

マクロビオティック *La Revue Du Principe Unique
Et De La Vie Macrobiotique*

新しき世界へ
改題

Macrobiotique

No.704 1996 5 月号

特集

大地と向きあう暮らし

スペシャル・インタビュー・加藤龍夫

日本人と環境問題

がん

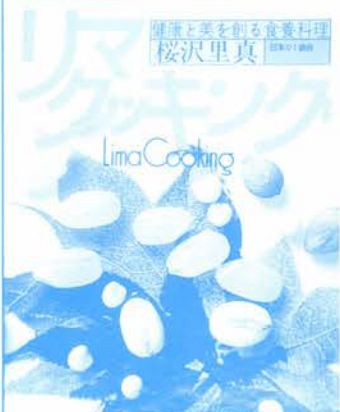
よ、もっと
もっと治れ

食養医療革命・久保田進



日本CI協会

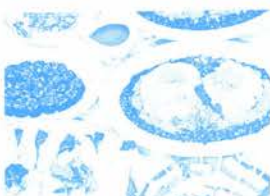
一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コーフの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。

マクロビオティック料理
玄米食養生法料理800種



健康食
自然食
の宝典

健康と美と結びとるマクロビオティックの秘訣
全国の玄米自然食家自に献立された
名書の普及版 1冊 1冊

桜沢里真著
マクロビオティック
料理の決定版

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

日本C I 協会 振替/東京0-194125

海の精の漬物シリーズ。



とれたて無農薬有機野菜の
うまみを引きだしました。

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <p>きゅうり諸味漬
150g 380円
無農薬のきゅうりを海
の精で発酵熟成後、も
ろもろの味に漬け込み
ました。</p> | <p>しば漬
150g 420円
梅酢がきいたサッパリ
味のおつけもの。原料
はもちろん無農薬。</p> | <p>福神漬
150g 370円
海の精で発酵熟成した
無農薬の野菜たちを天
然醸造による醤油とみ
りんで調味しました。</p> | <p>しょうが紅梅漬
100g 350円
無農薬のしょうがを紅
玉梅酢で丹念に漬け込
んだ逸品。</p> |
|---|---|---|---|



自然海塩流通本部株式会社

お問い合わせは

〒155 東京都世田谷区北沢 2-38-9

☎ 03-3460-3914

提言

日本C-1協会顧問

天野慶之

食糧の自給

日

本では、食糧自給は困難だとされ、一般にも

そのように受けとめられている。しかし、金づくで考えればの話で、いまの耕地面積(約五〇〇万ヘクタール)を人口で割ると、老幼ふくめて一人あたり五アール(一五〇坪)ということになり、国民の誰もが農耕に携わるとすると、四人家族二〇アールとして、お米五〇〇キロはできるから、野菜をふくめて、

一家庭ならまかなえる勘定になる。

むろん、日本人すべてがお百姓にはならないだろうから、この数値は単純計算だが、私はこれを真剣に考えているのだ。

いま地球上の総人口は五八億弱、東南アジアだけでも三〇億にも達するが、あと五〇年もすれば一〇〇億にまでなることは間違いない。その時では遅いから、皆さん一人一人が真剣に自

給の問題を考えて貰いたいのだ。

これとはウラハラに、多量の食糧を輸入する姿勢を変えようとはせず、工業生産を重視して、国際分業などと平然としている。以前は完全に国内生産でまかなっていた水産物すら一兆円以上を輸入しているのである。つまり、農業生産をはじめ一次産業を経済行爲としてしか考えないのである。

早い話が、本来あるべき姿の

illustration by Tanaka Shinichi



農業ですら、これを有機農産物と称して、少しでも高く売ろうという姿勢なのだ。

桜沢先生は食養の道に専念されたが、これを金勘定に結びつけるなど一切されなかった。後進はこれを熟視する必要がある。

いま、自然食品と称するものが氾濫しているが、これをお金に結びつけることだけは謹んでもらいたいとおもふ。

大地と向きあう暮らし

霜里農場の暮らし・金子友子
田舎暮らしこの一年・阪本美苗
大自然に生かされて・伊藤のり子
ぼくが田んぼと畑にトライしちゃったワケ
河野公二



スペシャル・インタビュー・加藤龍夫

日本人と環境問題

54

食養医療革命 ② 久保田進

癌よ、もっともっと治れ!

26

自然育児相談室 ② 山西みな子

母乳の出すぎと
乳腺炎について

あなたが主治医 ⑤ 大村雄一

魂の健康

治病機軸記

れんこん料理で
ぜんそくを克服

歯科医師は患者から何を学んだのか ② 小島理史

“邪食信仰”は根深いぞ!

提言・天野慶之

食糧の自給

誰にもおいしいマクロビोटニックなメニュー ② 川内翔保子

36 いなり寿司アラカルト
ふのりと長芋のスープ
ブロッコリーと実そばのグラタン

30 えごまの和え物
若草色のクレープ包み

40 季節をめぐるおやつカレンダー ② 柏木公子

げんきパワーの柏もちくん
ふるふるふるーんヨーグルト

ボナ・ベティート=いただきます ② 坂田満雄

カンタン・クスクス・
3 クッキングの巻

50

44

48

24

3

Macrobiotique

5

May, 1996, No. 704



人体と磁力の謎 ② 鈴木礼音

生体エネルギーの操り方 70

マクロビオティック・ネットワーク

カナダ便り|アメリカ・新年号に思う 64

滋賀県・身近になった原子転換|静岡県・電磁波の危機
大阪府・懐かしい正食の友|編集部・アルミの害について

正食医学フォーラム・大森英桜

真理の探究 ① 78 さじ 60

桜沢如一

ニューヨーク講演 74 日本CI協会
1960 行事予定 巻末

マクロビオティック入門・石田英湾

考える脳と考えない脳 ② 84 編集室便り 92

手当法の実際・石田英湾

婦人科の病気 ① 88 リマクッキング姉妹校便り 93

各地のイベント・教室案内 104

太

コンクリートに囲まれた都会生活者にとって田舎は、

精神と肉体の健康をとり戻す

願ってもないイヤシの場所である。

休みを利用して山登りやハイキング、

キャンプなどで時折、ストレスを発散することも、

健康を保つうえで大切なことだ。

ただ、相かわらず、

帰る家はコンクリートに囲まれ、

汚れた空気を空気清浄器できれいにし、

汚れた水を浄水器で濾してのむなし生活が続く。

そして翌日からは満員の通勤電車にゆられ、

時間きさみのハードワークが待っている。

30年40年働き続けても手に入るのは

猫の額程の土地と防虫加工の施された建売り住宅。

そして30年ローン。

「あーこんな生活、いつまで続くのか」と

不満をもらしても誰も助けられない。

実際、脱都会を試みても、土地探し、家探し、

仕事探しを頭にくかべると、

「めんどくさい」とあきらめてしまう。

ところがそうした課題を軽々とはねかえし、

田舎暮らしを始めてしまった仲間達がいる。

まさに「見る前に跳べ」である。

そうした仲間達の話を書いた。



地



霜里農場の暮らし
金子友子



田舎暮らしこの一年
阪本美苗



大自然に生かされて
伊藤のり子



ぼくが田んぼと畑に
トライしちゃったワケ
河野公二

向きあう暮らし



大地と

特集

photo by Onoue Hitoshi



霜里農場の 暮らし



子牛が生まれた！
そして、毎日が
感動の世界

三月十五日（金）朝、皆が起きた時、うす暗い牛舎で既に子牛が生まれていた。

夫の美登が「アジア（母牛の名前）が全然泣かないから、ちつとも気がつかなかったよ」と言いながらボットに入っている湯をバケツに移しかえた。初乳をしぼり子牛に飲ませるためだ。出産後一時間以内の初乳にはよ

り免疫効果があるそうで、手始めになすべき仕事でもあった。

牛小屋では二人の女性実習生（大美賀直子さんと多田直子さん）が胎盤の中の羊水でべとべとになっている子牛の身体をタオルで拭いてやっている最中だった。

鶏や兎のエサくれや野菜苗のおおいを取り払ったりと一通り

の朝仕事を終えた男の実習生一人も加わって、興奮気味に、

「可愛いねエー」

の声を連発。

たった独りで初産を終えたアジアはぐったりと横になったまま。

ホルスタインのアジアにジャージー種の牡牛をかけたので子牛はちよつとバンビのような顔つきだ。それで衆議一致、

「バンビという名にしよう！」

朝食になり、「アジアの陣痛が始まったら夜中でもいいから呼んで下さい」と言っていた通いの実習生、安田さんに電話を入れる。

朝食後、もう安田さんが来て、牛小屋にいた。安田さんは昨年三月迄、福島県にある農水省の畜産試験場に勤めており、牛の育て方については最新の知識を、むしろ我々の方が教わった

位だ。今後もなんとか牛を飼いたいというのが夢で、この一年間、我家の牛達も本当に愛情深く面倒をみて貰えたものだ。奥様がこの小川町在住のため、彼の方が止むなく退職。間もなく四月から独立の予定だ。

牛の出産には何十回となく立会ってきた安田さんでも、僅か二頭しかない小さな霜里牧場の、しかもアジアの子牛となると喜びも一入なのだろう。より一層にこに顔だ。

十九日には百羽程、ヒヨコが入ることになっているし、この冬猛威を振るった流感で次々に死んでいった猫の中で、生き残った四匹の内、メス猫三匹がいずれもご懐妊。可愛い生命の誕生も間近な春。こうした動物や作物の種がやがて芽になり、すくすく伸びていく様は毎日が感動の世界。大地と向き合う暮

金子友子



illustration by Shimada Shiho

23年前創立したテレビ神奈川(TVK)で契約アナとして係わっていた時、中性洗剤の問題をリポートしたことがきっかけで、市民運動グループに入り、市川房枝(故参議院議員)さんを復帰させる選挙活動支援。その時応援演説に来た作家の有吉佐和子(故)さんの小説『複合汚染』が朝日新聞に連載されて有機農業を知る。昭和五二年から一年間ヨーロッパの有機農家めぐり。帰国後、金子美登と結婚。農家の嫁となって十八年目。

らしとはこういうものかなと思
う。

「住専問題」と同じ構図が！ 消費者・農民だましの法

最近、世界中で、そして日本国内で有機栽培基準「ガイドライン」を設けようという動きが盛んである。

我が国の農水省も一昨年来、反対の声を無視して甘いガイドラインを設置してしまった。業者の手先となり、これを作らせようと働きかけていたのが農水省の天下り役人で「住専問題」と同じ構図である。

この基準の目玉商品というべきは「無農薬栽培」という表示である。

これは液肥といわれる化学肥料の液体の中でトマト等を育てる水耕栽培のような野菜工場では、作付け前や収穫後に殺菌剤等を使用しているのに、育成中無使用ならこの表示が可能というものである。

その他「低農薬」だの「減農

薬」だの判別に苦しむ表示もある。

因みに外国では「三年以上、無化学肥料、無農薬のものを『有機栽培』とする」という表示のみと明快な所が殆ど。消費者だましテクニックを国が奨励しているのは日本位である。これ等の基準は高附加価値を付けて儲けようという業者側に立った政策に他ならない。

「いや農民の事も考えているよ」というように二年位前から「無利子融資」や月々手当をくれる「新規就農者資金」等の補助制度が出来ている。

しかしこの資金の運用にも裏があつて、あくまでも農協が儲けられるような仕組であり、有機農業のような小規模計画に対する保護は極めて薄いというのが実情である。



有機農業は大変！ まず、やめたほうがいい

新規就農者数は毎年減る一方で、ここ数年は一、七〇〇人程度である。仮にこの数字のまま推移していったとして、今後十年間で一万七千人位しか専業農家は増えない。ということは農業

も林業や漁業と同じ衰退の一途を辿るという意味である。

普通の農業でさえ成り立たぬのに、もはや有機農業で、しかも専業でやりたいなどと思わぬ方がいい。結婚したとしてもこ



左より木村氏、山下勲男さん、金子幸寛、友子



れから馬鹿高い教育費を捻り出すのは容易なことではない。

それに、レタス一個、人参一本の作物を育てられるようにする迄に結構、費用が掛ってしま

う。いいけれど、実際にはよく故障してくれるし、燃料も食う。我家に農業希望者がくると、まずは以上のような事を言っ

う。「いや、俺は石油を使いたくないから、機械を拒否する」な

て、止めるように説得するのが常である。

なんて格好いいことって鉄と万能だけで耕し始めた男がいた。二十四歳で始めて三年間は頑張

は、次に兼業を勧める。仕事の傍ら、家庭菜園で自分達家族の食物を自給する、それが何といても理想形態に違いないからだ。

ったが、腰を痛めてその後は徐々に機械を購入。陰で応援していた我々も、若く頑健だった

では東京や大阪のような大都会で働く者はどうして兼業すればよいのだ！

彼が、今年三十四歳になり、時折カイロプラクティックスの診療所に通う姿を見るとどうにも

そんな難題を持ってこれられても我々には答える義務もなければ答えるつもりもない。そうした希望はどしどし農水省のお役

胸が痛む思いになる。止むを得ず購入した機械も半

永久的に使えるというならまだ人様へ持ち込むことだ。

地道にいこう！

さて、この霜里農場ではかくも厳しい農業、それも絶対に化学肥料や農薬を使わぬ有機農業への道に足を踏み入りたいという実習希望者を受け入れるよう

になって満十七年経過した。二三年前迄は四人程度としていたのに去年は通い人を含め六十七人。そしてこの春からは「霜里農場だより」の縁で二人が加わ

り、やはり最低でも七人、月に数回来たいという人が重なる日は……と考えるとぞっとする程多くなりそう。

昔は多少、お小遣いもあがれたけれど、これ程多くなり、女といえどもんべえばかり居候となると酒代に化けて、下手すると車の修理費にも事欠く状態というのが本場の所である。

まあとにかく、何かの縁でこうして同じ釜の飯を食べ合うことになった実習生の人達にはまづは気持の良い状態で実習期間を終えて貰えるようにするのが、受け入れ側の一番大事な心がけだと思っている。

つい先頃、NHKテレビで垂れ目のキンちゃんこと萩本欽一が、自分の劇団員を選ぶ基準は「才能でもなく、努力でもなく、運でもない。性格だ！」と言っていたのに同感。我が家の実習生を選ぶ基準もやはり性格が決め手かもしれない。

そういう人物には国の補助等なくとも得てして回りの人が援助してくれ成功するものだ。我家の元実習生で資金ゼロなのに入植二年目で家を建てた男がい

る。彼が入り込んだ一年目で知り合った人達が土地探しから家作り迄、寄つてたかつて建ててしまったという嘘のようなホントの話。これは彼の人徳がそうさせたと言いがいい。

さて、美登とは農業者大学校の同窓生で、この二十数年我が家でも食べ続けているりんこの生産者、長野県三水村の山下勲男さんと、彼の村の大豆と我家の小麦を出し合つて三年前から醤油を作っている。メーカーは埼玉県本庄市から昨年神泉村に新築移転したヤマキ醸造という所でこの五月、いよいよ初出荷の運びとなっている。

材料は真正正銘の完璧な有機農産物だ。その上、一軒の人家も通ることなく山から下つてきた神泉村の水で仕込まれている、というのが何といつても嬉しい。何という名前の醤油にしようか、山下と金子だから「ヤマカネ」というのはどうか？なんて二人の男がヤマキの社長を相手に相談中である。

百姓二人の出す量などたかがしれてるというのに醤油造りを通して大きな夢を与えてくれる

ヤマキの木谷社長という人物にも脱帽の他はない。

高付加価値とまではいかないが、我々の材料を活かした加工品作り、小付加価値位はつける。そんな地道な農業をしていくしか農民の生き残り策もない。霜里農場の将来もその辺を模索しているところである。



生後1週間のバンビと中央後ろは、最後の写真となった安田幸治さん

追記

三月二十三日(土)午後、未だに信じ難い、とんでもないことが起つてしまった。

二日前から新しく借りられた畑に八トンもの牛糞を運び入れ、皆も散らしたり翻つたり手伝つたりしたばかりだった。

この日、朝からもう一回トラクターでならした後、午後から寄居町の畜産農家でアルバイトに行く予定だった。

ところが午後三時前、奥様の弘美さんから「アルバイト先にまだ来ていないと電話があったが、安田はまだそちらにいますか？」

と問い合わせがあった。

あわてて実習生の一人に見に行つて貰つてその惨状を発見したという次第であった。

安田さんはトラクターのロータリーの部分にジャンパーが引っかけり、その反動で頸椎が切れ即死だったようだ。

農工大時代、二年間休学し北海道の牧場生活。卒業後農水省の福島県にある畜産試験場に勤

務したものの事務職に回され、好きな動物に接する仕事ではなかった。

昨年春、霞ヶ関への転勤が決まったのを機に退官。

十一日には四カ月前生まれ息子連れ、実家のご両親によろしく土地が借りられたと嬉しそうに報告したという。

誰とも諍いをしたこともなく、しかしいつもにこにこ笑顔の絶えない明るい性格、そして控えめで気配りのある文句のつけようのない好青年だった。

長年の夢に向つて一直線理想実現の緒に付いた矢先の無念な最期、享年三十一歳だった。

残念としかいいようがない。

この先、安田さんが倒れた畑を彼の一粒種の悠人君が成長するまで、我々が代りに野菜を作つて届けようと思つている。

何の保障もない、福祉の谷間にいる我々農業者同士、こうして助け合つていくしかないとも思ふからである。

昨

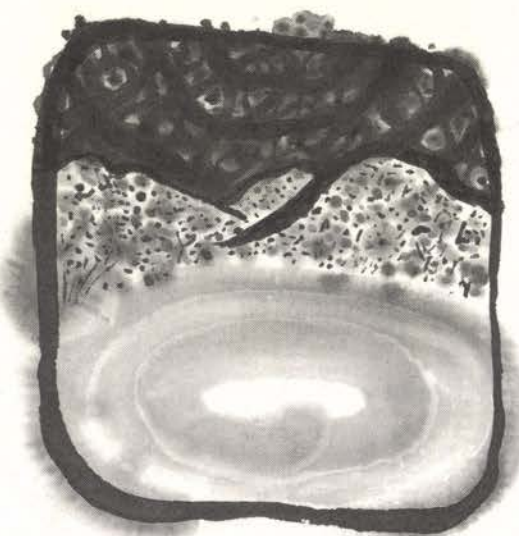
年一月に埼玉から
ここ山形に移り住
んで一年が過ぎ
た。横浜生まれの私と東京生ま
れの主人、血縁もなく転勤でも
ないのに、どうして雪深い山形
へ？と友人や地元の人にもよ
く不思議がられたものだ。

元々は四歳から二十年以上も
悩まされたアトピーと、言い知
れぬ身体の不調がきっかけだっ
た。西洋医学への不信↓漢方・
鍼↓断食・玄米自然食と変遷
し、マクロビオティックと出会
った。リマクッキングに通い、
オーサワジャパン東北沢店に三

田舎暮らし この一年

阪本美苗

illustration by Utsumi Akira



年間勤務した。おいしいお米や
野菜を食べて、アトピーは勿論
身体も見違える程元気になった
が、今度は何だか土が呼んでい
るような気がして、無性に畑を
耕し、自分の食べる物を作りた
くなった。山梨や長野方面の土
地も見たが、お店の取り引き先

の紹介で、たまたま売りに出て
いた中古の家を買ってここに越
してきてしまった。
アトピーですぐに手が切れて
しまうので、土に触るのも嫌だ
った私が、鍬を手にルンルンと
畑仕事をするようになるなん
て、人生わからないものだ。

ここは特別豪雪地帯なので雪
の降り方もハンパではない。雪
かきというより雪掘りといった
方が適切で、引越し早々毎日ひ
たすら雪を掘っていた。さすが
にうんざりすることもあった
が、雪中エアロビクスとはかり
に、きれいな空気を吸い込みな
がら、身体がホカホカするまで
スノーダンプを押すのはいい運
動になった。

二月、三月は例年より雪が少
なく、時々雪かきをしながら町
立図書館にせつせと通い、きれ
いな山や星を見て、「ああ今まで
生きてきて、こんなにのんびり
した事はないなあ」というくら
い、のーんびり暮らしていたら、
突然妊娠した。

妊娠を知った時、「ああこ玉
庭のきれいな星に乗って天から
赤ちゃんがやってきた！」と思
った。私達夫婦はもうすぐ結婚
して十年になるというのに子供
ができなかった。玄米食で身体
が丈夫になっても授からなかつ
たので、半分あきらめていたら、
降って湧いたようなこの妊娠。
いくら自然食をしていても、東
京であのまま忙しく働いていた

ら、おそらく妊娠しなかっただろう。おいしい空気をたくさん吸って、心もほわっとした時、神様が授けてくださったのだと思う。

こ

の地の雪溶けは遅く、畑仕事ができるのは五月からになる。

人も植物も長い冬をじつと耐えてきたので、春が来るとみんなウキウキと動き出す。私はこの頃つわりがきつかったが、鎌を持って畑に出ると、その間だけ何故か元気になった。機械がないので鎌で少しづつ、一反(三百坪)ほどの土地を耕し、畝を作っていた。

埼玉では二坪ばかりの狭い庭で、ちまちまと家庭菜園をしていたが、今度は場所はいくらでもあるのもう嬉しくて嬉しくて、食べたいものを片っ端から作ってみることにした。なにせ自家用だし、素人だから失敗は恐くない。

小松菜、春菊、かぶ、絹サヤ、いんげん、大根、人参、ごぼう、かぼちゃ、とうもろこし、枝豆、黒豆、金時豆、きゅうり、トマ

ト、なす、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、ネギ、メロン、その他いろいろと四十種以上もチャレンジしてみた。

蒔き時が大分遅れたので、成育が悪いものや、草に負けたものも多々あったが、それでも夏には食卓を大いに賑わせてくれた。毎朝かごを持って野菜を採りに行き、その日のおかずを決める楽しさ、とれたての野菜は本当においしく、この世の最高の贅沢だな、とつくづく思う。

種を蒔き、「ちゃんとうろよー」と声をかけ、数日後にかわいらしい芽が出始めた時の感動、おいしく実ってくれた時の嬉しさ、間引きや草とり等、面倒な作業も多いが、畑に出ているといつの間にかニマーツと顔がほころんでいる自分に気づく。大人になると高いお金を払ってスポーツジムにでも通わなければなかなか汗もかけないが、畑仕事は月謝もなく、いい空気をたくさん吸って汗をかき、大地や天から良い「気」をもらって、自分達の食べる物までいただけるという、まさに一石四鳥!! この快感を知ってし

おいしい空気をたくさん吸って、
心もほわっとした時、神様が
授けてくださった宝物。

まった私は、死ぬまでやめられそうもない。

八月末には秋風が吹いて、急いで冬大根や菜つば類の種を巻き、翌年用の玉ネギ、ネギ苗作りに挑戦してみた。好物のグリーンピースや空豆、絹サヤも翌春の収穫を楽しみに蒔いた。晩秋にはくるみ干しや干柿作り、たくあん漬け、ネギ、大根の保存など冬越しの準備に追われ、あれやこれやでとうとう臨月まで畑に出ていた。

そ

のおかげか、十二月四日、ムキムキした筋肉質の丈夫な女の子が生まれた。私自身は思ったよりハードなお産だったが、子供はもう元気いっぱい。この子も畑の産物のようなもので、本当にありがたいことだ。

今は三月。まだどこも雪で覆われているが、確実に春は来ている。今年はどうな畑作りをしているだろうか。今からワクワクしている。小麦や雑穀も作りたいし、念願の米作りにも挑戦したい。夢は広がる、やりたい事だらけだ。これから子育てでも大変だが、昔の農家の人のように、

私も畑に子供を連れていき、お乳をあげながら育てていきたいと思う。

こちらに来てこの一年、こんなに楽しく暮らせたのは、土地の素晴らしさと共に、素敵な人達に出会えたのが大きかった。お向かいのおつかさまには雪掘りの仕方から畝の立て方まで教わり、斜め向いのばっちゃんには、野菜の蒔き時から大根の干し方、土地の風習に到るまで御指導いただき、お世話になりっ放しだ。部落の方々にも気持ち良く受け入れていただき、楽しくつき合わせてもらっている。加えてすぐ近くに面白い若者が二人、入植していて、彼らとは家族のようなつき合いをするようになった。一人は東京農大時代から有機農業に取り組み、無農薬でおいしい野菜を作っている浦田君。彼の作る野菜は絶品で、私の畑の先生でもある。もう一人は酪農家の杏名君。自分でえさを作り、健康な牛を育て、最高の品質の牛乳、乳製品を作るのが夢だそう。二人ともいつも懐はさみしいが、心はホッとな頼もしい青年達で、お互い



農業一本で生きるのはプロでも難しい。
都会の人間関係が煩わしくて田舎に
逃げ出すのだったらやめよう。

助け合ったりしている。こうした人とのつながりができて、心強い限りだ。

私は人と触れ合うのが好きで、ここに来る前から、いつかは小さな農園民宿のようなものをやりたいなあ、と思っていたが、先日、我が家で飲みながら、部落の消防団長さんから楽しい話を聞いた。四季折りに美しいこの地に、多勢の人に来てのんびり滞在してもらい、例えば今日は浦田君のいちご狩り、明日は香名君の所で乳しぼり、という風に楽しんでもらおう、という構想だ。これが実現したら本当に素敵だな、と思う。

資金もないので、当分は我が家の眺めバツグンの客間に泊まってもらい、私の作る野菜だけの料理をもりもり食べて、土に触れる良さを味わってほしい。

い。この快感体験を一人占めするのはもったいない。これからは畑と子育てを楽しみながら、そんな交流ができたら嬉しいと思う。

ここでの暮らしを話し出せばきりがなが、最後に脱都会したい方へ。農業一本で生きるのはプロでも難しい。仕事は選り好みしなければ結構ある。主人は地元のホームセンターに就職しての休日百姓だ。農業でやっているという前述の二人もいろいろなバイトをしている。気に入った土地が見つかったら、一番気候が厳しい時に何度も通うこと。都会の人間関係が煩わしくて田舎に逃げ出すのだったらやめよう。一〇〇%良いことばかりではないが、そこで根を張っていいこうという気持ちがあれば何とかなる、大地がきっとあなたを待っている。

アトピー体質改善のための療法をいろいろと模索するうちに、漢方↓断食↓自然食と巡り巡って、穀菜食の「マクロビオティック」に出会う。「オーサワジャパ」で働きながらも、食だけで健康を追及するのに物足りなくなり、ここからだが喜ぶ環境をもとめて田舎へ移住する。現在は親子3人で、大地の恩恵をうけながら、田舎の人間関係もたのしんでいる。



松川ナリッシュ

〒399-85 長野県北安曇郡松川村西原3363-1087

TEL & FAX 0261-62-4253

◎JR中央線松本駅より大糸線乗換信濃松川駅下車。タクシー3km5分。

◎車で長野道豊科ICからR147大町方面40分。松川駅前左折れ5分。

伊藤のり子

大自然に 生かされて

一九九五年一〇月二〇日、信州は松川村の一角、北アルプスの裾野に広がる扇状地安曇平野を一望する小高い地に木造りの家を建て住み着きました。昭和四年と十九年生まれというもう若いとは言えない夫婦が、長年暮らした東京を離れての住処に、マクロビオティックの生き

すべてマクロビオティックのおかげ

高度成長期に外資系の会社に着籍を置き、アメリカナイズされ

方を共有する家を持ちたいの思いの実現でした。マクロビオティックの説く自然法則に気がつき、学び合って生きていく家にしたとの願いから、Natural Life Study Houseの頭文字を取り、松川ナリッシュと名付けました。

た考え方・行動に疑いを持たず、勢いに任せて突っ走ってき

リマ・クッキングアカデミー師範科卒業。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11年間。その間、マクロビオティックの講座、カウンセリング、CIにおける「のり子クッキング」の3年を経て、新たな展開を求め、信州安曇野に「松川ナリッシュ」(大自然に生かされる生活塾)を開く。信州でのセミナー活動のかたわら、リマ・クッキングアカデミー初級講師としても活躍を続ける。

た二人が、ふと気が付いた時、心も身体も疲れきっていました。欧米式の食事と経済だけが心の大部分を占める生活、何かがおかしいと考え出して数年、マクロビオティックとの出会いは偶然のように見えて必然だっ

たのでしよう。最初は身体を、そして続いて心を救ってくれたマクロビオティック、その基本は宇宙の摂理に沿った生き方を説いたものでした。現代文明が余りにも大自

然の働きを無視しコントロールしようとしている間違いを、まず食の面から指摘され、食を正す事により心も健康になる事を教えられたものでした。

多々の事を学ばせて貰った自宅での十一年間の教室でした。料理を通して色々な人との交流が始まり、知り合っ心のコミユニケーションが始まりました。最初は陰陽の法則を駆使して色々なレシピを開拓するのが面白く、またそれを美味しいと学んで下さる生徒さんの喜びを励みに続けていました。ただどうしても日常食よりも「ハレの日」お客様のおもてなし風のレシピが多く、目先の食の楽しみ

自宅での料理教室・代々木上原での軌跡

今、私共は、食に関する限り生命の喜ぶ必要な量を摂り、大自然に生かされている事を感謝し、自分達の出来る事、例えば今まで教えられて来た、生きるという事はこういう事なのか、どうすれば生きていけると言えるのか、など、といくらかは人様にお伝えできるのではないだろうか、そしてご一緒に例え短期間でも生活を共にできれば、一層の勉強が出来るのではないだろうかと考えています。



中央が伊藤のり子氏

桜沢先生の説かれた宇宙原理の素晴らしさ、確かさを再認識させられ、それと共に、生き方を自らに問うことに繋がっていました。

東京が住む所ではないという感じがし始めたのは随分前でした。何時かは都会を離れ自然に生かされた生活に入りたいという思いが段々強くなり、年齢から考えてもう限度だと思い始めた頃、意識教育研究所の波場先生からのご紹介で、信州安曇野を見渡す松川村の一角に場所を

リマ・クッキングアカデミーの講師として

代々木上原を離れたのが九十五年二月末、そしてその年から日本CI協会の御意向にお答えし、リマクッキングアカデミーの講師を勤めさせて戴く事になりました。食事の原点は働く為必要最小限を摂る事、料理の基本は食材の生命への感謝、食べ

松川ナリツシュのスタート

人は大自然に生かされて生きるのが本来の姿だと思います。その形は色々あるでしょう。私共にとってそれはマクロビオデ

得、ナチュラルライフスタディハウス・松川ナリツシュを建てる事となりました。

偶然はない、すべて必然だといわれます。マクロビオティックとの出会い、意識教育研究所での内省セミナー、ヴィバサナ瞑想法との出会いと実践、松川村への移住、このすべてが実現したのも、自分達の心の中に思っただけはしっかりと持っていた事、そして何にも増して、回りの方々に大きく助けられたお蔭だと思っております。

で喜んでもらえる嬉しさ・感謝の気持ちを表わすもの、そして最も大切なマクロビオティックの理念をお話することを中心にカリキュラムを組んでまいりました。特に重要な初級では、マクロビオティック入門のお話に力を入れています。

イックです。もしマクロビオデイックが、単に食物の陰陽だけ取り上げて正食だ邪食だと呼び分け、食べている物だけで人を

illustration by Utsumi Akira



判断するものならば、何の魅力も価値もありません。

私共が最もありがたいと思う生き方は、大自然に生かされている事を感謝し、与えられる最小限の穀菜食で楽しく働き、自然に死んでいく事です。そしてこれがマクロビオティックの生き方だと思います。その中で食の占める部分はごく僅かです。食をおろそかにするつもりもありませんが、例えば食べるもの

がハンバーガーかフライドチキンしかなければ、それを戴ける事に感謝して食べるでしょう。邪食という言い方自体好きでもないし、またそんな物が有ると思いません。どのような食事をしていても、世の中には頭の下がる仕事をしている方々が一杯いらつしゃいます。

松川ナリツシュでは、セミナーで或は単に泊まって戴ける方達にも、この考えで一緒に生



松川ナリッシュにおける
セミナー風景



活し勉強していきたくて考えて
おります。安曇野の清冽な水と
健やかな空気と青い空、心と身
体のバランスを取り、生活の中
で自分自身を見つめ直し開放す

松川村の村民として生きていく

信濃では客が来ればお茶と野
沢菜が定番です。ところが戴い
てみると何か妙な甘さが舌に残
る。原因は店で売っている添加
物だけといってもいい「漬け菜
の素」そして砂糖をたっぶり使
った色々なもの、食に関する限
り田舎も都会も完全に同じとな
って、その分病人の数も多いよ
うです。手始めに天然酵母パン
を焼いてご近所に配りました。

皆さんお世辞でなく美味しいと
言って下さいます。そこから自
然食の話がはぐれ始めます。食
べるものがどれだけ身体の調和
に影響があるか、徐々にお話さ
せてもらっています。一人二人
と砂糖を減らしたら美味しかっ
たと言ってこられる方も始め
ました。マクロビオティックの
生き方にまで話が届くのはまだ
まだ先の事でしよう。それでも
この努力は続けるつもりです。

る心身のダイエットの旅で、余
分に付いた贅肉を心からも身体
からも削ぎ落とすことが出来れ
ばと考えています。

東京の友人も大切、地元のお知
り合いも大切、これも私共のマ
クロビオティックの一部だと考
えております。

都会を捨て田舎に住もうとす
る方がこれからもどんどん増え
ることでしょう。二〇世紀の物
質文明がその頂点に達しつつあ
る現在、自然に還ろうとするの
は単に時代の流れなのかも知れ
ません。その意味では脱都会は
昔ほど難しいものではないよう
に思えます。肩肘張らず、自然
体で、ただ、田舎で何をやるの
かはっきりした目的を持ち続
け、地元とのつきあいをおろそ
かにせず、良き隣人として暮ら
せれば、脱都会は半分成功した
ものとなるのではないでしょ
うか。

そのつもりで私共もこれから
の年月を埋めていききたいと思っ
ております。

ぼくが田んぼと畑に トライしちやつたワケ

河野公二

マクロビオティックという哲学に出会う以前に、「人生をどう生きるべきか？」という問題に取り組むため、いくつかの宗教を「信者」ではなく「論者」として勉強させてもらいました。

現在の宗教は、そのほとんどがすでに末法状態のような気がしています。キリスト教・仏教・神道その他のほとんどが、モトの教えは素敵なのに、時代から時代へ、弟子から弟子達へパトントタッチしてゆく過程の中で、過った解釈や我が入った解釈、またはその教えを個人の生

活の糧にしようとするところでもない理由で、それぞれ分家・拡散・対立を繰り返し、現在は本質を履き違えた何の役にも立たない「金取り宗教」、または「病氣直し宗教」が多く、それらを見極める過程の中で洗脳させられた人々が、見かけ上の幸せの中で生活しているように感じられます。

中には、素敵な宗教団体や宗教家がいらつしやいますが、今回の記事にはあまり関係ないので割愛させて頂きます。

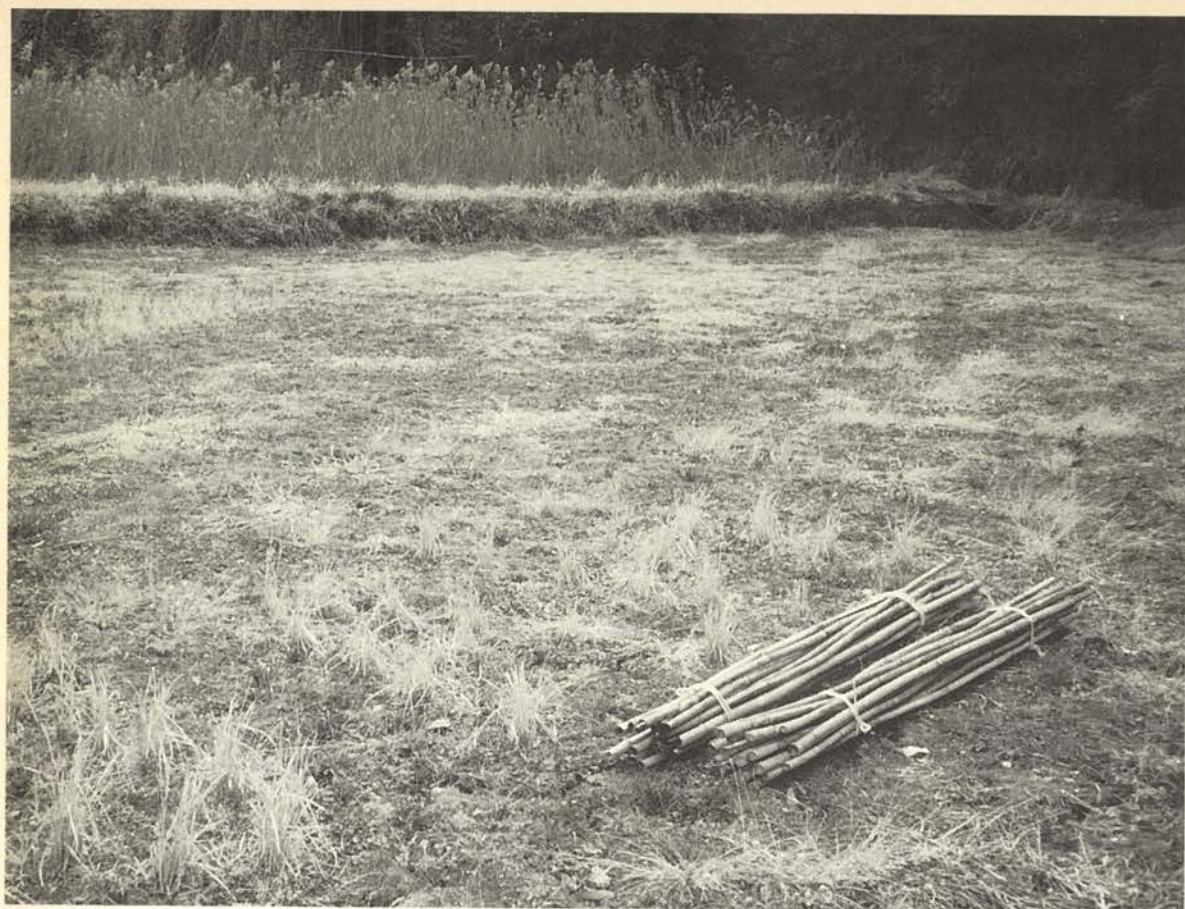
マクロビオティックにおいても、



河野氏、千倉の友人と

桜沢如一先生が今の時代にタイムリーなライブ（講演）が出来ないことを良い事に、いろいろな弟子の皆様がいろいろな発言をされて、何が良いのか悪いのか、何が陰で何が陽か、どこまでが「身土不二」「物全体」か、といった基本的な見解が、少しずつ変化している様な気がします。

このような「人それぞれ」の世紀末状態では、最終的に信じ切れるものといったら、その個人の「脳みそ」くらいでして、それを信じるためにはそれを決



ここはハッピーです

定させる「ハタラキ」を理解し、

その「モト」をクリアにしなればいけないと思うようになりました。

といったわけで、ここからが本題です。なぜ千倉町に生活し、なぜ「田んぼ」と「畑」にトライしちやったのか？ を書いてみます。

人体のハードウェアを形成する要素は「水・空気・食べ物」です。この理論は、よくこの本にも載っています。（ヒトの体は

食べ物のオバケである。）

桜沢先生が元気なころは多分、水も空気も奇麗だったのでこの3要素の中の「食べ物」の重要性を、特に強調されたのだと思います。

近年、食べ物は車・電車・飛行機等のハタラキにより、都会でも比較的新鮮な食糧が手に入る便利な世の中になってしまいました。

その反面、都会の水道や空気には、人間が科学的に作り出し

たありとあらゆる毒性混合物が蔓延しています。ナイフで一瞬に人を殺すと犯罪なのに、病気の源を少しずつ何十年もかけて排出し、それを吸収した人体が飽和状態になり死んだとしても、それは直接犯罪にはならないようなルール（法律）により、都会がますます汚染されています。

このような状態で、都会で生活しながら健康的なハードウェアを形成することは、たとえば

んな健康維持活動を実践していても、不可能に近いのではないかと思ってしまった時期があり、それにタイムリーに転動が重なり、この南房総に越してきました。

ここはハッピーです。近くの山から流れる天然浄化された水、木々の呼吸によって排出された酸素が沢山含まれた空気、そして潮風。ここだめ押しのマクロビोटイックを実践すれば、それこそ空気・水・食べ物

が一体となって、完璧なハードウェアが形成されるのではないかと思います。

次にソフト面です。

ヒトの脳を生成する要素は沢山あります。DNAや生まれ育った環境、教育などの過去に作り上げられた要素は省き、今後の脳細胞に対して影響させられる要素についての考えると、食べ物・水・空気以外に、音・視界という無機質な要素が加わります。

サラリーマン時代は、国際電

南へ下ろうと計画しています

ません。ライトに虫が集まるがごとく、右も左も解らない子供たちがそこに集結・混雑し、大人になって行く過程の中で、その「無調和状態」が「あたりまえ」になってしまっています。車や電車の騒音より風が作り出す波のブレイクする音や木々の囁き、電気製品のノイズより薪ストーブで木がはじける音、そして住専やオームの情報で嘆き悲しむより地元のお百姓さんと楽しい会話をした方が、また、

話の会社に勤務していた関係上、音（周波数）が脳に与える影響について、沢山のシビリアな経験をさせてもらいました。

最近、「ヒーリング」という言葉で環境音楽に対する取組が活発になり、その世論を反映したかのように、JR各駅の構内放送・学校のチャイム等も改善されました。

しかし、いわゆる「騒音」や家庭電化製品（冷蔵庫・ストーブ・電子レンジ・パソコン・C

ネオンや街灯で夜も明るい環境よりも、真つ暗な夜に星を数え、月明かりでは火を焚きながら太鼓を叩き神に感謝した方が、道路を歩きながらゴミやケンカや酔っ払いの吐き物等を目に焼き付けるよりも、日によって違う顔を見せる海や山々の緑で目を潤わせた方が、脳に与える影響はよろしいのではないかと、と思うようになれば、必然的に田舎での生活を欲してしまうようになる訳です。

Dプレーヤー・照明器具他）から流れるノイズ、それにテレビの出演者が無意識に流すバッドな言葉の羅列、そして通信用の搬送波（マイクロウェーブ）といった数限りない周波数を知らず知らずのうちに二十四時間、人体は浴びせられている訳です。また視界においても、都会はバッドなセンスが満ち溢れています。競争社会が生み出した無秩序なコンクリートの配列。そこには調和のカケラも見当たり

こういった欲望（ですか？）を達成したいと思ったら、どうしてもサラリーマンを続けて行くことは出来ませんでした。そんな時、千倉町で「潮音」の三部さん経由でマクロビオティックという素晴らしい宗教（を越えた哲学）を紹介してもらい、そういった考えが確実に変わり、サラリーマンから百姓を目指す人生に「ジャンプ」してしまいました。

道具や金や土地の一つも持つ

ていない方でも、「農」をやってみようと思った日から、形而上学的ガイダンスを何回も受けさせて頂けるようになり、お陰様のエネルギーって言うものを本当に実感し、誰でも「田んぼ」ができるようになります。なぜならば、それは地球上で「ヒト」が許された、数少ない「良いオコナイ」の中の一つだからです。開墾・田植え・稲刈り・脱穀、すべての作業において諦めと挫折と再起の繰り返しでしたが、ネガティブな時には本当にタイミング良くお陰様が現れて、最後（刈り取った玄米を食する）まで体験させて頂きました。

タイコタイコの師匠である「鶴勝英」先生に、「田んぼを最初から最後までやり遂げた経験があれば、これから先をどんな作業であっても、辛い・苦しい・忙しい等のネガティブな考え方が無くなり、何をやっても楽しくなるし、逆に神様から楽しいことしかやらされなくなるよ」と言われ、その言葉が少し解かるようになりました。

最後に、関東から館山市まで

高速道路がもうすぐ完成し、行政が本格的にリゾート開発すること、長男（玄米君）が生まれたこと、寒いのが嫌なこと、出身が宮崎であること等を理由に、数年後を目処に南へ下ろうと計画しています。

余計な物をどんどん省き、スマート・シンプル・フアジーで素敵な南国の生活空間の中で、のんびりと百姓を目指して行きたい。それが今の夢です。

また、余談ですが「農」に取り組みながら病氣直しや哲学を解いていらつしやる点で、マクロビオティックにおいては、少し短絡的でスピーディーな大森先生のご見解が、個人的にはおおよそ納得できます。

かわのこうじ・宮崎市出身、千葉県千倉町在住、サラリーマン時代に「東洋医学の哲学」を読み、マクロビオティックに深い感銘を受け、退職。その後「日月神示」「秀真伝」等により農の大切さを確信。また、尊敬する自然農法実践者から「自分とその家族が食するものすら作っていない人の言葉は信用しない」の言葉にショックを受け、3年前から2反の田んぼと1反の畑にトライしている。

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 **新しいあなたと出会う旅に出てみませんか。**

月刊 ポップティーン

popanemone

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。

【アネモネ】1996 5月号 定価870円（本体845円）

大谷ゆみこさんの未来食
シンプル・バランス・クッキング ⑦

中川雅仁さん
気が癒す時代、その心と体のしくみ。

木幡恵さんの
ナチュラル・スイート ①

船井幸雄さん
エウアの始まり

川内雅彦さん
四葉の食養生

眼に見えない世界を信じる人たちのために

5月号発売中です。定価 870円（税込）

◎書店で品切れの際は下記へご注文ください。

発売所▷株式会社飛鳥新社 〒101 東京都千代田区神田神保町3-10第3アメレックスビル TEL03・3263・7770

発行所▷株式会社ファール館 〒107 東京都港区南青山4-15-33 TEL03・5411・0321



Medical
Essey

歯科医師は
患者から
何を
学んだのか



小島理史
若松歯科病院院長

2



さて、食育について、
さらに考えましょう。

まず、ホモサピエンスにとっての食育とは、いかなるものとして取り組んで行けば良いのでしょうか？
答えは、マクロビオティックにあると言ってしまう、おしまいのような気も致しますが、患者さんに対していきなり「陰と陽とがどうのこうの」と説明を始めても眠くなるばかりでして「食育の基本は已で考えることにある」としか言えないのです。
一日に何品種の食材を調理に使うかわかりませんが、五種類の食材を任意に組み合わせただけでも二十五通りの料理が出来、更に焼く、煮る、炒める、揚げる、蒸す、さらに火加減などを上げたら、きりが無いほど調理方法が存在し、そこに使用する調味料各種で、無量大数の組み合わせ

“邪食信仰”は 根深いぞ！

わせになって行くのです。

そしてこれを調理する人間が、大変と認識するか、楽しんでしまうかで家族の健康状態が決まってしまう訳ですから、まさしく国家予算の決定よりも大変なことを日々行っているのかも知れません。

そして、最近では、調理する人間が、母親だけではない家庭が増えていると思いますので、食育は、家族の一人一人が考えなければならなくなっ

た問題なのです。

よく患者さんに「買わなければ食べられないのだから、食品を買うときにちよつと考えて！」と、言わば「買ひ方栄養学」なるものを提言しているのですが、どうも大部分の方々は、カルシウムやDHAやビタミンなどに固執してしまっている様で、話がなさつての方向へと飛んでしまふのです。

とくに、高等教育で様々な知識を

一九六四年四月東京港区に生まれ、後に埼玉東郷市に在住。
私立市川高等学校、日本大学歯学部卒業。養歯や冠や咬合を中心とする補綴学を学ぶために加藤吉昭教授のもとで研究医として臨床、研究、学生の指導にあたりながら、地域医療の場として、後に若松歯科病院を開院管理し、現在に至る。
日本大学歯学部補綴学第一講座非常勤研究医、日本歯科補綴学会会員、顎咬合学会会員、二郷市歯科医師会理事、在宅歯科診療検討委員会委員、二郷市養育委員会、栄養科研究委員会研究員、日本食育協会、医療法人若松歯科病院院長、同理事長、偉そうな役職がいっぱい付いていますが、一番重みがあるのは「父親」であると言っています。

植えつけられた方のほうが、逆にそれらが足を引っ張る結果となつてしまつて思うように思えてなりません。

もし仮に、栄養学が不可欠なら、発展途上国の人間は、とても生存し続けることは出来ないはずだ。

ナポレオンが考え出した兵法の一つである現在の栄養学は、データーとして管理するには都合の良いものかも知れませんが、決して人にとって本当に必要なものの集大成ではないのです。

先日母校保健委員会と言う集まりがあり、校医を委嘱されている関係で、のこのこ出かけていったのですが、「全国平均よりも本校の生徒は小さい」と心配するお母さんが大勢いらつしやいました。

その席で「日本人の成人男子は、農耕を行ない、米を中心に穀類で体を作る民族であるならば一五八cmが理想だぞうです」と申し上げたとこ



illustration by Shimada Shiho

ろ、皆さん目を丸くしておりました
が、背の低い校長先生だけが妙にう
れしそうに目を細めておりました。

第二次世界大戦に負けたときに、
進駐軍の体のあまりの大きさに呆然
とし、大きいほうが良いとインプッ
トされてしまったまま、五〇年が経
過してしまいました。

そして、体位向上を目標に企業が
摩訶不思議な食事改善を提言し、国
民がその情報に躍らされているので
す。

しかも監督省庁が、その過ち（も
くろみ）に気付いていないというこ
とは、未恐ろしいことになりかねま

せん。

いや、実際は気が付いているのか
も知れませんが、ごく一部の人間が
気が付いていたとしても、いったい
彼らが何を発言することができると
思いますか？

たばこが野放しに されているわけは……

ちよつと話が飛躍しますが、例え
ば、〇〇メーカーの〇〇という商品
について、それが健康に良くないだ
けでなく、おおよそ考えられる疾病
および合併症をすべて包装紙に列挙
してあったとしたら、間違いなくそ
の商品は市場から消え去り、その商
品販売法を展開する会社は、瞬く間
に倒産してしまうでしょう。さらに、
それが大企業であつたとしたら、倒
産によつて日本経済が受けるダメー
ジがいかに程のものになるのか、考え
ただけでもおそろしく、決してぬる
ま湯に漬かりながら仕事をしている
役人（もちろんそうでない人も知っ
ていますが……）には、発言できな
い代物なのです
食品ではありませんが一つ分かり
易い例「たばこ」を挙げてお話し
しましょう。

日本人の成人男子の理想的身長は、
158cm だそうです。

あれほど百害あつて一利なしと言
われている煙草ですが、なぜあのよ
うなコーマーシャルを政府が野放しに
しているのか、理解に苦しみます。
煙草によつていつたい、いくらの
税収入があるのかわかりませんが、
煙草による税金の無駄遣いの方が圧
倒的に多いはずですよ。

例えば、国内の総医療費は、九十
五年度で年間二十六兆円を超えよう
としております。そしてその内は、
老人保健などであり、税金からの補
助でまかなっています。

疾病の何パーセントが、喫煙によ
るものか計算することはできません
が、死因のトップが癌であることが
推測しても、また歯科においては、
喫煙者に重度の歯周病患者が多いこ
とからも、かなりの医療費がそこに
費やされているはずですよ。

こんな、素人でもわかるようなこ
となのに煙草のパッケージに「健康
のために吸いすぎには十分注意しま
しょう」としか書かれていないのは、
納得しようにも出来ないことなので
あります。

医療費だけではありません。投げ
捨てられた吸殻によつて毎年のよう
に発生する大規模な火災、吸殻の清
掃にかかる経費、喫煙スペースを新

たに設けなければならない公共施
設、当の本人たちは考える時間と言
つて手を休めている公務員の喫煙時
間を給料計算するだけでも莫大な額
面に上るとは思いませんか？

ちよつと脱線しましたが、私が一
番言いたいことは、税金の無駄使い
についてではなく、なぜパッケージ
に本来書かなければいけない「それ
によつてどうなるのか」を記載しな
いで、野放しにしておくのか、とい
うことなのであります。

食品添加物などについても、まっ
たく同じことが言えるはずですよ。

医療において、現場の人間からし
てみれば、政府は見当違いのことを
平気で行なっている訳ですから、食
育こそ、家庭において個人が真剣に
取り組まなければならないのです。

それによつて二十六人の患者が、
一人減つて二十五人になったとした
ら、二十六兆円が二十五兆円になる
訳ですから、一兆円の医療費が軽減
され、もつとマシな世の中になるの
ではないかと期待して止みません。

「大学の栄養学の講座に「マクロビ
オティックがあれば良いのに！」と
思う今日この頃ですよ。

（次号につづく）

療革命

す食養療法

久保田進 杏雲堂病院放射線科医長

●くぼたすすむ

昭和25(1950)年埼玉県生まれ。昭和51年東京慈恵医科大学卒業、
慈恵医大放射線科、筑波大学放射線科、放射線医学総合研究所に勤務し、
現在は杏雲堂病院放射線科医長。

●病院紹介

杏雲堂病院は佐々木東洋により明治15年に私立脚氣病院として作られ、
以降、増築、改築を重ねて現在にいたっています。
所在地は千代田区神田駿河台一丁目八番地で、J Rの御茶ノ水駅の前です。



医養食

医療に活か

癌よ
もつともつと
治れ！

癌の代表的な治療は手術で、

日本でも江戸時代に華岡清洲が乳癌の手術をしたことは有名です。現在では、これに放射線療法、化学療法が加わり、百年前に比べれば、癌の治療法は格段に進歩しています。癌の治療成績の変化は五年生存率を比較すると良く分かります。図1は国立がんセンターでの肺癌の五年生存率の変化で、一九六〇年代には二十五%だったのが、一九八〇年代には、四十四%と約二〇年間に一九%も向上しています。このように癌の治療は日の出の勢いで進んでおり、現在では癌は治る病気になっていきます。でもまって下さい。もしこれが本当だったら、癌はすでに克服されて、癌で死ぬ人はいないはずですよ。しかし、相変わらず癌で命を落とす人は後を絶ちません。見せ掛けの五年生存率は向上しても、真の治療成績はあまり変わっていない気がします。

子宮頸癌の
放射線治療を
振り返って

ドイツのレントゲンが一八九

五年にエックス線を、翌年の一八九六年にはフランスのベクレルが放射能を発見しました。この二つの発見が今日の放射線治療の始まりで、これ以降いろいろの病気が放射線で治療されました。子宮癌の放射線治療は一九〇〇年ごろに始まっていますが、まずエックス線の外部照射が、次に腔内照射（ラジウム治療）が行われました。二〇世紀の初めには子宮頸癌の放射線治療は日の出の勢いで進歩し、手術を追い抜いてしまいそうな勢いでした。しかし、第一次世界大戦が一九一四年に始まり一九一八年まで続き、ドイツもフランスも戦争に巻き込まれてしまいました。このとき全世界の放射線治療は完全に止まったかに思われました。しかし、一九一〇年にスウェーデンは二〇mgのラジウムで放射線治療を初め、しかも戦争に参加せず放射線治

療を続けました。そして戦後にスウェーデンのストックホルムから子宮頸癌の放射線治療法が発表されました。このときは腔内照射が三回行われて、外部照射は行われませんでした。当時は現在のような病期による治療成績の評価は行われておらず、ストックホルムでの治療成績を現在と同じ土俵では比較できません。しかし、一九一五年のストックホルムでの治療成績は良く治療開始五年後の無症状者が三二・五%でした。

第一次世界大戦前のフランスはラジウム治療では世界のリーダーでした。しかし、戦争のためにスウェーデンに遅れをとってしまい、戦後になってから子宮癌の腔内照射法を開発しました。フランスのバリでの放射線治療の特徴は腔内照射を連続して五日〜六日を行うことと、ラジウムのフィルターとして薄い白金を使ったことです。腔内照射では子宮頸部の癌病巣に多量の放射線を照射できましたが、浸潤巣や骨盤リンパ節の転移巣には十分に照射することができませんでした。そこで、浸潤巣

リンパ節へ十分に照射するため外部照射が行われました。したがってバリのⅢ期子宮頸癌の五年生存率は外部照射を行わなかった前期（一九一九～一九二二）にはわずかに八％（二二例）でしたが、外部照射が行われた後期（一九二三～一九二六）には三〇％（二五例）と上昇していました。

その後にイギリスのマンチェスターでも腔内照射と外部照射を組み合わせた子宮頸癌の放射線治療が行われました。マンチエスターでは、線量の評価が客観的に行われ、また放射線障害を減らす努力もされたので、これが今日の子宮頸癌の放射線治療の基準となっています。

ストックホルム、バリ、マンチエスターとヨーロッパの三つの都市で第二次世界大戦前に子宮頸癌の放射線治療法は完成されました。当時は小線源として弱いラジウムを使っていたことが、現在は強いコバルトやイリジウムが使われて遠隔操作式高線量率腔内照射法（Remote

after loading）が行われている。高線量率腔内照射では医師や看護婦などの被ばくはなくなり、治療時間も短くなくなりました。また外部照射にもリニアックが使われ、短時間で照射が終わるようになりました。この様に放射線治療は進歩しており、子宮頸癌全体の五年生存率は上がっています。しかし、病期別を見ると、現在の子宮頸癌の放射線治療の五年生存率は一九二五年度のバリの成績と変わっていません。

癌の五年生存率が 良い理由

図1を見ると数字の上の五年生存率は年ごとに良くなっているように思えます。しかし、実際はこの半世紀の間に真の治療成績はあまり変わっていません。ご存じの事と思いますが、子宮には頸部と体部があり、頸部にできる子宮頸癌は放射線で治療できます。癌治療の成績を

比較するのに、五年生存率が使われますが、子宮頸癌の放射線治療の五年生存率は約三〇％です。これは百人の患者さんがいると、五年後には三〇人が生き残っているという意味です。一九五〇年から一九九一年までの子宮頸癌の放射線治療の五年生存率の変化は図2でわかります。これを見て誰も子宮頸癌が治るようになったとは言えません。ではなぜ良く治るようになっていいると勘違いするのでしょいか。それは癌全体を見るからです。子宮頸癌も全体を見ると治るようになって見えますが、病期ごとに別けて五年生存率を見てみると図2のように変化していません。また、図3は子宮頸癌の病期別の割合を示していますが、早期癌のⅠ期癌が増加していることがわかります。このように子宮頸癌では早期癌が増えているので、全体の五年生存率が上がって見えます。

また癌の五年生存率が良くなっているもう一つの理由は診断法の進歩です。この二〇年間

に骨シンチ・グラム、超音波断層、CTスキャン、MRI（核磁気共鳴）などが進歩して、綺麗に人体の内部を見ることができるようになりました。この良い例が肺癌です。検査法が進歩した今のⅠ期肺癌では二〇年前には見つけられなかった小さな転移も発見できます。ですから今のⅠ期の肺癌の方が二〇年前のⅠ期肺癌に比べて治り易いものが多いのです。

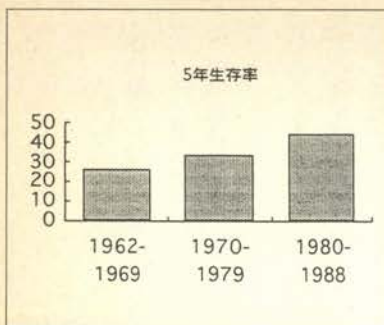
肺癌のように病期の診断に新しい診断法があまり関係しない子宮頸癌では、早期癌の増加が全体の五年生存率を上げ、また検査法の進歩が病期の診断を大きく変えた肺癌では、病期別の五年生存率も高くなりました。しかし、真の治療成績は、病期別の五年生存率が示すように、昔も今もかわりないと考えるべきでしょう。

治療成績の 向上の糸口は どこに？

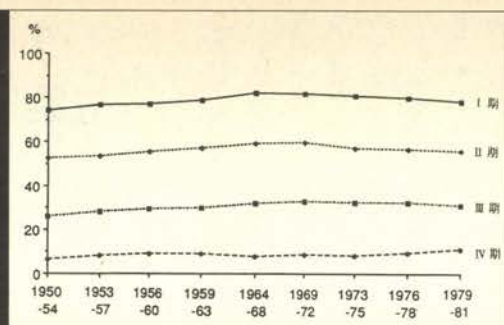
今の癌治療は壁にぶち当たっています。たしかに、白血病、卵巣腫瘍、小児腫瘍などは第二次世界大戦後、治療の成績は良くなりました。しかし、これらの腫瘍は少数派です。多数派の胃癌、肺癌、乳癌、大腸癌では治療成績が良くなったとは言えません。手術、放射線、抗癌剤だけにたよる治療法はもう限界にきています。しかし、治療成績の向上の糸口が進行子宮頸癌にあります。大阪や千葉の進行子宮頸癌では五年生存率が、年ごとに低下しており、治療成績は下がっています。

治療法が悪くなっていないと考え、治療法以外にも癌から回復する力があり、この力が低下したので、進行子宮頸癌の治療成績は低下したと考えるべきでしょう。

この力は人間が病気から回復する力で自然治癒力と呼ばれています。自然治癒力が下がっているならば、逆に上げることもできるはずです。今までの治療法に自然治癒力を上げる治療も

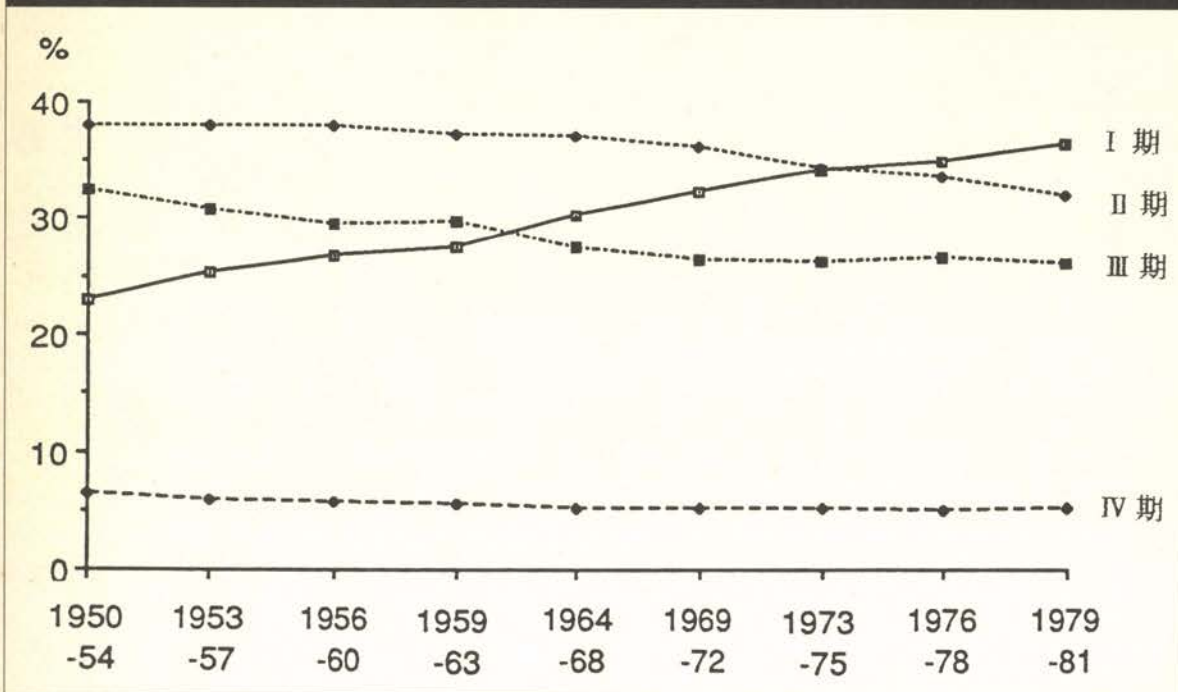


【図1】



【図2】

【図1】国立がんセンター中央病院での肺癌の切除例の5年生存率(日本胸病外科学会誌、1990、38、864-867)
 【図2】子宮頸癌の放射線治療による5年生存率の変化(Annual report gynecological cancer F.I.G.O. 1988)
 【図3】子宮頸癌の症例分布(Annual report gynecological cancer F.I.G.O. 1988)



【図3】

使えば、治療成績は上がるはず
です。

この自然治癒力を左右する因子として「食事」、「たばこ」、「心」、「気」の四つがあります。これらを改善するには、個人の努力が重要です。やる意思の無い人、薄い人には効果はないでしょう。この四つ因子はみんな大切ですが、この中でも食事が重要と考えています。

戦後日本人の脂肪の摂取量は三倍にもなっています。脂肪は癌のプロモーターであり、脂肪摂取の増加は癌の5年生存率を悪くしてると考えられます。脂肪はほんの一例でこのほかにも繊維、食物バランスなどいろいろな食事の改良で治療成績は向上できると考えられます。

ではどんな食事をすべきでしょうが、私は従来からの日本食から食塩量を少なくした食事を勧めています。従来からの日本食とは私たちが子供のときに食べていた食事です。私の出身は埼玉県の西部で子供のときの食事は、米、麦、豆、野菜をベースとしたものでした。

しかし、子供のときからすで

に日本の伝統的な食事を失っている人もいます。このような人は自分で新しく食事を開発するのではなく、すでにあるものを利用した方が簡単です。とくに癌にかかっている人は癌で命を落とす可能性が高く、自分で食事を開拓していく時間があまりありません。マクロビオティックの門を叩き食生活を学ぶのが確実な方法でしょう。

骨粗鬆症は 癌と同じ 成人病

杏雲堂病院では一九九五年の一〇月から、骨粗鬆症外来を始めており、毎週木曜日の午前中に私がこの外来を担当しています。この骨粗鬆症外来の目的は二つあります。第一が骨粗鬆症の診断、治療、予防です。第二が成人病の予防です。私の専門の放射線治療は骨粗鬆症とは関係が無いと考える人がいると思います。しかし、癌も成人病で、癌の予防も骨粗鬆症の予防も同じなのです。

あなたが
主治医 ⑤ 大村雄一

真の健康を得るには、体と心の他にもう一つ魂の健康が必要です。ところが、魂は日常まったく感知されない為、その健康に気づかわれることがほとんどありません。この魂の健康状態が最も顕著に露呈するのは人が亡くなる時です。

1 臨終に 立ち合って

臨終に対処することは医者をして
いる限り避けることは出来ません。
初めはともどきまぎし、うろたえ
ていましたが、次第と落ち着いて見
守ることが出来る様になりました。

苦しみながら亡くなる人、死を恐
れながらびくびくしている人、早く
向こうに行かせてくれとせがむ人、
ゴーゴーといびきをかきながら亡く
なる人という事です。時にはあま
りにも静かに息を引き取るので誰に
も気づかれず、後で大騒ぎすること
もあります。

臨終が近くなると、病院ではちょ
っと慌ただしくなります。心電図の

魂の健康

モニターをつけ、点滴からは昇圧剤
や強心剤、呼吸が弱くなれば人工呼
吸器から、さらに心臓マッサージへ
と処置は段々エスカレートして行き
ます。

男の厄年の時、三年程を高野山や
インド、チベット等で密教医療の研
修に費やしました。ちょうどこの期
間をはさんで前後二回老人専門の病
院で働くことになりました。ここで
は臨終を見送るのも大切な仕事の一
つです。高野山を降りてから、臨終
のケアが変わりました。心臓マッサ
ージ等が出来なくなりました。出来
るだけ静かにそっと見送ってあげる

ことが一番本人の意志に沿っている
様に感じられたからです。チベット
ではこの時静かにお経を唱え、音楽
を奏でます。泣き叫ぶ様な人は部屋
から追い出されます。

大体人が生まれる時と亡くなる時
は、飛行機で言うのと離陸と着陸の様
な一瞬です。出来るだけスムーズに
自然に任せてやることです。

出産の時も暗くして人目を遠ざけ
ておくと、あつと言う間に生まれて
くるのはわが家の経験からです。人
がじろじろ見ていては小便一つ出に
くいものです。煌々とした明るさも
こどもにとっては迷惑です。陣痛も

こどもが決めます。臍の緒が首に巻
きついて苦しいとちゃんと一時陣痛
は止まります。

いつも臨終を静かに見送っている
と、病院側からは注意を受けます。

「もつと医者らしいことを、見守るだ
けなら誰でも出来る」なるほどもつ
とです。でも、体が金縛りにあつ
た様に動き出しません。これでは病
院勤めは出来ません。行商をやるし
かない。背水の陣で行医が始まりま
した。行医の目標は病気を未然に防
ぐ、「未病を治す」ことにあります。
それらも体だけでなく、心も魂の未病
もです。



高野山 photo by International Photo Press Service

2 往生に 出合つて

内科医として北海道で勤務していた時のことです。あるおじいさんの臨終を見ていると、とても大きな声でしゃべり出しました。それも夜通し一日中です。まあしゃべりたいことがあるんだから、好きなだけしゃべってもらおうと、そのままにしていました。次の日も、元気にしゃべり通します。もう何日も食べていないのに、どこにこんな元気があるんだろう、家族の人も疲れた様子もなく、とても熱心に聞き入っています。つい引き込まれて、その内容を聞いてみると、どうも向こうの世界をしゃべっている様です。向こうで人の世話をけんめいに行っています。何か道端で、しゃがみこんだままうごかなくなつた人達を導いて一生懸命ある所に連れて行くのですが、そこで門前払いをくつて、ほとんどの人が通過できません。興味深く聞かせてもらい、あつという間に一晩が経っていました。

亡くなつた時、周囲の人は誰ひとり泣く人はいませんでした。おじい

ちゃんはこれから向こうへ行つて忙しくしていることを誰も疑いませんでした。

向こうへ往つて生きている、これが「往生」と言うものか、初めてこの言葉の意味が飲み込みました。それ以来、臨終はとても注目値する一瞬となりました。一生の決算がそこに集約されて出ています。何度臨終に立ち合ったかわかりませんが、往生に出会つたのはほんのわずかで

す。
往生と言うのはおもしろい例えで言えば、ロケットが地球の引力圏外へ飛び立つて行く様なものです。ロケットは三段式になっていて、一番下から体、心、魂の順になつていきます。これが臨終の時、飛び立つて体を切り離し、心を切り離し、魂が自由に宇宙遊泳を始めます。

往生出来ない場合は燃料が足りない様なものです。引力圏外に脱出出来ず、大気圏内で燃え尽きて雲霧消散してしまいます。また、改めて地上へ凝縮して舞降りる、こう言つた輪廻を繰り返します。ちょうど、地上の雨が水蒸気となり、雲となり、再度雨となつて落ちてくるサイクルと同じです。

ところが、ロケットは時々故障を

起こします。一段と二段と三段の切り離しが出来ない場合があります。

この故障の原因は「執着」と言うものです。何か心に気になることがあったりすると、臨終はとても苦しいものになります。また、事故等に遇い、突然亡くなると、どの部分の切り離しも出来ないままになっていきます。こうなると輪廻のサイクルにも入れなくなります。

外科医をしている時、よく交通事故を起こした人が後追い自殺をして、かつぎ込まれることがありました。手首を切ったり、川に飛び込み、浅くて足を怪我した人等を受け持ったことがあります。何とかして自殺を繰り返さない様になってほしいと思っていると、自然に口をついて出る言葉がありました。「苦しい時は苦しみを味わってみな。味わった分だけ、苦しみは減っていくんや。食べ物も食べたらなくなるようなもんや。今死んだら、永遠に苦しみが続くでー」言葉が染み込んでいくのが見えたが、何で勝手にしやべり出したのかわかりませんでした。

同じ様な例が癌の人にも言えます。痛みに耐えられず、たえず痛み止めを求める人は最後まで痛みから解放されず、痛みの中でもがき苦し

んで亡くなっています。

ところが中には痛みを素直に与えられたものとして味わい尽くす人がいます。痛みをすべて味わった人は必ず最後には痛みから解放され、仏の様な柔和な顔になって安楽に亡くなります。熱やだるさや痛み等決して不必要に体に生じるものではありません。すべて体や心や魂を癒す行為です。現実から逃避すればする程貴重な癒しのチャンスを失ってしまいます。

「往生」した人の場合は不思議とそのシーンが今でもはつきりと蘇ってきます。威厳に満ちた亡くなりかたをし、その周囲がなんとなく荘厳な雰囲気になります。顔付きもちょっと違ってきます。生きている時よりむしろ亡くなってからの方が生き生きと血色が良く見えます。揺り動かせば今にも起きてきそうです。死後硬直もなかなか起きません。そばにいてもとても不思議な位、気持ちがいいのです。「死に花」が咲くと言うのはこういうことを言うのでしょ

うか。

古い人の話によると、土葬にしていた頃、何年か経って開けてみると往生した人の棺桶の中はきれいな透明の液体になっていたそうです。

3 どんない人が往生するのか

往生した人を見ると、ついつい周囲の人に「どんな人だった」と根掘り葉掘り聞いてみたくなりました。そのうち、どんな人が往生するのか、見当がつく様になりました。

往生する人は決まってみんな自分の好きなことをしています。したいことをして満足した人生を送っています。世間体とか付き合いにはまったく無関心です。世間体を気にして、好きなことが出来ないと言うこともないし、嫌な付き合いに出向くこともありません。仕事もマイペースで、外からどんなにせかされても自分のペースを変えようとはしません。

みんなどこかに、こどもっぽさを残した表情をして、どちらかと言うと、ちよつと抜けている様にも見えます。そのせいか、とても親しみやすい感じがします。しかし、自分の信念はしっかりしたものを持っています。人にはもちろん、家族の者にも親しくはしても頼ることはありません。独立心旺盛で一人になっても黙々と好きなことをして生きていま

す。みんながやるゲートボールとか、老人ホームに入ること等、頑として拒否します。

鹿児島に実の息子夫婦と同居しているおじいさんがいました。そのおじいさんは孫と一緒に遊んだりしますが、食事はすべて外で、風呂も一回も家で入らず、お茶一杯もよばれない生活をしていました。あまりにも珍しい話なので、頼んでも会わせてもらいました。生き生きとした眼をしていました。最後は外食しなくなり、二十日間程、ほとんど何も口にせず、何の苦もなく家で息を引き取ったということです。「この人はきつと往生する」と思っていました、その通りになった人です。

世間の評判と往生とは、全く関係ありません。人から尊敬され、先生、先生と呼ばれる人で苦しみながら亡くなる人は多くみかけられます。自分の好きなことが、たまたま人の為になることはありますが、人の為を優先することは絶対にありません。人に褒められようと、くさされようとまったく無頓着です。言いたいことを言って、いつも自分の気持ちのままに正直に生きています。ただ生きているだけで楽しそうです。自分の中にも矛盾がなく、とてもすがすが

しい雰囲気を持っています。寝ている顔もとても安らかで笑っているようです。

寝顔が笑っていたお坊さんが一人います。村上光昭と言う方で寺を持つことを嫌い、常に放浪しています。現代版の沢庵の様な人です。時々旅先で遭遇しますが、いつ会ってもニコニコしています。戦争体験を覚えている年代の人ですが、不思議なこととは顔にホクロ一つ、皺一つないこ



チベット密教の僧侶たち

とです。こんな人がいるかと思うと、苦虫を噛み潰した様な寝顔に出会うこともあります。寝顔だけでもどんな臨終を迎えるのか想像が付きま

す。往生する人の人生観と言うのは、どこかにきらつと光るものがあります。「金に噛まれたらあかんで」と言い残してくれた手相をみるおはあさんがいましたが、臨終が近づいても意識はしっかりとし、悠々と死と



チベット・ポタラ宮

対峙していました。大体往生する人は、亡くなる前に会いたい人、世話になった人等、縁のある人にちゃんと挨拶して行っています。早くから自分の死期がわかってる様です。

これもある法力のあるお坊さんに聞いたのですが、亡くなる日には、お寺にも今晚頼みますと何か印があるそうです。しかし、この挨拶が病院で亡くなる様になってから、めつきり少なくなったと嘆いていまし



縄文時代の遺跡から出土した人骨

4 健康な魂が往生

た。今の病院では最後の一分一秒まで生かすことのみに専念する為、安らかに眠りにつくことは難しいのが現状です。往生する人でなくても死期が近づくと自分でわかる様です。大体死ぬ一週間位前、「家に帰りたい、帰りたい」と言い出します。ここで連れて帰ってあげると得心して永眠出来るのですが、大抵の家族は本人の言うことを聞き入れてあげません。年老いてから自宅に、居場所も死に場所もない気の毒な老人を多く見て来ました。

往生とは文字通り向こうに往って生きているということですが、このことを老子は「死して亡びざる者は寿（ことお）し」と道徳経に書いています。「死んでも（魂が）亡ばない者はおめでたいことだ」の意味です。つまり、老子も魂が亡ばない者がいることに気付いていました。このことをわざわざ言及する所を見ると、この時代でもこんなおめでたい人は少なかった様です。

人間が体と心と魂から成っている

ことは、ちょうど卵に相似しています。外側の殻が体で白身は心、真ん中の黄身は魂です。殻で守られ、白身は魂の栄養になり、黄身が成長してひなに孵ります。人間も体や心が元氣なうちに魂が成熟して、やがて臨終を迎えた時、体の殻が破れて魂が飛び立って行くのが往生です。

ところが現実には雛に孵らない卵も多々あります。赤ちゃんを見ていると、どの子もこれら三つが生き生きしています。ところが年を取るにつれ、しだいとバランスが崩れ、いびつになり、ひずみが生じて来ます。例えば外側にばかり氣を取られる人は殻を飾り立てようと卵に色を塗る様なものです。外観はきれいに见えますが、殻の空気穴はふさがれ、中身は窒息死しています。

雛が卵の中で成長すると、親鳥が外からつついて殻を破ってやりまします。この時期が早すぎても遅すぎても雛は死んでしまいます。何事にもちょうど良いタイミングというものがあります。このお互いのタイミングを計り合うのは魂です。

白身の心は遭遇するいろんな出来事の喜びや悲しみをエネルギーとして魂に伝える働きをしています。ところが、先入観によってその喜びや

悲しみに執着が生じるとエネルギーが滞り、魂に伝わって行きません。こうして魂は成長する機会を失ってしまうのです。

先入観が凝り固まり、後天的に出来たものが自我です。社会的規範を身につけ礼儀正しく立派な自我が育つほど、魂は貧弱になり、反対にちよつと間抜けな人の方がむしろ魂は生き生きしていることがあります。

聖書にはこのことを「後の者が先になり、先の者が後になる」とあり、また、成長した魂の働きを「愛」と呼んでいます。「あらゆる神秘とあらゆる知識に通じていようと例え山を動かす程の完全な信仰を持っていようと、愛がなければ無に等しい。全財産を貧しい人々の為に使い尽くそうとも我が身を捧げても、愛なければ何の益もない」とあります。人生は臨終で最後の玉手箱の蓋をあけてみないとわからないものです。臨終になって魂の未熟さに気づいても手遅れです。いかに立派な自我もあの世には、持っていけないからです。

健康な魂を育てることはとても簡単でやさしいことです。「魂の喜ぶことをしてやる」ただそれだけです。心の底から好きで、氣の済む、楽に

なることを直感で選択し、実行してやればいいのです。することは単純素朴なことですが、中々勇氣のいることかも知れません。氣の進まない苦しみ多いことを好んで或いは嫌々ながら選択し、もがき苦しむ人生も、またその人にとっては価値のある素晴らしい人生には変わりありません。ただ、最後に実る果実は、ちよつと違ったものになります。

次回、魂の健康—その2—は

- ⑤ 魂の診断
 - ⑥ 健康な魂の効用
 - ⑦ 魂の覚醒した人
 - ⑧ 魂を孵化するには
- の予定です。

(大村先生の連載は不定期です)

大村クリニック

〒590 大阪府堺市北田出井町1-1-2

TEL: 0722-27-8210

FAX: 0722-27-8211

診療日: 毎週火曜日のみ 9:00~17:00 第5火曜

日および祝祭日の時は休診

(不在の時もありますので、電話でご確認の上、お越しください)

東京癒徳寺

〒164 東京都中野区中野3-29-7

診療日: 毎奇数月第3金曜日・午後3時~6時

福岡癒徳寺

〒810 福岡市中央区渡辺通5-8-5

天神エクセル12・706号

診療日: 毎奇数月第2金曜日・午後3時~6時

※ 各癒徳寺についてのお問い合わせは大村クリニックまで。

6/10

14:00

~17:00

あなたが主治医

大村 雄一

本誌誌上で「あなたが主治医」を連載中の大村雄一先生の講演会と座談会

- 会費 800円
- 場所 北沢タウンホール
東京都世田谷区北沢2-8-18
- 申込 電話でご予約後、会費を当日
受付でお支払い下さい。
- 問合 日本C I 協会 ☎03-3469-7631

病の原因と本当の健康

生老病死を語る・未病を探る方法・仙薬と孔雀湯の話
・魂を解き放つ生き方とは・臨終の現場を体験して・
死を受け入れるとき／大村先生を囲んでフリートーク

檜の酵素温浴健康道場

★ 経営者募集 ★

あなたも独立のチャンスです。経験や知識はいりません。

小資金・小スペースで開店営業できます。

自分の暮らしを支えながら、人様のお役に立てる、そんな仕事です。

若い人や女性、実年の夫婦などが営業を始めています。

長寿と健康は誰もが共通にもつ願いです。ところが、不幸にも多くの人が治らない成人病に悩まされています。私たち寿光泉エリカグループは、酵素と酵素温浴を組み合わせることにより大勢の方々の健康を改善に導いてきました。高血圧、心筋梗塞、腎臓病、肝臓病、癌。奇跡としか思えないような出来事が、毎月のように起きています。

私たちはこの療法を日本全国に広め、もっと多くの病んだ人の力になりたいと思っています。そのためにいま、独立自営業者として協力していただける方を求めています。

私たちの健康法の基本は、体内の毒素を出すことです。身体の中に溜まった毒素がある限り、どんなに良いものを食べても、病気を改善し健康を維持することは出来ません。酵素温浴は、酵素で発酵させた檜のオガクズのなかに入ることによって、体内毒素を大量の汗と共に排出させることができます。

続いて現代の食生活に失われた栄養素を補います。健康を保つには、身土不二と一物全体を大切にしなければなりません。それでも環境が悪化しているいま、米や野菜の持つ微量栄養素は以前の数分の一から数十分の一に減っています。私たちは失われた栄養素を植物から自然のやり方で抽出した酵素で補います。胃腸に負担をかけることなく吸収されるので、病んだ人には最適な栄養補給の方法なのです。

この他にも、食事療法や古来からつづく吸い玉療法を組み合わせることにより、たくさんの驚きと喜びが生まれています。人の体内を自然な、本来あるべき状態に戻すことにより、病んだ人の健康が回復しているのです。

この広告をご覧になっている人で、自然食や自然治癒力に理解のある方。ぜひ、ご協力下さい。現在、慢性病で悩んでいる方でも構いません。自分の身体を治しながら、人様のお世話をしましょう。この健康道場を行っている方の一人は、家族にこうげん病の方がいらっしゃいます。卵巣癌を自然治療させた方も、さらに健康になるために、女性二人で営業していらっしゃいます。本人や家族の病気を、この療法で治した方が、営業をはじめています。資金の少ない方でも大丈夫です。小資金でも、小スペースでも出来るやり方があります。大儲けこそ出来ませんが、開業された方は、普通以上の安定した収入を得ています。何より、生涯現役で人様のお役に立つ喜び、病んだ人の改善の手助けをしている喜びは、ほかで得られるものではありません。

私たちは、とても小さな組織です。それでも、日本中の病んだ人を助けたいと思い、今回思い切ってこのように広告を出しました。私たちの、この理念に共鳴して下さる方、ご連絡、お待ちしております。



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

質問。



長男三歳五カ月。第二子が現在妊娠九カ月に入ったところで、(体重五kg増、やや貧血気味です)

長男の母乳育児は本当に大変でした。二度にわたる舌小帯切除手術、出すぎのおっぱいに月に一度ペースの度重なる乳腺炎。断乳(一歳三カ月)後も、いつまでもおっぱいの腫れがひかず、(しかも右側だけ)、いつものことミルクで育てた方がどれ程か楽なのは? と、最後の最後まで考え続けました。

食事は穀菜食中心、魚、乳製

品は時々摂ります。食事の質よりも量が問題か、と、食事の量や水分の量を控えてみても、おっぱいの出は変わりませんでした。

第二子も母乳で育てる覚悟ではありますが、今から不安は山積みです。妊娠中から出すぎのおっぱいを予防できる手だてはないのでしょうか?

“出ないおっぱい”に対する情報はたくさんありますが、“出すぎ”の苦しみは殆んど理解されていません。よきアドバイス、よろしくお願い致します

(東京都・32歳)

母乳の出すぎと

乳腺炎について

一、はじめに

初めての母乳育児は、人さまざまです。うまくいく人もいればトラブル続きの人もいます。

赤ちゃんがうまく吸わないかぎりいつまでも故障が続き、乳房は満杯になり、張ってきて乳腺炎になってしまいます。

また病院でお産をすると院内感染を予防するため乳頭を消毒綿で拭くようにいわれて乳首を摩擦します。初めての吸引と拭き綿の刺激で乳首はヒリヒリしたり痛み出血するので細菌の侵入があり乳腺炎になります。

かつて、農村の母親は無知だとされずまれた時代がありました。

た。彼女らは貧しく、空腹にさ

いなまれつつ重労働に明けくれました。哺乳ビンを手できませんでしたが、それでも六〜七人も産み、全員母乳で育てることしかなくて、ほかの育て方に頼るゆとりもなく三歳ぐらいまで母乳を飲ませました。故障しやすくなり母乳育児をむづかしくしたのは、日本中の母親が無知でいられなくなったせいです。

母乳が出すぎたり、出なくなったり炎症をおこしたりして母乳育児に挫折しそうになるのは、母乳育児を母と子の相互作用として見ないまま個人の体験を重視しない間違った助言をナースや医師でさえもしているからです。産院や保健所でのさまざまな助言を何らかの事由でやれなかった人だけがらくらく育児ができるのが実情です。

二、母乳を出す母体の能力

分泌量の多少は個人差がありますが、双子や三つ子を母乳だけで育てている母親は稀ではありません。また、ペリネイタルケア（大阪メデイカ出版）という助産婦向けの記事中に、八十一歳の婦人が、健康な若い母親と変らない母乳を出して、多くの子に授乳を継続した、とありました。

母乳は手で搾る量と子が飲む量とは一致しません。搾乳で1〜2ℓ出たからといって1日の哺乳量は800〜900mlで足りてしまいます。

搾乳では30mlほどしか出ないのに、1日の哺乳量は800mlだ哺乳後の目方から推測）ということとはよくある例です。

母親は誰でも母乳を出す能力があるのです。

三、出すぎの原因

乳牛の例でわかるとおり、産業用として人為的に出すぎにしています。人の場合も、搾乳をくり返すと乳房が怒ったように、自然破壊してあたかも尿の失禁のごとくだらしなく漏れ出て下着をぬらしてしまいます。中には漏れるほど出たと喜ぶ人もいますが、漏れるのは異常で、健康な状態とはいえません。助産婦の拙劣なマッサージやいじりすぎやゆらしたり振ったりするまちがった方法をビデオなど

で知り、一生懸命に手を当てた結果、出すぎになる人もいます。飲食物の過剰摂取のも一因です。出がよからうと悪からうと一律に二五〇〇カロリーの栄養をとるよう努力しているため出すぎになります。調査では、食物は母乳の量と無関係という結果が出ているので専門家でさえ、食物への注意はおろそかにされています。子どもの飲み下手および糖尿病の疑いがある場合も出すぎになることがあります。



SHIZEN
IKUJI -
SODAN -
SHITSU

山西みな子プロフィール
看護婦、助産婦。
1983年に自然育児相談所を開設。
総合母乳育児(Total Breast Feeding = TBF)を提唱・実践活動を行なう。
(自然育児相談所)
〒165 東京都中野区野方6-10-8
☎03・3336・2191

Sさんは妊娠初期から後半期まで、尿糖がしばしば出ていました。疑陽性とは黄信号であり生理的狀態といわれますが、これを「未病」といいます。そして適切な看護法や漢方療法をすべきであることは確かです。

四、出すぎる人の苦痛いろいろ
胸が重たく、背・肩・首筋のこりと頭重感やだるさと不眠と疲労感がありイライラがつのります。

のどがかわき水を飲むと更に

母乳の出がよくなるばかりで尿が出にくく頭痛や目の奥がチカチカします。貧血が母子両方にあります。自律神経失調症やマタニティブルーとか育児ノイローゼと診断されて精神安定剤を飲んだらよけい出すぎてしまった例もあります。髪の毛が抜けてはげた人もいます。乳腺炎をくり返します。

五、出すぎる人への手当て法

勤労婦人で勤務中に搾ったりせず、在宅時に頻回に授乳している人は出すぎにならないのです。つまり搾乳を中止してよく働くことです。

マッサージを受けるときは分泌抑制マッサージを受けるべき

です。残念ながら多くの場合出すぎを助長するような拙劣な手技をされるおそれがありますが……。食事はカロリー控え目が原則です。尿糖が疑陽性の例(Sさんも)では、米に対するアレルギーに気をつけねばなりません。白米は雑穀を混ぜるか、できることなら分つき米や玄米を食べ、よく噛みましよう。バターやラードなど固形脂肪も好ましくありません。

漢方療法として、利尿を促す五苓散や、甘麦大棗湯などがあります。アロマテラピーではメントール湿布やヒマシ油湿布があります。ジュニパー、ゼラニウム、ラベンダー、カモマイルなどの香りや湿布は気分を安定させ、はりも少なくなるので利用されてはいいかでしょうか。フランクターにそれらの花を植えるだけでも有効です。

尿糖が疑陽性の人には甘味料の代用に「羅漢果仙漢液(株日本創健)」の使用をすすめています。手当て法は肝腎脾への湿布が有効です。殊に脾への手当ては冷たい湿布をします。

子どもに原因があれば専門医

での治療を受けます。

乳腺炎や乳頭炎も、出すぎに對する注意を守ると回復も早まります。Sさんも子どもの舌への治療を受けてからは、乳腺炎で乳房治療手技を受ける回数が減りました。

病院では分泌抑制剤としてス

に次の出すぎに對する強い不安がある例では検討する価値があります。できれば乳房治療ができる助産婦と充分相談して抑制手技の効果をみながら医師と話し合ってください。

六、次の不安への対応

Sさんは尿糖がシグナルです。



チルベストロールが与えられま

す。これはプロラクチン(乳汁分泌ホルモン)の放出を抑制するホルモン剤です。今回これを使うと次の産後にも影響して出が悪くなることもあり、私はその使用を慎重にすべきと思っています。だが、Sさんのよう

妊娠早期から脾・肝腎への手当て

法や羅漢果仙漢液のような食品を活用して体調を整えて下さい。妊婦貧血もシグナルです。

血液の瘀血を驅瘀化する漢方療法や滋養鉄などの食品を使って回復する努力をします。

食生活は主食に雑穀を混ぜる

などしてマクロビオティックをゆるやかに守りつつ暮らして下さい。保温に留意して、一日7〜10g程度に塩分を調整して暮らしていると、気持ちにもゆとりや感謝の念が出てのんびりした気分になります。

いろいろと苦痛があり難儀して第一子を育てた人は大学ノート5冊ぐらい知恵のメモがたまつたといいます。次子のときはノートの知恵を実施しつつ効果を確かめ合います。赤ちゃんからだからの気づきのサインを共感し合いながら難あつたばこそ人智の奥深さを知ることができて嬉しく「難あり即ち有り難し」を実感し合えます。

のへ
者様
読皆

このコーナーに、育児・出産に関する相談をお寄せ下さい。質問内容を四〇〇字詰原稿用紙一枚内にまとめて、「マクロビオティック編集部・自然育児相談室係」まで。山西みな子先生に誌上でお答えいただきます。

旬を愛でる



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

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

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



ムソー株式会社

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

懐石料理・玄米菜食

石 怪 逢 翔

蒼 玄

季節感を重んじ、素材はすべて天然、自然のものを追求。
舌で味わう味と、目で味わう「目食」とを組み合わせました。

八王子市小門町20-2
☎0426-27-3050

Pureな心と体に戻る

五穀による半断食指導

…6日間通いコース
(出張半断食コース有)

◎ JAPAN 蒼玄 MBF (半断食) ◎ ナチュラルフーズ蒼玄 (純正食品の販売)

○雅楽部 ○翔進料理教室 ○正食医学講座 ○心眼研修部 ○海外研修部 ○農業生産部



八王子本部 八王子市小門町20-2

TEL 0426-25-0096(代)

FAX 0426-27-0923

長野支部 長野市鶴賀田町2244-1 松木ビル2F

TEL 0262-32-0301

長野分室 長野市屋島1769

TEL 0262-21-8631

会津支部 会津若松市天神町14-13

TEL 0242-29-8116

各地に支部・サークル有り

治病体験記②

「今回の病名」ぜんそく

体験記を寄せてくださった方

石井ゆかりさん（新潟県）

れんこん料理で ぜんそくを克服

所の医者は、レントゲン撮影もよくやりました。

この頃から、風邪をひくと咳がなかなか止まらず、ゼーゼーすることがありました。

ところが、入園後は毎月一回位は休むようになりました。近所の小児科にかかっていましたが、風邪をひいてもなかなか直りません。ある晩薬を指示通りに飲ませていたにもかかわらず、熱が下らず、知り合いに頼み、大学病院小児科の当直の先生に特別に診ていただきました。この時持参した薬を見て、「この量では足りないな」と言われました。この近

とです。

娘の担当は、感染症が専門の先生でした。レントゲン撮影もありせず、痰を取つての細菌の検査はありましたが、薬も検査の結果もきちんと説明して下さいました。鎮咳剤二種、祛痰剤一種類で、抗生物質以外は二週間分ずつ処方していただきました。ゼーゼーしていても喘息とは言われず、「反復性気管支炎」という診断でした。この頃は、毎月最低一回は通院していました。

五歳になって、六月から九月は薬だけ私が取りに行き、診察を受けずに済みましたが、寒くなってくると同じような症状で、風邪をひくと

なかなか直りませんでした。

小学校入学直前に転居し、大学病院が遠くなりましたが、幼稚園の頃のように毎月通院することもなく、二週間分ずつ処方された薬を本人の様子を見ながら使っていました。家に薬があれば安心できましたし、飲み切る頃には診察を受けて、また薬をいただいていたりました。

三年生になって、十月下旬、咳が出始めた時、いつものように薬を飲ませましたが、三日後、三十八度以上の熱になってしまいました。娘の担当医師の診察日ではなかったのですが、小学校前の小児科に行き、テオドールと抗生物質を含む三日分の薬

をもらいました。そして、三日後来院した時に「喘息」と診断されました。私にとっては、今までのゼーゼーとあまり変わらないような気がし

ていましたが吸入器を貸して下さり、一週間近く家で使いました。「喘息」と言われても、発作がある訳でもなかったので、大学病院で診

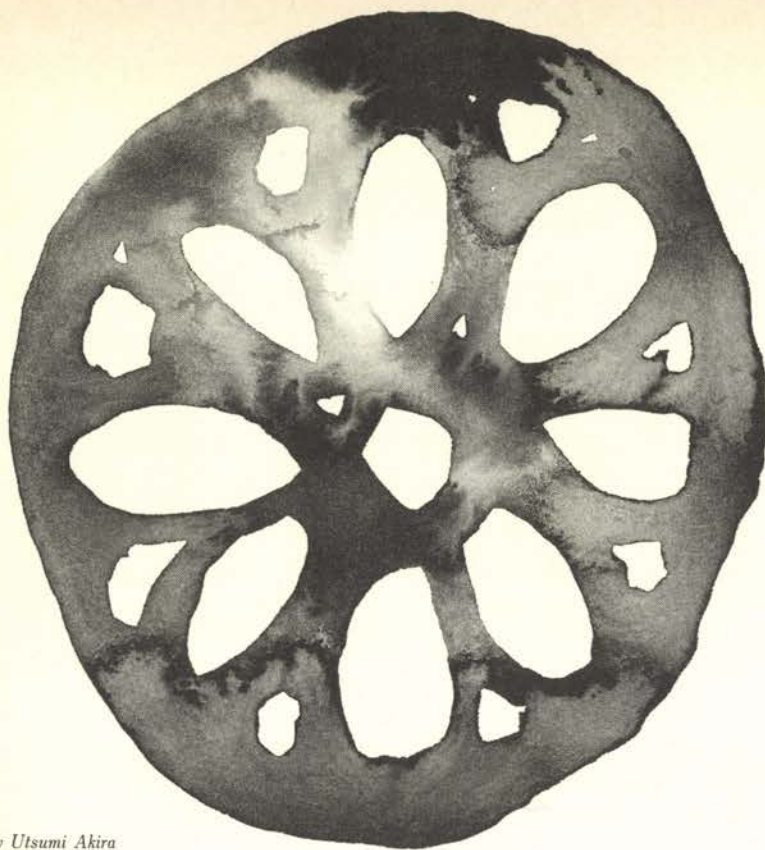


illustration by Utsumi Akira

察してもらうこともなく、その後ただの風邪をひくくらいで、その冬は越しました。

私が、マクロビオティックという言葉と出会ったのが、一九九三年四月に入ってからです。長女は、四年生になっていました。

私をこの世界にいざなってくれたのは、歯科医の橋本佳潤先生です。CI協会では、「歯科と食養」の講演をなさったことがあります。先生の待合室にある様々な本を診療に行く度に貸していただき、片端から読んでいきました。玄米食、菜食といった今まで聞いたことがあっても、全く興味がわかなかった事柄が、すつと頭に入っていました。

四月から読み出した本のうち何冊かと、橋本先生お勧めの本を購入し、秋には牛乳は全く買わないようになっていました。卵は、遠足とか行事のお弁当の時だけになりました。基本調味料も純正のものに切替えていき、煮物の砂糖も少しずつ減らし、使わなくても済むようになりました。

台所の品揃えが変化していききました。今まであまり調理しなかった「ごぼう、れんこん、様々な海藻、乾物」が増えてきました。肉も買わないよ

うになり、魚も時々食べるだけになりました。ごま塩も、一週間から十日で使い切るように作りました。

玄米は、夫の実家が稲作農家なので、簡単に手に入りました。長女は気にせずに食べたものの、夫がイヤがり、次女も玄米を噛むには小さすぎました。私も働いていて、ご飯を別に炊くのは面倒な為、五分づき米をずつと食べています。(コイン精米機では、三分づきが出来ません。)

長女の場合、食事を変えてすぐ変化したのは、顔色でした。色白というより青白く、唇の色も悪かったのが、頬も唇もピンク色になり、顔のツヤも良くなりました。白米から、玄米・五分づき米にしたとたんに変わりました。

食卓から動物性食品が消えて、白米でなくなったことに文句の言いたそうな夫でしたが、目の前に顔色の良くなった長女がいるので、何も言いませんでした。

本を通してでしか学んでいないマクロビオティック料理でしたが、以前と比べると食事の内容は格段に良くなりました。九三年十月のナチュナルフイエスタに参加し、食養料理を実際に見ることができ、とても感激しました。

ちようど長女の咳の出始める季節になっていました。橋本先生から、「れんこん料理を食べるように。」との指示がありました。

それからの我が家の夕食には、毎日必らず「れんこん料理」がつくようになりました。その他には、普通の食事でしたが、一口五〇回は必らず嚙むように、食事のたびに注意しました。

ひじきれんこん、三色きんぴら、れんこんだけのきんぴら、これらはどんなに忙しい時でも必ず食卓に乗るように、どれかを作り置きしておきました。一回の量は、大さじ一杯くらいの時から、長女が食べたい時には、小ばち山盛一杯まで様々で、特に決めてはいませんでした。

毎日かさず食べさせましたが、イヤがる素振りも見せませんでした。それ程、身体が「れんこん」を要求していたのではないかと思えます。五月の連休の頃には食べたくなくなり、ちようどれんこんも終りになる季節でした。

れんこんを続けたこの冬は、風邪をひいてもひどくなることもなく、咳が出ている時に食べる量を増やすだけで、病院に一度も行きませんでした。九月に熱を出して欠席したの

を最後に、一日も休みませんでした。ゼーゼーの音もどんな音だったか忘れてしまいましたし、三年生の秋に「喘息」と言われ、吸入までしたのが、嘘のようです。

『マクロビオティック』と、購入した食養料理や菜食料理の本を頼りに、初心者の方の全くの恐いもの知らずで通した食事作りですが、基礎をきちんと勉強していませんので、いつも不安がありました。

しかし、一冬、「れんこん料理」を毎日かさず食べ続けたことで、長女の喘息というか、気管支炎になりやすい体質を改善したと信じています。

五年生になっても、秋になると「れんこん」を食べ始め、病院と無縁の生活で安心していたところ、十二月初旬に発熱しました。第一大根湯で熱を下げ、二日後、発疹が出たところで病院に行きました。「溶連菌感染症」でした。

病院の薬は一切飲まず、塩番茶でうがいと鼻洗浄をし、溶連菌は腎臓を冒すことがあるというので、小豆昆布を食べ始め、光線療法では、腎臓病関係の場所に光線をかけました。四日間学校を休んだあと、登校の許可が出ました。

薬も飲まず直ったことを嬉しく思っていたところ、翌週の尿検査で血尿が出て、再検査でも血尿が出てしまいました。

千葉県こども病院での受診を勧められました。この時は、軽い腎炎と言われ、鼻汁が出ているので、よくうがいをするようにとのことでした。

一カ月後の一月下旬、二カ月後の二月下旬の受診でも血尿が出ていて、これだけ続くので、溶連菌からの腎炎ではないと言われました。この間、かぼちゃがなかったたので、毎日「小豆昆布」は続け、「ねぎみそ」で鼻汁は止まっていました。光線も続けてかけたかったのですが、塾や宿題が忙しくて、やらないことも多かったです。

三月に入り、食事指導をなさっている函館「ひろめ屋」の村上さんに長女を診ていただく機会がありました。「大丈夫、心配ない」とおっしゃって下さり、「玄神」を検査の前三日間飲むようにと教えていただきました。

三月下旬の検査は、潜血反応が(2+)から(1+)になり、玄神を飲み忘れた四月は(2+)で、赤血球数5-10でした。その後、六月二回、十

ひじきれんこん

●材料 (5-6人分)

ひじき……30g (サツと洗って2cm位に切る)

蓮根……100g (薄いいちょう切り)

ごま油……1T / しょうゆ……3T

●作り方

①油を温めた鍋で蓮根を透明になるまで炒め、次にひじきを入れてよく炒める。

②水をひたひたに加え強火。煮立ったら中火にして蓋をし、20分位煮込む。

③ひじきがやわらかくなったなら、しょうゆ(1T)を回し入れ、弱火でじっくり煮込む。

④最後に残りのしょうゆを加え、全体からませ煮切ったら天地がえして出来上がり。

※一食に1-2はしずついただきます。

読者の皆様へ

このコーナーに、食養によって体質が改善した例、病気が癒された体験談などをお寄せ下さい。四〇〇字(原稿用紙5、10枚程度)にまとめて、「マクロビオティック編集部・治病体験記係」まで。
石田英湾先生からワンポイント・アドバイスをいただきます。

月、本年二月も(2+)、(一)等がありました。赤血球数は、1-2の正常値でした。

簡単な検査で(2+)と出ていても、顕微鏡で見る赤血球の数値が正常なので、全く心配ないという医師の話でした。そして、次の学校検尿で血尿が出なければ、もう来なくてもよ

ワンポイント・アドバイス 石田英湾

この体験記の前半部は、医薬品に深入りしてゆく様子がよく記されています。医師や病院での処方も、どこへ行っても、だいたい似たり寄ったりで、対症療法です。薬を使うほどに、医師や病院を変えろのに比例して子供さんの容態が悪くなってゆく様子も、よく書かれています。

薬を飲むほどに症状がひどくなる、これは不思議ではありませんか。薬を服用して一時的に症状はおさまったようで、またすぐに再発し、さらに前よりも重くなる。これが化学医薬品の特徴です。医薬品にかぎらず化学物質は、そうした宿命をもつたものなのです。人工化学医薬品は、その代表です。にもかかわらず、化

いと言われ、「体質で、時々、血尿が出るのでしよう。」ということですが、これからも、病院は検診で出かけるでしょうが、薬を飲むことなく、生活できそうな気がしています。年に一度位、頭痛で薬を飲むことがあった私も、今は梅干番茶がありますし、風邪をひきそうな時には、玄神

学薬品が崇拝され、「病気には薬」と常識にまで洗脳教育されて信仰させられてしまったのは、「食べものこそ最高の薬」という基本教育を明治以降の政府が、殖産興国政策によって農業よりも医薬品産業を重視して育成した結果といえましょう。政府や薬品と医療産業のつた政策や実際が正しかったのなら、いま頃は、病

気も病人も皆無にちかい日本国になつていなくてはいけなはずなのです。この体験記は、医薬品では悪く重態になる方向へ進む一方だったのを、良縁のおかげで、食べものこそまことの薬である証明をしています。医聖と称されるヒポクラテスの

も効きます。咳の時には、れんこん料理を食べますし、おやつには、れんこんチップをよく作ります。

薬がなくても、「食」で身体をいやすことができる体験をして、今は、より良い食材を求めて、また、経験を分か合える友を捜して人の輪を広げています。

言葉に、「食べもので治らない病気はない、食べもので治らない病気は医師でも治せない」があります。

「食べものこそ最高の薬」に、薬に関する常識を日本人は改める必要があります。政府は、教育方針と施策を、まことの道に改めるべきでありましょう。

石井さんが成功なされた最高のポイントとは、表題の「気張らず続けた『蓮根料理』」(原題)そのままの、ゆったりしたところ、あせらず、あきらめず、の取組みが大変によかった。たいへん参考になる貴重な体験記です。今後も、ゆったり気分、正食の道を進んでください。(石田英湾)

緑と風と光の ハーモニー

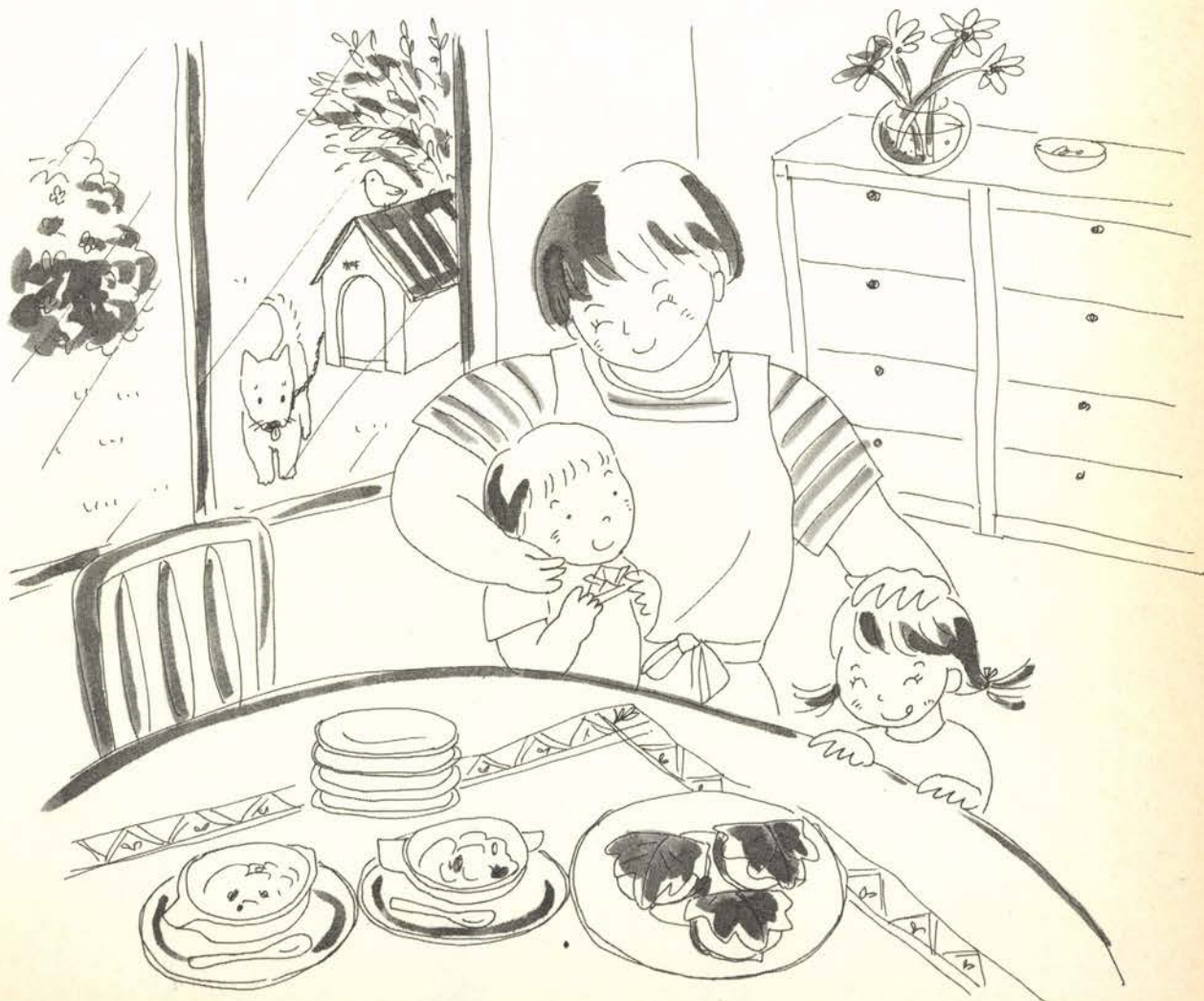
新緑の瑞瑞しさに、薫る風の心地良さに、さわやかな青空に、一年中で一番心ときめく季節の始まり……

私の生まれ育った北海道では、この季節、郊外の野原へ行くと、小さな小さな鈴のようなかわいらしい白い花をたくさんつけるスズランが咲きほころび、あたり一面良い香りに包まれていました。

幼なかつた頃、毎年5月の連休には、フキやアイヌねぎなどの山菜摘みに朝早くから車で繰り出し、一日春の息吹を満喫したものです。そういう時は、たいてい何家族が多勢で出かけるので、お昼はたいがいバーベキューとおにぎり。きれいなおいしい空気を吸って、思う存分駆け回ったあとだけに、いつもは少食で母泣かせの私もとてもおいしく頂きました。

山菜摘みの名目ですが、あまり摘んだ記憶はなく、咲き微笑む野の花や小鳥たちのさえずり、キラキラ輝くお日様や吹き渡る気持ちの良い風に囲まれて妖精の世界に迷い込んだかのようになれるドキドキしながら

illustration by Furusawa Naoko



ら、一人空想の世界に彷徨っていたような気がします。夕方遅く帰宅してからの家族総出のフキの皮むきなど収穫を保存するための作業に現実に引き戻されるのですが、取りたての山菜の御^お御つけや天^{あま}フ^ふラ、炒め物は大好きで、子ども心にも春の味覚のすばらしさを感じたものです。

今の子どもたちは、普段も塾

のおかげいことだといつも忙しうですが、ゴールデンウィーク

もなかなか自由にはならないよ

うで、我家の小五の息子も唯一

やっている野球の練習に連休は

明け暮れます。お母さんたちも

マネージャーのようなもので一

日つきつきり……。去年もお兄

ちゃんも野球なので夫と下の娘

と三人で近くの山へ一日だけハ

イキングに行きましたが、家族

ばらばらというのはやっぱり淋

しく、欠けた家族の存在をもの

すごく恋しく思いました。それ

に野球の練習もとても大切な事

かもしれないけれど、子どもの

時の家族揃ったの自然体験もと

っても大切な事。

今年は思い切って一日親子と

もども練習を休ませて頂いて、

山遊びにでも行きたいなあ。そして野草を捜したり摘んだりしたあとは、みんなで野草のアウトドアクッキングに挑戦！ そんな一日を過ごせたら最高ですが、現実には8カ月の妊婦。果たしてどうなるでしょうか。

げんきパワーの 柏もちくん

端午の節句は、江戸時代に定

められた五節句の1つで、疫病

除けの祓いと男子の尚武を願う

ためのものでした。節句の字は、

本来なら神に供物を供えるところ

からきているため節供が正しい

いそうですが、現在では節句が

一般的となつています。端午の

節句に欠かせない菓子というと

関東では柏餅、関西では粽が主

流。

柏は若葉が出てから古い葉が

落ちる事から、絶えることのな

い子孫繁栄を意味する聖なる木

とされ、葉は餅に限らず、古来、

食べ物を含むのに使われてきま

した。柏餅は、江戸時代初期か

ら、江戸を中心に端午の節句菓

子として定着しましたが、当初は塩あんで作られていたよう
で『古今名物御前菓子秘伝抄』
に餅の中身として「あづきよく
煮て塩少し入すりつぶし入れ」
とあり「喉ばかりかわく伊勢屋
の柏餅」と詠まれる程、塩がき
きすぎのものもあったようで
す。甘い小豆あんやみそあんが
一般化したのは、江戸時代後期
の事で葉の表裏で中身の区別を
つけたそうです。

レシビのみそあんは一般の物
を意識して干りんごとさつま芋
で甘めに作りましたが、我家で
は『しぐれ味噌』や『玉葱くる
み味噌』など塩味のものの方が
人気。キンピラの具のあんを包
んだ餅に使ったうこんはターメ
リックともよばれ強肝作用があ
ります。

一手間ですが柏の葉で包んだ
後、もう一度さつと蒸し上げて
みて下さい。お餅に柏の葉の奥
ゆかしい香りがうつり味も豊
かになります。

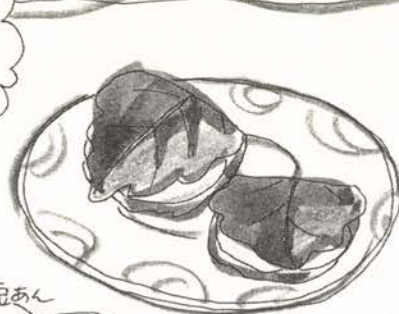
●材料・7人分

餅玄米三分搗……………2C

塩……………1t

熱湯……………230〜250ccくらい

げんきパワーの 柏もちくん



軽い食事にもなる。
柏もち！
お夜食にもいいかも



小豆あん



みそあん



さんぴろ



小豆あん



みそあん



黄色もち



二ツ折りにして
あんをつま



柏の葉で包む

玄米粉……………300g
 柏葉……………21枚
 (熱湯で10分ゆでてから水につけてもどす)
 うこん(ターメリック) ……適宜
 【小豆あん】
 小豆…………… $\frac{1}{2}$ C
 昆布……………少々
 塩…………… $\frac{1}{4}$ t
 レーズン……………20g
 【みそあん】
 白いんげん豆……………100g
 干りんご……………40g
 さつま芋……………100g
 麦味噌……………2.5T
 【きんぴら】
 きんぴらごぼう……………適量
 白胡麻……………適量
 ●作り方
 【もち生地】
 ①餅玄米は三分搗にして洗い、一晚浸水。
 ②①をザルにあげ、水気を切つて、塩、熱湯とともにミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌。
 ③②に玄米粉を加え、耳たぶ位にこね、ひとにぎりずつにして20〜25分蒸す。
 ④こね鉢に取り、よく搗く。 $\frac{1}{3}$ 量(みそあん用)にうこん少々

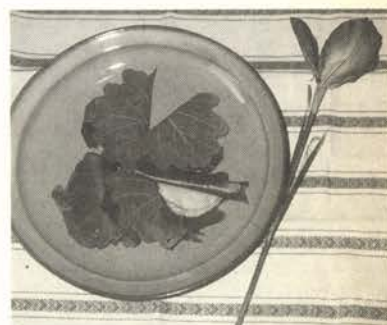
を混ぜて黄色にする。
 【小豆あん】
 ①小豆は小さく切った昆布少々を入れて柔らかく炊き、塩とレーズンのみじん切りを加え、さらに30分くらい炊く。
 ②7個のあんに丸めておく。
 【みそあん】
 ①白いんげん豆は洗って5〜6時間浸水。
 ②①と干しりんごを圧力鍋に入れ沸騰したら弱火で5分炊き、火を止めて20分蒸らす。
 ③②の汁気をきって、裏漉しまたはミキサーにかけ、さつま芋の裏漉しまたはマッシュと麦味噌を加える。水っぽいようなら火にかけて練る。
 ④7個のあんに丸めておく。
 【きんぴら】
 ①きんぴらごぼうに炒つて切りこまにした白胡麻を混ぜておく。
 【あんを包む】
 ①白いもち生地を14枚、黄色いもち生地を7枚の楕円にのばす。
 ②白生地7枚に小豆あんを包み、柏葉の裏を表にして包む。
 ③残りの白生地7枚にきんぴらを包み、柏葉の表を表にして包む。

玄米にはこんなに栄養が……

米の分析試験結果

(100g中に含まれている量)

	白米(市販)	七分づき	五分づき	三分づき	玄米
たんぱく質	5.6%	6.3%	6.5%	6.7%	6.7%
糖質	0.4%	1.3%	1.9%	2.3%	2.4%
灰分	0.4%	0.8%	0.8%	1.2%	1.2%
繊維	0.2%	0.4%	0.5%	0.7%	0.7%
糖質	80.7%	78.2%	77.5%	76.4%	76.2%
カロリー	362cal	361cal	359cal	349cal	349cal
鉄	0.32mg	0.70mg	0.95mg	1.30mg	1.26mg
カルシウム	4.29mg	6.11mg	7.16mg	7.86mg	8.37mg
ビタミンB ₁	0.07mg	0.24mg	0.35mg	0.38mg	0.44mg
ビタミンB ₂	0.02mg	0.04mg	0.04mg	0.05mg	0.05mg
ビタミンB ₆	0.082mg	0.206mg	0.287mg	0.330mg	0.494mg
パントテン酸	0.48mg	0.78mg	0.86mg	0.99mg	1.33mg
ナイアシン	0.76mg	2.26mg	2.90mg	3.32mg	5.74mg
ビタミンE	検出せず	0.7mg	0.8mg	1.0mg	1.1mg
葉酸	0.002mg	0.003mg	0.003mg	0.005mg	0.005mg



④黄色生地にみそあんを包み、柏葉で包む。
 ●食養的には餅玄米粉と玄米粉で作るのが一般的。でも、一般の上新粉で作られた物と比べると、餅玄米粉特有の「えぐみ」が少々気になる。子どもたちのための柏餅。子どもたちに喜んでいっぱい食べてもらいたい。そして普通の食事をしてい。差はありません。
 るお友だちにも抵抗なく食べてもらえたら……。この「餅玄米の三分搗きビューレ」を使うと上新粉で作ったような味わい、色合いに仕上がります。今ずり米を使えば、粉にした物を使うより酸化していませんし、三分搗き位なら生命力という点では違っても栄養学的には、ほとんど

(ビタミンEはガスクロマトグラフ法による検出限界0.5mg%)

分析依頼先 財団法人 日本食品分析センター

成績 No OS 第22090266・22110020号による

ぷるぷるぷるーん ヨーグルト

ブレンディ

五月のよく晴れた日は、汗ばむ程の陽気の日も…。そんな時は、子どもでなくても冷たいヨーグルトのようなものがおいしい。

我家の子どもたちのお気に入りにはNippy'sの『オレンジ&マンゴー』で作ったぷるぷるぷるーんヨーグルトに柑橘類の実をほぐし入れたものと『アップル』で作ったぷるぷるぷるーんにイチゴを刻み入れたフルーツのつぶつぶ入りタイプ。大人の人には、『グレープフルーツ』で作ったブルーベリーエキスやブルーベリースを添えたものが好評。どちらも乳製品の本来本来には負けない味わいを保障します。

※ブルーベリースソース ブルベーンは種をのぞいて適当な大きさに刻む。たんぽぽコーヒーを煮出した液に20分程つけ、塩少々加えて火にかける。最後に生姜しぼり汁、シナモン、ゆずの香味を加えて火を止める。



●材料・10人分

糸寒天……………10g
玄米甘酒……………1袋(250g)
塩……………少々
水……………450cc
Nippy's オレンジジュース 750cc
生姜絞り汁……………少々
ゆずの香味……………1/2〜1T

●作り方

- ①糸寒天はほぐしてさつと洗いに付けておく。
- ②玄米甘酒は塩少々を加え、オレンジジュース500ccとともにミキサーにかける。
- ③①をざるにあけ水気を切って鍋に入れ、水250cc+ジュース250ccと塩少々を加え火にかけ寒天を煮溶かす。
- ④③の寒天がきれいに溶けたら火を止めて②を加え、残りの水200ccでミキサーをすすいでそれも加え、均一になるように静かに混ぜる。
- ⑤④に生姜の絞り汁少々とゆずの香味を加えさらに混ぜる。
- ⑥ぬらした容器に入れ、冷し固める。
- ⑦ジュースの酸味と玄米甘酒のハーモニーがまるでヨーグルト

のよう。寒天でゆるく固めることによって、市販のヨーグルトのような舌触りです。

●2月にオーサワジャパンから発売されたNippy'sのジュースは、りんご、オレンジ&マンゴー、オレンジ、グレープフルーツと4種類あり、それぞれ違った味わいのおいしいヨーグルトになります。でも酸味のあるほうがヨーグルト風になるので、りんごを使う時はゆずの香味を多めに使うなど工夫してくださいね。

●⑤の段階で柑橘類の実を房から出してほぐしたものやイチゴを小さく切ったものなどを加えると、生のフルーツの感触がうれしい「つぶつぶタイプ」のヨーグルトに。

●お弁当などに持って行く時は、水やジュースの水分を少し加減して、堅めにお作り下さい。

本誌料理コーナーに記載されている略式計量記号。

T II 大さじ
t II 小さじ
C II カップ

初夏を迎えて日ざしの強い日も多い今日このごろ。
 ちよつと暑い日など、玄米はちよつと...という日はありませんか？
 今回は一皿で穀物も野菜も取れて、そのうえ
 超カンタンなクスクス料理を御紹介します。

クスクスサラダ

●材料・4〜5人分
 クスクス.....2C
 熱湯.....2½C
 オリーブ油.....2T
 塩.....少々
 (以上シンプルクスクス用)
 人参.....中1本
 キュウリ.....中1本
 スイートコーン.....1C
 ラディッシュ.....3個
 パセリ.....2束
 アーモンド(塩味付).....20粒
 オリーブ油.....1〜2T
 醤油.....3t
 レモン汁、塩、梅酢.....適宜

●作り方

- 1 人参、キュウリは5mmくらいのサイコロ切り、アーモンドは粗みじん切り、ラディッシュは2mmくらいの薄切り、パセリはみじん切りにする。
- 2 人参はやや固めにゆで、次にラディッシュをゆでる。
- 3 ゆで上がったラディッシュは梅酢の中に漬けておく。
- 4 鍋に水を入れ(野菜のゆで汁

などでもOK、沸騰したらクスクスと塩少々を加え、火を止めフタをして約10分放置する。
 ●クスクスの荒熱がとれてからオリーブ油、野菜を加え、醤油、レモン汁、塩で味を整える。
 ●全粒粉のクスクスを使う時の熱湯の量はクスクスの同量くらいにしましょう。また材料を混ぜる時はスピーディに。混ぜすぎると粘りがでてしまいます。



レモン風味のスープ

薄目に味をつけたお清しを冷やして、薄切りにしたレモンを浮かべる。

超カンタン・クスクスボール

●材料(30個分くらい)

クスクス.....2C
 りんごジュース.....2½C
 アーモンド粉.....1C
 レーズン.....1C
 アーモンド.....30粒
 シナモン、塩.....各少々

●作り方

- 1 りんごジュースを火にかけ沸騰したら、クスクスと塩少々を加え火を止めフタをして約10分放置する。
- 2 レーズン、アーモンドを粗く

きざんで、アーモンド粉と共にクスクスに混ぜ、シナモンを加え直径3cm位のボールにする。
 ●アーモンド粉が手に入らない時は、りんごジュースの量をクスクスと同量か、1.2倍位で作ります。混ぜる時はクスクスサラダほど気を配らなくとも大丈夫。クスクスボールを作る時は、全粒粉でない方がよく丸まります。甘みが足りなかったら米飴を足します。

クスクスって何だ？

店頭でクスクスを見かけてもこれはどうやって食べるのかしら? と思った方も多いのではないのでしょうか。
 もともとはアラブの国の食材なのですが、その後当時統治国であったフランスから世界中に広まりました。アラブ料理ではトマト味のシチューにお肉を添えてハリッサという辛いソースをつけていただきます。
 クスクスの原料はパスタと同じデュラム小麦ですから、粒状のパスタと考えればいいのです。しかもパスタのようにゆでなくてよいので、アツという間に出てしまうのです。
 基本のシンプルクスクスの作りかえマスターすれば、夏は今回のようにサラダ仕立てで、寒くなったらアツアツのシンプルクスクスにお豆のシチューなどかけて食べるとおいしいですよ。

さかたのぶこ
本職はテキスタイルデザイナー。リ
マクッキングアカデミー師範科受
講中。

病気直しの為にマクロビオティック
を始めたものの、少し調子が良くな
るとすぐ禁断の食品に手が伸びて
体調を崩すも、最近はそれを楽しむ
余裕も生まれる。

'95年ミラノのイタリア人マクロビオ
ティック家庭に半年間ホームステ
イ。現在はおいしい・楽しい・きれ
い・カンタン・にできるマクロビオ
ティック料理を研究中。将来は料理
だけでなく、芸術・産業方面におい
ても世界各国と関わってゆきたいと
考えている。

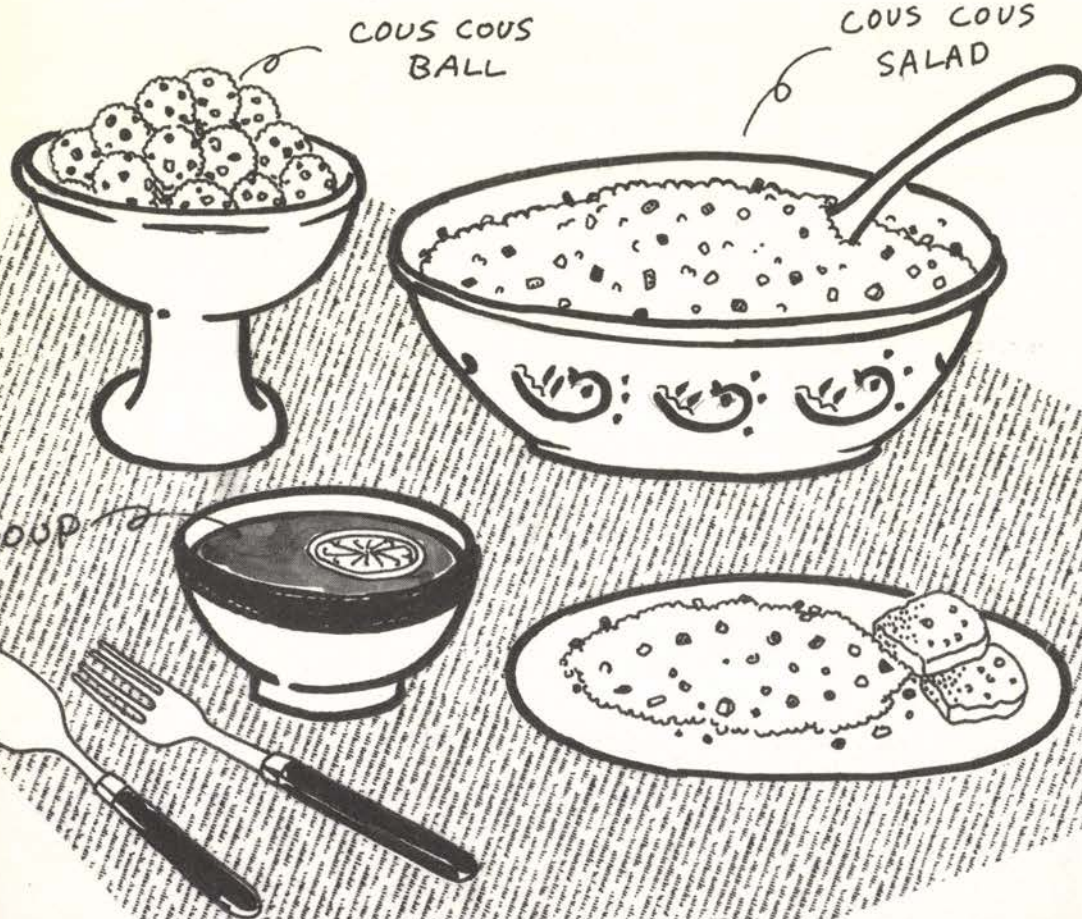


"Buona

ボナ・ペティート=いただきます②
坂田灣虹

カンタン・
クスクス・クッキングの巻

illustration by Sakata Nobuko



宝珠のようなお料理を

さわやかな季節になりました。外へ出ると若葉が香り、花の匂いが漂い、すでに立夏。よもぎやタンポポなど、野の草もすっかり大きくなりましたね！摘草の楽しみも一度味わうとやめられなくなります。はこべのかき揚げ、よもぎ団子、野草のおひたしなど、おいしい盛りです。

さて、皆さまの体調はいかがでしょう。

以前はこの頃になると身体が重く感じられ何となく、気分がゆううつになったりして、青葉疲れなどと呼んでいましたが、マクロビオティックと出会ってからは、そんな言葉も忘れてしまいました。

四季を通していつも気分が明るい、というのは何て素敵なことでしょう！

今月は、五月五日のお節句を祝い、つつがない日々と成長を祈りつつ、子供たちにも喜ばれ

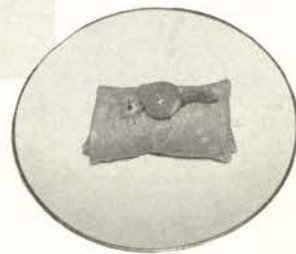
マニホージュ 川内翔保子 の料理教室

誰にもおいしい

マクロビオティック MENU



宝珠のようなお料理を



マニホージュ (教養食レストラン&販売)
〒257 神奈川県横浜市今泉323-11
☎ & FAX 0463-82-6036・食事は要予約

て、お弁当にも楽しい、いなり寿司を作りましょう。家族の笑顔はおいしい食卓から、です！

い なり寿司 アラカルト

●材料・10人分

玄米ご飯……………1800g

梅酢……………適宜
赤しそ漬(ゆかり)……………適量
白焙りゴマ……………適量
糸三ツ葉……………1束
人参(飾り用)……………適量
きぬさや……………20枚
油揚げ……………15枚
だし汁・しょうゆ……………適量

●作り方

①玄米ご飯に梅酢を切り混ぜ、刻んだ赤しそ、白焙りゴマをぎっと切ったものを混ぜ合わせて、180gずつに分けておく。

②油揚げは油抜きしてから、三種類用に包丁を入れてから、だし汁、しょうゆで煮含める。(だし汁1C…しょうゆ2T)

③みつ葉はサツと湯引きして置き、きぬさやと同様に手早く湯がき冷やしておく。

④油揚げにご飯をつめる。

●鯉いなり

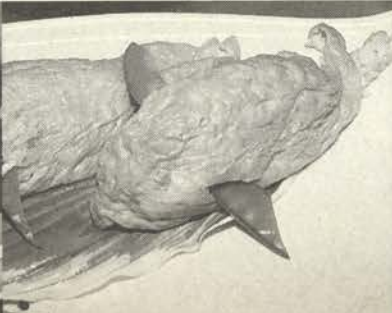
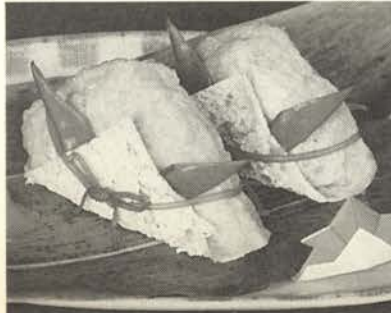
油揚げを斜めにカットして開き、ご飯を円錐状に詰め、尾を作り、きぬさやでヒレ、目を作る。

●かぶといなり

半分に切った揚げの二方を開き、ごはんを三角に詰め、揚げの残り部分を折り上げてから、三ツ葉でぐるりと結ぶ。きぬさやで角をつける。

●花いなり

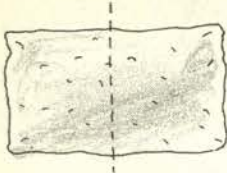
ふつうの俵型のいなり寿司を作り、花人参を飾り、三ツ葉で結ぶ。



写真右から花いなり、鯉いなり、かぶといなり

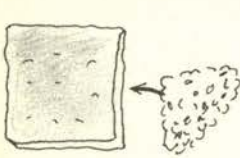
かぶと いかり

1



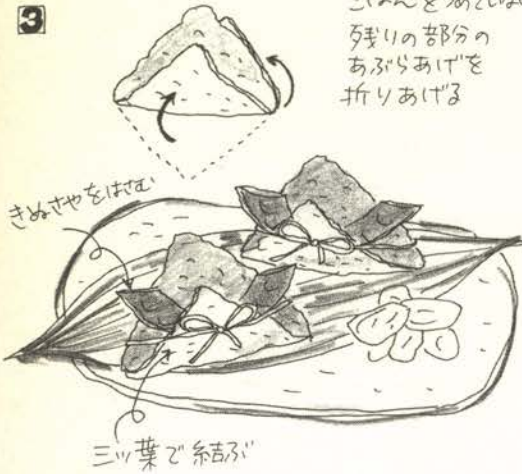
あぶらあげを
半分にカットする

2



二方を開き
ごはんを三角に
つめる

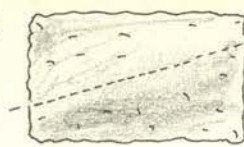
3



ごはんをつめていまい
ろのりの部分を
あぶらあげを
折りあける

鯉 いなり

1



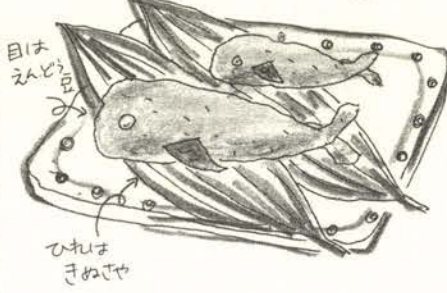
あぶらあげを
ななめにカットして
開く

2



円錐形のごはんを
中につめる

3



ふ のりと長芋の スープ

●材料・10人分

- ふのり.....30g
- 長芋または大和芋.....300g
- 本葛粉.....適量
- だし汁.....適量
- 三ツ葉.....数枚
- 蒸し人参(花形).....10枚



●作り方

- 1 だし汁に好みの塩味をつけて、煮立て、その中へ、すり下ろした長芋または大和芋を1さじずつすくって落とし入れる。
(長芋はやわらかいので、葛粉を適量加えて混ぜ、だし汁に入れた時に散らないようにする)
- 2 ふのりをサツと洗い、器に分けて入れておく。その上から①

ブ ロッコリーと 実そばのグラタン

●材料・10人分

- 玉葱.....2個
 - 生しいたけ.....6〜7枚
 - 車麴.....5枚
 - 実そば.....1/2C
 - しめじ.....1パック
 - ブロッコリー.....2株
 - 人参.....1本
 - パセリ・香辛料・パン粉.....適量
 - ベシヤメルソース
 - 地粉.....1.5C
 - 完全粉.....1/2C
 - そば粉・オートミール.....1/2C
 - オリーブ油.....3〜4T
 - だし汁.....8〜10C
 - 塩・コショウ.....少々
- 作り方
- 1 野菜の下ごしらえをする。
玉葱→薄切り
生しいたけ→そぎ切り
しめじ→小さく分ける
人参→斜めうす切り

の汁の味を確かめて、少ししゅうゆを落としてうま味を出したものを注いでいく。吸い口に三つ葉をあしらひ、花形の人参も飾る。



車麩↓カラ揚げして6つに切る
実そば↓焙って香りを出してから
2.5倍の水で炊いておく。
ブロッコリー↓小房に分けて、
サツと湯がいておく。
②フライパンを熱し、ゴマ油か
オリーブ油を入れて熱し、玉葱
生しいたけを炒め、軽く塩・コ
シヨウする。
③鍋に油を少し入れて、しめじ
を炒め、人参を入れ、だし汁を
ひたひたに加え、塩・しヨウゆ
で味を整える。車麩を加え、落
とし蓋をして味を煮含める。
④ブロッコリーは軽くソテーし
て、塩・コシヨウする。
⑤グラタン皿に②を均等に広げ
て入れ、実そばの炊いたものに
しヨウゆを回し入れてうす味を
つけたものを2Tずつくらい真

ん中に置く。更にブロッコリー
を入れ、③を分けて入れ、残り
汁を均等に分ける。
⑥ベシヤメルソースを作り、具
の入っているグラタン皿の上に
たっぷりかけ、パン粉を散ら
してオーブンで10分ほど焼く。
⑦表面に焦げ色がつき、グツグ
ツ煮立ってきたら出来上がり。
パセリを刻んで散らしてからい
ただく。

※ベシヤメルソース

i 厚手の鍋にオリーブ油を熱
し、混ぜ合わせた粉類をすべて
入れ、切り混ぜるように炒める。
ii 全体に油がなじんでからも、
粉がサラサラになるまで煎り続
ける。
iii 香ばしい味と匂いを確認して
から、だし汁を加えてのばす。

iv トロリとなる濃度までだし汁
でのばしたら、塩・コシヨウで
味を整え、好みでハーブ・スパ
イスを加える。

え

ごまの
和え物

●材料・10人分

人参……………2〜3本
しめじ……………1.5パック

きくらげ……………1パック
きぬさや……………1パック
和え衣

えごま……………1C
だし汁……………7T
しヨウゆ……………4T

●作り方

①人参は細目の薄い短冊切りに
して、甘く蒸し煮をしておく。
②しめじは小分けして、きくら



げは水でもどしてから細切り。
フライパンにゴマ油を熱し、し
めじときくらげと一緒に軽く炒
めて、しヨウゆを少し回し入れ
下味をつけておく。

③きぬさやはサツと湯がいてか
ら、斜め薄切り。

④えごまは洗ってから、焙って
香りを引き出し、すり鉢に入れ
て、よくする。途中から、だし

汁、しヨウゆを加えながら更に
すり、好みの味加減に仕上げる。
⑤④の中に①②③の具を入れて
そつと混ぜ合わせて、もう一度味
を確かめてから器に盛り付ける。

若

草色の
クレープ包み

●材料・10人分

地粉……………300g
よもぎ粉末……………2t
塩……………1t
水……………4C
フイリング

いちご……………1.5パック
りんご……………2〜3個
レーズン(ワイン漬)……………1/2C
本葛粉……………適量
レモン(色留め、飾り用、香り
づけに好みで使用)

●作り方

①地粉に、塩、よもぎ粉末を混
ぜて、水を中央に少しずつ加え
ていき、粉をほぐしていく。途
中から泡立器で静かに混ぜ、と
ろりとなるまで水を加えて、30
分以上寝かせておく。

②りんごは4ツ割りにし、濃い
塩水にくぐらせて薄切りにして

から、蒸し煮をする。
③いちごは洗ってヘタを外し、
厚めにスライスしておく。(飾り
用にする、きれいな形のを
20個取り分けておき、それは丸
のままにしておく)

④②に③とレーズンを入れて混
ぜ、本葛粉を水溶きしたものを
加えて混ぜ、火にかけて、とろ
みをつけてまとまるようにす
る。パットに移して等分にして
おく。

⑤①をフライパンで両面、薄く
焦げ目がつくように焼き、まな
板の上にとり、あら熱をとる。
⑥ひろげた皮の中央に、④を長
方形にまとめて置き、ふくさ包
みにする。

上にいちごをたて半分にカット
したものを飾り、出来上がり。

※今回のメニューは、リマ・ク
ツキング・アカデミー上級科で
五月十四日に行う予定です。

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1～7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

「木炭らくらく健康法」(サンドケ出版発行、
定価1,000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) 桐生学園(長期研修)

☎0557(80)2101

15年の月日を経て、子育てのおやつ作りが生んだパンやおまんじゅう。
体調の良い時も、すぐれない時も、いつも安心して与えることのできるもの
それは、やさしさあふれる ナチュラルパン

♡♡♡
ナチュラルタイム

みんなー あつまれ!!!



酵母の気になる方、パンを制限されている方ご相談ください。

マクロビオテックの
パン工房

ころぼっくる
☎0287-88-0308

〒321-05
栃木県那須郡南那須町
大字上川井851-4
責任者 吉岡和紗

ス。ペンヤル・イン。タビユー

マクロビオティックの良き理解者でもあり、協力者でもある編集スタジオ「スーパードーム」の代表有岡さんから、

一冊の本を紹介された。『麦と米の攻防』(21センチユリイ刊)

という本がそれで、西洋と東洋の対比を、米と麦を視点に説き明かし、見事に文明論にまで高めている好著だ。

特に西洋を、麦と羊の組み合わせによる文明と位置付け、

麦作による塩害のため、畑が長持ちせず、そのため他国を侵略し

奴隷による農業や植民地支配による農業をおこなわざるを

えなかったこと。そしてそれが、今日の環境破壊の遠因だったことなど

ユニークな指摘が多い。

それに対し、米文化は、同じ田を何百年使い続けても、

水田のために塩の害にあうことなく文明を維持できたのである。

その米文化が明治以降の西欧流の革命により危機に瀕しているという。

そのあたりをじっくりうかがった。

Interview by 花井陽光
連載第38回

加藤龍夫



日本人と環境問題



●かとうたつお・昭和四年四月二十五日小倉市生れ
東京都立大学理学部化学科卒業、民間会社に入社した後、昭和三十四年より、
東京都立大学、富山大学、横浜国立大学において環境化学の研究に従事、
光化学スモッグ、悪臭、農業、ダイオキシン、酸性雨、ポストハーベスト食品汚染、
住宅汚染、塩素溶剤、トリハロメタン等環境汚染の解明と対策に尽くす。
この間通産省、厚生省、環境庁、東京都、神奈川県、川崎市、富山県、市原市、
市川市等各委員を歴任する。
中国留学生の面倒を見、無農薬運動、石鹼運動、ゴルフ場反対等地域の活動を支援する。
平成七年定年退官、横浜国立大学名誉教授。

現代 危機に瀕した

明治以降、特に終戦後の日本は、それまでの質実剛健を捨て、利害損得を第一義とするような方向に歩みつつあるように見えます。公害問題や環境破壊の本質は、拡大再生産をしなければ維持できない社会構造に問題があります。かといってこの体系をかえることはできません。しかし、このままですめば、世の中、どうなってしまうのか、先生のお考えをお聞かせ下さい。加藤 その渦中であっては誰もそのことは分かりませんが、完全に崩壊します。崩壊の仕方がどうなるか、時期や被害の程度はわかりませんが……。戦争を体験している方ならおわかりで

しょうが、戦争中はずっとやれと皆かけ声をかけます。被害者と加害者が分からなくなっていますが、現在は戦争中と一緒にいます。世界の流れは一局集中型ですが、この流れに乗っています。日本だけを取り上げれば、食糧危機や環境破壊もすぐそこまできていることを皆知っています。では、どこから手をつけてどうしたらいいのか、という段になって、環境からの切り口として『麦と米の攻防』を書きました。環境というのは利益のないところですよ。最終的な結論は営利事業はやめなければいけないということです。

——営利事業をやめるといことは国営企業にするということですか。

加藤 いや違います。今の日本

は職業が全て営利になってしま

っています。徳川時代は違った
んですよ。鎌倉時代も営利など
ありません。縄文もそうです。
営利が始まったのは西欧を取り
入れた明治以降です。ですけど
そのときは全てが営利ではあり
ませんでした。

——それではいつ頃から。

加藤 アメリカが入ってきた戦
後ですよ。それでも昭和三〇年
頃は、石炭産業を何とかしよう
という頃は、営利だけじゃなか
ったのです。

——ちよつとまつて下さい。

明治以前の社会形態が非営利と
おっしゃいましたが、江戸以前
を表した映画をみると商売が行
われていますよね。紀國屋文左
門とか。

加藤 当時の幕府の政策で土農
工商の商というのは、なるべく
商業活動を拡大しないようにと
いう基本方針だったのです。つ
まりその当時は工業はありません
し、農業を商売にすることは
出来ないのです。権力のあると
ころは一番貧乏で、一番金持ち
が最下級です。こうした制度は
世界に例をみません。だから三

百年間平和が続いたのです。

西欧では力が一極に集中して
いますが、日本は違います。金
をもっている商人と力をもって
いる将軍、それとは別に天皇が
いました。

——一元の社会が最もよくなく、

多元社会が永続します。中世ヨ
ーロッパもローマ法皇と時の権
力王様という二元型です。常に
逃げ場があったんです。環境と
いう面では、画一化が最も
よくなくて、多様化がいいので
す。画一化をして一つの世界に
しようとするのは、その方が富
と利得が集中するからです。

——現在では政治家が営利を目的
にしています。

——成田市の市議会議長をや
られていた小川源之助さんのお
宅に伺ったことがあります。が、
ごくごく質素で、昔は大きな屋
敷だったそうですが、本当の政
治をやれば、こうなるんだとお
っしゃっていました。

加藤 今じゃ大学の先生も営利
追及ですよ。昔の政治家や学者
はみな財産をつぶして、世のた
めに使ったものです。

——今の工学部にいつてごらん

さい。営利ばかりです。

——企業の下請けみたいな研
究をみなやっていますね。

加藤 営利主導型を転換しなけ
れば、日本は壊れます。

営利への転換の カラクリ

——それでもみな各々、所有

欲という欲望がありますね。

加藤 そうしたもの八〇パー
セントは、周囲のマスコミがつ
くりあげた不要の欲です。欲と
いうのは食欲と色欲、俗欲とい
う欲があります。俗というのが
名誉欲・金銭欲・権力欲などで

社会に対する欲です。これをや
めなくちゃならないのです。食
や色はやめることはしないです
が俗欲はやめなくちゃならない
のです。

よくドラマがありますが、食
と色だけではドラマになりませ
ん。そこに俗が付加されて初め
てドラマになります。うまいも
の食ったって誰にも関係ないの
です。そこに俗が加わり、名誉
や金や権力をからめるとストー

リーができるのです。テレビは
不満をかきたてるので、最低そ
れだけなくせば相当かわります。

——そうすると、非営利から
営利に価値が変わったのは日本
からではないのですか。

加藤 ドイツです。近代化学の
創始者が化学肥料を発明し、農
業は企業だと宣言したのです。
そこから農業で儲けることが始
まったのです。

——農業をやるにも初めから営利
を目標とします。肥料を使うに
も金がかかりますから。

——それは農業に限らず、全
てが営利化したんじゃないです
か。

加藤 営利化は、社会がいつの
まにかそうなったのではなく、
目的をもってそうさせられたの
です。営利は儲かる奴と損する
奴に分かれます。全員が儲かる
ことはないのです。かつては

各々の国で食糧をつくってまか
なっていたのですが、いつのま
にか損するから食糧はつくらず
安いところから輸入した方が得
だという考え方を押し付けられ
受け入れたのです。

——今の環境破壊は異常でしょう。

——変だ、変だといながら
変が当たり前になりました。

日本式の社会主義 の提唱

加藤 今の若者とは話が合いま
せんが、かといって若者も宗教
には興味をもっているようで
す。本質的には変わっていない
かもしれません。

——和歌や俳句など日本で
は、普通のおじさん、おばさん
がサラサラと書いてしまいま
す。外国ではどうもそうはいか
ないようです。

加藤 言語の構造が違います
ね。日本やインドやモンゴルは
主語+目的語+動詞ですが、ア
メリカや中国は主語+動詞+目
的語で、目的語があとです。そ
の理由は麦の文化の影響を受け
ているからでしょう。

——中国というのは米文化と麦文
化が交錯していますから、いい
ときもよくないときも交替です。
資本主義化はいいのですが西
欧化はまずいですね。そんなこ
とより日本式社会主義、日本式



photo by Onoue Hitoshi

資本主義をやったらいんです。

—— 日本式社会主義とは。

加藤 中国の留学生が日本にきたとき、日本は資本主義の国だと聞いていたが、日本のほうがよほど社会主義だというんです。

—— それはなぜですか。

加藤 それはみんなが助け合うというんです。会社へ行けば会社のためにみな働きます。

日本では当たり前のことが外国ではそうでないのです。例えば、中国の話ですが、「くぎ」のないときはどうするのかと。すると、くぎは売ってないので会社からもってくるというんです。そんなことしたら会社はつぶれます。日本では鎌倉時代や江戸時代から会社や組織のために尽くしてきましたが、外国ではそうではないということです。

先生の著書にも終身雇用と年功序列を日本の会社の特徴にあげていますが、現在では廃止する会社が多いと聞きますが。加藤 いやそんなことはマスコミの宣伝上だけです。皆、一生勤めたいのです。

それでも企業の利益追求

の理論をすすめていけば廃止されるのではないですか。

加藤 もっと他の論理でしょう。企業だつてどんな社員をかえていったら大変です。アメリカのようなことは日本はできません。

—— 日本の会社組織はもともと大家族制でしたからね。

加藤 全体の利害が一致しています。

—— でもPL法や男女雇用機会均等法・夫婦別姓による民法の改正と続く流れは……

加藤 全部陰謀です。もつと極端に言えば石油や原子力と同じように世界をひとつにしたほうが儲かるとする巨大企業の力が働いているのです。

夫婦別姓の方が各々の主張をしあうので、もうかるのです。

一家に各々車がある、テレビがある、部屋がある、それで儲かる奴がいるのです。家庭の平和など考えていないんですよ。よく自由・平等が戦後の最大の収穫という方がいます。憲法以前の問題ですね。

日本はもともと不平等な社会じゃなかったから、自由も平等

も言わなかったのです。それに否定的なことばかり強調しているのがおかしい。江戸時代は結構自由だったんですよ。

日本ほど安全な国はなかったんですよ。今の方がよほど危ない。最下層の一部の方には不平等があつたのですが、全体からすれば麦と羊の西欧社会から比べて、自由・平等のインパクトはないんです。

—— ただ、戦後教育では士農工商という階級制度は間違っていると教えられますが……

加藤 米食つたらバカになるといつのと同じです。商業主義にとつたらすべてよくないということです。日本は橋もわざと架けなかったんですから。

—— えーっ。

加藤 大井川はわざと橋を架けなかったんです。米社会は安定してますので村が繁栄すると都会に溢れてきます。そこに不満が出ますので参勤交代で地方の富を全国にバラまくことになりました。大井川は適当に川止めをして金を落とさせました。

—— 見事な仕組みですが、江戸時代の政策上誰かが目的をも

って運営したのでしょうか。

加藤 そうかもしれない。誰が発案したかです。徳川時代の社会政策を研究すれば将来貴重なものとなります。

今の大学の学問は本当に国家のためになることをやっています。

環境問題を はじめて提起する

先生が日本で初めて環境問題を手掛けられたときはいませんが、いつ頃でしょうか。

加藤 昭和三十四年です。公害がやっと問題にされ始めた頃です。話題になったのは光化学スモッグでした。大気分析技術の確立から始めました。有機物の分析をするために発明されて二年目くらいのガスクロを使用したので。

先生は公害問題にどういう風にかかわったのでしょうか。

加藤 『沈黙の春』をカーソン女史が世にだしたのが三〇年位前になります。農業をやるには実験室の設備から入りました。

孤立無援の戦いでした。機械を一〇台そろえ、花井という天才と共同研究態勢ができました。そうして輸入食品とか農業被害という社会状況がそろいました。

そこで始めて調査したのが群馬県妻恋村です。農水省が最も推薦した企業農法のモデルでした。農業を目いっぱい使います。十年以上前のことです。その時、槌田という早稲田の学生がきました。OAのプロです。そこで農業問題をやるかと聞いたらやるという訳です。これでメンバーはそろいました。

農業をまいて一カ月位した梅雨の前をねらい、あの時は三台の車に乗り、五〇箇所くらいサンプルを採り空気中の農業濃度分布を調べました。

そうしたら十五キロメートル四方の大気が農業汚染していたことが分かったのです。大騒ぎになりました。キャベツの売上が止まってしまいました。

そこで、こんなことしたのは誰だということで、偏向教官一覧表で調べたらしいのですが、載っていないのです。政治活動をやっている者のブラックリス

トです。村長も組合長も相談にきました。そして農業をやめると約束したのです。

ポストハーベストについては。

加藤 あんなものはないですよ。やっています。公表しないだけです。そういう打ち上げ花火をしたあとで、無農薬が定着したんです。環境科学とは、環境を良くするための学問ですが、どこの大学でもそこまではやっています。フィールドをやらず実験室の中だけで終えています。こんな環境研究おかしいでしょう。

それともうひとつ、日本の大学の工学部は役目を終えました。物がこれだけ余っているのだから、発明などいらぬのです。工学部は半分をリサイクル学部と改変したらいい。末梢技術をいくらか高めてもそれは科学ではない。

物質的豊かさを達成したのだから、今度は学問の質を転換しなくてはならないということです。

加藤 その通り。ただ、ないものは研究しなくてはなりません。今、ないものは何か？ 昔

のような環境がありません。国産の食糧がありません。精神の豊かさがありません。こうしたことが今後の課題となります。

とするとこれからはすべきことは。

加藤 昔なら革命ですが。あれは麦社会のことです。米社会はなし崩しにいつの間にか体制をかえます。

ただ、昔と違って日本も

国際化してますから日本だけがいつの間にか変わるなどということは可能でしょうか。

加藤 だから時間がないんです。早くしないと。どこかつぶれないときっかけがないですが、地震で東京がつぶれるとか、銀行がつぶれはじめるとか……それがチャンスになるかも知れないと考えるのは悲しいことです。

了

日本CI協会取扱

『麦と米の攻防』 加藤龍夫・著



センチュリー刊
定価1500円

環境を考える視点
農業は環境問題の要
人類による環境破壊の歴史
米と麦の比較
麦文明の攻撃
公害から環境問題への推移
環境破壊の元凶—農業、ゴミ、車
環境諸現象に関する対応
人間の生存に必要な三つの生態系

天 塩

赤穂の
天 塩

あましお

あらじお
粗塩

オーストラリア西海岸産天日原塩
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

昔から粗塩は温しつぶや、
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



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



※こだわりの
自然農法の
無農薬米から。

技が冴える。玄米粥のうまさ

＝業界ナンバーワン＝

を目指して常にたゆまぬ努力、努力、

『玄米クリーム』・ 自然な玄米をゆっくり煮込んだ
おいしく吸収の良いクリームです。

『玄米餅』・・・ もち玄米をおいしくコシのある
おもちにつきあげました。

『玄米粥』・・・ 自然な玄米をおいしく吸収の良い
お粥に炊きあげました。

コジマフーズ株式会社

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

マクロビオティック
ココロをさぐる

むかしはなしオジジ

さじ

文・横笛太郎
えいとうみきさ



むかし、あるところに、男がおった。いつも、はらをすかして、「なにか、食うものはないか」と、目をキョロキョロとうごかしておった。

あるとき。

いつものように、はらをへらして、フフラと、あるいておると、道のまん中に、

キラッ
ピカッ

と、ひかるものをみつけた。

「おう、めずらしい。きれいなもんじや」

男は、それをひろいあげた。

それは、金ピカにひかる、金のさじであつた。

——そう、カレーライスをたべたり、スプーンをのんだりする、大さじ。いまでいう、スプーンじや。

男はさじに「ハァー」と、いきをはいて、そで口で、キユツとみがいた。

みれば、みるほど、うつくしい。

いままで、木のさじとか、玉じゃくししかみたことがない。せいぜい、赤やくろのぬりもののさじが、上等のさじであつた。

男は、さっそく、その金のさじをつかうことにした。

ヒエめしや、アワめし。



麦めしや、じぶんのかおがうつるほどのおかゆ。それでも、金のさじでたべると、なんだか、気分がいい。おだいじんや、金もちになった気がする。

そのうちに、めしをよそってたべる木のわんや、茶わんが、うすよこれて、そまつにみえてきた。

金のさじとは、つりあいがとれん。

「もつと、りっぱな茶わんや、皿がほしい」

「そこで男は、金のさじに似合うような、絵つけの、立派な高価な茶わんを手に入れた。

「ほつほつ。こりやみこと、見事」

男は、金のさじと、立派な茶わんでめしをくった。

そのうちに、金のさじと茶わんをおく、つくえ、茶ぶだいが、うすよこれて、そまつにみえてきた。

金のさじ、絵つけの茶わんとは、つりあいとれん。

「もつと、りっぱな茶ぶだいがほしい」

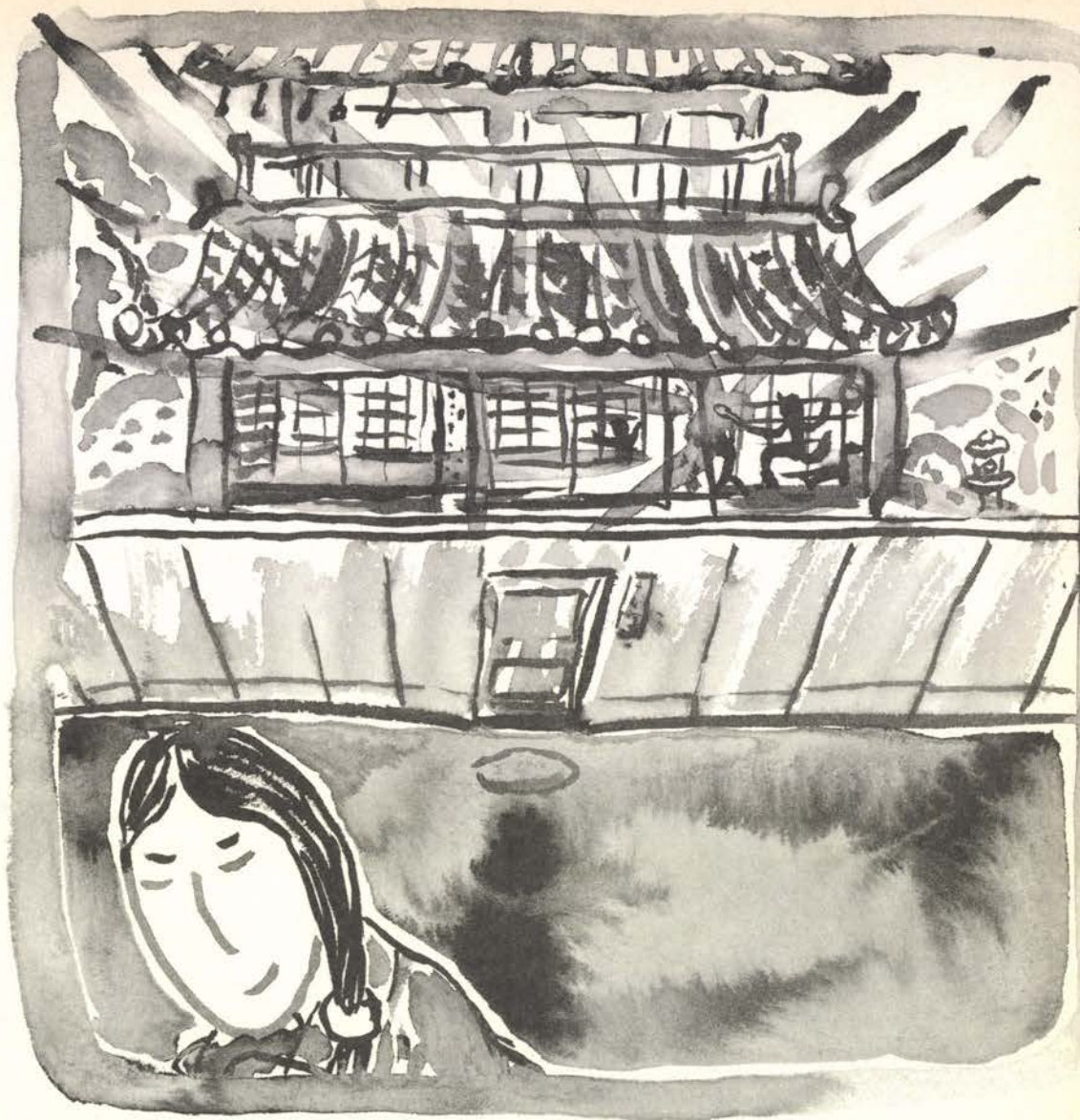
そこで男は、七色にひかる貝がらをうめこんだ、らでん細工の、ピッカピカの茶ぶだい、大つくえを手に入れた。

「ほつほつ。こくらくこくらく」

男は、にたにたわらいながらめしをくった。

そのうちに、金のさじ、茶わん、立派な茶ぶだい……には、すむ家がこのボロ屋は、つりあいとれん、とおもうようになってきた。

「もつと、りっぱな家にしよう」



男は、今まですみなれた家を、あつという間にこわしてしまった。

そして、ぜいたくのかぎりをつくした家を建てた。

「ほつほつ。これでこそ、金のさじと、つりあいとれる、というもんだ」

男は、立派な家のまんな中で、らでん細工の大つくえにすわって、絵つけの茶わん、金のさじで、おかゆをすすった。

おかゆをすすりながら、男は、ポテンツとおでこをたたいた。

「どうも、なにか、つりあいがとれん、とおもっていたが、わつはつは。麦じゃ、ヒエじやのおかゆでは、つりあいがとれん。ええーい、海、山のうまいものを茶わんにいれてはらいっぱい食うぞ」

男は、金のさじで、ごちそうを食べるだけくった。

「おう、はらいっぱいじゃ。これでこそ、つりあいがとれるというもんじゃ」

男ははらをさすりながらトロンとした目でいうた。

「おい、それにしても、わしのまえに、ちよろちよろしておる女はだれだ。ポロをきた女はだれじゃ」

男は、じぶんの女房のことをわすれてしまつて、ポロ女だなんていうた。

「おまえなんか、こんな家、ごちそう、つくえ、茶わん、金のさじとは、つりあいがとれ



ん。出てゆけ——っ」

男は、とうとう、よめさんをおい出してしまった。

それからというものは、まい日、まい日、ごちそうだらけ……。

つりあいをとるために、ぜいたくづくし。

出かけるときは、カゴ、馬、くるま。一歩もあるかない。

食べるときも、手もうごかさない。目をとじて、口をあーんと、やるだけ。

めしつかいや、けらいたちが、金のさじでごちそうを口へはこんだ。

ね、ね。

その男、それからどうなったとおもう？

そう。しばらくして、ポコッと死んでしまったんだってよ。死ぬときね。

「あーあ。金のさじなんて、ひろわなきやよかった。木のさじをつかっておけばよかった」っていったんだってよ。

横笛太郎プロフィール

一九三八年神戸市生まれ。新劇の俳優・作家・演出家として活躍。創作活動のかたわら、自作の紙芝居や創作曲をもって、全国の子どもたちのところへ出かける「てのひらけきじょう」主宰。著作に「三ピキのおばけ」(学研刊)、「お母さんがかたるとんむかし」(新日本出版社刊)、レコードに「命と宝」(てのひら刊)など多数。

ネットワーク

マクロビオティック

カナダ
管野ニルセン
より香

カナダ便り

さて、昨年の十二月十日、毎年恒例のマクロビオティック・イーストグループのクリスマス



illustration
by Utsumi Akira



Macrobiotique

NETWORK



illustration
by Tanaka Shimichi

パーティーに参加しました。

マクロビオティック・イーストグループは、ここカナダのノヴァ・スコシア州の港町、ハリファクス（昨年G7サミットで村山前首相が訪問したことでご存じの方も多いのでは）で始まった、マクロビオティック実

践家を中心とした会です。

日本人は私1人、あとの会員はカナダ人やアメリカ人がほとんどです。久司インスティチュートで本格的に勉強してきた人もいれば、玄米を食べ始めたばかりの人もいます。ガンなど難病を治療中の人々、東洋哲学へ

の興味からマクロへ導かれた人と、目的やきっかけも様々です。

今まで私がアメリカやカナダで出会ったマクロビオティックの人々は、どちらかというと若い自由業タイプが多かったのですが、この会の会員の年齢層はけっこう高めです。知識階級や

社会的地位の高い方、すでに現役をリタイヤして悠々自適の毎日をおくっている裕福なご夫婦が多いのに驚かされました。

この会では、定期的なニューズレターの発行、お料理教室、セミナー、マクロビオティックに関する図書の貸し出しなどの

他、月一回のポット・ラック・パーティーを行なっています。ポット・ラックというのは、それぞれが料理を持ち寄って会場へ集まるパーティーのことです。

す。パーティー会場は、会員の家です。会場となる順番が回ってくる、その会員は当日、三〇人ほどのスープと玄米ごはん、三年番茶、食器類を用意し、



上・左からヘザー、アレックス、自然食品店「グレート・オーシャン」のマネジャーのスターリン
右上・それぞれの持ちよった料理がテーブルに並び、お皿に盛っているところ
右下・食後はリビングに集って話に花を咲かせます

テーブルやイスなどを配置します。

参加者は、料理を五品（もちろん、マクロビオティック料理）を持参した人は二ドル、何も持参しなかった人は五ドルの入場料を払います。これは、会の運営費の足しにされます。

このパーティーには、会員でない人でも参加できます。

春・夏はランチタイム・パーティーで、会員の別荘や自宅裏のパーティオが会場になり、食事のあとはハイキング、湖で泳いだりボート遊びをしたりといった楽しみがあるとのこと。秋・冬は、ディナーパーティーで、屋内で行われます。

昨年のクリスマス・パーティーは、九十五年度の会長、ヘザーの家で行われました。彼女は、ニュース・レターの編集長も兼任しており、自宅で料理教室を開いています。久司インスティテュートの卒業生です。

当日、一八六〇年代に建てられたという旧い様式のヘザーの家には、四〇名以上もの人々が集まりました。このクリスマス・ポット・ラックだけは入場料

がタダということもあり、ふだんはポット・ラックで見かけない人々も次から次へと訪れ、ちよつと遅れて到着した私と主人は、スープにありつくことができませんでした。

皆が持ち寄ったメイン・コースは、ベジタリアン・ミートローフ、玄麦パスタのサラダ、あらめと南瓜のキャセロールなど、バラエティーに富んだ目にも美しいお料理ばかりでした。

私は、玄米の巻き寿司とおいなりさんをお重に盛りつけて出しました。これは珍しかったのか、テーブルに並べて、五分もしないうちに、あれよあれよという間に飛ぶようになくなってしまいました。そして、私は、「ねえ、あんなにきれいに、どうやって作るの?」と質問責めにあいました。

デザートは、キャロブのケーキと、ライス・ドリーム（甘酒で作ったアイスクリームで、バナナアイスのおつさり味といったかんじ）、ピーナツバタークッキーでした。皆それぞれ、三年番茶とともにいただきながら、ソファアにくつろいで話に花を

咲かせ、冬の長い夜をくつろいで過ごします。マクロビオティックという、共通の趣味(?)で結ばれているせいか、初対面の人でもすぐにわかりあえるのが、このパーティーの良いところ。です。

十二月に入ると、こちらでは毎週末がクリスマス・パーティーの連続になってしまうことが多く、この食事をしている人々には普通のパーティーへの出席は悩みのタネです。「病気のため食餌療法中なので」とハッキリ宣言して食べない人、自分の食べ物を持参する人、パーティーの前におなかをふくらませておいて、会場では食べてるふりをしてやりすごす人など、人によって工夫は様々です。「このポット・ラックは、そういうこと気にしなくていいから楽だわ」というのが、おおかたの意見です。「楽しいクリスマスをおやすみなさい」と玄関を出て、降り出した雪と零下二〇度の寒さの中、大通りに止めてある車まで歩きながら、おなかと心はほかほかとあたたかい、そんなステキな一夜でした。

青森
佐藤玄輝

白銀に お米っ子の 集い

玄米のはたこ
バス青森

年も明けた一月一日東京上野駅午後八時三〇分集合。第四回冬の親子キャンプの始まりです。お父さんお母さんに連れられて参加する子供達が集合、総人数十三名。上野発臨時急行列車津軽号にて一路青森に向けて午後十時三〇分出発。午前四時三〇分山形市付近は一面の銀世界、終着青森駅は午前十一時四十五分。約十二時間の長旅であった。今年の冬の親子キャンプは形を変えて親と子を一緒に募集したが、思えばこのキャンプの目的は、玄米っ子たちが冬休み、みちのく雪の青森で共に生活を、スキーを楽しみ、食の大切さを認識し、将来に向けての子供達のネットワーキングが目的です。今回子供達が一人で青森に来たこと自体大変勇気のいることであるし、また子供達を旅に出す親の気持ちは並大抵のことではなかったはずで

す。今回のキャンプは子供達の自立のためにも良い経験をしたのではないだろうか。ともに親離れ、子供離れと、お互いの生活の場を時空を越えて体験した一週間を振り返ってみたいと思います。(岩手県と青森県、個人参加の子をあわせて二十五名)

◎スキー教室

最初は歩く練習からはじめて、裏の公園のスロープで二日間(一日と三日)の練習。歩き、登り、滑走、転倒、立ち上がり、自然に自分の体とスキーが調和しだんだん体が汗ばんでくる。やはり自然児、歓声をあげながら楽しんでる。

その後の二日間(四日と五日)は近くの八甲田山麓雲谷スキー場でリフトを使つての練習。この二日間は近年にない大寒波、子供達は大寒波をもちとせず、雪とスキーを楽しんで、雪だるまになりながら歓声をあげて楽しんでいました。五日目は国際大鰐スキーに場所を変えて

4kmのロングコース、各班にわかれてゴンドラに全員乗り込んだ。今までの悪天気とはうって変わり快晴に恵まれ思い思いにシュプールを描き短いスキー教室に別れを告げたのでした。

◎食事

妻(篤子)の手作りマクロビオティックの料理。この初めての長いキャンプを、不調をうつたえる人もけが人も一人も出ず元気に過ごせたのは、やはり食事の影響が大きかったのではないだろうか。食事の大切さを子供達に実感していただいた。もちつきでは、みんなで代わり代わりついたもちをその場でほんのすこし食べたおいしさ。これはお別れ会の夕御飯の雑煮になりました。今回の本当の目的は食の大切さを子供達が確認しあう場として計画しました。少しでも今後の生活のプラスになればと思います。

◎生活全般 その外工作

各別に掃除当番、雪片付け、食事の配膳当番、小さい子供達の衣類の洗濯、そしてふとんのあげおろしと、年長組が年少組をいたわり、お互いに協力しあ

ってけんかもなく楽しかった一週間。豊川先生の麦の茎を使つた虫かご作り。大小いろんな虫かごができました。成田先生による折り紙と紙芝居。最後にみんなで折った折り紙を合体した大きなぼんぼりはみんなの成果である。

開園式、閉園式では子供達が自分の思いを自分の言葉でお互いに自己アピールし、最年少一年生の千葉良裕君も、元気よく感想を述べていました。

さて、来年は全国各地からみ



ちのく青森に集まって横の交流ネットワーク作りしませんか。もちろん子供だけ(小一〜中二まで)の参加も自由です。玄米っ子の交流、スキー教室、雪合戦、おやつ作り、工作、ゲームと子供達だけのプログラムに親たちが参加する方式です。夜出発、朝起きると外は一面の銀世界。みちのく青森で、冬休みは雪と遊び、いろんな思い出を作る子供達の一人旅にチャレンジさせてみてはどうでしょう。

アメリカ
ヘルマン相原

↓

新年号に
思う

『マクロビオティック』96年新年号いただきました。早速読ませていただきました。あの膨大なオーサワ（桜沢）先生の足跡を、限られた誌面に見事にまとめられましたこと、その努力と理解の深さに敬服いたしました。御苦労様でした。

ことに「自由人の生物学的生理学」は昔読んだままで忘れていましたので、特に御礼申し上げます。左記にいささか感ずる所を記しました。

①私も『宇宙の秩序』の思想が先生の教えのなかで一番中心と考えます。何故ならば先生はこれによって、生命とは何か、神とは何か、永遠なるものとは、真理とは、心とは、精神とは何か、そしてこれに精神と物体、身体との関係を見事に説かれたからです。

これは心身一如の科学的説明といえます。これは誠に東洋精神と西洋文明とをひとつにした

ものです。私は未だかつてこれほど見事な、心とは何か、記憶とは何か、記憶はどこにあるのか、判断力とは何か、等々一連のむづかしい形而上学のコトバの意味がこれほど見事に説明されているのを読んだこともなければ、むろん聞いたこともありません。

日本では心身一如を説いた本がハンランしていますから、『宇宙の秩序』はちつとも珍しくないでしょうが、世界においてはまさに晴天霹靂の驚きなのです。

最近アメリカでは Wholistic Medicine と称して、病氣（身体）の病氣）に及ぼす精神の重要性がいわれてきました。日本でも西野式の呼吸法が評判になっていく様ですが、これらはオーサワ先生の宇宙の秩序の発見にくらべたら、あの偉大なる小説『孫呉空』の千里を一秒で走る力と仏様の偉大さを比べるのに似ています。

②また、先生は「自分自身で考えよ」と我々に絶えず教えられました。しかし、私達が先生の問いに対してちよつとでも他人の説を使えば、先生はすぐ「お

前の考えで答えろ」といわれました。私達弟子はそれによって自ら考えることを習ってききました。それから何十年たちまして、やつとその重要さが分かってきたようです。私自身のまわりをみても、永年マクロビオティックを実行している人達は、皆自分で考える人々です。自分で考えず、人のマネや迷信でやっているものは、ちよつとした困難に出合えば離れて行きます。

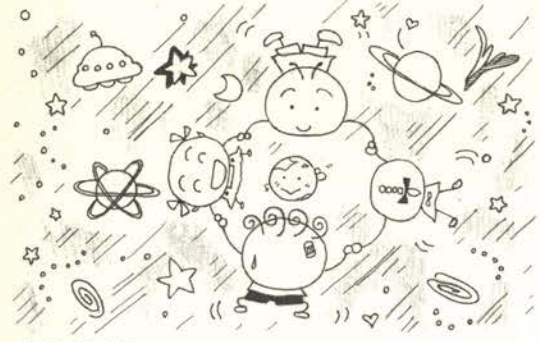


illustration by Okada Shiko

「自分自身で考えろ。困難を自分で解決しろ。」は先生の教えのうちで一番大切なものではなかったでしょうか。

③次に先生の偉大さは、全ての考え方、思想、教訓等に具体的で簡明な説明を下さった事です。先生は難解な、美辞麗句で実のない説明を嫌われました。

先生の説明はいつも問題の核心を衝いていました。これは、真理は簡明なものであるという確信の表れであり、先生はその態度を貫かれました。

④次に先生の病気の段階の思想です。これについては一言もふれておられぬのが残念です。無論マクロビオティックは病人治しの新興宗教と同一に比べられるものではありませんが、マクロビオティックに治病効果があることがその一般普及に重大な意味があります。殊にアメリカやヨーロッパなどの陰陽や無双原理などという思想に程遠い国々では食事法による効果が人々をひきつけるものになったのですが、病気の段階となる思想は病気の秩序づけとして非常にたいせつなものと考えます。

この病気の段階——病気の原因・治療法・そのメカニズム等が説明されるべきでした。

たとえば、なぜ玄米が主食なのか、なぜ塩が大切なのか、なぜ小飲が大切なのか等。

⑤最後に先生は『ゼン・マクロビオティック』の中で最も難しい病氣はゴーマンであると書かれています。さて、ゴーマンとは何でしょうか。私の一番親しい友人ケネディー氏はこの考えに大賛成で、いつもなにか話を頼まれるとゴーマンの話をしています。

わたしも「ゴーマンとは何か」を考えてきました。私は先生のニューヨーク講演（日本語）を最近聞いて分かりました。この、「ゴーマンが病氣の最大の原因である」ということは誠にすばらしい先生の結論であると私は考えます。

●ヘルマン・相原氏プロフィール
一九〇〇年佐賀県に生まれる。
一九四二年早稲田大学工学部機械科卒業。在学中校長如一の講演を聞き、健康問題にいたる。戦後横浜のMMI塾に学びマクロビオティックの宣布のため渡米。一九五二—一九六一年久司道夫とニューヨークにマクロビオティック財団を設立その長となる。カリフォルニアに移動後GOMF財団長。
英文著書多数。月刊 Macrobiotics Today 刊行。欧州にもしばしば講演旅行す。

滋賀県
小牧久時

身近になった 原子転換について

本年は日本において、二つの大きな重要な国際会議が開催されます。

①通産省・工業技術院 主催

構造生物学国際会議

96年3月6～10日 工業技術院

②文部省・核融合研究所 等

第六回常温核融合国際会議

96年10月12～19日 北海道

小生、この二つの国際会議において、生体内元素変換（生体内常温核融合）に関して、三〇年間の測定結果の集大成を発表いたします。

二つの論文のいずれにおいても、その思想的・哲学的先覚者として Prof. Yukikazu Sakurazawa (桜沢如一先生) について、明確に記述いたしました。小生のように、学界の内部においての、超高度の精密なる立証も、もちろん大切ですが、同時に、正食の行にはげんでおられる一般の方々による「身近な原子転換」の生活レベルでの立証

も併せて大切と存じております。
(国際地球環境大学名誉総長)

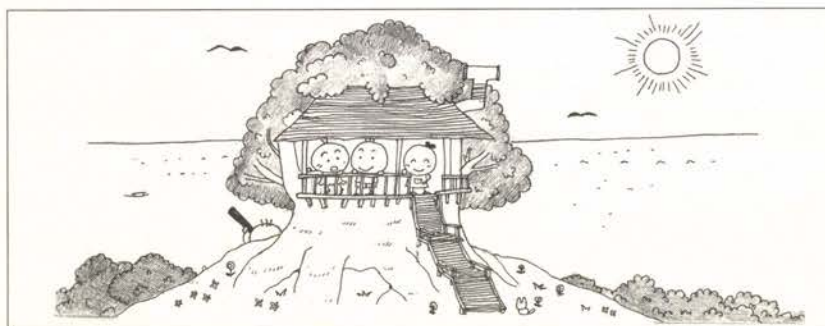


illustration by Okada Shiho

静岡県
土屋嘉納

電磁波の 危機

昨年一二月号の真弓先生の「電磁波の危機」を読みました。今度むすこが東京で下宿生活

をする事になり、アパートではガスの管の設備はなく、電磁調理器の設置してある部屋を契約してしまいました。そこでぜひ、お知恵を拝借したいのですが、調理器を使用しないで他の方法はないか、また調理器を使用しなければならぬ場合、シールを貼るなどして害を最小限におさえる方法があるのか、参考になる資料、ご意見がございましたらお教え下さい。

●OAやTVの画面からの電磁波については防御する方法もありますが、電子レンジや調理器具のように食べ物の中にまで浸透するものについては、防御の方法がありません。

対策としては、電気コンロや卓上用ガスコンロ、七輪などがあります。(ただし換気を充分に)

しかし、一番良いのはライフスタイル全般にわたってマクロビオティック的な生活をする事です。



illustration Odaka Shiho

大阪府
久米建寿

懐かしい 正食の友

小生、昭和三〇年代を通じて桜沢如一氏にかなり傾倒。古瀬学氏との縁を通じて、大阪での食養運動にも接触をもち桜沢氏の話も何度かお聞きしました。

しかし、桜沢氏没後の精神文化オリンピックの大阪大会に参加したのを機に、だんだん遠ざ

かり、古瀬氏とも三〇年近く疎遠になっておりました。

このほど、たまたま、それこそ三〇年ぶりに貴誌を読んでも、たいく思い、発注した訳ですが、

その翌日の二月一五日、知人(四〇年近く前、古瀬氏宅で知り合つて以来、交友を続けている石田洋司氏一鍼灸師)から電報があり、古瀬氏が交通事故で亡くなったという訃報でした。

そして昨日、拝見した貴誌に、古瀬氏の執筆記事があり愕然とした次第です。

三〇年の時空を経てのこの場合は、神道というフトマニ、ユング心理学というシンクロニスティにほかなりませんが、程度、大小の差はあれ、小生、日常茶飯事に経験しておりました。

尚、古瀬氏の訃報を耳にした二月十五日は老母の誕生日(八十二歳)、貴誌を受け取った昨日二月一九日は亡父の誕生日(生きていれば九〇歳)でした。

つい余計なことを申し上げましたが、それもこれも桜沢先生のご縁によるものと思ひ、懐かしさの余りですのでお許し下さい。

የፕላንቲዎች ምርት

よる人体実験で、塩化アル アルミが添加されている

蜂刺網の破片を食ひつゝ
 シンツ一學者同様に減少
 してゐるを哀れみだつた。
 ぐにだつた。「口を開け
 ば、金魚がゐるのでは
 ないか」と謝本太。水温
 の水質もあつたの場合
 は、餌を喰へて、破する必
 要はない。餌のために、金
 魚は死ぬ。それ以外の環境
 でも、金魚は死ぬ。その
 原因は、金魚の飼育方法
 である。金魚の飼育方法
 は、金魚の飼育方法であ
 る。金魚の飼育方法は、
 金魚の飼育方法である。

問曰「があるで」患者の
陰のアルミは病氣と陰が
と、土五陰のアルミが陰
陽と水三才分離される
その後の真陰で「アルミ
陰のアルミを注射し
五百後にその五分の一が
陰に取込みまれ、それが七
十五後に死んでなす」
いゝ。

アルシムヤードの関連

イ素に於いて地中に入へば、
三蒸水が水に溶けこんで、
金属として分離されて、
十九世紀、公衆には無害と
考えられてきたが、しつこ
く病の人、透け病が言及し
始めたころ、特定の病院で
「透け病」が集団発生、患
者の脳が大量のイ素が
抽出された。これの病院
では透け病に罹患する人
が入院しては透け病が
うつり、患者をうつす病
に近はる、といふことだ。

アルツハイマー病
湯本・東大助

アルツハイマー病の
唱える東大医学部の
水道事業者、メーカ
をこのほど開いた。ま
に三ツ公が健康な脳
とを濁すためのケル

學者、水道事業者らが質疑

「原因説の
が研究会」

に合わぬが相次いだ。「因襲関係が甚ざれたと言えない」という空気が依然強いが、「自分の健康は自分で判断するより、正確な科学的情報をもつての人に公開する」のが科学者の使命! という、湯本さんの語がルミニアムの「養顏」とは……。



illustration by Okada Shihō

人体と 磁力の謎

生体エネルギーを
団扇で扇ぐように操る

身体表面を風のように流れている生体エネルギーは中庸。身体中心の陽性のエネルギーのコヒーである。音叉の前にもう一つ向かい合わせる様に音叉を置き、片方の音叉を振動させるともう一方も同じ様に音を奏で始める。そんな関係にある。沸騰したお湯から立ち昇る湯気と同じ関係です。風が吹くと湯気は風になびく。湯の気である湯気は空中を外力が加わらなかつたら四方八方に移行

【第二回】

生体エネルギーを
操る

鈴木礼音

磁力をもち、独自のエネルギー体系をもつ小宇宙——人体。それはつねに“気”に包まれているが、その“気”の状態を操る方法がある。

する。よく見ると随分離した場所の壁や天井に水滴が付いている。お湯より陰性な空中に気が移る現象で、空気中の水分に湯の気が移り一時的に同調して湯気になり、その結果元の水に戻る現象である。

この様に目には見えないけれども人体から同じ様に気が身体から外に向かつて移行している。「風が吹くと湯気は風になびく」と同じ様に身体から出ている気も当然なびく。また、気も身体から離れれば離れるほど陰性になる。身体から三〇cm〜五〇cm、もっと離れている所でも当然気は感じられるはずである。だから離れた場所から陽性な生体エネルギーを発する施術者が出す気と同調（陰と陽は交わる）する。そして施術者の生体エネルギーの出力が患者の出力に勝つていれば氣を操る事が出来る。それが氣功師であろう。

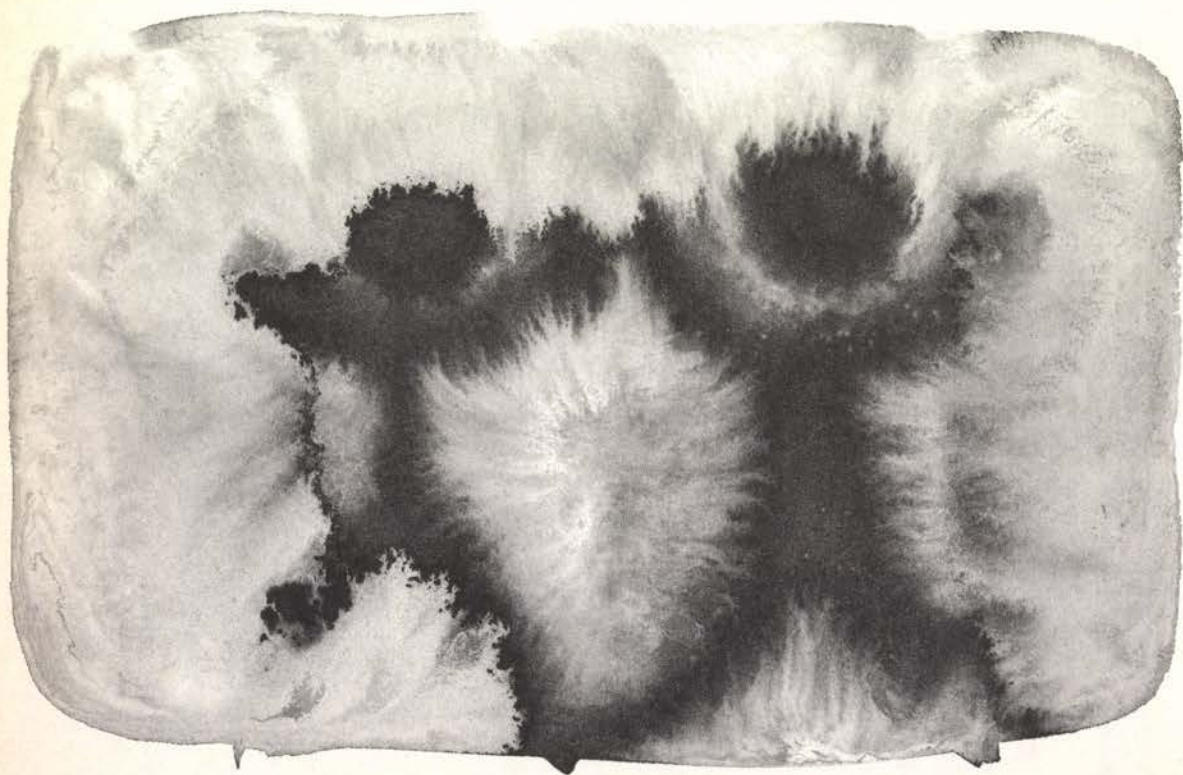
ビームライト理論「波長の短い光から波長の長い光の方へ生体エネルギーは移行する」に当てはめて考えれば、生体エネルギーは円を描いて出力移行している。そして患部からは生体エネルギーの減少がみられる事を考えれば、流れに特徴がある。綱引きの時に選手の間で大きな団扇を選手の間引きに合わせて扇ぐ「囃

す人」がいるが、身体から出る生体エネルギーもこの様に調子を合わせて囃してやれば、逆に囃す事によって出力が小さい所から大きい力を引き出す事が出来る。生体エネルギーの低出力部位から正常出力部位の方へ。

例えば右仙腸関節変位（うつぶせにした時に右足が短く見える）の患者を立たせて施術者はその前に中腰になり、両手掌を患者に向け、身体から三〇cm以上離れて患者の右腸骨骨盤から左腸骨の前を通り左腎部の方に向かつて「シューッ」と息を吐きながら両手掌を数回移動すると、その時患者の骨盤も同調して動く。

施術後骨盤は正常位になっている。身体の異常な各部もこの様に「御囃子」をしてやると不思議に正常になってしまう。「三軸修正法」理論も同じ法則であり、ビームライトのスパイラル治療も同じ事である。足底から、手掌から、会陰から、百会から、各患部からと治療法は無限である。ただ、目から施術者の手の動きや、術声等を駆使して操ると催眠術になってしまうが、これとて気の操りである。

オーケストラのタクトを振る指揮者は、演奏者の方を向いて踊っている様に見えるが、演奏者は総て操られて音楽を奏でている。また、演奏



者を見ている観客も当然操られてい
るし、音楽だけを聞いている観客も、
指揮者→演奏者→観客と言う様に間
接的に操られる。結果全員が指揮者
一人に操られてしまう事になる。

タクトを振るように 生体エネルギーを操る

患者を極合わせ（南北どちらかに
頭を向け、足の長さが揃う側に寝る）
をして仰向けに寝かせ、

①患者の左足を外側・内側と回し
て、例えば患者が、外側の方が楽だ
と言えは施術者から患者に向かって
右スパイラルでN極（施術者の右手
示指を患者の足に向けて右に回す）
のエネルギーを入れてやれば、患者
の横隔膜下左は総てが操られ、正常
位になる。（※示指⇐人差し指）

②患者の右足を外側・内側と回して、
例えば患者が、外側の方が楽だと言
えは施術者から患者に向かって左ス
パイラルでS極（施術者の左手示指
を患者の足に向けて左に回す）のエ
ネルギーを入れてやれば、患者の横
隔膜下右は総てが操られ、正常位に
なる。

③①②を同時に行う。とりあえず十
回位（回数はあまり関係無い）タク
トを振る様に行なってみる。全身が

正常位になり身体が温くなり楽に
なっているであろう。

④手も同じ事である。患者の左手を
外側・内側と回して、例えば患者が、
外側の方が楽だと言えは施術者は患
者の左手を左手で外側に回したまま
持つて指先から離れた所で指先から
肩の方に向かって右スパイラルでN
極（施術者の右手示指）のエネルギ
ーを入れてやれば（施術者の示指を
患者の手を中心に右回りに円を描い
て空中で回す）、患者の横隔膜上左は
総てが操られ、正常位になる。

⑤次に、患者の右手を外側・内側と
回して、例えば患者が、外側の方が
楽だと言えは施術者は患者の右手を
右手で外側に回したまま持つて指先
から離れた所で指先から肩の方に向
かって左スパイラルでS極（施術者
の左手示指）のエネルギーを入れて
やれば（施術者の示指を患者の手を
中心に左回りに円を描いて空中で回
す）、患者の横隔膜上右は総てが操ら
れ、正常位になる。

⑥百会（頭部の正中線と、耳を後ろ
から前に折り上部の折れ曲がった所
を左右の耳と耳を結び交差したところ）
の極が例えば北極（N極を与え
ると頭がスーッとする）とすれば、
施術者は患者の頭の横に位置し、頭

部から離れた所で右手の示指（左手
なら中指）を患者に向かって百会を
中心に右回りに円を描いて空中で回
す。とりあえず十回位（回数はあまり
関係無い）タクトを振る様に行つて
みる。全身が正常位になり身体が温
かくなり楽になっているであろう。
⑦気をつけなければいけない事は、
i 小さい円よりも大きい円の方が
出力は大きい。

ii 施術者のエネルギーは胸から、
N極のエネルギー（右手の示指・
左手の中指）・S極のエネルギー
（右手の中指・左手の示指）が各指
に向かって移行しているイメージ
を必ず持ち続ける事。

iii 患者の治療部位に平行に円を描
く事。

⑧例えば、腹部疾患部位を前記①
②③の治療に加えて集中治療をす
る場合は、患者を仰向けに寝かせ、
腹部疾患部位を身体の正中線で左右
に分け、左側には右手の示指（N極）
を一本だけ出し、患者の患部の左側
に向かって（距離はあまり関係無い）
右回りに回し、右側には左手の示指
（S極）を一本だけ出し、患者の患部
の右側に向かって（距離はあまり関
係無い）左回りに回す。

⑨例えば、腰痛部位を前記①②③

の治療に加えて集中治療をする場合
は、患者をうつぶせに寝かせ、腰痛
部位を身体の正中線で左右に分け、
右側には右手の示指（N極）を一本
だけ出し、患者の患部の右側に向か
つて（距離はあまり関係無い）右回
りに回し、左側には左手の示指（S
極）を一本だけ出し、患者の患部の
左側に向かって左回りに回す。

自分の生体エネルギーを 操る方法……その一

①自分の左手（または、左手の中指）
を外側・内側と回して、例えば外側
の方が楽ならば、左スパイラルでN
極のエネルギーを入れてやれば良
い。左手の示指を左回りに円を描い
て空中で回せば、N極のエネルギー
が入力され横隔膜上左は総てが操ら
れ、正常位になる。

②次に、右手（または、右手の中指）
を外側・内側と回して、例えば外側
の方が楽ならば、右スパイラルでS
極のエネルギーを入れてやれば良
い。右手の示指を右回りに円を描い
て空中で回せば、S極のエネルギー
が入力され横隔膜上右は総てが操ら
れ、正常位になる。

③①②を同時に行う。とりあえず十
回位（回数はあまり関係無い）タク

トを振る様に行なってみる。全身が正常位になり身体が温かくなり楽になっっているであらう。

自分の生体エネルギーを操る方法……その二

①自分の百会の極を知る。例えば北極とする。

②自分の左手（または、左手の中指）を外側・内側と回して、例えば外側の方が楽とする。

③次に、右手（または、右手の中指）を外側・内側と回して、例えば外側の方が楽とする。

④右手の示指を上には中指をその下に重ねて二本だけ正面に伸ばし、正面に向かって左側に左回り、右側に右回りの円をくつつけて∞の様に回す。ただし右手の示指を上には中指をその下に重ねて二本だけ正面に伸ばすという関係は崩さない事。とりあえず十回位（回数はあまり関係ない）タクトを振る様に行ってみる。全身が正常位になり、身体が温かく楽になっっているであらう。

⑤百会が南極（S極を与えると頭がスーッとする）の人は、左手の示指を上には中指をその下に重ねて二本だけ正面に伸ばして行う。

自分の生体エネルギーを操る方法……その三

①まず、BRテスト（NSテスト）にて自分の百会の極を知る。

②百会が北極だとする。これは必ず示指を使うのだが、右手の示指を一本だけ天に向けて伸ばし、天に向けて左回りに回す（または、地に向けて右回りに回す）と全身が正常位になり、身体が温かく楽になっっているであらう。

③百会が南極だとする。これは必ず示指を使うのだが、左手の示指を一本だけ天に向けて伸ばし、天に向けて右回りに回す（または、地に向けて左回りに回す）と全身が正常位になり、身体が温かく楽になっっている。
※BRテストIIビームライトテストの事で、青色（Blue）のビームライトで好転反応がある場合はN極である。その反対に赤色（Red）のビームライトで好転反応がある場合はS極である。BRテストII NSテスト。



すずきれおん

幼少より空手道を習い、現在も空手道を通じて道理について追求している。20歳頃より、治療家として独自の道歩み、多種多様な総合治療法を編み出し其れを施している。其の中の一つとしてビームライト治療は、「検査・治療・指導」が簡単に出来てしまう為、一般の人達に受け入れられ易く其の技術指導に東奔西走している。聖王會館（神靈学研究會・骨法研究會・ビームライト協會・空手道）館長。

〒4400 愛知県豊橋市老松町1441-2 聖王會館ビームライト協會本部
☎05332 (55) 82330 10..10..18..00

桜沢如

1960 ニューヨーク講演
New York

考えるというのは最高の判断

力から全てを眺めるという事です。良い言葉ですね「考える」。

蘇るといったら黄泉の国から帰って来る事でしょう？ 考えるといったら神に帰る事ですからね。

英語で何とって訳したらいいのでしょうか。「考える」探しているのですが見つからない。

……というのはシンキングよりは深いでしょうね。でも「考える」という良い言葉はありませんよ。簡単に要領を得ている。

神にかえるということでしょう。これだけ覚えておけば非常な困難に会っても、例えば泥棒に会ったとか貸した金もって逃げちゃったとか、その困ったことが大きければ大きいほど後が

良くなるんですからね、それをよく考えてごらん下さい。恐ろしい病気を旦那さんがどこかで

もらって来たなんておもしろいのを治してやったら、もう旦那さんは頭があらがないですからね。困難は大きいほど良いのですよ。困難のない人は駄目なんです。沢山ありますけどね。偉い人がみんな……ロックフェラーにしてもフォードにしても一代で仕上げた一時は良いのですがもう二代目からは駄目。

——しかし先生、たまたま……財産を作ったとかいう人はありますね。

桜沢 うん、時々ありますよ。ところが必ず後は良くないです。代がわりしたり何もしないで親から遺産をもらったりと

したら……

——私の知っている人で九州の鉱山王ですが慶応大学の学生時代に相場で儲けた金を会社に投資して大鉱山王をしている。

桜沢 それはね、良く調べてごらん下さい。岩波さんみたいなもんでどんな人でも家庭の幸福が破れている人には幸福はない。リンカーンでもそうなんですからね。あれだけ偉い人なんだけれど、それでもうまくいかない最後が悪い。哀れなものです。

ガンジーもどうですか？ 殺されちゃったんだから。誰か早く殺してくれないかと毎日念じていたんですよ。八〇歳になって、俺がせっかく勝ち得たインドの独立というものがこんな惨

めな分裂を極めるものであったのかとって絶望の上、死んだのです。

本当に幸福になっていく人は少ないですね。そしてその幸福は自分で作ったものでなくては駄目なんです。だから私は子供を寄せ付けません。子供が家にいたら、あのとおりになるでしょう。必ず不幸になつてしまふからね。自分の力なしにでは……生長の家の谷口さんみたいなもんでね。偉い人なんだけれどもこの間亡くなった。ミシガンのロサンゼルスに会いに行つて私はお参りしてきたんですが、もうみんながっかりしてしまいましたね。私は良く谷口さんと面と向かい合つて談判した事があります。

政治家なんて信頼すべきものじゃない。そこです。この宇宙の秩序の法則ですが忘れようたつて忘れないでしよう？ 始めあるものに終わりがあ、どんな苦労がきても今が始めだと思えばやがて来るのは楽しみです。心配したことがない。大きければ大きいほど有り難い。天上天下唯我独尊なんて有り難いものです。これとこの間やりましたね。判断力の七つの段階。これだけが重大なものであとは応用です。応用問題にすればこんなに簡単なものはない。

食事の仕方

例えば、ごはんの前に砂糖の物を食べるとするとどんな現象が起きますか？

——おながが一杯になる。

桜沢 良く食べましたねハハ：ちつとも食欲がありませんなんていうのは皆砂糖をポリッとここに入れるでしょう。そのために胃袋の運動が止まってしまふ。怖いものですね。続いて腸が止まる。それからあとは。何を食っても消化しない。だから食欲がなくなる。だから西洋料理でも甘い物は最後に出すでしょう。あれを逆にアイスクリームやコーヒーから始めてサラダとなんてやっていったら吐いちゃいますよ。これは西洋料理の秩序ですね。誰が決めたのかわからないから決まったのか知らないけど、一番始めは陽性のオードブルというのから出しますね。オリープの真つ黒い実とか、塩辛いものとか、それからスーパで薄めてそれからいろいろと陽性の物ばかりたべて最後にサラダを食べてアイスクリームたべてコーヒー。偉いもんですね。



Sakurazawa Yukikazu

物は皆無駄になってしまふ。先生、日本のお料理は先ず始めにお茶が出ますが。桜沢 それはもうこの頃のことです。西洋料理の格式つてものが減びちゃったんですね。サラダなんてのを先に出すのは少しで満腹するから。ヨーロッパは西洋料理の本場ですが、かたいものですよ。始めから陽性のものしか出しません。今申し上げた砂糖の事ね。貴方はもう体験済みだから良いけど他の人は知らないでしょう。これはいけませんよ。こんな物と付き合ったら食欲はガターと落ちてしまふ。みんな歯をやられたでしょう。貝つて陰性ですか？

桜沢 貝は動かないでしょう？動かない物は皆陰性です。人間のように良く動くものは陽性なんです。カキなんてのは陰性なんです。カキは血液がないでしょう？カキの血というのは緑色をしていますからね。カタツムリもごく陰性です。そのカキなんかはフライにでもして食べるとこれは動物食ったことにならない。これは植物の一種です。から。動き回らないんだから。動き回れないものは取って食ってもかまわない。逃げないんだからね。逃げ回る奴を取って押さえて食うて事は残酷ですからね。葉つ葉なんて絶対に逃げ回らないですからね。

カキは動物性ですが海藻のように植物性なものは陽性です。桜沢 さてね、どっちですかね。第一塩水の中に住んでるでしょう。塩水の中に住んでるって事は熱帯の中に住んでるんだからね。塩の多い所ね。そうすると陰性でなくてはならない。だからコブでもヒジキでも全て塩で煮てここで食べている様に塩コブというのが一番良い料理なんです。海藻類は全部陰性ですからね。その中で一番陽性なのがヒジキなんです。そのもつと上に陽性なのがイシゲというのがあります。石に生えている毛みために短くつて真つ黒の物です。これは非常な陽性です。青ノリあるいは浅草海苔これはみな陰性です。餅を包んで焼いてみると餅は焦げてもしノリは焦げませんからね。ノリは陰性だから火に負けません。丁度銀杏の木が火事で焼けない様にね。中には燃えちやうのもありますがね。それからカキは陰性でね陽性のとこに引き付けられる。だから船の底に一杯カキがついている。一年も航海している内にスビードがうんと落ちる。それは何故かという船の底はみな真つ赤に塗ってあるでしょう。それにみな引き付けられてくつつかのです。あれを逆にして真つ青か紫色の塗料を塗ったら絶対カキはくつつかないですね。ああ、こういうことで、この無双原理を利用すれば億万長者になることはいと優しい事です。ここで誰か一人商才のある人は、この北海道南瓜を輸入してそれで薬を作つて10日間で糖尿が治るなんて宣伝をでかでかやったら、たちまち何百万が儲かりますよ。どちらが陽性か？

桜沢 関さん：

小です。

桜沢 求心力が大きければ大きいほど小さくなりますよ。遠心力が大きければ大きいほどふくれます。だから大男総身に知恵がまわりかねて言うでしょう。大・小、小さい程陽性なんです。大きいって事は膨張するって事を意味するんです。

まだ貴方は昔風な考えを持っているんだね。陽気ってのは求心力の大きい物、大きく伸びる物は陰性って始めに決定したでしょう。それでは今度は上下どっちか：下が陽性：この世の中で労働者というのが一番下なんです。一番陽性ですね。指導者階級も駄目、重役室にふんぞりかえっているのも陰性。

大体お解りの様だが例えば心臓がある、ここに胃袋がある、ここから脳が神経がきている。

脳脊髄神経、この隣に迷走神経てのがきている。ところがこの両方から全ての器官に神経がきている。それで心臓が例えば膨れたり縮んだりするのです。胃袋も膨れたり縮んだり：両方からきているからなんです。どっ

ちが陽性なのですか？ こちらが交感神経、こちらは副交感神経。どちらですか？

分らない

桜沢 ここでは分らない、アイドノンノーという事はいえな、学校です。すべての問題に對して何か回答を出さなければいけないのです。考える所ですからね。副交感の方が陽性？ あーうん大体わかりましたね。

ところがおかしい事に、この大きな交感神経から刺激がくると心臓はびくびくやりだすんです。ところが副交感の方から来るとビタツと止まってしまふ。

面白いですね。陽性の神経が来ると心臓は止まってしまふ、陰性の神経の刺激が伝達されると動き出す。ところが胃袋はその反対なんです。交感神経から電話が来ると止まるとビタツと止まってしまふ副交感神経から来るとビクビク動き出す。

これはどうしても医学者には分らない。どんな偉い医学の先生でも分らない。これはどういう訳でしょう？ これが分かったら及第ですね。誰でもいいから言ってこらんなさい。こ

の世の中のすべての問題はこの無双原理を知っていれば解ける。

解けない問題はない。私はこんな難しい問題ばかりやってい



るんですがね。大した事はない、病気の方がよほど難しい。でも皆治しますからねとにかく。最近もある私の弟子でパリでレストランをやっている大沢と

いうのがいる、その主人は四年前から私について、とっても真実のある男なんです、ところが突如として四年目の私の出発前九月一三日に病氣になってしまった。朝一時頃電話がかかってきて、主人が非常に苦しんでいるからどうしたらいいかって。私はすぐ指示をあたえた。

二時になったらますます悪くなつたというのです。ちつともよくならない。それではとまた違う指示を与えたうえで、夜明けと共にすぐ行くと伝えた。ちょうどレストランの車がベルギーに行っていてなかつたので直ぐには行けなかつた。地下鉄等の公共の交通手段が朝の五時まではなかつたのと郊外に住んでいたためにいけなかつた。そして二時半になつたらもう死にかけている、仕方がないから近くの医者に注射等の応急処置をしてもらうと言ってまた電話がかかってきた。

すぐに医者がやって来て腹膜穿孔です、直ぐ入院して手術するように言つた。急性腹膜炎で腹膜に穴が開いたんだというのです。さあ大変だ。これは一〇

時間以内に手術しないと死ぬ、というのです。それで有無をいわず医者が連れていってしまつた。私が夜明と同時に駆けつけたときはもぬけの殻。すぐ病院に行ってみました。国立病院です。ところが驚きましたね。ウンウン、苦しんでるんですね。医者は注射ばかりやって押さえている。

そこで私は弟子でパリで一流の医者のベニヨン博士にTELして手術しない様にしてくれと言つたのです。私が治すからね。そして手術を延ばし延ばしして一週間延ばしたが痛みは依然として変わらない。そこで一週間生きているのならすぐに死ぬことは無いということなので、私の家に来なさい、治すからといったんだけれど、細君が理解の無い人でどうとう手術してしまつた。

ところが開けてみたら何も無かつた。呆れたものですね。だって国立病院で一番古い病院ですよ。潰瘍も穿孔も何もない。手術した三日で参つてしまふんだから、とうとう切つたんですよ。医者が：。(つづく)



「人間とは何か」 解答講座

一回ごとに完結致しますので、
一回のみの受講も可能です。
地方講座の企画については
お問い合わせ下さい。



エゴに根ざした文明がピークを迎えています。健康にさえなればというささやかな願い(＝エゴ)が、いったん実現すると土地や家や財産や地位や名誉に拡大してゆきます。万一、地位でも手に入ったら更に更に高い地位を求めます。その地位を使って会社の利益・地域の利益・国家の利益と追求の手はとどまるところを知りません。

たとえ、国家という公の代表としての地位につこうが、その行為・判断はまぎれもなく健康を求めた同じエゴに根ざしているのです。正も邪も、戦争も平和も、創造も破壊も、エゴのなせる技だとしたら、エゴとは一体何でしょうか。本講座では、学問・教育の根本命題である「人間とは何か」「自己とは何か」「イノチとは何か」そして万物万象の根源である「究極の実体」についての解答をお伝えします。

■講師／花井陽光(月刊『MACROBIOTIQUE』編集長)

■定員／15名

■会費／初回のみ6,000円、2回目以降は3,000円
(クッキー・たんぼぼコーヒー付き)

■開催日／第1回 5/19(日)15:30～17:30
第2回 6/30(日) "
第3回 7/21(日) "

■申し込み・問い合わせ／日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631



個人別

浄血 健康教室

古来より、東洋では万病の主因は『瘀血』にあるといわれてきました。

食養の考え方も、食を正すことにより血液を浄化し、万病を癒すことを目的にしています。

ところで、瘀血を浄化するための補助手段として『真空浄血療法』というものがあるのをご存じですか。
吸玉とも呼ばれていますが全身の経絡上に吸着具をつけて瘀血を吸い上げて浄血効果を高めるのです。
(瀉血はいたしません)

『里芋パスター』や『しょうがシップ』と併用することも可能です。

当教室では個別の『真空浄血療法』に加え、ヨガの指導も致します。

●講師／三好暁

●費用／5000円

●所要時間／60分(1名につき1回あたり)

●開催日／毎週月曜日 9時～

●申し込み・問い合わせ／日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631

あらかじめ、[三好教室]とご予約下さい。

そのころ、伊豆の大仁^{おひと}で日本綜合医学会の大会があった。しかし驚くべきことに、一木謙三^{さかき}などでさえも、魚を肴^{さかな}にしてチビチビ酒を飲んでいった。三分間煮た野菜を塩なしで毎食ドンブリ一杯食べれば、いかなる病氣も治ると書いている先生が、これでは書いてあることと実行することと違う。陰も陽もあつたものではない。

『新しき世界へ』題号より転載
真理の探求③ 悔恨の青春から
正食と無双原理へ



正食医学フォーラム

集つてきた玄米食の長いベテランクラスの女の人たちを見ると、みんな顔色は黄色く、あるいは黒く、声はしゃがれて男まさりの人たちであつた。何か間違つている、と思つた。

その時、隣りに座つた娘が、あまり顔色が悪いから、出た弁当のおかずを、これはいい、それは悪い、と教えた。

しばらくして代々木のM-Iの講習

に行つたら、その娘が来ていた。終つてから小田急線に乗つたら、その娘といつしよになつた。「ずいぶん顔がきたないな」と言つたら、ブンブンしていた。

食養界のある大家の姪で、博士のところでお手伝いをしていた。日本酒やビールじゃ水飲むみたい、ウイスキーぐらい毎晩のまなきやいられない、という。相模女子短大を出た

栄養士だつた。

毎日、病人指導やPU研究で忙しかつた。やっぱり結婚しようと思つた。それまでは、きれいな女、すてきな女ばかり追いかけていた。しかし、あまりにもエゴイストだつたと気がついた。

色黒女と結婚しよう

自分の分をかえりみず、女のほう

にばかりいいのを求めていた。そのために、秋田に美人がいるといえれば秋田に行つたり、全国を歩きまわつたりした。

求める女といつても、自分自身好みもその時によつて変わる。自分が陰性になっている時は、フラッパーの陽性の女が好きになる。陽性になっているときは、昔式の日本美人のような陰性の女が好きになる。



大森英桜

Ōmori Hideo

人間は食物によって変わるといことが分かったとき、初めて総てが解決した。気持も楽になった。

どんな女でもいいのだ、悪い女をよくしてやったら本当の恋愛ではないか。

昭和三十一年、その娘に「結婚してやる」と言つて手紙を出した。「私も無一物だから、裸で汽車賃をかせいで出て来い」と、「親からもらった財産は着物にいたるまで全部親に返せ」という条件つきで。

その娘は、東京へ行つて来ると言つて家を出て来た。アツパツパに手さげをもつて、持ち金は二百円。

ぼくも二百円しかもつていなかった。これで結婚した。無双原理を知つてから、人間は裸で生きていけるということが分かったから、私は財産は母の死後、古い家のみをとリ、土地や金銭はすべて弟たちに分けてやつて何ももつていなかった。これでスタートする人生もまた面白いではないか。もしそれで不幸であつた

ら、もうこの世の中は生きるにあたしいしない。

妻の体質改善

しかし、女房の体はまだ悪食の毒だらけだから、清浄な体になるまで、本当の結婚生活に入らないといつて、空いた貸し家に入つて寝ていろと言つた。

そこで、例のソバパンを食べさせた。三日目にはノドがかわいて、声も出なくなつた。四日目には熱が出た。そこで頭にはトウフ、心臓がドキドキするというからキャベツの葉っぱをはつた。一週間したらゲツソリやせた。十八貫（六七・五キロ）の体がベシヤンコになつた。町を散歩させたら、見るものがみな水に見える、果物が欲しいと言つた。それでは果物のこわさをみせてやろうか、今果物を入れたら発狂するぞと言つて、十円の西瓜一切れ買つて食べさせた。一口たべたらアチチチッ！ 全身やけるようだと言ふ。西瓜のカロリーは大へんなものである。陽性腎臓病、脂肪肝―陽性のときにスイカをやると発狂状態になる。三、四年前、大阪の健康学園に行った日さんは、お別れパーティーのときに西瓜をひと切れたべた。

それまではクソマジメに水分を全然とらずに玄米をかんていた。Hさんは帰途、新幹線の中で発狂した。西瓜は赤い、果物の中では最も陽性である。女房はこの時以来十年間、果物を絶対食べなかった。

戦前の日本人は動物性蛋白質をあまりとっていなかったからよかったが、戦後肉食がふえて、塩気がけっこう入っている。悪い意味の陽性が入っている。そこへますます陽性をとっていったからHさんは、汽車の中で真裸になっておどり出した。

こんな場合、シイタケスープか、あるいはさらに果物をどんどんとらせればすぐ治る。しかしそれが分からないで、ついに半年間精神病院に入れられてしまった。

躁病といってハシヤク病気は陽性である。野菜スープの塩のうすいものぐいらのましておけがいい。

この人のようなのは、はじめに玄米を食べている人がよくやる間違いである。今ブラジルでマクロビオティックの運動をやっているザナタも、日本へ来てマジメにやっていたが、ちよつとゆるめて陰性のものでカロリーのあるものをとった。ブラジル大使館でいきなりあばれ出した。このとき里真先生が、ミカンか



リングをやって治した。塩と油氣を消すものをやればいい。

桜沢先生は、躁症は気合い一つで治ると言っている。熱は陽性だけれども上へ上がる。カロリーのあつたのをとると、熱になつて上にあがつていく。これをキツネつきと言っている。よくできたもので、それだからこそお稱荷さんにはチャンと油揚げをあけてある。

玄米食でこのようにして発狂状態になつたときはいとも簡単になおる。陰か陽か、原因さえ分かればいい。反対のものをさへ入れてやれば治るからだ。西洋医学では、こんな場合でも薬だ注射だと大騒ぎして、Hさんの場合でも半年かかった。



女房の一族の空氣が變つた

親戚縁者だから助けるというのではない。縁のある人は誰でも助けたいというのが私の願ひである。また、妻の母が三島の国立病院で甲状腺が悪くて手術を受け失明していた。玄米食十五日で眼が見えて来た。こうなると女房の家の人たちの空氣もだいぶ好転してきた。

静岡県で国民体育大会があつた時、葦山の女房の家に立ち寄つた。誰かうなつてゐる人がいる。親戚の者がガンで別れに來たが、そのまま悪くなつてうなつてゐたという。小豆のオシルコが大好きだつた。それでは痛みだけはとめてあげましようといつて、シヨウガ湯のシツプをして、芋パスターをはつてやつた。20分くらいで痛みは止まつた。

その時私は言つた、「あなたは、おそらく玄米を食わないだろう。ただ死ぬ時痛まない方法を教えてあげると。この場合、ソバクリームか、玄米スープのごくうすいのをのましておく。水みたいにうすいのがいい。治りたいなら、ソバガキかソバクリームだけ食べるとよい。

それ以後、半年くらい生きていた。死にぎわに「大森というの不思議

な人間だ」と言ひのこして死んだ。その後、がぜん小川一族の態度は變つた。「君とぼくとは親戚じゃないか」などというようになった。

渋を食べると黒くなる

玄米食をしながら、魚や卵を食べていたら男も女も大酒のみになる。陰性のアルコールが欲しくなるのである。女はむしろ果物が砂糖を欲しくなるのが普通であるが。

女房は肌が黒かつた。現在も黒いが、当時は真つ黒であつた。たぶん柿の食べ過ぎだろうと思う。山の中で生まれて、まわりじゅう柿の木ばかりのところである。このように柿を食べて色が黒くなつたのを何を使つて抜くか、研究課題である。

今から十年くらい前、東北地方の山の中に、黒い人の村というのがあるといつて問題になつた。村中の人がほとんど真つ黒ならまだいいが、ときどき白いのも生まれる。

こんな子供が成長すると、どこかへ出て行つて、二度と村へ歸つて來ない。村の中だけでほとんど近親結婚するよりしかたがない。他の村の一般人とはほとんどつきあひがない。各大学などでは研究問題として、調査、調査といつて訪ねるが、原因

も治療法も何も分からないから救いようがない。

そのころ、MI生の一人のI君とていうのが、この村を救いたいと言ひ出した。そこに行つて土地の娘と結婚するとまで言う。そこで、同情心から結婚するというのならやめろ、後で必ず破綻すると言つて止めた。ちようと同時に広島のM君が、これを助けると雑誌に書いた。I君は競争しようと申し込んだ。しかしM君はついに行かなかつた。

たぶん色の黒い原因は、山の中の渋気の強いものをとつてゐるせいだろうと思う。案外みな健康である。木の実が何かうんと食べてゐるに違ひない。

三年たつたころ、女房に酒のテストをした。おチヨコ一杯で真つ赤になつた。五、六年目でまたテストをした。乾杯でフラフラになつた。

山で鍛えた山田孝助という仙人がいた。当時百四歳で髪の毛は真つ黒であつた。この人は山の中で、生玄米と生野菜で修行した。ハダシで歩いてゐた。これでは野獸と同じである。

石井玄康さんが立ち木の伐採をやつたとき、アゴをケガした。その時、この人は、口に生塩をねじこんだと

いう。また、鎖骨を折ったときはナイフで皮をペリッとめくって（もちろん麻酔など使わない）8番線でごるごるしぼり、皮をかぶせて、それで終りだったという。山を下りるとき先生は、山の中では生でいいが、町へ出たなら火食をしなければいけない、と言ったということである。

このように、仙人のやることはみな理屈にあっているが、なにしろ仙人というのは体験だけで理論がない。

石井玄康は、玄米をヌルヌルに炊いたものを食べていた。そのうちに病気になる。体が餅みたいになつて、引っぱればのびたきりで元にもどらないのである。明らかに、K（カリウム）の過剰である。一年近く寝ていたが、医者は焼き魚でも食べてみなさいと言った。偶然ではあるが、焼き魚は陽性だから治ってしまった。

一回の体験がこわい、理由も根拠も何もわからないで、ただ治ったから人間の健康には魚が必要だとやり出した。私が出た時は、六十五歳ほどの時だった。酒でものみますかといったら、二本ほど貰ってこいと言う。二合買わしたら、それっばかりじゃだめだ。二升だという。

強烈な体力だけを望むのなら生食

でもよい。直感は鋭いが、脳のほうはあまりよくない。

私といっしょに町を歩いたとき、前を歩いて行く娘をみて、病気をあてろという。私もちよつと参ったが、多少、望診法の研究もしていたから、「子宮が悪い」というと、「よろしい当った。ちよつとそこへ行って注意してやれ」という。いくらなんでも見ず知らずの他人に、あなたは子宮が悪いから治しなさい、というわけにもいかない。しかし、そのくらいの気持ちをもっているということでは、陽性の人はすばらしいと思う。石井玄康はトラックにはねられ死にました。

食養も変わる

ここで少し話題を変えますが、私たちの会は、桜沢先生の「無双原理」にのっとるということが基本になっている。これは「宇宙の秩序」ともいう。

本当のものは一つしかない。正義は一つしかない。自由主義は自由主義で、共産党は共産党で、我々は正義のために戦うと言っているが、やることは正反対である。どちらが正しいかは「宇宙法則」に照らしてみなければ分からない。

食養も古来、東洋（日本）でやって来たものを宇宙法則にしたがつてまとめ上げたものである。巷間に伝えられている健康法にもいろいろあるが、これらはほとんど体験だけで原理がない。

桜沢先生も肺結核という陰性病であった。当時の日本人も陰性病が多かったから、先生の本に書かれているのは陰性病の治療法が多い。

しかし、その後、食生活は急速に変わった。日本は古来、菜食の国であった。一年に一回のお祭などに魚を食べるぐらいであった。それがゴマメである。

明治になって、西洋文化が入ってきたが、学問を入れるだけならよかったが、西洋栄養学が入ってきた。

それまでの日本人は肉を見ただけでもイヤがった。南方産の砂糖も入ってきた。われわれの子供のころはよほど金持ちの子でなければキラメルなど買えなかった。麦こがしなど素朴なオヤツだった。終戦後、蛋白質の摂取量は五倍くらいになっている。砂糖の消費も十年で一倍である。果物の消費も倍、これに対して米は八割に減少している。野菜も八割に減少、こうして、主食と副食の比率が違ってきているが、それと平行し

て、ガン、精神病などの病気が大へんふえてきている。

塩気の問題

このように戦前と戦後では、食生活がぜんぜん変ってきているのであるから、食養もまた変ってこなければならぬ。『新食養療法』を読んで、その通りにやっても失敗した人もたくさんある。

たとえば、ゴマ塩であるが、当時は6対4のゴマ塩であった。現代人はとてもこのゴマ塩はとれない。陰性毒の多い人も、多量の塩気を一時にとれないし、塩気の多すぎる人もまたとれないものである。現代人はみな極陽が極陰に近いから6対4のゴマ塩はとれない。沖縄あたりの暑い所で本だけ読んで、塩からいゴマ塩で水分を少なくすると発狂する。玄米食の指導理論をすっかりやっていないとこわい。体験だけでやるのもこわい。ある人が、自分はこの方法で長生きしたからといって、誰にでもみなこの方法でやれというのは、みなこの部類である。人間は生まれるときにすでに大きなハンディキャップがついていて、人それぞれに違うのである。



その治療は陰性が陽性か

生体に関しては古典物理学はあてはまらない。ソ連のパプロフは、条件反射の研究をした。これが分かっただけでも治病に大へん役立つ。

生物体にはみな、自律神経が働いていて、臓器はみなこれで動かされている。自律神経には交感神経と副交感神経とあって、前者はひろげる▽作用、後者は縮める△作用がある。正反対である。肩こりなどは指圧をしただけでも血管がひろがつて一応なおる。これは濃いねばっこい血が動きにくくなっているのを動かすからである。ガンは陰性だから、肩がこつても指圧はきかない、陽性の刺激を与えるとさらにふくらむ。指圧師でもまじめな人はよく私のところに相談にくる。手のひら治療にしても、手のひらから陰性のエネルギーが出るか、陽性のエネルギーが出るか解決してかからねばならない問題である。

某教団のM氏はこれで大もうけをした。精進潔斎けいじんけっさいした人の手ならよくきく。三メートルくらいはなれたところからでもビリビリ動く。この人は大本教おんぽんきょうで約十年間修業した。この先生の江口俊博さんは、各自がみな

自分でお手当ををしない。これで金もうけをしてはいけない。誰でもみな手はきくようになるのだからと教えた。偉い人である。

しかし、M氏は観音さんの光が自分の体から出ているのだといって、人を信じさせた。手のひらをじかに人々の体に当てた。当時、M氏は疥癬せきだった。次から次へうつった。彼はこれを排毒現象だといってごまかした。ガンや結核にいくら手のひらを当てても効かない。交感神経の軽い緊張ならこれでなおせるぐらいのものである。

血液の病気、臓器の変形なども手のひらではどうにもならない。これは血や細胞を作る正しい材料―食物を入れてやらねば駄目である。

病人はすべて判断が悪くなっている。つい何にでも無批判に頼ろうとする。法則さえしつかり握っていたらいつさいの悩みはなくなる。本物が、ニセ物が、見破るのが法則である。世の中の表に出ているのは99パーセントがウソで、1パーセントしか本物はない。一つの薬の害でもいくつ出てくるか分からない。人間はモルモットとは違うから、動物実験の結果など当てはまらない。(了)

マクロビオティック

入門

考える脳と考えない脳②

直感こそ判断力の基本

石田英湾

Ishida Eiwan

にすると次のとおりです。

幼少児……視力・聴力・味覚・嗅

覚・触覚など感覚障害

青少年……不感症・不妊症をと

なう精神神経障害

壮年者……成人病など内臓器官機

能障害や脳障害

高齢者……痴呆症に代表される脳

障害

通常「考える」能力は、脳細胞の活動と解釈されます。「求めよ！」さ

そうすれば頭は良くなる」と私たちは教えられてきました。とくに「マクロビオティックにおいては、「陰か陽か、考えて考えて、考えぬけ！ 考えるとは、神にかえることだ。最高判断力を身につけるには、考えることをぬきにしては不可能である」と言われます。

こうして、「やれ陰だ、陽だ」にはじまって、「陰陽を考えないひとや、知らないひととは低判断力者」といわんばかりの差別的な言行や態度を示すひとが多くなったり、陰陽を考えることを特権的な資格であるかのよ

一
いま、幼児や小中学童児に、視力・聴力・味覚・嗅覚・触覚など感覚機能の障害児が多くなっています。なぜでしょう。

これらの感覚器官は、「判断力の

七段階」表では、第一段の「機械的判断力」および第二段の「感覚的判断力」に属します。

幼少児童以外にも、高齢者には頭脳障害として痴呆（ボケ）症が、頭脳には障害はないだろうにと考えら

れる壮年者には、体の障害である成人病が、結婚適齢期のはずの青年層には、自律神経失調症にはじまる精神異常（心身症）や不感症や不妊症などという障害が増大しています。

これらを年代別に、ざっと箇条書



うに振舞う自称PU人やマクロビアンが出現するのは、困ったことであり、迷惑なことでもあります。

頭で考えるということは、たしかに重要です。「陰性だ、陽性だ」とか、「陰か陽か」と大騒ぎしながら、考える訓練に励むのはそれなりにケツコオなことです。問題は、頭で考えさえすれば判断力は向上し、難問奇問、病気や不幸、戦争や貧乏や災害を防いだり、すべて解決することができるのかということです。もつと端的に言えば、「陰だ陽だ」と頭だけでの尻リクツこねることを「考える」とことと錯覚した状態で、判断力を高められるかということです。

頭で考える行為だけで、すべての問題が解決するのであれば、いま箇条書した各年代層の代表的な障害を思考行為だけで解決して見せる必要がありません。おそらくそれは不可能でしょう。なぜなら、「考える」こと自体が障害の因になっている場合も多いからです。

二二

最高判断力以外の、下位段階の判断力は目標とするに足らない低判断である、という風潮と先入観がマクロビオティック社会にあるのは大変残念です。

「あなたの判断力は第一、第二段階の低判断だ」とか、「感覚的・機械的判断は低くてくだらない」とか、「そんな低判断しかできないのか」と、「判断力の七段階」表を差別用具にするのは、それこそ己れの低判断力を表明するようなものです。

筆者が表題を「考える脳と考える脳」としたのは、「考える脳」を偏重しすぎて、「考えない脳」を蔑視し無視しがちな風潮を反省したいがためです。

「陰陽」を識別し、判定するには、「考える脳」を必要とします。だからといって「考える脳」が優位にあつて重要で、その脳のみを重要視すればよいとするのは偏見です。

「考える脳」が十分にはたらくためには、「考えない脳」が健全でなくてはならない。このことをしっかりと理解しておきたいものです。

さて、それでは「考えない脳」とは何か。

赤ちゃんは、生れたばかりでも、呼吸すること、オッパイを求めること、オシッコやウンチをすること、泣いたり笑ったりすること、これらを考えて行っているわけではないでしょう。ひとつひとつの動作を、いちいち考えながら行っているわけ

はありません。お母さんの心臓音や、脈搏や、呼吸音や、肌のニオイや、オッパイのニオイや温さや冷さや味によって、感覚的に機械的に判断しているのです。べつの表現をするな



ら、本能的に判断しているといひましようか。頭で考えて行っているわけではありません。考えない脳が、きちんと働いているのです。

さあ、「考える脳」と「考えない脳」と、どちらが大切でしょうか？ どちらも大切ですが、「考えない脳」のほうが基本的な脳ということが分かるではありませんか。本当は、こちらの脳さえしっかりしていれば、人間はそのほうがしあわせであったのかもしれませんが。なぜなら、人間は、考えて考えて考え続けて、破壊と破壊と自殺行為へ突進する動物になつてしまったようです。現代科学文明は、それを証明するかのようです。神は、アダムとイブに禁断の木の実を授けてしまったことを後悔しているかもしれません。人間は「考える脳」によって、悪魔にも変身する能力をもつてしまったのです。なぜでしょう？

答えはたくさんありますが、そのひとつは「考える脳」を偏重しすぎた点にあります。『考えない脳』と『考える脳』を正しく理解しないままに、人生を始めてしまったために、『考えない脳』の重要さを無視する欠陥動物になってしまったのです。万物の霊長（れいちょう）たなどうぬばれて

いますが、万物の霊末（れいまつ）といったほうがよいくらいです。

「考えない脳」のことを、「直感」といってもよいでしょう。生物にとつては、「直感」こそ大切です。人間以外の生物は、「直感」のみで平和にやってきたわけではありませんか。平和な生態系を破壊し、破壊させているのは、人間の「考える脳」ではない方々、未だ知らない動物といえそうです。

赤ちゃんと母体の関係は、「直感」の世界の関係といえましょう。人間は「考える脳」を優先させて重要視しすぎて、「直感の脳」を退化させました。「考える脳」は、さまざまな悪魔の凶器をつくり出しましたが、そのひとつに化学農薬と化学肥料と化学添加物と化学医薬品があります。これらを多用することによって、大地は生気の通わぬ土となつてしまいました。天から地、地から植物、植物から動物および人間へと流れねばならない「直感」の生気が、これら人工物質に遮断されてしまいました。直感のはたらかない農地や人体になつてしまいました。

これをとりもどそうとして、人間は座禅をしたり、瞑想をしたり、断

食をしたり、滝にうたれたり、火中を歩いたり、難行苦行に打開の道を求めたりしますが、これらも冷静に眺めると「考える脳」の窮余の策に見受けられてきます。どれもみな貴い修行ですが、もつとも基本的な最重要事を見落としていないか、人体という生命の土壌の本体をじっくり観察する必要があります。

赤ちゃんは、だから何も教わらなくても、お母さんのオッパイの善悪、良否を判断しています。「直感」によって判断しているのです。お母さんが正しい食事をしていれば、乳房をカラッポにするほどによろこんで飲み干し、お母さんが邪食すれば、とたんに飲みがわるくなるし、拒否するし、怒り出します。赤ちゃんの「直感力」はそれほどに鋭く正確です。私たちは、なぜ無農薬有機栽培や自然農法の農産物でなければいけないか、なぜ正食でなければいけないか、この理由は健全な「直感」を人間はだれもが保持し、保存しつづけないといけないからです。「直感」を麻痺させ退化させる文明へと、現代人は突進しています。

「考える脳」と「考えない脳」を、それこそ真剣に見直し、考え直す必要があります。

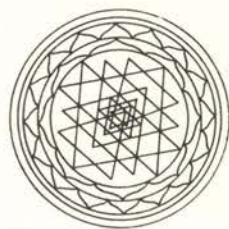
久司道夫
来日講演

マクロビオティック
特別集中セミナーⅦ

運命の診断



ボストンを拠点に、世界各地で
マクロビオティックに基づく
「ワンピース・フルワールド運動」を
展開する久司道夫のセミナーライブ



■久司道夫プロフィール
1926年和歌山県生まれ。桜沢の説く
東洋哲学——宇宙の秩序の思想に共
鳴、MI 塾に学ぶ。その後渡米。今
日まで約30年にわたって、世界各国
にてセミナー、講演会を通じて運動
を続ける。著書に、『マクロビオテ
ィック健康法』他多数。

◎日時 平成八年五月二六日(日) 一〇時～一七時三〇分

◎日程 〔第一講〕10:00～11:30 宇宙の秩序と個人の運命の関係

運命の診断の原理(食物と環境)

〔昼食〕11:30～12:30

〔第二講〕12:30～14:00 前世と胎児期の今世に与える運命の傾向(実習一)

〔第三講〕14:15～15:45 顔面各部位の表示する運命の診断(実習二)

〔第四講〕16:00～17:30 体の各部位・心理・表現・行動の表示する運命の診断(実習三)

◎場所 国立オリンピック記念青少年総合センター研修館六〇一

東京都渋谷区神園町三一(小田急線参宮橋駅下車徒歩五分)

◎費用 一八〇〇円 昼食付(部分受講は出来ません)

◎申込 電話でご予約後、講座名・日時を明記の上、左記の番号へ

お振り込み下さい。※当日、振替証控えをご持参下さい。

郵便振替 〇〇一〇〇一三一―九四一二五

日本C-I協会 会〇三―三四六九―七六三一

婦人科の病気④

〔……『大森英桜講義録』解説と石田英湾先生の体験例 36 ……〕

手当法の実際

〔子宮筋腫〕

日本の女性に非常に多いのが「子宮筋腫」です。玄米と野菜を食べている人には、こんな病気は起きないのに、これの相談はたくさんきます。いまの日本人の食の乱れの程度がわかります。

子宮筋腫はガンとは違います。たしかにモリモリ盛り上がりてくる肉腫なのですが、転移しません。良性

の肉腫です。悪性の腫瘍は、一カ所から盛り上がり、次にリンパや血管を伝わって、体のいたるところに転移していきます。

おもしろいのは、子宮筋腫は閉経と同時に小さくなっていきます。ですから、子宮筋腫は生理の血が汚いのが原因です。ガンというのは全身の病気ですから、子宮ガンになったというのは、全身の血が汚れた人です。

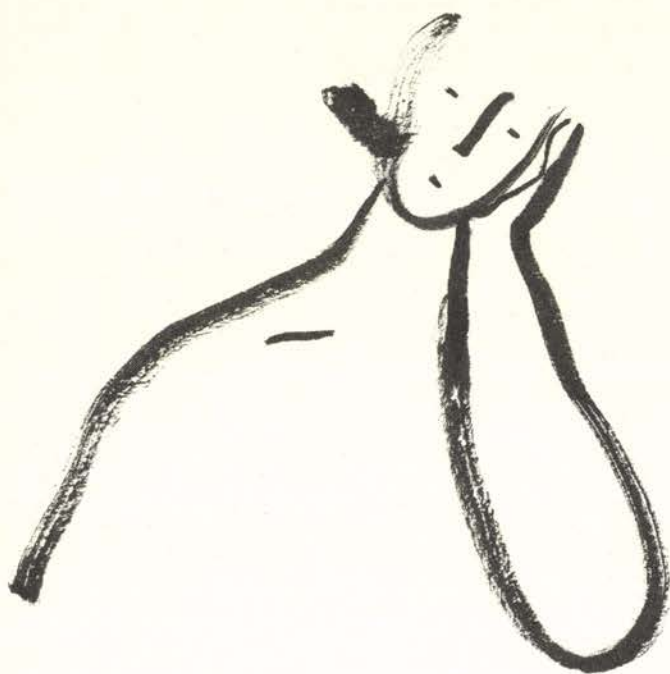
す。

日本人は、昔から魚をよく食べています。魚を食べた人は、だいたいが大変な甘党です。果物が好きか、砂糖が好きです。このタイプの人に、子宮筋腫は多くなります。子宮ガンとなると、もつとわるい卵とか四つ足動物肉が入っています。子宮筋腫は命取りにはなりませんが、大きくなると大変です。



石田英湾

Ishida Eiwan



子宮筋腫にも、陰性と陽性があります。たとえば、同じ血を汚したにしても、甘いものや酸っぱいものや果物の摂り過ぎによって正常でない血液を造った場合に、筋腫ができません。もちろん、これに魚を食べた弱

った血液が合流するわけです。次のような体験例があります。アメリカ人と日本人の子宮筋腫のちがいです。先般、アメリカから治してくれと云ってきました。アメリカのマクロビオティックの会員で、

玄米をまじめに食べているのに、子供の頭くらいの大きさになってしまったというのです。

アメリカ人の場合、子宮の実質部に出来るのが一般的です。わりあいと内部にできる陽性です。日本人の場合は、子宮の首のところが多い。

首のところより、内部のほうが陽性です。その理由は、アメリカ人の主食は肉です。年間の蛋白の摂取量が一二〇kg その内訳は肉が一二kg 魚は八kgです。

日本人の場合は、動物性蛋白の年間摂取量は六七kg そのうち魚が三六kg 卵が三一kg 肉はアメリカ人の四分の一くらいです。

このように、食べものの種類と分量がちがえば、食べたものが血液になるのですから、血液の質もちがうのは当然です。同じ子宮の病気にしても、アメリカ人の筋腫のほうが陽性で、子宮の内部にでき、日本人のは子宮の首の部分にできやすくなります。したがって、この治療のための食べものは当然ちがってきます。

このアメリカの人が治らなかつたのは、食生活を逆にしたからだと思えます。たとえば、果物や砂糖を多く摂って体が冷え症であれば、徹底して塩気と油気の強い根菜類を食べな

ければいけないし、肉の食べすぎで
の場合は、反対に塩気の薄い野菜、
時には生野菜など、脱塩性のものを
副食物に摂らなければ治りません。
同じ玄米を食べていても、逆をやっ
てはいけません。



筆者の体験例を付記します。
以前は、子宮筋腫の相談は、だいたいが四十〜五十歳台でした。そして、この人たちの治療は、玄米正食の基本食と、大根干葉湯の腰湯手当てで、手術せずに解消して根治か、

小さくなって生活に支障のない状態になって解決しています。ところが最近では、二十〜三十歳台の子宮筋腫が大変に多くなっています。一日三十品目以上の食品を摂らせる栄養指導の、悪い面の結果が子宮筋腫の低年齢層化に現れてきたと観察できます。

この講義録にも述べられているとおり、玄米と野菜と海藻を日常食にしていれば、子宮筋腫など出来るわけも心配もないのです。なぜこう言えるかというと、二十〜三十歳台の患者でも、玄米正食の基本食を日常食としてしっかり守れた人は、医者が不思議がるとおり、完治します。しかし、栄養学にとらわれて、食い改めをできないひとは、病気を治せるきれいな血液をいつまでもつけないために、一進一退をくりかえしたり、悪化させています。きれいな健康な血液となる食事をして、血行をよくする干葉湯の実行を励行すれば、ほとんどの子宮筋腫は解決しています。

食箋に関しては、二、三、四月号の「婦人科の病氣」を参照のこと。
大根干葉湯に関してはバックナンバ―（94年11月号）にあります。

大森 英桜 の カ セ ッ ト テ ー プ

正食医学フォーラム

第10集～第12集

各3000円・送料250円

新発売

10 [80分]

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…足をスマートに、おなかをすっきり

11 [110分]

新・美容と皮膚の手当の方法

化粧品よさようなら—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・本当の美しさとは

12 [110分]

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

第1集～第9集も好評発売中

各3000円・〒250円

- ①発熱—陰性・陽性—の見極め方、原因と手当て
- ②腰痛、背中の痛み、肩の痛み—原因と手当て
- ③めまい、頭痛、顔色が悪い—原因と手当て
- ④腹痛、胃もたれ、嘔吐、下痢—原因と手当て

- ⑤ど喰や嫌いの違い—食物の体への作用
- ⑥ど喰や嫌いの違い—食物の精神・性格への作用
- ⑦今、話題の健康法を無双原理で解く！
- ⑧人体発生学にみる胎児への食べ物の影響
- ⑨嗜好品欲求の謎—あなたも砂糖をやめられる

◎ご注文・お問合せ◎ 日本C I 協会 〒151東京都渋谷区大山町11-5 ☎03・3469・7631 FAX03・3469・7635

編集室便り

テレビや新聞をみていて、特に世界経済の疑問が一つある。貿易収支と財政収支の関係と国内の赤字国債への疑問である。日本は貿易収支が黒字だと言う。輸出で国外に販売する売上高が輸入により海外に支払う額より多いということである。円高は当然貿易収支に直接ひびいてくる。円高になれば輸入が増え、輸出が減るから貿易黒字が減る訳だ。円高になれば輸入業者が儲り、円安になれば輸出業者が儲る。財政が赤字体質になり国債を発行して国民に借金をして金をつくる。この借金が何兆円にも達している。厚生年金も年金収入を運用して60歳以降に年金を支払うのだが運用がむつかしいという。そうした全体の財政を総合すると日本の国家は安定しているのか危いのか、更に国家の集合体である世界経済のバランスはどうなのか。世界の国家財政を比較すると、どこが安定してどこが危いのか。そんなことをわかりやすくしてくれる方はいないだろうか。

◆2月20日 拓殖大学日本文化研究所の黒羽さんと新宿ロフトプラス1で開かれた高橋良典さんの講演「縄文黄金都市を発見せよ!!」をききにいく。高橋さんについては6月号のスペシャリタビュール参照。

◆2月27日 足立優良法人会主催の新年研修会で昨年の佐藤北舟氏(マクロバイオ上池袋)にひきつづき協合理事、石田英湾氏が講演。(於北千住駅ビル・ルミネ)

◆2月29日 浄肌布の服部さん来館。

◆3月3日 正食医学研究会開催。参加者(佐藤仁末・武田儀正・佐藤北舟・佐久間文誉・阿部笑子・山崎徳一郎)今回で正食医学講座全体の復習を終える。今後は大森英桜先生の講義をまとめたり情報交換の場とする。次回は六月九日開催予定。

◆3月8日 隔月刊「アネモネ」の編集長、中尾さんが新編集担当橋本さんをともなつて来館。今後もアネモネ誌に「マクロバイオティック料理」を掲載していくとのこと。

◆3月9日 福岡県から無農薬・有機栽培の野菜づくりをしている「天山農園」の園主T氏が

K氏と共に来館。T氏はつい最近、久司先生の著書「The Philosophy Stone」及び桜沢如一著の「科学文明の悲劇と東洋精神」を参考にして原子転換に挑戦。るつばに炭の粉を入れ純度の高い炭素棒に家庭用の溶接器をつなげ、アーク放電照射したところ、1分30秒で、炭素が鉄に転換したことを確認したという。今後は追試環境の精度を高め、学術的にも立証したいとのこと。協会では久司先生の前著を翻訳し、原子転換の入門書を刊行予定。

◆3月10日 聖士會館第17回研究発表会に招かれる。正食協会の田畠さんや高崎の石田英湾ご夫妻も参加。人体への生体波動の及ぼす影響と波動を用いた治療法についての発表がある。4月号より鈴木館長の記事を連載中。

◆3月16日 愛知県豊川市在住でマクロバイオティックの普及活動を行っている細川順讃氏が4月下旬「意識と食物」と題した本を主婦と生活社より刊行。巻末には協会友の店でオーサワジヤパン取引店が掲載される。

半断食
トライアルセミナー
8/11(日)~17(土)

詳細は次号に
掲載致します

募集 ベビーシッター 兼料理手伝い

2歳と4歳の子供の面倒と料理をして頂ける方を探しています。期間は夏の3カ月間。週25時間程。個室・3食付き。自然に囲まれた良い環境なのでユックリ楽しめると思っています。

アメリカ・フィラデルフィア 山口敬二
☎0061-1-610-527-6639 FAX末尾が-6645



illustration by Tanaka Shinichi

リマクッキングアカデミー

姉妹校便り

鹿児島教室で試作会開催

3月31日、本校から田中愛子先生をお招きして料理教室と試作会が開かれました。料理教室では40名の生徒を迎えて、湯葉のエビ風、シュロロール、5色サラダ、クリスタルポムと洋風のメニューを指導していただき、試作会では6名の方がベーシックコースのお免状をいただき感慨深い様子でした。今回修了証授与された方は以下の通りです。
坂口千香・長しげる・宮元明美・小野帆可里
上村那央美・島田百合江(敬称略)
(川上裕喜子・記)

◎各姉妹校のお知らせ◎

詳細は各校へお問合せ下さい。
リマクッキングアカデミーでは姉妹校を募集しています。
ご希望の方は、料理教室名
講師名(リマクッキングアカデミー)を
連絡先を明記の上
ハガキまたはファクシミリで
ご連絡下さい。

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



■京都伏見教室

時 第4日曜日 13:00~16:30
講師 田中はる美
場所 お問い合わせ下さい。
問合 ☎075-611-0337 ヘルス伏見
昨年2月に開校。
今年4月から初級・中級併設。

■こだわりや教室

時 第3木曜日(変更あり)
講師 堀尾たづ子
場所 福島県郡山市郡山婦人会館
問合 ☎0249-45-6332 こだわりや
昨年4月開校しました。
本校から堀尾たづ子先生を、
お迎えしての料理教室です。

■富士宮校

時 初級:第3水曜 10:00~13:30
中級:第2水曜 "
上級:第1日曜 "
講師 松永早穂理 費用 3,000円
問合 ☎0544-22-3741 富士グリーン
姉妹校として一番古い歴史をもつ教室

■鹿児島教室

時 第3火曜 10:00~13:00
(多少変更あり)
講師 川上裕喜子
場所 四季菜 鹿児島市宇宿3-40-6
問合 ☎09952-8-2708 川上
3/31に田中愛子先生をお迎えして
試作会がひらかれました。

■青森教室【ミニ料理教室】

時 毎週水曜10:00~12:00
講師 古川隆史・恵美子
場所 たちばなや2階 費用 200円
問合 ☎0177-41-7202 たちばなや
毎月一回(不定期・夜6:00~9:00)
保育園にて料理教室開催中。
出張料理教室もあります(実費のみ)。

■石神井教室

時 毎月第3火・木(変更あり)
講師 中田はる
場所 東京都練馬区石神井8-30-7
問合 ☎03-3904-6130 中田
お子様(赤ちゃんもOK)づれの
お母様大歓迎です。

知 らなければ良かった、ということがある。知ってしまったばかりに、怖い思いをしたり、自分の無力を思い知ったりするようとき。新聞やテレビが無い時代、人々の日常は今よりも確実に平穏だったに違いない。遠い村に殺人鬼が現れようが、自分の納めた税金が住専処理に使われようが、知らなければそれまでで、心騒がせることもない。それでも私たちは常に情報を求めるし、それによって得るメリットも計り知れない。

最 近『知らなければ良かった。でも知って幸いだった』と感じたのは電磁波についての本を読んだとき。電磁波というのは電気のあるところには常に存在している太陽の光の仲間で、一般に放射能と呼ばれているものも電磁波のひとつである。放射能が人体に影響を与えることは今や常識だが、電気製品、高圧線から漏洩する電磁波についてはあまり知られていないようだ。欧米では20年ほど前から電磁波の危険性についての調査、研究がなされていて、その結果、ガン、白血病、脳腫瘍との関連性が疑われるようになってきており、究極の環境問題とまで言われている。

ところが日本では身の回りに溢れている電気製品にそのような影響力があることすら知られていない。住宅地の真ん中を高圧線が横切り、電気メーカーも電力会社もそして消費者も電磁波についてあまりにも無防備である。そんな状況の中で電磁波の本を読むのは怖い一言。でも、まず知ること。そしてどうするかは、みんな考えていくことではないだろうか。(河元・記)

電磁波の恐怖

天竺啓祐著／晩聲社／定価1545円／送料310円

がん、脳腫瘍、異常出産。広がる高圧送電線や氾濫するOA機器・家電製品などによってもたらされる死をも招く電磁波公害の衝撃の実態を明らかにする。

リニア 破滅への超特急

ストップリニア東京連絡会編

定価1957円／送料310円

究極の電磁波公害リニア、その非現実性、問題点のすべて。

電磁波はなぜ怖いか

天竺啓祐著／緑風出版／定価1545円／送料310円

Q & A方式により電磁波問題をトータルにわかりやすく説明。

小冊子『家の中の電磁波対策』 子供達を守るための暮らし方

高圧線問題全国ネットワーク編・発行／定価515円／送料240円

家電製品から電磁波がどのくらい生じているのか、それぞれどのくらい離ればよいのかを具体的に検討した。高圧線や変電所についてもふれている。

あなたを脅かす電磁波

ガンから身を守るために

荻野晃也著／京都法政出版／定価1200円／送料310円

電磁波によるガンの危険性と、家電製品などの電磁波漏洩について分析し、その防ぎ方をわかりやすく語る。

小冊子『高圧線の電磁波公害』 全国各地の反対運動

高圧線問題全国ネットワーク編・発行／定価1030円／送料310円

がうす通信の高圧線に関する記事を特に再編集。海外の報道の翻訳やこれまで載せきれなかった資料などを加えて資料編・運動編としてまとめた。

ガンと電磁波

荻野晃也著／技術と人間／定価2060円／送料310円

新しい環境問題として電磁波の人体への悪影響が論議されている。アメリカ、ロシア、日本などでこの問題をめぐる事件を詳細に検討し、ハイテク時代の不気味な公害を考える。

■ご注文・お問合せは日本C I協会まで。

☎ 03・3469・7631 FAX 03・3469・7635

■来月は「ハーブ・アロマセラピー」を取り上げます。

日本C I 協会

創立50周年祝賀会



とき 1996年10月10日(祝日)

ところ 全電通ホール JRお茶の水駅下車徒歩5分

第一部 講演会

1:00 p m ~ 5:00 p m

会費5000円 定員400名

天野慶之(元東京水産大学学長)

菅原明子(食生態学研究所所長)

渡部昇一(上智大学教授)

第二部 祝賀会

6:00 p m ~ 8:00 p m

会費10000円 定員300名

松本光司先生の食養立食懐石料理。

音楽は鶴勝英とウッドバンブートリオ。

第二部は定員になり次第締め切らせていただきます。



お問合せ・お申込み©日本C I 協会 ☎03・3469・7631 / ご予約のうえ郵便振替でご入金下さい。郵便振替 00100-3-194125

全国日本CI協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,150円増しになります。
▲マークはオーサワジャパン(株)食品取扱店です。

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

＜北海道＞

地球のゆめ畑	〔〒041-11〕北海道亀田郡七飯町仁山425 ☎/FAX 0138-64-3264	9:00～15:30 ④・⑤	オーサワジャパン商品、有機無農薬野菜 食養講座、自然食レストランぶらうんらいす	▲
バイオエネルギーサーチ インナークリニック	〔〒040〕函館市松陰町31-30 ☎ 0138-32-2870 FAX 0138-31-2518	9:00～20:00 ⑤	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	▲
自然食品の店-むぎさと-	〔〒064〕札幌市中央区北2条西28丁目 ☎ 011-644-1921	10:00～19:00 ⑤・祝	食養生手法相談可・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 ⑤・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可 リマクッキング料理教室、野菜朝市	▲
自然食品の店エリナ八戸	〔〒031〕青森県八戸市十八日町2 ☎ 0178-44-6461	9:30～18:30 ⑤・祝	野草摘、砂療法、料理教室	▲
秋田自然食品センター	〔〒010〕秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎ 0188-23-2921	10:00～18:00 ⑤・祭日	食品・無農薬野菜・化粧品・料理教室・健康 講演会・配達・発送	▲
整骨院 巴 堂	〔〒013〕秋田県横手市追廻2-1-4 ☎ 0182-32-3331	8:30～18:30 ⑤・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
マナ自然食	〔〒020-01〕岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎ 0196-62-6205	9:00～19:00 無	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発 送	▲
美容と健康マコの店	〔〒027〕岩手県宮古市新町2-26 ☎ 0193-62-8012	9:00～18:00 ⑤	健康食品、健康指導、食養相談	▲

＜宮城県・山形県＞

株 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 ⑤	食事処「友苑」☎ 266-4095 料理講習	▲
こうげん堂	〔〒980〕宮城県仙台市大町2-6-17 ☎ 022-265-4465	10:00～19:00 月・木・⑤	食品、無農薬野菜	▲
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 ④・⑤・祝	食養相談、無農薬野菜	▲
自然食品たんぽぽ	〔〒981-31〕宮城県仙台市泉区将監10-8-10 ☎ 022-373-2225	10:00～18:30 ⑤	無農薬野菜と無添加自然食品全般取扱	▲
正食 & 水センター インナークリニック	〔〒980〕宮城県仙台市青葉区堤通南宮町10-21-503 ☎ 022-717-4458	10:00～18:00 ⑤・祝	心身改善ドック、アロパセラピー、純正食品、 健康相談、水の健康	▲
社会福祉法人 無量壽会	〔〒981〕宮城県仙台市青葉区双葉ヶ丘2丁目9-2		定員100名の特別養護老人ホームと定員40名の短期入所 施設「サービスセンター」併設でマクロビオティックの給食	
街ウinstopp 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 ⑤	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)	▲
株 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 ⑤・祝・第2④	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 ⑤・盆・正	野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可 おにぎり、弁当販売・食堂(水曜から日曜)	▲
五十沢屋	〔〒960-13〕福島県伊達郡飯野町字町29 ☎ 0245-62-3343	9:00～20:30 ⑤	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	▲
こだわりの心 にちなん書店	〔〒963〕福島県郡山市久留米2丁目96-2 ☎ 0249-45-6332 時間外は店裏自宅へ	8:00～19:30 無休	純正食品、無農薬野菜、パン、絹綿衣類、自然化 粧品、書籍、食による健康法、地方発送配達可	▲
創空間富や蔵(とみや)	〔〒963〕福島県郡山市開成2-4-15 開成山公園南 ☎ 0249-32-0048 0249-39-7555	10:00～19:00 第3⑤・祝	純正食品、無農薬野菜、自然酒、アレルギー 対応食品、洗剤他。料理教室、講演、コンサート	▲
JAPAN 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)翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
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 ⑤・祝	OJ 食品、CI 書籍、無農薬野菜、ランチタイム 有、料理教室(第3日曜日)	▲
会津屋	〔〒966〕福島県喜多方市諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193	7:00～20:00 無	無農薬野菜、純正食品、CI 図書、食養相談、配 達、配達	▲

〈石川県・新潟県〉

山 本 助 産 院	〔〒921〕 石川県金沢市新保本1-222 ☎ 0762-49-4805	9:00~16:00 予約制	母性・母乳育児のことなら何でもOK	▲
ア ロ マ インナークリニック新潟	〔〒950〕 新潟県粟山4-15-14 ☎/FAX 025-277-8919	10:00~18:00 ㊥	アロマテラピー、心身改善ドッグ、温浴療法、健康相談、水の健康器具	▲
ロッヂ ウッドベッカー	〔〒949-21〕 新潟県中頸城郡妙高高原町杉野沢3178 ☎ 0255-86-6521		玄米自然食、体験農園、山案内、合宿 冬はスキー・グレンデ、一泊二食5700円より	
中 衛 か ね な か カルチャー部	〔〒955〕 新潟県三条市四日町14-16 ☎ 0256-35-2468	9:00~19:00 ㊥・祝・第1、3㊥	純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し	▲
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	▲
ま り ー フ ェ ー ム	〔〒373〕 群馬県太田市市中根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	▲
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	▲
オ ウ ケ イ ド ウ 櫻 憩 堂	〔〒370-12〕 群馬県高崎市矢中町7-5 ☎ 0273-47-3601	10:00~19:00 ㊥・祝	食品・無農薬野菜・書籍・料理教室他 自然化粧品	▲

〈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	▲
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〕 栃木県宇都宮市鑑山町651-2 ☎ 0286-67-9200 FAX 0286-67-9204	10:00~19:00 (日曜日14:00~) 第2・4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・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373-15 ☎ 0282-43-2031 FAX 0282-43-8791	9:00~19:30 ㊥	オーサワジャパン商品、CI書籍、森修然、自然食品全般(冷食・副食品 野菜・海産物・調味料・お茶・飲料)健康食品、自然派化粧品	▲
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、指圧針灸、その他	▲
衛 無 元 商 会	〔〒311-41〕 茨城県水戸市赤塚1-378-1 ☎ 0292-55-3960 FAX 0292-54-0819	9:00~19:00 ㊥	食品、配送、要注文	▲
手 造 り 工 房 こ ろ ぼ っ く る	〔321-05〕 栃木県那須郡那須町大字上川井851-4 ☎・Fax 0287-88-0308	11:00~18:00 ㊥・㊥・祝	マクロビオティックのパンとおまんじゅう 予約注文販売・各地発送	▲

〈埼玉県〉

ゆ う せ ン	〔〒330〕 埼玉県大宮市土呂町2-72-13 ☎ 048-666-5809	11:00~18:30 ㊥	無農薬野菜、海産物、配達	▲
ヘルスショップ浅野	〔〒336〕 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647	10:00~19:00 ㊥	食品、無農薬野菜、書籍、化粧品	▲
野 良 ・ 浦 和 店	〔〒336〕 埼玉県浦和市仲町3-2-1スカイマンション105 ☎ 048-824-4636	11:00~19:00 ㊥12~19・無	反農薬八百屋	▲
健康サロンやくわ	〔〒340〕 埼玉県草加市水川町709-12 ☎/FAX 0489-25-2604	11:00~20:00 ㊥	自然食品、化粧品、健康食品、蘇生波動型浄 活水器	▲
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 く ら ぶ	〔〒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、浄血指導、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	10:00~18:00 ㊥・㊦	無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、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ほ	〔〒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5100番地 ☎ 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 常盤線と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ほ	〔〒277〕千葉県柏市泉町6-57 ☎ 0471-67-1997	10~19 第2㊥	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
カフェ グリーン	〔〒277〕柏市松葉町2-15-8 (2階) ☎ 0471-31-1928	10:00~20:00 ㊦	無農薬コーヒー・紅茶・ハーブティ・玄米定食・自家製天然酵母パン・ヘルシーケーキ	▲
早おき村	〔〒273〕千葉県船橋市本町1-1-7 東武デパート B1F ☎ 0474-25-2211	10:00~19:00 ㊥	配達あり、品数豊富な完熟野菜	▲
日常素材の店カム	〔〒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㊥	▲

〈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、水で飲めるナイス霧島茶	
株式会社 ビーエス	〔〒102〕千代田区五番町2-14 ☎ 03-3264-6061	9:00~17:00 ㊥㊦・祝	乳酸菌・酵母共棲培養エキス“ブシュケー”、無臭ニンニク、コラーゲン“エスワンエス”他	
未来堂	〔〒120〕足立区綾瀬3-12-9 ☎ 03-5682-2758 千代田線綾瀬駅東口徒歩3分	10:00~19:00 ㊥・祝	自然食品・生活雑貨・有機野菜・天然酵母パンハーブ・オーサワジャパン商品・豆腐・納豆	▲
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	▲
万木の会	〔〒112〕文京区大塚6-7-4 グランドモール小石川602 ☎ 03-3943-9540	年中無休	ヒフミ食、レストラン万味、体整/命整/万寿の会、難病克服指導、他	
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<ダリア>	〔〒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・浄水器ハーレII・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	▲
自然食品センター本店	〔〒150〕渋谷区神南1-10-6 ☎ 03-3496-7100 営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎ 045-901-5111	平日10~19 ㊥・祝は10~18	食品全般・図書、小売・卸し、レストラン「天味」併設	▲
日本食用塩研究会	〔〒155〕世田谷区北沢2-38-9 ☎ 03-3460-3961	9:00~17:00 ㊥・祝	自然海塩“海の精”配布	
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、梅醬香、豊寿、陽泉 オーサワ商品 毎月第4日曜午後1時より勉強会	▲
衛ミナ本店	〔〒165〕中野区新井5-20-11 ☎ 03-3385-6058	10:00~18:00 ㊥・祝	東武橋樑デパート B1F はやおき村㊤10:00~19:00㊤休み	▲
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	▲
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 ☎ 03-3987-9952	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	▲
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	▲
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”	
㈱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・食事を開催	▲
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 ナショナルジワ	〔〒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	▲
アルファ	〔〒123〕足立区梅田6-14-1 東武練梅島駅 ☎ 03-3889-2651	11:00~18:00 ㊥㊤祝	自然食品(野菜含む)、健康食品、化粧品全国配送	

〈東京市部〉

はじめ健康食品店	〔〒180〕武蔵野市中町1-29-5 ☎ 0422-54-7716	8:30~20:00 ㊥	食品、野菜、アレルギーの方の料理教室㊤	▲
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	▲
ほうすいえん自然食品店	〔〒182〕調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-3326-2356	10:00~19:00 ㊥	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	▲
ビューティプラザレモン (美容室)	〔〒183〕府中市宮町1-2-6 プラザワンビル 2 F ☎ 0423-64-8262 京王線府中駅南口正面 2 F	9:00~21:00 第3㊤	髪と人にやさしい、ベルジュバンス(弱酸性パーマ)・肌に安全酸性ヘアカラー・ICD 会員	
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	▲
自然食品のお店 清美家	〔〒189〕東村山市野口町3-14-7 ☎ 0423-97-0156	10:00~18:00 ㊥	無農薬玄米、有機野菜、純正食品、浄水器、配達可	▲
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	▲
JAPAN 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 雅楽部、翔進料理教室、翔進懐石「蒼玄」	▲
イノチの糧屋八王子店	〔〒193〕八王子市めじろ台4-12-5 ☎ 0426-63-5911 FAX 0426-66-4622	10:00~18:30 ㊥・第3㊤	純正食品、無農薬有機野菜、自然化粧品、アトピー対策商品、月の最後の金土日はセール	
ドリームス・カム・トゥルー (通称ダクト)	〔〒202〕保谷市新町5-5-20 ☎ 0422-36-2055	9:00~21:00	自然食品・自然化粧品等の通信販売及び卸販売	▲
火の島屋	〔〒100-01〕東京都大島町元町字清水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〉

マニホーヂュ (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	▲
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	
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 市営地下鉄弘明寺駅徒歩3分	10:00~19:00	オーサワ商品・CI図書・食品・野菜・玄米・雑貨・化粧品・アレルギー対策食品 配達・全国発送可	▲
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、旬産品	▲
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 ☎ 045-881-7636 JR 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	10:00~19:00 ㊤・祝	野菜、食品、石鹸、書籍、配達、料理教室、勉強会	▲
ドラッグサカイヤ 文庫西口店	〔〒236〕 横浜市金沢区釜利谷東2-2-13 京浜急行金沢文庫 ☎ 045-788-1221	10:00~19:30	医薬品、健康食品、自然食品、化粧品、生活雑貨	▲
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	▲
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、リズブラン化粧品、食品	▲
株式会社 光栄工芸	〔〒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 ㊤・㊦	マクロビオティック食品・有機野菜・パン・生活雑貨・図書・健康カウンセリング	▲
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 倉庫 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、料理教室第3火曜日	▲
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80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	▲
JAPAN 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	▲
自然ライフ コスモ・レイ	〔〒433〕 浜松市高丘町388-21 ☎ 053-438-8323	10:00~18:30 ㊤	無農薬野菜、自然食品、健康食品、オーガニックコットン、有害電磁波防止商品、自然化粧品、天然酵母パン、氣功教室、アトピー食品、配達	▲
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	▲

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 木	山田屋の自然派彩りカマボコ、近場のおいしい生鮮品、伝統調味料、エコロジー商品	▲
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	年中無休	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	▲
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	▲
㈱伊勢吉健康事業部	〔〒410〕沼津市仲町40番地 ☎ 0559-62-0217	9:30~18:00	H 6年7月28日より健康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・ミファーム	〔〒418〕静岡県富士宮市若の宮町100 ☎ 0544-26-2811	10:00~18:00 ㊤	無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品いろいろ	▲
わらびの	〔〒424〕静岡県清水市港町2-7-13 ☎ 0543-52-9649	10:30~19:00 ㊤	無農薬野菜、無添加食糧品	▲
命と暮らしを考える 自然食品の店若杉	〔〒421-01〕静岡県寺田町207-28 ☎ 0542-59-3154	11:00~17:00 ㊤・祝	食養料理教室火・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	▲
㈱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	10:00~19:00 ㊤	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	▲
長生堂センター	〔〒437-12〕静岡県磐田市福田町中島991 ☎ 0538-55-4348	10:00~21:00 ㊤	正食相談、自然農法産玄米、有機栽培野菜、正食用食品各地発送	▲

〈愛知県〉

㈱蕎麦匠まつや	〔〒440〕愛知県豊橋市松葉町三丁目63番地4 ☎ 0532-52-4950	10:30~21:00 第3㊤	自然食、自然食品、書籍、料理教室、手当法講座、ピームライト講座、食養相談、治療	
サマディーハウス・玄気	〔〒442〕愛知県豊川市市田町大道下17 ☎ 05338-6-5679	10:00~18:30 ㊤	無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達	▲
コジマフーズ	〔〒457〕愛知県名古屋南区呼続元町9-27 ☎ 052-821-8746	8:00~19:00 ㊤・祝	無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌	
大岩自然食品	〔〒470-33〕愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342	9:00~18:30 ㊤	食品全般、化粧品、健康相談	▲
㈱若宮食糧販売所	〔〒471〕愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎ 0565-33-0687	8:30~20:00 ㊤	自然食品、化粧品、配達	▲
自然食の店 エコロジー	〔〒471〕愛知県豊田市高原町4-34 ☎ 0565-35-0238/FAX 0565-35-0216	10:00~18:00 ㊤	健康食品、無農薬野菜、化粧品、シルク生活雑貨、浄水器、書籍、純正食品	
愛知食養村「長生堂」	〔〒485〕愛知県小牧市小牧原新田398-4 ☎ 0568-75-9843	9:00~18:00 ㊤	大森先生講演会、料理教室、食養相談、CI 図書、純正食品、手作りクッキー、冷凍食品	▲
むぎとぼっほ	〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 ☎ 0568-91-0666	10:00~18:00 ㊤	高蔵寺ニュータウン内 玄米おかゆパン、食品、喫茶	▲
㈱ヘルシーメイト	〔〒444〕愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 ☎ 0564-52-7000	10:00~19:00 無	無農薬野菜、食品、化粧品	▲
㈱ウィングートマルゲン 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 ㊤	無農薬野菜、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 〔JR多治見駅店〕	〔〒507〕岐阜県多治見市陶元町157-1 中央線多治見駅→東鉄㊤グランド循環線陶元町停前 ☎0572-22-5537	8:00~20:00 ㊤	自然農法米、開岩竹塩、寒天、TYK 浄水器(湯水・直圧可・台所・風呂用)、歩行者割引、学習会	▲
㈱ヒノモト	〔〒910〕福井県福井市堀ノ宮1-803 市内バス三郎丸団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分 ☎ 0776-21-3811	8:30~19:00 ㊤	体質別食養指導、料理教室、感性医道	▲

〈三重県・奈良県・和歌山・滋賀県〉

楽食らくだ塾	〔〒512〕三重県四日市市天カ須賀4-9-19 ☎ 0593-63-4990/FAX 0593-64-3996	14:00~20:00 ㊤㊤㊤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	▲
--------	--	-----------------------	---	---

松 扇 閣	(〒517-05) 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎ 05994-3-0077		未己止のお宿	▲
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	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊 5,900円	
マクロビオ 国体道路店	(〒640) 和歌山市新生町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、無双原理講究 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＞

術 ま ご こ ろ	(〒603) 京都市北区等持院東町49-46 ☎ 075-461-5550 Fax. 075-461-5575	良書	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) 京都市左京区高野夢原町77 ☎ 075-711-4551		弁当(予約制)、正食品、書籍	▲
ヘルス 伏見	(〒612) 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR 桃山駅西50m ☎ 075-611-0337	10:00~20:00 ㊤	純正食品、洗剤、無農薬野菜、リマ・クッキング アカデミー京都伏見教室	▲
織道染塩野屋	(〒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2-2-7 ☎ 06-945-0618	9:30~18:30 第2、4、5㊤・祝		
術ティア・ベル・アメト	(〒530) 大阪市北区天神橋3-1-40 あづさビル ☎ 06-353-6825		通信販売、電子チャージャ発売元	▲
正 食 協 会	(〒540) 大阪市中央区北新町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 ユニゾーン新 大阪ビル414号 ☎ 06-461-3528	10:00~17:00 ㊤・㊤・㊤・㊤	配達	▲
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	▲
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	▲
マ コ ト	(〒596) 大阪府岸和田市加守町4-29-9 ☎/FAX 0724-43-2566	10:00~19:00 ㊤	料理教室、健康相談、アレルギー対応食品 無農薬野菜、自然食品、食品化粧品	▲

＜島根県・岡山県・広島県・山口県・鳥取県＞

ア ニ ュ ー 松 江	(690) 島根県松江市天神町82 (白湯天満宮前) ☎ 0852-26-3801	9:00~19:00 ㊤	有機栽培野菜・無添加食品・自然化粧品・料理 講習・食養相談・つば経路実践教室・配達あり	
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	▲
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	▲
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) 愛媛県松山市道後橋又11-15 ☎ 0899-25-2635 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	無添加食品・無添加調味料・無添加加工食品 天然にがり豆腐・有機野菜等	▲
自然食品の店玄	(〒780) 高知県高知市八反町1-1-26-8 ☎ 0888-21-2173	9:00~20:00 無	配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	▲

〈福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県〉

ココロ ヨーガ 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〜指導者養成ヨーガ・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	▲
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・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 (木㊥)	正食指導・ヨガ教室・治療院	▲
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	▲
ひまわり会(柴田和代) 宅	(〒852) 長崎県市昭和3-387-1 ☎ 0958-46-8317		純正食品・粉石鹼・浄水器・圧力鍋・書籍 月1回 正食料理教室	
天粧子飼店	(〒860) 熊本県熊本市東区飼町3-5 ☎ 096-343-4043 福山敬教	無	体質別食養相談・オリーブ自然美容法	▲
天粧下通店	(〒860) 熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 096-354-9161 福山純一郎	10:00~19:00 第1、3㊥	体質別食養相談・オリーブ自然美容相談	▲
岡部食品豆腐工場 (創業 慶応3年)	(〒861-46) 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎ 096-234-0447	7:00~19:00 ㊥	純正豆腐、食養研究会	▲
ミドリ健康食センター	(〒860) 熊本県熊本市本荘4-1-18 ☎ 096-372-2660	8:00~18:00 第1㊥	純正食品、自然食品、優良健康食品、無農薬農産物、自然化粧品、書籍	▲
大分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 FAX 0975-32-3029	10:00~18:30 ㊥・祝	無農薬野菜、果物、玄米、自然食品、配達有	▲
こころ広場	(〒870) 大分市東春日町15-23 ☎ 0975-37-1193	9:30~16:30 ㊥・祝	無農薬野菜・安心くだものをはじめオーサワ・ムソー・天味などの無添加食品を扱っています	▲
ベラ桜木 (カツウラ化粧品専門店)	(〒877) 大分県日田市城町1-424-2 ☎ 0973-22-2282	㊥	家庭内教育プログラム(FMI・SMI)販売	
四季菜	(〒890) 鹿児島県鹿児島市宇宿3-40-6 ☎ 0992-59-4902	9:00~20:00 ㊥・㊥	無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ	▲
南紅輝商会 鹿児島健康の会	(〒890) 鹿児島市荒田2-37-3シャトレ 21-101 ☎ 0992-51-8440	11:00~17:00 ㊥・㊥・祝	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
大口食養村 川上寛継	(〒895-25) 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎ 09952-8-2708		特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培	▲
天然村	(〒891-44) 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2541、7-2922(FAX 兼)		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 ☎ 098-861-7195	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	▲

木炭のおかげです。

中国産の備長炭使用

オスミツキ 太郎

(消費税込・送料別) **29,800円**

お部屋にぜひ一台、うちの太郎を置いて下さい!

籐のカゴの中の不織布に、備長炭粉炭17kg、
ノーベルパウダー200g、備長炭3kg
入り。6~15帖に1個設置。

- 結露、カビ防止。
- 湿気を取る。○消臭。
- 室内の気を変える。
- 精神を安定させ、
身体をリラックスさせる。

★その他、各種木炭商品取り扱っています。



木炭パワー超健康法の

ARIZO

浜松市早出町1200-12
tel (053) 462-8527
fax (053) 465-0986

■入会金5,000円/初級料10,500円(3ヶ月全納)/普通料15,000円(3ヶ月全納)
 所 いわき市遠野町入遠野字中野215
 所 ☎0246(89)4520 楽兆

ピオニン・カルチャースクール
 所 ヒフミ食・鈴木一三 所 問合せ
 所 第2月、火曜日(時間は問あわせ)
 所 川口市 所 048(254)1333

からだふわっと特別クラス
 SOTAI・ヨガ・玄米弁当の会・遊び時間・からだほぐしとらくらく体操・ウゴキ・操体CLUB・講談を聞くそして語る会
 所 渋谷区神宮前 所 ☎03(5474)2007

からだふわっと
 かむかむもぐもぐ教室
 ●玄米基本食をたべてみる
 所 お問い合わせ下さい 所 中島和子(定員)10名
 所 1500円 所 からだふわっと(渋谷区神宮前・JR原宿駅2分) 所 ☎03(5474)2007

ふっくらパンの会
 ●パンも心もふっくらしてみませんか
 星野酵母使用、軽昼食付き
 所 第1、2木曜 10時～ 所 2500円
 所 千葉市稲毛区(JR稲毛駅)
 所 ☎043(284)7411 角元康代

「月夜のみみずく」パンの会
 ●ごはんを炊くみたいにパンも焼いてみよう。星野酵母を使用しています。
 所 火曜・木曜 10:00～13:30 月一回
 所 千坂尚子 所 2500円 所 松戸市(千代田線終点松戸より新京成線乗り換え八柱下車徒歩5分) 所 ☎0473(88)7677

三重・料理教室、試食会
 ■MACROBIOTIC 料理教室
 ■MACROBIOTIC 試食会
 所 南牟婁郡 所 05979(8)1366 笹井
 ●宿泊も含め、詳細はお問い合わせ下さい。

愛康内科医院 定例勉強会
 ■愛康会 所 第2土曜13時～
 所 福岡県久留米市 所 ☎0942(21)5556

屋久島・ペンション天然村
 ●自然食料理でおもてなします
 所 鹿児島県熊毛郡 所 ☎09974(7)2922

伝統・薬膳料理
 所 毎月第4水曜 AM10:00～15:00
 所 入会金5000円/10500円(3か月全納)
 所 栃木県大田原市
 所 ☎0287(32)4175 中尾

ワンダーマミークッキングクラス
 ■クッキングとデザートコース・隔週
 所 ⑥6回コース 4月スタート!
 所 18,000円(子連れ可) 所 世田谷区
 所 ☎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。

やさしい料理教室
 所 毎月第1土曜10:30～12:30
 所 角田明子 所 2,000円
 所 三鷹市 所 0422(41)3874 大友

JAPAN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…第4週金～日曜 所 水～土曜…18～20時 日曜…11～13時 所 菅藤真佐徳 ■正食医学講座 ●長野支部…第4金曜18時～ ●会津支部…第4日曜18時～ ■半断食説明会 本部・各支部随時 ■半断食ドッグ 本部・各支部随時 所 ⑧八王子 ☎0426(25)0096 ●長野支部 ☎0262(32)0301 ●長野支部分室 ☎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 所 川内翔保子 所 第2か第3木・金・土 所 秦野と本厚木
 ■あさいろ塾 所 佐々井謙 所 第2土曜18時～ 所 秦野市・レストラン「マニホージュ」 所 ☎0463(82)6036

横浜・自然食料理教室
 所 火曜10時～ ■基礎科、本科(グルメ料理、正食理論、野草料理、自家製酵母パン) 所 横浜市中区(JR本郷台駅5分) 所 ☎045(894)4799 岡田

御殿場・富岳庵
 ■食養料理集中講座 所 田中愛子 所 第1土曜14時～翌日14時 所 11,000円(宿泊含) 所 ☎0550(83)4759 富岳庵
 ■基本食道場(合宿)
 所 ☎03(3378)6873 健康道場 所 静岡県

新多聞ウェルネスクラブ
 ■料理教室 所 佐々木桂子 所 第3土曜
 ■オープンハウス・ウェルネスライフ、マクロビオティックを語り合う 所 毎月・水曜10時～ 所 神戸市 所 ☎078(783)4591

神戸たんぽぽ会 料理教室
 所 ヘイルウッド知子 所 第1木曜10時～14時 所 2000円 所 神戸ヘルスフーズ 所 ☎078(453)1777 岡本

ヒフミ食・万味の会
 所 毎月第3火曜日(昼の部)10:30～13:00(夜の部)18:30～20:30 所 鈴木一三

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。

たまねぎ倶楽部
 ■食養講座 所 松田盛夫 所 第2月曜10時～12時 所 函館市市民体育館

青森・たちばなや
 ■ボトラックパーティー 所 毎月第2日曜
 ■リマッキング料理教室・勉強会
 所 青森市 所 ☎0177(41)7202

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)、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 所 青森市 所 ☎0177(41)9559

仙台・みちのく自然食品センター
 ■食養料理教室 所 佐々木はるか 所 第3日曜9時～ 所 ☎022(262)7677

東北正食協会 月例会
 所 月末の日曜1時～ 所 仙台・食事処「友苑」 所 ☎022(246)2771

パス《食禅》合宿
 所 毎月1日～5日(8月は13日～17日)
 ●自然の中での“食物による禅”。料理講習、食哲学、瞑想他 所 橋本由八
 所 福島県いわき市 所 ☎0246(88)2545

マナ自然食「門前の小僧会」
 ●定例勉強会 所 第3水曜10時～
 所 岩手県盛岡市 所 ☎0196(62)6205

群馬マクロビオティックセンター
 ■料理教室 所 第1木曜 昼・夜
 ■陰陽勉強会 所 第3日曜11時～
 所 高崎・MA愛NA 所 0273(22)5484

東京早稲田 山富喜庵
 ■食養懐石と音楽のサロン
 所 中島和子 所 いつでも可
 所 新宿区西早稲田 ☎・FAX03(3986)5260
 ●5日前まで要予約 5名以上で

マクロビオティック料理教室

■桜井三恵子 時第2水・木曜11:00～14:00 回プリパ・横須賀ハイランド4-5-3 ☎0468-47-0959

調理スタッフ募集のお知らせ

●緑がいっぱいの伊豆高原で元気なスタッフと一緒に働きませんか。履歴書送付後、委細面談。

回〒413-02静岡県伊東市八幡野1737 ☎0557(54)0011 伊豆健康センター

松川ナリッシュ

時5月1日～5日・6月5日～9日・7月3日～7日。●雄大な安曇野に抱かれて、心と身体を開放し、自然のリズムに添う生活合宿。料理講習・瞑想・内省・マクロビオティックの話。体験宿泊随時受付中。回いとうのりこ 回長野県北安曇郡松川村 回☎/Fax 0261-62-4253

自然食ファンクラブのご案内

●「食」を接点とした輪づくりに重点をおいて、◇自然食レストランでのフリーターキング◇旅行、ハイキング、有機農業体験ツアー◇食品づくりの場の見学(パン工房やみそ、しょうゆ蔵など)といった活動をしています。「自由に楽しく」をモットーに和気あいあいと活動していますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

回日野市 回☎0425-93-9152 梶村

フロイデ・クッキングクラス

■食養料理を通じた健康づくりの実践と情報交換のネットワーク

時毎月第1土曜日(10:00～13:30) 回村田幸子 回(株)ヒノモト・福井県 回4回12,000円 回☎(0776)21-3811

麓友舎 健康相談室

回医師伊藤慶二 回山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240-6988 麓友舎 回☎0551-38-0155 FAX0551-38-0161

わらべ村食養料理教室

時毎月第3土曜日10:00～ 回安藤ゆり 回3000円 回新潟県十日町市 回☎0257(52)7842 安藤

●新潟で子どもたちのために食養を学びましょう。仲間もふえてきました。

マクロビオティックアトリエ クレール

■食事、手作り菓子、飲物など無添加のものを提供いたします。■料理講習、コンサート、展示会、講演の場にご利用下さい。回⑧⑨第2④⑩ 回和歌山県新宮市千穂2-1-5 ☎0735-23-9309 笹井

レター発行の為、ワープロ出来る方募集。

回〒270-13 千葉県印旛郡本埜村木本50 高橋弘道

奈良正食友の会・定例健康講座

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

南愛和・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

回岐阜県多治見市 回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。

大森英桜先生 月例会

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

岐阜 正食料理教室

時第2,3(金)第4(土)9:00～12:30 回岐阜市長森コミュニティセンター 回☎058(245)9355 いのちを学ぶ会エスポワール

食物の気と意識のセミナー

●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。身心の健康を体得し、真の自由人として生きることがこのセミナーのテーマです。

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

浄肌衣工程見学・絹に関する研修ツアー

時日程お問い合わせ 回15000円(西陣の料理屋での昼食・草木染め実習ハンカチなど材料費込み) 回京都市 回☎075(461)1995 織道楽塩野屋・服部

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 ■ホリスティックヨガ 富士宮支部 時水曜、13:00～18:00

回近藤紗登美、松永早穂理 回3000円 ■易学入門クラス

時第二・四土曜、19:00～21:00

回松永早穂理 回3000円

回富士宮市・富士グリーン北町店 回0544(22)3741・(27)4528

穂高養生園厨房スタッフ募集!

住込み・通いで1名。玄米菜食の調理経験者。履歴書送付後、委細面談。回〒399-83 長野県南安曇郡穂高町有明 7258-20 ☎0263(83)5260

カトウ料理教室

■火曜クラス(第2,4火曜)…旬の素材の薬効や性質を活かした調理法■木曜クラス(第2,4木曜)…薬膳の研究クラス■基礎クラス(第2,4土曜)■ホームパーティーインランチ(毎月第2金曜)…自然食や薬膳のコース料理を召し上っていただきます。回入会金3000円月謝5000円(月2回) 回習志野市花咲 回☎0474(72)1014 加藤郁子●イベント多数

伊豆健康センター

■グループ断食(お一人での参加も可) 時毎月第3土曜から第4土曜までの7泊8日。3日断食4日補食。8月のみ8/26～9/2 回一般94000円 会員75000円(初めての方は別途初回料5000円が必要です) 回☎0557(54)0011

やおやの料理教室と手当て法勉強会

時水曜・土曜 1:00 回ヤマシタユミ 回1000円～(料理教室)/カンパ制(勉強会) 回横浜市栄区(八百屋花岡) 回☎045-891-0322

クレスト菜食料理教室

時第3火、木、土曜日 10時より 回3000円 回横浜市青葉区(田園都市線市ヶ丘) 回☎045(911)7220 川瀬幸江

マクロビオティック・ヨガ教室

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

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 回☎03(3290)0102 回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を実践する中での気づき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。時第1,3水曜 20時～21時30分 回四日市市 回☎(0593)52-9206 井上

富山ヘルシークッキングスタジオ

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

バイリンガルファミリーの為のイムン・システム・プロテクターズフード(生体の免疫力を高める食事)の普及と豊かなさの中での栄養障害を考える同好会 関心のある方お葉書下さい。ニュース

PU 会石老山ハイキング

時5/26(日) 9:30

集合 JR 中央本線相模湖駅改札口

☎044(865)5581 山崎

●どなたでもご自由に参加下さい。

あなた自身が主治医

自然医学セミナー

●病気になるいうちの「未病」を防ぐ生活を身に付ける。園大村雄一

時5月18日15時～ 費3500円(夕食付)

開京王線桜上水園03(3303)9850オフィス七菜

大森英桜先生 講演会

時6/30(日) 9:30～15:30

テーマ①胎児への食物の影響9:30～12

②成人病とボケ防止の食養生13～15:30

費①②共各2500円開宮城県民会館602号

☎022(262)7677 (株)オーク

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

通信鑑定

①姓名判断 ②人相手相判断

③易占鑑定 ④気学
(人生諸問題) (九星占・方位)

御希望の方は用箋に相談の種類、氏名、住所、電話番号を明記の上、FAX、または宛先を書き切手を貼付した返信用封筒を同封して下記の住所へお送り下さい。申し込み書類(詳細)をお送りします。

鑑定士 東口桐子 〒011秋田市寺内見桜65の24
☎・FAX 0188-32-8262 0188-46-5749

略歴 1925年生。書導教授38年。正食10年目。日本C I 協会講義受講。易占師範鑑定士(1級)。全米クリスタル・アウェアネス研究所公認ヒーラー。

自然治癒

アトピー・ガン・糖尿・腰痛
各種病の自然治癒促進をしています。

玄米菜食、長寿呼吸法、他
すべて個人指導です。

富士山と駿河湾を一望しながら
森林浴ができます。

詳細は下記へお電話下さい。(午前、夜)

気の流れる

ナディの里 ☎0558-42-0508

〒410-36 静岡県賀茂郡松崎町岩科南側2997-1

◎「宇宙エネルギーと健康回復」(鈴木孝子著)一般書店にて取扱中◎

MACROBIOTIQUE セ〇四号

発行日 一九九六年五月号

編集兼発行人 花井陽光

発行所 日本C I 協会 〒一五一

東京都渋谷区大山町一五

電話 03・3469・7631(代)

振替 0010003194125

表紙装幀 田中真一

印刷・製本所 樹ケイエムエス

発売元 (株)新泉社

東京都文京区本郷二五十二

電話 03・3815・1662

小麦タンパク佃煮

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥390
袋入 100g ¥390

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市東尾道9-2 ☎0848・20・2506



日本CI協会 行事予定

■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

CI(Le Centre Ignoramus)とは、^{シーアイ}「無知なる者のセンター」の意味。ごかししい知恵をすて、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができる、ということです。

5月

3日(金) 12日(日)	▶ マクロビオティックツアー ▶ アメリカ大陸横断の旅
10日(金)	▶ 10時~「正食相談」(大森英桜) ▶ 詳細は7P ▶ 18時~20時「正食医学フォーラム」(大森英桜) ¥3,000 (正会員¥2,500) ▶ 詳細は5P
11日(土) 12日(日)	▶ 正食医学講座④(大森英桜) ▶ 詳細は6P
19日(日)	▶ 13時~15時「マックさんの無双原理読書会」 (佐々井譲) ¥2,000 (正会員¥1,500) ▶ 詳細は5P ▶ 15時30分~17時30分「人間とは何か・解答講座」 (花井陽光) ▶ 詳細は本文77P
24日(金)	▶ 10時~「正食相談」(大森英桜) ▶ 詳細は7P
25日(土)	▶ 10時~12時「マクロビオティックカウンセリング」 (石田英湾) ▶ 詳細は7P ▶ 13時~14時45分「食養手当法講座」(石田英湾) ¥2,500 ▶ 詳細は7P ▶ 15時~17時30分「くらしを見直す玄米正食基礎講座」 (石田英湾) ¥3,000 ▶ 詳細は7P
26日(日)	▶ 久司道夫来日講演 ▶ 詳細は本文87P

6月

1日(土) 2日(日)	▶ 正食医学講座⑤(大森英桜) ▶ 詳細は6P
10日(月)	▶ 大村雄一講習会 ▶ 詳細は本文34P
14日(金)	▶ 10時~「正食相談」(大森英桜) ▶ 詳細は7P ▶ 18時~20時「正食医学フォーラム」(大森英桜) ¥3,000 (正会員¥2,500) ▶ 詳細は5P
28日(金)	▶ 10時~「正食相談」(大森英桜) ▶ 詳細は7P
29日(土)	▶ 10時~12時「マクロビオティックカウンセリング」 (石田英湾) ▶ 詳細は7P ▶ 13時~14時45分「食養手当法講座」(石田英湾) ¥2,500 ▶ 詳細は7P ▶ 15時~17時30分「くらしを見直す玄米正食基礎講座」 (石田英湾) ¥3,000 ▶ 詳細は7P
30日(日)	▶ 13時~15時「マックさんの無双原理読書会」 (佐々井譲) ¥2,000 (正会員¥1,500) ▶ 詳細は5P ▶ 15時30分~17時30分「人間とは何か・解答講座」 (花井陽光) ▶ 詳細は本文77P

■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(5月は5日、26日) (大友 0422・47・6639)

浄血健康法教室(毎週月) (日本CI協会 03・3469・7631)

■各教室の詳細は各教室の担当者にお問い合わせ下さい。

吸玉浄血療法

特別実習セミナー

古来より、東洋では万病に主因は『瘀血』にあると言われてきました。食養も食を正す事により血液を浄化し、万病を癒す事を目的にしています。ところで、『瘀血』を浄化するための補助手段として「吸玉浄血療法」というのをご存じですか？全身の経絡上に吸着具をあてを吸い上げて浄血効果をあげるもので2000年におよぶ歴史があるといわれています。

今回はこの方法の応用で難病などに驚くほどの効果を上げている指導者を鳥取からお招きして、3時間にわたる特別講義と実習を行います。ご自分でご自宅で浄化する方法を講習を受けるだけで手軽に身につける事ができます。尚方法はいたって簡単に誰にでもその日からできます。食養+吸玉浄血療法で治病効果増大!

日時：6月8日(土) 12時45分~4時

会場：日本CI協会 4階 さくらホール

講師：津難良一(鳥取健康医学センター代表)

：石田英湾(日本CI協会) 食養と吸玉

定員：30名 予約が必要です。お電話ください。

講習費：4,000円当日受付でお払い下さい

個人指導の部

日時：6月9日(日) 9時~12時

場所、指導、申込み、問い合わせ：同上

一人約40分 指導料 6000円 定員限定8名 予約要

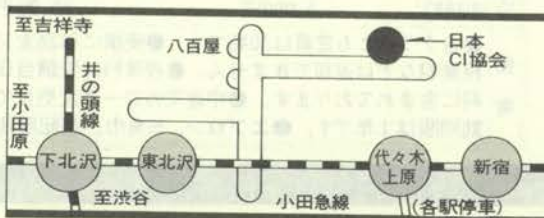
主催：日本CI協会 ☎03-3469-7631

「この浄血法は、を排除する一つの方法として優れています。体質と体調に応じて利用する事によって、体質改善、健康増進に効果があります。私も生姜シップ・里芋バスター以外の方法として利用し、おすすめします」

石田英湾

「この方法はとても優れています。ただし血圧の低い陰性強い方にはお勧めしません」

大森英桜



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

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



校長●桜沢里真(日本CI協会会長)

顧問●佐々井譲 浮津宏子 植田富く子

講師●田中愛子 伊藤のり子 川内翔保子
田中はる美 岩名紀美 桜井三恵子
堀尾たづ子 川瀬幸江 木村早苗
柏木公子

リマ クッキング アカデミー

夏 期 募 集 中

健康と
幸福と美を創る
マクロビオティックの
料理教室

各コースとも年間三期開講します
春期1～4月：夏期4～7月：秋期9～12月

【1996年夏期】時間表	コース	ベーシック・コース(初級)				インターミディエイト・コース(中級)			アドバンス・コース(上級)			プロフェッショナル・コース(師範)					
	曜 日	ウィークディ		ウィークエンド		ウィークディ		ウィークエンド		ウィークディ		ウィークエンド		ウィークディ		ウィークエンド	
		水	土	土	日	月	土	日	火	土	日	金	土	日	金	土	日
	開 始 時 間	11:00	10:00	14:00	9:00	11:00	14:00	9:00	11:00	14:00	9:00	11:00	14:00	9:00	11:00	14:00	9:00
	講義	1	4/17	4/20	4/20		4/15	4/27		4/16	5/4		4/19	5/11			
	2	4/24	4/27	4/20		4/22	4/27		4/23	5/4		4/26	5/11				
	3	5/8	5/11		4/21	5/6		4/28	5/7		5/5	5/10			5/12		5/12
	4	5/15	5/18		4/21	5/13		4/28	5/14		5/5	5/17			5/12		5/12
	5	5/22	5/25	5/18		5/20	5/25		5/21	6/1		5/24	6/8				
	6	5/29	6/1	5/18		5/27	5/25		5/28	6/1		5/31	6/8				
備考	7	6/5	6/8		5/19	6/3		5/26	6/4		6/2	6/7			6/9		6/9
	8	6/12	6/15		5/19	6/10		5/26	6/11		6/2	6/14			6/9		6/9
	9	6/19	6/22	6/15		6/17	6/22		6/18	6/29		6/21	7/6				
	10	6/26	6/29	6/15		6/24	6/22		6/25	6/29		6/28	7/6				
	11	7/3	7/6		6/16	7/1		6/23	7/2		6/30	7/5			7/7		7/7
	12	7/10	7/13		6/16	7/8		6/23	7/9		6/30	7/12			7/7		7/7
	試作会	7月14日(日)															
	規定回数	12回+試作会				12回+試作会				12回+試作会				24回+試作会			
	費用(税込)	誌友/6,000円 又は 正会員/13,000円															
	授業料	38,000円(12回分)				38,000円(12回分)				38,000円(12回分)				38,000円(12回分)×2			
申請料	5,000円				10,000円				20,000円				30,000円				
備考	●各クラスとも定員は30名です。●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。●中途でのコース変更はできません。あらかじめご了承ください。●授業料の有効期限は1年です。●エプロン、三角巾、筆記用具を持参してください。																

●初めての方はベーシック・コース（初級）を受けることをおすすめします。

●ベーシック・コース（初級）はじめての方、基本をしっかり勉強されたい方のためのマクロビオティックについての講義と入門料理。

●インターミディエイト・コース（中級）／マクロビオティック家庭料理とかなんなお手当て。

●アドバンス・コース（上級）／世界各国のおもてなし料理、気さくで自由なバーティ料理。

●プロフェッショナル・コース（師範）／多彩なゲスト講師によるプロの技とクリエイティブな料理の数々。

●基礎知識のある方のコース選択は自由です。重複して受講することも可能です。

●プロフェッショナル・コース（師範）の受講については、他の3コース（ベーシック、インターミディエイト、アドバンス）すべての修了証を取得した方に限ります。

●ベーシック・コース（初級）、インターミディエイト・コース（中級）、アドバンス・コース（上級）の修了証は、それぞれ12回受講し、修了証申請をして、試作会に出品した方に授与されます。

●プロフェッショナル・コース（師範）を24回受講し、修了証申請をして試作会に出品された方には、『リマ・クッキング・アカデミー』卒業証書が授与されます。

●体験入学もごさいます。お問い合わせ下さい。

●お申し込みはお電話でお受け致します。

●保育室／ウィークデイクラス（月火水金土）に常設しております。おしめがとれて、一人で食事の出来るお子様を預ります。三歳未満一回一五〇円、三歳以上一三〇〇円。（予約要・前金制）

上二〇〇円。（予約要・前金制）

アドバンス、プロフェッショナル・コースのメニューについてはお問い合わせ下さい。

ベーシック ウィークエンドコース 講師 桜井三恵子	ベーシックウィークエンドコース 講師 伊藤のり子 【講義 約1時間】	ベーシックウィークデイ① 講師 柏木公子 【講義】	ベーシック ウィークデイ② 講師 岩名紀美
4/20(18時～) 玄米ご飯の炊き方 胡麻塩(8:2)の作り方 蓮根ボール 蒸し野菜 かりんとう	4/20(14時～) [マクロビオティックとは？—その歴史・宇宙観・心。大自然の心に沿った生き方、その中に含まれる食べ方とは。] 小豆ご飯 昆布だしの取り方 車軸の吸い物 白和え 胡麻塩・漬物 寒天のデザート	4/20 [玄米・塩について 昆布だしの取り方 野菜の洗い方・保存の仕方] 玄米ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 青菜のおひたし	4/17 玄米ご飯 胡麻塩 きんぴらごぼう 青菜のおひたし
4/21(13時～) 玄米のり巻 鉄火味噌 野菜の旨煮 寒漬大根の作り方 糸切り団子	4/21(9時～) [マクロビオティックで使う陰陽を体得する—無双原理の12定理。魔法のメガネをかけて世界を見ると。食物の陰陽。] 鳩麦入り玄米ご飯 みそ汁の作り方 きんぴらごぼう 青菜の辛子 和え 漬物	4/27 [穀菜食について] 小豆入り玄米ご飯 こま塩 ひじき蓮根 キャベツ巻 寒漬大根の作り方	4/24 小豆入り玄米ご飯 味噌汁 ふきの煮物 パン オーサワ
5/18(18時～) 人参入り玄米ご飯 ねぎ味噌 コーファの作り方 コーファの照り焼き 青菜とふのりのサラダ 小豆ブラマンジェ	5/18(14時～) [マクロビオティックで見た生命とは—食と生命・生物発生の歴史の中で考えてみよう] 玄米おにぎり よもぎ蕎麦の吸い物 凍み豆腐と切干の煮付け 蕪の即席漬	5/11 [自然食とは] のり巻 よもぎそばの吸い物 田舎まんじゅう 昆布のだしがらの利用法	5/8 玄米がゆ ねぎ味噌 青菜の信田巻 田舎まんじゅう
5/19(13時～) しぐれ味噌 玄米炒飯 実そぼろようぎ 焼きまんじゅう	5/19(9時～) [健康とは・幸福とは—マクロビオティックの生き方をえらぶという意味を更に考えてみると] おめでとう こま塩 復習 ひじき蓮根 雑穀パン	5/18 [一物全体とは] きび入り玄米ご飯 鉄火味噌 ふきの信田巻 ふきの葉の佃煮 人参梅煮	5/15 玄米のり巻き そばがきの清し汁 ヒエのクロケット 糸切り団子
6/15(18時～) 玄米ご飯 玄米クリーム ヒエコロツケ キャベツと夏みかんのサラダ 干しあんずのタルト 昆布佃煮の作り方	6/15(14時～) [体質を知る—より良い生き方をするための体質に合った運動・健康法・そして食生活を選ぶ] 黒米入りご飯 小豆南瓜 野菜の重ね煮 トーフステーキ	5/25 [身土不二とは] 玄米おにぎり けんちん汁 蓮根ボール パンオーサワ 即席漬	5/22 おめでとう 昆布の佃煮 切干大根と油揚げの煮物 タルトポチロン
6/16(13時～) シソの実入りいなり寿司 胡麻無双 夏のけんちん汁 デザート	6/16(9時～) [望診法入門—ベーシックコース総おさらい] 押し麦入り三分搗き飯 とろろ汁 夏野菜の天ぷら みぞれ和え	6/8 [噛み方について] カムカム鍋で炊く黒米・ハト麦入り玄米ご飯 こま無双 小豆南瓜 ひえのクロケット サラダ	5/29 黒米入り玄米ご飯 蓮根ボール 野菜のクレープ巻き こま無双
		6/15 [梅雨の過ごし方] いなり寿司 玄米クリーム 野菜の水無し炊き かりんとう	6/5 いなり寿司 玄米クリーム 小豆南瓜 かりんとう
		6/8 [噛み方について] カムカム鍋で炊く黒米・ハト麦入り玄米ご飯 こま無双 小豆南瓜 ひえのクロケット サラダ	6/12 焼きおにぎり けんちん汁 ひじき蓮根 青菜のごまあえ
		6/15 [梅雨の過ごし方] いなり寿司 玄米クリーム 野菜の水無し炊き かりんとう	6/19 麦入り玄米ご飯 鉄火味噌 野菜の水無し炊き 白和え
		6/22 [自然治癒力について] 玄米粥 しぐれ味噌 コーファの作り方 焼きコーファ こま和え	6/26 人参入り玄米ご飯 しぐれ味噌 コーファの作り方 焼きコーファ 水無月
		6/29 [玄米食と体質について] 土鍋炊き人参入り玄米ご飯 夏のみそ汁 コーファカツ 水無月	7/3 大豆入り玄米ご飯 コーファカツ 豆腐と若布の清し汁 ショソソ
		7/6 [夏の過ごし方] 麦入り三分搗き飯 とろろ汁 夏野菜の天ぷら 葛のデザート	7/10 玄米菜飯 ソーメン汁 野菜のかき揚げ くず玉
		7/13 [総集編] 無圧カムカム鍋で炊くコーン入り玄米ご飯 ソーメンスープ のりの佃煮 白和え タルト	

リマ・クッキングアカデミー「上級手作り教室」講師のご案内

手作り 教室 スタート

【一般公開講座】

どなたでも参加できます。

定員30名（上級生徒優先）

①9:00～12:00 ②13:00～15:00

1講座:3500円 2講座:7000円

お電話でご予約下さい。

☎03-3469-7631

手作りお菓子(5/5)



●吉田洋介 昭和30年北海道生まれのおひつじ座。東京農大卒業後、岩手での羊飼、東京での造園業をへて福島の中へ。玄米もちで「みれっとファーム」の旗上げをして7年目。現在農作業(約一町)と家作り、食品作りと3足のワラジをはいている。

豆腐と豆腐料理(6/2)



●鈴木一二三 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。

手作りそばとそば料理(6/30)



●丸山日禎男 1948年群馬県生まれ。農業と手打そば・うどん職人をしてながら妻と二人で麦里ファーム経営。予約制にて、そばコース料理を出している。

リマ・クッキングアカデミー「師範科」講師のご案内

伊藤のり子先生(5/17)



●リマクッキングアカデミー師範科卒業。外国人主体のクッキングクラス、マクロビオティックの講座、カウンセリング、C1における「のり子クッキング」を経て、新たな展開を求め、信州安曇野に「松川ナリッシュ」をひらく。初級講師兼任。

浮津宏子先生(7/12)



●1933年、東京青山に生まれる。'71年、リマ・クッキングアカデミー師範科修了。現在、同校の顧問として任務を遂行するかわら、各地の料理教室で、後継者の育成に尽力している。

大谷ゆみこ先生(4/26)



●心と暮らしのデザイナー。「未来食アトリエ風」主宰。地球と心身の双方のエコロジーを同時に実現する「おいしい食生活」を創造中。

岡村真宏先生(5/10)



●昭和34年生まれ。赤堀栄養学園卒業後「東天紅」に入社、中国料理を学ぶ。退社後、台湾菜業(精選)料理勉強の為、3ヶ月間台湾へ渡る。平成元年、西武池袋線大泉学園に「楽遊亭」をオープン。現在に至る。

加藤都子先生(6/7)



●フリーアナウンサーとして活躍する傍ら、森下自然食料理講師、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。著者に「シュガーレス・クッキング」(共著)がある。

川内翔保子先生(4/19,6/21)



●ヨガから食養を知り、C1のリマクッキングへ。卒業後「あさいろ食料理教室」を主宰。'88年より穀菜食レストラン「マニエージュ」をOPEN。現在「リマ・クッキングアカデミー」上級講師も兼任。

鈴木一二三先生(5/12)



●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。

武田淳一先生(7/5)



●70年の歴史をもつ京都の中国料理「蕉庵」の代表者。19歳で家業を引き継ぎ、以来、気候風土と健康を考えた食を発信し続ける。中国の薬膳を勉強するうちに日本の食養に出会う。

田中愛子先生(5/31,6/8,6/28,7/7)



●食養料理研究家。松沢如一先生の直弟子。ヨーロッパのマクロビオティック運動で活躍。帰国後、後進の指導にあたる。御殿場・富岳庵主。

松田俱幸先生(6/9)



●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「黒味」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。

松本光司先生(5/11)



●1936年生まれ。15歳より板前の修行、24歳で食養を知り、松沢如一・黒真向先生に師事。食養料理師範となる。普化宗谷派本典尺八の大師範としても活躍中。

山下秀雄先生(7/6)



●娘さんの病気をきっかけに食養を始める。それまでの会社員生活から心機一転、「ルヴァン」に修行に入る。その後独立し、現在は自宅のある世田谷に「びすとーれ」を開業。パン焼きに超多忙な日々を送る。

横笛太郎先生(5/24)



●1938年神戸生まれ。演劇活動を経験。児童文学作家。20年前に食養を知り、78kgの体重を60kgにする減量に成功。調理師免許をとり「ちゃんぶる亭」をOPEN。沖縄料理の研究にとりくむ。「てのひらげきじょう」代表。



大森英桜の

正食医学フォーラム 講師／大森英桜

information

健康ではつつとした老後を過ごす

——60代からの食養生 5回シリーズ——

	内 容	日 時
1	「老化現象があらわれてからの食養生」 あなたの健康度をチェック／危険信号 (兆候)とその対処の方法	4/12(金) 18～20時
2	「60代からの食養生」 老人の病気—脳・心臓・骨— その原因(メカニズム)と対策	5/10(金) 18～20時
3	「60代からの食養生」 —健康な夫婦生活— 性生活その理想像と食事	6/14(金) 18～20時
4	「60代からの食養生」 —もし難病を宣告されたら?— 具体的対策	7/12(金) 18～20時
5	「60代からの食養生」 —“死”を受容する— マクロビオティックの死生観	8/9(金) 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「新食養生法」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)
※電話でご予約の上、当日受付にてお支払いください。
■場 所／4階さくらホール

マックさんの無双原理読書会

講師／佐々井譲

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『千二百年前の一自由人』です。

	内 容	日 時
1	日本が生んだ最大の聖者＝最澄 —宇宙の秩序を説く—	5/19(日) 午後1～3時
2	無双原理による人体発生学 —生命発生の不思議な世界—	6/30(日) 午後1～3時
3	クラックス(難題)特集 —無双原理をつかって挑戦しよう—	7/21(日) 午後1～3時

*『千二百年前の一自由人』をご持参下さい。



講師プロフィール

■桜沢如一先生の門下生として無双原理を学ぶ。原子転換の研究に参加する。現在、日本正食品研究所長。
PUネーム：マック

会費／2000円(正会員1500円)
会場／日本CI協会4F

さくらホール

*電話でご予約の上、当日受付にてお支払い下さい。

1 総論編 1/13▶14

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

2 基礎編のI 2/3▶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 3/2▶3

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 6/1▶2

（各種病気の原因、症状と治療法）

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

生涯をかけて、食物で万病を治す正食医学の道をきわめた大森英桜が、数千人の治療体験をもとに語る白熱の講義、17年連続開催!!

講師……大森英桜

■全6回

- ① 1/13▶14 ② 2/3▶4
③ 3/2▶3 ④ 5/11▶12
⑤ 6/1▶2 ⑥ 7/6▶7

4 各論編のI 5/11▶12

（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 7/6▶7

（各種病気の原因、症状と治療）

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

正食 医学講座

第

24

期



■会費

①土日の両日参加▶24,000円

②講義の部分受講可

▶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、

■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

7:30～9:00 質疑応答

■日

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

えい わん
石田英湾
手当法・基礎講座
カウンセリング

食 養 手 当 法 講 座

手当法にはポイントとコツがあります。
実際に体験し、習得しましょう。

飲み物による食養手当法

梅醬油・椎茸スープ・大根湯・玄米スープ等

- 日時 5/25 (土) 午後1時～2時45分
- 場所 日本C I 協会4階 さくらホール
- 費用 2,500円 ※どなたでも参加できます。

くらしを見直す
玄 米 正 食 基 礎 講 座

初めて学ばれる方基礎をもう一度という方
マクロビオティックを楽しく学ぶ基礎講座

- ①なぜ、いま玄米食か?／玄米食体験談とあなたの関心事／家族にとっての正食とは何か?／食物と体質の陰陽／玄米はなぜよいか／主食と副食の役割／玄米の炊き方／料理はなぜ必要か?
- ②からだの生理の基本／これだけは知っておかなくてはならないからだの生理と病理／あなたは、あなたの意志で生まれてきたその訳／無双原理はなぜ必要か／陰陽の基本。その考えと応用の具体的学習
- ③心身改造と生活革命の実現法／家庭と社会、家庭と学校／病気になる家庭と病気がない家庭／病気になる原理。病気が治る原理／呼吸と食物と運動

- 日時 ①4/20(土) ②5/25(土) ③6/29(土)
午後3時～5時半
- 場所 日本C I 協会4階 さくらホール
- 費用 3,000円(玄米基本食付き)
※どなたでもどの回からでも参加できます。

マクロビオティック
カ ウ ン セ リ ン グ

正食を実行するうえでのトラブルは
よりよい解決法で!

- 個人相談・要予約
- 相談料 10,000円(30分)
- 日程 4/20(土) 5/25(土) 6/29(土)
- ※誌友・正会員の方が対象です。
- 電話相談も受け付けます。(随時可)
事前にお申し込み下さい。



講師プロフィール／日本
CI協会理事。群馬マクロビオ
ティックセンター・MA愛NA主
宰。著書に「生活革命」「元氣
の革命」「食べ物で病気を治せ
る」他。

ひで お
大森英桜
正食相談

正 食 相 談

健康保持または比較的軽い症状の方

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

上記以外の場合

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

- ご相談は正会員の方が対象です。
未入会の方は入会手続きをお願いします。
- ご相談は電話予約が必要です。日時を指
定させていただきます。
- 当相談は医療指導ではなく、あくまで皆
様が正食を実行されていくためのアドバイ
スですので、ご了承ください。
- より理解を深めて頂くために、事前に下
記の本をお読みになる事をおすすめします。
(詳細は図書PRページ参照)
『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』
(「新しき世界へ」550号)『マクロビオティッ
ク料理』
- 相談後、個人別の食事指導箋をお渡しし
ます。
- 健康保持、比較的軽い症状の方でも3回
続けてのご相談をおすすめいたします。
- ご入金後の返金はご容赦願います。

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

■説明会(相談終了者)

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

入会案内

96年4月10日より実施

協会の活動は会員の手によって支えられています。普及活動にご理解いただける方や、はじめて入会される方は正会員をおすすめいたします。正会員は13,000円の年会費で、協会出版物・行事専用サービス券2,000円分と、各種講座のカセットテープ引換券8,000円分(送料協会負担)をプレゼント。

(8,000円を越えた場合は取り扱い出来ません)各種イベントの割引サービスもあります。正食相談・(正)食医学講座・料理教室・カウンセリングの申し込みもできます。

尚、4月号から誌代を600円に値上げさせていただきますが、年会費は現状を維持させていただきます。

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。カセットテープ引換券(8000円1枚)。2000円分のC1協会発行のサービス券進呈。
B 誌 友	6,000円	月刊機関誌(年間12回発行)1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
C 法 人	30,900円	本誌5部配布。本誌巻末に広告掲載。協会出版等の卸取引可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。

◎◎◎◎◎充実したサービス体制◎◎◎◎◎

一括ご入金期間別に下記のサービスがあります。

期限	A 正会員	B 誌 友	C 法 人	特 典
2 年	26,000円	12,000円	61,800円	上記特典が2倍になる他、さらにサービス券2,000円分進呈。
3 年	39,000円	18,000円	92,700円	上記特典が3倍になる他、さらにサービス券3,000円分進呈。
5 年	65,000円	30,000円	154,500円	上記特典が5倍になる他、さらにサービス券5,000円分進呈。

[入会期間によりサービス券の有効期間が変わります]

■サービス券はC1協会発行の刊行物(書籍・ビデオ・カセットテープ)、料理教室、行事にご利用になれます。ただし、正食相談・カウンセリング・電話相談・半断食セミナー・ツアー・久司セミナー・各種パーティーは対象外となります。(有効期間1年間)

■ご入金は便利な郵便局の自動払込をご利用下さい。なお、自動払込をご利用いただきますとすてきなプレゼントをさしあげます。自動払込用紙はお電話でご請求下さい。

■ご紹介者プレゼント…会員のご紹介をいただきますと、ご紹介者には粗品を進呈致します。会員の入会の際にご紹介者の住所・氏名をご記入下さい(振替用紙・自動払込用紙にご記入なきものは無効です)。

資料
請求券
新-5



ハーティハート 化粧品

純植物性エキス

お肌の細胞も、 全体食にしたいと言っています。

マクロビオティック

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

お肌にも全体食／？

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

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

HEARTY HEART



素肌きれい

ハーティハート〈化粧水〉

100ml ———— ¥4,500

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



髪つやつや艶っぽいね

ハーティハート〈ヘアローション〉

(頭髪用)100ml ———— ¥4,500

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



全身すべすべしなやか

ハーティハート〈スキンローション〉

(全身肌用)120ml ———— ¥3,800

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



販売元 オーサワジャパン株式会社

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

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