

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

1995 3 No.690

スペシャル・インタビュー／槌田 劭

育児の最前線／宮川明子

正食医学フォーラム／大森英桜



日本C1協会

関根秀樹の縄文時代入門講座

◆縄文時代、それは毎日が「創造」◆

3000年以上の昔、縄文時代。私たちの遠い祖先はどのような暮らしをしていたのでしょうか。まず石で様々な道具が作られました。その道具を使って食物が採集狩猟されました。その食物を加工するために「火」が作られ、土器が生まれました。また楽器や糸、布を作り、衣類ができました。縄文時代の人々は、すべて自分たちの手で考えて、自分たちの手を使って(もの)を作り出していたのです。縄文時代には、「ものを創造して生活していく」という、実に豊かなライフスタイルがあったのです。

スイッチひとつでなんでもでき、人間が生きていくための基本的なことを、ほとんど考えずに生活ができる時代にきている私たち。

この機会にちょっと立ち止まって、今の便利な世の中に感謝しつつ、

遠い先祖の生活に思いをめぐらせてみませんか？

と き：3月25日(土) 午後1時30分～4時
午後1時30分開場／1時45分開演
と ころ：北沢タウンホール・ミーティングルーム (下北沢下車徒歩5分)
東京都世田谷区北沢2-8-18 TEL03-5478-8006
会 費：2000円／メンバー1800円
子供1000円(小学生以下)
参加申込：日本食用塩研究会内 塩の道クラブ
(要予約) 東京都世田谷区北沢2-38-9 TEL03-3460-7310

●せきねひでき 1960年福島県生まれ。和光大学人文学部文学科中退。東北工業大学客員研究員を経て、「原始技術史研究会」結成、主任研究員となる。民族学、古代楽器、鉱物学、古代文学等々、幅広い分野で活躍する気鋭の研究者。『ビーバル』等でライターとしても活躍。『しおのみち94冬号』に「縄文時代の食文化と塩」を執筆。主な著書に『原始生活百科』『民族楽器を作る』『竹で作る楽器』『たいけん原始人』他。

塩の道クラブでは、メンバーを募集しています。えんすくーるの他、暮らしに役立つ情報や品物も提供しています。くわしくは、お問い合わせください。

日本食用塩研究会内 塩の道クラブ 〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-7310

海の精ブランドの定番味噌3種がさらにグレードアップ!

塩(純国産自然海塩「海の精」)、
豆・米・麦(国産無農薬有機栽培)につづいて、
水にも徹底的にこだわりました。
秩父山系城峰山の山頂付近より湧出する
ナチュラルウォーターを
仕込水として採用し、
味も安全性もさらに高まりました。

豆味噌
1kg 1,150円

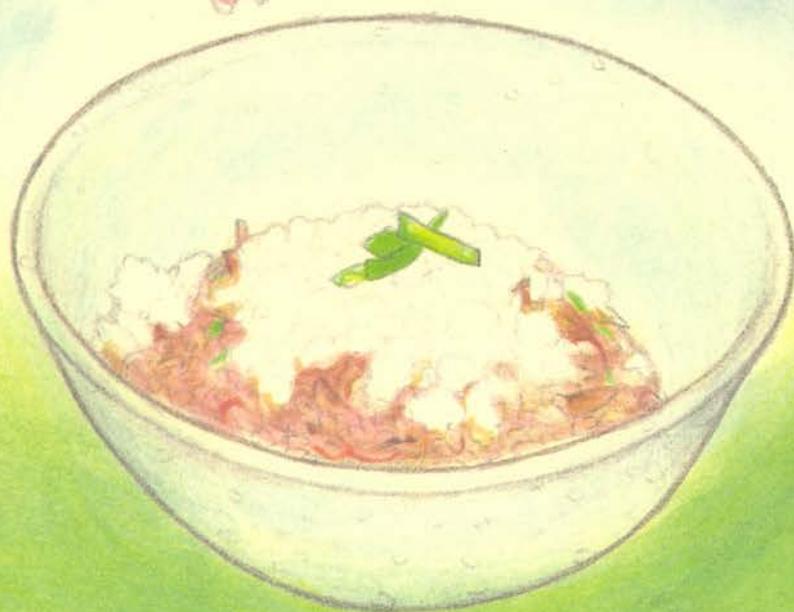
玄米味噌
1kg 1,120円

麦味噌
1kg 1,050円



玄米味噌と麦味噌は昨秋より出荷開始。
豆味噌は今秋より出荷となります。

吹雪井



MACROBIOTIC

柚子みそ



MACROBIOTIC

吹雪井

玄米	2カップ
水	2.4カップ
塩	小さじ1/2
卵の花	3カップ
セイタン	40g
ねぎ	1本
ごぼう	10cm
人参	1本
絹さや	10枚
油	適量

- ①玄米は普通に炊く。
- ②卵の花はザルに入れ、ボールに水を張り、その中に振り出す。それを布の袋に入れ、絞る。更にこれをフライパンでバラバラになるまで炒り、1%の塩をして、きざみねぎを入れ、更に炒め、最後に香り程度にしょう油大さじ一をまわし入れる。
- ③セイタンはみじん切り、ねぎは四ツ割りにして小口切り、ごぼうはささがき、人参は蒸煮して花型に抜く、絹さやは塩ゆでして斜めせん切りにする。
- ④ごぼう、人参、セイタンの順に炒め、味を整える。
- ⑤炊き上がったご飯に④を混ぜ、井に

盛る。
⑥卵の花を⑤の上に盛り、花型人参、絹さやを飾る。卵の花の白さを吹雪に見たてた料理。

●季節の料理で陰性なので陽性タイプの方に。

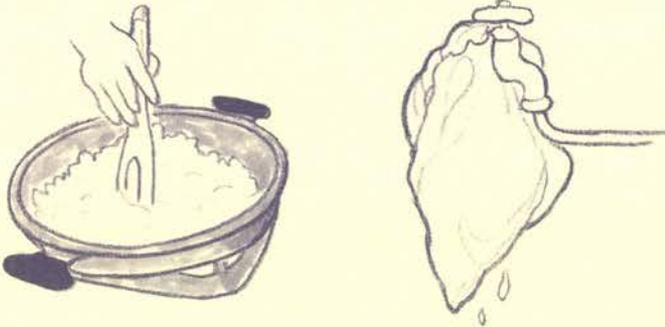


illustration Kuniko Moto design Shinichi Tanaka

MACROBIOTIC

柚子みそ

みそ(豆・麦)	150g
柚子	1個
油	大さじ2

- ①フライパンに油大さじ2を温め、みそを入れてよく練る。
- ②柚子の皮をおろし、①に加え、更に練って仕上げる。

●みその中では陰性の一品ですが、柚子の香りが食欲をそそります。みそがペースなので増血になります。
ふろふき大根、里芋の田楽などとして楽しんで下さい。

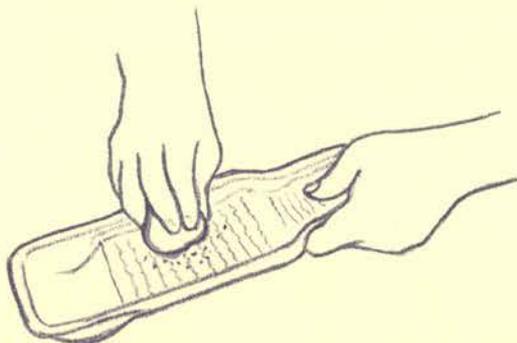


illustration Kuniko Moto design Shinichi Tanaka

MACROBIOTIC

提言

日本C-協会理事 ポール村越

健康大学の設立を望む

地球上に生存する、約一三〇万種の生き物と同じように、私達人間も健康そのものであれば、医者と薬は不要でありますが、病人が発生することにより、医者と薬その他いろいろの治療法が生れてきます。

古代ギリシヤの医学者ヒポクラテス（B・C四六〇〜三七七頃）の時代には、想像もできなかったほど診断治療の技術が進み、今やハイテク医療時代に突入した「現代医学の分野」は、病気の発生が出发点であり、病気の完全治癒か、逆に治療の効なく死んだ時が終点であつて——病気発生以前の健康体——とは分野の異なる学問であると思ひます。

医者は増える、薬は増える、病気は増える、病人は激増！国民総半病人の現実は何を示唆し何を暗示しているのでしょうか！！健康とは、病気を治すことではなく、病気にならないことで

す。現代医学が高度化し、スーパーコンピューターによる、画像診断や治療技術が進んでも、病気の治療という範囲からは一歩も抜け出ることにはできないのです。

真の医学とは「病気にならないこと」生れながらの健康体を——天寿を全とうするまで——持続させる「生き方」マクロビオティック生活法を教える学問であると思ひます。

現代医学の分担範囲は、不幸にして病気にかかった人々に対しての「病気治療」が主な分担でありなら否定される存在ではありませんが、病気発生以前の健康体を維持して一生涯無病息災健康で幸福な人生を楽しむ方法を教える「国立健康大学校」を一時も早く設立することが、病気激増の現代に於ける「韞紲てんせつの急きゅう」（ぎりぎりの今すぐ必要なこと）であると思ひますが、識者の御一考を乞う。



スペシャル・インタビュー

“世紀末を問う”

榎田 劭 27

Interview by 花井陽光

マクロビオティックのころをさぐる

むかしばなし・第10話

とうふ
こんにゃく 10

文・横笛太郎 | 絵・内海 朗

始めようベランダ菜園

旬を楽しむ 15

川崎康宏

食品の安全性を考える⑩

食品の安全性と
これからの食生活 34

三宅征子

正食医学フォーラム・大森英桜

どの食べ物が
体のどこへ行くか④ 66

マクロビオティック入門・石田英湾

湯熱と湯圧の
陰陽について 61

手当法の実際・石田英湾

解説と体験例 64

'94 アメリカ・マクロビオティックツアー報告

ホームステイ体験記③ 72

Special (短期集中・特別連載) 中矢伸一

食と日本の未来を 神示が示す

現代文明の危機……その打開策とは②

提言

健康大学の
設立を望む——3
ポール村越

アース・トリップ——36

青森県・たちばな屋
長野県・穂高養生園
埼玉県・須永晃仁 | 昆野雅代
編集部・ヨーロッパマクロビオティックツアー
アメリカ・山本しづ子

エッセイ・霜里農場だより⑭

笹神村ゴルフ場
問題裁判のことなど——56
金子友子

脱学校⑥

「短期的やる気論」を越えて——52
平井雷太

育児の最前線⑥

感じる力——54
宮川明子

自然育児①

高齢妊娠への激励——59
山西みな子

クリニック・クリップ

マクロビオティック
との出会い④——60
野島政男

日本CI協会行事予定——巻末

井戸端会議室——76
編集部便り——78
各地のイベント・教室案内——80
友の店リスト——82
日本CI協会取扱書籍案内——91

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

1995 3 No.690

松居桂
マクロビオティックアート——74

住まいのマクロビオティック⑧・丸山純夫
和風の知恵②——6

附録 大森一慧監修 絵・本く仁子
食箋料理カード——巻頭

表紙デザイン・(株)コア
表紙写真・三部 亮
本文レイアウト・田中真一+菊地由花

住まいの マクロビオティック^⑧

丸山純夫

緑濃い西の檜の生け垣で、蟬がにぎやかに鳴いています。その声もうつろに遠くかなたへいつてしまいます。昼食をすませ、

満ち足りた気分の中、午前の学校の部活で疲れたけだるい体を、わずかに冷たい畳がうけとめています。ふたまたま続きの北の部屋は、モノクロームの世界です。夏の午後強い陽射しは、南の庭の木々の影も失わせ、縁側の拭きこまれた縁甲板も、白く光り、座敷の畳の織糸を鈍く浮きださせています。その中を通過する風は、軒下の錆びた南部鉄器の風鈴を、かすかに打ち鳴らしながら、床の間前を通り抜け、北の和室から、汗ばんだ夏のからだを冷やし、裏庭に風鈴の音色とともに消えていきます。中学生の夏の豊かな昼下がりでです。

この様な情景は私たちの幼い頃のなつかしいひとこまでした。雨戸やガラス戸を開け放し、室内でありながら屋外のような、不思議なスペース。縁側が思い出されます。冬に、この縁側で母が日向ぼっこをし、洗濯物をたたんだり、針仕事をしました。ま

た、近所の人達がここに腰掛け、お茶を飲み、漬物をほおぼりながら世間話をする所でした。

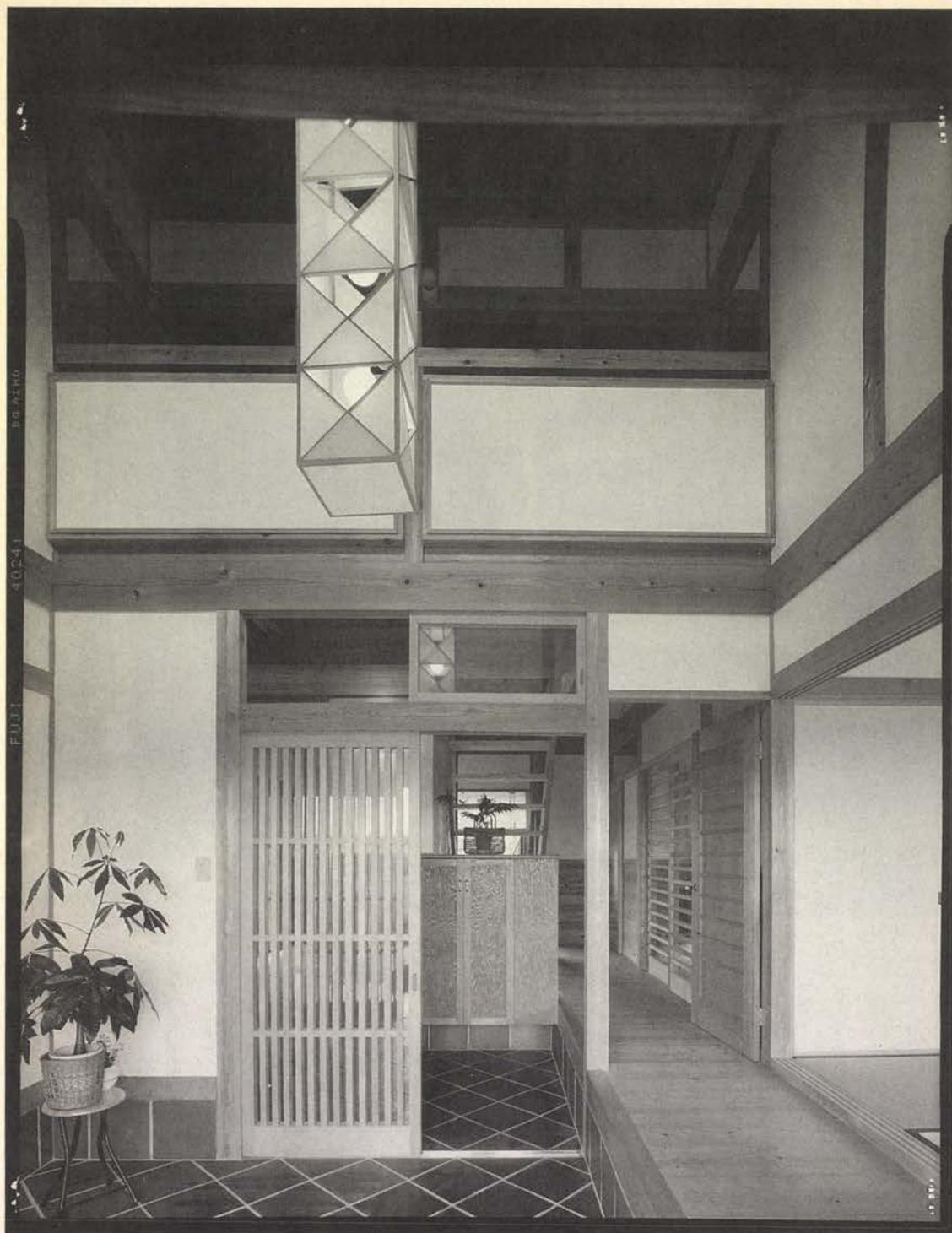
町では、道に面した軒下の縁側は、品物を並べる店先になり、時には夕涼みをしながら、将棋をする場所でした。このように縁側は、人々がコミュニケーションをする、大事な舞台装置となっていました。

この軒下がつくる曖昧な空間、縁側は、このように機能的な役割を果たすだけでなく、夏は深い軒が日差しを遮り、ふく射熱を防ぎ、涼しい室内をつくります。また、

冬は暖かい日だまりをつくり、縁側で反射した光は奥の部屋を明るく、暖かくします。「……左様にわれわれが住居を営むには、

何よりも屋根という傘をひろげて大地にいつかくの影を落とし、その薄暗い陰影の中の家造りをする。もちろん西洋の家屋にも屋根がない訳でないが、それは日光を遮蔽するよりも雨露をしのぐための方が主であって、陰はなるべく作らないようにし、少しでも多く内部を明りにさらすようにしていることは、外形を見ても頷かれる。日本の屋根を傘とすれば、西洋のそれは帽子でし

和風の 知恵^②



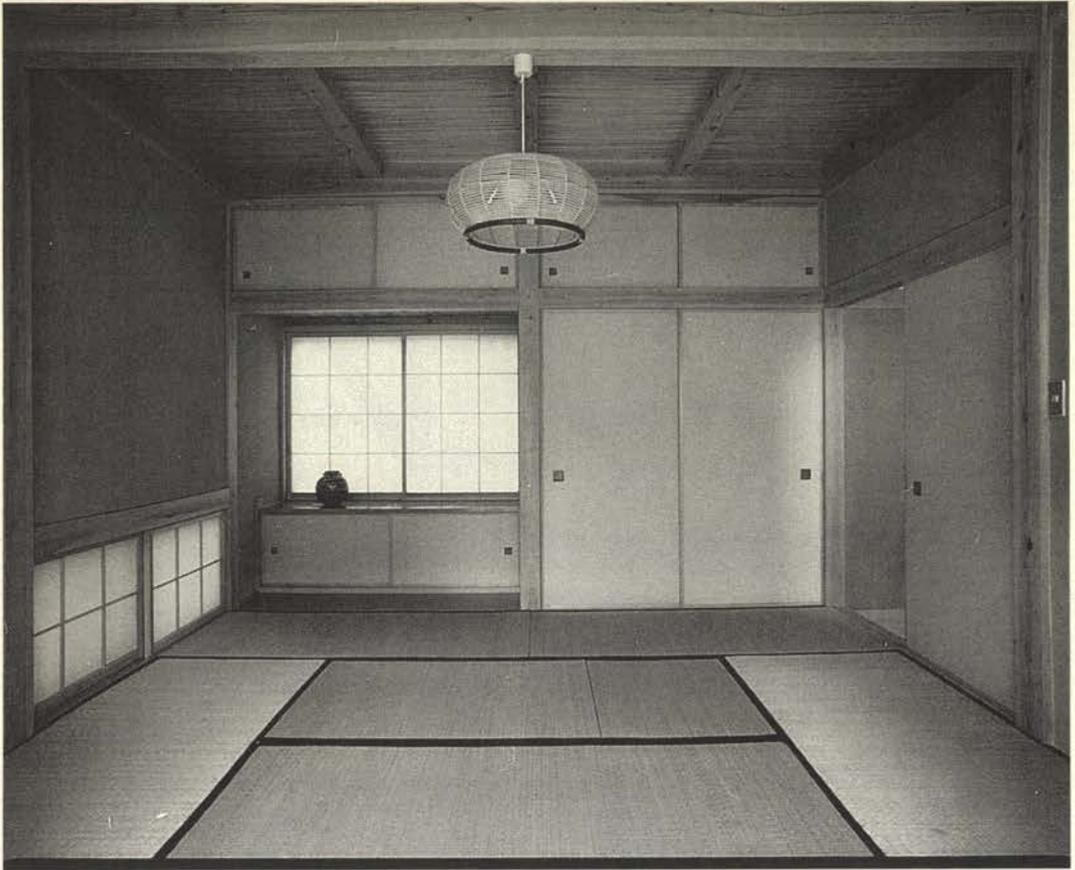
FUJIFILM 40241 88 8140



かない。しかも鳥打帽子のようにできるだけつばを小さくし、日光の直射を近々と軒端に受ける。けだし日本の屋根の庇が長いのは、気候風土や、建築材料や、その他いろいろの関係があるのであろう。たとえば煉瓦やガラスやセメントのようなものを使わないところから、横なぐりの風雨を防ぐためには庇を深くする必要があったであろうし、日本人とて暗い部屋を便利としたに違いないが、是非なくあなつたのである。が、美というものは常に生活の実際から発達するもので、暗い部屋に住むことを(中略)：われわれは、それでなくても太陽の光線のはいりにくい座敷の外側へ、土庇を出したり縁側をつけたりして一層日光を遠のける。そして室内へは、庭からの反射が障子を透してほの明るく忍びこむようにする。……」

これは皆さんもご存じかと思いますが、谷崎潤一郎氏の『陰影礼讃』の一部ですが、日本家屋の屋内とも屋外ともつかない曖昧な軒下空間を表現し、日本の美意識を確認しようとしたものです。

縁側は室内の座敷から眺めれば建物の外部であり、屋外の庭から眺めれば、室内に見える。この中間的な空間が日本の家屋を



特徴づけている大きな要素でした。先程の中学生の思い出の北の座敷から南を眺めれば、床の間のある南の座敷を越え、檜か樺の縁甲板の縁側を通じて、靴脱石に下り、庭へと、連続的に広がっていくさまが見えます。畳、板、石、土、木、空へと、無限のかなたへ広がります。内部空間とこの縁側がとりもつ外部空間は融けあいながら、なじみます。自然を取り込み、一体となるような工夫が見られます。庭から座敷へと、光は、外の明から暗へと少しずつ、明るさを落しながら北の座敷で暗闇となる。白から黒へのシークエンス。さしずめ中間帯の縁側は灰色というところでしょうか。これをグレイゾーンと表現した先生もいました。しかし、西洋の家屋が厚い壁で、内部空間と外部空間をかくぜんと分け、公私の区別をはっきりとし、室内空間を閉じる様は、日本の家屋と明らかに違っています。

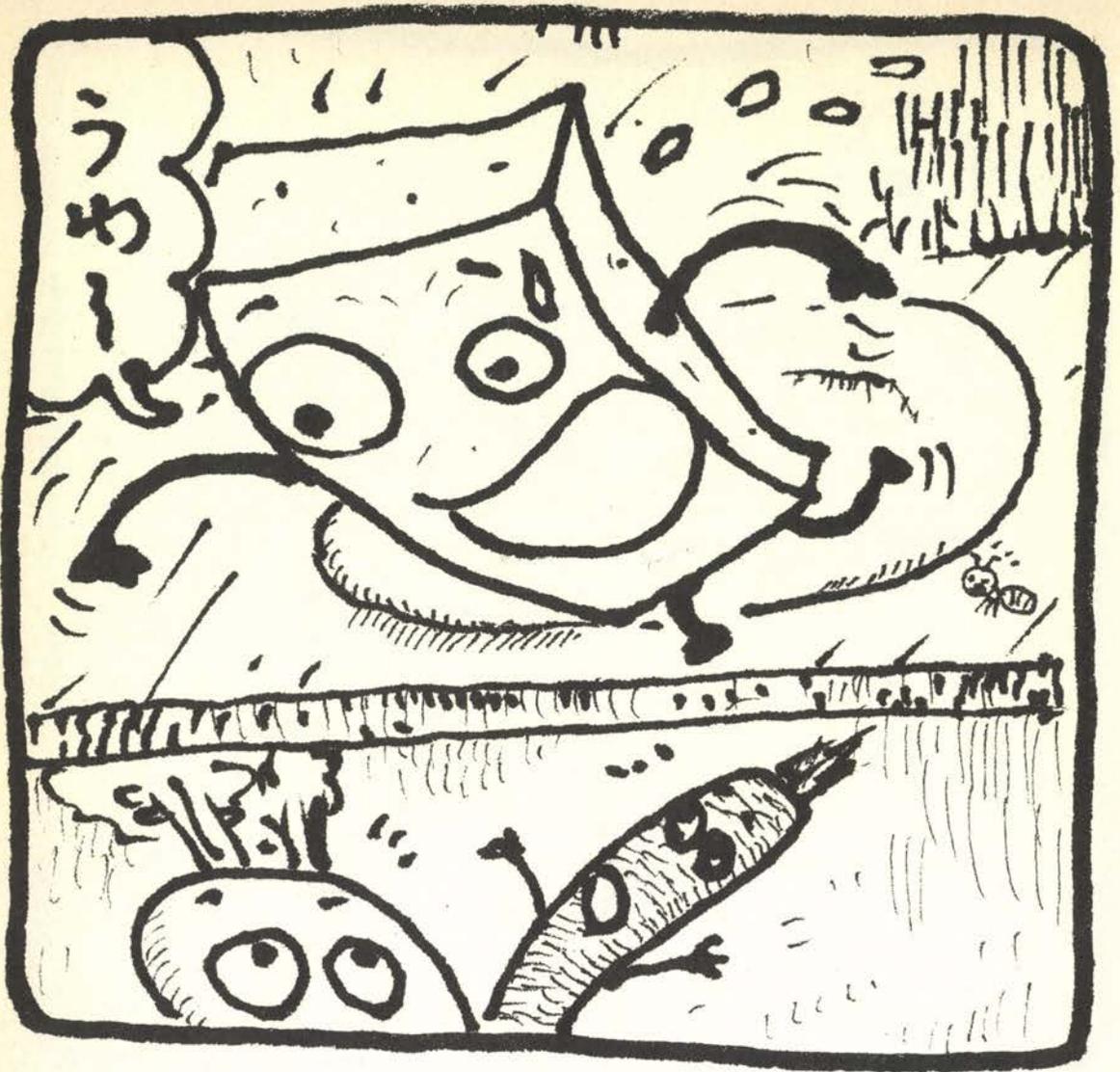
今日の住まいは、洋風化、都市化による狭小な敷地、経済的理由などで、家の中とも外ともつかない、この縁側が忘れつつあります。なかなか広くゆとりのある住まいを造ることがむずかしくなりましたが、この様な状況でこそ、この縁側をとりいれたものです。



とらふとんにや

マクロビオティックのこころをさぐる
むかしはなしや10話

文・横竹由太郎
えいせい社



むかし むかしありました。

そのころはねえ、水にも風にも、木にも、いにも米にも、みーんないのちがあつてね。ひととおなじように、泣いたり、笑つたり、おはなしたりしたんだよ。

ほら、台所へいって、耳をすましてごらん。ごぼうだの、玉ねぎだのが、おはなししているのがきこえるから――。

ある日のことです。

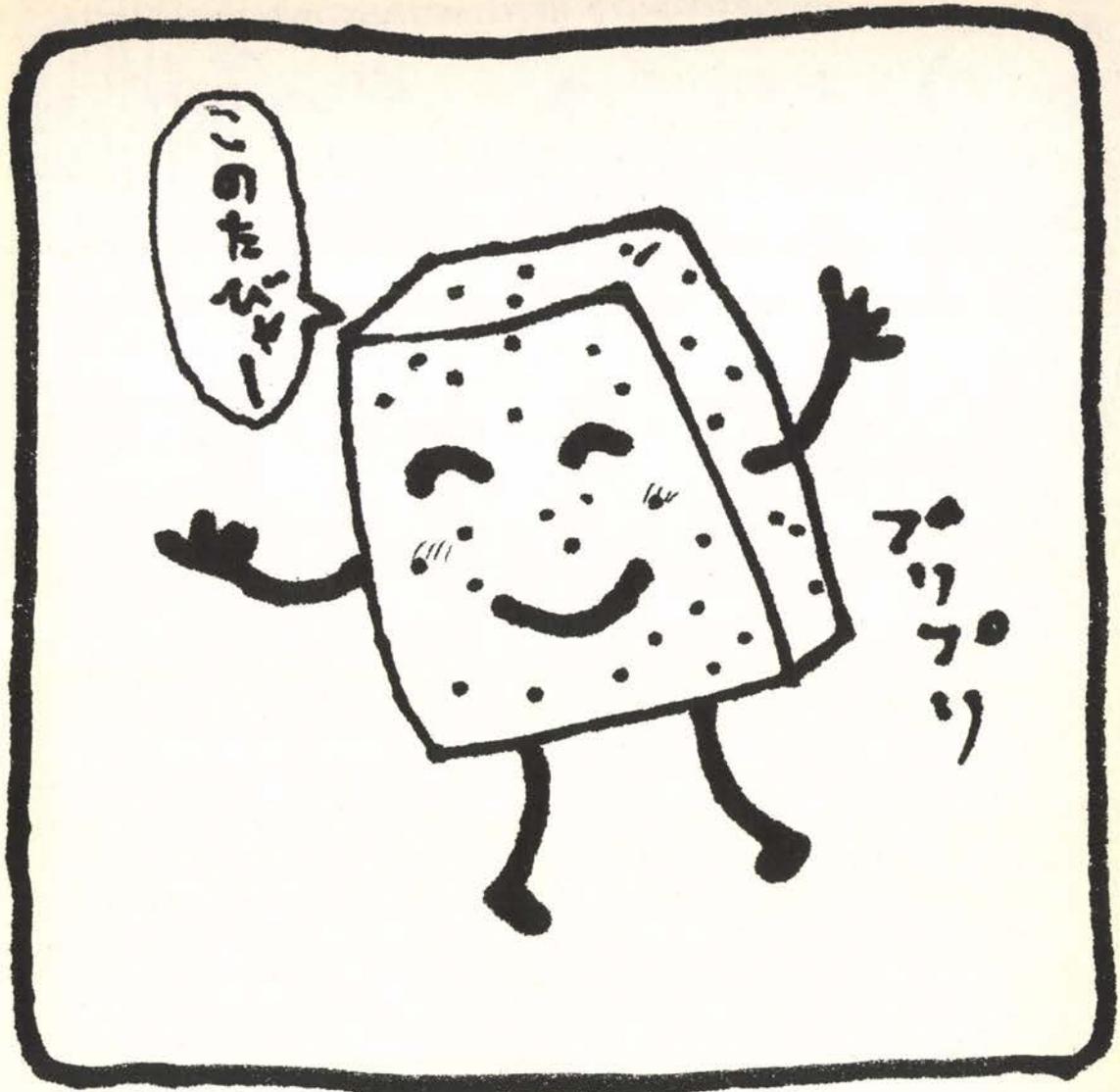
たなの上のおさらの上の、そのまた上に、とうふがすわっております。

「あーあ。こうして、ベッタリとすわつて、天井ばっかりにらんでおるのもたたくつじゃ。世間はひろいというし、ひとつ、見物にいきたいもんじゃ」

と、ひとりごとをいきました。いったん、そうかんがえると、もうたまりません。

「どりゃ、どりゃ。出かけるのでしょうかい」と、おさらの上から、からだをのりだしたからたまりません。

ツル
グシャッ



「あいててて。た、たすけてくれーい」
 とうふは、たなの上からすべりおちて、
 頭のかどを、はんぶんくだいてしまうとい
 う、大けがをしました。

そのことをききつけたのが、こんにやく。
 さっそくおみまいにやってきました。

ペッタラコ

とうふさん

おみまいいたす

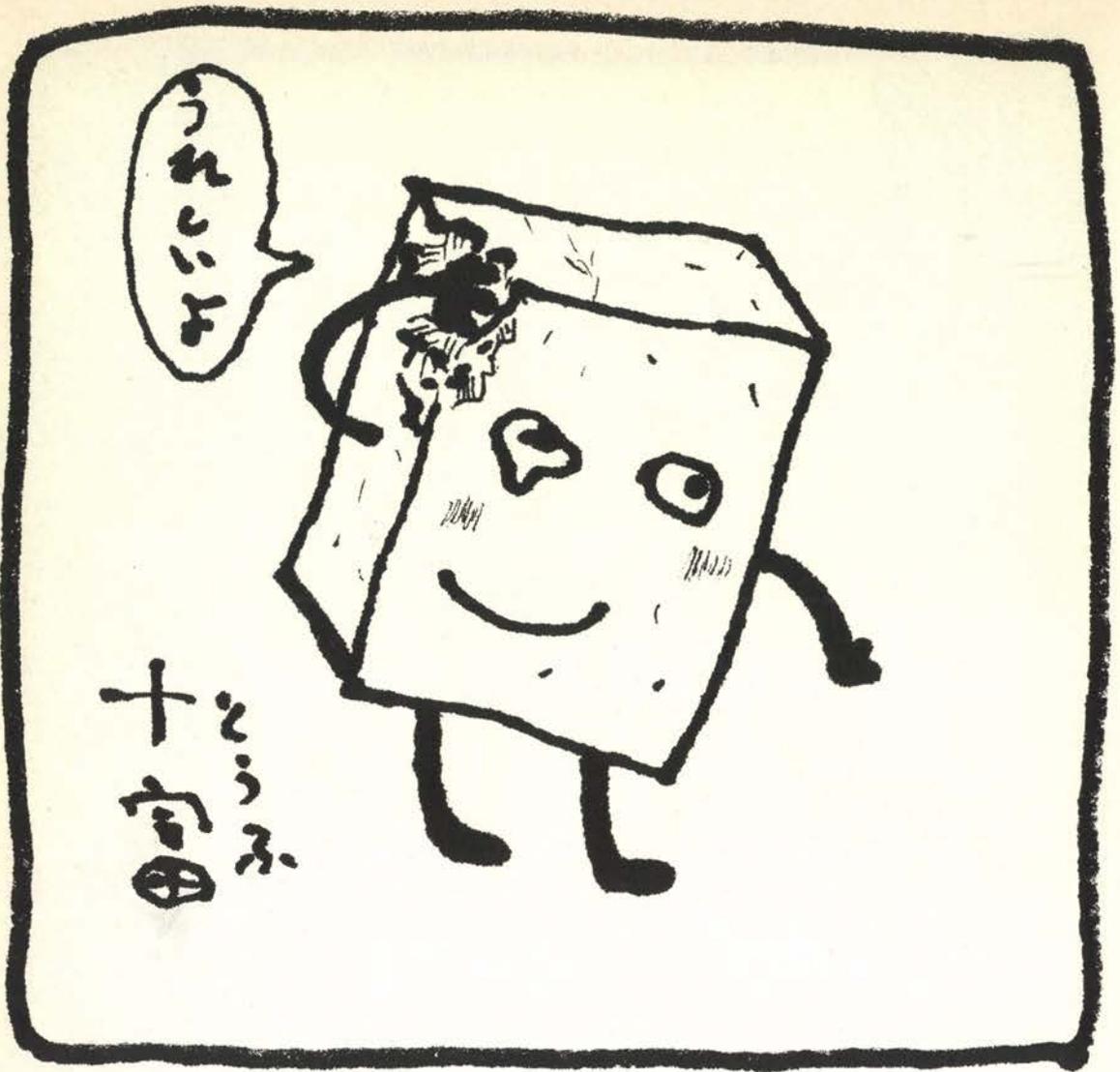
ペッタラコ

「おうおう、とうふさん。このたびやー、
 えらいさいなんじゃったのう。で、そのご
 のぐあいは、どんなもんじゃ」

友だちおもしろいこんにやくは、からだを
 プルプルふるわせて、とうふにいいました。

「これはこれは、こんにやくさん。ようき
 てくださいった。わたしはうれしいよ」

とうふは、もう、からだじゆうから、な
 みだをだして、こんにやくをむかえました。
 「わたしみたいな、からだのよわいもん



が、ひろい世間を見てみたい、と、かんがえたのが、まちがいはじまりじゃ。ま、頭のかどを、ちーとばかりおっかいただけでたすかったわい。うちどころがわるけりやー、もうすこしで、こなごなになるところじゃった」

とうふは、からだじゅうから、また、なみだをだしました。

「それにしても、こんにやくさん。わたしや、あんたがうらやましい」

「そりゃ、また、どういうわけで」

「こんにやくさんは、じょうぶでええ。色はちーとばかし黒いけれど、たなからおちたつてペロンペロンと平気でいられる。ものにぶちあたつたつて、けがはせん」

とうふは、かけた頭をなぜなぜいいました。

こんにやくは、プルプル首をふりました。「とんでもねえ。わたしこそ、あんたがうらやましい。いつも、いつも、こわれものにさわるみたいに、やさしくされているじゃないか。それにひきかえ、わたしや、塩でもまれるし、小さい箱につめられて、しりのほうから、どんどんつかれて、つきこんにやくにされる。やさしくされたことなんぞ一度もない」



こんにやくも、からだじゅうから、ジワ
ーッと、なみだをだしました。

「それぞれ、苦労があるもんだねえ……」
とうふとこんにやく、しみじみと、顔を
みあわせました。

「と、う、ふ……か。いいねえ」

こんにやくがぼつん、と、いいました。

「じゅう……十……とうの、しあわせ。か

ねもち。とうのとみがあるんだもんな……」

こんにやくは、とつぜん泣きだしました。

「わ——っ。こわいよう。おそろしいよ

う。わたしは、なんのわるいこともしない

のに、いつも、いつも、こんにやく、こん

にやく、

今夜今食う

こんにやく今食う

って、いわれつづけている。

ハア—、生きたこちがせんがな」

「そうか、そうか。元気だしなよ、いいこ
ともあるよ」

こんにどは、とうふが、こんにやくをなく
さめる番です。

始めよう ベランダ菜園

岐阜県・玄自然食品

川崎康宏

☎0572(22)5537

石灰や苦土石灰)、鶏糞(窒素系肥料)、草木灰を施す育て方。そのうえ、そうした肥料をやらないと害虫が発生し朔果ができませんとあります。また、種蒔きが遅いと実がなかなか開絮しないということです。

有肥(化学肥料や堆肥使用)で育った綿の種を、無肥料で育て、自然農法化していくのが私のねらいですから、本を読みながら、はらはらしていたものです。

しかし、人間が肉食から穀菜食に食い改めていくことでも、いろいろなことが起きるわけですから、綿の場合にも、なにがあっても不思議ではないと、ひそかにかくごを決めてもいたのです。

そして、とうとう開絮してくれました。あんなに固かった実がはげて、ふわふわした繊維が、もくもくと出てくるのは、とても神秘的なものです。

この綿の、朔果のなかの種子を自家採集して、自然農法で育てていけば、寒さにも

耐えて、自然農法に向いた、固定品種の地種になつてくれると思います。いまから期待しているのです。なお、綿の木の下には自然農法で育てた稲(ヤマヒカリ)の籾殻を敷きつめてあります。自然農法の基本は草を生やすか敷き草をして、土を裸にしないことです。

この綿をつかつて、糸をつくろうと思います。

● 自然農法で育てたヘチマからとった、ヘチマ水を、漢方薬を取り扱う薬局で、化粧水にしてもりました。作り方は、ヘチマ水をコーヒー用のフィルターでろ過して、グリセリンを加え、次にエチルアルコール(エタノール)を加えるそうです。ホウ砂(ホウ酸ナトリウム)をさらに加える場合もあります。加えなくてもよいとのことです。

本によると、ホウ砂は皮膚炎症と抜け毛

かたく、ひきしまった綿の実が、いよいよ、はぜました。綿の花が咲き、実ができるところまでは順調でしたが、それからは実がかたくなるばかりで、いつはぜるかと待ちわびていました。

もともと、綿の実というものは、なかなかはぜるものではないようです。『はじめての綿づくり』(広田益久編・木魂社)のなかにも、なかなか綿の実が開絮しないとあります。

この本で紹介されているのは、石灰(生

旬を楽しむ

を引き起こす危険がありますから、使用すべきではないでしょう。

グリセリンは、植物オイルから誘導され



モチのワラによる正月のかざり

たもので毒性はないそうです。エチルアルコールは、澱粉、砂糖、穀物、および各種の炭水化物の発酵によってつくられたもので、皮膚にたいしてマイルドだと、本には書いてあります。

本を読むかざり、エチルアルコールとグリセリンは使用してもいいように思えますが、私は正直に言って、化粧水のことはよくわかりません。どなたか、自然なヘチマ化粧水の作り方をご存じの方、ご教授いただければ幸いです。

● 今年の正月には、自然農法の稲のわらでつくったかざりで新年を迎えました。わらはモチ米（ココノエモチ）のものが、しなやかでやわらかく、なわをなつて（ねじつて）加工しやすいのです。なわは、糸と同じで、左回りにねじつたわらの束二本を右回りになつていくか、逆に右回りにねじつた束二本を左回りになうとできるのです。原理は、左回りにねじつた束は右回りにほどけようとしています。そこを右回りにねじつておくことで、ほどけなくするのです。こうしてなつたなわを、正月らしく、松とナンテンを組み合わせて、かざりました。

● このところ、とても寒いですが、大根も人参も、じつと地に伏して春を待っているという感じです。明日葉は伊豆大島の産ですが、冬の寒さに慣れたらしく元気です。

● 最後に、ちょっと話が変わりますが、みなさんは、びんのふたや水筒のふたを手でひねって開けるとき、どんなふうにしていますか。

よく、手をチャカチャカと数回（五回くらい）左右に回すような、気ぜわしいやり方で開けているひとを見かけます。これは、動作が早いわりに気が散っていて、実はあまり早く開きません。遅い動作です。

しかし、気を落ちつけて、大きくゆつたりと、ひとひねりすると、動作は遅いようでも、すぐに開きます。そして、とてもおらかな、すがすがしい動きです。

私も、はじめてこのことを教えられたとき、いちいち人の動作のことまで、うつとうしいなあと思っていました。しかし、この一回で水筒のキャップやジャムのふたを開ける練習をしてみると、意外とこれはすがすがしいんです。読者のみなさんも、ぜひ一度気をつけてみてください。そして感想をお聞かせください。



Special

日月神示に示された 真理の大道とは

大本が衰退していく一方で、今度は岡本天明に発動が始まり、「あめのひつくのかみ」を名乗る神からの天啓が降ろされます。天明も、かつては大本に深くかかわった経歴もあり、こうした霊的な動きと無関係であつたわけではありません。食養に関する知識もある程度あつたでしょうし、大本時代には少なからず実践もしていたかも知れません。そうした知識や経験が、潜在意識に入っていたという線ももちろん考えられます。

しかし、日月神示に示された内容は、はるかにそうしたレヴェルを超えています。書記した人個人の潜在意識から出たような類のものとは全く異質のものであり、漢数字や仮名、記号などが入り混じった原文の難解度や抽象性の点から言っても、人智による産物ではないことは明らかです。

現代文明の危機

その打開策とは……………②

中矢伸一

なかやしんいち
神道研究家

ワシントン州立コロンビア・

ベースン・カレッジ卒

日本神道と真の政治・経済の

あり方を独自に研究
著書「神々が明かす日本近代史の秘密」など

食と日本の 未来を 神示が示す

日月神示には、大本に降ろされた神意を継ぐ形で、様々な事柄が、ときに峻厳しゅんげんに、ときに慈愛深く、平易な言葉で説かれていきます。意味不明な箇所も沢山ありますが、全体的にその内容は、高度な教育を受けた

ことのない人にも判りやすい言葉で記されています。

そしてその中で、とくに強調されているのが、やはり「食」と「農」に関する部分なのです。左にその一部を引用してみまし

よう。

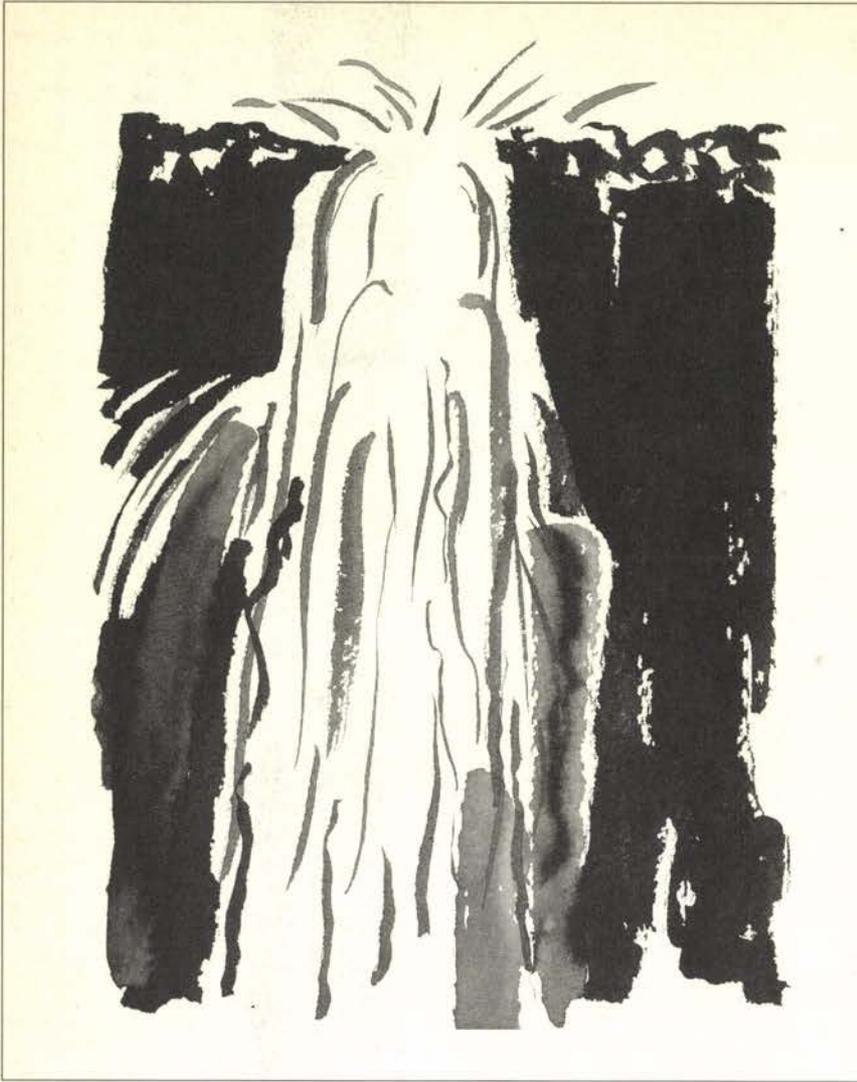
「一日ひとひ握りの米に泣くことあるぞ、いくら買いだめしても神のゆるさんもの一つも身には付かんぞ、着ても着ても、食うても食うても何もならん餓鬼の世ぞ。早う神心にかへりてくれよ」

「神は気けもない時から知らしておくから、この神示よく読んでおれよ。一握りの米に泣くことあると知らしてあろがな、米ばかりでないぞ、何もかも臣民もなくなるころまで行かねばならんぞ、臣民ばかりでないぞ、神々様さへ今度は無くなる方あるぞ。臣民と云ふものは目の先ばかりよく見えんから、呑気のんきなものであるが、いざとなりての改心は間に合はんから、くどう気付けてあるのぞ」

「日本の国に食物なくなってしまうふぞ。世界中に食べ物なくなってしまうふぞ。何も人民の心からぞ。食物無くなっても食物あるぞ、神の臣民、人民心配ないぞ、共食ひならんのだぞ。心得よ」

「お土おが拝みて米作る百姓さんが、神のマコトの民ぞ」

「日本には、五穀、海のもの、野のもの、山のものみな食ひて生くべき物、作らしてあるのぢやぞ。日本人には、肉類禁物



ぢやぞ。今に食い物の騒動激しくなると申してあること忘れるなよ。今度は共食ひとなるから、共食ひならんから、今から心鍛えて食い物大切にせよ」

「日本には五穀、野菜、海、川、いくらでも弥栄の食べ物あるぞ。人民の食べ物間違えるでないぞ」

ここで「共食い」という言葉が出てきますが、これは要するに、人間の性に近い生き物を食べることを指しています。つまり、肉類を禁じているわけであり、そのことは、次の神示からも明らかです。

「牛の物食べると牛のようになるぞ。猿は猿、虎は虎となるのぞぞ。臣民の食べ物定まっているのぞぞ。いよいよとなりて何でも食べねばならぬようになりたら、虎は虎となるぞ。獣と神とが分かれると申してあるがな。縁ある臣民に知らしておけよ、日本中に知らしておけよ。世界の臣民に知らせてやれよ」

「四ツ足を食ってはならん。共食いとなるぞ。草木から動物生まれると申してあるう。臣民の食べ物、五穀野菜の類であるぞ」(傍点筆者)

天が人間に許した食べ物とは、五穀野菜の類であるところまでハッキリ告げられてい

ます。これはいわば宇宙の秩序・法則として定められた人間の食律です。この食律から逸脱すれば、病氣や怪我、争いごとなど、様々な不幸現象を招来せしむることになるわけです。また、大本では聖師と尊称される出口王仁三郎の直受した神示(伊都能売神諭)には、

「日本は神国と申して、昔から至精至浄を



専一と致して神に仕え、政治を行うた国であるから——(中略)——肉食をした

ものは神の御前に出仕事は許さぬ国であるから、日本人はどこまでも五穀野菜と鮮魚より外のもの、口に入れることは許してないのであれども、今の日本の人民は皆外国の真似を致して、牛馬の肉を食い、猪、鹿、犬猫何でも構わず、四ツ

足と見たら共食い致すようになり、たまたま謹みて四足獣を食わぬ人民があれば、時勢遅れの馬鹿と申して嘲笑うようになりて了うて、この神州清潔の国土も、神聖至浄の神民も皆汚れて了うて、今日の国家の状態、神の住居を致すべき場所が、地の上には錐一本立つ場も無き所まで曇りて了うておるぞよ」(傍点筆者)

と出されており、やはり獣肉を食べることを「共食い」と表現していることが判ります。

尚、左の神諭では「五穀野菜と鮮魚」とあるように、食物としての魚介類の摂取は認めており、したがって粗衣粗食を實踐していた大正期の大本でも、魚や貝などは除外の対象とはなりませんでした。

日月神示には「五穀野菜の類」と示され、一切の動物性食品が排除されており、この点、大本時代に降りた神示とは違っております。

江戸時代の思想家・安藤昌益も、その著『自然真営道』の中で、「鳥・獣・虫・魚の四類は、大きいものが小さいものを順次食らい、互いに食らい食られる関係にある。つまり、四類は四類の食物であるから、人の食物ではないということである。だから、

これを食らうことを差し止める。自然によつて人に用意された食物は、穀類と野菜の類である」と述べており、日月神示と非常によく似たことが説かれています。

「ひふみの食べ方」は 正食とまったく同じ

日月神示にはまた、病を治したり運を開く方法として、「一二三の食べ物・一二三の食べ方」が記されています。その方法は、正食で説かれるものと驚くほど酷似しており、大変興味深いものがあります。それは次のようなものです。

「一二三の食べ物に病無いと申してあるがな、一二三の食べ方は、一二三唱えながら噛むのぞぞ。四十七回噛んでから呑むのぞぞ。これが一二三の食べ方、頂き方ぞぞ。神に供えてからこの一二三の食べ方すれば、どんな病でも治るのぞぞ。皆の者に広く知らしてやれよ」
「遠くて近いもの一二三の食べ方してみなされよ。運開け、病治って嬉し嬉しと輝くぞ。そんなことくらいで、病治ったり、運開けるくらいなら、人民はこんなに苦しまんと思すが、それが理屈と申すもの。理屈悪と申してあるもの」

「遠くて近いもの」の「遠い」とは、人間の性から遠く離れたものという意味で、穀物野菜類を表します。また「近い」とは、自分の住んでいるところに近い場所で採れたものということで、これは身土不二の考え方と同じです。

それから、「一二三の食べ方」とは、一二三唱えながら噛むことであると示されており



りますが、これは、いわゆる「ひふみ祝詞」を心の中で唱えながら噛むことを意味します。「ひふみ祝詞」とは、「ひふみ よいむなや こともちろらね しきる ゆめつわぬ そをたはくめか うおえ にさりへてのますあせろほれけ」という、重複音を除く四十七音を祝詞にしたもので、これに「ん」を合わせた四十八音が、日本語の全て

のシラブル（音節）となります。つまり、神の息吹である祝詞の唱和に合わせてよく噛むことを奨励したのと言えます。

噛む回数については、とくに四十七回に限っているわけではなく、多ければ多いほどよいとも示されています。

「食べるには噛むことぞ。噛むとはカミぞぞ。神に供えてから噛むのぞぞ。噛めば噛むほど神となるぞ」

「食べ物頂く時はよくよく噛めと申してあるが、上の歯は火（カ）ぞぞ。下の歯は水（ミ）ぞぞ。火と水と合わすのぞぞ。カムロギ、カムロミぞ。噛むと力生まれるぞ。血となるぞ。肉となるぞ」

そして、こうした食べ方を心得たら、今度はゆつたりと楽しく食事を取るようによと告げられます。つまり、正しい食を実行するにしても、「喜び」が根本になくはホンモノにならないというわけです。

「一二三の食べ方心得たら、今度は気分緩やかに嬉し嬉しで食べよ。天国の食べ方ぞ」

「ただ喜びに向かってひたすらに進んでいけば良いのであるぞ。正しき喜びをまじ見極めよ。見極めて、ひたすらに進めばよいのぢや。食べ物を食べるのも喜び

であるぞ。正しき食べ物、正しく食べよ。さらに喜び増えて弥栄えるのぢや。自分の喜びを進め進めて天国へ入ること出来るのぢや。悪い食べ物、悪く食べるから悪くなるのぢや」

さらに神示は、腹いっぱい食べるのではなく、八分におさえて、残りの二分を神や先祖に捧げることが運を開く秘訣だとも説いています。

「二碗を取って、先づ神に供えよ。親に捧げよ。子に捧げよ。腹八分の二分は捧げよ。食物こそは神から、親から与えられたものであるぞ。神に捧げずにむさぶる(貪る)からメグリ(罪業)積むのぢや。メグリが不運となり、病となるのぢやぞ。運ひらくのも、食物慎めばよい。言慎めばよい。腹十分食べてはこぼれる。運はつまって開けん。この判りきつたこと、何故に判らんのぢや」

穀物菜食、身土不二、腹八分、そして充分な咀嚼——言うまでもなく、これらのことはみな正食では常識となっていることばかりです。

日月神示が高度な神典であることは、そこに記された食に関する真理からも如実に伺われるのです。

「食」プラス「信仰」で揺るぎない人生を

このように、近代から現代にかけての日本に降ろされた神示というものにも、正しい食のあり方が、大きなウエートをもって指示されています。

もちろん、神からのメッセージだとか



「聖言」「靈言」の類は、この他にも実に多くのものがありますし、今でも沢山のものが出回っています。新興宗教には、教祖が神から受けた言葉を教典や神典として扱っているところも多々見受けられます。

しかし、それらのほとんどには、食に関する指導はありません。このあたりが、その宗教がホンモノであるかどうか(ホンモノ

に近いかどうか)を見分ける基準になるわけです。また、立教当初の頃はまだ良かったものの、教団が大きくなるにつれて、運営と教線拡大を第一とするあまり、次第に宗教ビジネス化し、俗化していく例も後を絶ちません。

また、宗教というものは、自分でモノを考えることを放棄させる傾向があります。すなわち判断力というものを逆に奪い、その代わりに、その教団の教義やら真理やらを植え付けるのです。そこには自分の考えや判断というものがあつてはならず、代わりに教祖の言葉や教典にある「聖なる」メッセージが絶対視され、何の疑いもなくこれを受け入れることが要求されます。宗教とは、だいたいそういうものですし、宗教ではないと自称する、自己啓発セミナーやチャネリングなどもみな同類です。

そうしたものも、何か役割があつて、必要悪として存在しているのかも知れません。しかし、そういうものが不要ない人、あるいは、もうそうしたものを「卒業」してしまつた人には、無用の長物以外の何物でもありません。

われわれは、あくまで自分の足で大地に立ち、真理の大道を歩まねばなりません。

それこそがマコトの「神の道」——神道なのです。

ところが、ここで肝要なのは、宗教が良くない存在だからといって、一概に宗教的なことをすべて否定し、これを排除してしまうことは、人間の傲慢さの表れであり、厳に慎むべきであるということです。

食の問題ばかりに目を向け、現実的・合理的に理解出来る範疇のみに限定してしまうことは、まったく片手落ちです。例えば、正食の道は絶対に外さないといっても、悪い想念を常に持ち、悪い言霊を四六時中吐き、利己的な生き方をしていたら、良い運命が来る道理がありません。やはりそこには、霊的な理解に伴う神恩感謝の実践行というものが、必要となつてきます。

神仏や先祖に対して感謝の思いを捧げ、その御恩に報いようとすることは、本来宗教でも何でも無い、人としての当たり前の行為であるように思います。そうした本当の意味での信仰心を、われわれは持つ必要があるのです。

燦々と降り注ぐ陽光や、清らかな水、そして豊かな土壌は、地球上に生きるすべての生き物に、無償で、無限の恩恵をもたらしています。これら太陽の光熱(火)・水

・土の三大霊徳は、それぞれ日・月・地によって守護されていると言えます。昇る朝日に手を合わせ、昼は大地と共に働き大地に祈り、夜は月の輝きに拝礼する。これぞマコトの宗教であり、揺るぎない人生を確立する要諦であります。

大宇宙・大自然の仕組みは、あまりに偉大で、あまりに奥深いものがあります。わ



れわれは、その威徳に對してまず頭を低くしなければなりません。そうすることにより、神の稜威というものが、初めて流れて来るのです。

そのような信仰的生活の中で正食を實踐すれば、もはや何も恐れるものはありません。

信念を超えたところに信仰があります。

信仰は、最大限に自分で努力を重ねる一方で、大いなる存在に「任せ切る」ところから始まります。信念から真の信仰という境地に至ったところで、人は本当の自由無碍の存在となるのです。

今こそ 日本精神発揚の時

古代、あるいは超古代の昔より、原日本人たちは、自然の中に神を感じ取り、神とまつろい、神を中心として共同体を営んでいたようです。そのことが、最近の縄文遺跡の発掘調査により、次第に明らかになって来ました。彼ら縄文の人々は、数千年から一万年もの長きにわたり、大自然の息吹と一体化し、平和で、安定した文化を築き上げてきたのです。そして、その悠久の流れの中で培われた叡智は、DNAを通じてわれわれに受け継がれ、今でも身体の中に脈打っているわけです。

大本神諭や日月神示も、われわれの心の深層に刻み込まれた太古の日本人の、意識の覚醒であったのかも知れません。

西洋的合理主義や理性礼賛主義の代償として、最も大切な「精神性」を失おうとしている今、神示により提示されたマコトの

「神の道」に対して敬虔な気持ちになり、耳を傾けることは、けっして無駄なことではないように思います。

大本神論にも日月神示にも共通していることは、これから「世の立替え・立直し」があり、その後には「ミロクの世」と呼ばれる理想的社会へと移行すると示されている点です。

しかし、その前段階としてかなりの大淘汰があるという主旨のことが何度も繰り返して出され、警鐘が乱打されています。それによれば、このまま事態が何も改善されることなく推移した場合、世界の人口は3%から2%位にまで激減するというのです。

「正真の神が御守護にて一度に致したら、二、三分残る。世界で二、三分と申すと、あちらに一人、こちらに一人残るといふ様なひどい事になるから……」(大本神論 明治三十六年三月三日)

「戦争と天災とが始まりたら、人民が三分に減ると、初発の筆先に書いてあるなれど、茲に成ると世界に残る人民が二分位より無いぞよ」(大本神論 大正六年九月五日)

「神の国を、足の踏むところない迄に穢してしもうているが、それで神力は出ぬぞ。」

臣民無くなるぞ。残る臣民三分難しいぞ。三分と思えども、二分であるぞ」(日月神示 昭和二十年六月十八日)

「あちらに一人、こちらに一人という風に残る位、むごいことにせならん様になつてゐるのだから、一人でも多く助けたい親心汲み取りて、早う言うこと聞くものぢや。ここ迄神示通りに出ていても、まだ判らんのか。疑うのにも余りであるぞ」(日月神示 昭和二十二年八月二十三日)

このような急激な人口減少が起こる要因としては、筆先にあるように、戦争のような人災や、大規模な天変地異なども考えられるでしょう。しかし実はそのような深刻な淘汰現象は、すでにその兆候が現れています。

現在の日本の出生率は、一・四六(平成五年度)にまで落ち込んでいます。これは、男女二人に対して一人の子しか授からないという数字です。つまり、単純計算で言うと、五一二組一〇二四人の夫婦が、五世代後には十六組三十二人になってしまう勘定です。五世代と言えは約一〇〇年ですから、今から一〇〇年後には一億人の人口がおおよそ3%にあたる三〇〇万人程度にまで減少





してしまうことになります。

もちろんこれは数字上の話で、実際にはこの通りに進むものではないと思います。しかし、日本の人口は、すでに減少局面に入っていることは明らかです。向こう十年くらいまでの間は、総人口に大きな変化は見られないものの、十年後位からは加速度的に減少していくことでしょう。人口は二、四、八と等比的に増加するとしたマルサスの理論の逆転現象が起こってくるわけです。

先進国ではみな同じような問題を抱えています。それはどこに原因があるかと言うと、肉食と、農薬の大量投与、食品添加物の大量摂取にあるわけです。

道に外れたものを身体に取り入れる人は、すでに淘汰される側にまわっていると云えます。淘汰は悪魔の仕業ではなく、大自然の摂理というものです。日月神示に「いよいよとなりて何でも食べねばならぬようになりたら、虎は虎となるぞ。獣と神とが分かれると申してあるがな」とあることが、まさに現実のものとなってきています。

しかしこの一節の次に、「縁ある臣民に知らしておけよ、日本中に知らせておけよ。世界の臣民に知らせてやれよ」と示されて

いる神意を、われわれは汲み取るべきです。天地の意志を汲み取ってマコトの行動を起こし、不幸現象を最小限に抑えて、新しき御代の礎を築くために、不断の努力を重ねることが、気付いた者の責務であります。その第一歩は、まず食を正すことにあると云えるでしょう。

(尚、そうした主旨において、筆者は同様の志を持つ者どうしによるネットワークを創設し、月刊機関誌「真正日本」を発行しております。御関心のある方は〒399-182 長野県豊科郵便局私書箱23号 『真正日本を考える会』まで、返信用として九〇円切手を同封の上、お送り下さい。折り返し、会の趣意書と申込み用紙を送らせて頂きます。)

30代からの女性のための [気] に満ちた生活を提案します。

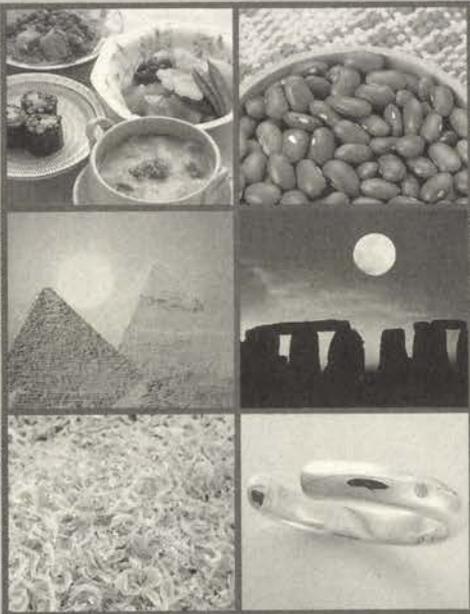
お近くの書店で、飛鳥新社（あすかしんしゃ）発売の月刊ポップティーン別冊『アネモネ』とご指定ください。

アネモネの今月号のテーマ **水・空気・食料の汚染は、人の心の汚れが原因です。**

POP TEEN [アネモネ] 1995 2月号 定価870円 (本体845円)

大切なのは心の美しさ、カラダの美しさ、そして霊性の美しさ。

**正しい心と体をつくる
食生活の合言葉は
「まごは、やさしい」です。**



サイババさんが説く
宇宙の真理と
私たちの暮らし。
「神とはあなた自身のこと。個人という壁を超えて成長しよう。」

「おかあさんこのオモいしいね」

電気製品が放射する
有害電磁波。
私たちの便利な文明も、
毎日が電子レンジの中で
暮らしているようなもの？

化学薬品に頼らない自然流子育てをはじめてみませんか？
解説する人●真弓定夫先生(真弓小児科院長)

大きな宇宙は小さな宇宙の中に——第2回
ホビ族の長老は私に「日本がそのまま汚れ続けるなら、
やがて海に沈むだろう」と告げた。
文●中川雅江さん・なかがわまさと/気功家

眼に見えない世界を信じる人たちのために

2月号発売中です。定価870円(税込)

◎書店で品切れの際は下記へご注文ください。

発売所▷株式会社飛鳥新社 〒101 東京都千代田区神田神保町3-10第3アメックスビル TEL03・3263・7770
発行所▷株式会社ファール館 〒107 東京都港区南青山4-15-33 TEL03・5411・0321

スペシャル
インタビュー
“世紀末を問う”



槌田 劭^①

京都精華大学教員

■つちだ・たかし 1935年、京都市に生まれる。1958年、京都大学理学部化学科卒業。同大学院を経て、米国へ留学。1967年、京都大学工学部助教授となる（専攻・金属物理学）。1979年、同大学を退職。同年より、京都精華大学教員として、現在に至る。その間、1973年に「使い捨て時代を考える会」を設立、様々な実践活動を通して“現代”を考え、未来の可能性を模索している。

著書の「自立と共生—地球時代を生きる」（定価1700円樹心社刊）は日本C I協会取扱い。

インタビュアー・編集長 花井陽光

使い捨て時代を 考える会

—— 樋田さんは京都精華大学で教えていらっしゃるいっぽうで、「使い捨て時代を考える会」を主宰されていますね。これは具体的に、どういう集まりなんですか。

TT いろいろなことをやっています。というのは、会全体として何をやるかということよりも、自立した個人のネットワークでありたいと思っています。まず会員の人ひとりごと、それぞれの好きなことをやればいいんで、結局はみんな自分の人生ですからね。

しかし、何かについて考え、発言してくれるひとが身近にいるのはとても幸せなことでしょう。そうした関係のなかにいけば、自分の世界も、相手も、互いに豊かになっていくわけです。そういう意味では、各自がばらばらに行動しているよりは、いっしょに何かをやれたらいいですね。そんなことを考えています。

会員のなかには、水の問題に興味をもっているひともしれば、脱原発、食の問題などさまざまです。それぞれが、それぞれの興味にしたがって、いろいろなことを呼び

かけてくれるんです。

なかでも、会をつないでいるいちばん多くのひとたちが関心をもっているのは食ですね。それが有機農業運動と結びついている。農業は悲惨な状態ですから。日本の社会のしくみが、農業をやれない状況にしているわけですし、農業を維持し守らなければならぬというのには時代の重要なテーマ

型にはまってしまう
人間のありさまが、
実はこの問題だらけの
社会をつくっている
わけですから。

です。

それで有機農法運動には会員の九〇パーセント以上がかかわっています。実際に、生産者会員のつくった有機野菜を消費者会員に届けるといった、流通組織をもっています。これは会員たちのなかでつくった株式会社なんです。「使い捨て時代を考える会」というのは任意組織ですが、供給組織

は皆でつくっているんですから自分たちのものですよ。だから会社のほうに参加される方は出資金を出していただきます。会のほうは情報交流と会活動のための会費です。年三二〇〇円だったかな。

そのなかには、健康法に関する情報などもあります。家庭療法のグループとかありますから。操体法をやっているひとたちもいます。

供給センターの人数は、消費者会員が一八〇〇人ぐらい。生産者が常時・一時期合わせて六〇人ぐらい。年間の扱い高でいうと五億円ぐらいでしょうか。

興味のある方は喜んで受け入れますし、何かで縛りつけるようなことはいっさいしませんけれども、ただ最低限度の、皆でいっしょにやっているということは認めてください。得だからつながら、とかいうのではなくて、いいこともしんどいことも協力し合ってやっていきましょう、ということ

です。—— 関西近辺じゃないとまずいんですか。TT 会員は全国的にいます。農産品の供給にかかわろうと思うと、京都周辺です。大阪は枚方、高槻、滋賀県は大津、草津付近までになります。

先生と生徒は おたがいさま

——精華大学でのお仕事は、どのような
ものですか。

TT 所属しているのは人文学部の環境の
コースです。講義科目としては「環境と文
明」「生活環境論」「地域の視点」です。あ
とは卒論のゼミと大学院での研究です。

専門的に難しくやるといいうのではなく、
なかば雑談風の講義をしています。ノート
を用意してきつちりと、なんていうのは
……。型にはまってしまう人間のありさま
が、実はこの問題だらけの社会をつくって
いるわけですから。それぞれの学生が自分
の興味と能力にしたがって、自分らしく生
きる、というふうにしたいと思っています。
——それは先ほどのお話の「使い捨て時
代を考える会」のあり方にもつながってき

ますね。試験などはどうされているんでし
ょうか。

TT 私試験はしません。授業にいつし
よに参加して考えてくれればそれでよろし
いと。自分としては面倒なことなんですけ
ど、毎回、小さな紙切れを授業の最後に配
って「今日の授業でいちばん印象に残った
こと、疑問に思ったこと、考えたこと。そ
れを書きなさい」というんです。

そうすると学生たちが書いてくれて、そ
れをつぎの時間までに読んでいって、そのな
かから問題になることや、私が考えたこと
を、つぎの講義でしゃべり始めるわけです。

つまり学生たちとの、やりとりのなかか
ら流れていくように話題が動いていく。も
ちろん講義科目に沿った主題がありますか
ら、そう大きくずれるわけではありません
が、その主題の枠のなかで学生が考えたこ
とや疑問をもったことなどを加えて、授業

を行なうのです。

——いままでの教育システムとしては、
教師と学生、教えるものと学ぶもの、そし
て教師が試験を行なって評価するという形
式があるわけですが、いま聞きすると、
教師と生徒の立場が同じですね。

TT 学ぶということは、おたがいさまの
ことで、教師は学生から教えられるもので
すよ。教える立場と学ぶ立場が固定的に分
離するのがおかしいんです。

ただ、月給をもらっている立場ですし、
長年これで飯を食わせてもらっている差と
いうのは、いい意味でもわるい意味でもあ
るわけですよ。だから、もちろんまるつき
り同じということではありません。

教壇の高いところから講義するのではな
く、まちがいをさらけ出しながら、いつし
よに考えていきたい。それが基本的な姿勢
になります。それで毎年、講義を始める

教える立場と学ぶ立場が
分離するのがおかしいんです。
教師は学生から教えられるものですよ。

きに必ず「私に、まちがったことをいう権利を認めてくれますか」とたずねるのです。まちがいを恐れてとりつくりう世界には、偽りが入り込みますから。

人間だから、まちがえるのはあたりまえなことです。もちろん、まちがってもいいということではないし、まちがえたくもないけれども、まちがいを恐れないこと。そして教師は正しいことを教えるのだという顔をするところに危険があります。

自分らしい意見をもつということも、それは自分らしく正しいのであって、他人からすれば、しばしばまちがっているわけです。だから、そういうことを「認めてくれますか」と。

小学校から高校に至るまでの学校教育というのは、先生の教えることは正しいことで、教科書に書かれていることがまちがっていたらニュースになるぐらいたいへんなことですよ。しかし、そこに落とし穴があるんです。

考え深く生きる 自分らしく生きる

———そういう教育によって、生徒たちにどのようなことを期待するのですか。

TT ごく抽象的になりますけど、考え深く生きる、自分らしく生きる、そういうひとが育っていつてくれるといいなあと思いますね。自分の人生に対して責任をもつ。そういうひとがもつと出てくるといいなあと思います。

ただ、これは私の願いですから。学生はまだ違った希望をもつでしょうね。その希

「私に、
まちがったことをいう
権利を
認めてくれますか」
とたずねるのです。

望に私は応えているかどうか、わかりませんが。それが合わなければ、合う場を求めるということです。学生は自由であるべきですね。

エデンを遠く 離れて

———つぎに環境問題についてお聞きした

いのですが、この問題の最も根源的な原罪は何だとお考えですか。

TT どのレベルまでさかのぼるかによって違いますからね。まず、いちばん極端に言えば、野生に生きることを離れて自由な手もち、環境に対して能動的・意識的に働きかける存在に変わったこと。つまり、ヒトになったことが基本的まちがいの第一歩ということもできるでしょうね。

しかし、いまさらまちがいだといってもしょうがないし、そうなるべくしてなったのですからね。ただ人間であることが素晴らしいことだとは思えない。旧約聖書でいう智恵の実をとった原罪ですね。この罪はつぐなうことはできない。ただひたすらエデンの東に生きるしかない。

ただ、私たちはエデンからますます遠ざかっていくことが、素晴らしいことでもあるかのような価値観をもってしまった。創世記の寓話はそのことに反省をうながしているのではないのでしょうか。

つぎに、ギリシャのプロメテウス神話を思い出します。火をもったことですね。自然環境に対して能動的に働きかけることにこれが拍車をかけた。ほんらい神のみが扱えるものであったはずの火を盗み出し、人類



人類は、エデンの園には戻れない。

に与えた。非日常の恐しい世界を手なづけることができた。これが、人間をさらに傲慢にしたんだと思いますね。神に似せて人間はつくられたとかね。

こうした原罪がずっと時代をくだって、産業革命では地下資源の石炭を大量に使うなどして、さらに一步その先へと進んでいく。そのさらにもっと先が、「夢のエネルギ―」原子力です。こうしたものを手なづけられると思ひ込んで、傲慢な文明の世界がどこへ私たちを導いていくのかというのが、現在直面している問題です。

しかし、この傲慢をどこで反省するのか。反省したって、火の文明を捨てるわけにはいかないし、ましてや二足歩行をやめるわけにはいかない。まさに原罪ですね。

愚かでだめな「私」を忘れてはいけない

——そうした原罪に導かれてきた、方々のこれまでの誤ちがあるいつぼうで、そういったものに巻き込まれないようなライフスタイルは可能なのでしょうかね。ちょうど文明を築きあげた者には原罪があると同時に、善なる本性とでもいいますか、そういうポジティブな、現状を打破するような

潜在能力のようなものがあるのかもしれない。

TT まずいえることは、観念的にあれこれいっていても仕方がないということ。そして自分の問題としてとらえること。環境問題にかぎらないんですが、自らの精神を神の領域であるかのように、のぼせあがった考え方をすることがとても多いのが人

原罪についても
そうですね。
人類はエデンの園には
戻れない。

間です。正義・主義・思想などをふりかざしてみたりね。すぐに、自分を神の世界におきたがる。それじゃあだめだということ。それは他人事になってしまいました。人類がこうした道をたどってきたことは、自分にとって幸せなことなのだろうか、どうなのだろうかと反省し考える。

そして、愚かでだめな「私」はいかにし

て幸せを求めていくことができるのだろうか。かと考えるべきです。そうでないとすぐ、自分自身の足もとの現実から離れて、遠い世界や、観念上の国家とか、丸い大きな地球とか、すぐにそつちのほうへ一気に行ってしまう。この点にこそ、私たちがもっと反省しなければいけない、気づかざる傲慢さがあるような気がするんです。

だから私は地球環境の問題も、大上段にふりかぶったようなところから議論したくないんです。原罪についてもそうですね。人類はエデンの園には戻れない。そういう本質的問題を背景にして、現実の小さなことから始めていくしかないと思います。

生きるのを忘れた人間たち

——原罪の原罪たるゆえんは、何でしょうか。

TT それは生きるのを忘れていくということ。生きていくということはどれだけ素晴らしく、奥行きがあるのかを忘れて、擬似的・えせの快樂を求めるようになってしまった。そのかざれているのかもしれない。そうしたことから脱却が、一人ひとりの幸せにとって大事なのではないか

と思います。

本来、私たちが生きるためには本能的な欲望が働いています。しかし私たちはこの本能的欲望を大事にしているかどうか。これだけのものをもちながら、つい、えせの快楽のほうへ流れていってしまっているのかもしれない。

食の問題でいうならば、私たちは口先で食をしている。食の喜びや食に対する畏敬・感謝を忘れているんですよ。そこにいちばん大きな落とし穴があるわけです。

おいしいと思う味覚や喜びは、天与の素晴らしい感覚であって、もしもこのような五感が与えられていなくなったら、私たちは今日まで生命の歴史を綴ることはできなかったはずなんです。

—— 今日では、そうした先天的な本能や

欲望が、ゆがめられてしまっていますよね。後天的な刷り込みなどによって。

TT それ以前から、能動的・積極的に自然界への働きかけをした時点ですでに、人類の原罪は始まっているわけでしょう。

与えられた自然をただひたすら受け入れるしかなかったときには、生存はもつと厳しかったわけですよ。厳しい生存のなかで生き抜く力というのは天与のものであり、個人の才覚や努力ではなんともならないものです。お腹が空く、食べ物を食べる。これは自然なことと動物はみなそうしているわけです。

人間もここから始まったわけですが、お腹が空いた、どうしたらもつとうまく手に入るかと考え、積極的に働いたと。だから農耕・牧畜の世界が始まったのであって、

すでに環境破壊をとめない、さらに、天与された生きる力をひずませる第一歩があったのです。

食料については、欠乏するよりはつねに手もとに蓄えておいて、いつも満たされていたほうが幸せだと。この幸せを否定するつもりはありませんが、同時に、自然な本能をゆがめる第一歩だったのかもしれない。

日常的に食べていけば、食が断たれて飢えることがなくなってきました。それでかえって逆に、食に対する天与の感覚を失ってしまっているかもしれないのです。今日の私たちの日常では、飢えというのはほとんどなくなってきた。それがたとえば、断食などで一時的に飢えを体験することで食の本来のあり方に気づくことがあるかもしれない。

(次号につづく)

私たちは口先で食をしている。
食の喜びや食に対する
畏敬・感謝を忘れて
いるんですよ。

食品の 安全性を 考える

最終回

食品の
安全性と
これからの
食生活

三宅征子
日本人孫基金世話人

本連載も締めくくりの稿となった。食品の安全性を考えたとき、ガットに代わるWTO（世界貿易機関）協定が発効したこれからの世界では、貿易に支障をきたさないためのあらゆる手段が優先的に採用されるため、食品の安全性は著しく損なわれることにならざるを得ないだろう。農産物取引においてはポストハーベスト農薬が、加工食品においては食品添加物が今まで以上に幅をきかせることは間違いない。ポストハーベスト農薬に関しては、代替措置として放射線照射が台頭してくる可能性も大きい。WTOの設立を機に、世界の原子力業界は食品への放射線照射を本格的に導入しようと、大規模な「放射線利用国際シンポジウム」を行った。日本ではジャガイモ

にのみ放射線照射が認められているが、世界的にはすでに非常に緩い大枠の基準が設定されており、個別の使用範囲も拡大傾向にあることは確かである。

◇食品への放射線照射の問題点

この問題について、外村晶・東京医科歯科大学名誉教授は、「放射線照射によってつくられる活性に富んだ生成物やラジカルは、極めて短時間の物理化学的過程であつて、そのもの自体が食品のなかに残留するわけではない。しかし、照射によって水中に生じる遊離基が生物学的に重要な分子に影響を与えるという過程があることは、放射線の生物効果が種々の環境条件によって左右されることから推定できる。このよ

うな間接効果によって、照射食品にどのような有害物質が形成されるかを解析することは、実際には極めて困難である」と発言している。科学者として抑制された真摯な言葉だけに、食品への放射線照射のもつ不安・危険性が浮かび上がる。

◇食品衛生法の改正

厚生省は、WTO協定に合わせ食品衛生法を二三年ぶりに改正しようとしている。

昨年一二月には、厚生大臣の私的懇談会、食と健康に関する懇談会」から報告書が出された。その中身は、国際基準に合わせた①残留農薬の基準設定と見直し、②食品添加物の指定、③食品に残留する動物用医薬品（抗菌性物質など）の基準見直しなど、食品の規制緩和が中心である。その他激増する輸入食品の監視体制の強化として、コンピュータ化などがあげられている。この食品衛生法の改正の主目的は、ポストハーベスト農薬の全面的な受入れに他ならず、国境措置にとどまらない波及を懸念せざるを得ない。

こうして食料自給率を限りなく低下させる方向に動きだしてしまった今、私達日本人の健康も限りなく損なわれようとしている。

るのである。

◇安全な食品を求める消費者の権利

前号の農薬裁判の経緯の中でもふれたと



おり、現在の食品衛生法には消費者の権利が明記されていない。それを楯に厚生省は「食品衛生法は個々の国民の利益を保護する法律ではないのだから、国民は厚生省のすることに口出しできない。できなくても仕方ないのだ」とまで明言している。

アメリカでは、貿易障壁としてWTOに提訴された措置が、独断的で一過性のないものであることを証明するため、提訴国に次項を義務づけようとしている。それは、
a、規則採用前に一般公衆がその情報をあたえられていない。
b、リスクを被る市民が決定に参加できる公の手続きが存在しない。
c、規則設定に当たる当局に、その規則が健康と環境を保護するためにどういう意図をもって設定されたかの説明、さらに批判に応えることを義務づける手続きがない。
d、その規則は科学的な根拠もデータも一切関係なく設定された。というものである。アメリカの「連邦食品医薬品化粧品法」には、これらの民主的手続き規定が存在しているので、紛争の際、提訴国はこれを証明できず却下されることになる。しかし日本の食品衛生法にはaとcに該当する手続き規定はないので、将来日本が行う検疫衛生措置に対し、国際基準より厳しく

貿易障壁だとして食品の輸出国が提訴した場合、提訴国は証明が可能であり、日本は常に紛争に負けることになりかねない。

このような一方的に不利益を被る状況を避けるためにも、食品衛生法の中に消費者の権利を明記し、情報公開と行政手続きの民主化を含む改正をすべきとして、日本子孫基金他四団体が厚生省に申し入れたが、これまでの対応をみるかぎり、一部の情報公開のみに止まりそうである。

安全な食品を求めることは消費者の基本的な権利であり、一日も早く実現されなければならぬ。

◇これからの食生活に求められるもの

食品の安全性が損なわれる状況の中で、私達はどのように食生活を営んでいけばよいのだろうか。対策には二通りあると思う。まず個人的な対策としては、「可能なかぎり安全な食べ物を入手する努力をすることである。しかし実際には個人のレベルでは対処できないものも多い。それには個人の思いを集めて大きな世論を作り、国などに根本的な対策を講じさせなければならぬ。どちらにしても知識と知恵が必要である、今、それが求められている。

マクロビオティック アース トリップ

青森県

たちばな屋

青森からの報告1

縄文時代の三内丸山遺跡が発見され、なにかとつもないエネルギーが渦巻いているのではないかと感じられる青森の地で私達がマクロビオティックの活動をして4年目の月日が流れました。「たちばな屋」のまわりにもなにか新しいエネルギーが出てくる兆しを感じ日々過ごしております。

今日も元氣な掛け声が聞こえる「大坂整



Macrobiotic Earth Trip ちきゅうのたび

このコーナーに各地のお便りをお寄せ下さい。
四百字詰原稿用紙二〜四枚に、写真・イラストも添えてお送り下さい。
(写真・イラストは返却致します)
また、海外からのお便りもお待ちしております。



自然農法農産物

- 自然農法産米, もち米, 雑穀, 野菜, 果物

天然海産物

- 海藻乾物, 半生塩乾物

無添加加工食品

- 調味料, 菓子類, ジュース類, 漬物



農業生産
法人

大飯屋会

〒031 青森県八戸市根城白山平21-10 八戸流通基地内

事務局 株式会社 安保商会

☎ 0178 (27) 5510代 FAX 0178 (27) 1313代

Earth Trip

大坂整骨院と
大坂院長



骨院」、上体屈伸運動の時に大きな声で1、2、3、4と力強い声で患者を励ますかのようになり、一生懸命治療している大坂正院長35歳、正食を初めて一年半位になり、毎日往復12キロはある自宅と治療院の間をジョギングで通うというスポーツマンです。ここ

に集まる患者さんの食生活は海の幸の豊富な青森という土地柄の影響が三食とも魚を副食にし、それでいて野菜不足という事が多いようで下肢、膝等の障害が多いようです。そのため以前から取り入れていた運動療法、真向法その他の治療法に食のバランスを付け加えて「魚食べ過ぎない様に大根おろしは必ず食べる様にしようがいかもいかもしれませんね」とか、ガチガチの筋肉質の男性に好物の食べ物を聞き「もう少し野菜とかりんごなんか食べた方がいいかもいけませんね」のアドバイスをしている様子から、患者さんに対しての暖かい思いやりが感じられます。院長自身も玄米を食べるようになってから生まれ変わったかのように体調が変化しと言っており、また、2女児の御子様のアトピーも完治しました。そのような事を経て、自然にライフスタイルも変わっていき、目覚ましい変化が訪れ、充実した時を過ごしているように見受けられます。また、それにともなって日曜、休日を返上してマクロビオティックの勉強会を開催するようになり、今まで以上に心の交流のある整骨院となってきたようです。また、手当法も患者に合わせて、成果を上げてきています。



※こだわりは
自然農法の
無農薬米から。

うまさと健康をかたる

— 玄米を熟知する者がなせる技 —

そこから生まれたのが玄米シリーズです。

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

コジマフーズ株式会社

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

Earth Trip

穂高養生園の
献立の一例



たんにからだだけの症状ではなく、こころの状態とのつながりから生じているという考え方です。つまりは内面的なこころの側面と外面的なからだの側面を切り離さずにもっと全体的にみる考え方です。身体的症

状がある場合でも、掘り下げて観察するとこころの淋しさが原因となっていることも多々ありますし、逆に、養生園に以前アトピー性皮膚炎に悩まされて来園した20代の女性は、恋をした途端に湿疹が消えてしまったと言っていました。最近彼氏とけんかをしたらまた湿疹が出始めた…とも語ってくれましたが、とにかくその時の精神状態やこころの状態はそれほどまでに私達の方だに影響をおよぼし得るのです。養生園にはすでになんらかの病気をわずらっていて、それを治すことを目的に来るかたもいらつしゃいます。私達スタッフにできることはその病気を治してあげることではなく、病気を作った原因に気づかせてあげること、そしてその病気を真の意味で治せるのは、そして癒せるのは自分自身であることを本人に自覚してもらうことなのです。その気づきのプロセスに役立ててもらえればという意味から朝のヨーガや散歩、午後のリラクゼーションのプログラムそして週末のワークシヨップを設けています。ヨーガでは単に体を動かすのではなく、動かしている体の部分に意識を向けてもらい、伸ばしたり緩めたりするときの筋肉の感覚を楽しんでもらうことを目的としています。

天塩

赤穂の
天塩
あましお

あらしお
粗塩

オーストラリア・ダンピア塩田産天日原塩
中国・大連塩場塩田産にがり



塩をえらんで おいしさ発見

天塩は味に役立つミネラルを
バランスよく含んでいます。

自然をこの手に

昔から粗塩は温シップや、
入浴時のマッサージなどに
広く使われています。



〒169 東京都新宿区百人町2丁目24番9号(アマシオビル) 株式会社 天塩 電話 03(3371)1521代表

できるだけ頭の中はからっぽにした状態でその時その時の体の感覚に意識をおきながら、呼吸と合わせて体を動かしたり、左右で同じポーズをとってみてその感覚の違いを比べることによって体のゆがみに気づいたり：まわりの人が気持ち良さそうにとっているポーズが自分にとっては拷問以外の何ものでもないことを知ることによって自分がいかにその部分をこれまでないがしろにしてきたかを自覚したりと、一時間の中にもいろいろな気づきがあるようです。そしてその後の「散歩」も、体験したゲストからは「あれを『散歩』と呼ぶのは詐欺だ」とよくクレームをいたさるのですが、心拍数が110〜120に上がる程度を目安に地理的な条件も併さって結構起伏の激しい山道を登ったり下りたりするわけです。時間的にも1時間半から2時間ちかく歩きますので、普段運動をしない方にはそれこそヘトヘト：の世界のようです。けれども、なんかかんやと文句を言いながら最後まで歩き通したあとは皆さん本当に晴れ晴れと美しいお顔をしていらっしやるのです。そしてご自分でも「自分がこんなに体力があるとは思わなかった」と息をはずませながら少し自信を取り戻した感じで言われるので

す。歩けないのではなく歩かなかった自分を少し反省しながら、それをきっかけに適度な散歩を毎日行うことよって慢性病とあきらめていた頭痛がよくなり、相乗効果でやる気が出てきた！と喜んでいた方もいらっしやいました。

こういった毎日のプログラムの他、毎月2回週末にいろいろな種類のワークショップを行っています。「穂高養生塾」という毎月一度同じメンバーが顔を揃えて「癒し」をテーマに行うプログラムを中心に、数々の単発のワークショップを行っています。イメージ療法や催眠療法、コウ・カウソセリング、ヨーガや操体といった従来の「癒し」へのアプローチのほか、アフリカカンダラム&ダンスや原生林で踊るワーク、書道に生け花といった芸術的な癒しへのアプローチ、あるいはチベット仏教や真言密教、宇宙の話に天体観測といった包括的なアプローチ、それにスウェットロτζジのような北米先住民の伝統的な心身浄化の儀式を行ったり、スコットランドの精神的コミュニケーションであるフィンンドホーンの歌や踊りのワークを行ったりなどさまざまな角度から心身の癒しというものを体験して頂いています。「癒し」にはさまざまな段階が

九州唯一

玄米正食の指導と酵素オガ温浴断食道場



糖尿、心臓、癌、血圧、肝臓、腎臓、アトピー、椎間板ヘルニア、胃十二指腸潰瘍、便秘、冷え症、婦人病、頑固な皮膚病、リュウマチ、膠原病、痛風、喘息、更年期障害、慢性下痢、不妊症、肥満、痔、骨粗鬆症、甲状腺、鬱、ストレス自律神経失調症、精力減退、その他の慢性の方へ！

エリカ健康スタジオ

佐賀市高木瀬 5-21-13 ☎0952(31)1394

★10日コース、20日コース、30日コース。
★1日3回の酵素温浴は温泉以上。スケジュールなし。

Earth Trip

詳しい資料請求先は
巻末友の店覧参照



あり、また個人個人によりその体験は異なります。ですから養生園ではいろいろなジャンルのものを行うことで、各人が自分に合った癒しのアプローチを見つけてもらえたらと思っています。養生園でワークショップを行うことの意義は、長期の休みをと

ることが難しい多くの方に、日常のサイクルや、思考・行動のパターンからとっと早く抜け出し、非日常を体験してもらうのに、ワークショップのスタイルは有効だと思うからです。非日常を体感することによって、いままで自分が「当たり前！」と違って無関心になっていたことが新鮮に見えてきたり、自分自身でせめていた可能性の枠を広げることができるようになったりもします。もちろん、ただか2泊3日の経験ですべてが変わるわけではありませんが、今の自分をそのまま受け入れるにせよ、変えようと試みるにせよ、なんらかの気づきを得る場としてはとてもいい場だと実感しています。ワークショップは毎日をいきいきと生きるための動機づけのひとつで、大切なのは、非日常的な体験で得たこと、日常の生活に具体的に活用していくことではないかと思えます。どんな自分を生きるかは、自分で決められることをいつも頭の片隅においておけたらと思います。

養生園で行っているイベント関係の詳しい案内をご希望の方は80円切手を同封の上、穂高養生園あてにお送りください（住所は「新しき世界へ」巻末を参照）。

新発売!

大森英桜カセットテープ 『正食医学フォーラム』

- 第1集 発熱—陰性・陽性各々の見極め方、原因の究明方法、熱の下げ方。
- 第2集 腰痛、背中痛み、肩の痛み—痛みのとり方、原因の究明方法、手当。
- 第3集 めまい、頭痛、顔色がわるい—原因の究明方法と手当。
- 第4集 腹痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢—原因の究明方法と手当。
- 第5集 どの食べ物が体のどこへ行くか—食物の体への作用。
- 第6集 どの食べ物が体のどこへ行くか—食物の精神・性格への作用。
- 第7集 今、話題の健康法を無双原理で解く!—野菜スープ、プロポリス、他。
- 第8集 人体発生学にみる胎児への食べ物の影響
- 第9集 嗜好品欲求の謎、完全解明!—あなたも砂糖をやめられる。

価格 各120分 ¥3,000(税込)/送料¥250

日本C | 協会

精進料理 正食でつくる

昨年十月九日(日)、とある壇家さんの法事が埼玉県の霊園でありました。最近の東京地方の法事は、御家庭の仏壇の前や、墓前、霊園の礼拝堂などで先祖や故人の供養の読経(法要)をした後、参列した方々の会食をすることが一般的です。核家族化や仕事の関係で親戚それぞれが離れた場所で暮らすことが普通ですから、冠婚葬祭のような儀式的時は、兄弟親戚が集まる数少ない機会となっているようです。ご縁のある方々が集まるのはとても供養になりますし、その際に会食をして故人や先祖を偲ぶ、生きている人々のご縁を深める機会としては良いものだと思います。こういう仏事後の会食を「お清め」と言っています。

さて、その十月の法事では、霊園での法要の後、日高市の「オルゴン堂」さんというマクロビオティックレストランにてお清めとなりました。これは施主さん(三十代

の女性、この法事はお父様の十三回忌でした)の希望で、ぜひマクロビオティックにして欲しいということで、「オルゴン堂」さんをお願いしました。料理を担当していたのは昆野雅代さんというリマ・クックキング・スクールでも料理を習っている方です。法事料理というのは決まった形はありません。基本的には寺の料理ですから精進料理だったのですが、現在ではあまり関係ありません。また、家庭で当日朝からおもてなしの料理を作る事も少なくなり、料亭や仕出し屋さんを使う事が多いようです。資料としても、法事のための料理というものは、ごく限られた武家や貴族のものしか残っていません。それらは、故人の家族は勿論、従者家来、近隣の人達、そして寺ぐるみのお祭りのようなものだったと思います。ですから、その時の料理というのは、たいそう大掛かりなものです。

ともあれ、当日の献立です。

一、平(煮物)

木の葉南瓜、がんもどき、生湯葉、

柿人參、牛蒡の干瓢巻き

一、油皿(揚物)

松茸、ねじり昆布、松葉銀杏、

いかだ牛蒡、もみじ人參、

協会インフォメーション

桜沢如一戦前資料求む

桜沢如一先生の戦前の著書をお持ちの方へ。協会資料室では、桜沢如一先生の戦前の著作物を探しています。資料提供、又はコピーでもかまいませんのでご連絡下さい。

日本C I協会資料室

阪神大震災について

阪神大震災の復興は順調に進んでいると報道されていますが、被災者の方々の本当の復興は世間の注目が薄れて行くこれからではないでしょうか。

協会では被災地区の会員の方々へのお見舞い状に返信用ハガキを同封したものを送付、し約半数の方々からご返事をいただきました。幸いにいづれも無事という事で、職員一同胸を撫で下ろしていません。問題は返信ハガキが戻ってこない残りの半数の方々の安否です。

本誌の現地の読者でまだハガキを出されていない方は、お手数でもご一報下さい。また地元で救援活動をされている方、どのような支援が必要かご連絡下さい。

家を失った方でホームステイをご希望の方、現在アメリカを含めて3件の受け入れ申し出がありましたので(平成7年3月1日現在)お知らせ致します。

日本C I協会

Earth Trip

南瓜ぼうる、菊の葉

一、焼き物

栗、里芋衣かつぎ、擬製豆腐

一、小皿

茶筌茄子、ふろふき蕪

一、膳皿

はな蓮

一、坪

胡麻豆腐

一、猪口

白和え

一、雀皿

香物三種盛り

一、汁

蓮餅汁

一、飯

玄米御飯

以上。

献立を考えたのは昆野さんですが、見事なものだと思えます。精進料理というのは五味(苦・鹹・甘・酸・辛)、五色(白赤黄青黒)、五法(生・煮・焼・蒸・揚)を盛り込むのが基本です。もともと精進とは勤勉努力の継続の事ですが、精には良いお米という意味もあります。料理とは切り盛りする事、手に入る素材を最大限に活かす、最



昆野さんの力作
松花堂風
懐石弁当

大の効果を上げる事です。思いやりを持つて、心を変えずに作る事、あらゆる生命(素材)を活かすのが精進料理です。鍋に入れる水も洗った後の水も同じです。見た目や質や部分によって区別をしない、素材にも料理にも尊・卑はありません。粗末なものでも上質にする努力が精進です。禅宗では、一枚の皿に天地を盛り込む、と言います。

献立は文字通り献げるといふことです。時、場所、相手によって料理を考えます。そうすれば天地自然を味わい、素材と自分が一体になることが出来る、そういうのが仏家に伝わる精進料理です。

精進料理には四つの基本があります。

一、慈悲心……私心を取り払う。

二、清浄心……心身に雑念がなく、穏やかな気持ちになる。

三、利用厚生……無駄を出さない工夫、心の働き。

四、淡味有真……持ち味を否定しない。

マクロビオティック料理の身土不二とか一物全体、陰陽と同じことです。

当日のお料理は、人数とお店の関係で以上を松花堂風に盛ってありました。当然のことながらとてもおいしかったのですが、マクロビオティックという言葉も御存じ無

い方が多かったので、このお料理について、肉魚を使わないという事ばかりでなく、砂糖・酒・味醂などを使わずに、この甘さや深さを味わえたことに驚いていたようです。昆野さんが簡単な御説明をして下さいましたが、皆さんいろいろ御質問をいたしました。箸を出すたびに「これは何かな?」とか「相当な手間でしょうな」とか「すごいですね」とか、故人を偲ぶ言葉より多かったです。仕込みは三日前から始めたそうです。普通こういう会食ではお酒がつきものなんです。皆さん料理に夢中で、だれも「ビール頂戴」なんて言いませんでした。

仏教は瞑想の宗教であり、解脱を目的としており、無分別無差別の教えであり、人格の完成を目指すものです。宗教はだいたいそういうものですが、心の制御をするための前提として、身体の制御はとても大切と考えています。肉体は神仏の住む宮殿でできます。汚れた服を着て、泥棒をしなから拝むこともできます。でも、浄衣に着替え、良いことを思って拝む方がより良いはずです。また、動物のお肉を食べながら祈ると、そうでないのとは全く違います。

呼吸の速さや血液の酸化などの生理的な事も勿論ですが、清らかなイメージを作り、光の瞑想をするには、動物の蛋白質や脂肪は向いていません。動物的な、けものイメージの、暗い瞑想になってしまいます。他人をさばく前に自分をさばくこと、自

分から深く損をすること、他の存在は自己または自分の親のように思うことが宗教ですが、食事だけでなく、マクロビオティックの生活を取り入れると、随分と心静かに生きられると思います。

眞天庵 須永 晃仁

合掌。

本が出ました。

昨年末に『眞天庵随想』という本ができました。是非お求めください。

- ・定価八百円（送料別）
- ・お申込みはお手紙、お電話、FAXでどうぞ。



日本 CI 協会取扱
東京都渋谷区大山町11-5
☎03-3469-7631

Earth Trip

迷いの中の決断

それは、やはりとても苦しい決断でした。正食に出会って一年。「食」に関わる仕事をしているとはいえ、法事の席をまかなう務めというのは、一つに、日本の伝統の様式にのっとってどこまでたどりつけるかという心配があり、もう一つは、正食という一般とは異なる内容をどこまでマスターしているのかという不安でした。

どちらもそう易々と解消されるものではありませんでしたが、私にとって一番いい加減にやり過ぎることができないと思えたのは、私自身の正食との関わり方でした。

最初、本当に単純に、食の基本姿勢に魅せられて、一物をすべて味わい尽くすこと、その物の味を出し切って旨味に変えること等、それまで強烈な調味料で一切を済ませてきた「私流」が、いかに間違いであったかを思い知らされました。早速、我が家の食卓を正食風に切替えてやり始めてみたのですが、今までと百八十度も方向転換してしまつた食事に、夫は一切箸をつけなくなり、怒りっぽくなりましたし、息子は「一日に一度でいいから肉を食べさせて」と哀願する始末。何か間違っている、どこかお

かしいと思ひ始め、いろいろ思い迷つた挙げ句、自分の願いや思ひを、他人の力を借りて、或いは他人を巻き込んで成就しようとしていた自分に気づきました。自分自身まだまだ納得できないことがあるのに、百パーセントを信じて受け入れているような顔をして、他人に押しつけていたのです。そうこうしているところに舞い込んだのが、今回の仕事。正食を全う出来もしない人間が依頼されて正式に食事を用意するのですから、後ろめたいという以上に、正義を冒瀆しているかのような思ひがしてたまらなかつたのです。けれど、もう一方では、別の思ひがありました。それは、いつも「何かしたい」「やってみなくちゃ」と思つてばかりで、何も出来ないで来た四十四年間の自分を、今こそ「乗り越える時」と叱咤激励するものでした。「百パーセント自身がなきゃ、お前はやれないのか。それではいつまでたつても何もできやしない」と叱りつける内なる声でした。

私は自分への挑戦を決めました。御依頼主には大変申し訳なかつたと今でも謝りたい気持ちで一杯なのですが、自分に何が出来るか、どこまで出来るかを見極めてみようと思ひましたのです。

それからというものの、二カ月の準備期間はあつという間に過ぎました。今、最良のパートナーであるKさんと二人で、東京グランドホテルに精進料理を食べに行つたり、図書館に通つたり、神社の境内をうろつき回つて銀杏を拾つたり、野原を歩き回つて季節の花や葉っぱを集めたり、日が迫ってくるに従つて、夜中台所に立ち通すこともしばしばとなりました。

三日間殆ど徹夜で迎えた当日は、頭がクルクル回り始め、風邪を引き込んだ私は、殆ど舌が効かなくて、今思ひ返してもゾツとします。誰にも、どんな事にも苦労話つきもので、取り立てて持ち出す程の事では無いのですが、私は、純粹に正食道を全うしている多くの方々とは違つた、邪道と言われそうな私に出来る「私の正食」を原点に出发し、今後も自分なりに進めていきたいと、今回の経験を通してはつきり言えるようになりました。様々な御批判もあるうことを覚悟でペンをとりました。

しかし、迷いの中で決断した事を決して悔やんではおりません。私の正直なギリギリのスタートだつたと思つて居るのです。

日高市 昆野 雅代

ヨーロッパ マクロビオティック の旅

11月1日 朝8時頃センターを離れ、一路ブリュッセルに向う。途中、ベルンでスーパーマーケットに立ちより有機野菜コーナーを見学し、ベジタリアンレストランで食事をする。100席程ある大きなレストランだが満席である。昼食をすませ、チューリッヒでショッピングを楽しみブリュッセルについたのは夕方6時すぎ、マクロビオティックレストラン「サガ」で食事をし宿舎に戻る。希望者に安原さんがブリュッセルの夜の町を案内してくれる。

11月2日 朝9時に安原さんの案内でブリュッセルの市内観光。夕方の飛行機でパリに向う。パリのマクロビオティックレストラン GRAND APPETIT (GRAND PARIS 40・27・04・95) でクリム吉見さんと合流。(写真1) 経営者のダヴィッドは日本CI協会に



写真②
豆腐工場
「ダイズ」社長
坂口氏



写真①
GRAND
APPETITにて
中央手前
クリム氏

滞在しリマ・クッキングを修了された方だ。

11月3日 クリム・吉見さん、安原さんも同乗して、坂口さん(写真②)の経営する豆腐工場「ダイズ」に向う。坂口さんの名前は九州・天草の中井さんから、パリで体調を崩したときに随分世話になったことをさかされていた。坂口さんは昔は日大で人類学を教えていたが、訳あってやめて、21年前にパリにきて、自然食関係の仕事をして成功した。現在は豆腐工場の他に、「ブルアンボア」というマクロビオティックレストランや無農薬有機栽培の農園をやっている。今、日本で流行しているEM菌をヨーロッパに初めて紹介した方でもある。

豆腐工場(ダイズ)での一問一答。

Q 1 月間生産量はどの位あるんですか。

坂口 1 パリだけで7tです。オーガニックとそうでないものと二種類やっています。一般的にオーガニックのものは技術がともなわないと栄養分が劣っています。化学薬品を使って固めれば簡単なんです。ニガリを使って固めるため、大豆のタンパクがたりないと固まらないんです。随分失敗しました。ニガリを入れるまで固まるかどうかかわりませんから。

Earth Trip

Q—それで農業を始められたんですか。

坂口—ええ、本物の大豆をつくらなくちゃなりませんから。今でも勉強ですよ。

Q—米は陸稲ですか。

坂口—水田です。

クリーム—もちろん灌漑です。トンボやカエルやヘビやイナゴまでいますよ。

Q—場所は？

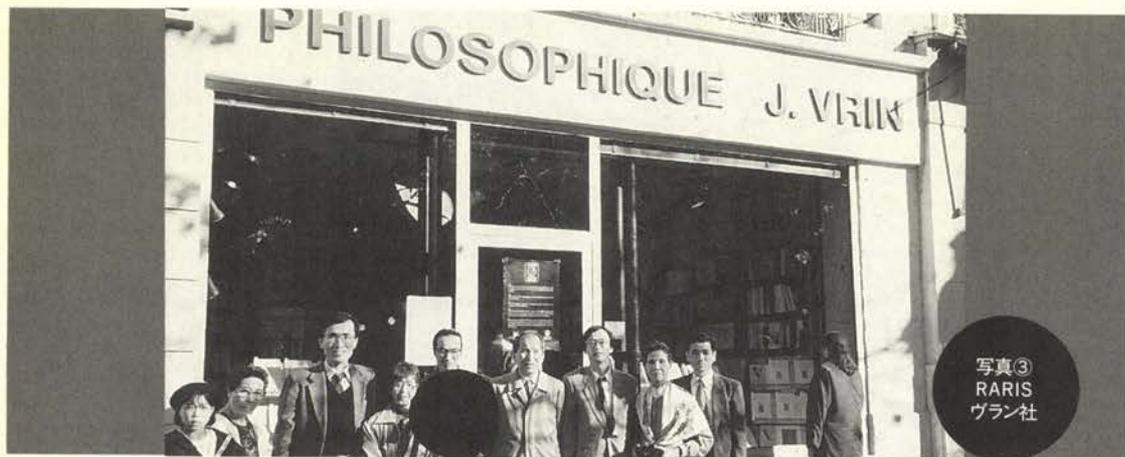
クリーム—南フランスです。日本の夏の気候とかわりません。

Q—話はかわりますが天草の中井さんがみえたんですか。

坂口—ええ、ヨーロッパを夜行列車にのりつぎながら農業をみて歩いてました。ジェトロから派遣されてくる方や役所関係はヨーロッパの農業の実体をみたことがないんです。そこで一度話をしてくれんかといわれて、パリのジェトロで政府関係者に話をしたんです。そこへ参加者として中井さんがやってきたんです。初対面ですが大変バイブレーションがあい、家に泊りながらじっくり話をしました。

Q—納豆はどうですか。

坂口—気候・風土があわないんですかね。一度家でやってみたんです。よくできました。しかしある時から突然、糸をひかなく



写真③
RARIS
ヴラン社

なったんです。雑菌のせいかなと容器をよく洗ってやってみただけダメでした。専門家の方におききたいですよ。プロが同じことをやっただんですが、全く同じ現象がおきました。原因不明です。

Q—ヨーロッパの味噌や醤油について。

クリーム—ヨーロッパで最初に味噌・醤油をつくったのは桜沢如一先生の指導でつくられたリマ工場です。ところが醤油なんか日本の色にならないんです。風土の関係ですかね。味噌はうまくいったんです。

豆腐工場を午前10時30分頃に出発し、坂口さんの経営するレストラン・ブルアンボアに向う。途中、哲学専門の出版社ヴラン社に立ち寄る(写真3)。今は三代目だが初代社長が桜沢のよき理解者で援助者でもあった。一九七〇年代は桜沢先生の本だけ店頭と並んでいたこともあった。この出版社はフランスのインテリなら誰でも知っている程有名だ。現在でも10種類程の著書が並んでいる。このヴラン社の近く、リュール・サンジャク通りの屋根裏部屋に桜沢先生が初めてパリにいた頃、そこに住んでいたという。

ブル・アン・ボアにて

ブル・アン・ポアは書店とレストランが一体となったユニークな店。このレストランの前には、マクロビオティックのショップもある。今日の昼食には、在パリの会員にも呼びかけたところ、角さんと後藤さんが参加してくれた。(写真4)



写真④
角さんと
後藤さん

1 kg 300円位。スペインでも「みのり」という日本米をつくっているが普通栽培米だそう。昼食を終ると、夕方のパーティーまでフリータイム。博物館や美術館の見学、買物等に出かける。

フランスワーズ・リビエールさんを囲んで「天竜」で交流パーティー



写真⑤
今年36歳の
タバリーさん

フランスワーズ・リビエールさんは桜沢先生の教えをヨーロッパで最も誠実に守り伝え続けている方で、日本にも何度も足を運ばれた。

リヴィエールさんはいう。

「これまで10回程、日本からのお客様を迎えることができ大変幸福です。あらためて桜沢先生の教えの偉大さに胸をうたれます。マクロビオティックの食事というのは同じ釜の飯を食べるということで、それだけで信頼の絆を一層強固なものにさせます」

「スタジオ8」(旧天竜)の隣にはマクロビオティックのショップが、そのビルの上にはフランスのマクロビオティックの月刊誌「CI MO」の編集室兼料理教室兼リヴィエールさんの住居がある。会の始まる前にちよつと中をのぞかせていただいた。中に入って最も驚かされたのはリヴィエールさんの寝室だ。現在インドにいるという娘さんが描いたほぼ等身大の桜沢先生の絵がちょうどベッドに休むと頭の上に見上げる位置の壁一面に描かれている。

あと3カ月で79才になるというリヴィエールさん。その美しさはつたない文ではとても表現できない程だ。40才の頃に死の淵

Earth Trip

写真⑥
「スタジオ8」
オーナーの
原氏



を歩き、マクロビオティックで救われた。その当時は大変太っていたが、マクロビオティックを始めてやせることができたそうだ。さて、「スタジオ8」にはリマ先生もよくご存知で、パリで一番最初に桜沢先生に会われ、今年86才になるタバリーさん（写真5）も駆けつけてくれる。



写真⑦
「スタジオ8」で交流会
中央・フランソワーズ
リヴィエールさん

今年10年目になる「スタジオ8」だが、今月一杯で閉店する。経営者の原さん（写真6）は元カメラマン。精神文化オリエンピック（一九四一年）の際に活躍。調理経験ゼロで、桜沢先生の亡くなった年の10月にこの場所をみつけ翌年の1月から店をスタートした。今日は日本からの団体客（それも最後の）ということもありメニューはゆばごはんやよもぎ入りの手づくり生麩を始め仕込みに4〜5日かかる精進懐石料理。どの一品をとっても充分吟味された素材と調理法が光っていた（写真7）

一週間程のヨーロッパツアー。参加者の方々からお手紙を頂いたので、一部紹介させていた。期間中、お世話になった安原さん（写真8）、クリムさん、またの再会を楽しみにしています。



写真8 安原氏
「道の原理」翻訳者
ヨーロッパツアー
ガイドとして
活躍中

マクロビオティックツアーに参加して

神奈川県津久井郡 武田儀正

今回のマクロビオティックツアー6泊8日は非常に楽しい有意義な旅でした。

和気あいあい旅仲間の雰囲気の良い、特別な病人もせず、時間的にもスムーズで又桜沢先生より現在までのマクロビオティック状況がある程度知った事、この中で私はスイスマクロビオティックセンターにおける約二日間の思い出を書いてみます。

スイス山中キエンタールにあるこのセンターは、地下一階地上4階の自然と調和したリッパな建物でした。センターの回りを取りまく家々は山あいに点在し、空気はうまく、水は澄んで、静かな山中には時々牛につけた鈴の音が聞こえるのどかな村でした。その景観の美しさ、すばらしさは、私達が何百代も前にあつた自然との深いつながりの心を開かせてくれました。たいへん感動したのはセンター所長の九十分にあつた通訳を交えての話でした。

自己の体験から得た所長の自信に満ちた力強い包容力のある内容でした。

西洋人でありながら東洋の哲学を取り入れ、指導者を育成し、卒業した人々はヨーロッパ各地において活躍しているそうで

す。（くわしい内容は本誌2月号参照）

施設の良さ、料理教室、指圧・整体サウナ等々あり私達も少しづつ体験しました。料理のおいしさ、スタッフの女性の素朴な美しさ、心ある応待も印象に残ります。

今後私達は桜沢先生始め多くの先達の方



右が武田さん
左が花井専務理事

々が残してくれた「食養」の道をそれぞれ後世に社会に広く伝えなければいけないと思います。

最後にこの企画をしてくれたC I協会、トラベルプラン、海外でお世話になった方々に誌上を借りて、お礼を申し上げます。ほんとうにありがとうございます。

Earth Trip

Barefoot Shiatsu in the Bahamas

Shizuko Yamamoto
Patrick & Meredith McCarty
Alice McGovern

APRIL 22-29, 1995



7 Days of Shiatsu Classes along with Macrobiotic Cooking, Yoga, Natural Healing, and Delicious Natural Foods

Sunning, Relaxing, Swimming, Snorkeling, Walking on the Beach, Bicycling, and a Special Trip to a Bahamian Undersea National Park

Space is limited. Call to make your reservations.

Course includes all classes, National Park excursion, 3 meals a day, and shared housing. Cost: \$1195.

Continuing Education for Nurses Credits (C.E.U.) available.

Shiatsu, Sun, & Sea on an Island Paradise



International Macrobiotic Shiatsu Society

1122 "M" Street Eureka, CA 95501-2442 (707) 445-2290 Fax 707-445-2391

アメリカ

山本しづ子

バハマで指圧の セミナー開きます

日本のマクロビオンの皆様お元気でしょうか。私もおかげ様で元気になっており、この3月からオランダ、フロリダ、サンフランシスコをまわり、そして4月にはバハマで指圧のセミナーを開きます。その後は5月にヨーロッパへ行く予定です。

バハマの海は本当に美しく、ぜひ日本の皆様にいらしていただきたいと思い、パンフレットを同封しました。

受け付けはカルフォルニアIMSS (☎ 707-445-2290) ですが、個人に御質問がありましたら、日本語で連絡して頂きます。

「短期的やる気論」 を越えて

脱学校⑥
新しい教育のあり方を考える

平井雷太

私には学校教育にいい思い出がないから、「教育」にだけは関わるまいと思っていた。しかし、23年前にふとしたことがきっかけでルソーの「エミール」と出会い、教育に対する意識が変わって、それが『フリースクール』への関心につながったのである。A・S・ニール（イギリス人）が提唱する「授業に出る・出ないを子どもが決める学校」サマーヒルスクールは、私のあこがれであった。しかし、このときにはまだいい教育を行えば、意欲のある子が育つと思っていた。つまり、「人を変えようとする意識」としての教育を是としていたのである。次に関心が移ったのが、「水道方式」（算数・数学の計算体系）であった。自ら塾を

主宰しながら、「わかる授業・楽しい授業」を工夫し続けた。しかし、私が楽しい授業をすればするほど、子どもは楽しくなければ学ばなくなる。子どもに手をかければかけるほど依存心が育つことに愕然として、教育に興味を無くして塾を閉鎖した。こんな現実気がついたのは塾をはじめ3年目のことだった。もう授業をする気はなくなっていた。そこで就職した先が授業をしない塾「公文数学研究センター」であった。公文にはスタッフとしての就職であったから、これで子どもと直接関わらないですむら、これでもとも直接関わらないですむら、これでもとの、2年でやめてしまった。『公文式』は指導者も生徒もすべてに順位をつけて競わせるシステムの中で、「優秀児」

「優秀指導者」を表彰しそれを学習や仕事への意欲にして、ほめてがんばらせるやり方をしてきた。本当にやりたくてやっている子はほめられなくてもやる。ここでも公文の問題を見せつけられたのだった。

『フリースクール』『水道方式』『公文式』をよく見てみると、そのどれもが、子どもに「やる気」を起こさせようとする方法であることに気がつく。「人を変えようとする意識」としての教育そのものである。何をやっても「やる気」でやるから、『フリースクール』『水道方式』『公文式』もそれなりにおもしろかったが、すぐに飽きてしまう私が出た。それはそれらが「短期的やる気」しか育てられないものであったからだと思うのだ。外から刺激を与えて、それによってやる気を育てようとする。それは「やらせようとする意識」即ち、「人を変えようとする意識」だ。そんな現実がわかって、再び教育へと関心が向かったが、それは従来教育ではない教育、「人を変えようとしなくても変わる」教育であった。

当時4歳だった息子の教育を考えると、『フリースクール』『水道方式』『公文式』の過ちを繰り返さないことを考えて、私が決めたことは「授業をしない」「教えない」

「しなさい」と言わない」「怒鳴らない」「手を出さない」「採点を私がしない」「ほめない」「評価しない」ことだった。それで果して教育ができるのか。だからこそ、私はこのときに教えなくても学べるプリントを作



り始めたのである。これを作る作業は途方もない仕事である。飽きるとすぐに辞めてしまう根気のない私にそんなことができるわけがない。どうすれば作り続けられるかと考えて、息子とこんな話をした。「有太にお父さんがプリントを作ってあげてもいいんだけれど、どうせやるなら毎日やらないとだめだよ。途中でやめるなら作らない。今すぐっていうわけじゃないから、いつからやるか有太が決めて」と話して、4歳の誕生日からやることが決まってしまった。これは私にとって大変なプレッシャーになった。私が作ったものを毎日やる子がいる。やる子がいるから、作らないわけにいかなくなる。「お父さん、今日のプリントは？」と、有太から催促されるのだから、やりたからやる・やりたくないからやめるといようなフリースクールの感覚ではやることができなくなったのだ。その上さらに「教えない」のである。教えなくてもできるプリントを前日のうちに作らなければ、次の日に息子のやるプリントがない。そのプリントをできないときに「こんなのもわからないのか」と怒鳴ってしまっってはやる気をなくす。口で教え込めば簡単にすむことができないがゆえに、私の関心は教材作り

に向かうしかなかった。私にとってコツコツ教材を作りつづけるなんて最も苦手なことである。できないことへの挑戦を始めて、気がついたときには四〇〇枚以上にのぼる完全自学自習教材ができていたのである。この結果、「長期的やる気」の育て方が見えた。

なぜ根気のない私にこんなことができたのか。私が根気がないことを自覚していたから、息子と約束したことで、「ただやる」世界が始まったのである。できる・できないを自分で決めずにまずやってみる。続ける中で、何ができて・何ができないかが見えてくる。続けることができなければ、どうすれば続くか、続く仕組みを作ればいいとわかって、初めて「押しつけない・命令しない・強制しない」指導ができていった。理想教育が幻想であることを知ったことで、一人ひとりの中にこそその人が育つ仕組みが潜んでいることに気がついた。あなたが育つ方法はあなた自身の中にあるのである。

セルフラーニング研究所 ☎03-5395-1456

〒113 東京都文京区本駒込6-15-1 河西ビル5F

感じる力

私は小学校の一年生に一週間に一度お話しをしています。一学期の始め、大多数の子供達は静かにお話しを聞くことが出来ず、おしゃべりをしたり、ごそごそしていました。でも段々と全員が静かにお話しを聞けるようになって来ました。夏休みに入る前には全員の子供達がすぐにお話しの世界に入って来て、ぐんぐんお話しに引き込まれていくようになりました。聞く力が出来て来たのです。子供達をよく見ていると、

同じように静かにお話しを聞いているように見えても、聞く力、感じる力はそれぞれに大きな違いがあります。

何人かの子供はすっかりお話し的主人公に自分を同化してはらはらしたり、どきどきしたり、一緒に喜んだり、悲しんだりしています。お話しに出て来る様々なことがらを空想力や想像力を働かせて聞いているので、お話しのなかの、言葉には出来ないような深い意味も心の奥底で感じているのです。本来幼児期や、小学校の低学年のうちは、空想力が豊かで、お話しの世界や遊びの世界にすっぽり入って行ける能力があるのです。子供達はさまざまなお話を心に染みとおらせて行きます。そして子供の感情は日々豊かになり、他人に対する想像力が育ちます。正しいものや、美しいものに対する素直な感情、大いなるものになりたいという憧憬が子供達を真つすぐに前を見てしっかりと大地に根ざして育っていく力の源になっていきます。そして聞く力の育っている子供は、そのほかの授業でも様々なことを奥深く学んで行けます。お友達のお話しも聞けますから、思いやりができ、友達と協力してやって行くことがとてもスムーズ

に出来て行きます。そして自分の身の回りから少しずつ確実に世界を広げていくのです。でも中にはただのお話しのストーリーだけを表面的に受け取り心を通り過ぎさせる子供がいます。そう言った子供は他の授業でも、出来上がりばかり気にして、そのプロセスを味わうといったことがなかなか出来ません。こういった傾向は小学校に入る前にもあまりにも知的な教育を受けて来た子供に多く見られます。すべての事柄を表面的な知識としてだけ受け取ってしまい想像力や空想力が育っていないのです。物事のおく深くにある真実を感じ取る力が弱いようです。小さい子供に対するテレビや、





コンピューターゲームの影響は本当に恐ろしいものがあります。そこに画面があると、お話を聞いて頭の中で様々な状況を空想する想像力は育ちません。機械相手のゲームでは、脳を介しての、反射神経だけ育ってしまい、深く物事を味わったり感じたりする心が育たないのです。早すぎる知的な訓練を受けると、たくさんのお話を表面的に覚えるだけで心を素通りさせてしまい、現実の自分の実感を伴う感情の部分が充分育たないようです。幼児期や小学校のこの時代に充分感情の部分を育ておくことはとても大切なことです。今学校で問題になっているいじめの問題の原因の一つに相手に対する想像力が働かない子供が増えてきているということがあると思います。どうしたら相手が喜ぶのだろうかとか、悲しむのだろうかとか、相手にたいする思いやりは、自分のなかの想像力が育っていないと分からないのです。お母さんは毎日子供にお話をしてあげて下さい。家族団欒の一時、テレビの音などのないようにして、静かな声で話をしましょう。そして聞く力を育てましょう。こうして家庭環境や教育の受け方により感じ方の深さに違いが生まれて来ます。

里霜 農場だより

33

金子友子
Kaneko Tomoko

いつもなら、美味しそうに玄米もちを頬張る父の姿も今や見られず、平成七年の正月は来客も少く静かに明けた。

連日降る霜で凍てついたような畑も又、より一層寒々しく、寂しさを増す。

三日、小川町と東秩父村にまたがる小山、笠山に登った。海拔八〇〇m以上あるのを途中ズルして、林道を車でかなり上った為一時半で登頂。が、そんなのズルイとかハイキングだよ、等と揶揄されようとも、自力でテッペンに立つという自己満足感は何物にもかえ難いものなのだ。

頂上からは北方面に浅間山、東方面には日光の男体山等が見える。そしてそれ等の風光明媚さを張消しにしてくれるかのよう

に無残な風景があちこちに嫌でも目につく。"につつきゴルフ場かな"である。

何しろ、この日の登山仲間(十名)はそのゴルフ場阻止で自然発生的に知り合った者達だったから、見る目を汚される思いになるのは当然なのだ。

それでも和気藹藹、平らな場所にビニールの風呂敷や、新聞紙を広げると重そうに担いできた各自の荷物から、お握り、漬物等に交じって、出るは出るは、缶ビール、一升ビンが続々と。新年恒例の登山、といつて誘われた正体見たりかな、であった。それにしても正月中にこんなにゆったり、のんびりさせて貰うなんて結婚以来始めて。亡き義父がくれたお年玉だったのかもしれない。

しかしそんな気分も僅か数日で吹っ飛ばす事態が待っていた。

一月十二日(木)は新潟県笹神村で只一人ゴルフ場に反対して土地を売らぬが故に訴えられている裁判の応援に行く日だった。

笹神村は有機農業推進の村として事もあろうに、農水省のパンフレットに迄堂々と載り、生協と取引があるという。その村が一方で、ゴルフ場を推進し、苦境に立つ一主婦を見殺しにしようとしている。こん

裁判問題場

笹神村ロシア村
入口にて
右が富田さん



なマッチポンプのような事をしようとしている村に有機農業を標榜してほしくはない。その上にもう一つ許し難いのは原告側についている弁護士が嘗て、イタイイタイ病として知られる公害裁判の時、患者側の味方として訴訟団に加わった人というのに自らを人権派弁護士と謳っている事である。

ところが今回の裁判では村のボスを裏から操り、不正な事を示唆している節もある。

朝四時半、都幾川村の笹沼和利さん迎いの車に乗り込み、吹雪の中を約四時間半掛って笹神村に到着。被告の身乍らも笑顔を絶やさない富田昌子さんに案内され、ゴルフ場予定地や、観光用の目玉として数億円かけて作ったという「ロシア村」の入口付近だけ見学しながら新発田市の裁判所に向った。

この日、部落のボスであり、原告団の代表者でもある人物が証人台にたち、富田さん側弁護士の尋問に答える形で二時間で終わると聞かされていた。が意外な事実が明らかとなり、ドラマチックなやり取りで、三時間以上もの長丁場となったにも拘らず、全く捲きることのない展開となった。

共有山を分割する際のくじ引きで、富田さんの母親は順番を遅らせられ、一つだけ

笹神村ゴルフ のことなど

第二回地場産ネットの
見学者を前に
説明する天(美登)



大きく折りたたまれたくじを、自分で引くのではなく、そのボスから、

「あんたのはこれだよ」

と手渡されたというのである。

まるで子供でも分るような策略だった。

次回の裁判は三月に行われる事になり、お母さんがそのいきさつを述べる筈である。

傍聴者の数は向うが七人、こちらが八人と一人多かった。

帰りも又四時間半走り続けての強行軍だった

が、こうした傍聴も又意義ある支援の仕方の一つとよく分り、疲れも吹き飛ぶ思

いの一日であった。

そしてあの悪夢のような十七日(火)阪、神大震災である。

前回、この稿でご紹介したばかりの実習

生、北村さんの実家が倒壊。幸いにもご両親は無事だったが、再度、独立準備の為、

北海道へ行っていた北村さんに連絡、彼は実家に直行。一週間片付けを手伝ったりして

二十三日に帰宅。今月一杯で実習は終了。一擔たん西宮に戻り、ご両親と今後の相談をする

が、あく迄北海道自立の意志は固い。

二十一日(土)二十二日(日)の二日間

「地場産業を復興する農林漁業ネットワーク」(略称、地場産ネット)の第二回集会



を霜里農場を中心に開催。七十名以上が参加し、バイオガスや有機農業、我々の米を使って自然酒を作っている地酒家、リチャード・フレイビンさんの工房、それに政治家、山口敏男の実弟が目論んで破産、途中の工事がストップしたままになっているゴルフ場見学等、盛り沢山の日程だった。

大震災の後だっただけに、食物、エネルギー等の自給がいかに大事か、改めて足元を見直す良い機会となったようだ。

一月末、ビニール・ハウスの片隅に苗作り用の温床も出来上がった。

さあ、今年も沢山の野菜を作るぞ！と心震い立つのである。

高齢産婦への 激励

暦の上の年齢とからだの年齢とは少し異なるよ
うだ、と感じている人は多いでしょう。
妊娠や分娩を経験してみると多分にそれを強く
感じることでしよう。20〜29歳頃が妊娠や分娩に
は適齢だ、というのは確かな事実です。だが30〜39
歳に達したら個人差が大きくなるため、一概に、
年齢だけでは判断できないのが事実です。あなた
個人の問題として考えてみましょう。「高齢出
産だ」と自覚するのは33歳すぎからでしょう。

かつて、ある一時期にわたり、母子手帳や、カル
テにマル高（高齢産婦の意）という捺印をしてい
た時代がありました。33〜35歳を超すと捺印され
ました。だが、今日ではそれは廃止されました。
個人差が大きいことやプライバシーの問題の他
に、お産をめぐる周辺の救命救急医療と看護の進
歩改善や医療器材の整備がなされどんな状況にも
対応しきれぬ工夫や努力を重ねて来ていて「周産
期センター」構想が次々と実現して来ているので、
特別にマル高という扱いをせずに済むところまで
医療看護界の意識が変化して来たためなのです。
ところで「さあどんな異常産でも極少未熟児でも
やってこい」と待たれてもそれはさげたいのが人
情ですが、高齢出産に関する医学的知識を持ちず
ぎてもいけません。産道の強靭だ、分娩時間の延
長だ、染色体の異常だエトセトラ。どれひとつと
つても、知識はマイナスイメージばかり強くしま
す。高齢出産の問題点はその一点に尽きます。
偶然に、神の思召して胎児が私を選んで、芽生
えたその瞬間に、何歳であるか、などは問題では
ありません。赤ちゃんを産み育てることができ
るから妊娠できたのです。それだけです。
私のところには49歳で初産の方がみえました。
立派な男子を母乳で育てました。また薬剤師のT
さんは47歳で初産でした。二人は、前期破水のため
経過観察のち帝王切開になりました。だがそれ
まで経腔分娩を期待していいお産の準備をし
ました。
いいお産を準備するには、ふつうのお産のプロ
である助産婦に話を聞くとよいでしょう。
医師は異常産のプロですから妊婦検診のとき異

常の話をたっぷりして下さいます。それはあくま
でも「医学知識」なのです。自然でらくなお産を
望むなら、「医学知識」とは別に「お産の知恵」を開
く方が明日からのくらしに役立つと思います。33
歳過ぎ、というのはリスクを一つ負ったことには
なりませんが、リスクを克服する工夫と知恵を知る
のは励みになることでしよう。リスクが招く災難
ばかり聞いてしよげかえってはいけません。
この際は忍耐とは逆に希望をもって障害物をよけ
て通るような気構えがあなたをらくにします。多
少の義理を欠いても「鬱々として愚痴っぽい友人」
をさげることです。からだをらくにしあう腕と知
恵のある友人（自然育児の友の会の人など）とお
たがいに、からだをゆらしアロマテラピーやオイ
リーをし合い、ハーブティーを入れ一服して癒や
されると、明るい気分がみなぎってくるから不思議
です。

春から秋までは早寝早起きをして朝はごはん食
にします。鬱々としそうな人は殊に果物、人参、
油、さとうをセーブします。後半期は特に良く噛
んで食べます。一口3分間30回噛んでいたらむく
みがとれて安産だったといえます。ココロ便秘の
ときは野菜もセーブします。制限食ではなく、か
らだが求める食物を頂き身体を温めて過ごすた
らくなりませう。



マクロビオティック
との出会い

4

野島政男

●野島医院院長

鹿児島県出水市上知識町笠番地
〒899-102 0996 (63) 3355

三分搗、海藻、野菜、豆類を中心にした食事療法にて便秘が7・8割はよくなるようです。三分搗、魚を食べさせる食事でもコレステロールの高い人が正常になってきます。肥満も解消されるので腰痛・膝関節症も良くなってくるようです。成人病の中で高血圧症、高脂血症、糖尿病、狭心症等も食事療法、散歩を毎日、行うことにより、患者さんの生活スタイルを変えるだけで良い方向に向きます。ただ本人が努力をしないと良い方向に行かないのです。薬や注射や手術は患者の努力は、いらない、全てお任せです。病気が良くなるには、医師がいかに自分にあった薬、注射を選んでくれるものと思われています。人間は楽な方をいつも選びがちです。玄米を食べたことがない人は、白米の方が玄米、三分搗よりもきれいだし、おいしいと信じているようです。ところが、当院に入院して実際に食べてみると、玄米、三分搗の方がお

いしい、予想外であったということ述べる患者さんが多くいます。もともと当院は無農薬、無化学肥料の米ですので、当然おいしいとは思っています。

大根・人参・ゴボウ等を皮をむいて料理した物と、皮をむかないで料理した物とを比べてみると、皮をきれいにむいた方がおいしそうに見えます。スーパーで買ったふやけた大根、人参は柔らかいのであまり噛まなくてもよいようです。唾液の中に癌を起す物(活性酸素)を消す働きのある物質や老化を防ぐホルモンが含まれている事を忘れています。噛まないで唾液は出ませんし、噛む事は意識的にやらないといけません。噛む必要のない物を料理に出しては噛む習慣を作るとは難しいのです。お母さんが噛む必要のない物を食事に出せば、子供は噛むことはないでしょう。

当院の入院患者さんは、噛まなくてはいけないものを料理に出されているし、よく噛むように医師に絶えず言われるので、やむをえずでも噛むようになつてきます。退院した後、当院で学んだものをやってくれるかどうかが問題です。小豆を一週間に一回は食べるように、納豆を週に三回は食べるように、ゴマ、海藻は毎回でも食べるように指導しています。

今年の夏休みにアトピー性皮膚炎の子供が三人入院しました。いずれも一歳頃より治療を続けていて改善しなかつた子供達です。白米・肉・卵なしの生活をする事により、二、三週間かいて血液が滲んでいったものがなくなり、皮膚が次第に

滑らかになってきます。白い粉のような皮のむけたものが減少してきます。しかし三分の二程度の改善はするが、全て良くなるには一カ月程度ではなりません。でも便秘はなくなるし、かゆみが残ってもよく眠れるようになります。自宅に帰ってお菓子や卵・肉を食べると症状がひどくなるので食事の大切さを学びます。食物によって症状がひどくなるので、治そうと思えば自分が努力する必要があることを学んだのでした。

食物繊維が多く、ミネラルをたっぷり含み、ピタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜、海藻、ゴマ等を食べることが便秘をなくし、肥満をなくし、動脈硬化を起こしにくくすると思います。結果としてアトピー性皮膚炎・成人病を治す方向に向くのだと思います。料理を作るお母さん達の意識が変わり、患者さんの食物に対する理解と噛む努力が治る方向に向くのだと思います。

現代医学は基本的に病気を起した原因に対する治療はしていません。病気は自分が行ってきた生活の結果である。何を食べてきたか、どんな考え方をしてきたかの結果です。薬・注射・手術による治療は症状に対する治療であって、医師に対する患者の依存心をますだけではないかと思えます。冠状動脈のバイパスの手術をした人から聞いたところによると、肉や卵・砂糖をたっぷり含んだ物が、術後にも出されているそうです。肥満を治すための食事やコレステロール、中性脂肪を正常化するための食事はどうしたら良いか教えてないようです。

マクロビオティック 入門

12

石田英湾

群馬マクロビオティックセンター

湯熱と湯圧の 陰陽について



(一) NHKラジオの健康講演で「脳貧血」に
関して講師のY医学博士は次のような説明
をされました。陰陽の例題として考えてみ
ましょう。

「……風呂あがりに貧血をおこすこひと
が多いのは、からだか湯につかっている時
は、湯の圧力で血管が圧迫されて血液が脳
に十分にのぼってゆきます。ですから貧血
ぎみのひとは、湯につかっている時は調子
がよいわけです。反対に多血症で高血圧ぎ
みのひとは、脳血管が弱いと圧力に耐えか
ねて入浴中に脳溢血を起こすことがよくあ

ります。このように、同じ入浴でも、ふだ
ん貧血ぎみのひとは、高血圧ぎみのひとは
では影響がちがいますから注意せねばなり
ません。貧血ぎみのひとは、湯からあがる
と、からだにかかっていた圧力がいつきに
減退します。圧迫されていた全身の血管が
圧力を解かれるのですから、ゆるむことにな
る。ゆるむとどうなるか。ゆるむと、頭
にのぼっていた血液がいつせいに下がる。
下がりすぎると虚血性脳貧血症がおこるわ
けです。すなわち血の気が無くなって、眼
のまがまっくらになって目まいに襲わ
れ、立っていられなくなり、吐気や息苦し
さなどをともなうて倒れる。ですから貧血
症のひとは風呂あがりを、とくに気をつけ
る必要があります」このような説明でした。
湯の圧力作用や血管の収縮膨張や、貧血
者と高血圧者のちがいに、わり
あいと分かりやすい説明をしています。病
気や怪我や事故は、ちよつとした注意によ
って妨げるものです。貧血ぎみのひとは入
浴に際してこのような注意をするのは大切
です。できることならいま一歩踏みこんで、
貧血症を根本的に治す説明まであれば、さ
らに有意義な講演でしたが、健康講演なの
でこの程度の説明だったのでしょう。

(二)

食養療法および正食医学では、脳貧血をおこしやすいひとが入浴する場合は、梅醬番茶を入浴前に一服することをすすめます。なぜかという、①胃腸の活動をとのえる、②入浴による脱塩分をあらかじめ補充して血液を濃くしておく、③心臓のはたらきをととのえ血行をなめらかにする、④新しい塩分による新陳代謝をさかんにする、このような効能が一服の梅醬番茶に秘められているからです。梅干と数滴のしょうが卸し汁と古式醸造純正醬油と三年番茶によって合成される梅醬番茶には、はかりしれない貴重な効能があります。梅干は胃腸や肝臓をととのえて活気づける成分に富み、根しようがの卸し汁は交感・副交感神経の自律神経を作用しやすく刺激し、さらに解毒浄血殺菌作用などを秘めており、純正醬油は第二の血液といえるほど血液成分に転化しやすく新陳代謝を促し、三年番茶は心臓を活気づける苦味と、熱にこわされないビタミンCや各種のミネラルを豊富に含んでいる。ちよつと指摘するだけでもこのようなすくぬけた内容をそれぞれが秘めているわけです。ですから『新食養療法』には、入浴の前後や外出から帰宅時や、胃腸

・心臓・肝臓のぐあいのわるい時の保健飲料として用うべしと記されています。

貧血症(▽)多血症(△)ともに、もとをただせば食生活のまちがいにによる胃腸と肝臓・心臓の障害から生じる症状です。根本的には胃腸を健全にしないことには治したことはありません。

(三)

寒くなったり、水に漬つたりすると、毛穴は縮んで閉まり、筋肉も縮んで締まって血管を細くして、体温が外へ奪われないように自己防衛することはよく知られています。これゆえ寒冷期になると脳溢血をおこすひとが多くなる。寒さが血管を縮めて細くして血圧を高くするという物理的な作用です。

寒かったり冷やすと血管は縮む、それならば暑かったり温めると血管はどうなるか。血管は拡がって熱を発散する方向へ作動することは皆さんすでにご存知のことです。

さてここで、冒頭の講演の湯圧の問題です。風呂上がりに脳貧血をおこすのは、入浴中は湯圧によって圧縮されていた血管が、浴槽から出ると湯圧から解放されて拡張し、そのために脳に押し上げられていた

血液が急速に全身にもどるために脳は一過性の虚血状態になり脳貧血症をおこすといふのです。浴槽内よりも浴槽外のほうが温度は低いはずで、湯から上へがれば血管は縮み方向に作動すると考えるのがこれまで身体と熱の単純な関係図式です。ところが熱の陽性作用よりも、Y博士は湯圧の影響を重視しているのです。この場合の湯圧は、浴槽外の気圧よりは高いはずですから、浴槽内の湯圧のほうが陽性と判断できま

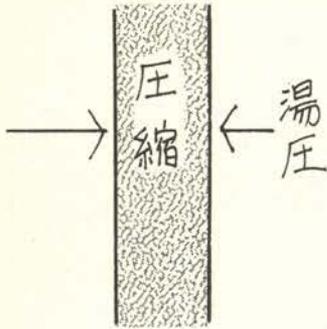
す。

湯熱と湯圧とは人体にとつてどちらが陰か陽か、という問題になります。血液の質と量も問題ですが、さて、どちらが陽性でしょうか。どちらが陰性ですか。

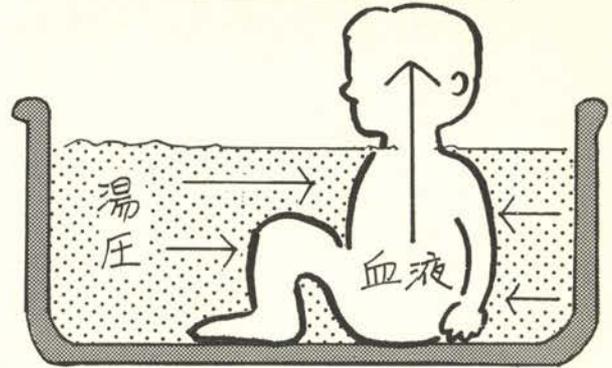
(四)

最近こういう急患例がありました。中学一年の男子が、朝寝坊して朝食を急いで食べ、食べ終るやいなやカバンを背負って玄関を飛び出したとたん、脳貧血を起こして倒れてしまいました。ふだんから貧血ぎみの低血圧の少年です。食事の直後で胃に血液が集中させられたと同時に、急に走り出たので下半身に血流が強要され、脳が急激に虚血状態になって意識を失ったのです。

血管

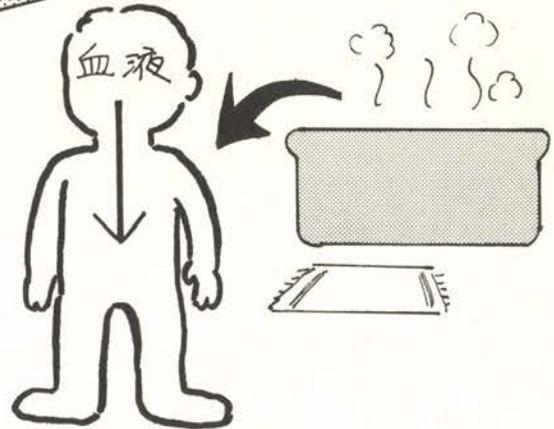
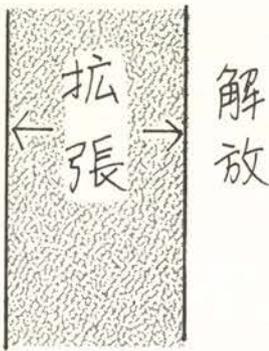


血液の流れ



入浴後

脳の虚血・脳貧血



これに似た例は、ほかにもよくあります。風邪や下痢症などで寝こんでいる時に、便所に立って排便を終えて立ち上った瞬間に脳貧血を起こして倒れるとか、炎天下で長時間立ち続けさせられて倒れるとか、血液の質と量、血管の収縮拡張力（自律神経作用）のバランスの欠陥、心臓の拍動の不良、これらがからみあつて脳の虚血状態をひきおこします。食事の軽薄化によつて、青少年の血液の軽薄化が一般体質になつてしまつています。ちよつとの外的変化で、のほせたり、気を失ふなつたり、泡を吹き出したりやすい体質になつてしまつてゐる。したがつて単純なる湯圧や気温による物理的・化学的原因説で済まされる問題ではありません。要は、血液の質と量が健全であれば脳貧血症など起こるはずはないのですが、血液を健全に健康にするのには一朝一夕に実現できるはずがありません。正しい食生活を日々確実に着々と行うしかありません。さしあつて脳貧血が気になるひとは、梅醬番茶を服用するとともに、大人でも子どもでも風呂上がりにはザから下部に、冷水を桶で一〜二杯かけるのもよい。この効能をも陰陽で考えてみてください。

手当法の 実際

大森英桜講義録より

24

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

立脚しているのであって、神様の目（宇宙の秩序・宇宙法則）から見れば、違反だらけの生き方や暮しぶりなのです。

スギの木は、植物の中でもとりわけ素直な木で、スナオな木ゆえにスギと命名されたといわれます。素直なスギの花粉にかぶれるということは、「あなたは天地自然の法則や教えに素直な生活をしていませんよ、正しい食べものを正しく食べていませんよ、だから鼻口腔や気管支の粘膜が健康な状態ではないのですよ」と、花粉が天地自然の論めをもたらししてくれているのです。

「神様の教えに素直に生きなければ、もつとひどに病気や不幸を招きますよ」という警告にほかなりません。ですから花粉症の気のあるひとや家庭は、牛乳と乳製品と卵と卵入り製品、肉魚、白砂糖や化学調味製品などをやめる食生活の見直しが必要です。食い改めが第一です。

なぜ食い改めが第一かという点、粘膜や皮膚を花粉やホコリやダニや蚊に犯されないう健康な組織にするには、血液を健康にせねばなりません。血液がウイルスや細菌に好まれ巢喰う状態のまま、病気になるに好まれ、皮膚粘膜をつよくしたいと欲しくなく、それは無理です。鼻の穴から最新化

●花粉症・鼻カタルに塩番茶

花粉の舞う季節になりました。今年は花粉豊産の年になると、昨年から予告されてきました。郊外に出て森や山野を眺めると、特にスギの木にはピツシリと実がみものつています。スギ花粉は例年以上にたくさん放出されそうです。

スギ花粉症対策として、保健医学関係機関と多くの市町村の行ったことは、スギの木を伐採することでした。スギ花粉は人間の敵だから、スギの木を殺してしまえという考えです。邪魔ものは殺せという思想です。まったく自己中心・人間中心で自分勝

手な見当ちがいな野蛮な行為です。

花粉症は花粉がわるいのではなく、花粉と一緒に共に生活できないひと（共生不能のひと）のほうがわるいといえます。花粉に犯され患う人間のほうがわるい。人間に責任も原因もあることを先ず自覚する必要があります。一般的に病人は、とかく、自分分はなにもわるいことはしていません、自分だけがなぜこんな病に苦しまされるのか、なぜ悩まされるのかと不平不満をいいます。自分を正当視しています。自分分はなにもわるいことをしていません。自分のモノサシで自分を正当化する計算に

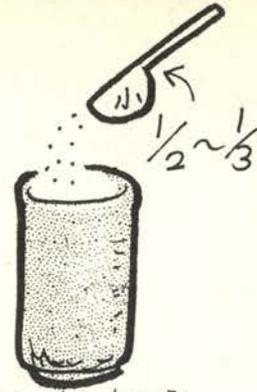
塩番茶の作り方



①三年番茶を熱く煮出す。



②やや冷まして、茶碗に八分目ほど注ぐ



③小サジ $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ 程度の自然塩を入れ、かきまぜる

学薬品を粉霧しても、のどにどんな薬剤を塗布しようとも、それらはいして役立ち

ません。外部からの手当てより、先ずは食改めによって血液を健康にするのが基本です。食改めを行いつつ、ここで述べる塩番茶による洗浄を行えば、危険な副作用もなく根本解決になります。食改めをせずに手当法のみにしたよっていたのでは、いくども同じ病気をくりかえすこととなります。

塩番茶の作り方は、すでにこの手当法シリーズで解説しましたが再度掲げておきます。

(塩番茶の作り方)

三年番茶を熱く煮出して、やや冷まし、茶碗に八分目ほど注ぐ。その中に小サジ $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ 程度の自然塩を入れ、かきまぜる。

(使用法)

(一)鼻腔の洗浄は、まず左穴から行う。右鼻穴を指で圧さえて閉じ、左の鼻穴を液面につけて静かにゆっくり番茶液を吸い上げ、のどへ流入するように導入する。一度通水のコツをおぼえれば、あとは簡単。左右を二〜三回づつ通水し、のどに入った番茶はウガイをしつつ吐き出す。まちがって飲んでしまっても、なんら心配ない。

(二)目の洗浄の場合は、塩番茶にガーゼか脱脂綿をひたし、静かに左右の目を洗う。そのあとしぼったガーゼを、軽く閉じた目の上にのせて休息するのもよい。目の上にの

せてシップする場合は、やや熱めの塩番茶のほうがよく、冷めたら熱いのに代えて約十〜十五分くらい蒸しかえす。普通一日二回程度でよい。シップのあとに洗眼するのでもよい。

食事改善をして、あとは塩番茶による鼻腔洗浄だけで花粉症や鼻カタルを治した人はたくさんいます。アレルギー体質の人はこの方法以外に根本療法はないでしょう。

花粉症や鼻カタルなどの疾患のない人でも、日常の保健衛生の習慣としてこれを行うのはたいへんよいことです。外出からの帰宅時などは、わざわざ番茶を用いなくても、水道水に小サジ半分程度の自然塩を溶かして、鼻腔の通水とウガイを行うだけでもたいへんよいことです。自然塩には、はかりしれないありがたい効能がたくさんあり、この場合は鼻やノドの粘膜を清浄にしてくれるとともにつよくしてくれます。小さな袋や容器にいつも自然塩を携帯して、旅行先でも外出先でも手軽に通水洗滌とウガイを行うと風邪などの予防にもなります。

最少の所持品や身のまわり品で、最大の効果に恵まれる生活を習得しましょう。

正食医学 フォーラム

大森英桜
講義録

'94・6・11講演より

どの食べ物が 体のど どこへ行くか

最終回

右半身にタンパク系の血が来ています。

左半身には甘い血液が来ている。この発見はうれしかったですね。実演をしてくれた人がいました。玄米をまじめに食べて、塩気を取りすぎたのです。すると、生まれた赤ちゃんが三カ月間、断食で一睡もしない。そして、小さく縮まってしまいました。その子を私のところに連れて来た。

どうしてこのようなことになったかというと、魚が入っている。大量に塩気が入っている。梅干しが一日に五個、そしてテツカ味噌、ゴマ塩。このように食べて、赤ちゃんを産んでいる。完全に陽性で、赤ちゃんが縮まっている。

桜沢先生は、この子はリングで助かると

言ったのですが、リングは吐いてしまう。

リマさんがコッコーを与えても、吐いてしまう。そして、私のところに来たのですが、びっくりしました。縮まってしまって、シワだらけで二百歳くらいの感じで、目だけクツと開いていました。

私はうれしくなりました。人間は陽性にしたら三カ月間は寝ないで過ごせる。早速、私はまねをしました。一人でもそのような人がいれば、私はまねをします。

その子には、リマさんが与えたコッコーが濃すぎるからと、薄くして与えました。小匙半分のコッコーにリングの果汁でも飲みません。そこで、母乳は甘いものだから米飴を入れました。それでも、最初の晩は寝

本当に正しい
栄養学と生理学ならば、
ゴリフが葉っぱだけで、
なぜ太い骨を作ったか、
赤い血と肉を造ったか、
説明できるわけです。



ないで、一度だけパチンと瞬きをしました。二日目の晩に私の女房が東京から帰って来てました。そのときは、私の長女が六カ月で母乳を飲んでいました。そこで、その子にオッパイを飲ませると、二時間オッパイを離しません。キュツとしがみついて、体を震わせて、チュウチュウ吸って、よっぽうれしかったのか、生まれて初めてニヤツと笑いました。

女房にこのまま寝ていて、うちの子供に半分飲ませて、この子に半分飲ませて、台所は僕がやるからと言ったのです。すると、三日目の晩に女房が熱を出してしまいました。そのときに、その子の母親のオッパイを調べました。すると、一方が塩辛くて、他方が酸っぱくなっています。甘いのが酸化しているのです。

だから、その子が痩せたのは、塩で痩せてきたのと、酸で萎縮がきたためです。日本人の女性の胃下垂というのは、下へダラリと下がっているだけではないのです。一方で萎縮があるのです。塩で縮んだのではなく、お酢の中で縮んだのと同じです。

その子は、私の女房の甘いオッパイが入ったためか、その果汁と飴の入った乳粉を飲んでくれました。そして、四日目に合計

三十分くらい目をつぶっていました。

そのころ、大阪で私のためにナシヨナルが病院を作ってくれました。大森さんのために病院を作るから、ぜひやってくれと言うのです。当時、私のことを十日で病気を治すと誰かが宣伝してしまつたのです。十日で治すことはそれとして、松下幸之助に影響を与えれば、玄米を食べる連中が松下だけでも十万人や二十万人になるからおもしろいと思つて、女房に、この子が治るまで家に置いておけと言つて、大阪に出掛けました。すると、二週間目にはぐっすり眠るから横浜に帰つて行つたそうです。後で分かつたのですが、帰つて行つたのではなくて、家財道具を片付けて、私の家に引っ越して来たのです。

右半身にはナトリウム系の血が集まつていること。左には反対に甘いとか酸っぱいとかの血が集まつている。

しかし、一番こわいのは同じ湿疹でも薬疹です。薬の毒です。これは一番陰性で色は紫です。

発生学をやつてみて、一番陽性なのは人間の中心の骨ですね。次が筋肉。それから肉。そして脂肪。一番陰性なのは外側の皮膚。最近アレルギー体質が多いというのは、

皮膚が弱いということです。腎臓が丈夫であれば、汚れた血液をしつかりと掃除してしまうのですが、途中の皮膚が弱いから、皮膚で発疹が始まってしまうのです。現代の、特に日本の子供がアレルギーになつたのは、皮膚と粘膜が弱くなつたのです。鼻の粘膜がただれていて、杉の花粉が来ても、それを追い出すことができなくなつてゐる。

私は
うれしくなりました。
人間は陽性にしたら
三カ月間は
寝ないで過ごせる。

クシャミをするやら、涙を流すやら、情けないことだよ。

昔は皮膚も粘膜も丈夫だったから、チリが来ようが何が来ようが、粘液がちゃんと掃除をしました。ところが、今の日本人はお上品な食べ方をしたのです。野菜の一番外側の皮の部分が、また人間の皮膚になるのです。そのようなものを摂らなくなつて

しまつて、皮をむいてしまふ。人が一番陽性な骨から一番陰性な皮膚まであるように、植物にも一番陽性な茎に枝があつて、葉があつて、上の方には花がある。その中心を食べれば骨になります。皮を食べれば皮膚になります。

最近の日本人は、野菜の皮もむいてしまふから、そのために皮膚が弱くなつて、それがアレルギーなのです。血液の汚れも、皮膚が丈夫であれば腎臓が掃除をするわけです。汚れが腎臓に行くまでに、皮膚が弱いから湿疹が出てしまうのです。

このアレルギーの連中がゼンソクになっていますが、春夏は気候が暖かいから、毛穴が開いて、そこから湿疹が出ます。ところが、寒くなると毛穴が閉まりますから、すると血液の汚れは気管支から痰で出てきます。しかも、アレルギーの人は気管支の粘膜も弱つています。そこから痰が出ます。が、甘党の痰は粘つて透明でこわいですよ。これを押し出すのものすごく苦しむのが小児ゼンソク。

その意味で、石塚左玄が一物全体食がすばらしいというのです。我々人類が辛うじて万物の長であるのは、種を食べたということです。これには、将来芽になる成分も

木になる成分もある。枝になる成分もあれば、葉になる成分もある。花になる成分もある。発芽して硬い土の中に入って行くのは、陽性ということになります。土から上の青空の方に広がる葉とか花は陰性ということになります。そのような種を人間は食べてくれたのです。種には骨になる成分もあれば、皮膚になる成分もあります。人間が禾本科を食べたのが、すばらしかったのです。地球上の生物の発生時期を見ると、この禾本科が一番最後なのです。だから、現代のマクロの地球の現状において一番正しい食べ物というのは、禾本科だったのです。しかも、その中で玄米が最高だったのです。麦も欠陥食品です。要するに、タン

パク質の合成がアミノ酸なのですが、麦には必須アミノ酸が大量に足りない。お米だけには、この必須アミノ酸がほとんどそろっています。そのように、栄養学的に欠点のない玄米を食べたために、人間に特有の脳を大きくしていったのです。

これは、禾本科を摂ったことと、火食をしたことが原因です。我々の先祖の猿人の骨も出ていますが、生食をしているときの先祖の脳は、せいぜい750グラムです。50万年前の原人は、既に火を使っています。その段階で、脳が1300グラムと大きくなっています。1万年前に、たんぼを作ってまとめて禾本科を摂るようになって、現代のような1500グラムという大

脳を持つようになったのです。禾本科を火食したということですから、

だから、生を食べている肉食動物も草食動物も脳は小さいのです。要するに、根のもの、茎のもの、枝のもの、葉のもの、花、実と、種は全部の成分を持っているわけです。それを吸収すれば、ほとんど欠点なしの人間が誕生するわけです。

だから、現代は非常にこわいのです。人間の食べ物が何かということ、何も検討されないままに、たまたま百年前にドイツにいたユダヤ人が自分の食べているもののカロリーを計算して、カロリー栄養学と言うものを世界的にばらまいたのです。それには生物学的に、人間の食べ物は何かというところが、何も検討されていない。

人間の陽性のところに行くと、
陽性なものが行く。
そして、種とか実とか葉とかが、
人間の必要を満たすのです。
葉だけでもいいのです。

米も採れない寒いドイツでは、当然パンを食べていたのです。その連中が肉と脂を摂ったら、カロリーがあるから寒さをしのいだのです。それだけを根拠に、人類は一日に動物性タンパクを何千カロリー摂らなければならぬとか、脂肪を千カロリー摂らなければならぬとか、三大栄養素だとか言うのですが、そこには人間の食べ物は何だから食べると言う判断が何も入っていないのです。

だから、当時も世界中を調べれば良かったのです。日本人は百年前のその当時、玄米を主食にして、野菜をおかずにしていた。東洋では穀類を主食にして、動物性などはほとんど食べていなかった。もつと言いたいのは、百年前であれば、あの桃源郷のフンザのことは分かっていたわけです。パキスタンに占領されてしまいました。かつてのフンザ王国です。そこを八十年前にイタリヤの探険家の大佐が発見しています。そして、東洋のヒマラヤの山の中に夢のような国があると報告しています。桃源郷とは桃の花ですが、実際はアンズの花です。そこには病人が一人もいない。平均寿命が百歳で、みんな畑仕事をしていて、非常に平和な国です。これを探険家が世界に発表しましたが、当時誰ひとり、これを信用しませんでした。

たまたま、アメリカが映画で『桃源郷』というのを作っただけで、今なら日本人は誰でも行けます。だから、日本で栄養がどうのこうの、現代医学がどうのこうのと言っているより、そこへ出掛けたらどうかと思ふのです。病人は一人もいない。

フンザ王国、南米のビルカバンバ、ソ連のコーカサスという長寿地帯で、その連

中が肉食をしているかという問題です。フンザはテレビで良く見るでしょう。ヒマラヤ登山に日本の若い連中が重い荷物を担いでいるときに、さらに裸足で重い荷物を後から担いでいく、あの人たちがみんなフンザ付近の連中なのです。力持ちで、食べているのはチャパティといって、小麦粉に岩塩を混ぜて焼いたものを食べているだけで

我々人類が
辛く
万物の長であるのは、
種を食べた
ということです。

す。おかずは野菜。そして、モロコシ。南米のビルカバンバは、主食は玄米、そしてモロコシとタロイモ。そして、野菜と果物が少々。動物性タンパクは、年三回のお祭りにモルモットを焼いて食べているだけ。傑作なことに、百四十三歳のおばあちゃんが、まるで人の首を切るような大きな鎌で、一生懸命畑仕事をしている。

ビルカバンバでは百何歳の男が四十何歳の三番目の奥さんと一緒に赤ちゃんを抱いている。フンザは百二十何歳で、奥さんがやっぱり四十歳ほどで、子供をそばに抱いている。精力が絶倫です。ちゃんな栄養学を教えているような連中も医者も、そのような所に行けと言うのです。

結論は、人間の陽性のところに陽性なものが行く。そして、種とか実とか葉とかが、人間の必要を満たすのです。葉だけでもいいのです。ゴリラは葉だけです。コアラはユーカリの葉だけです。それの中に、堅い筋があつて、それが骨になるのです。だから、現代の生理学と栄養学がいかに間違っているか。本当に正しい栄養学と生理学ならば、ゴリラが葉っぱだけで、なぜ太い骨を作ったか、赤い肉と血を造ったか、説明できるわけです。彼らは三大栄養素を摂っていない。いかに、今の栄養学がインチキか。それを、基底にした医学がインチキか。本当の自然の姿を解明したのが、本当の生理学です。

Earth Trip 番外編

オーサワジャパン 花井良平

阪神大震災で ハーレーIIが活躍！

このたびの阪神大震災では電気、ガスだけでなく水道も止まり、被災地の方々は飲み水にも困られたようですが、オーサワジャパン取扱いのハーレーIIを購入された会員の方から、ハーレーIIのおかげで安全でおいしい水が飲めたとお便りをいただきました。

ハーレーIIがステンレス製で頑丈にできており壊れにくかったことに加え、他の中空糸膜や逆浸透膜方式の浄水器と異なり、水圧をかけなくても本体より高い位置から水を通すだけで簡単に浄水できるシンプルな構造のため、風呂の残り湯や川の水などを煮沸したり塩素で殺菌してハーレーIIを通すだけで良く、逆流洗浄（バックウォッシング）すれば目詰まりも防ぐことができ大変役に立ったのとのことでした。

そういえば、以前、ハーレーIIをキャンプに持って行かれていた会員の方のお話を伺ったこともありました。サバイバル用の携帯用浄水器ではなく目詰まりしたり、浄水能力が落ちるのでハーレーIIのほうが重宝することでした。皆様も、ご家庭でお使いの浄水器が非常時に使用できるかどうか、確かめられてはいかがでしょう。

スウェーデン 小川友子

「ストックホルム」に住んでみませんか？

我家で住み込みで働いてくれる方（こちらでは「オペア」といいます）を募集します。

仕事は子供二人とこれから生まれる子供の世話、そうじ、洗濯など家事全般。料理はマクロビオティック料理でお願いします。住み込みなので、光熱費、食費は無料。お小遣いは、こちらの相場では1ヶ月2000クローン（約2万8千円）。期間は一年もしくはそれ以上。休日は週一日。

子供好きで、マクロビオティック料理を作って下さり、運転免許をもっていらっしゃる女性の方が希望です。スウェーデンはどこでも英語が通じるので、英語の日常会話ができると便利です。

こちらでは、自然食運動が盛んで、無添加食品や有機無農薬栽培の食品が普通のスーパーでも売られています。夏は湖で泳ぎ朝まで明るい白夜を楽しみ、秋は森できのこ狩り、冬はスキーやスケートを楽しめる森と湖の国スウェーデンにぜひいらっしゃいませんか？ 連絡（なるべくFAXで）いただいで、決まり次第こちらからオペアビザのための手紙を出しますので、それを持ってスウェーデン大使館で手続きをして、その後1〜2ヶ月で1年間のビザ発給となります。



我家の庭で。家では日本語で話しています。

連絡先：Tomoko Ogawa Lillrank
Almvägen 53 18340 TÄBY Stockholm, Sweden
☎0014-6-8-7584863 FAX0014-6-8-7685527

東京都 山田ゆう

地元の図書館に 日本C-1協会の本を 並べよう！

マクロビオティックを広める最も手軽でお金のかからない方法を提案します。

地元の公共図書館に「新刊注文依頼」をするのです。まず間違いなく取り寄せてくれます。「食」で癒すガン」なんか最適です。

さあ！今すぐ図書館へ行こう。とりよせてくれた図書館に対しては月刊誌で簡単な紹介をしてはどうでしょうか。

ホームステイ体験記③



何の心の準備もないまま
フィラデルフィア郊外の
ホームステイ先へ
隣と近い
グリーン色の屋根
レンガの壁に白いドア
とってもおもしろい
Very Small
5LDKはある

同居人のリズムは
カイロプラクター
週に3回営業して
あとはNYへ
鉄の勉強に通う
とても明るく
パワフルな人
マクロビアンではないが
サニデイに合わせている

あなか
ペコペコ

サニデイは40代後半の女性
全米でも有名な詩人
陰性なものと
振りすぎて弱り
マクロビオティックで
回復しつつある
静かで落ちついた人

ディナーは
レストランに
行きます



困った...
レストランじゃ
何も食べれない
ギンギョーと寝不足と
仕事で疲れて
私の田舎は停止状態
レストランは
グリーンに寄しい
そうか!
家庭料理にして
おさえは
何とかなる
この時、私には
相手の事情を
田心いやる余裕が
なかったのよ

サニデイはアキラメ顔で
台所に立った
ミカコ、
うん、OK?
タチ、いいね
OK
YES
OH! YES
ひとひんぽつ
食べられるか
きいてくれた

かボヤクいたせ
しかせから帰った私

Home!
Home!

お外に
しま



近くの工場へ
働きに行く人達が
昔から住んでいる
住宅街らしい

よ分ぐらい行くと
その中にマンション
小さなレストランが
あった
あ、あ、
二軒所に

辺りは
古い教会が
ところどころにあり
同じような小さな家が
からりと並んで建っている

サニデイが夕食を
作っている間
リズとディカーとを
買いにいって

サニデイが夕食を
作っている間
リズとディカーとを
買いにいって







様。やのエケケ々々しそつやな。せでのなるまのた細きな別助る様うもやし。介イ多元ふ止地し変、きうていてこてをつれ。さるく元ふ止大ま大い向いろてして「と活おらた紹夕。うあてはれは達前とこつそが、生としこすすい情つならん気変婦と持。んものり感でだのま愛願んじさを大夫人をかさて分つてのまれい」とをさ感マ圃にも、事りうまし自ボつるだぞて来さと子が十周とも大やよとがと持れまされま活こ恭感るでこの、いしるう分」をら、それた定え情るるで思いてえらだ重づら々を人てかた安支愛きいろるいてたらだ重づら々を人てかくたをな生てこすないなかんも氣障方りしいてし女きをととは歩をだいて勇にたわお通てしと彼大」放いうててか。など変婦つ聞人はい話りと今を深このし何いかが大夫かといおしそ怪「一がいな旅でしと、こた」おぎ近うって神が干聞てそを兼難くこつこのき米んるにそ下しな家ル人つこ所言はいたかこ頂玄さネ々んにそか一ネのあらなてれてつお。て「皆工日せ

タわたんら。スい供されか。のが子嫌忘う。代人のおはよ現主上お姿しうごやさていて、意小ついでとや用ていなる景のしとで才先食するは産た号、すの出し7るをるでうてすいい院こつを伝て病はわど手つ。で代におなす中に話におりる病の懸そ残イばちもれ

産む難と、宅の病は話並にあいたに分るなてかる聞りかアかでの押体本よ出産とれてて自てののとりもしつと自いつべ時とき張何りれまよんはの宅時うけ形つはし今の人性通安奈いこててに食のて1に、クそ近いまよんはの自当思たなあ時ともわの險の不、うすつき覚を目標ていとを。聞よもあびのに、をっ然がの者て加係危そないこかよて自安人全めたれれ。ていうて喜もどと造か自と目活しが関のば々るが動につの不二を覚みけそ。し、こ」「なすれ構な、こ人生と手療とれ色明台をとやてがらとが前だら。もどで！る粋はけ会そてて二。覚の医こすはて土体こをしびかこ目のいがるりれとん得純マだ社こてつそね感か。る配れ中のをすこと喜だかとい足たえいたけかうて来にた分宅みさらだすん産。活た不動てがら。りバ、覚抱も動んてあうら時に部自がてかんをなわ出どう生るのをつれし。や。と感をとにるっ！そかのてでも頭れたたり、合でれ思のれ中体るそか。杯の夕負通き入ん。ろ子つ職でにまっつくにに宅けと分らの、知。いかで一まびス勝普でにうねこの思意。て生あ切づ様覚自だう自い頭しをねなう的て始遊り剣はル屋、のと上とはてすで力台路も剣の感、んま、て、く造のやい期待がてな真く一部あるな春いてつに力台路も剣の感、んま、て、く造のやい期待がてな真く一部あるな一たしな時の土に、体達てれてれ一だてのだんっ、う陣だ大いばト分ては大きを倒し産自そ出感院自をべなるイ食よのわがいらと位切こしらコ3さ操当ね



専ストープのある台所で。山本ご夫妻。

おんがく

以前ご紹介させて頂いた雨降降可さの舞いるキングコングパラダイスのNewアルバムが発売されました。福生を中心に何々々々Liveでの演奏が収録されています。噂の通り、キングロードが改め合々最新です!!

レいわれ/キングコングパラダイス
全9曲入り。¥2200.



お問い合わせ: 0425-52-6457

キングコングパラダイス



kei.



MACROBIOTIC ART VOL.10



インタビュー

菅原の首で。



協会は、様々な活動を行っています。その中でも、特に注目を集めているのは、健康と環境の両方を大切にする「マクロビオティック」の普及です。私たちは、自然の恵みを大切にし、健康的な生活を営むことを目指しています。また、環境に優しい素材を使用した製品の開発にも取り組んでいます。これからも、皆様と共に、より良い社会の実現を目指して活動していきます。

「マクロビオティック」は、健康と環境の両方を大切にする生活哲学です。私たちは、自然の恵みを大切にし、健康的な生活を営むことを目指しています。また、環境に優しい素材を使用した製品の開発にも取り組んでいます。これからも、皆様と共に、より良い社会の実現を目指して活動していきます。

山本一也、恭子夫妻



Aフレームで。カヤちゃん、恭子さん、サラサちゃん。

自達で園もいま野に香の
て供京生方なれ母所は窓のシタ
一の子東養もらたの台に、持てじ
ナそ前高訪て始丸間敷出のなど
一と程穂、けをい土いを「
コ妻年はりつ活なたな顔一。
の夫0州あみ生えっえこト。ら
ここ1信がのをいくなよス。し
たる。は、ど地人はくをひ着。か
つあす妻てな土二とな手ひ着。か
な、主夫げテにおい少。よしい
とにし子告ッ)、さもれひそてか
回マけ恭をユ。て大と離が。っ暖
最一屆、れヒう建てこのち布澤ど
てをを別にムよをしるムたのもれ
回産話本活ヤてら。はレ動手いだけ
宅の出お山生シいかた今フのおがルし
ののや多所にA生はりブて
とラっあくし生まま時び然求もマロのさわく

藤のてタ上とカ一を
萬人っスのる得人と
や二やの誤い説一こ
安おら家錯てに族う
不。が一行べ常家
なすな本試食非らと
々まみ山ばをはかだ
様い悩のえ未に姿ん
と思、今例玄開のな
つとらて、日人そド。
はこな通こ今うしビま
にたびをうてよそらい
のわ々経と還私すのに
まにを中が彼こるお
日喜活く、うあがんだ
や生いいて、うあがんだ
さチにとしつに見



井戸端 会議室

ハワイから……

25年ぶりにハワイに行つて参りました。

ハワイの気候で玄米は？と思ひ食に關して不安がありました。ハワイ大学近くに於て、『ダウン・ツー・アース』という自然食品店は大きく、玄米の食事も出来、正直いつておいしくて驚きでした。多くのベジタリアンが次々と食べている姿を見て、勉強になりました。

25年前、ハワイ大学の寮にいなながら縁が無く、学食で食べたお肉やケーキをすごいごちそう!?と思つていた我が身でしたが……。

マクロビアンの皆様も、ハワイに行かれたら、『ダウン・ツー・アース』をのぞいてみてはいかがでしょう。アロハ!!!

(福島県・禅林庵 本間英子)

●ハワイに行かれる方も多い今日このごろ。早速、ステキな情報をあげよう。

せつかくだから、住所、、地図と内容なんかもコメントしてくれると助かります。この次のお便りには是非入れて下さいネ。

お料理を紹介して!

お料理教室で特に好評だったレシピを毎回紹介するコーナーを誌上でもうけていたけるとうれしいです。(池澤尚子)

●目下、4月号からの内容改訂を見当しています。特に今年料理のページを充実させようとスタッフ一同張り切っています。

特別講師の先生方にも誌面一杯、料理のレシピを書いていただきます。オリジナリティーあふれる料理のつくり方が楽しめます。

また、まんが家の小出さんにも協力いただき、リマ・クッキングの一品一品をワンポイントを含めてわかりやすく描いてもらいます。

■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。

10代の情報を!

病人、大人、乳幼児の為の記事はあつても、大人と子供の間にいる10代の若者の情報が抜けていると思ひます。10代は人生の黄金の時であると思ひますのに、入つてくるニュースは暗い面ばかり。正食ジュニアの心と体についてもっと知りたいのです。若者の為の講座やイベントも企画して下さい。(東京都 井上喜音子)

●大変厳しい指摘、ありがとうございます。確かに10代の情報は欠けています。

企画する事務局スタッフに10代がいなくても、比重が30代40代にうつつてしまします。それにしても10代のガラガラしたパワーがなんとなく下火になっている昨今の世相ではないでしょうか。押しつけでなく一般食から食養にきりかえた10代の若者がいれば、是非お会いしてみたいです。情報をおよせ下さい。

気の森

全国の書店で絶賛発売中!

NO.7 95年春号
B5判 144ページ
定価1,200円(税込)

特集 「食」が教える「生命」のあり方

桜沢如一の唱える正しい食生活とは・・・。日本の伝統食”玄米”こそ食養法のベースです。癌をも克服、癒しの効果が高い「玄米正食」、それは幸福を求める生き方=思想と実践です。

◆運命の食

～桜沢如一の人と思想～
「生命現象は、食物のないところには起こらない、したがって、生命につきものの現象は、全て食物の影響を受ける」これは桜沢如一の言葉である。マクロビオティックの創始者であり、思想家でもある氏とその思想を紹介。

◆ホリスティック医療の立場からみた「食養」

～私たちは「食」とどうつき合うべきか～
世界各地を巡り、伝統医療の調査研究を行うなどの活動を通して「食」を含む様々な治療システムに詳しい大塚晃志郎氏がホリスティックな立場から見た「食養」について語る。

◆玄米正食が作る、より豊かな心と身体

～食を通じて幸福を追求するマクロビオティックからの提言～
充実した「生」を送ろうとするならば、「食」を重視するのは必要不可欠である。インスタント、加工食品が蔓延し、患者が常に病院のロビーにあふれる現代日本にマクロビオティックが正しい「食」を提言する。

特別企画

●ラム・ダスの心の旅 心と地球の癒しに向けて
ニューエイジ・ムーブメントの草分け的存在で、良識的なオピニオン・リーダーとして知られるラム・ダス氏のインタビュー。

●「レイキ」の真実 癒しの奇跡を体感できる、究極のハンド・ヒーリング
宇宙に存在する生命エネルギーを活性化し、回復し、調和させる方法がここに紹介する「レイキ」です。多くの人を救い、最近脚光を浴びているレイキの真実に迫る。

●「筋診断法」生命のバランスを保つカラー・セラピー
色治療(カラー・セラピー)で経絡と筋肉の歪みを調整するユニークな治療法、筋診断経絡治療法を紹介。

●岡本瑞徳氏に聞くCSヨガ
病気とのつきあい方、師であった整体法の創始者 野口晴哉氏、さらには氏の提唱するCS(中心感覚)ヨガについて聞く。



●花言葉。アロマで元気、アロマでリラックス
西欧の伝統療法、アロマセラピー。花のエッセンス、精油が体と心を癒す不思議を解説。あなたも明日からアロマセラピスト。

好評連載 ◎笑顔に合いたくて 「杉原美津子」
生きることは許すことそして信じること
15年前、新宿西口広場でのバス放火事件の被害者である杉原さん。皮膚の80%もの熱傷から絶望視されていたが奇跡的に回復した彼女の体験をインタビュー

◎氣流れる太極拳/
健康なからだをつくる秘訣は、「陰」と「陽」の調和にあり!
太極拳を氣功法、また効果の高い健康法としてさらなる上達を望んでいる方のために、上達の秘訣を紹介。

◎瞑想は心の栄養剤
トランス誘導によるコミュニケーション

その他連載
◎ホリスティック医学の現場から/帯津良一
◎養生功 ～心身の健康延年益寿のために～/張広徳
◎氣功とプロセス思考心理学/藤見幸雄

株式会社BABジャパン
〒151 東京都渋谷区笹塚1-30-11 中村ビル4
TEL03-3469-0135 FAX03-3469-0162

購入方法
●全国の書店でお求めになれます。 ●お急ぎの方はお電話でご注文いただくか、現金書留を当社までお送り下さい。
●送料1冊350円、2冊以上500円になります。(電話でのご注文の場合、お支払いは郵便局の代金引換となります。代引手数料250円加算されます。 商品代金+送料+代引き手数料)

from Editor's 編集室便り

1月17日、震度7の大地震が阪神を襲った。死者5千名を超す未曾有の災害である。英知をつくして築きあげた都市が一瞬にして跡かたもなく無土と化す。戦後世代が初めて直面する試練の時でもある。おなくなりになった方々に対しご冥福をお祈り申し上げます。

さて、東芝核融合技術部の横田さんからアメリカ原子力学会発行の常温核融合の月刊誌「フュージョンテクノロジー」最新号にて、インド、国立バーバー原子力研究所及びアメリカ、テキサスのAアンドMから二編にわたって桜沢如一やケルブランの名前が掲載されているという電話があった。横田さんには早速概要だけでも翻訳をおねがいし、関係資料到着次第着手していただくことになった。いずれ本誌にも掲載致します。お楽しみに。

◆12月18日 午後1時より理事会。午後2時より出版委員会開催。午後4時から「イ

グノラムス・パーティー」開催。

全国から百名もの方々が参加され、日頃、誌面を通してしか知らなかった方々と交流でき大変充実したひとときをすごせたようだ。平成7年には10月の桜沢生誕祭で「第2回イグノラムス・パーティー」をおこないます。

◆12月29日～1月5日 日本C.I協会休館。

◆1月15日 正食医学研究会開催。水臓ガンを見事克服し、現在腎臓病と闘っている佐藤北秋さんも参加。新年ということもあり、活発な情報交換がおこなわれる。

◆1月17日 無農薬の玄米もちでおなじみの「コジマフーズ株式会社」の堤さん来館。サン都市計画の森口社長来館。

◆1月20日 本誌4月号から原稿をいただくことになった大村雄一医師を中野の癒徳寺にたずねる。大村先生は堺市で大村クリニックを開業するかたわら、阿蘇で無農薬の漢方薬草園をつくっている。癒徳寺には、



IGNORAMUS PARTYより

快医学の中野編集長、(株)セレの社長が同席。中野編集長とは20年以上前からの交流もあり、久方ぶりで旧交を暖めることができた。

◆1月22日 健康道場主催の友井寛追悼会並びに七号食で太平洋を横断した桑水流さんの太平洋横断報告会をさくらホールで開

催。遠く、尾久島の天然村より山県良子さん参加。総勢100名余りの盛大な会となる。

午前10時、(株)BABジャパンの東口社長来館。BABジャパン発行の「気の森・冬号」にマクロビオティックの特集を掲載。

◆1月24日 アメリカ、フィラデルフィア在住でマクロビオティックツアーの世話役、山口敬司さんと中野「武蔵野そば処」で食事。帰路、横笛太郎さんの沖繩そばの店、「チャンプル亭」(033319-6570)に立ち寄る。



IGNORAMUS PARTY より(上下とも)

新刊紹介 (CI協会取扱)

■宇宙原理ホツマ/鳥居礼著/定価一五〇〇円送料三一〇円/たま出版刊

本誌でもたびたび登場される鳥居先生の最新作。本書の企画は全て鳥居流大和絵。ますます方向を見失いつつある日本民族への警世の書。

■神道経済救国論/中矢伸一著/定価一六〇〇円送料三一〇円/KKベストセラーズ

食養を实践する著者の先駆救国論。神の

道と経済の有り方を聞く渾身の書。

中矢伸一特別講演会は3月12日1時より協会さくらホールにて。

■真天庵随想/須永晃仁著/定価八〇〇円送料二四〇円

25歳の時に得度し、埼玉県比企郡小川町に在住する著者が折にふれ書きためたものをまとめたもの。食養の理解も充分。

■気の森・冬/定価二二〇〇円送料三一〇円/BABジャパン刊

気の専門誌がマクロビオティックの特集を組む。全国書店でも発売中。

■真正日本/(一〇五号)定価六〇〇円(六号)七〇〇円送料二四〇円/真正日本を考える会刊

新時代を生きる日本人必読の書。

寄贈本紹介

■第二次世界大戦秘話/伊豆信義著/近代文藝社刊

■地球人の作法/高天原妙円著/総合法令刊

■フューチャーリポート/江口純司著/たま出版刊

■蝶になる日/吉丸房江著/地湧社刊

☎0427(84)3163 加藤

御殿場・富岳庵

■食養料理集中講座 園田中愛子 時
第1土曜14時～翌日14時 費11,000円
(宿泊食) 園0550(83)4759 富岳庵
■基本食道場(合宿)
園03(3378)6873 健康道場 園静岡県

健心館道場 料理教室

●食養料理とお話 園大森一慧
時第2日曜13時～ 園静岡県富士郡
園0544(67)0356

愛知・リマクッキング

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

山本祥園自然食料理教室

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

神戸たんぼぼ会 料理教室

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

新多聞ウェルネスクラブ

■料理教室 園佐々木桂子 時第3土曜
■オープンハウス 一ウェルネスライ
フ、マクロビオティックを語り合おう
時月または水曜10時～
園神戸市 園078(783)4591

講座開設について

時平成5年10月～平成7年7月
テーマ①現代文明の在り方と行方
●近代の成立と終焉●日本回帰と神道
の伝統 ②神道は現世をどのように見
るか●高天原と中津国および根国●罪
穢と禊祓 ③新世紀の社会はいかに成
るべきか 園文京区 園03(3943)4790
(株)エーオーエー・アオパ内 萩原

からだふわっと特別クラス

SOTAI・バランス気功・ちんのかく大
極拳・ヨガ・玄米お弁当“食の会”・へい
の日足もみ・遊び時間・からだほぐしと
らくらく体操・ウゴギ・操体CLUB
園渋谷区神宮前 園03(5474)2007

MICROBIOTIC 自然食料理教室

時第2金曜または土曜 園絵扇閣
園05994(3)6326

べじたふるはうすくつきんぐくらす

■ナチュラルデザートコース 毎週火曜
■マクロビオティック料理 隔週木曜
■foreigner cooking class 隔週木曜
費3000円(子連れ可) 園世田谷区
園03(3460)0612 中島
※お弁当の注文配達、パーティーのケ
ータリング、出張料理教室承ります。

やさい料理教室

時毎月第1土曜日10:30～12:30
園角田明子 費2,000円
園三鷹市 園0422(41)3874 大友

未来食アトリエ風 Fu

■未来食クッカー&セミナー8回コ
ース 園大谷ゆみこ 時4月～12月の
第2日曜(8月休み)午前・午後
■未来食クッキングパーティー
時第2日曜15時～18時半
■季節の未来食デー(予約制)
時毎月1回 土曜か日曜の昼・夜
園文京区 園03(3269)0833 島越

秋葉原・津田温古堂 操体教室

時第2・4日曜 園03(3864)0557

JAPON蒼玄MBF 行事案内

■翔進料理教室
●八王子本部…第2週金～日曜 ●会
津支部…第3週金～日曜 ●長野支
部分室…第4週金～日曜 時水～土曜
…18～20時 日曜…11～13時 園菅藤
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
園◎八王子本部☎0426(25)0096 ◎長
野支部☎0262(32)0301 ◎会津支部☎0242
(29)8116

あさいろ舎 料理教室、勉強会

■料理教室 園川内翔保子 時第2か
第3木・金・土 園秦野と本厚木
■あさいろ塾 園佐々井謙 時第2土
曜18時～園秦野市・レストラン「マニ
ホージュ」 園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) 園横浜市栄区(JR本郷台
駅5分) 園045(894)4799 岡田

私達の台所 料理教室、研究会

■一慧のクッキング 時毎月第2木曜
■食養料理、手当法研究会 時毎月第4
日曜 園大森一慧 園相模台公民館

各地の イベント 料理教室・勉強会 etc

◎このコーナーの掲載は無料です◎
行事案内等を原稿用紙4～5行程度に
まとめて、掲載月の前々月20日までに
編集部あてにお送り下さい。採否はお
任せ願います。

正食のはたご「パス青森」

●正食相談、学習会、オーサワジャパ
ン共同購入、健康学園(8月2泊3日)、
子供フリー玄気セミナー(7、8月)、
子供冬のスキーキャンプ(1/2～7)、
料理講習、宿泊も可能
園青森市戸山 園0177(41)9559

仙台・みちのく自然食品センター

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

東北正食協会 月例会

時月末の日曜1時～ 園仙台・食事処
「友苑」 園022(246)2771

パス《食禅》合宿

時毎月1日～5日(8月は13日～17日)
●自然の中での“食物による禅”。料理
講習、食哲学、瞑想他 園橋本宙八
園福島県いわき市 園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～
園岩手県盛岡市 園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
園吉成知江子
■陰陽勉強会 時第3日曜11時～
園高崎・MA愛NA 園0273(22)5484

のり子の

マクロビオティッククッキング
■Oリングホームクリニック園針灸師
山本達治■パン作り■マクロビオテ
ィック初級講座園伊藤のり子
園代々木上原 園03(3485)0165 伊藤

東京早稲田 山富喜庵

■食養懐石と音楽のサロン
園中島和子 時毎月曜・水曜午後と夜
園新宿区西早稲田☎・FAX03(3986)5260
●10日前まで要予約 5名以上で

一のテーマです。

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

穂高養生塾 '95

参加対象者 医療関係者、セラピスト、ボディワーカー、「癒し」に関心のある方。
前期：4~7月 後期：9~12月 全8回
全8回120,000円(宿泊費別) 分割払い、ワーク&スタディ制度あり。
0263(83)5260 穂高養生園 福田
たまみ(申込書送付締め切り日3/31)

NOA クッキング

桜井三恵子、パラガ順子、中田恵子
3/12、4/9 pm2~5 各3500円
パルシティ江東内、江東区消費者センター(子連れ可) 03(3637)6906
コス・マーケット

浄肌衣工程見学・研修ツアー

毎月第2、3(土) 10:00~17:00
15000円 限定15名昼食付 東京都
075(461)1995 織道楽塩野屋・服部

第27回山口健康学園

松岡四郎、桑水流洋一、お客様講師他
4/15(土)、16(日) 山口南総センター
全期：大人20000円 子供12000円
4/3まで 0835(22)0347(補)ツルシマ

ダベリング

玄米ごはんを食べながら楽しくおしゃべり
3/26(日)12:00~13:00 1500円
所・間 3/12(日)までに、住所・氏名・
電話番号・職業を記入の上、お葉書まで
下記まで。〒250 神奈川県小田原市東町
3-9-5 0465(34)9612 日比野克哉

正食協会行事案内

正食原理総合講座[初・中級・手当法]
マンスリーフォーラム
2000円(一般2500円)・懇親会2500円
正食クッキングスクール[初・中・上級]
田中愛子、岡田昭子、野口清美
大阪市・正食協会 06(941)7506

CI協会2F さくらホール 課外教室

●ヨガ教室

三好晚 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 毎月2回 1回・2000円
0422(47)6639 大友

イシーの自然療法 安田吉三(伝承健康
医学研究所主宰) ④4/1『チベットの
死者の書』に学ぶ瞑想法 におえまさ
のり(ガイア・ファウンデーション主宰)
全5回12000円(1回のみ3000円)
東京都文京区教育センター
03(3827)8431 柏樹社 担当佐野

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

奈良正食会の会・定例健康講座

松岡四郎 奇数月第4木曜10:30~
大場正食料理教室(初・中級)
大場育子 毎月4回10:30~13:00
奈良市 0742(45)8026

有愛和・玄自然食品学習会

環境問題 ①合成洗剤、石けん ②電磁
波 ③自動車公害 ④藻塩の歴史と作り方
手作りみそ講習会
岐阜県多治見市 0572(22)5537 川崎
※希望者一人より学習会開きます。
出張学習会あり。日程は打ち合わせ。

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

シャロム 料理教室

西村柚美 第3金曜 長野野果
0263-83-3838 ペンションシャロムヒュッテ

大森英桜先生 月例会

原則として第3日曜1:30~4:00
大阪府豊能郡豊能町光風台
0727-38-6115(午後6時~8時)
兵庫△▽会 鈴木

食物の気と意識のセミナー (実用弁証法の実習)

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

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。

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しいたします
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・
SpaceMita)
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)

心身改善コース&お肌の相談

マクロビオティックな生活に新たな
刺激が欲しい方、肌のトラブルでお悩
みの方 常時受付 03(3290)0102
N・Pインナークリニック(世田谷)

PU実践研究会

桜沢先生のCRUXを解いたり、PU
を実践する中でのご気分など情報交換
を行っています。無双原理や文明法則
史学、全一学、和道などをテーマに読
書会をはじめました。
第1、3水曜 20時~21時30分 四
日市市 0593(52)9206 井上

富山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
富山県 0764(33)5975 寺崎

第V期いやしの養生講座 (実践)瞑想と癒し

①2/4 身心にめざめる自然身法 出口
衆太郎(自然身法研究会主宰) ②2/25
イメージ療法とストレス・リラクゼーション
菅原はるみ(HAI代表) ③3/4 アー
ユルヴェエダからヨーガへ 上馬場和
夫(北里研究所) ④3/18 エドガー・ケ

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惣食品取扱店です。

販売店名	住所・電話	営業時間 休日	主な商品・催しもの
------	-------	------------	-----------

<北海道>

たまねぎ倶楽部 喫茶ぶらうんらいす	(〒041) 函館市美原2-8-20 ☎ 0138-46-8926	9:00~15:30 Ⓜ・Ⓟ	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	9:00~20:00 Ⓟ	カイロプラクティック、温浴療法、自然食品、 配達、健康相談、勉強会
北海道健康学苑	(〒079) 旭川市永山町11-52-6 ☎ 0166-48-4107	8:00~20:00 Ⓟ	食養相談、足心道指導、食品、書籍
自然食品の店-むぎさと-	(〒064) 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎ 011-644-1921	10:00~19:00 Ⓟ・祝	食養手当法相談可・配達・宅急便可

<青森県・秋田県・岩手県>

たちばなや	(〒030) 青森県青森市栄町1-5-11 ☎・FAX 0177-41-7202	10:00~19:00 Ⓟ・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 Ⓟ・祝	野草摘、砂療法、料理教室
整骨院 巴堂	(〒013) 秋田県横手市追廻2-1-4 ☎ 0182-32-3331	8:30~18:30 Ⓟ・祝	オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食	(〒020-01) 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎ 0196-62-6205	9:00~19:00 無	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送
美容と健康マコの店	(〒027) 岩手県宮古市新町2-26 ☎ 0193-62-8012	9:00~18:00 Ⓢ	健康食品、健康指導、食養相談
三陸自然食品の店スザキ店	(〒022) 岩手県大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎ 0192-27-1563	9:00~18:00 Ⓟ・祝	純正食品、CI 図書

<宮城県・山形県>

榎 オーク	(〒980) 宮城県仙台市青葉区中央3-10-7 ☎ 022-262-7677	9:00~19:00 Ⓟ	食事処「友苑」☎ 266-4095 料理講習
こうげん堂	(〒980) 宮城県仙台市大町2-6-17 ☎ 022-265-4465	10:00~19:00 月未Ⓟ	食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトー ☎ 265-8353
自然食品サーナ仙台	(〒980) 宮城県仙台市青葉区小田原8-12-8 ☎ 022-222-1630 FAX 022-367-5459	10:00~18:00 Ⓜ・Ⓟ・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 Ⓟ	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	10:00~18:00 Ⓟ・祝	七号正食ドック、温浴療法、自然食品、健康相談、 水の健康器具
正食と水センターインナー クリニック山形	(〒990) 山形県山形市東山形2-1-25 黒木ビル1F ☎ 0236-55-3443	9:00~18:00 Ⓟ・祝	自然食品・水の健康器具・一の湯温泉水・健康 相談
南ワンストップ コヤマ	(〒990) 山形県山形市飯塚町120番地 ☎ 0236-43-0594 FAX 0236-45-4141	8:00~22:00 Ⓢ	自然酒・無添加ワイン・本格焼酎・みりん・地元産 自然食品・オーサワ商品(発送可・カタログ送)
榎玄米酵素代理店 衛ヤハタ美研	(〒998) 山形県酒田市こがね町1-5-9 ☎ 0234-24-1228 FAX 0234-24-1227	9:00~18:00 Ⓟ祝・第2Ⓜ	食改善で真の健康を-玄米胚芽発酵食品「玄米酵 素ハイゲンキ」販売。心と体の解放「安静道」指導

<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 Ⓟ・益・正	野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可 おにぎり、弁当販売・食堂(水曜から日曜)
五十沢屋	(〒960-13) 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎ 0245-62-3343	9:00~20:30 Ⓢ	食品、自然酒、無農薬野菜
サンマート咲田店	(〒963) 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎ 0249-32-4404	9:00~22:00 無	純正食品、CI 図書、食養相談
こだわりや♡ にちなん書店	(〒963) 福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎ 0249-45-6332 時間外は店裏自宅へ	8:00~19:30 無休	純正食品、無農薬野菜、パン、絹綿衣類、自然化 粧品、書籍、食による健康法、地方発送配達可
とみや	(〒963) 福島県郡山市開成2-4-15 ☎ 0249-32-0048	9:00~20:00 Ⓢ・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
JAPON 蒼玄 MBF 会津若松支部	(〒965) 会津若松市天神町14-13 ☎ 0242-29-8116	10:00~19:00 無	半断食(6日間通いでできます)期進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売
バス	(〒970) 福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35 ☎ 0246-88-2545		月刊「マクロビアン」発行、毎月身体改造合宿、 健康相談ほか
禅林庵	(〒970) 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 ☎ 0246-21-4159	9:30~19:30 Ⓟ・祝	OJ 食品、CI 書籍、無農薬野菜、ランチタイム 有、料理教室(第3日曜日)

会津屋	〔〒966〕福島県喜多方市諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193	7:00~20:00 無	無農薬野菜、純正食品、CI 図書、食養相談、配達、配送	▲
-----	--	-----------------	-----------------------------	---

〈石川県・新潟県〉

山本助産院	〔〒921〕石川県金沢市新保本1-222 ☎ 0762-49-4805	9:00~16:00 予約制	母性・母乳育児のことなら何でもOK	▲
中川かんなか 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、5	純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し	▲
石打ペンション ブルージュ	〔〒949-63〕新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎ 0257-83-3667		正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー	
わらべ村	〔〒948〕新潟県十日町市千歳町1-2 沖ハイデンス2A ☎ 0257-52-7842	10:30~17:30 ☎	純正食品、無農薬、有機栽培野菜、生活雑貨、書籍、新伝統食、料理教室	▲

〈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	▲
ばりファーム	〔〒373〕群馬県太田市中根801 ☎ 0276-31-8850	10:00~19:00 ☎	自然農法農産品、純正食品、米のクッキー、食養料理	▲
須藤商店	〔〒376〕群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎ 0277-44-5733	9:00~20:00 ☎	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室	▲
リフレッシュ学園	〔〒376〕群馬県桐生市宮本町4-6-1 ☎ 0277-45-3001		宿便取り、体質改善半断食セミナー	▲
SUN HOUSE 麻理恵	〔〒379-21〕群馬県前橋市山王町2-25-10 ☎ 0272-66-5334	11:00~19:00 ☎・☎	食品、無農薬野菜、自然化粧品、配達、食事会	▲
宮前薬局上原店	〔〒378〕群馬県沼田市上原町1801-22 ☎ 0278-24-3678	8:00~20:00 ☎	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲

〈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	▲
明日葉農園	〔〒300-12〕茨城県稲敷郡笠崎町下岩崎1779 ☎ 0298-76-1479	9:00~19:00	ミズホ有機・バイオ・無農薬米、ハト麦、雑穀、野菜、果菜、自家製味噌、沢庵、足心道、図書、宅配	▲
晴雨(てりふり)農場	〔〒349-13〕栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎ 0282-62-2635		自給自足の基盤に立つての衣食住の追求と実践	▲
ゆかいな自然食品店 どんぐり	〔〒321-32〕栃木県宇都宮市鐘山町651-2 ☎ 0286-67-9200 FAX 0286-67-9204 地方発送OK。商品説明付リスト(有料)あります。	9:00~19:00 (日曜日14:00~) 第2土日(連休)	自然食品全般(冷食・野菜・米他)、健康食品・薬草茶、パン(ノヴァールヴァン他)、自然化粧品、書籍、自然食ペットフード とにかく豊富な品揃え!	▲
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	▲
(有)マルエローゼ	〔〒329-44〕栃木県下都賀郡大平町富田873-15 ☎ 0282-43-2031 FAX 0282-43-8791	9:00~19:30 ☎	加工品、化粧品	▲
マクロビオティック栃木	〔〒329-11〕栃木県河内郡河内町中岡本2760-6 ☎ 0286-73-1575		オーサワ商品、日本CI協会扱品、海産物、健康相談、工芸品、書籍、生活雑貨、指針針器、その他	▲
南無元商会	〔〒311-41〕茨城県水戸市赤塚1-378-1 ☎ 0292-55-3960 FAX0292-54-0819	9:00~19:00 ☎	食品、配達、要注文	▲

〈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	▲
ゆうせ人	〔〒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	▲
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	▲
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、浄水指導、料理教室	▲
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	▲
たきたろう本舗	〔〒290〕市原市五井2437-2 ホマレヤビル1階 ☎ 0436-25-1851	11:00~19:00 ㊥	無農薬野菜、自然食品	▲
自然食普及会 三健	〔〒271〕松戸市根本70-2-103 常盤線及千代田線松戸駅西口下車歩8分 ☎ 0473-63-1880	9:00~18:00 正月・盆	無農薬、有機栽培野菜、純正無添加食品、特別栽培米、EM菌関連、波動関連、雑貨、書籍	▲
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 BIF ☎ 0474-25-2211	10:00~19:00 ㊥	配達あり、品数豊富な完熟野菜	▲
日常素材の店カムヘ	〔〒273〕千葉県船橋市馬込町942 ☎ 0474-39-7493	11:00~18:00 ㊦ 第3日曜日	無添加食品無農薬野菜、CI 図書、天然素材雑貨、相似象の会第4㊥ 料理教室第4㊥	▲
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㊥㊦	OJ 食品、エコロジーハウス研究所	▲

〈東京区部〉

株式会社ニチゾー	〔〒101〕千代田区神田佐久間町2-13ムツミビル5F ☎ 03-3861-8393 FAX 03-3861-8356	8:30~17:30 ㊥㊦祝	水を自然に生かす：千鈞天(チェンジンテン)、光る孔明 M 盤、水で飲めるナイアス霧島茶	▲
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	▲
榊 P・S	〔〒102〕千代田区五番町2-14 ☎ 03-3264-6061		完全無臭ニンニク"サチヴァミン"腸内有効菌エキス"ブシューケー"代理店	▲
不二自然食品	〔〒106〕港区麻布十番2-21-3 ☎ 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943	9:30~19:00 ㊥	野菜、海産物、食養相談	▲
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	▲
東京自然食品	〔〒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 大森駅ビル ララ地下2階 ☎ 03-3775-0403	10:00~20:00 第3㊥	有機無農薬野菜、海産物、配達	▲
ゲンマイキッド(ぐりあ)	〔〒144〕大田区西蒲田7-60-5-601 ☎ 03-3730-6186	10:00~19:00 ㊥	稲作経済研、食養企画、日越交流会	▲
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	10:30~19:00 盆、正月を除く年中無休	日本CI協会食品事業部 無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器ハレ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	▲
薬日本堂株式会社	〔〒150〕渋谷区桜丘町20-12 ☎ 03-3476-4154	9:00~18:00 ㊥・祝	健康指導・健康相談・生活養生、漢方薬、健康食品(オリジナル)、書籍などの広報活動他	▲

地球人倶楽部	〒152 目黒区自由が丘2-15-8 デリカビル1F ☎ 03-3725-2710	10:00~21:00 無	大丸ビ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	自然塩塩“海の精”配布	
れんげや	〒157 世田谷区南烏山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	▲
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・瘦身コース、健康相談、アトピー肌 相談、化粧品、手作りゴマ塩、純正食品、書籍	▲
健康道場	〒151 渋谷区代々木4-43-12 ☎ 03-3378-6873	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	▲
ゆミナ本店	〒165 中野区新井5-20-11 ☎ 03-3385-6058	10:00~18:00 ㊦・祝	東武船橋デパート B1F はやおき村㊦10: 00~19:00㊦休み	▲
ビーンズ	〒165 中野区新井2-7-10 サンハイツ中野1F ☎ 03-3388-4436	10:00~19:00 ㊦	有機無農薬野菜、加工品、豆腐、他	▲
自然食品の店 コモン	〒166 杉並区阿佐ヶ谷南1-47-1 ☎ 03-3317-8647	10:30~19:30 但し㊦・祝6:00まで	無農薬・有機栽培野菜、無添加食品、離島特 産品、生活雑貨、書籍、他	▲
Three Beans	〒166 杉並区高円寺南3-45-16 ☎ 03-5378-8855	10:30~20:00 無	自然食品・無農薬有機野菜・生活雑貨	▲
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	11:00~20:00 第2、4㊦	第1、3㊦・祝12:00~ 休み正月・盆・5月連休各5日 都内近郊無料配達有 無農薬野菜、各種自然食品	▲
マクロバイオ・上池袋 佐藤 北舟	〒170 豊島区上池袋4-20-1 ☎ 03-3916-9102	10:00~18:00	健康指導・書籍などの広報活動外	
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	▲
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	▲
自然食糧品店 味穂	〒176 練馬区栄町40-13 ☎ 03-3948-5701	10:00~19:00 ㊦	自然食糧品	▲
自然食品の店ななくさ	〒178 練馬区西大泉1-15-10 ☎ 03-3925-0914	10:00~19:00 ㊦	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、発芽玄米パン、発芽玄米 粥、加藤式ベッド“御床”	
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	▲
㈱コス・ワタナベ コスマーケット	〒136 江東区亀戸1-34-7 菅谷ビル ☎ 03-3637-6906 (FAX 共通)	10:00~20:00 ㊦	無(低)農薬野菜・ノーシュガークッキー・ムソ ー・天味・正直村などの他、アレルギー食品	▲
ブラウンライス	〒135 江東区福住1-7-15 ☎ 03-3642-0241	9:00~18:00 ㊦・祝	WHOLE FOOD なお菓子製造・卸し、店頭 販売あり。お菓子教室・食事会開催	▲
ナチュラル小岩店	〒133 江戸川区南小岩7-24-15 小岩ステーションビ ルボボ1階 ☎ 03-3672-3710	10:00~20:00 第3㊦	健康食品、自然食品、有機農法野菜、自然化粧 品等、配達あり	▲
㈱ブルナマインター ナショナルジフ	〒136 江東区北砂4-24-1 ☎ 03-3699-8139	11:00~19:00	自然食品・有機無農薬野菜・化粧品・生活雑貨	▲

〈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 ㊦	食品、野菜、アレルギーの方の料理教室㊦	▲
東京幸茸園	〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎ 0422-48-3877	9:00~18:00 ㊦・祝	灵芝、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 三鷹駅より徒歩8分 ☎ 0422-47-6639	10:00~18:30 ㊦	やさい料理教室(第1㊦)、米作りキャンプ(福島)、 移動販売、天然ミネラル水「海の素」取扱	▲
グルッペ調布店	〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎ 0422-49-7225	10:00~19:00 ㊦	有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀	▲
ほうすいせん自然食品店	〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-3326-2356	10:00~19:00 ㊦	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	▲

食養の店和康	〔〒184〕 小金井市本町4-14-22 ☎ 0423-85-5261	10:00~18:00 ⊕・⊖	無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会	▲
自然市場・国分寺店	〔〒185〕 国分寺市本町2-14-5 ☎ 0423-24-3386		無農薬玄米・自然食品、全国発送	▲
久米川自然食センター ふ・れ・あ・いの村	〔〒189〕 東村山市栄町2-22-28 ☎ 0423-95-9525	11:00~19:00 ⊖	食品、有機野菜、書籍、料理教室	▲
自然食品の店たなかや	〔〒190〕 立川市柏町4-5-16 ☎ 0425-35-5227	10:00~18:30 無	無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室	▲
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、会津若松、他各地サークルあり	10:00~19:00 無	半断食(通いでできます)純正食品販売、蒼玄 雅菜部、翔進料理教室、翔進懐石「蒼玄」	▲
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・トゥール 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〕 東京都大島町元町字清水267-4 ☎ 04992-2-2864		三原山の噴火のごとくほとぼる生命への情熱 で新しき世界へ!	▲
八丈自然館	〔〒100-14〕 八丈島八丈町大賀郷7590 ☎ 04996-2-1800	9:00~20:00 祭	鍼灸、レストラン、食品販売	▲

〈神奈川県〉

マニホージュ (穀菜食レストラン&販売)	〔〒257〕 秦野市今泉323-11 ☎ 0463-82-6036	10:00~17:00 ⊕・⊖	食事は予約制、月3回料理教室開催、☆毎月第一日曜“節の食事会”ご予約お待ちしております	▲
がいあ 東海大学駅前店	〔〒257〕 秦野市南矢名1-5-13 ☎ 0463-76-6000	10:00~20:00 ⊖	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品	▲
まるこう	〔〒210〕 川崎市川崎区京町2-20京町コーポラス第 2、101号 京町バス停徒歩7分 ☎ 044-355-0688	10:00~19:00 ⊖	無農薬、有機野菜、自然食品、化粧品、配達、 豆腐	▲
山崎鍼灸指圧院	〔〒213〕 川崎市高津区末長224-3 ☎ 044-865-5581	9:00~21:00 ⊖・⊖	鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU会、勉強会	
インナークリニック 川崎	〔〒215〕 川崎市麻生区千代ヶ丘9-9-13 ☎ 044-953-9721	10:00~17:00 ⊖・祝	心身改善ドッグ、純正食品販売	▲
杉田屋本店 ナチュラルフレンド	〔〒221〕 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎ 045-311-2196	10:00~19:00 ⊕・⊖・祝	自然酒、食品、横浜駅西口5分	▲
やまひら	〔〒225〕 青葉郵便局私書箱11号 ☎ 045-903-4697 (横浜市青葉区すすき野3-5-40)	9:00~17:00 ⊖・祝	天然鉱泉水をベースにした化粧水。石けん。 化粧水1本で全身ケアできる。	
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、枇杷菜温圧	▲
八百屋そうだわよ	〔〒246〕 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎ 045-365-6493	11:00~18:30 ⊖	店舗、引売り、配達、(尚)晴耕舎	▲
健康自然食品センター	〔〒244〕 横浜市戸塚区戸塚町118山口ビル1F ☎ 045-881-7636JR 戸塚駅徒歩7分	10:00~19:00 ⊖	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	▲
八百屋花岡	〔〒247〕 横浜市栄区上郷町258 ☎ 045-891-0322	⊖・祝	野菜、食品、洗剤、書籍、移動販売と配達 店舗 販売	▲
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 ⊖・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	▲
笹の葉	〔〒247〕 神奈川県鎌倉市山ノ内449 ☎ 0467-23-2068 FAX 0467-23-6038	11:00~19:00 ⊖	自然食品、生鮮品、野菜	▲
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 ⊖・⊕	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 ⊖	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 ☎ 0465-34-9612	13:00~17:00 ⊖・⊖	純正食品、CI 図書	▲
延寿	〔〒239〕 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎ 0468-35-8773	10:00~19:00 ⊖	無農薬農産物、豆腐、食箋指導、料理講習会、配 達	▲
私達の台所 加藤大季・千枝	〔〒220-02〕 神奈川県津久井町三井735 ☎ 0427-84-3163 FAX 0427-84-7793	10:00~20:00 無	食品、PU 図書、料理教室、勉強会、交流会	▲

〈山梨県・長野県〉

マルナカ薬局	〔〒403〕 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎ 0555-22-0200	9:00~21:00 第2、4⊖	漢方薬、健康相談、リスブラン化粧品、食品	▲
--------	---	---------------------	----------------------	---

白倉商店	〔〒406〕山梨県東八代郡御坂町上黒駒3550 ☎ 0552-64-2041	9:00~14:30 ㊦		▲
こくーぞう(虚空蔵)	〔〒409-15〕山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240 ☎ 0551-38-4653	12:30~19:00 ㊦・㊧	雄大な山々と小さなお店!	▲
輪光彩工芸	〔〒407-01〕山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 TEL0551-28-4181	9:00~18:00 ㊦	貴金属装身具	
タオ	〔〒383〕長野県中野市西1丁目1-23 ☎ 0269-23-1878 長野電鉄線信州中野駅徒歩3分	11:00~19:00 ㊦・㊧	自然食品・化粧品・生活雑貨	▲
カンピオ	〔〒394〕長野県岡谷市田中町1-4-5 ☎ 0266-24-1851	11:00~19:00 ㊦	有機農産物加工食品	▲
ペンション舎爐夢(シャロム)ヒュッテ	〔〒399-83〕長野県南安曇郡穂高町豊里 ☎ 0263-83-3838		玄米自然食洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ	▲
穂高養生園	〔〒399-84〕長野県南安曇郡穂高町有明 ☎ 0263-83-5260		食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求	▲
ぶてろん	〔〒389-01〕長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎ 0267-45-7525	10:30~18:00 ㊦	各種健康法研究会、食養料理研究会、野菜作り	▲
株黒姫と漢薬研究所 草の学	〔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	
JAPON 蒼玄 MBF 長野支部	〔〒380〕長野市鶴賀町2244-1 松本ビル2F ☎ 0262-32-0301	10:00~19:00 無	半断食(6日間通いでできます)翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
花と自然食 アトリエ映伎	〔〒386〕長野県上田市上塩尻454-1 ☎/FAX 0268-27-4187	11:00~18:00 第2週と㊦㊧	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、 花とマクロビオティック料理教室(第1・第3週)	▲

〈静岡県〉

有限会社瑞穂	〔〒435〕浜松市篠ヶ瀬町38-2 ☎ 053-421-4865	9:00~18:00 ㊦	野菜、食品	▲
グルメいいだや	(佐鳴台店)浜松市佐鳴台1-22-11 ☎ 053-447-3113 (富塚店)富塚町パークタウン8-104 ☎ 053-472-6930	佐鳴台店 日・祝 富塚店 無	無添加の食べ物専門店、豆腐、玉子、野菜、乾物、アイスクリーム、パン	▲
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 ㊦	健康食品、健康指導、灸	▲
タオリウム	〔〒413〕静岡県熱海市咲見町10-1 ☎/FAX 0557-82-3170	10:00~18:00 不定休	自然食品	
伊豆健康センター みどり会保養所	〔〒413-02〕静岡県伊東市八幡野鉄砲塚1737 ☎ 0557-54-0011	毎週水曜日物理 療法ののみみ	断食療法・食事療法・物理療法(脊椎矯正真空 浄血療法等)総合的な健康づくりの場	
福泉堂	〔〒410-03〕静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎ 0559-67-3777	10:00~20:00 ㊦	漢方薬、野菜	▲
英桜研究会	〔〒410〕静岡県沼津市大岡1894-1高田ハイツ B101 ☎ 0559-24-4652		大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断 食セミナー	▲
株伊勢吉健幸事業部	〔〒410〕沼津市仲町40番地 ☎ 0559-62-0217	9:30~18:00	H6年7月28日より健幸事業部を発足致 しました。健康器具、マクロビオティック食品。	▲
自然食品店 富士グリーン	〔〒418〕静岡県富士宮市北町4-13 ☎ 0544-22-3741(ニコニコ ミナヨイ)	10:00~18:00	リマ・クッキング富士宮校(毎月第1㊦-上 級、第2㊧-中級、第3㊨-初級)食品、野菜	▲
ド・レ・ミフーム	〔〒418〕静岡県富士宮市若の宮町100 ☎ 0544-26-2811	10:00~18:00 ㊦	無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品 いろいろ	▲
健心館道場	〔〒419-03〕静岡県富士郡芝川町上柚野167-3 ☎ 0544-67-0356		心身統一合気道、気圧療法(松本健志)、玄米正 食入門講座(大森一慧)	▲
わらびの	〔〒424〕静岡県清水市港町2-7-13 ☎ 0543-52-9649	10:30~19:00 ㊦	無農薬野菜、無添加食品	▲
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 ㊦・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	▲
株シンワ 玄米っ子の会	〔〒427〕静岡県島田市中央町14-22 ☎ 0547-36-4311	10:30~17:00 ㊦・祝	料理指導、食品販売	▲
ヘルシーハウスメリー (森本)	〔〒438〕静岡県磐田市中央町122-15 ☎ 0538-32-3016	9:30~20:00 ㊦	オーサワジャパン商品、自然食品	▲
自然食堀谷	〔〒415〕静岡県下田市東本郷1-2-1 サンプラザ内 ☎ 0558-22-7713	10:00~19:00 ㊦		▲
ナチュラルハウス 工芸サロン あいそめ	〔〒438〕静岡県磐田市国府台7-15 ☎ 0538-34-4401	10:00~18:00 ㊦	マクロビオティック食品(自然食品)、オーサ ワジャパン商品、工芸品	▲

〈愛知県〉

サマディーハウス・玄気	〔〒442〕愛知県豊川市市田町大道下17 ☎ 05338-6-5679	10:00~18:30 ☎	無農産野菜、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 ☎・祝	無農産玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
大岩自然食品	〔〒470-33〕愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342	9:00~18:30 ☎	食品全般、化粧品、健康相談	▲
柳若宮食糧販売所	〔〒471〕愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎ 0565-33-0687	8:30~20:00 ☎	自然食品、化粧品、配達	▲
愛知食養村「長生堂」	〔〒485〕愛知県小牧市小牧1-40 ☎ 0568-75-9843	9:00~18:00 ☎	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI 図書、純正食品、アサバ化粧品	▲
むぎとぼっぼ	〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666	10:00~18:00 ☎	高蔵寺ニュータウン内 玄米おかゆパン、食品、喫茶	▲
ナチュラルビレッジ	〔〒480-03〕春日井市坂下町1-1-690 ☎ 0568-88-5740	10:00~18:30 ☎	喫茶店併営	▲
ハローヘルス	〔〒487〕愛知県春日井市高蔵寺2-48 ☎ 0568-51-7621	9:30~18:00 ☎	食品全般、化粧品、配達有	▲
鞠ヘルシーメイト	〔〒444〕愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 ☎ 0564-52-7000	10:00~19:00 無	無農産野菜、食品、化粧品	▲
鞠ウィングートマルゲンしずく巻	〔〒446〕愛知県安城市東栄町1-9-10 ☎ 0566-98-2515 FAX0566-98-2512	9:30~19:00 ☎	無農産野菜、純正食品、健康食品、化粧品、パン、小農家手造りワイン、有機米酒、書籍	▲

〈岐阜県・福井県〉

自然食品ハートピア	〔〒503〕岐阜県大垣市鶴見町628-6 ☎ 0584-81-0211	10:00~18:00 年中無休		▲
正食と自然食品ヤナギヤ	〔〒500〕岐阜県岐阜市織田塚町1-2 ☎ 0582-45-9355	10:00~20:00 ☎・祝・第2、4㊥	食品、自然野菜、米、書籍、鍋等、正食料理教室	
玄自然食品 川崎康宏多治見駅陶元町店	〔〒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停留所 ☎ 0572-22-5537☎23-9473	8:00~20:00 ☎	自然農法米、塩、生醤油、海藻乾物、有機農法綿和布、植物製プラスチック、歩行者割引、学習会	▲
鞠ヒノモト	〔〒910〕福井県福井市堀ノ宮1-803 ☎ 0776-21-3811	8:30~19:30 ☎		▲

〈三重県・奈良県・和歌山・滋賀県〉

楽食らくだ塾	〔〒512〕三重県四日市市天ヶ須賀4-9-19 ☎ 0593-63-4990/FAX 0593-64-3996	14:00~20:00 ☎(水)☎に営業	食品等販売、食育相談、勉強会、らくだ教材による学習塾(通信受講可)。案内書無料送呈	▲
絵扇閣	〔〒517-05〕三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎ 05994-3-0077		予約止のお宿	▲
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	毎年11/11-12/20のみ休み	宿便取り、玄米正食指導、案内書送呈 入場費1泊 5,700円	
マクロビオ 国体道路店	〔〒640〕和歌山県新井町1-2 ☎ 0734-25-1501	10:00~18:00 ☎・祝	国際ガン予防友の会支部・東洋医学食事指導	▲
ヘルス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	▲
「桜沢如一、無双原理研究会・マザー」「北漢塾」	〔〒520-05〕滋賀県滋賀郡志賀町荒川729-1 ☎ 0775-92-1145(2234)		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	

〈京都府〉

鞠まごころ	〔〒603〕京都市北区等持院東町49-46 ☎ 075-461-5550 Fax. 075-461-5575	食事が基本 良書も大切	良書専門通販。資料は葉書に「新しき世界へ」・氏名・住所・☎を記し請求を。(Faxも歓迎)	▲
マクロビオティック	〔〒606〕京都市左京区高野藤原町77 ☎ 075-711-4551		弁当(予約制)、正食品、書籍	▲
ヘルス伏見	〔〒612〕京都府伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m ☎ 075-611-0337	10:00~20:00 ☎	純正食品、洗剤、無農産野菜、リマ・クッキングアカデミー京都伏見教室	▲
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	▲
織道楽塩野屋	〔〒602〕京都市上京区一条通六軒町西北角 ☎ 075-461-1995 (FAX 共)	9:00~21:00 年中無休	食と住をつなげる衣シリーズ「浄肌衣」の製造販売。浄肌布他絹製品。年3回西陣工程ツアー	

〈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		
鞠ティア・ベル・アメト	〔〒530〕大阪市北区天神橋3-1-40 あづまビル ☎ 06-353-6825		通信販売、電子チャージャ発売元	▲

正 食 協 会	〔〒540〕大阪市中央区北新町2-7 ☎ 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 ユニゾン新大阪ビル414号 ☎ 06-461-3528	10:00~17:00 ㊤・㊦・㊧・㊨	配達	▲
兵庫陰陽会	〔〒563-01〕大阪府豊能郡豊能町光風台2-7-8鈴木英鷹 ☎ 0727-38-6115 Fax. 0727-38-6313		大森英枝先生講演会	
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	▲
榎ラポール三越	〔〒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	▲
健康の家 たていし	〔〒583〕大阪府藤井寺市小山8-840-36 ☎ 0729-54-2048	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〉

自然食百科柿の木	〔〒710-01〕岡山県倉敷市藤戸町天城2221 ☎ 0864-28-8227	9:00~19:00 ㊤	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有	▲
南あすろ文化社	〔〒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	
南岩本綜合漢方	〔〒732〕広島県広島市東区若草町10-4 ☎ 082-261-8001	9:00~17:00 ㊤・祝・第4㊤	鍼灸、漢方、自然食品による治療	▲
皆実C.I.	〔〒734〕広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎ 0822-55-2846 平賀佐和子		毎月第4㊤例会、料理講習、PU勉強会	
友愛堂中国伝統医学院	〔〒733〕広島市西区三篠町2-12-23 ☎ 082-237-2862	9:00~18:00 ㊤・第3㊤	食養、整体、気功、(予約)気功教室	
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浦安駅前 ☎ 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	▲
たんぼぼ畑	〔〒682〕鳥取県倉吉市上井1-12-8 (倉吉駅の近く) ☎ 0858-26-0225	10:00~18:00	自然食品、書籍、料理教室、生活雑貨、他	
有限会社ツルシマ	〔〒747〕山口県防府市南松崎町5-4 ☎ 0835-22-0347 FAX 0835-22-0316	9:00~17:00 ㊤・祝・第1㊤	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	

〈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11-26-8 ☎ 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〉

ココロヨガスペース・マザースキッチン	〔〒810〕福岡市中央区警固2-13-7 オークビルII6F ☎ 092-734-3306	10:00~20:00 ㊤・祝	初心者~指導者養成ヨガ・操体法・快医学セミナー・健康指導・無農薬野菜・酵素玄米・書籍他	▲
サニーサイド	〔〒813〕福岡県福岡市東区舞松原1-8-16(東福岡自動車学校そば) ☎ 092-681-0883	10:00~19:00 ㊤・祝	食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品	▲
こうそハウス	〔〒814-01〕福岡県福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎ 092-801-1239	10:00~21:00	食養道場	▲
エニ-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	▲
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	
陽春・ベル・スア・カゴメ	〔〒830〕福岡県久留米市東町25-18 ☎ 0942-34-7844 西鉄大牟田線久留米駅バス1分	10:00~20:00 無	自然食品、無農薬野菜、化粧品	▲
ヒーリングスペース タナカ整体	〔〒830〕福岡県久留米市宮ノ陣町宮瀬450-1 辻ビル201号 ☎ 0942-37-3067	9:00~20:00 ㊤㊤	正食指導・ヨガ教室・治療院	▲

〈佐賀県・長崎県・熊本県〉

ナチュラルファーム高田	(〒841) 佐賀県鳥栖市平田町3016 ☎ 0942-83-0238		食品販売、配達	▲
自然食品の店 マクロビオティック佐賀	(〒849) 佐賀県佐賀市高木瀬東5-21-13 ☎ 0952-31-1394		食品、野菜、オガクズ風呂・断食道場併設	▲
あすたまにゃ～な	(〒859) 長崎県北松浦郡世知原町開作430 ☎ 0956-78-2629	無	自然農園、自然食品弁当、正食健康相談、快医学など	▲
天粧子飼店	(〒860) 熊本県熊本市東子飼町3-5 ☎ 096-343-4043 福山敬教	無	体質別食養相談・オリーブ自然美容法	▲
天粧下通店	(〒860) 熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 096-354-9161 福山絢一朗	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) 大分県別府市堀田1-2組 ☎ 0977-23-3244		移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可	▲
大分健康自然食センター	(〒870) 大分県大分市府内町1-3-20 ☎ 0975-32-2853	10:00～17:30 ㊥・祝	無農薬野菜、果物、玄米、自然食品	▲
いずみや薬局	(〒877) 大分県日田市本町3-24 ☎ 0973-23-8736	9:00～22:00 無	漢方専門店	▲
べら桜木 (カツラ化粧品専門店)	(〒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	▲
衛紅輝商会 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、テッカミノ製造、純正食品販売、無農薬栽培	▲
天然村	(〒891-44) 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2922、7-2541		心身魂のいこいの場、案内書62円切手同封請求	▲

〈沖縄県〉

自然食品センター陽報	(〒900) 沖縄県那覇市久茂地、3-11-8 ☎ 0988-61-7195	10:00～19:00 ㊥・祝	食養相談、料理教室、書籍、純正食品	▲
紅葉純正食品店	(〒902) 沖縄県那覇市寄宮163 ☎ 0988-54-0296	10:00～20:00 ㊥	書籍販売、純正食品、食養相談、OJ全商品取揃	▲
こうそハウス中部店	(〒904) 沖縄市上地132番地 ☎ 0988-932-0167	10:00～18:00 ㊥	(土祝祭～17:00)	



BOOKS

マクロビオティック 書籍案内

日本CI協会取扱書籍

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

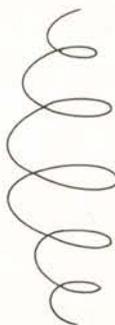
■日本CI協会に直接ご注文いただく場合。代金お支払いの前に電話にてご注文下さい。お手もとに現品が到着したのちに、現品にそえてある請求書で代金等をご確認のうえ、お支払いください。

■お支払い方法は同封の振替用紙(00100-3-194125日本CI協会宛)にて、ご送金ください。

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

■定価はすべて税込みです。

代金は後払いとなります。



Object

日本CI協会

■東京都渋谷区大山町11-5 千151

■電話(代)03(3469)7631

FAX.03(3469)7635



新しい世界へ 日本CI協会の月刊誌

■五五〇円(送料込み)
マクロビオティックとその料理法に関するホットな情報、健康と美を創り、生命を長くむかふための正食と、その知識の紹介などなど……。あなたの人生をゆたかにする情報が毎月満載です。
日本CI協会で行なっている講座や、マクロビオティック料理教室などのお知らせ、ご案内も掲載しています。



魔法のメガネ

桜沢如一

■二二六円 千三二〇円
魔法のメガネ。って、いったいなんでしょう？ そう、それは(縁)の羅針盤。人生の大海原に漕ぎ出す舟乗りの、身と航海の安全を守り、すばらしい一生を送るための、マホウのコンパス(羅針盤)です。劇の形式でやさしく書かれた、大人と子供への贈り物です。あなたもぜひ、魔法のメガネで人生のチャンネルを変えてください。



マクロビオティック料理

桜沢里真

■五七五円 千三八〇円
食養料理法の決定版！玄米食養家庭料理八〇〇種。食養料理の原則から、七号食、玄米の正しい炊き方、主食のいろいろ、おかずのいろいろ、おやつ、飲み物まで、くわしく書かれています。
付録に「病人用食養料理法」五七種。料理のみならず、手当のための食品やシンプ方など、これだけでもたいへんな価値！



食養人生読本

桜沢如一

■一三三九円 千三二〇円
吉凶、禍福はあざなえる縄のごとし。ひとの運命は何で決まるのでしょうか。もし、人生の吉凶、禍福、寿夭、賢愚、美醜、善悪が食によって決まるとしたらどうでしょう。恋愛、結婚、家庭、妊娠、育児、幼年、少年、青年、活動時代、老年、人生のそれぞれの時期に対応した食養を説く本書は、現在最も愛読される名著です。



永遠の少年

桜沢如一

■八七六円 千二四〇円
PUの眼——それが何か、ご存知ですか？これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。貧乏でひもじかったベンジャミン・フランクリンが、なぜ大きな運氣をつかむことができたのか？PUの眼でたどって見たのがこの本です。新しいフランクリン伝にしてマクロビオティックのすぐれた入門書。



新食療法

桜沢如一

■二〇六〇円 千三三〇円

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



ジャックとミチ

桜沢如一著／吉見クリマツク訳

■三〇〇〇円 千三八〇円

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



生命現象と環境

桜沢如一

■七三〇円 千二四〇円

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

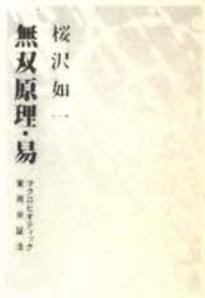


天国の鍵

桜沢如一

■二六〇〇円 千三三〇円

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



無双原理・易

桜沢如一

■一五五〇円 千三〇〇円

東洋の「易经」を現代に翻訳。パリ・プラン社から昭和六年、「東洋医学および科学の根本無双原理」(仏文)の題で出版され、邦訳は昭和二十一年「食養会」から発行された。これは昭和五八年校訂版。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双公理―実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。



食物による健康法・料理法特集

『新しき世界へ』臨時増刊号

■二〇六〇円(送料共)

これ一冊で、講義が四つに各種病気の健康相談が一七〇、大森英枝先生「七号食・少食・反応」、大森一穂先生「一家を健康にする料理の工夫」など。健康相談はネフロ―ゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど、もりだくさん。「新食療法」の応用解説版として最重要。



宇宙の秩序

桜沢如一

■一〇三〇円 千二四〇円

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



「食」で癒すガン

日本C.I.協会編

■一五五〇円 千三三〇円

食の世界の巨人・桜沢如一が創唱したマクロビオティック(玄米食生活法)に基づく食療法のエッセンスが、家庭でできる食と医の基本が解説され、家庭でできる食と料理や手当ての実践が明かされた。玄米食は自然で体に優しく作用する。



東洋医学の哲学

桜沢如一

■二〇六〇円 千三三〇円

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



『生体による原子転換』

『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴラン著

桜沢如一訳

■各三六〇〇円 千各三八〇円

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

そして、さらに、
さらに……

CI協会では、あなたの
健康と美と命をはくむ出版物を
刊行しています



AND MUCH MUCH MORE

- 食物の陰陽表 (色刷り一枚) 206円 千120円
- 正食医学の救急手当法 (色刷り一枚) 206円 千120円
- 米国の食事改善目標 309円 千120円
- 誰でも作れるマクロビオティックオリジナル料理 800円 千310円

◎桜沢如一著作・訳書

- 心臓を入れ替へる法 2575円 千310円
- 桜沢如一アルバム 515円 千240円
- わが遺書 1030円 千240円
- 世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告 600円 千240円
- 病気を治す術、病人を治す法 773円 千240円



カセットテープや
ビデオによる
講座もあります

CASSETT TAPE & VIDEO

◎桜沢如一カセットテープ(すべて千250円)

- 判断力の話 ■3000円 桜沢母を語る ■3000円 T E S 第1回 ■3000円
- 座間講演 ■3000円 ニューヨーク講演(1~15集)(日本語版) ■各集3000円
- *「桜沢如一」のテープは数十年前の講演のため、録音状態のわるいものがあります。

◎大森英桜カセットテープ(すべて千250円)

- 無双原理入門 ■3000円 食物と夢判断 ■3000円 健康法総批判 ■4000円
- 眼病の治し方 ■3000円 入浴法の研究 ■3000円 食物の陰陽 ■3000円
- 女の業について ■3000円 生命と食物の歴史 ■3000円
- 宇宙の秩序解説 ■3000円 人間はどこから来たか ■3000円
- 美容とヒフの手当法 ■3000円 アレルギー体質の治し方 ■2500円
- 妊娠と出産 ■4000円 玄米の研究 ■4000円 心身改造法 ■4000円
- 婦人病の治し方 ■3500円 世紀末大予言 ■3500円

◎佐々井讓カセットテープ(すべて千250円)

- マックさんの無双原理教室(1集~13集)(但し9集は取扱中止) ■各集2500円

◎久司道夫カセットテープ(すべて千250円)

- 人間性の医学 ■3000円 世界平和と健康(1集~3集) ■各集2000円

◎PU歌集カセットテープ「エレホンエの船出」30分 ■1200円

◎久司道夫ビデオ(すべて全6巻/千800円)

- マクロビオティック健康と平和の道 ■20,000円
- 宇宙の秩序と健康の診断 ■20,000円 意識・霊心の診断 ■20,000円
- 現代の危機とその克服 ■20,000円 新しい医学の出発 ■20,000円

◎大森英桜ビデオ(すべて全6巻/千800円)

- 正食医学講座 ●第1集/正食編 ●第2集/基礎編のI ●第3集/基礎編のII ●第4集/各論編のI ●第5集/各論編のII ●第6集/各論編のIII ■各集30,000円 運命学特別ゼミナール ■40,000円
- 望診法特別ゼミナール ●第1集/人体発生学と人相 ●第2集/人相と手相 ●第3集/手相、足相、声相、他 ■各集30,000円

◎さくらホール ライブビデオ(VHSカラー 120分×1本 千400円)

阿部 實「女のからだの自己診断」 ■5,000円

寺山心一翁「癌・エイズ最前線を行く」 ■5,000円

◎リマ・フッキング・ビデオ ■全3巻 22,000円 千800円

◎GOヒストリービデオ ■9,000円 千800円

*リマ+GO4巻セット ■特別価格28,000円 千800円

◎大森一慧 食養生当てシリーズ ■1集6巻セット30,000円

全3集18巻セット90,000円

リマ・フッキング
桜沢里真

■七七五円 千四五〇円
豪華カラー愛蔵版 一八八ページ。リマ・フッキング・アカデミー校長として、今も第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料などの不自然なものを使用せず、素材の味を生かすコツがわかります。四季の桜沢風置茶料理、和洋・中華風おもてなし料理、基本食メニュー十二か月、手作り豆腐、コープーなど。

食養料理カードI・II
桜沢里真

■各八二四円 千二四〇円
「I」は食養料理の基礎中の基礎、「II」はその次に大切なメニュー「五点カラー」。「I」は大豆入り玄米ごはん、みそ汁、テッカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌けんちん汁、そばずし、ゴマ無双など。

正食医学講義録 第一・二集
大森英桜

■二〇〇円 千三六〇円
発売以来十年間、大森医学の貴重な集大成として好評の「新しき世界へ 55号」の続編版！
大森正食医学の概要ならびに病名別手当法を一般向けに分かりやすく解説、いざという時の手引書として大変便利です。
第二集も好評発売中

千二百年前の一自由人
桜沢如一

■一〇〇円 千三三〇円
伝教大師最澄の生涯をマクロビオティックの視点から大胆に解釈した意欲作。および、母体と胎児の関係を人類発生学をもとにして詳しく説いた代表作を、あわせ収録。
これまで、ながい間刊行を待たれていた著を、装いもあらたにマクロビオティックスとして復刊。

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

■一五〇〇円 千三三〇円
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の入門書日本人の深層にねむる日本の精神をよびさまし、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・PU(無双原理)に関する本

玄米正食入門(正食協会編).....	■ 618円	〒210円
噛み方健康法(正食協会編).....	■ 773円	〒210円
身近な食物による手当法(正食協会編).....	■ 649円	〒210円
自然の法則と共に生きる(生存への行進出版部).....	■ 288円	〒 72円
穀菜食のABC(久司道夫).....	■1480円	〒310円
玄米食の本(正食協会編).....	■1236円	〒310円
かたみ(小川みち).....	■2060円	〒310円
マクロビオティックの考え方(三木利夫).....	■1400円	〒310円
マクロビオティック健康法(久司道夫).....	■2060円	〒380円
「元気」の革命(石田英湾).....	■1545円	〒310円
生活革命(石田英湾).....	■1236円	〒310円
陰陽と酸・アルカリ(ヘルマン相原).....	■1300円	〒310円

■子育てとアトピー

母乳で育てるコツ(山西みな子).....	■1442円	〒310円
母乳相談110番(山西みな子).....	■1236円	〒310円
明るいチベット医学(大工原弥太郎).....	■ 910円	〒310円
内蔵のはたらきと子どものころ(三木成夫).....	■1226円	〒310円
アトピーを家庭で治す(石田英湾).....	■1545円	〒310円
アトピー性皮膚炎療法(正食協会編).....	■1000円	〒310円
聖なる産声・改訂版(山懸良江).....	■1300円	〒310円
自然流生活のすすめ(真弓定夫).....	■1300円	〒310円
自然流育児のすすめ(真弓定夫).....	■1236円	〒310円
自然に産みたい(橋本知亜季).....	■1236円	〒310円

■マクロビオティック料理法

正食料理法入門(正食協会編).....	■1030円	〒310円
正食野菜料理百科(岡田昭子).....	■1400円	〒310円
とっておき穀菜食料理(正食協会編).....	■1300円	〒310円
食養料理指南(小川みち).....	■1200円	〒310円
玄米健康食料理(浮津宏子).....	■2060円	〒380円
マクロビオティック食事法(上)(久司道夫).....	■1800円	〒380円
マクロビオティック食事法(下)(久司道夫).....	■2300円	〒380円
ベジタリアン野菜クッキング(大谷ゆみこ).....	■1030円	〒310円
セルフヒーリングクックブック(クリスティーナ・ターナ).....	■2000円	〒380円

■体験発表と健康への道

「がん」ある完全治癒の記録(サティラロ).....	■1440円	〒310円
玄米正食治病体験記(正食協会編).....	■1300円	〒310円
食養療法(松岡四郎).....	■2200円	〒310円
食物で病気は治せる(石田英湾).....	■1648円	〒310円
食べもの健康法(石塚左玄).....	■1030円	〒310円
半断食(国清擴史).....	■1000円	〒310円
千島学説入門(惇山紀一).....	■1854円	〒310円
自分で治すがん(朝日新聞社).....	■1200円	〒310円

■G・Oに関する本

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

■その他・資料等

ナチュラルレストランガイド.....	■1000円	〒310円
インターナショナル・マクロビオティック・ディレクトリー'93.....	■ 700円	〒175円
南北相法(水野南北).....	■3950円	〒380円
姓名の神秘(熊崎健翁).....	■1800円	〒310円
「食」器公害(家事問題協議会編).....	■ 850円	〒310円
ホツマツタへ(松本善之助).....	■1340円	〒310円
続・ホツマツタへ(松本善之助).....	■1340円	〒310円
ホツマ古代日本人の知恵(松本善之助).....	■2500円	〒310円
ホツマツタエが明かす超古代の秘密(鳥居礼).....	■1200円	〒310円
コトタマの話(鳥田正路).....	■1800円	〒310円
謎言葉の書 老子(李成根).....	■2200円	〒310円
恋愛の基礎(キム・ミョンガン).....	■1200円	〒310円
日本民間薬草集覧.....	■1236円	〒310円
もう一つの間人観(和田重正).....	■1648円	〒310円
アネモネ(飛鳥新社) ■'93・2、5、8、10月号770円 '93・12月号~870円		



ANOTHER

他社出版物

ここに紹介するのは、日本C I 協会以外の版元から刊行されている書籍です。

マクロビオティックの原理、そして料理、正食について、など、正しい食生活、健康づくり、人生づくりに役立つ本ばかりを集めてみました。



▲「和漢三才図会」より
上から、ぜんまい(四態)、甘草。

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

「アトピーは食べもので治る」(現代書林発
行、定価1,100円) 無料進呈中。送料切手380
円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

酵素オガクズ温浴のある断食療院



★経営者募集!

- ・酵素オガクズ温浴断食療院をやりたい方を募集しています。
- ・自宅を改造するだけでもできるノウハウを提供します。
- ・加盟金と開業ノウハウ手数料が必要です。詳しくは3日間の研修を受けて下さい。

★関東地区・東北地区
10店舗オーナー求む。

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。

1日3回の温浴による発汗での断食は効果抜群です。酵素飲用による断食は空腹感がありません。

★10日、20日、30日のコースがあります。

寿光泉サロン

エリカ

〒287-02 千葉県香取郡大栄町松子962-20

TEL (0478)73-6678

特別講演会

「現代文明の危機 — その打開策とは —」

— 神示・神典が示す日本の将来 —

イデオロギーの崩壊、政治の分裂、経済の不況、
止まる事のない環境破壊、天候異変。不透明な明日に光は輝くのか？
— 億総不安の時代に神々の警告は何を示すのか？

講師／中矢 伸一先生 真正日本を考える会代表。神典研究家。
著書『日月神示』『真・霊界伝』（徳間書店）
『真正日本神道』（KKベストセラーズ）他多数。
『真正日本』（月刊誌 真正日本を考える会）を発行。

日時／平成7年3月12日（日） 午後1時～3時

場所／日本C I協会2F さくらホール

会費／3,000円（正会員2,500円）

申込問合わせ／日本C I協会までご予約下さい。TEL03-3469-7631

● 中矢伸一の本 ●

日本人の原点に流れる「真の神の道」
八百万の神々の息吹が神国日本を救済する

真正日本神道

ワニの本 定価八〇〇円 送料三二〇円

現界と正神界の往来者

日本に降臨した霊覚者三〇人の系譜

日本霊能者伝

廣済堂文庫 定価五〇〇円 送料一四〇円

▽ 日本C I協会取扱 ▽

マックさんの無双原理読書会

講師/佐々井讓

初めて桜沢如一先生の著書にふれる方、またもっと深く研究したい方に
代表的な著作をテキストに、読み方のポイントとその意味を学びます。

今回は『東洋医学の哲学』です。(連続3回シリーズ)

	内容	日時
1	陰陽について/医学か?信仰か? /実用弁証法的な分類法	1/29(日) 午後1~3時
2	東洋の無双原理/人間の起源 /東洋の医学	2/19(日) 午後1~3時
3	宇宙の秩序、人間の秩序/最高判断 力について/P U最高判断力の試験	3/19(日) 午後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。
P Uネーム: マック

会費/2000円(正会員1500円)

会場/日本C I協会2F

さくらホール

*『東洋医学の哲学』をご持参下さい。

*電話でご予約下さい。

花井陽光の



世紀末連続ワークショップ



宇宙は陰・陽二極に分化した瞬間に誕生したといわれています。

本当にそうでしょうか?

陰・陽剖判以前にさか上り、根源の究極をさぐります。

人間って一体何でしょう?生きることのモトのモトのモトは?

不安や恐れの原因は?不透明で不安定な現代社会。そんな疑問を徹底解明。

受講者参加型の実験的ワークショップです。

ゲストが参加する場合もあります。

第1回 2月19日(日)16:00~18:30

■講師 花井陽光(月刊「新しき世界へ」編集長)

第2回 3月26日(日)14:00~16:30

■定員 15名

第3回 4月22日(土)16:00~18:30

■会費 各回6,000円(クッキー・お茶・お水付)

◎申し込み 開催の5日前までに住所・氏名・電話番号・ご職業をご記入のうえ、
お葉書でお申し込み下さい。当日の参加申し込みはできません。お電話・FAXでも受け付けます。

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

美術印刷一般製造 販売 TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

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

新しき世界へ 六九〇号
© 一九九五年三月号
発行日 一九九五年三月一日
編集兼発行人 花井陽光
発行所 日本C.I.協会 〒一五二
東京都渋谷区大山町一―一五
電話 03・3469・7631(代)
振替 00100-3-194125
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

3月

日本CI協会 行事予定

■年中無休(正月のみ休み)
 ■1階食品店 10:30~19:00
 2階~4階 9:00~17:30
 [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

3月

4日(土) 5日(日)	▶正食医学講座①(大森英桜) ▶詳細は6P
5日(日)	▶13時~15時30分「正食医学研究会」
11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」(大森英桜) ¥3,000(正会員¥2,500) ▶詳細は5P ▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING 16時30分~19時30分 ¥3,000 ▶詳細は5P
12日(日)	▶13時~15時「特別講演会」(中矢伸一) ¥3,000(正会員¥2,500) ▶詳細は96P
18日(土)	▶14時~16時「家庭の手当法<点眼胡麻油>」 (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~12時「電話無料相談」 ▶詳細は8P
19日(日)	▶13時~15時「マックさんの無双原理読書会」 (佐々井謙) ¥2,000(正会員¥1,500) ▶詳細は97P
24日(金)	▶10時~「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P
25日(土)	▶14時~16時30分「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~12時「電話無料相談」 ▶詳細は8P
25日(土) 26日(日)	▶「リマ・クッキング集中料理講座」(上級科)
26日(日)	▶14時~16時30分「世紀末連続ワークショップ」 (花井陽光) ¥6,000 定員15名 ▶詳細本文97P

4月

1日(土) 2日(日)	▶「リマ・クッキング集中料理講座」(初級科)
2日(日)	▶13時~15時30分「正食医学研究会」
8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」(大森英桜) ¥3,000(正会員¥2,500) ▶詳細は5P ▶NORIKO'S MACROBIOTIC COOKING 16時30分~19時30分 ¥3,000 ▶詳細は5P
9日(日)	▶「リマ・クッキングアカデミー試作会」
15日(土)	▶14時~16時「家庭の手当法<ほくろ・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~12時「電話無料相談」 ▶詳細は8P
16日(日)	▶「リマ・バースディパーティ」 ▶詳細は4月号
22日(土)	▶14時~16時30分「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~12時「電話無料相談」 ▶詳細は8P

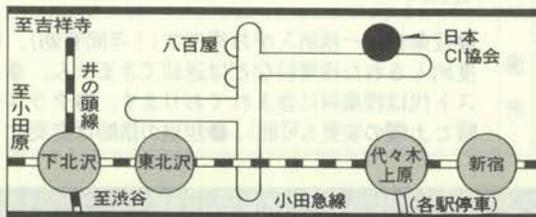
28日(金)	▶10時~「正食相談」(大森英桜) ▶詳細は7P ▶「マクロビオティックアメリカツアー」 ▶詳細は本誌チラシ
--------	--

事務取扱変更のお知らせ

2月より木曜日にも会員の入会、更新、案内書の送付、
 書籍の電話注文、館内書籍販売を二階で行います。
 営業時間は平常通り9:00~17:30までです。

日本CI協会 事務局

- さくらホールでの課外教室が勢ぞろい。
 ヨガ教室(毎週月・火) (三好 0422-55-8963)
 太極拳教室(3月は5日、26日) (大友 0422-47-6639)
- 各教室の時間、料金については各教室の担当者にお問い合わせ下さい。



リマ クッキング アカデミー

春 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオティックの
料理教室

中途入学できます。
お問い合わせください。



校長 ● 桜沢里真 (日本CI協会会長)

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

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

コース	初 級 科			中 級 科		上 級 科		師 範 科	
	水 曜		土 曜	月 曜		火 曜		金 曜	
曜 日									
昼・夜	昼	夜	昼	昼	夜	昼	夜	昼	夜
時 間	11:00 } 14:00	18:00 } 20:30	10:00 } 13:00	11:00 } 14:00	18:00 } 20:30	11:00 } 14:00	18:00 } 20:30	11:00 } 14:00	18:00 } 20:30
講 師	浮津宏子、大森一慧、植田富く子、 田中はる美、岩名紀美、西村柚美					佐々井讓 田中愛子		浮津宏子 ゲスト講師	
間 割 授業日 (試)は 試作会	1月	11, 18, 25	14, 21, 28	1月	9, 16, 23, 30	1月	10, 17, 24, 31	1月	13, 20, 27
	2月	1, 8, 15, 22	4, 11, 18, 25	2月	6, 13, 20, 27	2月	7, 14, 21, 28	2月	3, 10, 17, 24
	3月	1, 8, 15, 22, 29	4, 11, 18, 25	3月	6, 13, 20, 27	3月	7, 14, 21, 28	3月	3, 10, 17, 24, 31
	4月	9(試)	1, 9(試)	4月	9(試)	4月	9(試)	4月	9(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。								

春期 1～4月
夏期 4～7月
秋期 9～12月

●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、食薬料理、食養のお話を研修。

●上級コース/中級終了の方を対象に、マクロビオティック料理の応用と無双原理の講義

●師範コース/上級終了の方を対象に、さらに創造的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。

●受け付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●お申し込みはお電話でお受け致します。

●保育室/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。一〜三歳未満一回

一五〇〇円。三歳以上一三〇〇円。

天候等によりメニューが変更する場合があります。

【師範科】	【上級科】	【中級科】	【初級科】
<p>1/13 講松本光司 〈初春のおもてなし〉 1/20 講浮津宏子 〈新春おもてなし料理〉 1/27 講山下秀雄 〈ラフェとレーズンクッキー〉 2/3 講横苗太郎 〈ぬちぐすい一命のくすりー 沖縄料理〉 ゴーヤちゃんぶる ジーマミー豆腐 ミヌダルクープイリチー 2/10 講大谷ゆみ子 〈雪鍋パーティ〉 2/17 講浮津宏子 〈身体を温める根菜料理〉 2/24 講山田浩司 〈健康と美を造る ドロマティッククッキング〉 3/3 講川内翔保子 〈小さな春の食卓〉 3/10 講加藤郁子 〈春の野草を使った点心〉 3/17 講松田俱幸 〈精進料理ア・ラ・カルトII〉 3/24 講浮津宏子 〈野草の楽しいハーモニー〉 3/31 講鈴木泰彦 〈食に憑かれた食〉</p>	<p>1/10 講義食物の陰陽 料理 フランス風 リード・シヨン サラザン・ポタージュ 他 1/17 講義物事の陰陽 料理 中国風 黒米ちまき 蒸春巻 胡麻まんじゅう 他 1/24 講義マクロビオティック の歴史と課題 料理日本風 ちまきの実ご飯 けんちん汁 宝袋 茶布しぼり 他 1/31 講義ベンジャミン・フラン クリンの一生 料理フラン ス風 ペヂタブルポトフ風ス ープ アンリメット・ポムス 2/7 講義生命発生のメカニズ ム 料理中国風 玄米湯菜巻 ザーサイスープ 錦サラダ 大根餅 他 2/14 講義食養の恋愛論・結 婚観 料理日本風 人参ご飯 南瓜ほうとう 芋茎の佃煮 玄米ういろう 他 2/21 講義やさしい原子転換 の話 料理フランス風 雑穀 ファルシ 豆腐グラタン 薔薇の花ケーキ 他 2/28 講義無双原理の12定理 料理中国風 チャーハン 長寿スープ シューマイ 月餅 他 3/7 講義統・無双原理の12 定理 料理日本風 梅模様の り巻 玄米餅入りおひたし 花菓子 他 3/14 講義宇宙の秩序 料理 フランス風 リード・キャロット シャビニオン・スープ 他 3/21 講義21世紀をマクロビ オティックで見透すと 料理 中国風 揚玄米野菜あんかけ 水餃子 中華饅頭 八宝菜 3/28 講義桜沢如一の言う「食 養にこだわるな」とは 料理いなりずし 天麩羅そば 芋小豆ようかん 他</p>	<p>1/9 玄米ご飯 ごま塩(7:3) 厚揚げと玉葱みそ煮 味噌汁 ひじきこんにやく 寒漬 ☑️醤油番茶 ☑️食薬と日常食 1/16 小豆玄米飯 金平ごぼ う(50%50%) 大根菜磯和え 天ぷらそば ☑️梅生番①② ☑️金平ごぼうの使い分け 1/23 麦入玄米ご飯 白ごま ふりかけ ごぼうみそ煮 大 根梅酢漬 けんちん汁 南瓜 まんじゅう ☑️第一大根湯 椎茸スープ ☑️風邪の対応 1/30 吹雪井 小豆昆布 野菜旨煮 きのご押し和え とろろ昆布汁 ☑️第二大根 湯 ☑️第一・第二大根湯 2/6 粟ご飯 黒豆昆布 け んちん汁 たまり漬 ☑️生姜 湿布・芋パスタ・腹帯☑️手当法 2/13 粟小豆玄米ご飯 かば 焼豆腐 油みそ①② そば入 り清汁 野菜煮びたし ☑️豆 腐パスタ①② ☑️みその陰陽 2/20 ほうとう 塩昆布 粟 バーグ 切干大根と高野豆腐 煮込 サラダ ☑️大根卸入り 梅生番 ☑️男女年令別食べ方 2/27 玄米ご飯 鯉こく ぶ ろふき大根 蓮根の炒り煮 白菜のごま和え ☑️腰湯足湯 ☑️自然治癒力と正食 3/6 粥 梅干 玄米ご飯 南瓜ひえコロッケ スープ 人参梅煮 のり佃煮 ☑️ねぎ みそ湯 ☑️塩と油について 3/13 しそご飯 柚子みそ オートミールスープ 人参の グラッセ 蓮根ハンバーグ セイタンと野菜の炒めもの ☑️蓮根湯生蓮湯☑️主食と副食 3/20 みそおじや ごま塩に ぎり 野菜含め煮 湯葉佃煮 ひじき白和え 蓬カリント ☑️生姜油塩番茶☑️主食の陰陽 3/27 お焼き 生コープ揚煮 生姜みそ 手綱こんにやく けんちんそば 春菊ごま和 ☑️卵醬・はぶ茶①② ☑️健康の七大条件</p>	<p>1/11,14 七草粥 胡麻塩 葱味噌 パンオーサワ 1/18,21 玄米ご飯 きんぴらごぼう 青菜のおひたし 味噌汁 1/25,28 小豆玄米 ご飯 ひじき蓮根 しぐれ味噌 白菜巻き 2/1,4 焼おにぎり 蓮根ロール 野菜クレープ 胡麻ムソー 2/8,11 いなり寿 司 玄米クリーム 蓮根の煮付け 小豆南瓜 2/15,18 玄米ご飯 ひえクロケット 野菜水無し炊き シヨン 2/22,25 おめでと う 昆布の佃煮 切干大根と油揚げ の煮付け タルト・ポチロン 3/1,4 三色おはぎ ひじきの信田巻 豆腐と若菜のお 漬し かりんとう 3/8,11 玄米菜飯 ぶろふき大根 鉄火味噌 よもぎまんじゅう 3/15,18 麦入玄米 ご飯 コーフの 作り方 焼コーフ けんちん汁 3/22,25 玄米のり 巻 野菜かき揚げ サラダ 田舎万頭 3/29,4/1 かやく ご飯 白和え そ ばがきの漬し汁 サラセン焼き</p>

春期講座ご案内

集中料理講座

◎上級科 3/25(土)▶26(日)

〈講師〉田中愛子

1 <日本風> 花ちらし 玄米餅入りおすまし 蓮根のうなぎもどき 菜の花のおひたし 筑前煮 花菓子	2 <中国風> 鯉の唐揚げ風 ザーサイスープ 玄米湯葉巻 錦サラダ 大根餅
3 <日本風> いなり寿し ゴボウのいかだ湯げ 季節の和えもの すまし汁 桜もち	4 <フランス風> リード ショソソ ロールキャベツ ユバプレー キャンドルポ ンム サラザンポタージュ ローチスポチロンサラダ

■前日までにお電話でお申込み下さい。

■授業料は当日受付にてお支払い下さい。

■宿泊はC1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

C1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①
14:00~17:00 料理①
17:00~17:30 自由時間
17:30~18:00 受付②
18:00~20:30 料理②
23:00 消灯就寝

■日曜日

6:30~7:30 起床、清掃
7:30~8:00 受付③
8:00~10:30 料理③
10:30~11:30 質疑応答
11:30~12:00 受付④
12:00~15:00 料理④
15:30 解散

◆95年度前期スケジュール

初級科	2/18(土)、19(日)	4/1(土)、2(日)、7/8(土)、9(日)
中級科	2/25(土)、26(日)	5/27(土)、28(日)
上級科	3/25(土)、26(日)	6/24(土)、25(日)
師範科		

師範科

講師は、浮津宏子副校長を中心に、外部からゲスト講師をお招きします。

浮津宏子先生 1/20, 2/17, 3/24

川内翔保子先生 (3/3)



◎ヨガから食養を知り、C1のリマクッキングへ。卒業後「あさいろ舎料理教室」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〉小さな春の食卓

加藤郁子先生 (3/10)

◎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〉春の野草を使った点心



松田俱幸先生 (3/17)



◎1948年京都生まれ。食養料理研究家。現在、高崎市内で正食品・鍋焼きパン製造の「里味」を経営。四人の兄弟全員がそれぞれ食養の道で活躍している。

〈メニュー〉精進料理ア・ラ・カルトII

鈴木泰彦先生 (3/31)

◎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〉食に憑かれた食





information

大森英桜の

正食医学フォーラム

第六期開講

(連続3回シリーズ)

講師/大森英桜

	内 容	日 時
1	健康的な痩せ方入門 現代流ダイエット法の善し悪しの見分け方 部分的痩身法…足をスマートする方法・おなかをすっきりさせる方法	1/13(金) 18~20時
2	新・美容と皮膚の手当ての方法 化粧品よさようならーにきび、しみ、そばかすの安全な取り方 薬を使わない脱毛テクニックー本当の美しさとは	2/10(金) 18~20時
3	男女別、年齢別の美容 男らしく、女らしくする食事 いつまでも若々しさを保つ秘訣 育毛剤を使わない増毛のテクニック	3/11(土) 18~20時



講師プロフィール

■静岡県熱海市に生まれる。正食医学・宇宙法則研究の第一人者。桜沢如一著「新食養療法」の治療法を数千人にわたって直接追試し現代食物治療法を解明。人相・手相・生理学など研究は深く広い。

■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 ●のり子クッキング● MACROBIOTIC COOKING

明るく楽しく、自由な発想で
マクロビオティッククッキングにチャレンジ!!

■会場/日本CI協会 3 F

■会費/3,000円 ■時間/16:30~19:30

■申込み/前日の昼までに必ず電話でご予約ください。

■エプロン・スカーフ・筆記用具持参、会員以外の方も受講できます。外国人の方もどうぞ(英語での説明可)。

3/11(土)

メニュー

- 黒米ごはん
- 若布のスープ
- もち栗しゅうまい
- 春菊のサラダ
- 中華段菓子

4/8(土)

メニュー

- 雑穀ごはん
- 黒豆のスープ
- ロールキャベツの
ホワイトソース添え
- 人参のサラダ
- パトシュレ(ケルミの汁)

5/20(土)

メニュー

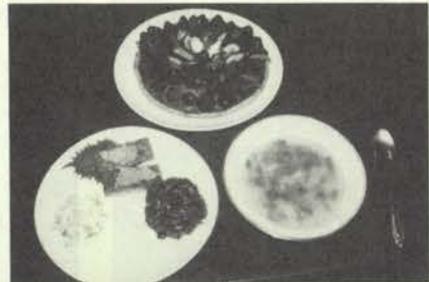
- 初夏のチラシ寿司
- オクラの吸物
- コンニャクのステーキ
カシューソース添え
- ドライフルーツの小倉寄せ

※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:「マク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。



1 総論編 3/4▶5

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

2 基礎編のI 6/3▶4

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

3 基礎編のII 7/1▶2

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

5 各論編のII 未定

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

3月より第23期 始まります!

第 23 期

生涯をかけて、食物で万病を治す正食医学の道をきわめた大森英桜が、数千人の治療体験をもとに語る白熱の講義! 16年連続開催!!

講師……大森英桜

■全6回

- ① 3/4 ▶ 5 ② 6/3 ▶ 4
③ 7/1 ▶ 2 ④ 未定
⑤ 未定 ⑥ 未定

4 各論編のI 未定

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

6 各論編のIII 未定

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

正食 医学講座



- 会費
①各回参加 ▶ 24,000円 (6講義)
(会館宿泊27,000円)
②講義の部分受講
1・2・3・4・5・6
▶ 1講義4,000円

- 申込み ▶ 前日までに電話でお申し込み。当日お支払いください。
■会場 ▶ 日本CI協会さくらホール
■日本CI協会の正会員(年、13,000円)または誌友(年、6,000円)になることが必要です。
■持参品 ▶ 学習用具、会館宿泊の方は寝巻等。
■食事は日本CI協会の料理部が調理する玄米正食料理です。
■①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

- 土
12:30～1:00 受付
1:00～2:30 講義1
3:00～4:30 講義2
4:30～6:00 夕食
6:00～7:30 講義3
7:30～9:30 質疑応答と交流会

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

新企画

各回の質疑応答の時間に
手当の実習も行います。
内容は当日発表。
大森英桜先生の直接指導で
ポイントとコツを
学んで下さい。

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？

身土不二是？ 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/①1/21(土) ②2/26(日) ③3/25(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C | 協会2F さくらホール

■どなたでも、どの回からでも参加できます。

●「正食手当」の実際を体得しましょう！

家庭の手当法

●3/18(土) 2:00~4:00

「点眼ゴマ油の作り方・使い方」

良い油の見分け方・どんな時にどの位つけるのか・効果は？塩番茶との併用・なぜゴマ油を使うのか？白内障、近視、つかれ眼、等々に

●4/15(土) 2:00~4:00

「ほくろ・いぼ・しみ・そばかすの取り方」

安全な材料と伝統的手法で取り去る方法を公開致します。

対症療法(民間療法)と食箋。

■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C | 協会3F料理教室内

■どなたでも参加できます。

大森英桜^{ひてお} 正食相談

正 食 相 談

健康保持または比較的軽い症状の方

◎日程/毎月2回。行事予定表参照。

◎相談料/20,000円(30分間)

上記以外の場合

◎相談料/3回分55,000円(1回30分間、合計90分間)

◎2回目は1回目の約1ヶ月後

3回目は1回目の約3ヶ月後

■ご相談は正会員の方が対象です。

未入会の方は入会手続きをお願いします。

■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させていただきます。

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

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

『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』(「新しき世界へ」550号)『マクロビオティック料理』『食で癒すガン』

■相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。

■健康保持、比較的軽い症状の方でも3回続けてのご相談をおすすめいたします。

■ご入金後の返金をご容赦願います。

- | | |
|--------|--------|
| 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 |
- 御希望の方に協会職員が補足説明致します。

■電話相談も受け付けております。

マクロビオティック生活相談
相談 ■ 加藤大季

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で!!

- 個人相談(有料)・要予約
- 相談料/10,000円(40分)
- ご相談は誌友・正会員の方が対象です。
- 日程/ 3/18,25 4/15,22
- 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

マクロビオティック全般に関するご相談をお受けします。

- 日程 3/18,25 4/15,22
9:00~12:00
- 無料相談者は誌友、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8年3月31日

申込期間：平成5年4月1日～~~平成8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)	6,000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C1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(00100-3-194125)



◆東北沢店は盆暮を除く年中無休です。(営業時間は10時半〜7時)

玄米カムカムクラブ追加予約募集!!

昨秋はカムカムクラブにたくさんのご注文をいただきましてありがとうございました。

自然農法米も後継者不足により年々生産量が減り、日本人の食に欠かせない米の品質にこだわるのも難しくなっております折、カムカム米の追加ご予約の余裕が若干ございますので募集いたします。(締切り4月10日)

太陽の恵みをいっぱい受け、生命力満点のカムカム米。しかも植物性有機肥料を使い、15年以上無農薬・無化学肥料・無除草剤の自然農法米を厳選しております。安全で美味しいお米を是非食卓へ!

通信販売ご利用のお客様には3月下旬にダイレクトメールにてご案内させていただきます。初めての方は下記本社宛て資料をご請求ください。



新商品

すべてイタリアの有機農産物認定団体“ビオ・アグリコープ”の認定を受けたオーガニック原料で作られています。また、放射能検査も実施しておりますのでご安心ください。

No.106	オーガニックエキストラバージンオリーブオイル	455g (500ml)	1,800円
No.649	オーガニック・トマトピューレ	350g	280円
No.651	オーガニック・バジルソース	180g	750円
No.652	オーガニック・ペペロニソース	180g	750円

*トマトピューレのみ、限定2,000本・メーカー協賛価格となっております。

お料理レシピ

トマトピューレとバジルソースを使った バスタソースの作り方



〈材料〉

オーガニック・ トマトピューレ	350g	エキストラバージン オリーブオイル	大さじ3強
玉ねぎ	1/2個	オーガニックバジルソース	少々
ニンニク	小1かけ	自然塩・コショウ	少々

〈作り方〉

- ①玉ねぎとニンニクをみじん切りにします。
- ②エキストラバージンオリーブオイル大さじ3杯強を、深めの鍋に入れて火にかけ、玉ねぎとニンニクのみじん切りを弱火で5分程、焦げないようにヘラでかき回しながら炒めます。
- ③オーガニックトマトピューレ1びんの中味を加え中火にし、ヘラで混ぜながら沸騰してきたら弱火にもどし、20分程焦げないように注意しながら煮込みます。火を止めて、仕上げにバジルソース少々と自然塩、コショウで味を整えます。そのままでも美味しいトマトピューレが、本格的なイタリアンバスタソースに変身! 茹でたてのスパゲティにそのままかけて召し上がれ。ペペロニソースを加えていただくと、味がピリッと引きしまり一層美味しくなります。

※お好みで、白ワイン、ワインビネガー、オリーブのオイル漬、松の実などアレンジをくわえてもGood!



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います。切毛・裂毛・枝毛を防ぎフケ・カユミを抑えます。直接頭皮にふりかけて、指でやさしくマッサージしてください。



全身すべすべしなやか

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

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



販売元 オーサワジャパン株式会社

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

試用品(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。

日本オーサワ
03(三四六九)七六三一 FAX 03(三四六九)七六三五