの飲みものでの処方します。玄米正食の少食で血液を濃くします。患部が痛むのは、一般的に、そこに汚れた毒血が停滞して集合し、瘀血化して、その部分の血管および組織に血液が流れなくなり、毒素と血液の結滞で瘤にはれあがり、神経が圧迫されたり炎症をおこして痛みが発生する

正食医学はちがいます。まず、腐敗を促進する飲食を断ちます。食べもの飲みものでの処方します。玄米正食の少食で血液を濃くします。患部が痛むのは、一般的に、そこに汚れた毒血が停滞して集合し、瘀血化して、その部分の血管および組織に血液が流れなくなり、毒素と血液の結滞で瘤にはれあがり、神経が圧迫されたり炎症をおこして痛みが発生する

◎金ダライに湯をわかし、沸騰

したところで火を止め

70度になったらしょうがを入れた布袋を入れる。黄色い液が出てくる。



◎タオルをひたし、やや固めに絞る。



◎患部をタオルで蒸し、その上からバスタオル、毛布、ふとんをかける。



◎さめたらとりかえる。これを7〜8回くりかえす。

わけです。

そこに、しょうがシップを施すと、その部分が赤くなつてきます。赤くなるというのは、周囲からきれいな血が集まつてきたということであり、新陳代謝が促され、痛みは減少し消えてゆきます。

しょうがシップは、単に患部を温めて血流をよくするだけではありません。毒素や老廃物や汚れた血液は、だいたいが過剰な酸性だまりになります。しょうがは陰性植物ですが陽性成分ゆたかなアルカリ性ですから、皮膚組織や毛細血管に浸透して患部を中和すると同時に、殺菌消毒作用をも發揮します。ニオイの刺激成分に多大の薬効があり、気体・液体・固体の各層をとおして効能を發揮します。

温めてはいけないといわれる盲腸炎にもしょうがシップならよく、その他ほとんどすべての痛みに用いられるのはしょうがの特殊な性質によるわけです。



《作り方と使用法》(標準量)

用意するもの

ひねしょうが一五〇g おろし金

水約二ℓ 木綿の袋(三角布が便利)

厚めのタオル手ぬぐい二〜三本

バスタオル一枚 毛布 綿ひもか輪ゴム

金ダライか金属製洗面器 電熱器

①しょうがは、化学肥料を用いない良質の小つぶで折ると黄色味のつよい、芳香のつよい、ひねものがよい。しかし入手できない場合は、入手できるしょうがを用い品質の優秀度と患部の大小によって、使用量を増減する。

②ヤカンか金ダライに湯をわかす。沸とうしたら、火をとめるか、コンロからおろす。

③湯温が七十度ほどになったところで、おろし金ですりおろしたしょうがを布袋に入れ、口を閉じ、湯に入れ浸す。黄色い汁が滲み出てくる。

(注意、これを逆にして、はじめから、しょうがしぼり汁なり布袋を水と一緒に煮沸したり、しょうがが入り布袋の上に熱湯を注いだりしたのでは効果は失くなる)

④電熱器は、金ダライ(あるいは洗面器)

のしょうが湯の保熱用。しょうが湯は冷めやすいので、沸とうさせない温度で保温をつづける。沸とうさせると、しょうがの酵素作用が失しなわれる。

⑤厚手のタオル手ぬぐいを二本、両端をぬらさないように湯につけ、まず一本をしぼり、熱さを肌あいにみながら、患部に湿布する。患部に、やや熱く感じる程度が適温。ヤケドしないよう、ぬるすぎないよう、患者、施行者ともにタオル面の熱さに注意。

⑥最初貼ったタオル上に、他の熱い一枚を重ね、その上にバスタオル、毛布、布団等で被い、冷えないようにする。

⑦最初に貼ったタオルが冷めたら、抜きとって、上に重ねたタオルを肌当て、新たに熱し絞ったタオルをその上に重ね置くようにして、いくども繰り返す。

⑧こうして交換すること七〜八回で、約十五〜二十分を要す。二十分前後シップしたら一回の終了とする。

しょうがシップ終了後、疾病や患部の状態により、べつに用意した里芋パスターをシップした部分に施すこともあります。里芋パスターの使用に関しては後述します。

使用後のしょうが湯は、手足の温浴、さらには他の冷え症状部などのシップに用い

てかまいません。

しょうが湯は、シップする回ごとに新しくつくるのがよく、又、しょうがシップをした前後は風呂に入らぬよう注意してください。

(筆者付記)

しょうがシップは、簡単のようで意外と手間のかかる手当です。それゆえ、手当をしてもらう側も、行う側も、ついお義理的に、形式的に、申しわけ程度に済ませがちになります。ここも気も、こもらない手当で済まされがちです。そのような手当をしておいて、効果がないと訴える人がたくさんいます。

しょうがシップは、そのような態度やところで行う手当法ではありません。通わぬ血を清浄にして通わせて痛みを除くのですから、後述の里芋パスターとともに、これほどありがたい、効能多岐にわたる外用手当法はありません。

しょうがシップを受けられるありがたさと、しょうがシップに託した祈りごころで、ここをこめた手当が相方にたいせつです。

(つづく)

■参考資料「新しき世界へ五五〇号」「新食養療法」「身近かな食物による手当法」

人類滅亡の真因と

経過を説く

21世紀の指標？

幻の聖書？

日本の田舎から、

全世界に発信された

無音の警鐘

変革は貴方から

福岡正信

神と

自然と

人の革命

—わら一本の革命—総括編

翻訳に翻る人
国に与る人
哲学を種る人
西哲を種る人
世界に最後

定価 2,000円
(〒380)
日本C I 協会取扱

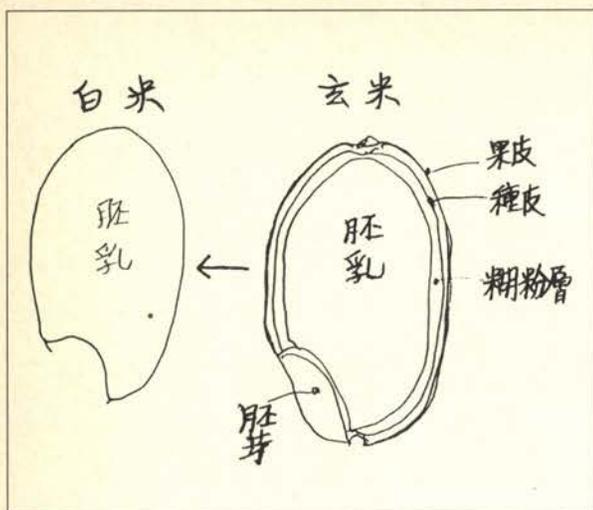
マクロビオティック入門

①

石田英湾

群馬マクロビオティックセンター

白米と玄米 (一)



私は娘のおかげで玄米を知った。娘も私も、玄米食のおかげで、丈夫に健康になった。娘と玄米のおかげで、健康への道をささずかった。

この詳しいいきさつは、拙著『生活革命』玄米正食法(新泉社)に書いているので、ここでは省略し、「白米と玄米」のちがいに ついて改めて考察してみたい。

私は、玄米食を知るまでは、お米とは白米(精白米)しか知らなかった。白米と肉・卵・牛乳・魚と果物中心の栄養食と、栄養剤・医薬品と医者・病院をすっかり信頼し依存していたわが家は、玄米というお米のあることなど、まったく知らなかった。

娘の病気に、医師も大病院も難儀して、いろいろの治療を試みても、いつこうによくならなかった。日に日に衰弱して、医師は「原因不明なので、むずかしいですね」と、暗にお手上げ状態、見直し表示をした。現代医学と栄養学を信頼しきっていた私は、処置なし状態をみて、裏切られた思いがした。そうした状態にあった時、知人から「食べもので病気は治せる」方法のあることを知らされた。三十年前のことである。知人の紹介による玄米食の先生は、「玄米がゆをつくり、それから玄米ミルクをこしらえて、ゆつくりのませなさい」と指示した。

「ゲンマイって、何ですか?」と、私はたずねかえした。そんなボンクラだった。

このボンクラが、バカのひとつおぼえ的に玄米を食べ続け、陰陽無双原理という合理的な科学的な考え方の原理を学習する機会をめぐまれて、世間と真理の道理がいくらかわかってきた。

白米だけが白米ではないヨ、お米は単なる食糧ではないヨ、塩も単なる調味料ではないヨ、というようなことがわかってきた。玄米とは、精白をしてない、外がわの粗をのぞいただけの、お米のことをいう。

玄米と精白米のちがいの、ごく初歩的なことだけを模式図にすると、前ページのような姿になる。

いちばん外側に堅い果皮があり、つぎに種皮、糊粉層がある。この三つをまとめて「ぬか」層という。この「ぬか層」と「胚芽部」が、実は、ミネラル・ビタミン類の栄養の宝庫になっている。「ぬか」は、漬物に用いると漬物の味がグツと良くなり、おなかに健全な乳酸菌を送りこむ健康食品になる。こぬかと塩のミネラルと、こぬかに育つ微生物のはたらきによって、漬物のいのちがゆたかになる。

米ぬかは漬物に用いられるだけではない。医薬品、栄養剤、食用油、セッケン、洗剤、化粧品、肥料、飼料、工業用薬剤等、その利用度は広範囲にわたっている。まさに栄養の宝庫で、人間は白米にして米のカス（粕）を食べ、宝物を捨てている。そして、捨てたものを改めてお金をかけて加工しなおし、お金をかけて買ってもどすムダをしている。

お米を玄米で食べると、こうした栄養を捨てることなく頂戴できる。ムダのない生活になる。イノチ儲けになって、お金儲けにもなる。もつとありがたいことは、環境

汚染や破壊をおこさない。お米を、玄米のまま、まるごといただくということは、自然保護、環境保護、生態系保護につながっている。つながっているだけでなく、その基本条件にほかならない。

お米の精白化に象徴される精製・精白産業、科学工業技術こそ、地球環境破壊の大犯人なのである。地球の自然環境のみではない。人体内の自然環境をも破壊している。

玄米の「ぬか層」には、四十種以上の栄養素が含まれている。したがって、玄米食をおこなえば、一日に三十種品目の食品を食べよという栄養学のような、ムダな経済にならない。三十種品目以上の栄養食品は、見た目にはゆたかな食生活に見うけられる。しかし、連帯性や共調性に乏しい食品の摂取は、胃腸や内臓の負担を増大して、真に必要で有効な栄養素にはなりきらない。玄米の栄養は、一物全体の調和された生命体としての栄養素だから、体内自然にやさしい、いかなれば環境保護をしつつ人体の要望に適應する。

玄米と白米は、基本的にちがう。

玄米は、人体にたとえれば、五体の伴った全体物である。果皮と種皮と糊粉層と胚

芽と胚乳と、これら五つには、五つの使命と任務が秘められている。人体の骨には骨になるべき成分を、肉には肉になる成分を、皮膚には皮膚になるべき成分を、というぐあいに穀物の種子には配材されて構成されている。これゆえに玄米は尊い。

白米は胚乳しかない。人体に対応しきれない奇形体といえる。難病奇病、奇形、障害を生まれながらに出生する率が増大している。白米、白パンに象徴される精白食品、加工食品群の常習が一大原因をなしている。化学医薬品、化学調味料などはその最たるものといえる。

玄米にはイノチがある。芽も根も出る。

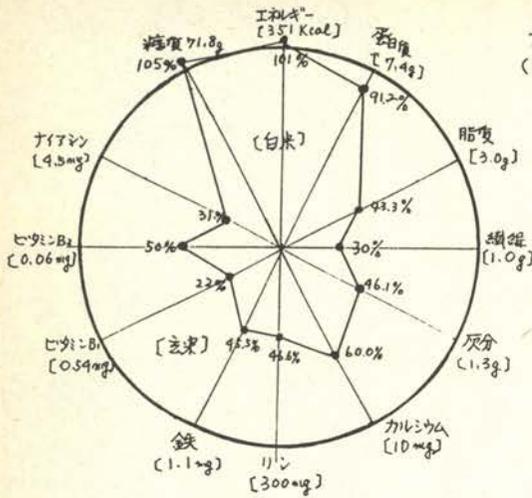
白米は播いても発芽も発根もしない。

玄米を日常食にしていれば、人体が必要とする最低限の栄養やミネラルは、まんべんなく全身に補給され、作用し、身体のハタラキを潤滑にし、活発にする。血液・体液の成分を健全に浄化し、血球を健康にする。排便排尿を快適にし、快便・快食・快眼をもたらす。ホルモンバランスを正常にする。

玄米食の効果は、数えきれない。詳しくはべつの機会に、順序述べることにして、ここでは、玄米を食べるとお米のビタミン

・ミネラルをそっくりいただけると、それらが伴って精白部の胚乳がお米本来の栄養のハタラキを発揮できること、お米の炭水化物は最高質であること、これらはすべて人体に調和性が高い、こうしたことを知っていただきたい。

玄米と白米の栄養成分比較図
(「四訂」食品成分表 1992年版による)



さて、それでは、白米を食べるとどうなるか。玄米とは逆（アベコベ）である。ミネラル・ビタミンを身体に供給するどころか、逆に身体内のミネラルを盗用せねば消化吸収されない。燃焼するのにも、養分になるのにも、体内のなけなしのミネラルを消費し、消耗させねばならない。化学精製塩と同じパターンだ。化学精製塩は人体のミネラルバランスを狂わせて、体内自然環境を破壊する。

自然塩のニガリは「海と陸」のミネラルの宝庫であり、玄米は「陸と空」のミネラルの宝庫である。人間は「陸・海・空」を生活の場とする。この三界に適応して快活に生きるには、三界のミネラルをバランスよく正しく供給され、保有する必要がある。

骨、筋肉、皮膚の三層構造の人体は、三界のミネラルの連帯連れいした調和を必要とする。

現代栄養学や医薬・食品加工業界は、精製精白化で除去した分は、他の食品や添加材によって補足補充すればよい、という考えに立っている。一粒の玄米が、一つの生命体として保有しているミネラル・ビタミン類を、計量計測で白米や白米食に添加させたり、飲食によって摂取させるなどと

いうのは至難のワザである。玄米でも自然塩でも、その一粒一粒、どれ一粒として同じものはない。人間でも、ひとりとして同じ人はいない。どれもちがう一粒一粒や、一人一人の構成比率を人為で同等・同量に摂取したり添加するなどは、とても不可能だ。

ところが、現代人は、現代科学技術力をもつてすれば、人力でこれらを可能だと思いきこんでいる。

ここで参考に、玄米と白米の栄養成分の比較図を供しておきたい(上の図参照)。

この図の不足分を、「栄養を摂る」という考え方と行為で、補充できると思いきこんでいる。

現代科学は、生命体は原子・分子の単なる集合体ではないことや、原子・分子を寄せ集めたからとて生命を合成できるものではないことを、承知している。それでありながら、「栄養を摂る」という数字合わせ的な考え方や行為を科学的と思考している。

一物全体食よりも、分析による合成食のほうを科学的であるとしている。これは重大な錯覚に他ならない。白米は生命とお金うしないの食品であり、玄米は生命とお金さずかりのタカラモノ(宝物)といえる。

(つづく)

食品の 安全性を 考える

①

食品添加物と農薬 食品添加

三宅征子

日本子孫基金世話人

日本の消費者運動は、食品の安全性を確保する運動の中で、長い間「食品添加物」を一つのターゲットにしてきた。しかしいまや「食品添加農薬」いわゆる「ポストハーベスト農薬」をも視野に入れなければならなくなっている。激増する輸入農産物に付随して侵入してくるポストハーベスト農薬の影響を考えざるを得ないからである。今回より十二回にわたり、ポストハーベスト農薬問題を中心にして、食品の安全性について考えていきたい。

◇ポストハーベスト農薬

ポストハーベスト農薬とは、収穫後の農産物の品質保持に使用される農薬のことです、農産物輸出国では通常、長期間貯蔵す

るものを使用している。農産物の生育中に使用される農薬と違い、残留性が高いことから問題視されているものである。

日本子孫基金では五年前から、アメリカ、オーストラリアなど、日本向けに大量の農産物を輸出している国々を中心にポストハーベスト農薬の実態を調査してきた。その中で分かったことは、世界のポストハーベスト農薬はますます多様化、複雑化しているということである。

アメリカやオーストラリアでポストハーベスト農薬について取材したとき、研究者達は、一つの農薬を使い続けているとだんだん効かなくなってくるので、別の農薬を使わざるを得ないと言っていた。問題は、そういう情報が入りにくいことである。遠

くから運ばれてくる輸入農産物の消費者である私達には、その辺りがなかなか見えにくく、知らずに有害な農薬を取り込んでしまう可能性もないとはいえないのが現状である。

実際にそのような事例がいくつもある。代表的なものが輸入柑橘類から検出され、使用が確認された二・四―Dおよびイマザリルである。二・四―Dは、アメリカがベトナム戦争で使用した枯葉剤の主成分。発ガン性をはじめ種々の毒性を有することが確認されている。そのため二・四―Dが入レモンから検出されたときは、店頭からレモンが姿を消すなど、大きな社会問題に発展した。

イマザリルの場合は、まったくの偶然からその使用が発覚した。カリフォルニアのレモン処理場の取材のなかで、一連の殺菌剤処理の終わったレモンが箱詰めされる段階で、アメリカ国内市場向け用の箱には、イマザリル使用の表示があるにもかかわらず、日本向けの箱には、その表示が無いことが分かったのである。そこで日本に帰り、スーパーなどで売られている柑橘類を調べたところ、レモンばかりでなく、オレンジ、グレープフルーツからもイマザリルが検出

され、使用が確認された。

二・四―Dは、国立衛生試験所が輸入レモンから検出した報告例があつたが、イマザリルはまったく知られていない薬剤だつた。したがつて偶々、使用の実態を裏付ける場面に遭遇しなかつたならば、未だに日本では、アメリカから輸入される柑橘類にイマザリルが使用されている事実を知らなかつたかもしれないのである。

的確な情報がなく表示もない場合は、遠く離れた輸入国では、実態がわからない場合が起こり得る。これが輸入食品の持つ危険性の一面である。

二・四―Dおよびイマザリルのいずれの場合も厚生省は、日本には基準がなかつたにもかかわらず、輸出国の基準および国際基準の範囲内だから安全性に問題はないとして放置した。そしてイマザリルに関しては、発覚の二年後、食品添加物として許可してしまつた。

◇変わる食品添加物

食品添加物の世界もずいぶん様相が変化してきている。かつては化学合成添加物が主流だつたが、いまではすっかり影が薄くなり、天然系添加物が幅をきかせている。

合成添加物が三五〇品目に対し、天然系添加物は一〇五一品目にも及んでいるのである。

食品添加物の表示方法も、一九九一年七月から変わった。厚生省は当初、合成添加物のみを表示するつもりでいたが、外国からの圧力により、天然系添加物も併せて表示することにしたものである。諸外国ではすでに天然系添加物も含めた全面的な表示が実施されており、日本がそれをしないのは非関税障壁になると指摘されたのである。そのため厚生省は急遽予定を変更し、天然系も含めた添加物の全面表示を実施せざるを得なくなつたといえる。

しかし日本の法体系では、化学合成添加物のみを規制の範囲に入れていたため、天然系添加物については、規格基準の整備などが大幅に遅れているのが実情である。

現在市場に出回っているさまざまな食品の表示をみると、確かに天然系添加物が多くなつていて、実感させられる。一般には、天然系添加物は安全性が高いと考えられていることが多いが、一概にそうともいえない。天然物にも有毒、有害物質を有するものは少なくない。

特に天然系食品添加物の中には、本来食

品ではないものを素材としていたり、特定の成分を抽出したり、濃縮したりしたものもある。これらは素材が、単に天然物であるという理由で、天然系添加物に分けられているが、潜在する危険性が検定されていないものも多い。

南米のサポテンの寄生虫であるエンジ虫から抽出するコチニール色素や、くちなしを酵素で処理して作られる青や緑の色素などのように、変異原性が確認されているが使用されているものもある。

◇毒性の強さは農薬が上

添加物と農薬では明らかに毒性の強さが違う。添加物の中で毒性の強いものとしては、保存料などが挙げられるが、農薬はその主流が、殺虫剤、殺菌剤であり、除草剤である。毒性の強さにおいて、はるかに大きいこれらの農薬が、食品添加物のように入用されているのがポストハーベスト農薬なのである。重大な関心を持たざるを得ない所以である。次回から農産物別にみてみたい。

(つづく)

George Osawa

ニューヨーク講演。桜沢如一

幸福とは？

桜沢 わたしのお話というのは健康と幸福のお話です。この七年来私はインド、アフリカ、ドイツ、フランス、英国その他方々歩きまわして、そして今度初めてここへ来た訳です。わたしたち人間は皆幸福と云うものを目指しているんですね。幸福、なかにはこれ以上幸福になろうなんて思わないという人もありますがね。別に幸福になろうとは思わない、ではその人はこの人生で何を望むのかというのとにかく思うままに暮らしたい、大いに苦勞もしてみたいなんて云っているのですが、そうするとそれはその人の幸福なのですからやつぱり幸福を願っている訳なので不幸を願っている人は恐らくいいと思うのです。

いかがですか、この皆さんの中にあつたらお目にかかりたいのですがまだそういう人にあつたことはありません。ところが見ると、本当に幸福になつている人がいないのです。いかがですか、皆さん

ご承知ですかね。本当に幸福だと人が見ても自分が見ても幸福で楽しい生活をしているという人がなかなかいないのです。

ここへくる人でひとりのイタリアの婦人がいます。この人はあのイーストリバーのところの素晴らしいアパートに住んでいるのですが、部屋が八つあつて金ボタンをつけた門番が三人いるのです。行つてみると奇麗にしております。八つ共部屋はきれいにしておりますが、たった一人なのです。独身でもう二十年以上そこに一人、三百ドルのアパートだそうですが二十年以上も前からいるから安いのでしようけれども、とにかくこんな立派な美しい賢い、絵を美しく描く人がどうして寂しい生活を一人でやっているのか。会つて話を聞いてみるとやつぱりそれには相当の理由があるのです。相当不幸な人です。

その他もう一人四十五番街のダーアンホテルに泊っている立派な紳士がいます。この人は米国人でサンフランシスコの人です。それでそのサンフランシスコの人の家へ呼ばれた事がありますが、これ

また素晴らしいアパートでゴツツいものです。ところが一人なんです。これは弁護士でお金はずいぶんあるのでしようが独り者なのです。歳は五十歳、それで五十年間一生懸命幸福を探して歩いているのですが、まだ見つからないらしい。気の毒なものです。それは素晴らしい人です。その人は日本人のためなんでもやってくれます。今でも日本人が一人留守番をしているのです。部屋を貰って食事も何をこしらえて食べてもいい、そのうえ月に百五十ドル貰って昼はグレイハンドの自動車会社に行つて自動車洗いをしている。五百ドル相当の収入がある。まだ二十七、二十八の青年です。

その青年はどうしてそこへ来たのかというと、口入れ屋にどこか仕事の口はないかと頼んだというのです。そうして行つてみたらその人がいて、いまはもう百万長者の一人息子のようなものです。この弁護士はニューヨークへ来ていま八カ月目ですがニューヨークへ帰らないで二、三日中にフランスへ行くそうで、またここへ帰つてくるといふ。この間ここへ見えました、しかし、寂しい人です。たった独り、天にも地にもたった独り、しかも頼りになるのは、一切の財産を任せて番をさせているのは、この間来たばかりの何もよく分からない日本の青年。不思議なものです。本当の夫婦そろつて子供もたくさんもつて楽しいなんて家庭はなかなかないですね。どうしてこんなことになるのでしょうか。皆幸福をねがっているのでしょうか。まあ、第一その幸福というのが問題ですが、あなたがたの幸福というものがいったいどういうものかお考えになつていますか？ どうですかあなた、あなたのお考えでは幸福というのは一口にいえばどんなことですか？ あなたは？

——うんうん、まあすこし幸福ですね。

桜沢 わたしの場合には宗教方面から考えて、すべて貧乏であろうが金持ちであろうが立派な暮らしをしようがしまいが感謝感謝でその日を過ごし且つ、健康でしたらこれが幸福だと……。それは……実際……ところがなかなかできかね、それがなかなかできない。やつていづもりでも病気になるつたり自動車に引っかけられたりコカコーラのみすぎたり(笑)、自分が自分に謀反をするのですから困つたものです。

——感謝が足りないのですか？

桜沢 それはいいことをおっしゃいましたね、一言でいえば感謝。もしくは恩を知る心なんです。恩を知っている。天地の恩なんていうのを知っている。幸福というものは恩を知っている人だけにくるものだとこう言つてもいいのです。けれどそれはまだ幸福の定義にはならないのです。どういう人にくるかということだけをいだけですね。幸福とは何ぞや、これが皆分らないのですよ。たとえばヒルティという人を挙げますが、これはあの20世紀の聖人といわれているスイスの人でもう亡くなりましたが「幸福について」という本を書きました。「眠られぬ夜のために」というのが岩波文庫から出ていますから一度読んでご覧なさい。幸福の事ばかりの五冊続きの本です。こんなに大きく書かれては分らないですが、もつと簡単に一口でいかがですかあなたは？

——私も皆さんと同じで……今までそう思いませんでしたが幸福で、健康で、その日その日を送られるのが一番ありがたいと思つて感謝致しておりますけどね。

桜沢 あなたはいかがですか？

——わたしはやっぱりなんです、自分で感謝していますと要す

るにその欲望が無くなるんですね。やっぱり感謝というものをしないことには腹が立ちます、立ちますからここへくるんです。感謝をすればありがたく、ありがたくなれば喜びですわね。ありがたいということは喜びで、喜びはまあ幸福ですね、それはたしかに。ところがそれは修養を積んだ人でないとなかなかできないのです。

——時に、昔の本に坊さんやあるいは聖人が、人のできない感謝をして、幸せを知らずにいる人を感じたということを読みましたが桜沢 まあそういう精神修養の話はたくさんあります。京都の一灯園の西田天香さんです。今八十七歳ですかね。あの人は六十六のときこの我々の食養法で救われたのです。わたしが救ったのです。その後会うたびにおかげさまでといってね、喜んでいらっしやるのですがね。

——八十七歳のときですか？

桜沢 六十六のときです。もうだめだったのですが、それからなんと二十年以上長生きしましたね。ところがわたしがその人を治してから毎年夏の講習に、この人の家に呼ばれてましたね。全国から何百人という信徒が集まってきて二週間の講義があるのです。何百人という人がご飯を食べるのでご飯を入れるお鉢がとても大きいのです。一日に何俵かを炊くのです。それがいっぺいにきれいに無くなってしまうのです。

ところがその窯を焚くおばさんが私に「ちょっとお尋ねしたいことがある」という。「何ですか」といいますと「実はわたしに十歳になる男の子供が一人います。主人は亡くなってもういません。それでこうしてお飯炊きに雇われてどうにか子供を養っている。ところがその息子が啞で聾なのです。こんな目に遭ったらどうしてもありがたい、ありがたいといってその子を抱いている訳には行かない。

そこで天香さんに相談するとそれも何かの因縁だからありがたいと思えとおっしゃいます。けれどもどうしても思えません。どうしたらいいでしょう」といいます。

そこでわたしが引き受けようといって教えたのです。そうしたら一カ月で治ったのです。一カ月目のある日、夏でしたが「アチユイ」とその子がいったのです。それからべらべらしゃべるようになりまして、四十五、六歳ぐらいのそのお母さんは涙を流して喜びました。

そんなわけで、どんなにありがたいと思おうとしても高血圧があったり目がみえなかつたり、耳が聞こえなかつたり子供が病気になるたり自動車でケガしたりなんかすると幸福だと思えませんか。どうですか。木田さんの長年のご経験ではどういう結論になりますか？

これはね、支那人の方が偉いと私が思います。支那人は人生の五福ということをいっています。人生に五つの福がある、というのです。

五福、その第一が寿、これは病まない、老いない、そして長生きする、これを寿というのです。つまり健康です。健康で病気しないでそして早死にしないで長生きするというのです。これが寿。

その次が福、この福はこの字の示すとおり偏が神という字になっています。神偏に一をひいて口をひいて田を書いてある。神仏を尊敬する人であって一家中の口がすつかり食べ養われてなにもよくよすることが無い、金銭のことで困らないということなのです。といてロツクフェラーのような巨万の富を持つという事ではないのです。福というのは福ぶくしい相だといいますがこれは金持ちだということではないのです。これが第二、

第三は好年、これは無事息災で絶対にケガや災難で若死にすることがない安心した状態ということです。安らかさ、セキュリティという意味です。その次には好修徳といって道を楽しむということが好きなのです。正しい道、正義であるとか自由であるとか仏の道であるとか悟りであるとか、とにかく陰徳を積む事を好む、陰徳を積むことが楽しみである、これ間違いない。好修徳。



五番目が好終命。これは一生全体を考えて最後に悪くならないように、これは言い換えると有終というのです。最終が幸福のうちに終わるように有終、それを始終考える。有終の美をつんでそして最後の楽しく大往生を遂げるということをもって、ここまでいって、これだけそろってそのひとは幸福だったといえる。

ここまでではいけない、ここまででもいけない。この間ロスアンゼルスで百歳のおじいさんで保坂さんのお父さんですが、まだ健在で九州でピンピンしているといって孫から写真を見せて貰ったのですが、これは完全にこれがそろった相の人でした。それが皆人間の顔に相として出るので。だから人相が悪いと何かが悪いのですね。実に人相というものは難しいもので、十六歳以後の人相は皆自分が作るのです。それまでは親が作るのです。それから先は自分の意志で変わっていくのです。

——五福そろった人になりましたか？

桜沢 なかなかないですね実に：まだ私は会ったことがない。

——修養の積んだような

桜沢 私は四十八年、世界中を歩いて探して回っているのですが、まだ逢ったことがない。悲惨ですね実に。それで新聞を見ると毎日スキャンダラスだのアンハッピーネスばかりの記事で幸福記事が一つも無い。やれホールドアップだの、やれギャングだやれ殺人だ、なんだのって何にも幸福ニュースというのがありません。するとこの世は地獄だということになる。

ニューヨーク高島屋のミチオ（久司道夫）はまだ来ませんがミチオから聞くと、もうこのニューヨークでは毎晩のようにホールドアップがある。でも新聞にはちっとも出ないじゃないかというところ、

んなものは珍しくも何ともないというのです。高島屋付近では週に二回はギャングがあるというのです。この間も二人殺されたというのです。恐ろしい所です。ミチオはこの間殺されかけたのです。それは夜遅く二時頃仕事を終えて一人とぼとぼ降りて出て来た。忘れ物をしたので取りに帰って部屋に入ったとたん、大きなピストルが出て来た。「おまえは誰だ」「僕はここのディレクターだ」「ウソを云うな、外を見ろちゃん」とあのとおりの警官の自動車がずつと取りまいてるぞ」というのです。というのはあの辺の会社や銀行は全て特別な私立探偵会社というのですか、防犯の会社があるそうです。そこへ頼んでおくと一晩中見回ってくれ最後にカギを降ろしたらベルがなって、この部屋にはもう誰も居ないというのが分かる、だからその後で行ってドアを開けたら二分とかならないうちに皆やってくるのです。だから「おまえは誰だ、ウソをいうな」というわけでミチオはすっかり青くなってしまった。とにかく幸福な人がいないですね。それで幸福でない人を見分ける方法は三白眼です。これは一番見やすい。誰か人がやってくる。この人がよい人か悪いか目を見ればすぐ分かる。

不幸を呼ぶ相を見分ける法——その1・目

——どうなっているのですか？

桜沢 三白眼というのは目玉の上と下が白い。これが人間のノーマルな目でツーホワイトというのです。ところが三白眼になると目玉の三方が白くなる。スリーホワイトになる。最近ここである一人の男に逢いました。ユダヤ人です。あまりしげしげとやってくるのでつい私の仕事を手伝って貰ったのです。本を。そしたら二三日でやってくるといつていたのに一週間すぎても持って来ない、それで

皆さんにお約束をしたのですが渡すことができなくなった。それが三白眼なのです。始め十二月に逢ったときには：ああ三白眼だよ：と皆と見たので注意していたのですが、果たせるかなやられました。この私が。知っているだけではだめなんです。断行しなくては。ところがなかなかセンチメンタルがあつてあまり親しく慕われるとついまかせてしまふのですね人間は。

目の三白と耳の格好だけは人相学上一生変わりません。だからそこでみるのが一番いいのです。顔の形から鼻の形、眉の形から眉間の幅、唇の大きさからいろいろあります。何千という特徴がありますが一番素人に覚えやすいのは三白です。帰ったらあなたがたの家にだれかいるのではないか見回してご覧なさい(笑)。この頃不良少年が親を殺すのが多いでしょう？ あるいは身代限りをする子供、禁治産になる子供こういうのは全てこれになつてゐる。それを親が知らない。この間もナチスの三人組というのがきて新聞に出ていましたね。ニューヨークの青年で：ドイツ系統のナチスを選ぼう、新しいナチスを：という運動が起つてゐる。三人の写真が新聞に出ていましたが三人とも三白です。明日にでも郵便局にいつてご覧なさい、どこの郵便局にも尋ね人というのが何人かは出ていますが全部三白です。

——郵便局で見ました。

——もうああいうことをする人は：

——白人の目は大きいからそう見えるのではありませんか？

桜沢 いや、日本人の中にもたくさんあります。私の学生の一人にも、女で妻でという人がいたのですが十一月に着いて逢つてびっくりしたのです。：おまえは三白だ。えらい女をもらつたもんだ。これは問題が起こるよ：：どうしたら治りますか：：それから一生懸命に

私のいうとおりのことをやったのです。そうしたらとうとう二カ月で治ってしまった。ゆうべ来たのを見てびっくりしました。全くの別人のようになって妊娠八カ月ですが、三白の子供を生まないのでよかったですと思っています。どんなことでも変わることがあります。この世の中でインポッシブルな事は無いのです。例えば「汝ら信仰うすきものよ汝ら、もし、からの種ほどの信仰があるならばあの山に向かって海に入れ」という。そうすると山が海に入ってしまう。この世の中にできざることはないとキリストがいったのです。それと一緒にどんなことでもできないことは無いのです。

その2・耳

——先生、三白と耳とどういう……。

桜沢 三白の方は十年ぐらい悪い食べ物を食べ続けていると皆三白になる。だからここは今非常に多いのです。電車の中でもタクシーに乗っても運転手を見てもとても多いのでびっくりします。こんな国はありません。

——頭をこう下に向けて……。

——頭を下にしなくても頭の位置に関係なく……。

——頭を下げて上目使いにみる……。

桜沢 それが始まりなのです。人と話しているときに頭を始終下げている人がいるでしょう。これがやはり三白になる下地なのです。

これは皆食べ物からくるのです。

——そういう人の耳はどうですか。

桜沢 そんな人の耳には、いい耳もあれば悪い耳もあります。三白は十年位でできるものですが、耳のほうは一生変わらないものなのです。いくら悪いものを食べたって耳の形を替える法はないのです。だから耳を見れば一番よく分かります。

——でも先生、ふわつとした耳とか、ぶらさがった耳があるとおっしゃいましたね。

桜沢 ええ、例えば木田さんの耳ですね、ぴたつとくつついています。これは理想的な耳です。そちらのあなたの耳もね。……ちよつと見せてください（笑）……よくねています。こうなっている人がいるでしょう？（ポーズをしている？）これは実に不幸な目にあいます。だいたい耳はこうなっている（板書？）この耳たぶが大きいほどよい。そしてこの角度が横面に平行しているのが一番いい。私など悪いのですよ（笑）それで治そうとして一生懸命なのですが……。

——で先生、聞こえるでしょう？

——いやあ、こちらに百八十度こちらに百八十度とこうなっていると絶対後ろから人が来ても分からないし自動車がやって来ても分からないですよ。ちよつとやっつてご覧なさい。非常に感じが違います。だからこの位置でその人の一生が決まってしまうのです。

（つづく）

George Osawa

桜沢如一異聞伝。佐々井讓

シリーズ桜沢如一異聞伝は、知られざる桜沢如一の軌跡を、直接影響を受けた方におききし、新たな桜沢如一像を確立しようという試みです。

● 僕が一番初め桜沢先生に出会ったのはね、あれは昭和一九年の三月九日だったと思う。で、その前にね、結核で4年程寝とったんで、ほいであの結核治療のために気胸治療というのをやってたわけよ。一週間に一度ずつ行ってね、肋膜と肋膜の間に空気を五〇〇cc位入れてね。ほんでその病院通って、まあ前に寝てたベッドの所の今度はどうな人が入院したのだろうなんて、見に行ったのね。

そしたらその二つ置いた隣のベッドで寝てた人が、「ムスビ」というね、当時出てた、桜沢先生が出してた新聞をね読んでいたわけよ。でその第一面のトップにね、えー結核は肉やバターやチーズを食べるから治らないのであるという、大変ショックなね、見出しが出て、でそれにドキンとね、したわけですよ。もう総ての

ね結核患者はそういうものを食べるべく戦争中の食糧のない時にも、それを買い求めて、食べていたしね。

病院なんかではね、残飯をブタに食わしてブタを生育して、それを患者に提供してたという、そういう病院ですからね。だからみんなそういう病院に入りたがるという、そういう時代だったわけね。ところがそれがそういうものを食べるから結核は治らないと、そういう見出しだったものですからね。すぐにその発行所書いてその新聞を求めに行ったわけね。

そしたら新聞以外に、当時昭和一九年でしたから、桜沢先生は昭和一六年からね無双原理叢書というのを書き出して、それが「宇宙の秩序」それから「不思議な世界」「人間の秩序」とかっていう順序でそれがもう一〇冊位出てたんですね。たぶんそれで神田の神保町に、当時ムスビ社という事務所があったわけですよ。二階へ上って行きましたらね、そこに小川みち先生がいたんですよ。そいで私その棚にズラーツと並んでたいわゆるPU叢書という名前を出して

た、その当時出ただけ全部買って来たわけですよ。一番最後に「自然科学」とかいろんなやつがあつて、えーつとね、それを買い求めてうちへ帰つてまず「宇宙の秩序」を読んだわけですね。その前に自由とか、平和とか正義とかそういう言葉があるというところは現実の世界にもそういうことがなければいけないと、そんな感を持つてたもんでね、そこで「宇宙の秩序」を読んだとたん、あつこれだ！というそういう感じを受けましてね。そのとたん、なんか体がいっぺんに変わった気がしたんですね。

そういうの読んで、結核を自分で玄米の力で治した人の体験談なんか書いてあつて、それで読み終わったとたん、あ、これで病気を治したなという感じがしましてね、体温計をへし折つたんです。もう病氣は一生かかんないことに決めたと、自分で決めましたわけですね。そいであくる日から、早速、駆け足を始めたんです。今まで寝たつきりだったのが、駆け足始めたんです。そしてまあ今まで食べてたものとは一八〇度転換しまして、ちようど戦争中で食糧がなくなつて、東条大將が、ま、米を節約するために玄米を配給したんです。そうすると普通の人はそれをまたビールびんに入れて棒で突いて糠を取つて食べていたんですけれども、ちようど私は桜沢先生の食養に出会つたので、その玄米を食べるチャンスに、自然に恵まれたわけです。

そのあくる日から玄米炊こうと思つたけれども玄米炊くのは今だったら圧力釜でみなさんすぐ炊けますけれども、当時圧力釜がなくてどうしたかつて言うと、まぢよつと変わったうちに電熱器がありましたんで、その電熱器の上に鉄板を引いて、ほいであの玄米をころがしてね、炒り玄米を作つて、それから鉄火みも自己流で作りました。

して、それにまたゴマ塩をうんとほうり込んで、とてもじゃないけど考えたらしよっぱくて食べられないようなね、鉄火みそを作つて。この炒り玄米と鉄火みそで始め三週間位やつたわけですよ。そうしたらはじめの日から体重が一kgずつ減つていつて一週間で七kgやせたわけですね。そいですぐにマラソンを始めてましたから、駆け出しますと、めちゃくちゃにガスが出るんです。つまり陰性な成分がみんなガスというものに環元されて放出されたんだと思いますけれども。

そういうことで一日一kgずつやせて七kg一週間でやせて、それをまあ続けているうちにどんどんどんどん、体重が減つて来たんですが、えー体重が減るということについての無双原理を読んだ関係で、恐怖心は一つもないわけです。そして桜沢先生は三月、四月ですか？三月の九日にたぶん……だったと思いますが、中桃園会館という所があつて、そこは中野区の集会所ですね、今でいえば。そこで桜沢先生の講演があるというので、そこへ行つたわけです。

そしたら桜沢先生は、この辺はそのうちに全部ね、灰になつてしまふんだというおどろく話をなすつたんですね。昭和一九年と言いますと当時日本軍とアメリカ軍がガダルカナル島あたりで、たぶん戦つた時代で、まだまだ赤道の向こうでの戦争ですから、日本人はまだ戦争負けるなんてことは全然思つてなかつた時代ですね。そのころに桜沢先生はこの辺は灰になつちゃうよというお話で、僕なんかにもすぐ君らはもうどつかへ疎開しなさいという話を聞いたわけですよ。そいでびつくりしましてうちへ帰つてから今度は母親にもそのことを話さなきゃいけないということで、なかなか信用してもらえないのでそいじゃあということ今度は母親連れて、渋谷の道

玄坂のガスピル会館へ母親連れて行っただけです。そしたらそこに、森山シマ先生がお料理をなすってたんですね。なんか真黒いロールパンを作っていました。母親連れて行って、桜沢先生に会わせたいんです。桜沢先生は当時戦争中だったせいか、ボウズ頭で、ジャンパー姿だったんですね。うちの母親の桜沢先生の第一印象が悪かったらしいんですね。つまりうちの母親ってのが、あの新潟のダイヒヤク銀行ですか、その社長さんのね奥女中か、なんかかしてたんでジャンパー姿っていうものに対するね、ちよつと、拒絶反応があったらしくてね。そういう人間の第一印象とかなんていうのは後々非常に大切なことだと思ふんですが、ま、そういうこともあって、うちの母親は玄米食に反対だったんですね、ずーつと。で父親が玄米食やりたいて言っただけでも母親の方が反対で八四歳で亡くなるまで、まあ玄米食べなかつたわけですよ。それで桜沢先生にその、お会いして、それから私はすぐに、とにかくこんな状態で戦争が悪い方向へ行くことでまず疎開しようと、言っただけです。まだうちの町内ではまだ一軒も疎開してるところがないんですよ。近所の人にその話したらねそら非国民だと、日本が負けるなんてとんでもないと、というような話だったんですけど、私は桜沢先生の話の方が事実で正しいんだというふうには、直感的にわかりましたからね。えー当時食糧不足だったもんでいろんな買い出しに出かけるわけですよ、みなさんが。千葉の方へ行ってサツマイモ買ったり落花生を買ったりしてる、その電車の中でね話をしましたら、そいじゃあうちの長屋の方へ引越して来なさいという人がいたわけですよ。

四月にもう一度、桜沢先生にお会いしたわけですよ。その時はヒノハルという所の駅で降りてそのまん前にシマ屋さんという木造建ての、二階立ての旅館があったわけですよ。その旅館の二階で、健康学

園やったわけですよ、その夏。戦争の真最中の夏のことですけども私が一番最初伺った時は4月でしたから、お寺を借りましてねそのヒノハルの、たぶんジッソウ寺だったですね、当時はあの大人のためのPU大学講座っていうのがあったわけですよ。だいたい三日間あるんですけどね。そこでもってまあ桜沢先生が、世界の行く末だとか、これからどうしたらいいか、戦争負けた後どうするかということまで見通した話をなすってわけですよ。私は本当にびっくりしたんですけど。そいじゃあそういう一つの世界の流れにのつたね、設計図を組み込んで、これからの人生を生きようと、思ったわけですよ。で当時ジッソウ寺で桜沢先生が出した問題は「国家とは何か」というような問題だったんですね。私当時一九歳でしたからね。非常に簡単に、PU桜沢先生の本読んで無双原理を根拠とした宇宙の秩序に則った生活をする人民の集団と、いうようなことで六〇点もらったわけですよ。それから今度はうちに帰ってまた玄米食一生懸命やって駆け足をしたりしまして、体を鍛えながら、八月の健康学園へ出席したわけですよ。ま、その前に五月になつてから桜沢先生が、九州行くぞという情報をつかんだわけですよ。それで何とかして私は桜沢先生にお目にかかつて時間をいっしょに持ちたいと思っただけです。えー当時は戦争中のことで切符を自由を買うことができないんですよ。桜沢先生が長崎行くというのでね、東京駅の駅長さんの所へ直に行きまして、実はこういう健康問題を持ってね、国家を救うという運動に参加するんだということまで長崎行き切符を買う許可証をもらって、それから今度は、おじが当時東芝の顧問やりましたもんで、そのおじの所へ、いきなり、おじさん、これちよつと勉強に行くんだけど旅費をくれと、いうふうに申し込んだんです。

私もびっくりしましたね。陰性で、桜沢先生にも初めて会った時

キャラメルさんとあだ名を付けられた男が、そんな積極的な陽性な精神力を持つようになったわけですね。ほんで五月中旬ですか、長崎に行つて、途中で諫早という処に寄りましてね、桜沢先生がそこに1泊するということで、そこへ1泊降りたわけです。でその諫早は、「心臓入れ換える法」という本の中に、閔節リユーマチですが、その方が一五年も寝てた閔節リユーマチが、一カ月で治つちやつたと、という下りがその諫早で起きて、そこへ桜沢先生そのお方の、桃源寺様の忘れ枕という文章なんですけど、そのお方のお寺さんの奥さんに会うためにそこで一泊なさつたんですね。えーそいで私もそこで一泊したら今度は長崎行く電車に乗り遅れて、桜沢先生行つちやつたんです。そいで私あくる日おっかけて行きました、そうするとそこで非常にびつくりした事態にぶつかつたんです。えー諫早から長崎行くには小さな山がたくさんありましてね。ほいでそこに、こうトンネルがだから、たくさん、そこん中入りますしね、満員電車ですから客車のそのドアの中へ入れないですからドアのデッキにぶら下がって行くわけです。そうするとね、えー悪い石炭でね炊いた汽関車ですから、もうこう粉塵がやたらと飛び来るんですね。もう真黒い煙といっしょに石炭の粉がそいで、デッキぶら下がつた人がみんなむせて咳をするんです。ところが私咳がしなないんですよ。こういう息苦しい時に、塩気が効いている体質というのはね、酸素不足の中生きられるということをそこで私知つたわけです。これ後になつて大変な問題起こすわけです。ほいで長崎へ着きました長崎の駅の前でその桜沢先生泊つてる場所を訪ねたら大塚運造さんという、あのーなんか新聞集配所のようなところですね、官報やなんか売つてる方で、えーとね、その方のお子さんは一五年間位京大を出

てから結核で寝てるんだと、そういう話なんですよ。

ほんで私そこへ伺つたら桜沢先生すぐにね、君らの、君の治つた体験を話して来いと、こういうことですね。私の玄米食に出会つてから、まあつまり二カ月ちよつとですね。そいでもうその息子さんの所へ行つて君その結核治して来いと、こういうことなんです。そんで私そこへ伺いましたらちよつと原子爆弾の落ちた、浦上の天主堂のそばで、山の中腹にある別荘なんです。えー廊下がうんとあれは廊下が四尺五寸位のちよつと広い廊下で一等看護婦さんが付いて一五年位寝てると、そういう方なんです。ほんで私は、三月からね始めて、毎日毎日すぐにそのマラソンしたり、うで立て伏せをやつてみてどんどんどん体力がついたというお話をしたわけです。で私は当時うで立て伏せ一五〇回位できるようになつてたんでねえ。そういうことをして見せたりして、そいでまあ玄米のこの力を一生懸命説明してもどつて来たわけです。そいで1年たつて、そこは實際原子爆弾落つちた所ですね。そいで、桜沢先生と戦争の終わった後で再会した時すぐその話が出て大塚さんどうしたろうねつて言つたらその後で情報が入りましてね、あの原子爆弾落ちたけど、生きてるんだという話だつたわけです。ほいで桜沢先生にそこで会つて、とにかく大塚さんとここで話しまして、ほんでその大塚運造さんはどういう方かと言うと、東条宰相の頭引つぱいた大川周明のえー高等学校時代の漢文の先生だということを私ちよつと伺つてました。

そういう縁があつてね、私すぐ大塚さんのうちからすぐ反転して帰らなくちゃならなくなつた立場にあつたのは、えーつと五月二二日が徴兵検査だつたわけです。兵隊が足りないので1年引き上げて

二〇歳で徴兵のところをね一九歳になったんすね、当時。そいで引き上げて来て、テスト受けて一五〇人、同級生一五〇人で二人、不合格になったすね。その一人が私です。もう一人は片手無い人です。つまり私があつた六三kgから四一kgまでやせたと、一七二cmで四一kgという体重は常識的にはとても貧弱な、青スジがニヨキニヨキ出た骨の細いね、えー体格だということ、それで不合格になったわけです。でも内容は逆で、えー二十二kgやせることによって逆にもつごい抵抗力ができて、うで立て伏せが一五〇回もできるようになったと。そういう内容の働きについては、認識がないわけですね。外見上のc・g・sで計ったそのもので、健康を測定してるといふ、そういう過ちがまあ現代のね生理学にあるということ、その時はつきりと認識できたわけです。そいで桜沢先生とは私お話する機会はその時はあまりなかつたんですけれど。とにかく宇宙の秩序というものが根拠となつた生活をする、ということだけははつきりしたわけですね。

あの昭和一九年というんですね、戦争の末期なんですけれどもそういう時に桜沢先生がムスピ社をつくつて、その出版活動をしてたわけです。そのころはね、竹中トウエモンさん竹中工務店のおじいさんが、今で言えばおじいさん竹中トウエモンさん、それから息子さんが錬一さんね、錬一さんなんかもう八〇位になつてんじゃないかなあ。その錬一さんなんか非常に体が弱くてね、そいでよく桜沢先生なんか相談なすつて、そういう所からいろんな寄付なんか来てましたよ。当時のお金で何万というようになね入つてましたから。そのころはそういう財界とか、その以前ですとね、昭和のもつと前大正時代それから明治時代の末期には石塚左玄が食養の話軍隊でもつて広めましたんで、そのころの昔の昭和の初めのころの本では、食

養」という本では三井家なんかみんな名前入つてます。えー三井家とかそういう財閥が。ほら石塚左玄は陸軍中将とか陸軍大将とかいう方の病気、健康指導してたでしょ。そういうこともあつて相当なね財閥なんかの関係の人が、結構食養会に名前連ねてんですよ。そういうバックアップがあつたんだと思いますね、その関係がずっと続いてて。だからそういう出版もね、戦争中にPU叢書としてずーと続いてたわけです。

であの、ちょうどあのその、初めに申し上げた五月のね、ヒノハルでの会が終わつた後で、私が帰りの汽車に乗つた時、知らない人が私に話しかけてきたわけです。「君こづかいいるならいくらでもあげるから」つて言うんで私びびりして声も出なかつたんですけど。後で伺いますとね、なんか大連で食品問屋、卸問屋やつてらした方で、ほんで桜沢先生にね、もう戦争危ないから大連引き揚げろと言われて、ほいで京都へ引き揚げて来た。えーなんかあの食品会社社長さんらしいですね。

(つづく)

■佐々井讓プロフィール

一九二五年、東京に生まれる。昭和一九年桜沢如一先生の門下に入り、戦後、横浜労働大学で無双原理を学ぶ。

昭和三十七年、原子転換の研究に参加。PUネームはマック。
日本正食品研究所所長。

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)。

はぐくむ妊娠中の生活

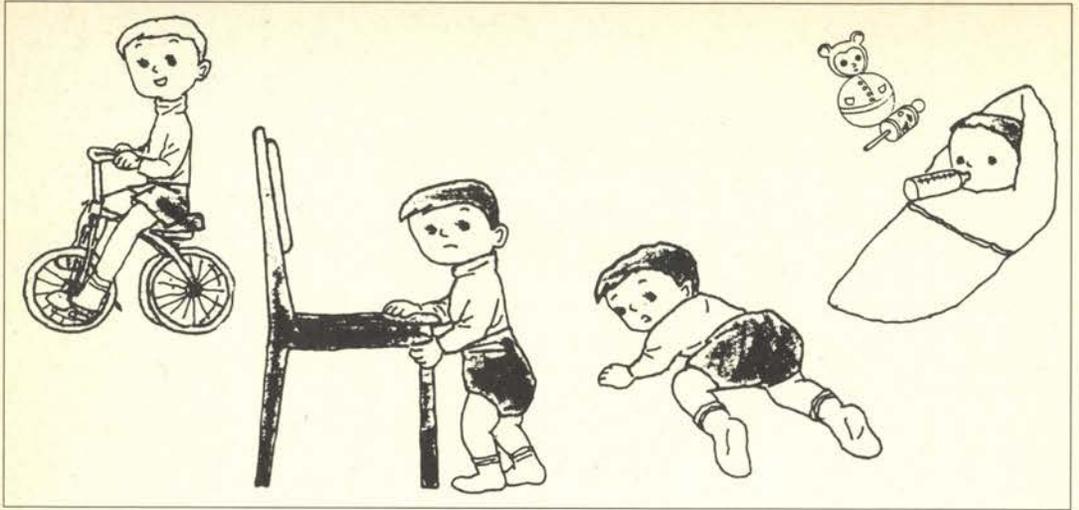
松が丘治療室では、若い女性、妊婦さん、産後のお母さんと赤ちゃん、幼児や小学生が主にいらしています。治療室を開くとき、わたしの専門が児童学だったため、子供の健康に中心をおこうと決めました。子供の教育について考えて行くうちにどうしても幼児期の大切さ、母と子の関係、また生まれる瞬間の大切さ、自然なお産の大切さが、欠かすことのできない問題としてわたしの中に大きなウエイトを占めて来ました。最

近では、助産婦と共にお産にかかわりながら、自然なお産をすすめる会なども設立して、自然出産や水中出産の紹介を行っています。そして、妊婦さんが自然な出産をするための体の調整、妊娠中の生活指導、産後の骨盤調整、新生児のケア、おっぱいのケア、育児相談、教育相談を中心に治療を行っています。はじめに妊娠中の女性のからだに心について書いてみたいと思います。

わたしたちの治療室では妊婦さんにその人その人の体にあつた生活指導をしています。例えば、「一日の生活の中で自分一人だけの時間を作って、おなかのあかちゃんとお話をしながら、自分の歩幅で、自分のペースで歩く散歩をしてください。」とか、「駅まで歩くとか、買い物に歩いて行くとかいった何かのついでではなく、なにも荷物をもたず、一人で、散歩だけの散歩をして下さい。」と言っています。この時期、自分の身体感覚を大切に、注意深く敏感になることはとても大切なことです。食べ物にしても「あなたの心の底から食べたいと感じるからだの声を澄まして、その欲しいものを素直に感じて、それがたとえどんな

な不思議なものであっても、手に入れる努力をして食べてみましょう。でも、もしかして一口食べて、気が済んだら、もつたいないなんて思わないで、そこでやめてください」とか、「しばらく読書は控えてください。どうかいろんな知識や情報に振り回されないで、ぼんやりして、自分の身体感覚に素直な生活をしましょう。」とか、さまざまなアドバイスをいたします。素直に実行したお母さんの身体は実に自然の流れに沿って、自然に緩んで生きます。その人にあつた、その人の身体にとつて一番自然なお産ができるのです。その人の身体にとつて必要な流れのお産は必ずしも短い時間のお産とは限りません。ゆっくりのお産が必要な人には、ゆっくりと、すんなり速く生むのが自然な人には短い時間のお産とそれぞれの方にとつて、最もふさわしいお産が訪れます。そしてとても素晴らしい、新しい生命との出会いの瞬間が訪れます。そしてその後のからだの回復も、子育ても、とてもスムーズに行くのです。

初めて妊娠した女性の心に浮かぶことは、はたして無事におなかの赤ちゃんが育つのだろうか、これからどんなことがおこ



つてくるのだろうか、という思いです。そして急激に起こる自分の身体や心の変化にとまどいを感じ、周りの人々や、さまざまな本から情報をたくさん得て、その情報と自分を照らし合わせて、安心したり、不安になったりします。都会の核家族での妊婦さんの周りには、子育て経験の豊かなお婆あさんやお母さんがいることは少なく、とても孤独ですからほとんどの妊婦さんはマタニティ雑誌から来る情報だけが頼りなのです。

女性は妊娠をすると、ぼんやりします。骨盤が徐々に開くにつれて、頭も緩み、ぼんやりとして、自分自身を守ろうとする生命感覚だけが鋭くなり、妊娠以前の知的な論理思考には向かなくなり、この不思議な作用により私達は本来人間のもっていた一種の動物的な本能を蘇らせることができるのです。この本能的な生命感覚で母親達は腕の中にいる幼子を守り、平和と自然を守って来ました。現代の素晴らしい科学の発展は、人類に限りない恩恵を与えてくれました。しかし、同時に人間は自然との一体感を失い、徐々に自然は破壊され、地球は危機を迎えようとしています。そして

女性も動物的な本能からも遠い存在となつてしまっています。身体は意識と一体ですから、ちよつと前まで、ごく自然なことだった妊娠や出産も何か特別なことになってしまいました。同じことは子育てにも言えます。今では大家族はとも少なく、地域共同体は存在しませんから、おのずと何冊ものマタニティ雑誌と、何冊もの育児書に頼つて、感覚ではなく、情報と理論で子育てをする人が増えているのです。情報の中には一般的な不安材料は山のようにあります。心配し始めたなら不安材料で押しつぶされそうです。そしてその結果として、緩むべきはずの身体が緩みません。ぼんやりすることはまるで社会から取り残されたような感覚に陥り、焦ったり、不安になったりします。人生でもっとも素晴らしい時期のはずの妊娠と子育ての期間を様々な不安で、楽しめなくなっている方がとても多いように思われるのです。

松ヶ丘治療室

〒165 中野区松が丘2-2-13 渡辺ビル206
Tel (03) 3228-4943

④時月土 9~18時 (木・日休み)

④申電話による予約制

山崎鍼灸指圧院

今から十八年前、都下の国立に居を構えていた頃、「チベットの死者の書」「ミラレパ」を日本に紹介した、おおえまさのりさんがオームファンデーションを近くで主宰していて、このメンバーの友人に玄米食を戴いたのが玄米との出会いである。そして他のメンバー宅の書棚で、「無双原理易」が目にとまり読ませて戴いたのがマクロビオティックとの出会いである。

当時は、無農薬野菜もやっとなつたのでた状

態で、ホビット村の八百屋さんも国分寺のほら貝の前で泥つきの野菜を並べて売っていた。その頃、玄米食を最初に戴いた友人から指圧の先生を紹介され、ホビット村の前身のビルで手ほどきを受けるようになり、これが東洋医学と出会うきっかけとなった。

指圧をマスターしてから三年位は、まわりの人達を奉仕で治療していたが、だんだんと自分の性に合っているのが分かってきて鍼灸学校に入り本格的にするようになる。鍼灸学校に入る頃には自然食から、ほぼ正食に近い形になっていた。クラスでは五、六名が玄米の弁当を持ってきていた。鍼灸というと漢方薬の方を勉強する人が多いが、子供の頃から、切り傷にニラを自分で汁をつけたり、捻坐すると庭のクチナシの黄色い実をすりおろして小麦粉と混ぜペースターしたりと、民間薬を用いてあまり新薬を使わない家庭であったことと、農芸化学を専攻したこともあって、日本の風土に合う食養に興味を持ち、卒業してから、大森先生の正食医学講座を受講した。終了後は受講生でつくったPU会に参加し、正食医学講座まとめをしていたが、数篇を残し

て会が消滅しかけたので、会を引き継ぎ原ノートとしてまとめる。まとめた後は室内トークより自然の中でのトークをと山歩きを思い立ち、今は年二回になったが、八年位続いている。汗を流して登った山頂で戴く玄米のおにぎりはおいしい。

十年前に地元で治療院を開業した。数年して子育て中のお母さんから食養の勉強会の依頼があり、食体球という会を月一回のペースで開いてきた。正食には今一歩であるが、方向性は会を通して地域に浸透してきている。食体球三期目から、PU会の原ノートのまとめ直しを行ない原稿を作り始めた。さらにこれをもっと練ろうと思っていたところ、昨年の正食医学研究会発足になり、多くの方の協力を得られるようになったのはうれしいことである。

さて私のところの治療法であるが、簡単な骨格調整と指圧、鍼・灸である。指圧は経路の流注に沿って行なうソフトな指圧。鍼は寸六一二番鍼という細い鍼を用いて穴の底を破らないように刺すのを原則としている。従ってほとんど浅い鍼である。灸は知熱灸といって小さなピラミッド型にもぐさをひねり、火をつけ熱く感じたら取る方

法と、点灸といって直にすえる灸であるが、こちらも三分の一米粒大の小灸で熱く感じたら消すので、あとは残らない。指圧は背部、手足、鍼は頸部、腹部、灸は患部及び補助と重点をおいている。患者さんが希望する場合は指圧だけ、鍼だけとなるが、そうでない場合はこちらで適度に組み合わせる。八分止めで過度な刺激にならないようにしている。

患者さんの層は広く、妊婦より、乳児、幼児、児童、思春期、更年期、老年、末期に至るまで様々である。小児の場合は純銀製の円提鍼という先の丸くなった棒で、全身をなで、背中の中柱という穴に知熱灸を

施す。環境の悪化とさまざまなストレス

のため今の子供達は想像以上に体が凝っており、アトピーなども内部の凝りによる体の締めつけの結果、体表に血が集まり、吹き出し状態をつくっている。勿論この血はきたない動かない血であるから、自然治癒力をかうべきであるが。思春期以降の治療は大人と変わらないが、老いが始まるに従って穴に注ぐ気量は増大する。ところが死に近づくにつれて小児のように軽い治療になり、末期の方は手のひらで十分である。

食物と治療の関係からみると、肉食が中心の人はマッサージなど手技を好む、魚食

に白米のタイプで特に皮下脂肪の厚い人は

鍼がよく効く。果物や水分の過多で、水毒傾向の人は灸が効く。点灸は特に寒邪を持つている人によい。ビール、清涼飲料水、缶コーヒーなどの冷飲物による冷えからくる痛みは非常に多い。ギックリ腰などはほとんど内飲による寒邪のつもりである。特に悪いのが冷酒。首から肩にかけての寝違いなどは、コーヒーの愛飲者がかなりみられる。これは性物を控えさせるだけで早く治る。ギックリ腰などは患部の炎症もさることながら、腰椎のずれがかなり見られるので、脊椎を正しい位置にして治療しないとかなかずつきり治らない。生姜湿布、里芋パスターの場合も整えてから行なった方がいい。

体の調子は、季節の大波、小波に左右される。住んでいる土地の気象の変化をよく観察し、季節の波にうまく体を乗せ、賊風に体をもつて行かれないよう注意すべきである。治療時間は大人で三十分位。ポイント的に食事と手当をアドバイスしている。一回の治療料金は、大人三千五百円、子供二千円、初診料二千円。日、月曜日休診。治療時間は午前九時から午後九時。予約制です。

はり・きゅう・整体指圧・食養

山崎鍼灸指圧院

診療時間 午前9時～12時
午後2時より 予約治療及び往診
休診日 日・月曜

〒213 川崎市高津区末長224-3
鍼灸師 指圧師 山崎 徳一郎
TEL. 044-865-5581

山崎鍼灸指圧院 川崎市高津区末長二二四・三 TEL044 (八六五) 五五八一 田園都市線堀ヶ谷駅徒歩三分



我がオーサワ・ジャパンも毎年協賛しているNOAの湯島聖堂でのLIVE。

それは、多分夏の恒例、花火大会の夜だったと思います。緑とお寺に囲まれて、ようど自分達のあたまの上だけ空がひびいて、遠くの花火が稲妻みたい光っていたから。はじめて聴いたインディアンのフルートは、なんだか自分の遠い遠い昔を思いださせました。行ったことのあるような、ないような、いなかのおばあちゃんところのみたような、あるいは自分ももしかしたらこの先住むことになるかもしれない、そんな光景がスーッとあたまをよこぎったのです。日本のお寺と、大鼓、アイヌのトンコリ、数々の民族楽器、そしてインディアン・フルートの融合は明るくて、力強い地球のこれからを謳っているようでした。

古い伝統を頑なに守り続けるだけでなく、カルロス・ナカイというひとは、変わり続けて行く文化の中で、前をむいて歩くマクロビアンではないでしょうか。



R. CARLOS NAKAI

ゆみのしま

ISLAND OF BOWS

このイベント・CDに関するお問い合わせ：NOA
03-5729-3938

こうして毎年湯島聖堂に様々なアーティストがやってきます。それから、おいしいパンや、あつーい番茶、みずみずしいきゅうりやトマトの出店も密かにとっても楽しみ。今年はぜひぜひ、みんなでかけましよう!!

おんぱく

1946. 4. 16. アリゾナ州生まれのナヴァホ族。ネイティブ・アメリカン・フルート演奏家・作曲家であるとともに、北米先住民族の文化と音楽の教育にもつとめている。

伝統的には、求愛や癒しのために用いられてきたソロ楽器のネイティブ・アメリカン・フルートをアンサンブルの領域に広げ、これまでも数々の各国アーティストと共演している。今回のアルバムは、湯島聖堂でのLIVEでもみた、関西を中心に民族楽器を独自のスタイルで演奏している「風の楽団」、世界中のアーティストとの共演に精力的に参加、多くの人に日本の伝統文化を伝えている大鼓の「大倉正之助」、アイヌの伝統楽器に魅了され、トンコリを演奏する「加納沖」と共演している。

彼の演奏家、教育者としての活動のゴールは、聴衆や生徒にネイティブ・アメリカンが意味しているものの、「気付き」をあたえることだという。

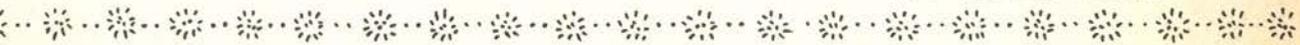
Island of Bows



R. Carlos Nakai

meets Wind Traveler Band with Shoosuke Ohtsuka, Dki Kano

「ゆみのしま」とは日本のことです。



自足ということ

「タオ (ヒア・ナウ)」から

君はどっちだね。

地位が上がるためには、収入や財産を増やすためには、自分の体をこわしたってかまわないかね。

それとも、自分の命を大事にしたいかね。

命を大切にすれば人は地位が低くたって収入が多くなると、あまり気にやまないのさ。

自分のいきる楽しさを犠牲にして、名誉や地位を追う者は、実はいちばん「何か」を取りそこねているんだ。

ひたすら金銭やものをためこむ者は、実は、大損をしているのさ。

今、自分の持つものだけで、満足すれば、平気な顔でいられる。

なにが他を求めず期待しなければデカイ顔でいられる。

まあ、こんなところで充分だとおもっているひとは、

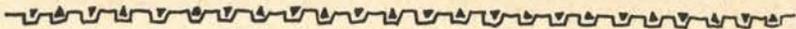
ゆったりとこの世を眺めて、今、持つもので結構エンジョイできる。

そして、世界は自分のものだという気になるのさ。

だって、その人は世界よりデカイものとながつながっているんだからね。

タオ (ヒア・ナウ)
老子 / 訳・加島祥造
1980年
PARCO出版
03-3477-5755

自分のしていることに迷いを感じたことがありますか。そんなときに、やさしく、力強くこの一冊はかたりかけてくるような気がします。むずかしそうな訳本を手にするのはちょっと気が引けるという人も、そうでない人も、詩的な「老子」のひと味違ったヴァイブレーションを味わえるでしょう。



ているはずだ。そこから価値観や精神的なものを学べるからね。

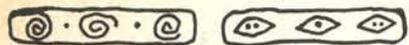
……マクロビオティックとの出会い方も人それぞれ色々だと思うけれど、なかなかそういう事に気付くのが難しいですよ。

D: そう。普通こういう食べ物と大きく大抵みんな「～は食べちゃいけない。」「～は食べられない。」って思うんだけど、これらは決して自分達の世界を狭くするのではなく、新しい人生の可能性を広げるものなんだ。まあそれでも、どうやって生きようかと考えるより、どうやって人よりすばらしい葬式を挙げようかと考えている若者が多い中で、随分人生の意味を探し始めている若者が増えてきた事には違いない。そんな彼らを始めたとする世界中の人々にベジタリアン、アITAL・フード、ナチュラル・フード、形こそ色々あるけれど、人生のバランスを取るという意味で、マクロビオティ

その頃から、カリブにはファーストフードが入って来ていて、地元の小麦粉よりカナダ産の物が次第に使われ始めたんだけど、そんな中でもラスタマン達は地元で取れるナチュラルな物を食べて自然と一体になろうとしていた。その点はマクロビオティックの「身土不二」の考え方と一緒だと思うけれど、大きな違いは砂糖をみんな良く食べていた事。カリブやアフリカではさとうきびがたくさん作られていたからね。フルーツ、ナスやトマトも良く食べた。それから、貝や12インチ以上の魚、他の魚を食べるような魚は食べない。これは極端にいえば肉ばかり食べる人が凶暴で、野菜ばかり食べる人がおとなしいって事と一緒に、食べる物によってうけるエネルギーやバイブレーションが違うんだという考えから来ている。



日本中に若者が夜な夜な集まるクラブがあります。そこは音楽を聴き、踊り、お酒を飲み、情報を交わしあい、若者文化の発信地となってきました。クラブシーンは、その国の若者文化を象徴しているといっても過言ではないでしょう。そこからは良くも悪くも色々なものが生み出されます。そんな日本のクラブシーンの中にとっても重要な役割を持ってやってきているラスタマンがいます。彼はルーツレゲエを通して、マクロビオティックな生き方を若者に訴え続けているのです。



……日本にやって来たいきさつは？
DANIEL: もう4年になるけど、もともと東洋の文化に興味があったんだ。それから、日本人達にもっとルーツ・レゲエを聴いてもらいたいと思って、アルバムのライセンスや、イベントの企画、トークショーなどをやっているよ。……昨年、イエロー（西麻布のクラブ）で「ジョージ・オーサワ」のパーティーをやりましたね。

D: そう。生誕100年の記念で、ナチュラル・リビングに一生を捧げた人、ジョージ・オーサワへのアディケーションとしてレゲエのライブを中心にイベントをやったんだ。食べ物と音楽というのは同じバイブレーションを与えてくれる。若者に、是非彼の事、彼が何を僕らに教えてくれているかを知って欲しいんだ。世界中の若者は、歳を取った人達よりひどい病気や問題に直面しているのに、そこから逃げている気がする。音楽の聴き方もそう。目で見える事とトレンドを追いかける事に夢中になったり、クラブもまるで現実逃避の場みたいだ。クラブはもっと自分のアイデンティティーを探す場であり得るはずだし、若者にとっては音楽というものがとても重要な位置を占め



ダニエル・バブー



クが一番良いアプローチだよ。自然と一体になるという事、身体が感じているように食べるという事、つまりこの宇宙の法則を教えてくれるからね。

……ラスタマン達の世界でアITAL・フードは、レゲエミュージックと同じように切り離して考えられないほど大切な生活の一部でしょうけれど、これとマクロビオティックの違いなどについて教えてください。

D: 50年代のラスタのムーブメントによって起こったものだけれど、簡単に言ってしまうと、オーガニックな自然、地球と一体になろうとする考えから来ていると思う。もちろんラスタの「I & I」の精神から来ているということも忘れてはいけない。（この「I & I」についてもう少し知りたい方は本誌のNo.668を読んでみてください。）



「身土不二」について後からわかった事だけれど、ある歳をとったラスタマンにこう言われた事があった。「君は良い食べ物と確実に食べているけれど、もっともっと自分のルーツを探って昔に戻らなくてはいけない。」……その時にジョージ・オーサワの本を読んだんだ。そしてカリビアンやアフリカ人はフルーツばかりもいで食べているように思われているけれど、本当は昔何を食べていたのか疑問になって、植民地制度の前までさかのぼって調べてみたのさ。そうしたら僕らはずっと穀類を食べていたって事を知ったんだ。

……次号へ続



ダニエルのプロデュースするイベントのちらし

THANKS TO MICH

井戸端 会議室



■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。

もつと入門者向けの本を!!

百年祭を機会に、もう一度マクロビオティックを考えてみようと思うようになり、一月より会員になりました。

いろいろな行事等、出席させていたただいて思うのは、会員向けの内向きのものが多く、本にしても、一般の人にマクロビオティックを分かりやすく紹介したものがない、ということがあります。

GO (桜沢如一) の名著復刻もよいですが、こちらの方にも気を使っていたくださると思います。(三鷹市 小林武浩)

◎二指揃通りです。以前から入門者向・一般向の本を出版しなければという声があがっていましたが、今年こそはといひながら先のぼしになっていました。3月に出版した「道の原理」は食養を知らない欧米向けにとかれた内容ですので、西欧化された現在の日本にはピッタリの本です。

自然農法の哲学とは？

自然農法(福岡式)とその哲学に感銘を受けました。人間は何もしなくてよかった。全てを捨てた時、全てが蘇る。

これが結論であり、これが出发点ではないでしょうか。(埼玉県 富山峻行)

◎その出发点を求めて世界の哲学者・宗教家が何千年と試行錯誤をくりかえしてきました。「無所者」「無学」、無を求めながら、求められないのが現状です。

問題は、誰が捨てるのか? ということです。この誰が、すなわち「自己」の正体がわからないまま、やみくもに手さぐりをして、解釈を重ねてきた結果が世紀末の現在という訳です。最高の判断力とは何ものにもとらわれない境地に立つことですが、とらわれる者は誰かということがとけない限り、とらわれないことにとらわれるという矛盾が生じます。

コーヒーを飲んでもいいの？

先日、オーサワジャパン東北沢店に買い物にいったところ、オーガニックコーヒーがおいてありました。

マクロビオティックなのにコーヒーは飲んでもいいのでしょうか。(柏市 川上良太)

◎マクロビオティックを実践される層は大きく分けて2つあります。1つは健康な方が健康保持のために、もう1つは病を治す目的で実践される場合です。

コーヒーは、元来、熱帯でとれるものであり、体を冷やします。従って、活動的で体がしまつて健康な体質の方が時折、飲む場合はさしつかえありませんが、病弱で砂糖や果物がたっぷり入った冷え症の方が飲むとせつかく玄米食をしても効果がありません。飲んでも大丈夫かどうかは、ちよつと口を含めば体が教えてくれます。

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

from Editor's 編集室便り

バブル崩壊と共に世の消費が縮小し、一

部のエコロジストからは、正常な姿に戻るための喜ばしい現象としてうけとめられているようです。しかし、バブルの原動力となった個々の欲望は、経済崩壊位ではビクともしません。逆にマイナスの欲望に価値を見いだし、物や地位や名誉とは逆の欲望へと形を変えます。現象面からみれば大きく異なりますが、本質的には同じです。欲望の持ち主とする自我、その核にあたる自己そのものを処置しない限り、陰・陽の波は永久に静まることはありません。

◆1月11日 秋葉原・津田温古堂（操体法指導 ☎03-3864-0557）渡辺栄三氏来館。午後、JR駒込駅のすぐ近くのビルに平井雷太氏を訪ね、4月号掲載予定の世紀末インタビューへの依頼と打合せをおこなう。

◆1月19日 「街から」という東京・北区のタウン誌のライター、楨田史さん来館。昨年、偶然訪れたフランスの片田舎のホテル

のオーナーから突然「ジョージ・オーサワ

を知ってるか？」と聞かれ、帰国後調べていくうちに協会にたどりついたという。桜沢の著作を目下、片っぱしから読みあさり、なぜかくも偉大な方が日本では知られていないのだろうと疑問をいだき、もっと広めるべきだと発奮。次号のタウン誌に続編をまとめる予定とか。

◆1月21日 西荻窪の「ほびつと村ニュース」等でほのぼのとしたイラストを描いている内海さん来館され、「新しき世界へ」に協力の申し入れ有。ありがたい！！

◆1月24日 昨年8月、九州・鹿児島訪問の際、お会いし、10月の百年祭にも参加された桑水流さんが、5月の「7号食太平洋ヨット横断」を前に来館。抱負をきかせていただく。（詳細本文8ページ）

◆1月25日 定例東西合同会議を名古屋にて開催（正食協会 岡田理事長、田島専務理事、日本CI協会 花井専務理事、佐藤

事務局長）

◆1月26日 愛知県豊橋市で「ビームライト協会」を主宰し、聖士会館という空手道場の館長でもある鈴木礼音氏と松葉町の「そば匠 まつや」（☎0532-52-4950）でお会いする。礼音氏は空手の道場長でもあり、特異な治療家でもある。また霊界にも直接出入りできるといふ。

◆1月30日 正食医学研究会開催。山崎さんの作による正食医学講義のノートを手ごかりに原典を作成する作業。結びに市江さんが正月にフィリピン・バギオの心霊手術の模様を直接ビデオにおさめてきたので、公開。

◆1月31日 駒込に平井雷太さんを訪ねインタビューする。（詳細本文25ページ）

◆2月1日 雑誌「アネモネ」の編集長、中尾龍一氏来館。7月頃に出版予定のマクロピオティック料理の本の打合せ（リマ・クッキングアカデミー編）をおこなう。

◆2月6日 4月のリマ・パースデーを、ベトナム親善をかねておこなうという企画で、在ベトナム約2年間の経験をもつ桜井さん、在日ベトナム人のグエンさん、太田区で自然食品店「ゲンマイキッド田畑組」を経営し、目下、ベトナム語を勉強中の田畑好朗さん、同店を手伝っている在日ベトナム人アンジェウさんが集り、打合せ。

誌上フリーマーケット

〔譲って下さい〕ペビーカーB型・ママコー
ト(できれば無料で)☎03(3387)2185 遠藤

●このコーナーにお便り下さい

住所・氏名・品名(数量・購入年・希望価格)・希望の連絡方法(TEL・ハガキ等)・①譲ってください②譲りません、明記のうえ、誌上フリーマーケット係「宛に葉書でお申し込み下さい。

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。

一昨年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いと、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』

●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

1994年4月1日

日本CI協会 理事長 桜沢里真

私達の台所 料理教室、研究会
 ■一慧のクッキング 毎月第2木曜
 ■食箋料理、手当法研究会 毎月第4日曜 大森一慧 相模台公民館
 0427(84)3163 加藤

御殿場・富岳庵

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

富士宮・正食料理教室

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

健心館道場 料理教室

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

愛知・リマクッキング

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

石打ペンション ブルージュ

●玄米食スタッフ募集!! 新潟県南
 魚沼郡 0257(83)3667 鈴木

自然食ペンション 大原山荘

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

山本祥園自然食料理教室

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

神戸たんぼぼ会 料理教室

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

新多聞ウェルネスクラブ

■料理教室 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～
 所神戸市垂水区本多聞
 078(783)4591

狭山マクロビオティック料理教室

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

たべものや 連句会

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

やさい料理教室

時毎月第1土曜日10:30～12:30
 所角田明子 2,000円
 所三鷹市 0422(41)3874 大友

未来食アトリエ風Fu

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

秋葉原・津田温古堂 操体教室

時第2・4日曜 03(3864)0557

JAPON 蒼玄 MBF 行事案内

■翔進料理教室
 ●八王子本部…第1週金～日曜 ●立
 川支部…第2週水～金曜 ●会津支部
 …第3週金～日曜 ●長野支部分室…
 第4週金～日曜 所水～土曜…18～20
 時 日曜…11～13時 所菅藤真佐徳
 ■正食医学講座 ●長野支部…第4金
 曜18時～●会津支部…第4日曜18時～
 ■半断食説明会 本部・各支部随時
 ■半断食ドッグ 本部・各支部随時
 所◎八王子本部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

あさいろ舎 料理教室、勉強会

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

横浜・自然食料理教室

時火曜10時～ ■基礎科、本科(グル
 メ料理、正食理論、野草料理、自家製
 酵母パン) 所横浜市栄区(JR本郷台
 駅5分) 045(894)4799 岡田

各地の
 イベント
 料理教室・勉強会 etc

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

手稲食養サロン 基本料理講習会

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

正食のはたご「民宿バス青森」

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

仙台・みちのく自然食品センター

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

東北正食協会 月例会

時月末の日曜1時～ 所仙台・食事処
 「友苑」 022(246)2771

バス《食禅》合宿

時毎月1日～5日(8月は13日～17日)
 ●自然の中での“食物による禅”。料理
 講習、食哲学、瞑想他 所橋本宙八
 所福島県いわき市 0246(88)2545

マナ自然食「門前の小僧会」

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

群馬マクロビオティックセンター

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

半断食「宿便とり」研修

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

上尾食養料理教室

所吉成知江子 所埼玉県上尾市・小川
 自然食品店 0487(74)8504

☎03(3460)3961 塩の水クラブ

鳥取陰陽会 定例勉強会

☎伊藤誠(長生堂)☎4/24(日)10~16時
☎平岩会館 ●正食相談あり(要予約)
☎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、意識の使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。

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

正食協会行事案内

■正食原理総合講座
[初級]☎4/17、5/22、6/19、7/17、9/18
☎全5回25000円

[中級]☎4/3、5/15、6/5、7/3、9/4
☎全5回25000円

[手当て法講座]☎4/2、5/7、6/4、7/2、
9/3☎全5回45000円

■マンスリーフォーラム
☎4/10 ☎阿部實「今、母性の危機の時」
☎2000円(一般2500円)・懇親会2500円

■正食クッキングスクール
☎初級(4~9月)火、土曜 11:00~14:30
中級(4~9月)金曜 11:00~14:30
上級(4~3月)木曜 11:00~16:30

☎田中愛子、岡田昭子、野口清美
☎大阪市・正食協会
☎06(941)7560

CI協会2F さくらホール 課外教室

●ヨガ教室

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

●太極拳教室

☎大友映男 ☎月2回 ☎1回・2000円
☎☎0422(47)6639 大友

●ヨガとインド古典舞踊教室

裸足で大地を踏みならしませるか!
☎ニシャ立田 ☎毎週火曜18時~19時
☎☎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きます。
☎(前)1994年4~7月(後)1994年8~12月
☎長野県南安曇郡穂高町 ☎全8回
¥80,000 ☎☎0263(83)5260 福田

禅林庵・大森一慧料理教室

☎大森一慧☎毎月第3日曜日12時~
☎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
☎☎0246(25)2952

奈良正食友の会・定例講座

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

大場正食料理教室

☎大場育子 ☎月5回初級・中級
☎奈良市 ☎☎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
☎9:00~、13:40~日程は打ち合わせ
■手作りみそ講習会
☎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)
☎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。

グリーンクラブ行事案内

■リマクッキングアカデミー富士宮校
☎初級・第三水曜、10:00~13:30
中級・第一日曜、10:00~14:00

☎松永早穂理 ☎3000円
■ホリスティックヨガ 富士宮支部
☎水曜、13:00~18:00

☎近藤紗登美、松永早穂理 ☎3000円
■易学入門クラス
☎第二・四土曜、19:00~21:00

☎松永早穂理 ☎3000円
☎富士宮市・富士グリーン北町店
☎0544(22)3741・(27)4528

第5回えんすくーる「気づきと癒し」セミナー

●人はどのようにして「自己の身体」に出会ったか?
☎5/28(土)14:00~ ☎上野圭一
☎世田谷区・北沢タウンホール

三重・正食料理教室、試食会

■MACROBIOTIC 自然食料理教室
☎第3水、日曜日 3日前まで要予約
■MACROBIOTIC 自然食料理試食会
☎第4日曜日 3日前まで要予約
☎南牟婁郡 ☎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> ☎☎086(262)0312 野田キス子

愛康内科医院 定例勉強会

■愛康会 ☎第2土曜13時~
☎福岡県久留米市 ☎☎0942(21)5556

東村山ふれあい勉強会

☎石田光延 ☎第2水曜2時~
☎久米川自然食店 ふれあいの村
☎☎0423(95)9525(1時~)

たまねぎ倶楽部

■食養講座 ☎松田盛夫 ☎第2月曜
10時~12時 ☎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いたします
☎鹿児島県熊毛郡 ☎☎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・SpaceMūa)
●毎週土曜9:45~11:15(神戸・港島憩いの家) ☎☎078(302)4316 らいふりふおーむ塾(代表/山崎まゆみ)

心身改善ドック・料理教室・勉強会

●マクロビオティックな生活にアタタな刺激が欲しい方も、マクロビオティックに出会う前の方も全員集合!

■各々毎月一回
☎N・Pインナーナリニック(経堂)
☎03(3290)0102

第26回山口健康学園

☎4/16、17・申し込み切り4/4
☎大森英桜・他 ☎全期20000円(子供12000円)一日通講料2食付6000円
☎山口市・山口南総合センター
☎防府市・長沢温泉センター
☎0835(22)0347 榎ツルシマ担当原田

富士ヘルシークッキングスタジオ

☎寺崎乃里絵 ☎毎月一回10:30~2:00
☎富山市 ☎0764(33)5975 寺崎

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)食品取扱店です。

販売店名	住所・電話	営業時間 休業日	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	9:00~15:30 ④・⑤	オーサワジャパン商品、有機無農薬野菜 食養講座、自然食レストランぶらうんらいす
バイオエネルギーサーチ 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 ⑤	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 ⑤	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 ⑤	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 ⑤・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 FAX0177-22-6577	10:00~19:00 ⑤・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八戸	(〒031) 青森県八戸市十八日町2 ☎ 0178-44-6461	9:30~18:30 ⑤・祝	野草摘、砂療法、料理教室
整骨院 巴堂	(〒013) 秋田県横手市追廻2-1-4 ☎ 0182-32-3331	8:30~18:30 ⑤・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 ④	健康食品、健康指導、食養相談
三陸自然食品の店スザキ店	(〒022) 岩手県大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎ 0192-27-1563	9:00~18:00 ⑤・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 ⑤	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⑤	食品、無農薬野菜、自然食レストランプラト ☎ 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 多賀城シテイ ハウス407 ☎ 022-365-3354	10:00~18:00 ④・⑤・祝	食養相談、無農薬野菜
自然食品たんぼぼ	(〒981-31) 宮城県仙台市泉区将監10-8-10 ☎ 022-373-2225	10:00~18:30 ⑤	無農薬野菜と無添加自然食品全般取扱い
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 ⑤・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 ⑤・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 ④	食品、自然酒、無農薬野菜
サンマート咲田店	(〒963) 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎ 0249-32-4404	9:00~23:00 無	純正食品、CI 図書、食養相談
こだわりの心 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 ④・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
パス	(〒970) 福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 ☎ 0246-88-2545		月刊「マクロビアン」発行、毎月身体改造合宿、 健康相談ほか
禅林庵	(〒970) 福島県いわき市平古殿治町10-2 ☎ 0246-21-4159	9:30~19:30 ⑤・祝	OJ 食品、CI 書籍、無農薬野菜、ランチタイム 有、料理教室(第3日曜日)
会津屋	(〒966) 福島県喜多方市諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193	7:00~20:00 無	無農薬野菜、純正食品、CI 図書、食養相談、配 達、配達

<石川県・新潟県>

山本助産院	(〒921) 石川県金沢市新保本1-222 ☎ 0762-49-4805	9:00~16:00 予約制	母性・母乳育児のことなら何でも OK
-------	---	-------------------	--------------------

中 旬 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 プ ル ー ジ ュ	(〒949-63) 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎ 0257-83-3667		正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー	

〈群馬県〉

群馬マクロビオティック センター MA 愛 NA	(〒370) 群馬県高崎市和田町7-13 ☎ 0273-22-5484	10:00~20:00 ㊤	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 資料理	▲
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1354-2 ☎ 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) 茨城県稲敷郡峯崎町下岩崎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っての衣食住の追求と実 践	▲
ゆかいな自然食品店 ど ん ぐ り	(〒321-32) 栃木県宇都宮市錦山町651-2 ☎ 0286-67-9200	9:00~19:00 ㊤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 ん	(〒330) 埼玉県大宮市土呂町2-72-13 ☎ 048-666-5809	11:00~18:30 ㊤	無農薬野菜、海産物、配達	▲
ヘルスショップ浅野	(〒336) 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647	10:00~19:00 ㊤	食品、無農薬野菜、書籍、化粧品	▲
野 良 ・ 浦 和 店	(〒336) 埼玉県浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎ 048-824-4636	11:00~19:00 ㊤12~19・無	反農薬八百屋	▲
太 陽 堂	(〒343) 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3479	9:00~20:00 ㊤	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
大 橋 自 然 食	(〒350) 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎ 0492-32-9445	9:00~19:00 ㊤	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発 送、料理教室	▲
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	▲
旬デリカショップ 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	▲
ピ ッ コ ロ	(〒367) 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳志ビル1階 ☎ 0495-21-2424	10:00~20:00 ㊤		▲
み さ と	(〒347) 埼玉県加須市久下4-41-13 ☎ 0480-65-1780	10:00~19:00 ㊤㊤	食品、無農薬野菜、自然化粧品	▲

〈千葉県〉

カムカムサン	〔〒263〕千葉県千葉市稲毛区緑町1-28-2 ☎ 043-247-1737	10:00~19:00 ㊤	無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送	▲
市川平和堂	〔〒272〕千葉県市川市真間3-11-12 ☎ 0473-22-0810	10:00~19:00 ㊤	食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達	▲
自然食の店シーズン	〔〒272-01〕千葉県市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンション1F ☎ 0473-56-6166	10:00~19:00 ㊤・第2㊤		▲
自然食品の店たんぼぼ	〔〒272〕千葉県市川市南大野3-22-25 ☎ 0473-37-5072	10:30~6:00 ㊤	純正食品、無農薬・有機野菜、生活雑貨、その他	
酒文商店	〔〒289-25〕千葉県旭市中谷里2526 ☎ 0479-63-9906	9:00~19:00	食品全般、自然酒	▲
自然食品の店たんぼぼ	〔〒277〕千葉県柏市泉町6-57 ☎ 0471-67-1997	10~19 第2㊤	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
早おき村	〔〒273〕千葉県船橋市本町1-1-7 東武デパート B1F ☎ 0474-25-2211	10:00~19:00 ㊤	配達あり、品数豊富な完熟野菜	▲
潮音(しおん)	〔〒295〕千葉県安房郡千倉町北朝夷2965-1 ☎ 0470-44-1975	11:00~20:00 ㊤・第2・4・㊤	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 ㊤・祝は12~19	エコロジー商品多数	▲
株式会社 P・S	〔〒102〕千代田区五番町2-14 ☎ 03-3264-6061		完全無臭ニンニク"サチヴァミン"腸内に有効菌 エキス"プッシュケ"代理店	▲
不二自然食品	〔〒106〕港区麻布十番2-21-3 ☎ 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943	9:30~19:00 ㊤	野菜、海産物、食養相談	▲
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 ㊤・㊤	グルメマクロビオティック料理の創作アトリエ、料理術セミナー、クッキングパーティー★ 予約制レストラン風Fu…食事会・パーティー ★パーティーズ…パーティー企画・ケータリング・お弁当★ハートホップバザール…食品と自然雑貨の小売販売	▲
自然食根津の谷	〔〒113〕文京区根津1-1-14 ☎ 03-3823-0030	10:00~21:00 ㊤	但し5時~営	▲
高砂自然食品センター	〔〒125〕葛飾区高砂8-13-5 ☎ 03-3600-4322	9:00~20:00 ㊤	無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達	▲
東京自然食	〔〒124〕葛飾区立石1-9-16 ☎ 03-3694-0029	10:00~19:30 ㊤	有機野菜、食品、自然化粧品、配達有	▲
三恵	〔〒143〕太田区山王2-1-5 大森ビル ララ地下2階 ☎ 03-3775-0403	10:00~20:00 第3㊤	有機無農薬野菜、海産物、配達	▲
青春の八百屋・ゲンマイキッド	〔〒146〕大田区池上3-14-7 ☎ 03-3755-7643 Fax. 03-3755-1412	10:00~19:00 ㊤	食品販売、企画出版 etc. 正食料理教室併設	▲
オーサワジャパン東北沢店	〔〒151〕渋谷区大山町11-5(1F) ☎ 03-3465-5021 Fax. 3465-5022	10:30~18:30 ㊤	日本CI協会食品事業部 無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多額。天然にがり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器ハーレII・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	▲
自然食品センター本店	〔〒150〕渋谷区神南1-10-6 ☎ 03-3496-7100 営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎ 045-901-5111	平日10~19 ㊤・祝は10~18	食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設	▲
セレ株式会社	〔〒151〕渋谷区富ヶ谷1-8-4 千田ビル3F ☎ 03-3467-2292		心と体のトータルヘルスクエア、フリーエネルギー商品、化粧品	▲
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	大丸ピー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 ㊤・祝	自然海塩「海の精」配布	
れんげや	〔〒157〕世田谷区南鳥山5-1-14 ☎ 03-3326-5085	10:00~19:00	女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物	▲
経堂自然食品センター	〔〒156〕世田谷区経堂2-3-7 ☎ 03-3428-9555	10:00~20:00 ㊤	但し1~19時営業 自然農法野菜 自然食品他	▲
自然食品と地場野菜の店くるみや	〔〒157〕世田谷区砧5-24-6 ☎ 03-3415-1663	11:00~19:00 ㊤	宅配無料、無農薬野菜と果物その他	▲
N・Pインナークリニック	〔〒156〕世田谷区宮坂3-41-14 スカイマンション601 ☎ 03-3290-0102 経堂下車・徒歩10分	10:00~21:00 無	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、梅醬番、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	▲
衛ミナ本店	〔〒165〕 中野区新井5-20-11 ☎ 03-3385-6058	10:00~18:00 ㊦・祝	東武船橋デパート B1F はやおき村㊦10: 00~19:00㊦休み	▲
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、配達有り	▲
富士見台自然食品店	〔〒176〕 練馬区貫井3-14-16 ☎ 03-3990-6773	9:00~19:00 ㊦	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲
自然食品の店なくさ	〔〒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 ルポポ1階 ☎ 03-3672-3710	10:00~20:00 第3㊦	健康食品、自然食品、有機農法野菜、自然化粧 品等、配達あり	▲

〈東京市部〉

はじめ健康食品店	〔〒180〕 武蔵野市中町1-29-5 ☎ 0422-54-7716	8:30~20:00 第1,2,3,4㊦	食品、野菜、小川みち先生食養料理教室1・2・3 ㊦	▲
東京幸茸園	〔〒181〕 三鷹市新川4-25-30-3 ☎ 0422-48-3877	9:00~18:00 ㊦・祝	靈芝、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	▲
スペース・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ばしる生命への情 熱で新しき世界へ!	▲

八丈自然館	[〒100-14] 八丈島八丈町大賀郷7590 ☎ 04996-2-1800	9:00~20:00 祭	鍼灸、レストラン、食品販売	▲
-------	---	-----------------	---------------	---

〈神奈川県〉

マニホージュ (野菜食レストラン&販売)	[〒257] 秦野市今泉323-11 ☎ 0463-82-6036	10:00~17:00 ④・⑤	食事は予約制、月3回料理教室開催、☆毎月第一日曜“節の食事会”ご予約お待ちしております	▲
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 ④・⑤	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 ④・祝	心身改善ドッグ、純正食品販売	▲
無元商会	[〒225] 横浜市緑区荏子田3-22-8 ☎ 045-901-6776	9:00~19:00 ④	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 ④・⑤・祝	自然酒、食品、横浜駅西口5分	▲
自然食品センター 弘明寺店	[〒232] 横浜市南区中島町4-81 ☎ 045-712-3339	10:00~19:00	無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧	▲
八百屋そうだわよ	[〒246] 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎ 045-365-6493	11:00~18:30 ④	店舗、引売り、配達、旬耕舎	▲
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	④・祝	野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達 店舗販売	▲
ヘ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 ④・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 ④・⑤	無農薬野菜、海産物、豆腐、パン配達	▲
陰陽洞	[〒249] 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎ 0468-73-7137	10:00~19:00 ④	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 ④・⑤	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 ④	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、4④	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 ④		▲
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 ④・⑤	雄大な山々と小さなお店!	▲
映光彩芸	[〒407-01] 山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 TEL0551-28-4181	9:00~18:00 ④	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 ④	有機農産物加工食品	▲
ペンション舎 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 ⑤	各種健康法研究会、食養料理研究会、野菜作り	▲
黒姫和漢薬研究所 草の学校	[389-13] 長野県上水内郡信濃町黒姫山麓 ☎ 0262-55-3125		自然の恵みに感謝して、大地の茶、野の茶などを研究製造して40年、草と健康のつどい	

〈静岡県〉

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 ④	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 ⑥	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1⑤)食品、野菜	▲
ド・レ・ミフアーム	〔〒418〕静岡県富士宮市若の宮町100 ☎ 0544-26-2811	10:00~18:00 ⑤	無農薬野菜・無農薬果物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 ⑤	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207-28 ☎ 0542-59-3154	11:00~17:00 ⑤・祝	食養料理教室火・土週2回開催	▲
カ ミ ナ リ ヤ	〔〒420〕静岡県静岡市銀座町68-1 ☎ 054-247-8754	10:00~19:00 無休	有機野菜、食品	▲
ナ チ ュ レ	〔〒427〕静岡県島田市南1-9-30 ☎ 0547-36-6738	10:00~17:00 ⑤・祝		▲
株式会社 玄米ッ子の会	〔〒427〕静岡県島田市中央町14-22 ☎ 0547-36-4311	10:30~17:00 ⑤・祝	料理指導、食品販売	▲
ヘルシーハウスメリー (森本)	〔〒438〕静岡県磐田市中央町122-15 ☎ 0538-32-3016	9:30~20:00 ⑤	オーサワジャパン商品、自然食品	▲
自然食堀谷	〔〒415〕静岡県下田市東本郷1-2-1 サンプラザ内 ☎ 0558-22-7713	10:00~19:00 ⑤		▲

〈愛知県〉

サマディーハウス・玄気	〔〒442〕愛知県豊川市市田町大道下17 ☎ 05338-6-5679	10:00~18:30 ⑤	無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達	▲
コジマフーズ	〔〒457〕愛知県名古屋南区呼続元町9-27 ☎ 052-821-8746	8:00~19:00 ⑤・祝	無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
株式会社 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 ⑥	名古屋地域最大の自然食品売場	▲
大岩自然食品	〔〒470-33〕愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342	9:00~18:30 ⑤	食品全般、化粧品、健康相談	▲
倘若宮食糧販売所	〔〒471〕愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎ 0565-33-0687	8:30~20:00 ⑤	自然食品、化粧品、配達	▲
愛知食養村「長生堂」	〔〒485〕愛知県小牧市小牧1-40 ☎ 0568-75-9843	9:00~18:00 ⑤	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI 図書、純正食品、アサバ化粧品	▲
むぎとほっほ	〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666	10:00~18:00 ⑤	高蔵寺ニュータウン内 玄米おかゆパン、食品、喫茶	▲
ナチュラルビレッジ	〔〒480-03〕春日井市坂下町1-1-690 ☎ 0568-88-5740	10:00~18:30 ⑥	喫茶店併営	▲
ハローヘルスケケ	〔〒487〕愛知県春日井市高蔵寺2-48 ☎ 0568-51-7621	9:30~18:00 ⑤	食品全般、化粧品、配達有	▲
株式会社 ヘルシーメイト	〔〒444〕愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 ☎ 0564-52-7000	10:00~19:00 無	無農薬野菜、食品、化粧品	▲

〈岐阜県・福井県〉

自然食品ハートピア	〔〒503〕岐阜県大垣市鶴見町628-6 ☎ 0584-81-0211	10:00~18:00 年中無休		▲
正食と自然食品ヤナギヤ	〔〒500〕岐阜県岐阜市織田塚町1-2 ☎ 0582-45-9355	10:00~20:00 ⑤・祝・第2、4④	食品、自然野菜、米、書籍、鍋等	
倘若愛和「玄自然食品」多治見駅陶元町店 川崎康宏	〔〒507〕岐阜県多治見市陶元町157-1 中央線多治見駅→東鉄グランド線陶元町駅前 ☎ 0572-22-5537 ☎ 23-9473	8:00~20:00 ⑤	自然農園・米・藻塩・海藻、綿網衣類、足型靴、食器節水器、和布、環境生活学習会、案内書	▲
株式会社 ヒノモト	〔〒910〕福井県福井市堀ノ宮1-803 ☎ 0776-21-3811	8:30~19:30 ⑤		▲

〈三重県・奈良県・滋賀県〉

楽食デザインネットワーク	〔〒510〕三重県四日市市大井手1-2-17 プラムヒルズ105号 ☎/FAX 0593-52-9206	宅配・配達・出張 定休なし	お話と食事付の楽しいピアノコンサートを全国に出前、食育相談、書店にない本の販売等	▲
検 扇 閣	〔〒517-05〕三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎ 05994-3-0077		マヨネーズ未止のお宿	▲

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〕京都市左京区高野夢原町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		
備ティア・ベル・アマト	〔〒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鈴木英彦 ☎ 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	▲
榊ラポール三越	〔〒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〕大阪府大阪市北楠の里町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	▲
備あすろ文化社	〔〒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	
備岩本綜合漢方	〔〒732〕広島県広島市東区若草町10-4 ☎ 082-261-8001	9:00~17:00 ㊥・祝・第4㊥	鍼灸、漢方、自然食品による治療	▲
皆実 C I	〔〒734〕広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎ 0822-55-2846 平賀佐和子		毎月第4㊥例会、料理講習、PU勉強会	
友愛堂中国伝統医学院	〔〒733〕広島市西区三篠町2-12-23 ☎ 082-237-2862	9:00~18:00 ㊥・第3㊥	食養、整体、気功、(予約)気功教室	
鶴島食品	〔〒747〕山口県防府市南松崎町5-4 ☎ 0835-22-0347		純正食品、自然食品全国卸 社長/鶴島ツユ子、専務/原田昌一・弘美	
山口健康生活センター	〔〒753〕山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎ 0839-23-1842 (本部 ☎ 08397-2-3800)	10:00~18:00 ㊥	各種相談	
鳥取陰陽会 (食養村ヤス恵)	〔〒689-23〕鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 ☎ 0858-52-2243 井上裕恵	無	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、 食養相談、CI 図書、リマ・マサバ化粧品	▲

〈愛媛県・香川県・徳島県・高知県〉

愛媛純正食品センター	〔〒790〕愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎ 0899-43-6464 菅本フジ子	8:00~20:00 第4㊥	料理教室(毎㊥) 東洋医学会	▲
ちろりん村	〔〒760〕香川県高松市栗林町3-10-24 ☎ 0878-37-2976	10:00~19:00 無	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富 な品揃え、宅配有	▲
三集屋	〔〒770〕徳島県徳島市庄町1丁目4 ☎ 0886-32-8238	10:00~19:00 ㊥	天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモ リ!	▲

太子屋北島店	〔〒771-02〕 徳島県板野郡北島町松の本江尻18-1 ☎ 0886-98-1035	10:00~18:00 ㊥・祝		▲
もみ	〔〒780〕 高知県高知市中万々2-22 ☎ 0888-72-8537 山崎嘉子	8:00~20:00 ㊥午前中	自然食品 酵素 自然化粧品	▲
自然食品の店玄	〔〒780〕 高知県高知市八反町1-1-26-8 ☎ 0888-21-2173	9:00~20:00 無	配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	▲

〈福岡県〉

サニサイド	〔〒813〕 福岡県福岡市東区舞松原1-8-16(東福岡自動車学校そば) ☎ 092-681-0883	10:00~19:00 ㊥・祝	食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品	▲
こうそハウス	〔〒814-01〕 福岡県福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎ 092-801-1239	10:00~21:00	食養道場	▲
エニANY	〔〒814〕 福岡県福岡市早良区百道3-16-23 M & S3階 ☎ 092-846-6816	10:00~16:00 ㊥・㊦	ハーブ雑貨、マクロビオティック食品他	▲
自然食品館	〔〒816〕 福岡県福岡市南区井尻3-25-31 ☎ 092-591-3706	10:00~20:00 無	料理教室、野菜、食品、書籍、自然化粧品	▲
イン・ヤン商会 (福岡陰陽会)	〔〒816〕 福岡県福岡市南区弥永2丁目4-2 ☎ 092-585-7831		料理教室、玄米、食品、配達	▲
愛康内科医院 院長石井文理	〔〒830〕 福岡県久留米市南町130番5 ☎ 0942-21-5556	9:00~18:00 ㊦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〕 熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎ 096-343-4043 福山敬教	無	体質別食養相談・オリーブ自然美容法	▲
天粧下通店	〔〒860〕 熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 096-354-9161 福山純一朗	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〕 大分県別府市畑田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〕 大分県日田市本中町3-24 ☎ 0973-23-8736	9:00~22:00 無	漢方専門店	▲
ペラ桜木 (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	▲
尚紅輝商会 鹿児島健康の会	〔〒890〕 鹿児島市荒田2-37-3シャトレ 21-101 ☎ 0992-51-8440	11:00~17:00 ㊥・㊦・祝	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品 SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
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〕 鹿児島県熊本毛郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2922、7-2541		心身魂のいいこの場、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)	

大森英桜 ビデオシリーズ

望診法^{特別}ゼミナール

VHSカラー
各集約80分×6巻セット
各集30,000円(税込) 円800円

一瞬の間に過去・現在・未来を見透す驚異の望診法大公開!!

★人体に秘められた各部位の相を無双原理で解き明かすことにより、過去・現在・未来の姿を見透す法則(=望診法)を身につけることができます。企業においては社員の登用や能力開発、商談等のビジネスに、教育においては生徒のカウンセリングや適職のアドバイス等に、その活用範囲は多岐にわたり、古来より秘伝中の秘伝とされています。また健康のみならず、より幸福に生きるために必見!

第1集 人体発生学と人相

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

第2集 人相と手相

1. 人相④—口、舌、あご、首
2. 人相⑤—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) 円800円

★人間の成り立ち、人体の生理から食物の持つ性質・食べ方・体内での作用を始め、各種病気の原因・症状と治療法まで、科学や西洋医学のはかり知れない生命の現象を解き明かします。40有余年、数千人の治療体験を元に築きあげた理論を語る、白熱のセミナー実録版!!

第1集 正食編

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

第2集 基礎編のI

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

第3集 基礎編のII

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

第4集 各論編のI

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

第5集 各論編のII

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

第6集 各論編のIII

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

運命学^{特別}ゼミナール

VHSカラー 約80分×6巻セット 40,000円(税込) 円800円

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

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

●ご注文は、ハガキ、電話又はFAXで日本CI協会へ。後払いでお受けします。

日本CI協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

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

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“気がいっぱい”のスパ
ラシイ道場。経験あるベテランスタッフの親身な奉仕で「人生もう一度飛び出
そう」してみませんか。●まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース

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

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

体質改善と人材育成の 財団法人 修学協会

熱海温泉道場(短期)

☎0557(80)2101

桐生学園(長期研修)

☎0277(45)3001

食事療法と酵素オガクズ温パック



玄米正食も体内毒素の排泄をして
こそ効果あり。

まずは半断食で大掃除を!!

《体質改善法》

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

21世紀先どり予防医学

★経営者養成コース

酵素オガクズ温浴断食道場をやりたい方
を募集しています。

3日間の宿泊研修によって、わずかな資
金で簡単にできるノウハウを教えます。

★関東地区10店舗
オーナー求む。

●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●

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。

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巻ずつでも販売します

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 白血病
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

久司道夫 93.10/9・10 セミナー

ビデオ「新しい医学の出発」

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

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

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

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4B番地

昔ながらの味と香り……
使いわけておいしさのハーモニー

古式
天然醸造
マルシマの
純正醤油

〈無添加〉



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

純生こいくち醤油

純正こいくち醤油

純正うすくち醤油

たまり(さしみ)醤油

(1.8ℓ)(0.9ℓ)(610ml)(360ml)

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

製造元 丸島醤油株式会社
香川県小豆郡内海町神懸通甲881番地

田舎そば



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

250g 380円

風味豊かな
国内産そば粉、地粉
100%使用

発売元  オーサワジャパン株式会社

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

美術印刷一般製造販売 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 六七九号
© 一九九四年四月号
発行日 一九九四年四月一日
編集兼発行人 花井陽光
発行所 日本CI協会 〒一五二
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03・3469・7631(代)
振替 東京 0/194125
表紙装幀 株式会社 コア
印刷・製本所 株式会社 エムエス

小麦タンパク佃煮

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥390

袋入 100g ¥390

(株)純正食品マルシマ

☎ 722 尾道市東尾道9-2 ☎ 0848・20・2506



日本CI協会 行事予定

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

4月

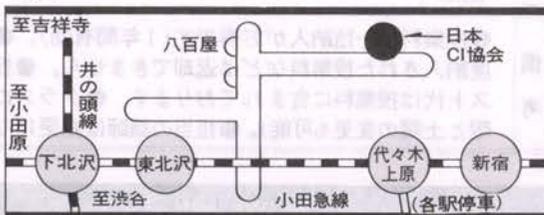
2日(土) ▼ 3日(日)	▶望診法講座① (大森英桜) ▶詳細は6P
9日(土)	▶10時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P ▶18時～20時「正食医学フォーラム<腹痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢、原因の究明方法、手当て>」(大森英桜) ¥3,000 (正会員 ¥2,500) ▶詳細は本誌79P
10日(日)	▶リマ・クッキングアカデミー春期修了試作会
16日(土)	▶14時～16時「家庭の手当法<腹痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢の手当て>」(加藤大季) ¥2,500 ▶詳細は7P ▶「マクロビオティック生活相談」(加藤大季) ▶詳細は8P ▶NORIKO'S MACROBIOTIC 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 ▶詳細ははさみ込みチラシ
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～17時「菊池富美雄来日特別講演」 ¥4,000(正会員 ¥3,500)

27日(金)	▶10時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P
28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
28日(土) ▼ 29日(日)	▶「リマ・クッキング集中料理講座」(中級科) ▶詳細は4P
29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)

5月

6日(金)	▶10時～「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P ▶18時～20時「正食医学フォーラム<腰痛、背中の痛み、肩の痛みのとり方、原因の究明方法、手当て>」(大森英桜) ¥3,000(正会員 ¥2,500) ▶詳細は本誌62P
7日(土) ▼ 8日(日)	▶望診法講座② (大森英桜) ▶詳細は6P
21日(土)	▶14時～16時「家庭の手当法<ほろろ、いぼ、しみ、そばかすの取り方>」(加藤大季) ¥2,500 ▶詳細は7P ▶「マクロビオティック生活相談」(加藤大季) ▶詳細は8P ▶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 ▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING 16時30分～19時30分 ¥3,000 ▶詳細は5P
22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 Part 2>」(佐々井謙) ¥3,000(正会員 ¥2,500) ▶詳細は5P

■さくらホールでの課外教室が勢ぞろい。
 ヨガ教室(毎週月・火) (三好 0422・55・8963)
 太極拳教室(4月は3日、24日) (大友 0422・47・6639)
 ヨガとインド古典舞踊教室(毎週火曜) (立田 03・3780・1062)
 ■各教室の時間、料金については各教室の担当者にお問い合わせ下さい。



リマ クッキング アカデミー

春 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオティックの
料理教室

中途入学できます。
お問い合わせください。



校長 ● 桜沢里真 (日本CI協会会長)

会館に本日
宝千事行

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

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

コース	初 級 科			中 級 科		上 級 科		師 範 科	
	水 曜		土 曜	月 曜		火 曜		金 曜	
	昼	夜	昼	昼	夜	昼	夜	昼	夜
曜 日	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
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
間 割	4月 20, 27	23	4月 18, 25,	4月 18, 25,	4月 19, 26	4月 19, 26	4月 19, 26	4月 22	4月 22
授業日 (試)は 試作会	5月 11, 18, 25	7, 14, 21, 28	5月 9, 16, 23, 31	5月 9, 16, 23, 31	5月 10, 17, 24, 31	5月 10, 17, 24, 31	5月 10, 17, 24, 31	5月 6, 13, 20, 27	5月 6, 13, 20, 27
	6月 1, 8, 15, 22, 29	4, 11, 18, 25	6月 6, 13, 20, 27	6月 6, 13, 20, 27	6月 7, 14, 21, 28	6月 7, 14, 21, 28	6月 7, 14, 21, 28	6月 3, 10, 17, 24	6月 3, 10, 17, 24
	7月 6, 13, 17(試)	2, 9, 16, 17(試)	7月 4, 11, 17(試)	7月 4, 11, 17(試)	7月 5, 12, 17(試)	7月 5, 12, 17(試)	7月 5, 12, 17(試)	7月 1, 8, 15, 17(試)	7月 1, 8, 15, 17(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お進みください。
- 初級コース/玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。
- 中級コース/初級終了の方を対象に、食養生当法の実際、食箋料理、食養のお話を研修。
- 上級コース/中級終了の方を対象に、身心の養いを目的とした食養料理の真髓を研修。
- 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。

【初級科】

- 4/20,23 玄米ご飯
胡麻塩
金平ごぼう
小松菜のおひたし
4/27,30 小豆入り
玄米ご飯 味噌汁
ふきの煮物
パンオオサワ
5/11,14 玄米がゆ
ねぎ味噌
青菜のしのだ巻
田舎まんじゅう
5/18,21 昆布佃煮
おめでとう 切干
大根と油揚げの煮物
タルトポチロン
5/25,28 大豆入り
ご飯 ひじき蓮根
野菜の水無し炊
かりんとう
6/1,4 玄米ご飯
ひえクロケット
青菜のごまあえ
ショソソ
6/8,11 いなり寿
司 玄米クリーム
小豆南瓜 水無月
6/15,18 焼おにぎ
り 蓮根ボール
野菜の水無炊き
胡麻ムソ
6/22,25 麦入り玄
米ご飯 コーフの
作り方 コーフカ
ツ けんちん汁
6/29,7/12 玄米の
り巻 キャベツの
胡桃和え そばが
きの清し汁 葛玉
7/6,9 玄米ご飯
鉄火味噌 白和え
糸切り団子
7/13,16 かやくご
飯 野菜かきあげ
豆腐とわかめの清
し汁 サラダ

【中級科】 ※☒は手当法

- 4/18 玄米ご飯 よもぎ団子入り味噌汁
ごま塩(7:3) 切干大根と高野豆腐煮合
わせ 寒漬 ☒醬油番茶 ☒梅生番茶①②
☒主食と副食の割合と一日の食べ方
4/25 小豆入り玄米ご飯 きんぴらごぼ
う(50%50%) 青菜磯和え 天ぷらそば
☒第一大根湯 椎茸スープ ☒風邪対応
5/9 麦入り玄米ご飯 黒豆昆布 野菜
旨煮 ひえスープ 小かぶ即席漬
☒蓮根湯①② コーレン
☒食箋料理と日常食
5/16 菜飯 たけのこ昆布 小豆昆布
そば入りけんちん汁 たまり漬
☒生姜湿布 芋パスター 腹帯の作り方
☒手当法の基本と生姜湿布・芋パスター
5/23 そば飯 油みそ①② かばやき
豆腐 きやらぶき とろろ昆布汁
☒豆腐パスター①② たんぱぼコーヒー
☒みそ陰陽
5/30 あわ、小豆入り玄米ご飯 白ごま
ふりかけ そうめんの清汁 たけのこ
きんぴら ☒第二大根湯 玄米スープ
ヤンノー①② ☒第一大根湯・第二大根湯
6/6 丸麦入り玄米ご飯 鯉こく ちん
げん菜あんかけ ひじきこんにやく
即席漬 ☒腰湯 足湯 梅生番茶①
☒自然治癒力と正食
6/13 ほうとう あわハンバーグ 新ご
ぼろみそ煮 キャベツの重ね蒸煮
☒ねぎみそ湯 ぐず湯 ぐずねり
☒塩と油について
6/20 お焼き 生姜みそ ひえご飯 玉葱
のクリーム煮 椎茸と高野豆腐の含め煮
1本漬 ☒大根卸し入り玄米スープ 大
根卸し入り梅生番 ☒男女年齢別食べ方
6/27 みそおじや ごま塩にぎり 湯葉
の佃煮 八宝菜 グリーン豆腐 ☒辛子
パスター 大根卸しパスター 塩玄米茶
☒主食の陰陽
7/4 おかゆ 梅干 緑豆ご飯 のり佃
煮 南瓜クロquette 野菜ソテー ☒卵醬
はぶ茶 生姜湯 ☒献立の立て方食べ方
7/11 ごまだれソーメン 玄米ご飯 小
豆南瓜昆布 ふきの含め煮 いんげんの
ごま和え ☒栗の葉の煎汁 生姜湯 塩
番茶 生姜酒湿布 青菜パスター
☒健康の七大条件

【上級科】

- 4/19 菜の花ご飯
納豆フライ お
ろし汁 ごぼうの
胡麻煮
4/26 玄米リゾッ
ト ふきの佃煮
長芋テリース パ
ンプディング
5/10 山菜ご飯
湯葉の焼物 野草
天ぷら 御幣もち
5/17 こがね大根
松笠揚 こんにゃ
くの照焼き 豆腐
クッキー
5/24 3色おにぎ
り アスパラの煮
物 実そばグラタ
ン 春雨スープ
5/31 中華丼 お
ぼろスープ 麻婆
豆腐 胡麻だんご
6/7 炒り玄米飯
ひよこ豆カレー煮
塩昆布 揚げま
んじゅう
6/14 梅干の漬け
方 梅ご飯 茄子
のはさみ揚げ 梅
和え タルト
6/21 扇面寿司
大和芋の和え物
白いんげんレモン
煮 スパイラルカ
リント
6/28 夏越そう麺
大原木煮 水室羊
羹 木の实入りパ
ン
7/5 果ごもり飯
ひじき五目煮
水餃子 かいわれ
サラダ
7/12 ごぼうご飯
お吸物 ひじきバ
イ 鳴門大根

【師範科】

- 4/22 麗鈴木泰彦 くらくちん調
理の裸の宮亭
5/6 麗大森一慧 <山間地方の
献立> つくしご飯 おろし筍入
りつくね 黒ゴマ油みそ 甘草
ソテー みそ仕立てろろ汁
☒みそパスター
5/13 麗加藤郁子 <旬の野菜を
使った葉膳料理>
5/20 麗川内翔保子 <新緑薫る
おもてなし> デコレーションケ
ーキご飯 すくい豆腐の清汁
蓮根餅の信田煮 大根とグルテ
ンのマリネ風サラダ よもぎ色
のクレープ包み 季節の和え物
5/27 麗浮津宏子 <春の山菜料
理> 宝ご飯 うどの皮のきんぴ
ら 筍のすり流し汁 よもぎ和
え 道明寺蒸し
6/3 麗大森一慧 <海岸地方の
献立> 梅じそご飯 茄子のはさ
み揚 高野豆腐いんげん人参の
含め煮 胡瓜の叩き漬 みそ汁
☒果汁の飲み方
6/10 麗浮津宏子 <イタリア料
理のアレンジ> マカロニ衣包み
カリカリブレッド イタリア
ンポタージュ グリーンサラ
ダ
6/17 麗松本光司 <初夏のおも
てなし料理> 食養柳川鍋 生揚
の南ばん漬 青菜のおぼろ巻
神代赤餅 吸物
6/24 麗大森一慧 <陽性肥大体
質の献立> 揚げソーメン 無圧
玄米ご飯 なすのしぎ焼 かみ
なり豆腐 胡瓜の松前漬
☒ジュースの摂り方
7/1 麗浮津宏子 <夏を乗り切
るヘルシー料理> 玄米うずら豆
入りご飯 麦味噌汁 コーフス
テーキ オニサンサラダ とう
もろこしの焼パスタ
7/8 麗大谷ゆみこ <トマトを
使わないイタリアンシチュー>
7/15 麗田中愛子 <フランス風
おもてなし料理>

夏期講座ご案内

集中料理講座

●中級科 5/28(土) ▶ 29(日)

〈講師〉大森一慧 (1、2、3、4)

<p>1 講 食膳料理と日常食 竹の子ご飯 鯉こく いんげんのごま和え 塩昆布 漬物</p>	<p>2 講 自然治癒力 手腰湯 足湯 生姜油 リンゴ汁のすり込み ヤンノーの使い分け</p>
<p>3 講 主食の陰陽について 手玄米クリーム作り方 玄米スープの使い分け おかゆ 梅干 一本漬 小豆昆布南瓜</p>	<p>4 講 季節の変化と体調と 料理 丸麦入り玄米ご飯 あわハンバーグ ごぼう のみそ煮 野菜ソテー 清汁 漬物</p>

■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	9/24(土)、25(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 5/27, 6/10, 7/1

大森一慧先生 5/6, 6/3, 6/24

——ゲスト講師プロフィール・講師日程——

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^{からだ}なごり雪^が
(餅きびのリングステーキほか)

鈴木泰彦先生 (4/22)

●16歳のときから料理の世界に入る。平成5年10月、食に対する信念をこめた「楽兆」を開店。自然の恵みをそのまま生かした新しい食のあり方を追求する新たな出発をむかえたばかりである。

〈メニュー〉らくちん調理課の宮亭

加藤郁子先生 (5/13)

●フリーアナウンサーとして活躍する傍ら、森下自然医食料理講師、中医薬膳普及会指導員等、数々の資格を取得。現在は、「カトウ料理教室」を主宰。「自然食ニュース」「恒食ニュース」の料理コーナーも担当。

〈メニュー〉旬の野菜で薬膳料理



川内翔保子先生 (5/20)



●ヨガから食養を知り、C Iのリマクッキングへ。卒業後「あさいる舎料理教室」を主宰。公民会、自然食サークルなどの依頼で講習会も開く。'88年より穀菜食レストラン「マニホージュ」をOPEN。

〈メニュー〉新緑薫るおもてなし



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。
PUネーム：マック

- 会費／3,000円(正会員／2,500円)
※当日受付にてお支払いください。
- 電話にて申込み受付



information

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

明るく楽しく、自由な発想で
マクロビオティッククッキングにチャレンジ!!

- 会場／日本CI協会 3F
- 会費／3,000円 ■時間／16:30～19:30
- 申込み／前日の昼までに必ず電話でご予約ください。
- エプロン・スカーフ・筆記用具持参、会員以外の方も受講できます。外国人の方もどうぞ(英語での説明可)。

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
- シーフードサラダ
- 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

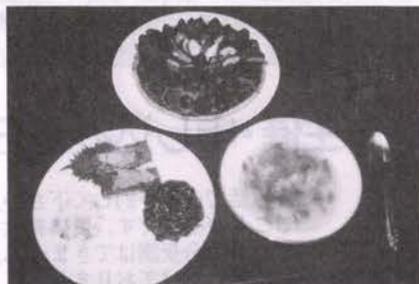
6/18(土)
メニュー

- 黒豆のスープ
- フォイル焼きアラカルト
- ハマス
(ひよこ豆のスプレッド)
- 天然酵母パン添え
- ドライフルーツのタルト

※天候等によりメニューが変更する場合があります。



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



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** 宇宙法則研究者

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することが必要です。■講義は各回ごとに2日間通しの受講のみ受付ます。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

初めての方、もう一度基礎からという方へ

土よう入門講座

●どこから入っても学べます。3回コース

①健康な体をつくるマクロビオティック食事法とは？

マクロビオティックって何？ 正食とは？

身土不二とは？ 一物全体とは？

食事の段階、 噛む事の大切さ

*おいしい玄米の炊き方。

皆さんで基本食を頂ます。 なんでも質問コーナー。

②自由自在に生き抜くマクロビオティック生活法とは？

桜沢如一氏の歩んだ食養生と哲学のあらすじ。

ただ一つのコンパス”無双原理”とは？

陰とは？陽とは？世の中全てを陰陽で見極める。

食物・環境・生物・性格・行動・科学・政治・経済

*おいしい玄米の炊き方。

皆さんで基本食を頂ます なんでも質問コーナー。

③正食医学とマクロビオティック心身改造法の基礎

体質の陰陽(自己診断)と改善方法の基礎。

病気の原因とは？

通常食と食箋との違い

食養生当ての方法 あ・ら・か・る・と

*おいしい玄米の炊き方。

皆さんで基本食を頂ます なんでも質問コーナー。

■日程/①4/23(土) ②5/28(土) ③6/25(土)2:00~4:30

■食事の後はなんでも質問・座談会です。

■必ず電話でご予約下さい。

■講習費/各回毎 3000円 玄米の炊き方・基本食付き

■会場/日本C1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

●4/16(土) 2:00~4:00

「腹痛・胃もたれ・嘔吐・むかつき・下痢の手当法」

梅しょう番茶・りんご卸し・塩番茶・梅干黒焼入りくず湯・

ごま塩入りくずねり・梅干入りくず湯・症状に合った食箋。

●5/21(土) 2:00~4:00

「ほくろ・いぼ・しみ・そばかす等のとり方」

安全な材料と伝統的手法で取り去る方法を公開致します。

■講習費/各回毎2500円(材料費を含む)

■申込み/前日迄必ず電話予約をして下さい。

■会場日本C1協会3F料理教室内

■どなたでも参加できます。

大森英桜 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回継続し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/4/16、23、5/21、28
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 4/16、23、5/21、28
9:00~17:30 (14:00~16:30は除く)。
- 無料相談者は正会員の方に限ります。
- 相談時間は1回5分以内としますので、事前に要点を簡潔にまとめてお電話下さい。
- 上記相談日以外または5分以上となる場合は、有料の電話相談をご利用下さい。(左記)

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

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

平成7年3月31日

申込期間:平成5年4月1日~~~平成6年3月31日~~

(好評により期間を延長致します)

期間中に正会員に入会または更新をされますと、こんなにお得です。

	特 典	年 会 費
正会員	①月刊「新しき世界へ」年間12回(毎月1冊)……6,600円分 ②協会刊行物専用図書券……………2,000円分 ③テープ引替券(8,000円券1枚)……………8,000円分 ④各種行事の会員割引 合 計 16,600円分	13,000円
誌 友	①月刊「新しき世界へ」年間12回(毎月1冊)……6,600円分	6,000円

入会案内

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

- 会費の納入は、本誌はさみ込みの振替用紙、又は郵便局備えつけの振替用紙でお申し込みください。振替(東京0-194125)
- 会員期限は、封筒宛名ラベルに記載の番号です。例)941231-94年12月31日



オーサワジャパン25周年記念企画

通信販売セール おかげさまでこの4月をもちまして、弊社は会社設立25周年を迎えます。これもひとえに、皆様の熱いご支援による賜物と心から深く感謝致します。つきましては、通信販売におきまして下記の日程で10%引きのセールをおこないますので、是非ご利用くださいませ。(東北沢店は3月実施済み)

▶▶ 期 間：平成6年4月4日(月)～4月12日(火)◀◀

※セールの詳細は、0492(55)7236〈通販ダイヤル〉までお問い合わせ下さい。

カラー商品カタログを作りました！25周年記念の一環として、商品写真と説明の入った分かりやすい内容充実のカタログを作りました。通信販売をご利用いただいております皆様にはすでにお送りいたしておりますので、商品のご注文の際にご活用下さい。また、まだご利用頂いたことのないかたちも、是非弊社へお問い合わせ下さい。

価格改訂

- | | | | |
|-----------------|--------|---------------|-------------|
| ・餅玄米……………1kg | 1,500円 | ・南部地粉……………1kg | 310円(値下げ) |
| ・大豆(大)……………1kg | 1,150円 | ・地粉……………1.5kg | 400円(値下げ) |
| ・大豆(小)……………300g | 370円 | ・特選胡麻塩(黒)…50g | 480円 |
| ・黒豆きなこ……………100g | 330円 | ・塩ウニ……………90g | 2,800円(再入荷) |

シリーズできるかな

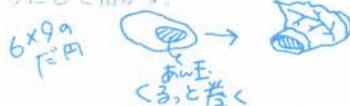
一桜もち(関東風)の巻き

(材料)

- ・地粉……………1カップ
- ・白玉粉或いは、玄米粉……………1/2カップ
- ・水……………300cc強
- ・自然海塩[®]海[®]の精……………小さじ1/2
- ・桜の葉の塩漬け……………15,16枚

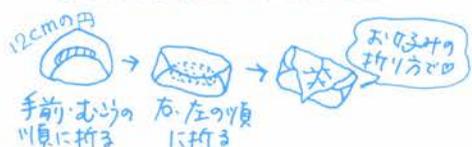
(作り方)

- ① 小豆は、3倍の水をいれ、煮立ったらとろ火にし、小豆がかぶるくらいに水を加えて煮る。さし水を3～4回くり返し、やわらかく煮る。小豆が半分くらい煮つまったとき塩小さじ1/2を加え、ここではじめてませる。
- ② ①がさめたら、レーズン又は、さつまいもの裏ごしを混ぜ合わせ甘みを調整する。
- ③ ボールに白玉粉或いは、玄米粉を入れ水を少しずつ加えながら手でつぶすようにして溶かす。



- ・小豆……………1カップ
 - ・自然海塩[®]海[®]の精……………小さじ1/2
- 甘みつけに
- ・レーズン・荒みじんにして……………適量
 - ・さつまいも・ふかして裏ごし……………適量

- ④ ③にふるった地粉を加えてなめらかなるまでませ、塩小さじ1/2を加えてぬれ布きんをかけて20～30分やすませる。
- ⑤ フライパンを熱して、油を薄くひき弱火で焼く。表面が乾いてきたら裏に返し、焦がさぬようにやきます。
大ききのめやす：6cm×9cmくらいの楕円形又は、直径12cmくらいの円。
- ⑥ あん玉を巻き、桜の葉で包む。



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

本社(注文先)

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。

HEARTY HEART



素肌きれい

ハーティハート(化粧水)
100ml ————— ¥4,500

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



髪つやつや艶っぽいね

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

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



全身すべすべしなやか

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

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



販売元 オーサワジャパン株式会社

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

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