

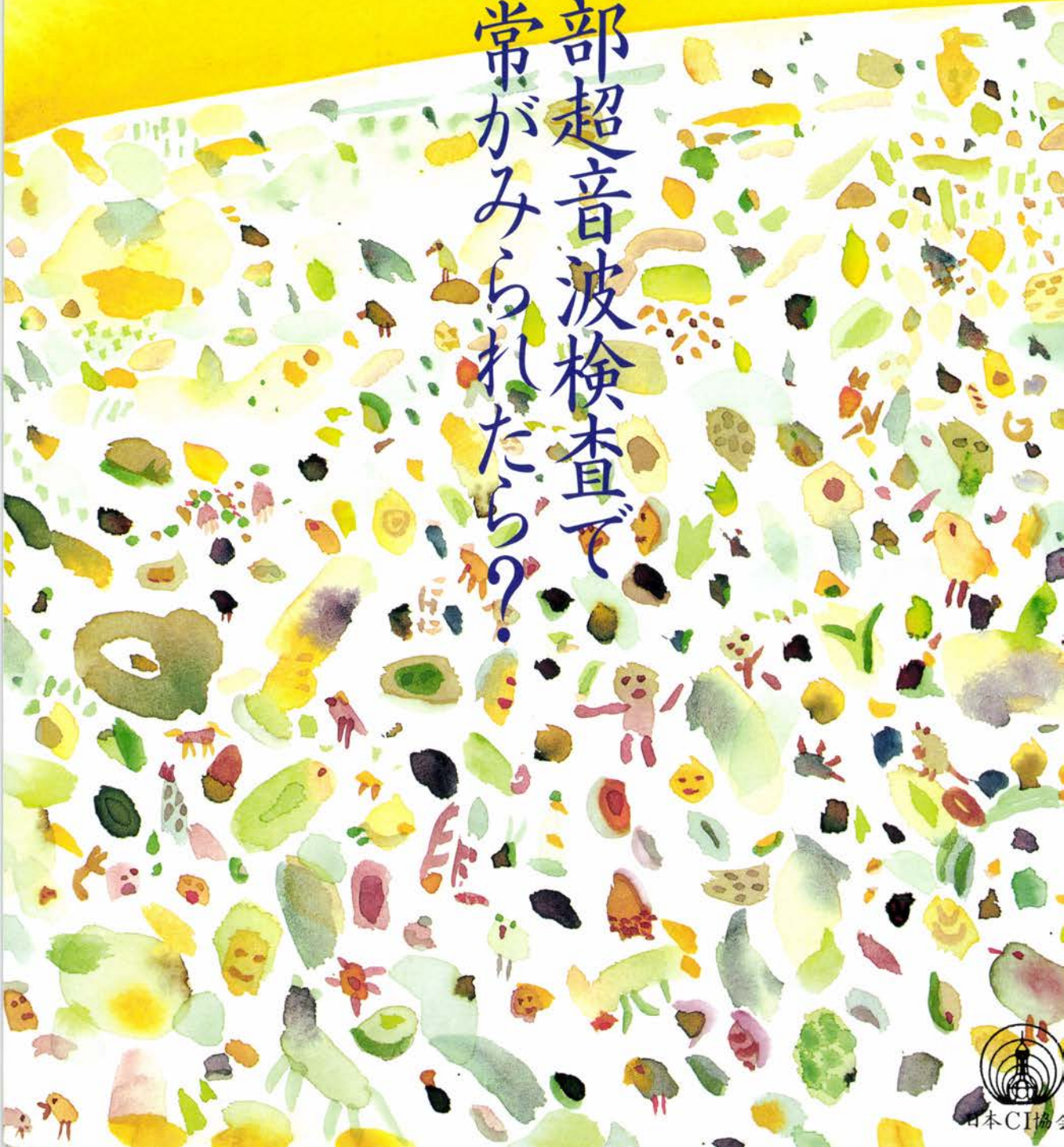
マクロビオティック *La Revue Du Principe Unique  
Et De La Vie Macrobiotique*

新しき世界へ  
改題

# Macrobiotique

No.738 1999 3 月号

〔特集〕  
腹部超音波検査で  
異常がみられたら？



日本CI協会





# 提言

日本C-I協会理事

ポール村越

## 敗

戦を終戦と偽り、占領政策要綱を平和憲法と錯覚して五十年、完全に正しい判断力を喪失し、快楽と便利さと経済成長の追求だけの世相がつくり上げた現代社会は、政官公庁をはじめ金融、企業、その他あらゆる分野がウソと誤魔化し不正の巣窟と化してしまった。世界第二次大戦に参戦した各

国は、食糧の自給自足の回復を計ったが、日本だけが米の減反政策により自給率の引き下げを続け、現在三〇パーセントの、世界で最低の自給率に落ちこんでしまった。

現在、世界中で毎日三五〇〇〇人（年間に約一二〇〇万人）が餓死し、約十億人が一日一食の耐乏食生活をしている。

世界一の食糧輸入国である日本人の食糧消費は、貧しい国の人達の数十倍といわれているが……。それでもタラフク食べて生活習慣病の激増を目指すというのか？

農耕地は化学肥料、除草剤、農薬による土壌の劣化、酸性化を助長し、農地の工業用地や宅地への転換、森林伐採による水

# 迫り来る

# 食糧危機



と泉

不足、砂漠化、フロンガスによるオゾン層の破壊や地球温暖化等々によって四十年前の半分に減少している。

食糧生産の減少とは反対に、世界の人口は、毎年九千万人増加しており、二〇五〇年には百億人になると予測されている。食糧凶荒時代はスグそこまできやってきている!! 今こそ一億

illustration by Tanaka Shinichi

### 主要国の穀物自給率 (%)

|             |            |
|-------------|------------|
| オーストラリア—297 | イギリス—105   |
| フランス—221    | スウェーデン—103 |
| カナダ—146     | インド—103    |
| アメリカ—109    | 中国—99      |
| ドイツ—106     | 日本—30      |

総エコノミック・アニマル症候群から早急に脱出し、グルメ時代にサヨナラすべきではないか。その上で身土不二の原則を基盤とした自給自足の生産態勢を整え、健康美に輝く、新しい時代を招来することは、生死を分け「轍鮒の急」であると思うが、識者の緊要一番の「改過自新」を望むや切々である。







# Macrobiotique 3 March, 1999, No.738

特集・健康診断のもっと上手な生かし方・小澤博樹・石田英湾

## 腹部超音波検査で 異常がみられたら?

6

マクロビオティック・ネットワーク

### 福島県・農地からの声 菊池富美雄先生、サンパウロ市名誉市民となる

52

ママがつくった季節のおべんとう・柏木たか子

### 桃の節句のお祝い膳・三月の元気弁当 おしゃまさんの洋風ランチ

20

リマ・クッキングの手づくり教室・加藤郁子

### そばかき入りコウリヤン粥 ふきのとうの山揚げ・ふきと豆腐の焼き物 松の精

26

GOOD VIBRATION すどうまい

### ホメオパシーと 波動測定

36

木の家に住む・林孝

### 見たい、知りたい、 確かめたい

40

提言・ポール村越

### 迫り来る食糧危機

3

育児と家庭を語る・山西みな子

### 育児不安について

32

夢野マリコ

### マンガ・子育て日記

12

クリシュナムルティとの対話・森本武

### 死

30

大森英桜・正食医学講義

### 呼吸法の研究

44

日本 CI 協会行事予定

巻末

桜沢如一

### ニューヨーク講演1960

48

日本 CI 協会取り扱いビデオのご案内

59

日本 CI 協会友の店リスト

67

編集室便り

56

photo by Kawasumi Yuji

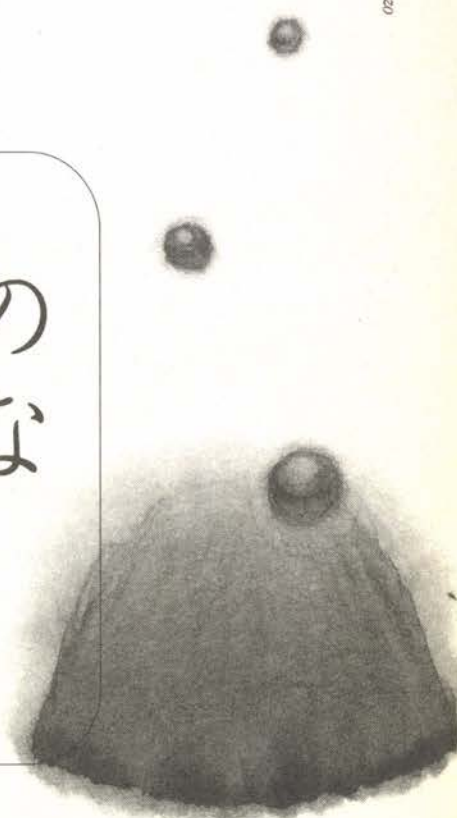


# 腹部超音波検査で

総力特集

## 健康診断の もっと上手な 生かし方

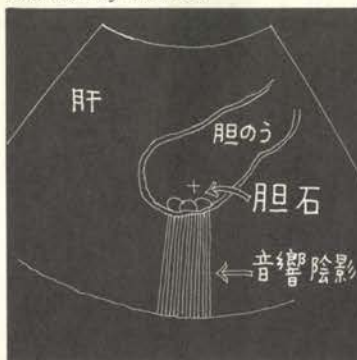
食養生からの  
アドバイス



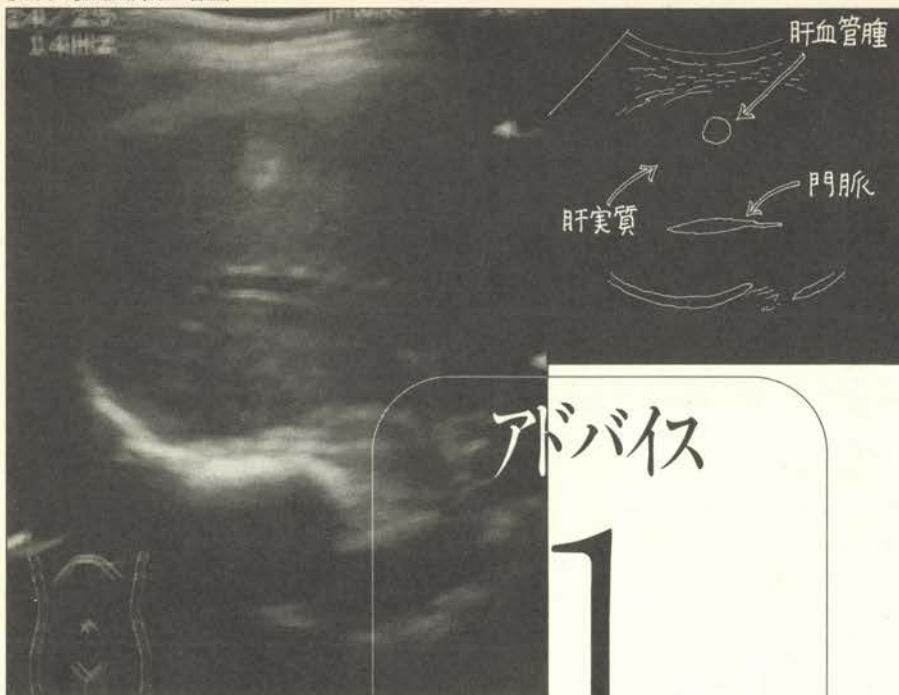
[写真1]胆石症



illustration by Ohba Rie



写真提供:愛知県碧南市保健センター



# 異常がみられたら？

小澤博樹

## 超音波診断装置の原理

超音波診断装置の探触子先端部にある振動子から、超音波(3 MHz~4 MHz)が被験者の体表より体内に発信され、約1530%の速さで体内を伝播する。

そして音響的に性質の異なった組織や臓器の境界面で反射し、エコーとして、前述の探触子によって受信される。超音波を発信してから受信されるまでの時間を計算することにより、各組織、各臓器の境界面までの距離が分かる。これを何度もくりか

こざわひろき

昭和24年11月21日愛知県碧南市に生まれる。  
昭和49年東邦大学医学部卒業後同付属病院にて消化器外科学、一般外科学を専攻。昭和五十九年碧南市にて小児科を開業。  
院長として現在に至る。  
開業後、現代医学に疑問をもち、東洋思想・東洋医学に傾倒し、特に故郷八戸一氏から聴いた玄米菜食による食養に賛同し、これを日常診療に活用している。  
自然療法、有機農法の農業団体と契約し、その農産物を入院患者用、給食の食材として活用している。  
玄米菜食(マクロビオティック・ダイエット)を病後癒しの基本におき、補助的療法として、EM-X(北島照夫氏開発)、714-X(ガストン・ネサン氏開発)、薬草(ハルダ・クラーク氏開発)、氣功(中川氣功)などを併用している。  
著書に「食養生・エコロジカルメディスン」(総合ユニコム社・刊)「かみ、体質革命」(講談社・刊)がある。  
小児科  
〒447-0818 愛知県碧南市若宮町2丁目3番地  
TEL0566-41-2568(代) FAX0566-41-2569  
名鉄三河線碧南駅または柳毛駅下車・新幹線の場合は名古屋駅あるいは三河安城駅下車・東名高速利用の場合は岡崎インター。  
専門分野：外科・肛門科・胃腸科・内科・婦人科・小児科  
休診日と外来受付時間：日曜・祝日・土曜午後休診・診療時間  
AM9:00~12:00 PM4:00~6:30  
入院設備・17床

えし、エコーの電気的処理を加え映像化したものが超音波診断画像である。

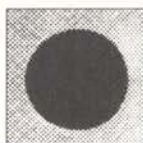
超音波の性質として、液体、固体はよく伝わるため、肝臓、脾臓、腎臓、膀胱、子宮などの実質臓器や筋肉、脂肪などの軟部組織の病変を発見するのに有効である。反対に超音波は気体中では伝わりにくく、従って肺や消化管内のガスによって妨害され、これらを映像化するのはむずかしい。また超音波は骨の表面で強く反射されるため、骨の病変の診断には適さない。  
超音波が通過する進路上に強い反射体や吸収体があると、超音波の通過が妨害されて、その後方に無エコーまたは低エコー領域を作る。これを音響陰影と呼んでいるが、胆のう結石など





#### 無エコーパターン

腫瘍内部が無エコーで後方エコーの増強がある。のう胞、膿瘍、融解壊死を伴う腫瘍などの内部に液体成分を含む腫瘍にみられる。



#### 低エコーパターン

腫瘍のエコーレベルが周囲組織と比べて全体的に低い。壊死、出血、変性などの組織変化の少ない均質な構造の腫瘍にみられる。



#### 辺縁低エコーパターン (1) 等エコー

腫瘍辺縁の全周にわたり、非腫瘍部と境界される明瞭な低エコー帯をもつ。



#### 辺縁低エコーパターン (2) 混合エコー

中心部のエコーレベルが非腫瘍部と比べて、同等のもの、高低混合したもの、高いものがある。



#### 辺縁低エコーパターン (3) 高エコー

内部エコーレベルは一般に壊死や脂肪変性の高度な例では高エコーを示す。



#### 辺縁高エコーパターン

腫瘍の辺縁に高エコー帯をもち、内部は周囲肝実質エコーに比べて低エコーまたは等エコーを示す。肝血管腫にみられる。



#### 高エコーパターン

腫瘍のエコーレベルは非腫瘍部よりも高い。壊死、出血、変性のある腫瘍にみられる。



#### 混合エコーパターン

腫瘍内部にエコーレベルの異なる部分が不規則に混在している。壊死、出血、変形などの多彩な変化を伴う腫瘍にみられる。

『腹部エコーのABC』竹原靖明監修／竹原靖明・秋本伸・木村邦夫編集／日本医師会雑誌臨時増刊 Vol.97, No.13  
日本医師会

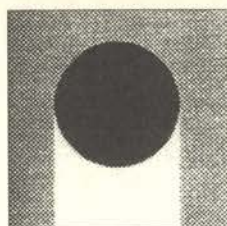
の診断には、この現象が役立つ。  
(写真1)

腹部超音波検査は、前述したように、肝、脾、腎、子宮などの実質臓器における、腫瘍（がん）のう胞、ポリープ、血管腫、硬塞、膿瘍、肝硬変、脂肪肝、肝内結石、胆石、子宮筋腫、リンパ節腫大等の病変の発見、異常妊娠の判定などにも用いられている。

例をあげると、写真2は肝臓実質内に発生した肝腫瘍（肝血管腫）を示している。腫瘍全体が高エコー（周囲と比べて白く映る）を呈し、血管腫に最も多いパターンである。この他にも図1・2に示すように、腫瘍の性状によって、そのエコーパターンや後方エコーが変化するため、このことを腫瘍診断（腫瘍が悪性か良性かを判定する）の参考にしていく。

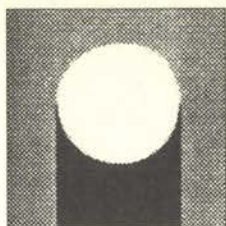
**超音波検査は  
万能ではない**

しかし超音波検査にかぎらず、これのみで病気の確定診断を行うことはできない。CT検査、血管造影、病変部の生検により



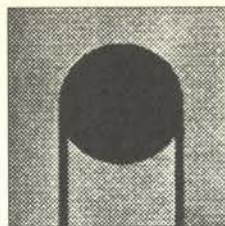
a. 音響増強

嚢胞性病変に特徴的な所見で、無エコーの後方に認められる。嚢胞性病変以外に、腫瘍にみられることもある。



b. 音響陰影

強い反射や吸収、散乱を起こす物体があるとその後方に超音波が到達せず、そのために無反射部が带状に生じる。石灰化を伴った転移性肝癌にみられることが多い。



c. 外側音響陰影

厚い結合組織で全周性に被包された腫瘍は、腫瘍エコーの側方に音響陰影をもつ。入射する超音波ビームの反射、屈折の現象によって生じる。被包性肝細胞癌、嚢胞などにみられる。

「腹部エコーのABC」竹原靖明監修／竹原靖明・秋本伸・木村邦夫編集／日本医師会雑誌臨時増刊 Vol.97, No.13 日本医師会

採取した組織片の、病理組織学的検査などの精密検査が必要とされる。

検査過程を経て診断が煮つめられていく。超音波検査はレントゲン検査のようにX線を照射して行われるものではないが、この検査にしても被検者は超音波診断装置から発生する電磁波に被曝することになり、決して安全無害だとはいえない。時に被検者が妊婦や幼小児であれば、必要以上の検査は避けるべきである。電磁波はX線同様陰性であるため、陰性な病氣、たとえばがんなどでは、その進行に拍車をかけるおそれがある。

近年、ウイルス肝炎から発生したとされる肝臓がんが増加している。そのため現代医学ではウイルスを撲滅する目的で、ワクチンや抗ウイルス性剤、インターフェロン等の開発に力を注いでいる。しかしウイルスはすぐに変異を起こし、これらの薬剤にうちかつ術を身につけており、ウイルスよりも先に人間(患者)の方にダメージをあたえている。このような現代医学的な対処の仕方では、がんの発生率を抑えることは不可能である。

ウイルスが人体内で増殖するのは、その人体が酸化したためであり、その酸化した体内環境を作り上げたのは人間自身であることを知るべきである。肉、魚、卵、乳製品、砂糖や化学物質に汚染された食物を毎日食していけば、人体は酸化され、酸化した環境を好むウイルスがそこで増殖するのも当然であるし、ウイルスが増殖できるような酸化した人体であれば、発がんしても何の不思議もない。したがってこれらの病態を治療改善できるのは、化学薬剤やワクチンではなく、患者本人の自戒でしかない。またこれらの薬剤を投与すれば、人体はますます酸化され、がんを進行させる結果となる。

## 肝臓がんの食養生

肝臓がんに対する食養生として、玄米か、玄米に1〜2割程度の小豆を加えて炊いたものを主食とする。これにこま塩か鉄火みそをそえて食す。



illustration by Ohba Rie

こんぶ、具は根菜、玉ねぎ、ねぎ、とろろこんぶ、わかめ、油あげ等の陽性のもの。根菜のきんぴら、ひじき蓮根、小豆かぼちゃ、しぐれみそ、こんぶの佃煮、梅干、たくあんなど。

飲み物は梅生番茶。

手当て法は、生姜温布、里芋バスター。腹水があれば、そばバスターを行う。

当院では、酸化した体質を改善するために玄米菜食を主体とし、EM・X(天然抗酸化物質)を併用した抗酸化療法を行っている。

### ■参考文献

「腹部エコーのABC」竹原靖明・監修、竹原靖明・秋本伸・木村邦夫・編集(日本医師会雑誌・臨時増刊vol.97, No.13 日本医師会)



# 判断力が 試される時

illustration by Hirai Tetsuo

小澤先生がアドバイス1で説明しているとおり、超音波検査で腹部に異常が察知されるのは、主として臓器組織における病変と異物の存在です。これらを特定するには、さらにべつの角度から、べつの方法での検査を重ねて総合判断にこぎつけるのが現代医療の検査法です。検査に次ぐ検査を行って医師（他人）の判断力に治療法や治療を依存するか、異常があることを告げられたのを機に、自己の自然治癒力に治療をおまかせするか、検査は己れの判断力を試験する踏絵といえましょう。医師に依存するにしても、その医師も結局は患者の自然治癒力まかせなので、己れの自然治癒能力に信頼をおけない人は、やれ検査に次ぐ検査、薬に次ぐ薬の投与という自然治癒能力を減退させるようなテーマとヒマと苦痛と苦悩の余分な洗礼を受けることとなります。自然治癒能力と自然治癒力を高め、回復させるには、まずは自分が自分の自然

## アドバイス

# 2

石田英湾

治癒能力を信頼できなくてはなりません。「本当に治るのだから」と自他を疑いつつ治療に対応するのと、「自然治癒力におまかせする」というのでは大違いです。

自分で自分を信じられなくなつたら（ここでの場合は、自分

の自然治癒能力を信じられないこと、さつさとこの世からオサラバするのがよく、結局は、この世はそうなるシステムになっています。

さて、腹部に異常が感知察知された。「悔い改め（食い改め）られますか」との問いかけを成

いしだえいわん  
1955年群馬県立高崎高等学校卒業  
1975年小説「ウォーリーの二日」により第10回上毛文学賞受賞  
現在、群馬・マクロビオティック・センター  
および「お米を正しく食べよう運動」主宰  
日本CI協会理事  
著書『生活革命＝玄米正食』（1981年、新泉社）  
『元気の革命』（1984年、新泉社）  
『食べもので病気が治せる』（1988年、新泉社）  
『GENMAI』（1989年、Japan Publishing Industry）  
『アトピーを家庭で治す』（1991年、新泉社）  
『玄米食は病気を治す』（1995年、新泉社）  
『言葉アツク力の力』（1996年）

されたのと同じです。「悔い改め」とは生活習慣の反省です。正しい生活法が習慣づけられていれば、体内に病変異常が生じるわけがありません。自分では正しいと思って生活してきても、宇宙法則に照らし合わせると大きな欠陥や間違いがあったことを知らせるのが病気です。そのいちばん間違いやすいのが食習慣ですから、「食い改め」られるかどうかが基本的な問題です。「食い改め（悔い改め）」の自信のない人は、己れの生命を他人（医

師や祈禱師など）にまかせて、切ったり貼ったり、化学薬物や放射線をとんとん投与したり照射の難行苦行の道を行くのもひとつの選択であり、しかたのないことです。

自分の自然治癒能力に己れをおまかせできる人、あるいはおまかせしたい人は、さつそくに生活習慣を「宇宙の秩序」に適合した正しい生活法に食い改めるべきです。

血球（赤血球にしても白血球・血小板にしても）は、人体をたえず健全な状態に維持すべく四六時中働いています。赤血球は大宇宙生命の命令指令をたえずなく受信して、人体の管理を怠りなく行っています。したがって赤血球の優良劣悪は、自然治癒能力の優劣となります。赤血球の優良劣悪は、日々の食物と料理法と、食べ方、いわゆる食と食生活習慣によって左右されているわけです。「食べものが血となり肉となり骨・神経となる」のですから、肉組織などの異常は、正しい食べものを正しく料理して正しく食べ、健康な赤血球をつくれれば病変は解消される、



これが自然治癒能力による病気の治療の原理です。

## まずは基本の主食から

人体はどの部分も、みな一様に重要ですが、腹部（ハラ、おなか）は最重要部です。宇宙の生命波（ハ）が、ラセン（螺旋）となって食物を素材にして赤血球を造るところです。宇宙生命力が血球になる場と解釈できます。

超音波検査で察知された異常が、ポリープが腫瘍か、それとも結石のようなものか、それによつて対応する処方はこちらがいます。しかしいずれの処方を選択するにせよ、健全な赤血球により自然治癒能力を高めることは治療および治癒の基本ですから、正食への食の改めはかなる対処にも好ましいことです。

病気は、これまでの食べものと食生活のまちがいの結果の信号ですから、まずはいったん、いままでの食生活をやめましょう。とくに、いままで好んで飲み食いしてきた食べものの飲み物は、やめるべきです。また不規

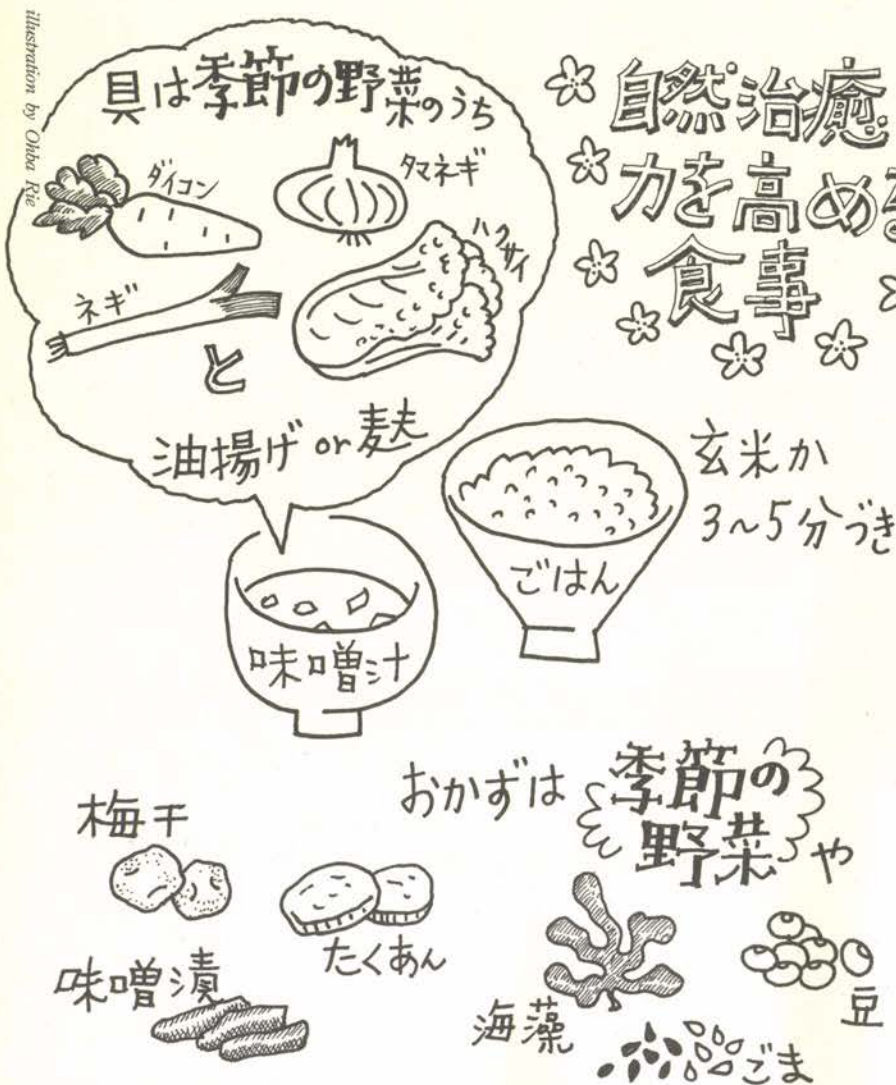
則な一日の過ごし方や、不健康な生活環境はできるかぎり改善改良しましょう。日光、空気、水、土、住居など生活環境をできるかぎり健全にする必要があります。

食の改めの基本の主食は、未

## 自然治癒力 を高める 食

精白の穀物です。玄米か三つ五分づき、麦、あわ、ひえ、きび、そばなどです。なぜ穀物を主食とするか。もつとも質のよい赤血球となるからです。とくに玄米の成分は、あらゆる食物のなかでももつとも調和のとれた高質

の栄養素に富み、自然治癒力を高める生命力が豊かです。肉・卵（卵製品）、牛乳・乳製品、魚など動物性食品は穀物ほどの良質な血液にはなりません。なりえないどころか自然治癒力を低下させます。



## 季節の野菜 をおかずは

副食としての味噌汁は、昆布・しいたけのダシで、わかめと季節の野菜のうち、大根、玉ねぎ、ねぎ、はくさいなどと油揚げか麩を用います。調味料は古式伝統醸造法によるものを使用し、化学調味料や添加物入りはいけません。おかずは季節の野菜、海藻、豆、ごま、それに梅干、たくあん、味噌漬など日本型食生活に復帰すればよいのです。わが国の気候風土の下では、動物性食品を主体とした食生活は、豊かに見えても健全な赤血球をつくり得ないためにさまざまな病気を発生させ医療費の増大をとどめられないでいます。病気になるらない、なりにくい身体にするのには、おこめ（玄米か三つ五分づき）を主食にした「正しい食べ物を、正しく料理して、正しく食べる」食事法によつて健全な赤血球づくりこそ基本です。個々の症例用の食事法に関しては、正食医学による医師や指導者の指導を受けてください。



母乳が足りなくて便秘・泣く泣くミルクと母乳を足して……。なんと6日ぶりに初めてのウニコ。

マクロビオティック 1/2

# おっぱい戦争 その③

マンガ 夢野マリコ

生後2週間め  
へその緒が  
まねとれない

うーん  
体重も  
2600  
まじまり

産まれた時から  
増えていない……



助産院での検査も  
実家からは遠いので  
一ヶ月検査まで見送りに

ウニコ整うまで  
ミルクをしっかりと  
足すのよ！

便は浣腸して  
なんと6日ぶりに  
出ている

せーつたい！  
栄養食が  
足りないの？！

実家の母は  
あいかわらず  
毎日やきもき



オギャー！

ハイハイ  
おっはいねー

さぎも  
あげたよ！

あんなは  
抱っこしますよ

抱きか  
ついたら  
どうするの

泣くのも  
運動なんだからね

少しはほっといて  
自分かバンバン  
食べなきゃー

野菜料理なら  
いいんじゃない？

私もいまは  
体力不足で  
不安な日々







同じように苦しんでいる人は多い。一人でかえこまないで、きっと良い方法があります

読んでる



読み終った



感動の嵐!!



以前に読んだ本も、すべて読み返してみると、産前とはまったくちがって、書いてあることが身にしました。

本の中には、  
今まで誰も言ってくれなかった  
励ましの言葉に満ちていました

山崎みな子著  
「もっと自由に  
母乳育児」より

分娩が難産だった(中略)  
いろいろな事情から、  
分娩時からの疲労が  
抜けにくいことがあります

大丈夫

粉ミルクでも  
少飲にすれば  
母乳の子のように  
丈夫な体質に育ちます

今は思いきって  
人工乳を補いながら

母子の相互作用が  
うまくいく時期がくるまで  
待ちましょう

きっと、  
何ヶ月か先には  
うまくいきます

母子の  
リフレックスが  
何より大切



母乳と平行してミルクを足す  
授乳計色表づくり



生活のリズムが  
生き生きと  
してきた

ミルクは  
消化が悪いので  
きっちり3時間は  
あける

今まで  
不安を押し殺し、  
肩ひじはっていたのが  
スーッと楽になり

好きなだけ  
おっぱい  
あけるねー



おいしい母乳をつくる おやつ作り...これって離乳食につながるいくんです

小麦粉は良いものを使おう!!

オーガニック日本の小麦粉  
(国内産無農薬)

軽食づくりに  
最高

岩手産  
南部地粉  
1kg 310円  
蛋白質10.2%で



風味がありおいしい  
地粉としてはグルテン量多々ねは強いので  
うどんやパン、お好み焼きに♡



群馬産 地粉 1kg 290円

蛋白質9%の中力粉  
小麦のコシ粘り、しめやかなさ  
舞いあがり、手打ちうどん、おにぎりに

ごはん(穀類)と  
野菜中心で  
あそび

小麦粉  
あそび

野菜の水蒸が  
おいしいな  
すいとんも  
手軽につく  
て小まますよ



とにかく  
少食少飲  
よく噛んで

これって一番重要

そして  
ママの食事法は

やれは  
すぐできる  
でも、  
すぐできる

大切ね



消化を良くすれば  
きれいな血になり  
おいしいおっぱい  
でさる

食事  
不安がなくなり  
授乳も快調  
そして...

あれ?  
赤い顔して  
ふんばってる



ウニも  
白力で  
出るように

わたー  
炭酸なしで  
ウニ大盛



体重も増えて  
2%に  
よったね



さらに重要なのは  
ママの睡眠

赤ちゃんは夜にかけて  
食欲が出るので  
ちゃんと昼寝して  
良いおっぱいを  
作っておくといひたい

15分  
0分  
K



少食にしてると  
起きるのか  
いつもうるです

夕方、これ  
良いおっぱいが飲めると  
夜にかけてキゲンがでる

ママが疲れて  
とて元気が

夜泣きせず  
すぐ眠る♡



深夜もさう  
3時間おきに  
授乳になった





# ママの食事で変化する赤ちゃん

これは私の経験からみた、あくまでも目安です。少しでも参考になれば...

## ママの食事 Aタイプ

陰性で冷やすもの多い



ママは体が冷えるゆるみかう

ホーッ  
おはい  
冷たくて  
うすい

赤ちゃんは  
不足感

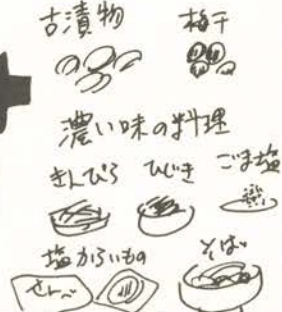


寝かせると  
すくなく

いつまでも  
しびれている

## ママの食事 Bタイプ

陽性でしめるもの多い



体が固く冷たい  
しまります

体中が  
こりやうい  
おはいが  
しょっぱい

赤ちゃんは  
母乳の後  
白湯を  
がぶがぶ飲む



長時間  
ねない

おしこばあり  
する

便が  
やせて

顔色  
よくない

## ママの食事 Cタイプ

カロリーが多く食べすぎ  
血液酸化しやすい



体中が重くて  
痛い  
たるい  
痛みやすい

赤ちゃんは  
腰が  
痛い  
おはいが  
ドロドロで  
酸っぱい

赤ちゃんは  
おはいを  
口に入れない



不ギン

かみつく

肌  
に  
ブツブツ  
でくる

赤い



おいしいおぼろの素は  
やっぱり主食  
澱粉の甘味

だ液が消化するから  
少しづつ  
よく噛んで

自然に  
少食になって  
体もラクになります

副食には  
白い野菜で  
流れをよくする

Bタイプで  
パワの足りない人は  
体さしめつけずに  
あたためるやり方で

玄米もちは最高  
一日一食は  
みそ汁に入れて  
とるとよいですね

なるべく  
つぶつぶの  
全粒のもの

白米の家庭でも  
少量の玄米や  
雑穀をまぜて  
炊くといいです

体がやわらかく  
ホカホカしてきて  
あったかくて  
甘いおぼろが  
できます

味噌汁や  
野菜スープに  
ゆず

いつも  
おぼろ

魚こは  
おいしいと  
感じる時に  
すめて飲む

もろ  
おぼろ

おぼろ

油は  
使い方に注意して  
少量使えば  
効果的

夏場の  
暑い時期に  
大根おろしで  
からめると  
食べやすくなる

寒い時は  
火を通さ  
白すりごま  
入れて

油は、後で  
体の中で酸化  
しやすいので  
よい物と  
少量で

特に  
大豆製品の油は  
酸化しやすいので  
よく油又キして  
ひきえめに  
入食べましょう

味噌汁の目玉に  
少量入れるといい

油あげ  
厚揚げ  
がん

オサワ  
ごま油  
930g 2200円  
1,000円

味噌汁や、スーの具を火が熱い時も  
ほんの少しで。後で汁に油が  
浮いていたら入れ直す!!

超早い  
朝のほんせんクッキング  
おやつにもいいです

① ケーキが食べたい△陽タイプの人へ  
ほんせんに  
ゴマバターをうすくぬる  
白黒は好み  
↓  
シガーレスのせて食べる  
リンゴがおいしい

② チョコレートが食べたい▽の人向き  
ほんせんに  
チョコとパラパラ  
... かけて  
ゴマバターをうすくぬる  
白黒は好み  
↓  
シガーレスのせて食べる  
リンゴがおいしい

さしにジャムのせてもいい

以前は味が  
物足りなくて  
色々つけてきた  
以前は味が  
物足りなくて  
色々つけてきた

ほんせんの  
ニンフルさが  
ちょうどいい

やわらかいのを食べたい時  
番茶にひたすとgood!

ひと口大に割って入れ  
スポンジでよく食べる  
赤ちゃんにもおいしい

おぼろの出が  
よくなると  
塩けがはいらなく  
なってきました

オサワジャパン  
ほんせん  
7枚入  
300円

“今かり玄米”を  
使用しているため  
風味が良い  
そのほか代用食  
非常食に便利

これも食べやすい  
酸化のもと

特に  
Cタイプの人

あーいー  
おいしい

赤ちゃんと  
おぼろの  
状態を  
よく見てあげてね



おはいの質は変わつても、急に星は増えないみたいです。私の場合、人並みに出るまで半年かかりました。



赤ちゃんには、ママの存在が一番の栄養！





ママがつくった  
季節の

# おべんとう

Number・12

柏木たか子

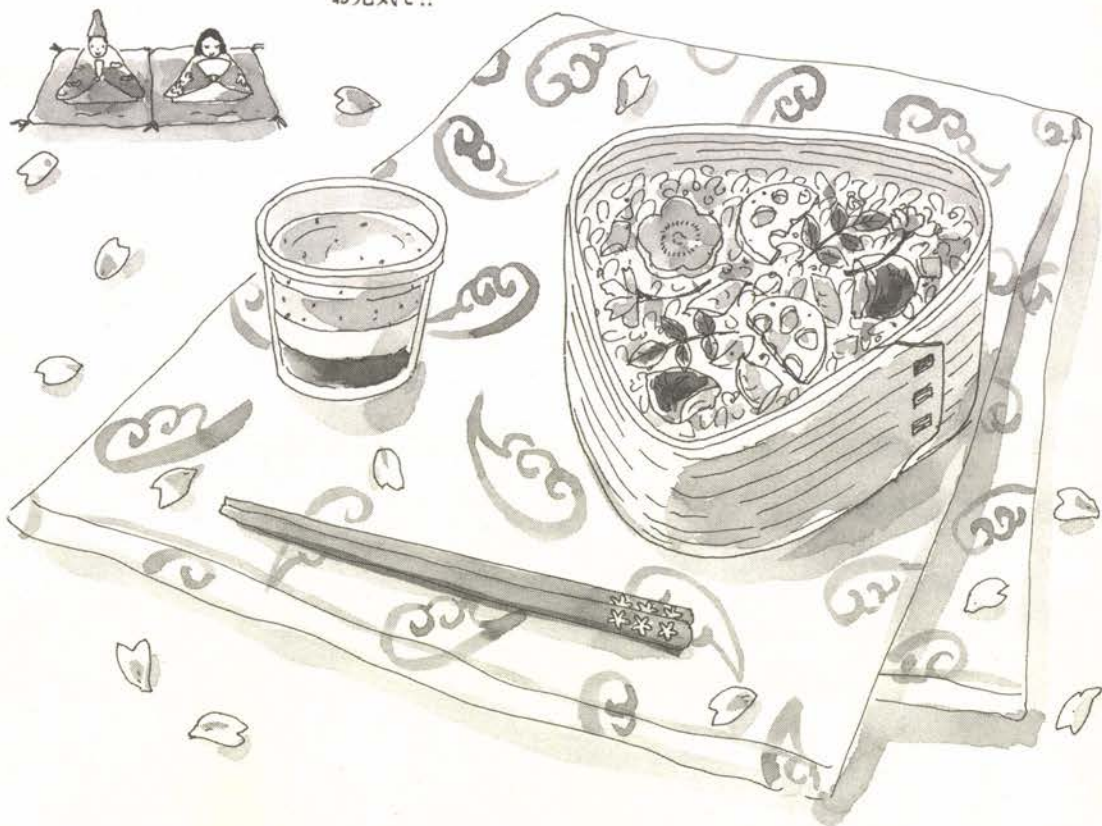
かしわざたかこ  
リマ・クッキングアカデミー講師

この連載も

今月号で最終回。

みなさん、ご愛読ありがとうございました。

お元気で!!



## 廠

しかった寒さもようや  
くゆるみ、枯れ草の下  
には、小さないのちが顔をのぞ  
かせ、風の匂いもとことなく春  
の香り――。

この一年、がんばり続けたお  
弁当作りも、いよいよ終盤です  
ね。うっかり寝坊してあわてた  
り、あると思った買い置きがな  
かったり……と、冷や汗ものの  
ドラマもあったのではないかと  
思います（私はしょっちゅう  
ありました）、そんな時こそ、さ  
さっと機転をきかせ、精神を大  
集中させ、あるもの、ある時間  
で、手抜きではないお弁当を作  
り上げる。そんな技も磨かれて  
きたのではないのでしょうか。そ  
してそんな時ほど、新しい発見  
もあったような気がします。

一年間、皆さんとこいつしよ  
させていただいたお弁当作りも、  
今月号が最終回。特別な技も技  
法もなし、ごくありふれたふつ  
うのお弁当ばかりでしたが、そ  
ういった、普段使いのお菜こそ、  
その家らしさ、お母さんの味で、  
心を込め、おいしくおいしく作  
りたい。

おやつカレンダーから通算す

ると三年間、読者の皆様には、  
つたないレシビや文章ばかりお  
目にかけてしまいました。い  
つも読んでいただき、本当にあ  
りがとうございました。この三  
年間は、私にとっても、楽しく、

学び多い日々であり、そして、  
この連載がご縁となっていくつ  
もの新たな出会いを頂いた日々  
でもありました。読者の方々か  
らの手紙や電話に、どれほど励  
まされた事でしょう。楽しみに  
待っていて下さる人がいるとい  
う思いが、三年間の持続力とも  
なっていたと思います。これか  
ら、ご質問、おしかり、子育  
てについてのおしゃべり、給食  
のこと、何でもけっこうです。  
どうぞ、お気軽に声をかけて下  
さいね。まだまだ修業中の身ゆ  
え、答えられない事もあるとは  
思いますが、いっしょに力を出  
し合い、ほんの少しでもよい方  
向へ進んでゆけたらいいと思い  
ませんか？ あらゆることの原  
点である「食」を通して、「温か  
くほっとする輪」を、皆さんと  
共に広げてゆきたいと願ってい  
ます。

三年間の感謝をこめて――。



# 桃の節句のお祝い膳

おひなさまのちらしずし・三色

ババロア

●材料と作り方

へおひなさまのちらしずし

(8人分)

《米》

三十分搗き米……………4 C

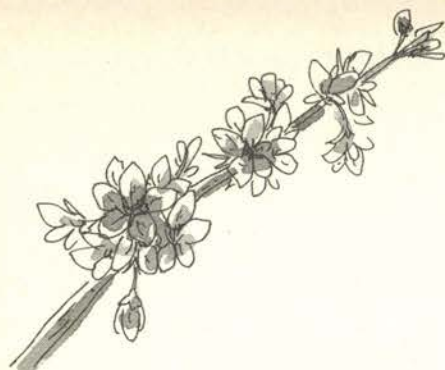
もち黍……………0.4 C

昆布……………15 cm

水・塩

《具》

蓮根……………1節



高野豆腐……………4枚  
干し椎茸……………小12枚  
かんぴよう……………80 cm

人参……………1本

キヌサヤ……………20枚

白こま……………4 T

桜の花の塩漬け・木の芽・生姜・

赤梅酢・白梅酢・柑橘の絞り汁

(甘味のあるもの、タンカン・ボン

カンなど)・昆布だし・塩・醤油・う

こん(ターメリック)

①米ともち黍は別々に洗い、ザ

ルに上げて水を切り、土鍋に入

れる。水4.7 Cと固く絞ったぬれ

布巾で汚れをふいた昆布を加え

一晚浸水する。

②①に塩1.5 tを加え火にかける。

沸騰したら弱火で20〜25分炊く。

最後5分間、ガスマツト使用。

火から降ろして10〜15分蒸らす。

③蓮根は2〜3 mm厚さに切り、

梅酢少々を加えた熱湯で茹で、

白梅酢(蓮根は白っぽく仕上げ

たいので、なければ薄ピンクに

染まる赤梅酢でも)と柑橘のし

ぼり汁を半々に合わせたものに

漬ける(時々、上下を返して味

が均等につくように)。

●蓮根の下ごしらえを前の晩に

済ませる場合は、蓮根のゆで汁に水を足して4.7 Cとし、お米の浸水に使いましょう。

④高野豆腐は戻し、厚みを薄く

し、出し汁(昆布+椎茸)に塩

とうこんを加えて煮、仕上げに

醤油を少々たらし、からめる。

型で抜くか千切りにする。型で

抜いた場合は、抜いた外側はみ

じん切りにする。

⑤干し椎茸は戻し、1個を4つ

割りにし、油少々で炒め、戻し

汁を入れて醤油で煮付け、降ろ

し際に生姜のつゆ少々落とす。

⑥かんぴようはぬらして塩でも

み、柔らかくなったら塩を洗い

流す。出し汁をヒタヒタに注ぎ

醤油で煮て、1 cm長さに切る。

⑦人参は薄切りにして花型で抜

き、花形も外側も両方いっしょ

に塩蒸し煮する。花の外側は、

煮上げたあとみじん切りにする。

⑧キヌサヤは塩茹でして斜め切

り。

⑨白胡麻は炒って軽く切りこま

に。

⑩生姜は薄くスライス。塩少々

加えた熱湯に入れ、ひと呼吸し

たらすぐザルに上げて水気を切

り、器に入れ、赤梅酢をひたひたにかけて漬ける。型で抜くか千切りにする。

⑪梅酢3 Tと柑橘のしぼり汁4

Tを合わせ、2にかけ、しゃも

じで切るようにして混ぜ、うち

わであおぎ艶を出す。

⑫⑪に飾り用を残し、③④⑨の

具を混ぜこむ。器に盛り、飾り

用の具と⑩、桜の花の塩漬け、

木の芽を彩りよくあしらう。

●春らしい彩りがとてもきれいなひなちらし。手間はかかりま

すが、子どもたちの喜ぶ顔が、

見えてきそうです。お雛様にも

お供えして、年に一度の大切な

出合いを喜びあいましょう。

前の晩、できるだけ具の下ご

しらえを済ませておきますと、

朝の少ない時間でもお弁当にで

きます。卒園や卒業などのお祝

いもどうぞ。

△三色ババロア△

寒天……………1/2本

豆乳……………500 cc

塩……………1/2本

葛……………30 g

水・抹茶・いちご・レモン・米飴

①寒天はたつぷりの水でよく戻

し、水気を絞り、細かくちぎって鍋に入れる。豆乳400 ccと塩少々加えて煮溶かす。米飴少々で甘味をつける(好みで)。

②葛を豆乳100 ccで溶き、①に回

し入れる。かき混ぜながら、葛

によく火を通す。

③②を3つのボウルに分ける。

ひとつはそのまま(白いババロ

ア)、二つめのボウルには、抹茶

少々を水少々で溶いたものを混

ぜ、三つ目のボウルには、いち

ご適宜にレモン汁少々たらし、

ミキサーで攪拌したものを混ぜ

て、緑と赤のババロアを作る。

④容器(市販のフタ付きプリン

カップなど。透明だと三色きれ

いに見える)をぬらして緑のパ

バロア液を入れ、すぐ氷水につ

けて冷やし、表面が固まったら

白いババロア液を入れ、またす

ぐ冷やす。最後に赤のババロア

液を入れ、三色の層にする。冷

やし固める。

●家で皿などに取り出して食べ

る場合は、重なりが逆になるの

で赤・白・緑の順に液を入れる。





## 三月の 元氣弁当

菜めし・たかきびメンチカツ・  
春キャベツのさつと煮・大根と  
人参ボールのスープ煮

### ●材料と作り方

#### ＜菜めし＞

玄米または分掲きごはん・よめ菜  
(または大根葉)・塩・南瓜の種

①よめ菜は、新聞紙を広げた上  
でごみなどをきれいに取り去っ  
てから、よく洗い、塩茹でし、  
ザルに上げ扇ぎ冷ます。

②①の水気を絞り、細かく切り、  
塩少々まぶす。

③南瓜の種は殻を割り、中の種  
子を取り出し、ほうろくなどで  
ぶくつとするまで炒る(一九九  
六年九月号参照)。

④炊きたてごはんに、②の水気  
をもう一度軽く絞って混ぜ込む。  
器に盛り、③を散らす(味の物  
足りない方は炒り塩を作ってお  
き、種とともにふりかける)。

●いつのまにかたくさん溜まっ  
てしまう南瓜の種。子どもとお  
しゃべりしながら、テレビを見  
ながら、音楽を聞きながら種取  
りをします。私がハサミで殻に

切り込みを入れると、娘が中の  
種子を取り出す。流れ作業式に  
やると、案外早い。ちよつとめ  
んどうなので普段はなかなかや  
らないのだけど、やり始めると  
はまります。おわんにいっぱい  
溜まったら炒って、ごま塩なら  
ぬ「南瓜の種塩」にしてご飯に  
ふりかけると、ごまとはまた違  
った味わいで香ばしくておいし  
い。幼い子には軽く刻んでもい  
いですね。種取りは指先をよく  
使うので、子どもたちにやらせ  
ると手先が器用になりますよ！  
こちらもお助かるし、おいしく食  
べられるし、ムダも出さずにす  
むし、種は、良質の油を含んだ  
タンパク源でもあるので、脳育  
も助けてくれます。いいことず  
くめの南瓜の種。ごみ箱へ直行  
では、もったいないですね。

へたかきびメンチカツ七人分く  
らい

たかきび(粒).....150 g

水.....1 C 強

塩

④

玉ねぎ.....400 g

人参.....50 g

干し椎茸.....4 枚

# かぼちち種取りの図

かぼちちの種は  
良質の油を含んだ  
タンパク源!  
肥育も且かけて  
くれます...



- セitan.....90g  
にんにく・生姜.....適宜  
れんこん.....200g

- パン粉・地粉(ふるう).....各50g  
塩・醤油・黒こしょう・ナツメグ・  
自然酒・梅酢・地粉の水溶き・パ  
ン粉・揚げ油・レモン・ソース  
.....適宜

① たかきびは洗い、目の細かいザルに上げて水を切り、圧力鍋に入れる。水と塩を加え炊く。圧力がかかったら弱火で12〜13分。自然放置する。

② ①はすべてみじん切り。②はすりおろす。

③ 温めた鍋に油を敷き、生姜、にんにくを炒め、玉葱を炒めて塩もふり、手前に寄せる。向こう側で椎茸を炒めて醤油少々からめて下味をつけ手前に寄せ、人参を炒め塩少々ふる。

④ ③の上に①をのせ、梅酢少々と酒1Tをまわしかけ、椎茸の戻し汁1/2Cを入れて煮る。汁気がなくなってきたら、セitanのみじん切りをのせ、完全に汁気がなくなるまで煮る。

⑤ ④にすりおろした②と③を加え混ぜ、味をみて塩加減し、好みで黒こしょう・ナツメグを加える。

⑥ 適当な大きさの楕円形に丸め、地粉の水溶きをつけ、パン粉をまぶす。

⑦ やや低めの中温の油で、ゆつくり、じっくり揚げる。

⑧ 油を切ってお弁当箱に詰め、

レモンとソースを添える。

＜春キャベツのさつと煮＞

＜大根と人参ボールのスープ煮＞

キャベツ・大根・人参・ローリエ・昆布だし・塩

① キャベツは葉を一枚ずつはがして洗い、芯を取る。

② 大根は大きい方のくりぬきで、人参は小さい方のくりぬきで丸くぬく。人参に塩少々まぶす。

③ 鍋に昆布(出しがら)を敷き、②とキャベツの芯・ローリエを入れ、出し汁をヒタヒタに注ぎ、中火にかける。沸騰したら塩少々加え、①を入れ、好みの柔らかさにさつと煮て取り出す。適宜切る。大根・人参・キャベツの芯は柔らかくなるまで煮る。芯は斜め薄切りにし、キャベツの葉に混ぜる。

④ 大根・人参・キャベツを彩りよく盛り込む。昆布は細切りにして佃煮に。

● そのまま薄味で食べてもおいしいし、白ごまソフトを醤油・だし・ゆず果汁でゆるめたものを添えてもいい。



# おしやまさんの 洋風ランチ

小さな春のサンドイッチ・ひえの和風ドリア・番茶&玄米コーヒゼリー

## ●材料と作り方

＜小さな春のサンドイッチ＞

### 《ツナ風》

ひよこ豆（柔らかく煮たもの）

白練りごま…………… $\frac{1}{2}$ C

オリブオイル……………2 T

ゆず果汁……………1.5 T

ひよこ豆のゆで汁……………1.5 T

塩……………1 t 弱

こしょう・ねぎ サラダ菜

### 《青菜のごま和え》

青菜・白練りごま・醤油

### 《アンスジヤム》

干しあんず・りんごジュース・水

### 塩・食パン

① それぞれの具を作る。

② ひよこ豆は洗い、一晩水に漬ける。ザルに上げて水を切り、

圧力鍋に入れ、新しい水を入れて火にかける。圧力がかかったら弱火で7〜8分。自然放置。

豆と茹で汁に分ける。

ミキサーに豆・白練りごま・

オリブオイル・ゆず果汁・ゆで汁・塩・こしょうを入れなめらかにすりつぶす。

③ 葱（白）のみじん切り山盛1 Tを軽く炒め、塩少々ふり混ぜる。またはさらし葱にして混ぜる。

④ 青菜は塩茹でし、ザルに上げる。水気を絞り、醤油洗いし、もう一度絞る。細かく刻む。練りごま1：醤油2でよくすり合わせ、刻んだ青菜を和える。

⑤ 干しあんずは、ハサミで細く切り、鍋に入れる。りんごジュースと水を半々に合わせてたっぷり入れ、塩少々加えて火にかける。沸騰したらトロ火で30〜40分間。ゆつくりと煮る。途中で、水分が足りなくなったら適宜足して、トロリと煮上げる。軽くつぶす。

⑥ 食パンは、7〜8 mm厚さにスライス。白練りごまを豆の茹で汁少々でゆめめ、ゆず果汁少々加えたペーストを作り、パンの片面に薄く塗る。

⑦ ツナ風は②のパンにサラダ菜をおき、その上に②のをのせ、サンドする（サラダ菜は好みで）。青菜のごま和えとあんずジャム





お母さん  
いつもありがとう...



も同様にはさむ。

① 具をはさんだパンを重ね、固く絞ったぬれ布巾で包み、まな板などで軽く重しをしてしばらくおく。

⑤ 好みで耳を切り落とし、食べやすいサイズ・形に切る。あればエンダイブやパセリなどの生野菜を一口大にちぎっていっしょに詰めるとパンの乾燥防止になります。

● ロールサンドにするとかわいい感じ。その場合は、まきすの上にラップフィルムをのせ、耳を落としたパンをおき、フィリングをのせ、端からくるくると巻く(ラップフィルムを巻き込まないように)。両端をねじり、しばらくねかせ、落ち着かせてから切り分ける。ツナ風はライ麦入り食パン、青菜のこま和え

はパンブキン食パン、ジャムは食パンとパンの色合いを変えるともっと表情豊かでおもしろ。へひえの和風ドリアン直径7.5cm位のマドレーヌ用アルミケース5個分

水.....1C  
穂.....0.4C  
人參.....15g  
葱(白).....1本分  
地粉.....40g  
昆布だし.....1.5C強  
塩:こししょう・青のり(またはパセリ)・こま油 醬油

① 稗はよく洗い、目の細かいザルにあげ、水を切る。  
② 人參は薄いイチヨウ切りにし、塩少々まぶす。  
③ 葱はたて4つ割りにして小口から細かく切る。

④ 鍋に分量の水を沸かし、煮立ったら塩を入れ、稗を入れて木べらでかきまぜる。再び煮立ったら、②を加えて弱火にし、蓋をして15分炊く(最後5分ガスマット使用)。火から降ろして10分蒸らす。  
⑤ 鍋を温めてこま油を敷き、③

を焦がさぬようによく炒める。透き通ってきたら塩少々し、ふりつた地粉をふり入れ、炒める。冷ましておく。  
⑥ ⑤に冷めた昆布出しを加えてよく溶き、火にかける。ひと煮立ちし、トロミがついてきたら塩・こししょうで味を調える。

⑦ 型不用のしつかりとしたマドレーヌやタルト用アルミケースの内側に油を薄く塗り、④を入れ、醬油少々たらし、⑥をかける。  
⑧ 200℃のオーブンで13〜15分焼く。青のり(またはパセリのみじん切り)少々かける。

● 残りものの玄米ごはんでもおいしくできます。残りごはんに人參を混ぜる場合は、塩蒸し煮して混ぜてください。  
＜番茶&玄米コーヒーズリー＞  
番茶・黒炒り玄米・水:塩寒天..... $\frac{3}{4}$ 本  
葛.....10g

③ 土びんのまま冷ましておく。こうすることにより成分もよく出、味ももう一段濃厚になります。  
④ 寒天は、さつと押し洗いし、たっぷりの水で戻しておく。  
※ ここまで前夜。

⑤ 鍋に、水気を絞り、細かくちぎった寒天を入れ、冷めた番茶&玄米コーヒーズリーを400cc入れる。塩少々加え、火にかけ煮溶かす。  
⑥ 葛に番茶&玄米コーヒーズリー100cc加えてよく溶かす。  
⑦ ⑤に⑥を加え、葛によく火を通す。

⑧ ぬらした器に⑦を注ぎ、冷やし固める。アーモンドソースやゆず(レモン)シロップをかけて頂く。  
＜アーモンドソース＞  
アーモンドペースト・番茶&玄米コーヒーズリー・もち米飴:塩..... $\frac{1}{2}$ 本  
① もち米飴に塩少々を加え、熱い番茶&玄米コーヒーズリー少々でゆるめる。  
② すり鉢にアーモンドペーストを入れ、①を少しずつ加え、なめらかなソースにする(好みで

ゆずやレモンの汁少々、またはシナモンなど入れてもよい)。  
① ゆず(レモン)シロップ  
② アーモンドソースに同じ。  
③ ①にゆず(レモン)果汁を加える。

● 黒炒り玄米はちよつときついという方、三年番茶とブレンドして煎じ、飲んでみてください。我家の子どもたちは、このブレンドティーが大好きです。ごく弱い火でたっぷり時間をかけて濃めに煎じると、本場にコーヒーズリーのような、なのに苦味があまりなくて、柔らかい甘さでおいしい。何でもかんでもブレンドすればいいというものではありませんが(薬草によっては、ブレンドすることにより、相克作用を生じるものもあります)、この黒炒り玄米と三年番茶の相性はいよいよです。冬、寒い時はあたたかくして飲むのがおいしかったけど、だんだん陽の気が生じてくるこの季節、ゼリーのデザートにはいかが? 果物や豆乳系のデザートほど陰が強いから、時折、寒さがぶり返すこの季節にも、安心です。



加藤郁子先生は、家庭的な薬膳とマクロビオティックを融合した独特のメニューを紹介してくださいませ。  
五味五性の解説もたいへん勉強になりました。  
自ら肝臓病を克服された経歴をもち、  
料理研究家のみならず、アナウンサーとしても  
多彩な活躍をいらつしやいます。  
Text by Sudo Mai, Illustration by Asou Naoko



## リマ・クッキングの

● 今月の講師

加藤郁子先生

# 手づくり教室

そばがき入り  
コウリヤン粥  
ふきのとうの山揚げ  
ふきと豆腐の焼き物  
松の精

## そばがき入り コウリヤン粥

雑穀の生命力と、そばの血管を強化する働きを生かした、春の体の変わり目によいお粥です。

● 材料(5人分)

コウリヤン.....1C

水.....5C

へそばがき

そば粉.....100g

水.....180cc

〈薬味〉

せり(刻む).....適宜

わさび.....適宜

生醬油.....適宜

● 作り方とコツ

①コウリヤンをよくとき洗いて、分量の水に2時間ほど浸しておく。

②①を火にかけ、沸騰したら中火で15分炊き、その後弱火に落として約1時間煮込む。

▼圧力鍋を使用の場合は、沸騰後弱火で15分炊き、20分程度蒸らします。

へそばがきを作る

③片手鍋にそば粉と水を入れて泡立て器でよく溶き、クリーミーな状態になったら火にかけて、木べらで絶えず混ぜながら加熱する。固まってきたら火から下ろし、さらにプチプチと音が出るまでよく練る。

▼濡れ布巾を用意し、必要に応じてときどき鍋を濡れ布巾の上に移し、鍋底を冷まします。

▼加熱していて、固めだったら、さらに40cc程度の水を足してもよい。

④沸騰した湯の中に、濡らした

スプーン(または小皿)2個で、そばがきを5つのラグビーボール型に形作って落とし、いったん沈んだものが浮き上がってきたらすくい上げる。

⑤粥をよそい、そばがきを入れ、薬味を添えてすすめる。

\*五行説では、食物の性質を五つに分けます(29頁図参照)。コウリヤンは温、そばは涼、せりは涼、わさびは温となっており、冬から春へ向かう季節の体のバランスを整えてくれます。

\*コウリヤンは高きびともいいます。大腸や胃によいとされています。

\*そばは血管壁を強化するので、血管の弱い人に向いています。ヌルヌルしたルチンという成分が有効なのですが、ゆでたお湯に溶け出しやすいので、そば湯も飲むとよいでしょう。







# そばがきツクリャン子粉のつくり方

固まってきたら火から下ろし、さらにフチャフチャと音が出るまでよく練る。

※濡れ布巾を用意し、必要に応じてときどき鍋を濡れ布巾の上に移し鍋底を冷ます。  
※加熱して固めた後、さらに40cc程度の水を足してもよい。



4. 沸騰した湯の中に濡らしたスプーン（または小皿）2個で、そばがきをラグビーボール型に形作り、落とし、いったん沈んだものが浮き上がってきたら、すくい上げる。



5. 子粉をよそい、そばがきを入れ薬味をそえてすすめる。

1. コウリャンをよくとき、洗って分量の水に2時間ほど浸しておく。



2. ①を火にかけて沸騰したら中火で15分炊き、その後弱火に落として約1時間煮込む。



＜そばがきを作る＞

3. 片手鍋にそば粉と水を入れて泡立て器でよく溶かす。



クリーミーな状態になったら火にかけて木ベラで絶えず混ぜながら加熱する。



## ふきのとうの山揚げ

早春といえは、ふきのとう。

庭の土からかわいい芽がのぞくと、まだ寒くても、春だなあとうれしくなってしまう。そのまるい形を生かした一品。

●材料（5人分）

ふきのとう……………大5個  
麦味噌……………少々  
山芋または大和芋……………250g  
うこん（ターメリック）……………1t  
塩……………1t弱  
揚げ油（胡麻、菜種半々）  
＜クコソース＞

クコの実（酒に浸して柔らかくしたもの）……………1/3C  
トマトケチャップ……………2T  
レモン汁……………1T

●作り方とコツ

1. ふきのとうはよく洗い、水気をふき、麦味噌少々をまぶしておく。

2. ①のふきのとうの下側に十字に切り目を入れ、蒸気の上がつた蒸し器でさつと蒸して、冷ましておく。

3. 山芋はひげ根を焼き、冷水の中でこすり取る（皮はむかな

い）。すり下ろし、うこんと塩を加えて、すり鉢でなめらかにすり混ぜる。

▼ゆるい場合には、ふるった地粉を足します。

4. ③を5等分し、それぞれに②をしつかりくるむ。

5. 160℃くらいの油に④をそつと落とし入れ、上下を返しながらかき混ぜて揚げる。揚げたら、立てかけるようにして余分な油を切る。

6. クコソースとつけあわせを添えて供する。

＜クコソース＞

クコの実とトマトケチャップをミキサーにかけ、レモン汁を加える。

※春は肝臓の働きが活発になり、冬の毒を出す季節。ふきのとうの苦味は体に溜まった1年の毒を出してくれるといわれ、クマも食べるとか。肝臓だけでなく、喘息など呼吸器の病気にもよいそうです。薬効は、開かないうちのほうが高いということです。

※揚げ物をするときには、「ミネラルボール」を油に入れました。これは、「麦飯石」（薬石）をボール型の金網（茶こしのようなもの



# 早春の菜膳



の)に入れたものです。この石には約2500種のミネラルが含まれており、これを入れると油が酸化しない上、遠赤外線効果があるのでカラッと揚がりやす。特に肝臓病の方など、油に弱い方にはおすすすめです。

\*うこんもクコも肝臓によいとされている食べ物です。慢性肝炎や肝硬変の方、また目(肝臓と関係がある)の病気の方は、

日頃から少しずつとるようにするとよいでしょう。

\*山芋は消化器によく、健脾作用があり、穏やかな血糖降下作用もあります。

\*つけあわせは、油の消化を助ける酸っぱいものか、大根下ろしを添えると肝臓に負担をかけません。この日は芋がら(ずいき)の酢の物を添えました。

## ふきと豆腐の焼き物

たらの芽のごま和え付

毎年、「きやらぶき」だけでは芸がない、とお思ひの方はぜひどうぞ。紅花とオートミールを使った独創的なお料理です。

●材料(6人分)

ふき(中くらいの太さのものを12センチの長さにして).....6本  
木綿豆腐.....1丁

紅花(茶こしでさつと洗う)

オートミール.....1T

白梅酢.....1t

油揚げ.....2枚

地粉.....適宜

オリブオイル.....適宜

▼オートミールのかわりにそば粉でもできます。

へつけあわせ

たらの芽.....適宜

ゴマペースト.....適宜

酢.....適宜

味噌.....適宜

●作り方とコツ

①木綿豆腐を布巾に包み、まな板にはさみ、水切りする。油揚げは三方を切り開き、熱湯でゆでて油抜きする。

②ふきは塩で板ずりしてから、熱湯で色よくゆでる。皮をむいた後、吸い地で煮ておく。

▼板ずりとは、材料に塩をまぶして、まな板の上で手のひらで前後にこすることをいいます。

▲吸い地とは、すまし汁程度の味つけのことです。

③豆腐は手のひらで握りつぶしながらボウルに入れ、紅花、オートミール、白梅酢を加えてよく練る。

④巻きすを広げて油揚げをしき、地粉を少々ふり、向こう側2センチほどあけて(のり付け部分として)、③を平らにのばす。中心にふき3本を置いて、手前からの巻きを要領で巻き、最後を水溶きした地粉でのり付けし、しばらく落ち着かせる。

⑤熱した厚手のフライパンにオリブオイルをあたたため、④を転がしながら色よく焼き、中まで十分に火を通す。

⑥⑤を6等分して2切れずつ盛り付け、つけあわせを添える。

へつけあわせ

たらの芽はゆで、ゴマペースト、酢、味噌を適宜に混ぜたもので和える。

\*紅花はサフラワーオイルを搾る花で、浄血作用があり、特に体内に停滞している古血を流す作用が注目されています。女性の妙薬ですが、妊娠中の女性とはとる量に注意が必要です。

\*たらの芽は「鹿の角落とし」ともいわれ、やはり春の新陳代謝を促進する食べ物です。

ふす

ふす

ふす

ふす





# 松の精

これは珍しいおいしさ！ 松の香りがうつったもち菓子です。

松の実をたつぷり使った、おこしのようなあんもカリカリと香ばしい。松かきの形をイメージして作ります。

## ●材料(30個分)

- もち生地
  - 玄米粉.....150g
  - 熱湯.....1/2C
  - 白玉粉.....150g
  - 水.....少々
  - 塩.....1/4t
  - 生よもぎ.....300g
- (または乾燥よもぎ粉末30g)
- あん
  - 松の実.....100g
  - 炒り白胡麻.....30g
  - 塩.....少々
  - 米飴.....3T
- その他
  - 胡麻油.....適宜
  - 松の葉.....適宜
- 作り方とコツ
  - ①生よもぎは色よくゆで、細かく刻んでおく。
  - ②玄米粉は熱湯1/2Cでこねる。

白玉粉は水少々でしめらせておく。ポウルに玄米粉と白玉粉を混ぜ合わせ、①を加えながら、耳たぶくらいの固さにこねる。

▼乾燥よもぎ粉末を使う場合には、しめらせてから白玉粉に混ぜておきます。

③松の実を粗く刻み、炒り白胡麻とともにポウルに入れ、塩と米飴を適宜加えながら、しつとりとなるまで木べらでこねる。

手に胡麻油をつけながら、30個(直径1.5センチ)に丸めておく。

④②を30個に分割して丸め(直径2.5センチくらい)、中央を

へこませて③のあんを入れ、口を閉じて扇型(松かきになぞらえる)に整える。

⑤中華せいろに松の葉をしき、その上に濡れ布巾をかけて④を並べ、蒸気が上がってから約10分、中火で蒸す。

▼クッキングシートを6×4センチに切り、一つずつ④をのせてから松葉にのせると、蒸し上がったときに取り出しやすい。

ただし、クッキングシートはできるだけ使わないほうがよい。

⑥蒸し上がったら、表面に胡麻油を塗る。

▼乾燥を防ぎ、松のエキスを閉

じ込めるためです。

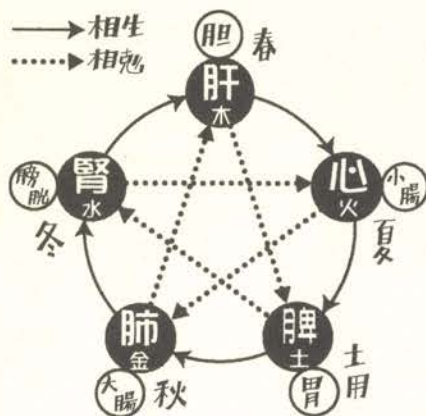
\*松の葉は、脳卒中や中風の子防によいそうです。生のまま汁を飲んだり、焼酎に漬けて飲んで薬用酒にしたりします。

\*このお菓子では、松の葉をして蒸すことにより、よもぎと松の香りがミックスし、蒸気の中に松の精油が出てもちにうつり、薬効を高めます。

今回は凝ったお料理が多く、目が回りそうになりながらも充実した内容でした。早春といえは野草の季節ですが、なかなかおいしい食べ方がわからず、つ

いワンパターンな調理法に陥りがちでした。今回、目先の変わったお料理を習ったので(取材はそろそろ野草も終わりの時期でしたが、次に野草の出る季節が楽しみにになりました。

どれも手をかけただけあって、とっても美味!『焼き物』と松の精は、私の特に好きな味。季節を考慮しながら五味五行のバランスを整えてあり、献立と味付けの新しい構築法に目を開かれました。量もお皿にのりきらないくらいのサービスで、満足感いっぱい授業でした。



五行の相生・相克





# クリシュナムルティ との対話

日常を深く  
生きる

森本武

神戸市生まれ、嵯峨美術短期大学助教授デザイン論。  
「Human Yoga」の研究と実践を基礎に、  
「小規模な意識」を表現するための  
デザインの在り方を探究している。  
一九八五年、全仏組織「師範員本部」を結成。  
人間の感情や生活用具から社会制度にいたるまで、  
人間の営みの中にみられる様々な  
無垢の検証を試みている。

確かに、終局においては、

生は新しく修復されるに違いない。  
死だけが新しいものをもたらすの  
だから。

私はあなたを慰めているのではない。  
それは、信じたり、考えたり、

知的に吟味し受け入れたから

得られるというようなものではない。  
そんなことなら、ちょうど、

転生や死後生存などの例みたいに、

新たに慰めを作り出すだけだからだ。  
実際のところ、

継続するものには再生も更新もない。

だから、毎日死んで更新されるところに  
再生がある。

それが不滅というものである。

死の中に不滅がある。

といっても、  
あなたが恐れている類の死ではなく、  
以前の結論や記憶の経験などを



J. Krishnamurti

## 死

とは何でしょうか。どれく  
らい死について考えたこと  
がありますか。考えること自体が不  
愉快なので忌避してきたのではあり  
ませんか。あるいは、この世の生活  
があまりにも苦しく、これといった  
生き甲斐もないというので、早くあ  
の世にいつてゆつくり休みたいとお

もいますか。

死について結論  
に到達することは

なくても、やすやすと探究を止めないで下さい。安易に納得してはいけません。ひとが信じている悲惨な死や希望に満ちた死など、どのように描写されても、所詮、描写に過ぎません。何も信じてはいけません。天国や地獄に召される希望や絶望を抱えて生きるかぎり探究は生じません。祝福したり、罰したりするのは誰ですか。記憶された知識のいたずらに翻弄されているだけではありませんか。

生とは何でしょうか。動くものが

生きているのなら、風に揺れるアン

テナ線は生きているのでしょうか。

それは明らかに風が動かしているだけだからアンテナ線に命はない、というのなら、あなたの体も、風ではないが、何かの物理的力が動かしているだけ、とみなければなりません。

いや、それは明らかに風とは違う生命エネルギーが動かしているのです。

「私」の動きにはもつと自由があると反論する人がいるかもしれませんが。

「主體的に動いている」と考えたいのですね。が、どうして風に動かされているアンテナ線と本質的に違うといえるのでしょうか。力というもの

の正体ひとつとっても人類は何も知りません。なぜ物に目方があるのかもよく知りません。ヒッグス粒子が他の素粒子の動きを邪魔しているのが重さの原因という、科学者の間では有力な説がありますが、真相は分

勝手に「私」と思い込んでいる、その「私」の死なのである。(\*)

●ジッドウ・クリシュナムルティ

Jiddu Krishnamurti  
宗教をもたず、特定の神を崇拝せず、講話と著作をとおして人間の覚醒を促しつつあったスピリチュアル・マスター。いつさいの幻想を否定し、宗教的ドグマのようなものをよそ置けない、きわめてラディカルな彼の教えは世界中の人々に多大な影響を与えた。

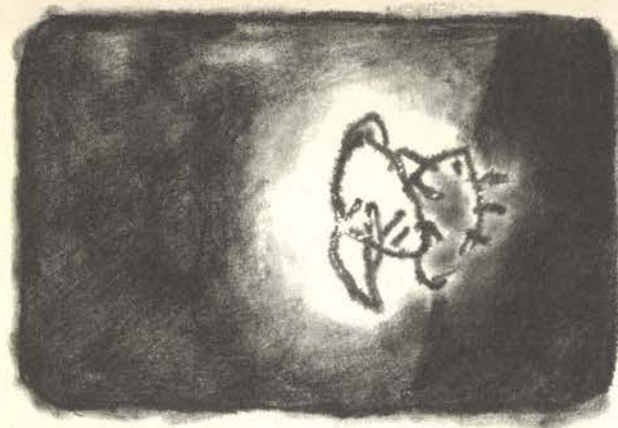
一八九五年、南インド・マドラス近郊に生まれる。十四歳のとき、神智学協会の霊能者によって「未来の救世主」と予言され、同協会の厳しい霊的修行を受け、十七歳のときに「星の教団」の指導者に迎えられる。

しかしやがて、同教団の教えを否定しはじめ、三十四歳のときには、苦行を否定し、救世主であることも否定し、「星の教団」を解散した。

以後、精神的指導者、グル、思想家、哲人といったつぎの呼び名を拒絶し、一人の自由人として世界中をめぐり、講話をつづけた。

一九八六年、アメリカ・カリフォルニアのオーハイ峡谷で没す。

\*[The Book of Life: Daily Meditations with Krishnamurti]  
Edited by R. E. Mark Lee/Harper Collins/1995



りません。このような水準でみると、中・高生が学校で習う物理的力の法則はあまりにもいい加減な代物だと科学者は嘆くでしょう。しかし、実用の範囲で有効な思考をいくら高度化しても真理に到達することはありません。

簡単に納得してはいけません。知識を持たない子どもは納得しません。子どもからの執ような質問に、大人は困る。何に困るのか。説明の言葉を探するのに苦労する。この苦労だけに意識が向いていると、それよりもっと重要な事実、つまり「私は理解していない」という事実が見えません。

生命エネルギーと風の力を区別するものは何でしょう。物理学者に聞けばいいのでしょうか、分子生物学者は知っているでしょうか。東洋医

学の達人なら答えてくれるでしょうか。知っていると名乗りをあげる人も、ただ適当な説明を持っているだけで、真に理解しているのかどうか、容易に判定できません。

死とは、説明がつくり出した世界から離れることだともいいます。人間は一般に死を恐れますが、恐れているものの正体を知らないで恐れているのではないのでしょうか。生を失う恐怖、と考えても、その生を実は知らない。

自分の生、友人の生、父の生、妻の生、それらは分断され、個別に営まれているようにみえますが、その根底に働いている全知の元締めはいないのでしょいか。もしそのような者が存在するとしても、あなたに、その者を認識する手段は与えられているのでしょうか。その者とは神で

すか、と名称の詮索に陥らないで下さい。言葉を探すのは止めて、理解自体を深めましょう。

一貫して生きてきたあなたという人に実体はあるのでしょうか。あるいは、こう疑ってみましょう。継続している「私」は実在しているのかと。もし、記憶の世界の外では、何も継続していないのであれば、あなたは瞬時に生き瞬時に死ぬ、それが真実の姿ではないのでしょうか。

あなたが死ぬ、という時、何が失われるのでしょうか。その失われるものを感知する「私」はどこにいるのでしょうか。その時、これまで知ってきたのと同じ感覚で「私」は在るのでしょいか。真実の直視を怠って生の充実はありません。死の探究ほど生の理解を深めるものはないのです。

## 【第十一回】

# 死

Illustration by Shinada Shiro



## 育児不安が 始まるとき

これはある保育園に預けられている子供と、そのお母さんのお話です。その子は、他の子が手にしているボールをひたたくて持っていくてしまふ、というようなことをしてしまいます。とられまいとする子との間には当然トラブルが起きます。

その子は他の子の肩に噛みつくようなこともするのです。腕や、ふとももや、指や……いたるところに噛みつくのです。その子はまだ一歳八カ月の男の子ですが、同じクラスの子たちは誰も彼のような暴力的行動をしないのです。なぜその子だけがトラブルメーカーになってしまうのでしょうか。

トラブルメーカーの子の母は、子供はあるていどの乱暴なことはするもの、と思っているらしく、彼の行動に対して恐怖を感じたり反発しながら他の子はむしろ歯がゆい、とさえ思っているようなところもあります。

ところがそれが自宅に戻ると、こんどはその子の矛先は母親に向かっています。父親にさえ噛みつくのです。また保育園の外に出ると近所

# 育児と家庭を語る

山西みな子

illustration by Shinoda Shio



の子にもすぐ噛みつき、お母さんたちから冷たい眼差しを浴びています。

保育園には保母さんがいて仲裁に入ってくれますから他の子のお母さんからじかに「困る子」のレッテルを貼られることはありませんが、近所の人たちとの関係はうまくいかず、母親をますます精神的に追い込んでしまい、イラつかせます。

いったいどうしてこの子はむやみに噛みつくのかわからず、お母さんが「噛みついてはいけないのよ」と何回も話して聞かせますがあまり聞いてくれません。それですます「噛みついてはだめって言うてるでしょ

う」と声を荒げることも増え、母親の表情はけわしくなります。

「もしかしたらどこか育て方が悪かったのかなあ」と周りの人々にたずねてみますが、誰も「そんなことないわよ、そのうちになおるわよ」と言うだけです。

実家の母も「お前たちも噛みついてたよ、私の足に突然バクツとやっていくら言ったってわかりやしないよ、大きくなるのを待つことだ」「何か欲求不満があるのではないの?」「なんだかわからないけど口の働きで噛みたいしぐさだけ満たされていないのよ」などと言います。

こうしたトラブルメーカーの子のしぐさを、私は「暴力の芽」と呼んでいます。

暴力の芽が少し出てくるや否や急に大きくなり、母親を育児不安へと追い込んでしまうのです。

育児不安についてある母親は「はじめての子なのに、見ていると腹の立つことはかりで愛情が持てない」と言います。

腹を立てて怒るため、子どもは泣きます。するとお母さんはますますうるさいと思い、顔も見たくない、とさえ思う。めんどろをみるのめいやで、にくらしいとはかり思ってしまう。世話をしたくないときにかぎっておしこはするし、うんちはするし、くさくて汚ないし、おしめを替えようとするとすぐひっくりかえり這い出して、あちこちにうんちがつき、押さえ込むと泣き、「もういやッ」といよいよ気分が不快きわまりなく、絶対におだやかにしてられない。あぐくのはてには子供をけつとばす、叩く、つねる、押しやる、頭の毛を引っばるなどしてしまふ。理性をまったく失い、自分自身の職業や教養や、結婚当初の夫との歯が浮くような、かつこのいい理想的な女性像が頭をよぎっていきます。そ

山西みな子プロフィール  
看護婦 助産婦  
一九八三年に自然育児相談所を開設。  
総合母乳育児(Total Breast  
Feeding = TB)を提唱・実践活動を行う。  
〔自然育児相談所〕  
千一六五 東京都中野区野方六一〇〇八  
☎〇三・三三三六・二一九

うして、さんざんわが子を邪険にし  
たあとになって、著しい自己嫌悪に  
陥ってしまします。

さて、夫は自分よりややおくれて  
帰宅します。そうして「どうしたの、  
その顔つき、どこか気分がわるいの、  
疲れているんだから早く寝なさいよ」  
と、気づかってくれます。しかし、  
やさしく抱き寄せて「休めよ」と言  
ってくれる夫の言葉は、ますます彼  
女の感情をたかぶらせてしまします。  
そうして激しく、ひたすら泣き伏す  
のが、理想ではなく現実の「この  
私自身」なのです。

愛しいわが子に対し邪険にしたあ  
とで自己嫌悪に陥ってしまう、とい  
うのが産後最も早い時期の育児不安  
です。

これは子どものしぐさと、やるこ  
となすことのすべてが母親の抱いて  
いるイメージと合致しないことから



# 育児不安について



始まります。

そして子供が成長するにつれて、子どもと母親との性格不一致は徐々に増幅してゆきます。

母親は理性で自分自身を抑制して、なんとか理想的母親に近づこうと苦悩します。しかし誰に相談すればよいのかわかりません。

## 原因は食生活にある

噛みつくなどの子供の行為から始まった母と子との不響和音の、はじめの原因は妊娠中の母親の食生活にあります。

胎児のとき子供は、母の声を毎日ききとっているものです。そして温かさ冷たさを母の体温から感じとっています。母が冷めたいものを飲食し冷たいからだをしているときは赤ちゃんを不安にさせます。そんなときは胎動も激しくなります。

では生まれてしまってからはどういうような注意が必要でしょうか。

たとえばはじめに母乳を与えます。温かい母乳をたっぷり二〜三歳までの間基本食として与えます。母乳を出すお母さんは、ごはん中心のおかずひかえめに暮らします。

二カ月目ごろまでは果汁を与えま



せん。果汁は子どもの気持ちに不安にし疳の強い子に、不安感の強い子にします。

たとえ粉ミルクで育てざるをえな

くなってしまった人も、ミルクの量を一回三〇グラムほどに減らし日中は頻繁にミルクを与え果汁を与えません。

百日目から離乳食を始めます。基本はあくまでもお母さんが噛み砕いたおむすびです。固くにぎりしめた塩むすびを噛み砕き、朝、昼、夕、午前のティータイム、午後のティータイムと五回与えます。もちろん母乳は頻繁に与えます。このように育てていると噛みついたりする子にはなりません。ところが離乳食の準備と考えて人参ジュースなどを与えつづけていると噛みつく子になります。また、潰した野菜をそろそろ与えようなどとは考えないで下さい。

たとえばお母さんが毎日人参ジュースを飲み毎日人参料理を食べると赤ちゃんは疳が強くなり、よく噛みつくようなことをします。

人参は生気を強める作用があるのです。青白く生気を欠き、いきいきとしたところがなくなり、たのしそでない子がいたら、まず母乳と塩むすび、タクワンを与えてみてから人参をためしてみるのもよいでしょう。それでも与えない方がよかったと思うことのほうが多いはずですよ。

よく噛みつく子の育てにくさを感じ

ていると、まず人参だけではなく、あらゆるおかずについてもまた共通したことがあることがわかるでしょう。

おかずを与えた晩は熟睡せずしばしば起きてぐずつきます。尻はただれ、舌は白く、多量のくさいうんちが出ます。棒状のしまつしやうい便ではなく、拭にくいやわらかい便なので、おしめを替えるにくくなります。

乳児のとき、これだけ育てにくいサインを送ってくるのに、お母さんはいついあれこれと離乳食を与えなくなるものです。周囲のみんながそうしているからとか、店にレトルトの缶・袋づめのものがあつて簡単に入手できるとか、たくさん食べさせれば安心だからと、いろいろな自分なりに判断してしまいます。その判断のなかには赤ちゃんがいやがるからとか、異様な便臭とか、乳房に噛みつく異常行動についての配慮がありません。まだ少ししかたべない、との不安さもあります。こうなると母親の愛情から出た「給餌」そのものが「いじめ」になってしまうのです。いじめたつもりもなく、お母さんはもっと努力して食べさせようと思えます。しかし、そこにはいたわりや「ごめんね」という謝罪のやさしい言

葉を聞くことがありません。

あまりにも毎日毎回イヤなことが連続し「いたわり」「ゆるしあい」のことばかけがなく育てられた子供たちは突然、感情の表現が乱暴になります。

こうして、たかだかひとときの人参から始まった母と子とのトラブルは次第に増悪してゆくのがわかります。

育てにくいトラブルメーカーの子に悩むひとや、子が可愛らしいと思えないひとは、今日すぐにでも、おっぱいとおむすびとタクワンを与えて、三日ようすをみて下さい。

子どもは本を読むことをよろこび、歌に合わせておどり、才能とか知能の芽が急に動き出します。

遊び上手になる子どものサインです。

遊び上手はごはんから、という大切な子育ての基本は、子どもだけが母にしらせるサインです。おにぎりとタクワンを用意しておいて、さあ、こうして育児不安から抜け出してみよう。





# GOOD VIBRATION

(波動療法の挑戦)

## ホメオパシーと波動測定

波動測定は、ホメオパシーをひとつのヒントにしています。他方で、最近、ホメオパシーも波動測定を取り入れはじめました。話題のホメオパシー用波動測定器を体験してみました。

「二分間に三四〇〇項目測定できる!」

しばらく前から、波動測定の関係者の間で話題になっていた波動測定器があります。名前は「クオンタム・ゼイロイド」。なんだか、カッコイイでしょう?

それまでの測定器では、オペレーターは一度に一項目ずつしか測定できませんでした。一項目につき、数秒から数十秒程度の測定時間がかかりました。ですから、一回の測定で調べるのは通常、百項目くらいまででしょう。

しかし、「クオンタム・ゼイロイド」では、一度に約三四〇〇項目調べられるというのです。それもたった二分という短い時間で。

これだけの情報で、この測定器の販売元であるウイスマー研究所を訪ねました。迎えてくださったのは代表取締役の関泰一さん。説明もそこそこに、「では、やってみましょうか」ということに……。

「ほかの波動測定器とどう違う?」

測定器は、小さなボックスと、測定される人に巻くバンド、それにラップトップのパソコンからなっています。測定される人は頭と手首と足首にバンドを巻かれ、そのまま約二分間座っているだけ。これで基本の測定は終わってしまします。この間に約三四〇〇項目の測定が行なわれているというのです。

コンピュータの操作は必要ですが、いわゆるオペレーターは必要ありません。MRAやQRSタイプの機種では一般に、一度に一項目ずつしか調べられないうえ、オペレーターの資質や意識のあり方も問われます(問われないとされる機種も出てはいませんが……)。

この違いはどこから来るのですか

とお尋ねしたところ、一般には電気の「抵抗」のみで測定するが、この機械では「抵抗」「電圧」「電流」の三方向から測っているのだ、自動測定ができるのだ、とのことでした。そうなんですか……と相づちを打ちながらも、まったく理解していない私。どなたか電気のことがかかる方、詳しく教えてください。そもそも、な



ぜ電気抵抗といわゆる波動が関係あるのかも、私にはよくわからないことです。

とりあえずその問題は置いておくとして、「抵抗」は気の流れと関係があるとのこと。「電圧」は主に副腎皮質ホルモンのカテコールアミンと関係があり、精神的には意志と関わっていて、また「電流」は脳のセロト



ニンというホルモンと関係があり、生命力と関わっているそうです。私はこの三つとも、最初はあまりよい値がでませんでした。が、「修整プログラム」により、修整後はよい値になりました。

デイスブレイ画面には、一度に三四〇〇項目が並ぶわけではありません。必要な情報を随時引き出してきます。この機械は五〇以上の機能を

備えているそうで、測定できるものは、健康抑制因子、脳波、脊椎の状態、アレルゲン、自律神経、栄養、感情、経絡、チャクラなど……。そのほか、変な機械だと誤解されると困るので紹介しないほうがよいかもしれないといわれた、ちよつとユニークな機能もあります。

デモンストレーションとしていろいろ調べていただきましたが、この機械での測定値は、他の機械での測定値よりも若干、からいという印象をもちました。そして、日常的に感じている私の感覚——イマイチ調子がよくない——に、近い感じもしました。

#### 【すべてはレメデイ情報】

こちらにうかがって初めて知ったことなのですが、この「クオオナム・ゼイロイド」に入っている情報（全部で三六〇〇項目）は、基本的にすべてホメオパシーのレメデイ（ホメオパシー薬）情報に対応しています。この機械は、さまざまな使い方ができますが、そもそもホメオパシー用が開発されているのです。そこが、他の機種とはかなり異なっている点です。

開発者は、一九五一年アメリカ生まれ、アメリカの五つの大学で医学・



数学・心理学・量子力学などを学んだというウィリアム・ネルソン博士。NASAのプロジェクトに参加したこともあるそうです。鍼灸・カイロプラクティック・栄養学・ホメオパシー医学の資格をもっており、ロンドンカレッジ・オブ・プラクティカル・ホメオパシー大学教授で、(なぜか)ハンガリーでホメオパシー・クリニックを開業している、という経歴の持ち主です。

ホメオパシーは従来、主に問診によつて処方を決めていたらしいのですが、患者が必ずしも自分のことをよくわかつていて、本当のことをいうとは限らない点に、限界があつたようです。そこに、より正確に患者の情報を読み取り、さらに自動的にレメデイを処方してくれるという機械が登場したのです。

この機械で測定すると、たとえば胃潰瘍の人は、胃潰瘍に働きかける薬草や物質に反応します。そこで、その薬草や物質をホメオパシー薬にしたものを処方するわけです。

私の場合には、たとえばアヤメとかエンドウマメのサヤだとかに反応しました。それぞれの項目にはどういう症状に効くとか、体のどこの部分に関係あるといった説明がついて

います。また、イチゴや動物の毛にアレルギーがあるなどという情報も出てきました。

## 「ホメオパシーの基本」

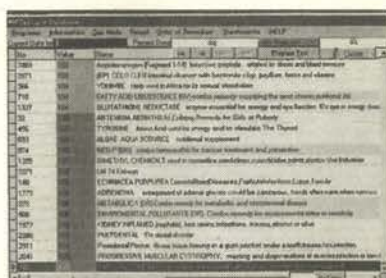
ホメオパシーは、ヨーロッパに昔からある自然療法の一つです。同毒療法と呼ばれることもあります。同種療法または類似療法と訳されることのほうが多いようです。イギリズやドイツなどでたくさんありますが、近年日本でも少しずつ知られるようになってきており、ホメオパシーという呼び名が定着しつつあります。

ホメオパシーの基本原理は「類は類をもつて癒すべし」というものです。これは、十八・十九世紀のドイツの医師ハーネマンの言葉です。つまり、ある物質を大量に摂取したときに起こるのと同様の症状を、その物質を安全な濃度まで希釈したもので癒せる、ということです。

マクロビオティックでは、陰性体質の人には反対に陽性なものを、陽性体質には陰性なものをとるようにすすめます。そしてこれは確かに効果のあることだと、多くの人が実感していることでしょう。ある意味では、素人にもわかりやすい考え方だといえます。

ところがホメオパシーでは、**病原**

と同じまたは類似の性質をもつものをとるのです。しかし私のもっているホメオパシーの本には、「なぜ類をもつて類を癒せるのか」については書いてありません。これは、抗体を作らせるために、薄めた病原菌を体に入れるのと、同じような理屈なのではないか。漢方薬などと同様に、経験のほうが、理論に先だって確認



されてきた体系なのでしょう。自分で仮説を立ててはみましたが、あまり自信はありませんでした。

いろいろ考えていた折り、初めて日本に本格的なホメオパシーを広めようとしている、由井寅子先生の文章やインタビューに立て続けに出会いました。由井先生によると、たとえば乾燥したところで生育するツタ

科の植物から作られる「フライオニア」というレメデイは「乾燥」というパターンをもち、まさに体が乾燥している人に効くといえます。

「乾燥している人は、自分が乾燥していることがわからない。わからない



いから、不自然な自分の状態を正そうという自然治癒力も働きません。だからその人の心や体に、フライオニアのパターンを与えることによって逆に、自分が乾燥していたことに気づかせるようにするんです。そう

けるそうです。

つまりレメデイは、原因を退治するのでもなく、中和するのでもありません。それは「心や体への気づきのための刺激」であり、治すのはあくまで生命エネルギーなのです。

これは、ホメオパシーと似た自然療法である「フラワーレメデイ」の考え方も少し違うようです。フラワーレメデイというのは、花のもつエネルギーを転写したとされるレメデイですが、私の聞いた限りでは、否定的なエネルギーパターンを中和するものなのだそうです。しかし、「クオインタム・ゼイロイド」の項目の中にもフラワーレメデイがあったので、何だかよくわからなくなっていました。いずれ、私の立てた仮説を専門家の方に聞いてみてみたいと思っています。なお、由井先生も「クオインタム・ゼイロイド」をお使いになるようです。

今回は、取材の結果、かえってナゾがナゾを呼ぶ事態になってしまいました。各方面の専門家にお話を聞いてみる必要がありそうです。

ちなみに昨今、話題になっているヒ素という物質は、ホメオパシーでは「嫉み」に対応するそうです。

して初めて、本来の健康を取り戻そうという意志が働きます。」「(フィリ44号)

これがホメオパシーの原理だというわけです。したがって、癌の人には、癌細胞から作ったレメデイをあ





# 木の家に 住む

林孝

Hiroshi Takashi

# 見たい、知りたい、 確かめたい。

## 九

八年十一月二十二日に  
行なわれた東京・国分  
寺市「西本さんの家」の建前学  
校。日取りが決まったというF  
AXをいただいたのが十一月三  
日。さっそく、その案内を作り  
ながら、FAXのニンマリした  
ような字を見ると、西本さ  
んご夫妻の顔が浮かんできます。

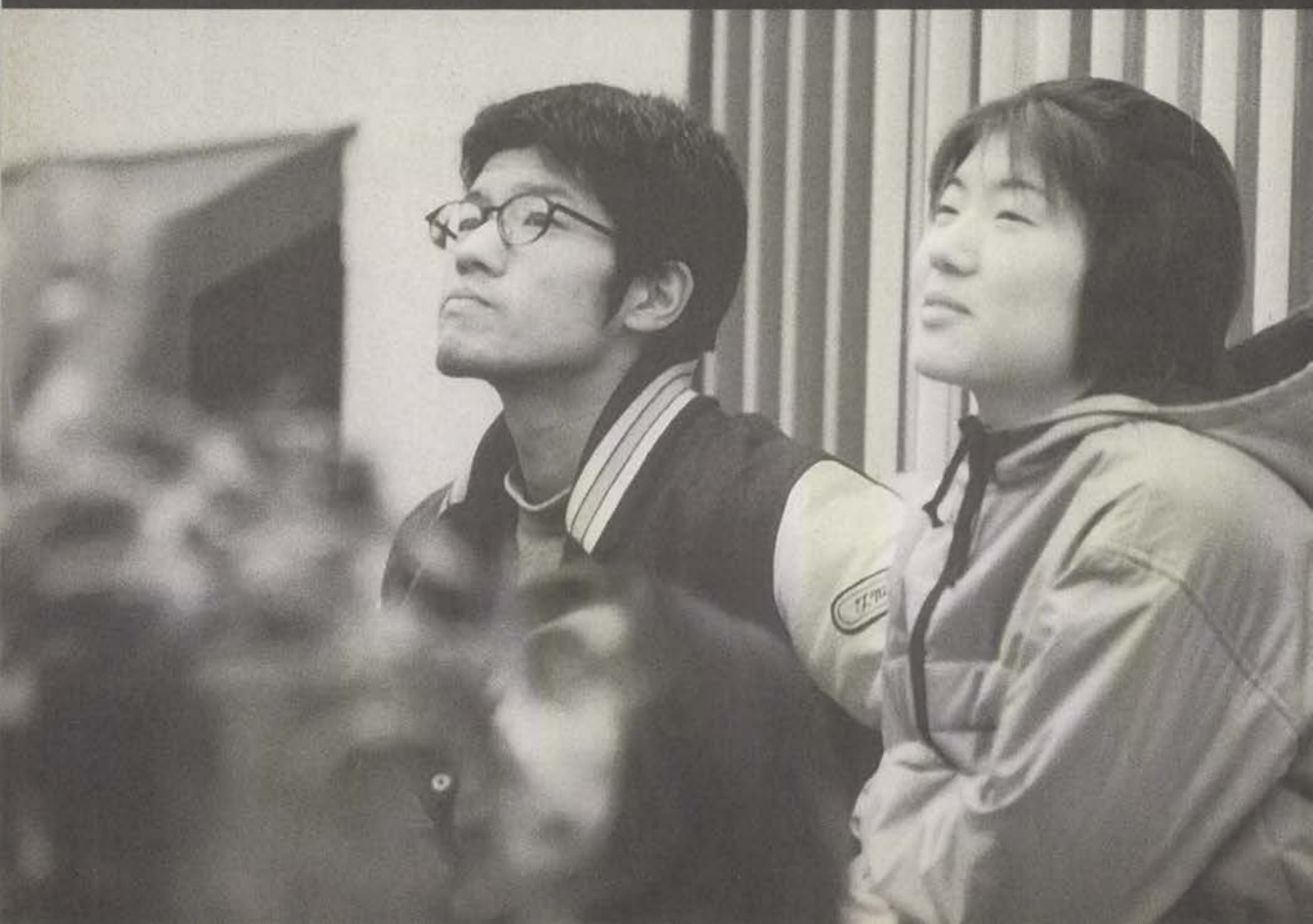
西本さんに初めてお会いしたの  
は九七年七月。柏の「小川さん  
の家」で《木の家に住んでみて、  
暮らしてみて》という勉強会を  
企画したときのことです。

この西本さん、九三年の春に  
「展示中の家を六八〇万円でお譲  
りします」という新聞の折り込  
みに心動いたのが家づくりの始

まりだったといえます。ところ  
が、一等六八〇万の家は外れ、  
二等一四〇〇万の家が当たった  
（？）とか。一等の場合だけと決  
めていたお二人、最後は粘る担  
当セールズを振り切ることにな  
ります。それから九七年三月、  
あるメーカーと仮契約まですま  
せた後、これも途中で破棄する



■上・西本さん(右)と設計者の丹呉さん ■下・西本さんの娘さんと息子さん





ことになります。理由は、西本さんが体験したひとつの出会いによって。

秋田県二ツ井町で開かれた、ジャパンエコロジーセンター主催の《森遊び、林業を考える学校》に西本さんは参加しました。そこで実際の山を見て、秋田の杉を見て、林業のことを考えていくうち、西本さんは小学生の頃一番好きだったのが図工の時間だったこと、それも木を使って何かを作る時間だったことを思い出します。そして、長いサラリーマン生活の間、木が好きだった自分を忘れてしまっていたことに気がきます。その二ツ井で知り合った方から「モクネット」のことを紹介され、狹山市で丸橋がほるさんが続けている「モクネット住宅相談室」に出かけ、それから「小川さんの家」の見学勉強会にやってき

たというわけです。

その翌日、丹呉さんに設計をお願いしたという西本さんとは、あの小川さんの家の勉強会とき、すでに「建前学校」を開く約束をしていたような気がします。あのときは、ずっと先の話「そうなたらいいですね」という話だったのですが、それが一年四カ月後、現実のものになりました。

最近「建前学校」を企画するとき、場を提供してくれる建て主の方には、現場までの地図を書いてもらっているのですが、西本さんからは通い慣れた国分寺駅からご自分の家までの、いつも眺めている景色がそのままの案内図が送られてきました。当日、その地図の通りに、私も現場に辿りつきました。その現場がどんなところであって、そこにどんなふうに家が組み上が

っていくのか、これはいつも変わらない「建前学校」の楽しみでもありまして……

「建前学校」の前日、まるで遠足を待つ子供のように、興奮してなかなか眠れなかったという西本さん、そして奥様を見てみると、この二人には「念願かなって」という言葉がびつたりの気がします。そして、二人のお子さんには、また違ったこの日の表情がありました。

二十三歳の息子さんと二十歳になる娘さんが、ブロック塀に腰掛け、たまたまそこにあったドラム缶に足を乗っけながら、家の骨組みが組み上がっていくさまを眺めているその姿、ときにその塀に立ったままの娘さんの写真は何枚も撮らせてもらいました。そのときの二人の表情がとてもよかったからです。「何がおもしろい？」と聞いたら、

「途中なんかでうまくいかなかったも、そこをなんとかやっちゃうところかな」と娘さんの返事。

これは、西本さんから聞いた話です。二階があらかた組み上がる頃、その娘さんが西本さんのところに来て、「父さん、スゴイネ、スゴイヨ、この家ってまるで森みたいだよ」と感激。そんな娘さんにつられて、西本さんもつい目をうるまして、空を見上げてしまったという話。

彼女、両親がどうしてあちこちの建前を見に行くのか、それまでどうしても理解できなかったのですが、これで「わかった」といいます。そして「今度は、ほかの家の建前も見たい」

といていたそうです。

この「建前学校」の不思議なところは、すでに家ができてしまった人たちがやってくることでしょうか。阿見町の三浦さんご夫婦は、近く国立に住む友人夫婦を誘って、福島の高橋さんは小川町（埼玉）に住む一番上の娘さん家族を連れて、また今度所沢で「建前学校」を開催予定の加藤さんはご両親と一緒にやってきました。もちろん、初めての方も。

建前を見るのが初めてという人がいました。「この家が、この先どんな形の家になっていくのか、よくわからない」と。私もよくわかりません。でも、もし本当に知りたいのなら、い







■実物大の軸組模型



つかまたこの現場へ来て、自分の目で確かめてみればいいわけです。もし都合がいたら、前に紹介した野口さんやこの西本さんの家を見学できる機会を作れたらとも思っています。それができなくても、こうして「建前学校」をやった現場なら、途中の過程も気軽に見せてもらえるはずですよ。

ときどき「建前学校」という名前のことを考えます。思いつきでつけたこの学校、校舎も教室もなく、ここでは手取り足取り教えてもらえるわけではありませんが、しかし、知りたい、見たい、自分で確かめたい……と出かけてくるその気持ち、学校という場を作り、そこからお互いに学んでいく一歩が始まっていくなか、

実をいえば、この「建前学校」を企画する私自身、ここからいろんなことを学んでいるような気がします。だからこそ、たとえサラリーマンの身の上の上のいろいろなことがあっても、これを続けていこうとしているのだと思います。こっそりいうならば、いま大工塾に通ってきている大

工たちが、それぞれに跳ぶときの応援をしたい気持ちもどこかにあって。

一年にわたった連載、ここまでおつきあいただきありがとうございます。私は、これからも、ゆつくり、のんびりしたリズムで『木の住まい』を続け、「建前学校」や「勉強会」を続け、家づくりに動く人たちの写真を撮り続けていきたいと思っています。

健康住宅とか自然共生住宅といったキャッチフレーズを声高に掲げるのではなく、結果として、そういう住まいであればいいなあと思いますし、これからますます大変になるタイオキシンなどの問題についても、少しでもそういったものから遠くにいられるよう、日本の先人たちがこれまでつなげてきた「木の文化の知恵」に耳を傾けていきたいと思っております。いつかまた、新しい人たちとの出会いや家づくりの話ができることを楽しみにしながら、まずはこれにて失礼いたします。



# 大森英桜

呼吸法の研究

## 正食医学講義

平成10年2月講義より

### ■腹式呼吸法と白隠

日本で腹式呼吸法が盛んだったのは、明治中期から大正初期。そのときに腹式呼吸を一番説いたのは藤田という人で、「藤田式息身調和法」というのを説いてます。その次に「岡田式整調法」。明治の終わりから大正にかけて一番人々に騒がれたのが、「近間式腹式呼吸法」。

なぜこの連中が世の中を騒がせたかという、腹式呼吸をやって超能力を発揮したんです。

特に「江間俊一」という人は、気合いで一週間くらいめくらにさせたり、相手を生かしたり殺したり自由自在。熱湯をかけられても平気、日本刀に裸足で乗ってもけがをしない。

江間さんにしても藤田さんに

しても、最初は結核だったんです。二十歳くらいまでは、青白い顔をしてノイローゼみたいになってた。そしてある日突然、彼らはある本を手にしている。白隠という和尚の書いた本です。

この人は禅寺の坊さんですから、十二歳から禅寺を転々としてそこで座禅をやったわけです。ところが座禅をやった坊さんは、運動不足からかなり結核になってる。彼も結核になり、ノイローゼになって自殺をしようかと考えていた。

そんな時に、京都の奥に自称二百五十歳の白幽という仙人がいたんですが、そこへ行ったんです。最初は相手にされなかったけど、一生懸命通ううちに、おまえは本当に健康になりたい

のならこういう方法をとれ、と腹式呼吸法を教えてもらった。それには二種類あって、静かに吸って全体にエネルギーを散らすように吐く方法は頭をよくする。いわゆる膳下丹田に力をためて静かに吐く方法は異常能力がでる。

それから三年間、彼はひたすらその呼吸法をやった。そうしたら途端に若返って、八十いくつまで生きたんです。当時としては長生きです。その白隠が書いた『夜船閑話』と『遠羅天釜』という本をみなみてるわけですよ。

白隠という人はいつの時代の人かというと、一六八五年に富士の裾野で生まれて一七六八年に死んでいる。大体同じ時期に

貝原益軒が健康法の本を出します。彼は一六三〇年から一七四四年、だぶっています。益軒も若い頃は病弱で呼吸法をやっています。

私も昔は男の冷え性で、手足がいつも冷たかった。そして顔は赤面恐怖症。当時私は小学校を出て、芝神明の芝園館の前の床屋の小僧になったんだけど、寝るところがひどくて天井に板がはってあるだけ。それでなくても冷え性なのに、冬は寒くて寝られないんです。それでたまたま古本屋に入ったら白隠の本が手に入った。三年の修行で怪人のようになると。

私は両方やったんです。おなかに力を入れない正座の方が重点的でした。この頭の良くなる

方で白隠が悟りを開いたのが二十四歳の時、とときに座禅に何か間違いがあると気づいた。霊肉は一如なんだから悟ったら実行できるのが本物なんだけど、禅の坊さんは悟っても結核になって実行できないというのはどこかに間違いがあると。そして彼は腹式呼吸をやって若返った。貝原益軒も結核でしたが、彼は自分の養生訓の中に、八十三歳で夜でも細かい字がちゃんと読めて虫歯が一本もないと。私も十六歳から胸の病気をやっていてこの連中よりもひどいです。

### ■呼吸法と超人たち

それから、この玄米の世界にも肥田春充という仙人がいた。この人は、私が玄米を食べ始めた昭和二十年代にはまだ生きて



た。この人は、体の中心を探せばいいんだと、我々は無限の中心にいるんだからと。確かに無限の中心にいるわけでしょう、どこを向いても果てがないんだから。各自が無限の中心にいるんだから無限のエネルギーをもっているんだけど、それを通させちゃうからいけないんだと。それで彼は座禅をすること十年、体の中心を見つけて怪力無双の超人になった。

この人は、戦前は陸軍海軍にも怖がられていた。気合いで人を殺しちゃうんだから。

当時の食養会というのは天皇家を名譽顧問にして、陸海軍の将官連が幹部だった。その中に肥田さんも入っていた。肥田さんは警視庁から、箱根の山から東へは入ってきていけないと罰を受けていた。そんなのは肥田さんを含めて二人だけです。彼はそれほど怖がられてたんです。肥田さんは、独特の方法で腹式呼吸をやっていました。それで超人になった。厚い床板をドスンとやると足形だけ抜けていたり、みんなの前で五寸角の柱を折ったり、そして未来も予知

できた。それから私も見てたんだけど、計算がものすごく速いんです。伊東市役所の連中と計算の競争をしたんだけど、相手が計算機で十桁くらいの計算をやっているうちに彼はサツと答えちゃう。透視は三メートルくらい離れたところで辞書を聞かせて、それをスラスラ読んじゃう。彼は未来が見えるから、日本の国をよくするには新興宗教を潰さなければいけないと、新興宗教の信者はみんな奴隷だと自分の頭より教祖の頭がいいというんで教祖の言うとおりに動いちゃう。

それで「三五教」を攻撃したわけ。終戦直後に、沼津駅前にインチキ宗教のお城があったんです。結局教団側が肥田さんを訴えたんだけど、たいへんです。肥田さんが裁判所でエイツと気合いを掛けたら、教祖と判事が気を失っちゃった。ちゃんと手記録に残ってます。江間さんなんかは、時の総理大臣もみんな怖がっていた。明治時代は維新に働いた長州族が天下を取ったわけです。江間さんは腹式呼吸をやると同時に頭

をよくする正座の方もやったので、二十二歳で大学を二つも出ちゃった。それで弁護士資格を取ってまもなく東京弁護士会の会長になり、区会議員、代議士となったけど、彼は長州族を滅ぼしたいからいつも政府と戦っていたわけです。それで二回牢屋へ入れられた。

鬼江間と怖がられた江間さんも、晩年には思うところあって「法律を変えてもだめだ。いかにいい制度でも人間が悪かったらみんな破ってしまう。正座をすればいい答えがでるけれども、それを断行しなければ禅の坊さんなんて役に立たない」と。断行力を出すためにはどうすればいいかといったら、腹式呼吸きりしかありません。

### ■気の流れ・水の流れ

ふつう女性呼吸が浅くて、肩の所でしています。男性は胸の真ん中へんでしています。それをもっと深い丹田まで入れろというの、腹式呼吸でみんな言っているんです。

その中で肥田さんはちょっと違って、丹田に息を持ってくると同時に縮めるんです。こっち

の方が空気を圧縮してるんだから強いかもしれません。

最近腹式呼吸の異常能力で話題になっているのが、西野舞踊の西野さん。柔道の強い若者一〇人位を気合いではじき飛ばしちゃう。その西野さんは、足先から逆さに息を吸えと。本当は入らないけどそういう気持ちでやれと。

同じ息を吸って出すといっても、みんな違うんです。鼻から吸って口から出すのは禅寺のほう、口からすって鼻から出すのは仙道。江間さんは仙道式。ヨガは正座の方だから頭の方がよくなる。同じヨガでも体操ヨガは違います。

腕力が一番強かったのは肥田さん。肥田さんは末端を締め付けたわけ。筋肉の所の血の流れが強くなるわけです。彼は本に「指先が火で燃えるようになる」と書いています。極陽性です。

僕も食べ物でやりました。熱とは何かと言えば、酸化現象です。糖分というのはカロリーがあつて、カロリーとは熱です。妻に水切りをさせておいてスイカを一切れやったら、熱い熱い

と大変でした。どこを触つてもやけどをするようだと。

じゃあ、この気というエネルギーとは何か。我々は生命エネルギーというけども、その循環をよくしたのは東洋医学です。体内を気が循環していて、その気が集まりすぎたら陽性の病気で足りないところが陰性の病気で。でも血液をなくして気だけで生きていけるかという問題です。

十年前に盲目で初めて医学博士になった人がいる。彼は鍼灸の研究をやったんです。十年の間膨大な資料をためて、気で体がよくなったというとき、生理的に血の循環がよくなった。血の流れの中に気のエネルギーが混じっていると。

そこで生理学とぶつかるんです。気の流れというのは血の流れとは全然違うんです。私は、気というのは水の流れだと。「人体の小宇宙」のような番組を見ていると、確かに血管の中に血が流れているのはわかるんです。そのほかに、肉の部分に水がさらさら流れている。腸造血の千島さんに聞いたら、結構血管が



ら赤血球がこぼれてその水の中へ混じってる。その水の流れの方が気です。当然血液の中の水にも影響します。

### ■腹式呼吸と正食

私は昭和二十三年から玄米を食べているけど、二木さんは二木会という玄米の会を開いていた。当時玄米は、二木会の方が大勢集まったんです。二木さんは若い頃、江間式の腹式呼吸をやっていたんです。

二木さんの方が長生きしてるんです。二木さんは九十四歳、桜沢先生は七十四歳だから。

ここで問題なのは、江間さんも肥田さんも長生きしていない。これはなぜか。白隠の時代は玄米だったんです。利口な二木さんは、玄米を食べながら腹式呼吸をやって九十四歳まで生きたんです。江間さんはというと、六十代まではすごい勢いだったのにそこからがぐぐりいつてるんです。

結局、徳川時代に玄米を食べながらやった人は八十いくつまで生きている。現代の人では肥田さんは玄米だったけれども七十四歳、しかも得体の知れない

病気で水が一滴も飲めなくなつて三十日の水切り断食。江間さんは白米で七十八歳。

私は、しっかりと正食でこれをやったらすばらしいと思う。桜沢先生に一番最初に書いたのもこれなんです。桜沢先生は、ジャコを入れていたからそんなに陽性にする必要がなかった。ジャコ入れながらこれをやったら暴力を振るっちゃう。

### ■無我の境地——副腎の奇跡

考えてみると、この連中の判断力はそんなに高くなかった。下から二番目の感覚が鋭かっただけでしょ。その上に感情があり、知性がある。この連中もあるところまでは知性にいつてるんだけど、体がおつつかない。ホントの知性まで行っているのなら身体も良くなっているわけ。彼らは、腹式呼吸で身体をいかに陽性にするかということをやったわけ。

考えてみたら、呼吸を深くするから酸素は下まで行くわけです。仙人はさらに足まで持つていく。そうすると肺にはきれいな空気がいっぱいになり、肺の血液の汚れはきれいになる。普

通の人は半分くらいしかきれいにしていない。

腹式呼吸で腹まで入れて副腎にきれいな血が行くと、副腎が猛烈に動き出して奇跡が起きる。ほとんどの病気がストレスによる自律神経の失調なんです。副腎が猛烈に動き出すとカレルが言ったように病気が一分間で治るんです。

カレルが若い頃、結核病院に勤めていたときに、ある重症の患者がルルドの泉に連れて行つてくれと頼んできた。ルルドとは、フランスとスペインの国境近くの山中にある湧き水です。医者たちは道中もたないんじゃないかと思うほど患者は弱つていたけど、泉について水を身体にパツとかけた瞬間に、顔に血の気が戻つて私の病気は治りましたと言った。患者は病院に戻つて短日のうちに退院しちゃった。

これは、無我の境地に入つていたと思うんです。逆にそこまですべて病気がひどくないと、どうしても病気というのが頭から離れない。現代医学でもどうしようもなく、そこへ行つて無我にな

つたと思うんです。だから、治りたいなんて欲望を持つたらだめなんです。無我というのは難しいんです。それと同時に、冷たい水を持ったときに生理的な緊張もきてるわけです。いきなり緊張がくると、今まで休んだ副交感神経が動き出す。そうしたら、もう病気は治るんです。呼吸法でもそれをやるわけです。丹田まで空気を入れれば、その血がきれいになるわけです。

私は、ストレス学説を唱えた連中は偉いと思うんです。今から百年前、病気の原因はバイ菌だとバイ菌の発見者にノーベル賞が与えられ、次にバイ菌を殺す薬の発見者にノーベル賞が与えられたわけです。

ところが、セリエというカナダの医者が大変なことを発表しました。交通事故が何かでおなかをえぐれたトムという少年が入院してきた。その子がニコニコ笑っているときにおなかをのぞくと胃潰瘍が治っている。ところがイライラしている時にのぞくと潰瘍が始まる。じゃあ、病気というのは心が演じている

のかと考えた。

それからおなかに穴のあいた患者を集めて実験に入つた。食事の時間に嫌いな物を持つていくと胃潰瘍が始まる。好きな音楽でもかけて好みの物を食べさせると潰瘍が治る。じゃあ病気の原因はなんだと。

胃潰瘍の時に自律神経を見たら、陰性な交感神経だけが動いてる。陽性な副交感神経は動いてないわけです。

我々の身体の動くところはどこでも自律神経がきてるわけですが、フランスのレーニエが腸の中の交感神経を傷つけたらもう疫病が始まる。疫病菌が原因じゃなかったんです。自律神経のうちの陰性な交感神経が興奮状態の時が病気だと。肺の所の交感神経を傷つけたら結核になつて。結核の原因は結核菌だなんて追いかけ回して、抗生物質を作つてこれで世の中からは伝染病はないなんて喜んでたらとんでもない。今や結核菌が薬よりも強くなつちやつて、院内感染で大変な状態です。今まで薬でやつつけたバイ菌が、みんな薬よりも強くなつて復讐に



きてるわけです。特に暴れ回っているのが黄色ブドウ球菌、それから結核菌。おそろくチフス菌もくるでしょう。

そこまでストレス学説を発表してくれたのはありがたいんだけど、だったら副交感を動かすホルモンは副腎で作ってるわけだから、この副腎へきれいな血を送って副腎からホルモンを出させればいいんだけど、悲しいかな、科学者は人工的に化学薬品を作っちゃった。ステロイドです。我々の身体で作ったホルモンというのはみんな生きている。有機的なんです。ところが、工業薬品で元素を分子の形で集めたって言うのは死んでいるんです。現代医学や現代栄養学は、その死んでいるとか生きているというのは解らないからない物としてあるわけです。このステロイドの副作用のおかげで、倒れた人が大勢いるんです。その点玄米でちゃんとやれば、副腎そのものが甦ってくる。

桜沢先生が、初め胃潰瘍を十日で治せと、それができたら次は一日で治せと、最後は一分で治せと。そのとき気がついた。

これは無我の境地で緊張させればいいんだと。宇宙法則で副腎の皮質からは陽性なコルチゾン、真ん中の髄質からは陰性なアドレナリンがでてる。腹式呼吸をやると、副腎あたりの血がきれいになって治るわけです。

#### ■妄想に注意

江間さんは、朝はこれから動くんだからと腹式をやり、夜は寝るんだからと正座の呼吸法をやった。私は、難しいクラックスなんかを解くときには正座をやり、外にてて元気なところを見せる時には腹式をやる。

ただ、静かに息を吸って息を出すという正座の呼吸法は非常に怖いんです。というのは、これをやると妄想が起きるんです。これを怖がらないこと。これで、禅寺で発狂しちゃう人が多いんです。いろんな宗教の道場でも起きています。

真光の会員の高校生が、女子大で他の連中に霊を出させちゃった。ところが止め方を知らなかったから、霊が出たのは全員精神病院行きです。

#### ■本当の人間づくり

私がこれをやるときは、いつ

も飯塚君というのがいたんです。彼に野球のバットを預けて、私が発狂状態になったら死なない程度に叩けと。それで、三カ月間に妄想がだんだん消えて行くんです。

そうすると今度は、真っ暗闇の中に金色の光が出てくる。金色の光を二、三日体験した後、今度は身体がフワツと上がってくる。初めは天井面の方しか見えなけれど、訓練すると一カ月くらいで下の方が見えるようになる。すると自分が座っているのが見えるんです。その時、「下に

いるのが俺で、じゃあこの上から見てるのはなんだ」と考えた。「幽体だったら重さはないから、この壁は破れるな」と、ある日突っ込んでみたら壁から二メートルくらいまで突き抜けた。それから訓練して、半年後には三千メートルくらい自由自在に動けるようになった。その範囲に二人友達がいって、彼らがなにをしているか観察して話してみたら、クラス中大騒ぎになった。大森を作ろうと。その時の試験で平均九十八点取ったんです。しかし、その時私も気づいた

んです。極度に緊張して青白い顔になっていて、こんな真似をしていていいのかと、若い青年が、明るい太陽の下で明るい人生を送らなかつたら本物じゃない。

この正座の術、鎮魂の術をやったのはそれから四年後です。四年後というのは、そのころになると結婚適齢期で親でも誰でもうるさいんです。私は欲張りだから、一回切りの人生で、するなら世界一の恋愛をしようと思った。

ただ、こちらが陽性の時は陰性の女性が、陰性の時は陽性の女性がよく見える。それで最高の女性とはなんだと。最後に鎮魂の術で神様に聞いたら、「何月何日どこに現れる」、そのお告げがこないんです。それで日本全国を回ったけど見つからない。

しかし、世界で最高の女性を見つけると言ったら、こちらでも世界で最高の男にならずちゃいけない。こっちは二十代で歯も全部なくなつて、大したことでもない建築屋です。世界で最高の女性と言ったら日本だけじゃないからね、そんな世界一

の女性を見つけるのは無理だと。桜沢先生は、玄米によって性格を変えることができる、玄米でよくするのに一生かかるのが本当の愛だといった。そこで女房の顔がバツと浮かんだ(笑)。

玄米が目的でくつついたのは絶対に離婚しない。それがお金が目的だと、お金ができた途端に離婚しちゃう。

だから、今の男性は気の毒なんです。日本人の五十歳前後の人の手相を見ると、そこまではお金を稼ぐというのが出てる。定年で辞める頃になると消えちゃってるんです。その代わり、奥さんの手の方には全部五十五歳から太陽線が出てる。要するに男の方は、稼げなくなつた瞬間に家の中でゴミ扱いされる。それも、玄米ならある程度は変える事が出来るけれども。

気の弱い人は、一回腹式呼吸をやった方がいい。これ、三年やったら怪物になります。本当に正しい玄米で腹式やったら、本当にすばらしい人間ができる。



# 桜沢如

1960 ニューヨーク講演

New York

## ■人口問題

桜沢 アメリカ人は金だ、金だと言ってお金貯めてるでしょう。その結果、住まいがどんどん高くなって五〇階、六〇階と陰性になってきている。どうしてもしまいは陰性にならざるを得ない。その証拠に今、アメリカでは十一秒に一人人間が生まれています。アメリカ以外だと一秒に一人生まれているんです。これは大変なことです。今年の統計では二十八億になっています。これが今後四十年間では四十億になるそうです。population explosion といってますね。今度のタイム誌見てごらん下さい。世界は破裂すると言ってますよ。これはどうしようもないことです。だから今後は未開国 後

進国を發展させるために金をやるなんてことはやめたい。そうしないと未開国でどんどん人口が増えます。

## ■妊娠

桜沢 人間というのは、妊娠した日、いちばん始めの日には針の頭の百万分の一ぐらいの大きさです。たいへん小さなものです。ところがそれが二百八十日の間に三十億倍、すごいもんです。どうしてそんなに膨れるんですか。中に心臓もあれば胃袋もあれば腸もできるわけですよ。お母さんの食べたものでどんどん大きくなるんですね。妊娠した時の目方は百万分の一グラムです。ところが生まれた時には三キロ、これは三十億倍になります。

宿った瞬間は水の分子、空気の分子よりも小さいもんです。それを仮りに、あなたの命の第一歩なんです。から一円としましょう。そうすると生まれた時には三十億円の値打ちになっていくんです。だから親の思いは山より高いというんです。いくらお金積まれても命だけはやれない。ところがね、お金はこの世の中で十年たつたら倍になるんです。二十年たつたらまたその倍で四倍です。だから私なんか六十、七十になると何百億円になるか計算できないぐらいになるんです。そろそろ死んでもよさそうなものだけなかなか死なない。それだけ借金が増えてるんですよ。神様に対してそれを償わないかぎり死ねない。

ところがそれを忘れて、自分の腹だの、口だの、目を満たすためだけに、快楽に走ってしまっている。それでは悪くなつてあたりまえです。とにかく生まれてくると三十億倍になってくるということ。そして人間は生まれて二十歳になるまで二十倍に大きくなるんです。あまりに話が大きいです。みなさんびっくりなさるかもしれない。

■人はどこから来て、どこへ？

桜沢 ここでひとつ重大な問題があります。たとえばあなた、いまから八十年前どこにいました？

分りません

桜沢 人生、どこから来てどこへ行くのか知らなければ生きていく価値はないです。東京へ行く

のかニューヨークへ行くのか分からないのではね。それでは問題をこう限定しましょう。あなたの肉体は今から六十年前、七十年前、つまり生まれる一年前はどこにいたのか。お母さんの中？ お母さんの中は九カ月ですからその前です。まさかあなたになかったとは思わないでしょうね。あなたという存在が昔からいるような気がするでしょう。

あなたがたはまだ本当の仏教を存じない。これが分かるとおもしろくなる。あなたがた今日ここへ来たのは、あなたがたの意志で来たでしょ。来てみようと思つて来たわけでしょう。それと同じように、あなたがたは、この世にいつてみようと思



つてきたんですよ。勝手に湧いて出てきたわけではないんです。これが分からないと業という実相は分からない。カルマという実相は分からない。すべては意志のままになるんです。自分は知りながらやっているんですか

らね。死ぬということも自分の意志なんです。どんな人でも死ぬことは意志なんです。はあ、もう疲れたからこのへんでやめようとか、もう痛いからこれ以上病気になるのはやめようとか、そうやって諦める、それが死な

んです。人間でものは、もう死ぬ必要のないものなんです。

ドクトル・アレクシス・カレルという人がそれをはっきり証明しています。彼は一九二二年にノーベル賞をもらっています。ロックフェラーの研究所にいた人です。彼は実験でニワトリに卵を少し抱かせるんです。するといちばん初めに心臓ができてくるんです。その心臓を取り出してタンクの中に入れて食物で培養するんです。それが成長して伸びてきますと、その部分を切り取って、またそれを培養するんです。またそれをくり返す。そうやって毎月、毎年くり返し、くり返し続けたんです。そうするとその心臓はいつまでたっても成長し続けることをやめないんです。三十二年続けても、まだやめない。ニワトリの寿命は六年か七年ぐらいです。卵の心臓だけ取り出したものが三十二年しても死なない。これで人間の細胞、動物の細胞とは死なないものであることを、証明したんですよ。

一八〇四年にオーステルリッツヒで大戦争があったんです。ナ

ポレオンの兵隊がオーストリーに攻めていった。その時に独の大將ジョルダン將軍という人が戦死しました。遺体は連れていかれ、革命騒ぎで行方不明になりました。その遺体が二十六年たつてソルボンヌ大学の地下室から発見されたんです。すると

ジョルダン將軍は生きていた。二十六年たつても顎髭がぐんぐん伸びていた。これは戦争でよくあります。朝、髭剃って出て

いって戦死します、それが二、三日すると髭ぼうぼうになります。人間の細胞は死なない。ただ人間全体という人間は死ぬんです。これが分からないで今、アメリカでは百五十の生物学の研究所で総動員してこれを探しているんです。爪でも人間死んでから五カ月、六カ月どんどん伸びていくんですよ。なのになぜ人間が死ぬのか。たとえば日本帝国は滅びても、あるいはロシア帝国が滅びてもロシア人

ものはどんどん伸びていきますね。それといっしょで国家とか体制は滅びても生命は死なない。生命は不死であるということを証明したんです、カレルという

人が。しかし、不死というものを自分で実現するには、どうしたらいいかは分からない。

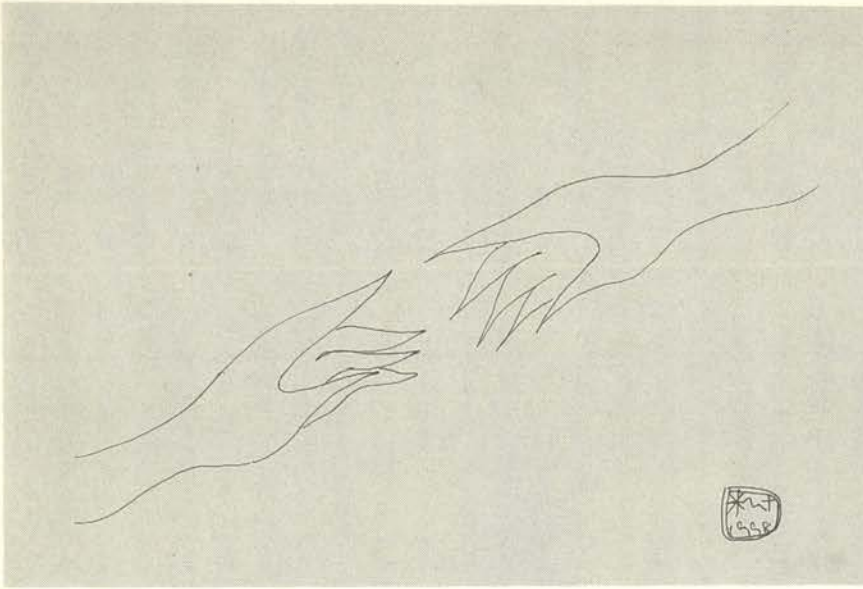
そんなわけで生命は死なないんですよ。あなた六、七十年前にどこにいましたか。あなたの肉体はどこにありましたか。

——百年も二百年も前に私の肉体はなかった。しかし私の霊というものは何千年も前からあった。

桜沢 それは別として肉体の話をししましょう。その方が分かりやすい。どうです分かりませんか。

——食べ物ですか。

桜沢 そうですよ、食べ物の中にいたんですよ。一カ月前、十年前あなたの体は食物の中にいたんですよ。ちょうど人間はね、水と食物全部含めて五、六十キログラムほどですね。つまり毎月自分と同じ目方を食べるんです。それで一カ月間で完全に入れ変わってしまう。ちょうどナイアガラの水がいつでもあるでしょう。同じ滝だと思ったら大間違い。一秒ごとに全部変わっているんだから。人間ってものもそんなもんですよ。だからこ





の原理が分かったらね、その食物を構成することによって肉体を若くえらせることなんてなんでもないです。老いない、病まない、死なない、不老長生です。

これが東洋独得のもので西洋にないんです。これを支那で仙術、印度では仏道、仏になる道。仏になれば浄土するんだから死なない。分かりますか、人間の肉体というのは、もとは食物である。ところが食物は植物だったんです。どんな美食家で肉食つても魚食つても、もとは植物だったんです。植物を食べない牛もいなけりや豚もいない。すべての食物は植物なんです。人間は草から来たんです。

肉体は草から来た。そしたら草はどこから来たんだ。草は土から来たんです。西洋の言葉でいう元素、金、銀、アルカリ、アルミニウム、百ほどある元素では元素はどこから来たのか。これは素粒子から来たんです。エレクトロン、フォトン、ニュートリノとか、元素を作り出す素です。では素粒子はどこからきたのか。これはエネルギーから来たんです。ではエネルギー

はどこから来たか。陰と陽と二つの極からこの二つの間にもの凄い火花が飛んでエネルギーが、それができあがったのが素粒子、小さな目に見えないような粒。それが固まったのが大地であり、星であり、大陸です。

それが変わって草になり、さらに変わって人間ができた。これが連続してるんです。一瞬も止まらないで連続してるんですね。これを創造というんです。これは今から昔、何百億年前に一度はじまって終わったものじやないんです。いまなお現に毎日行われ続けているのです。でなければ創造とは言えません。創造は永遠のものでなければならいんですから。これが西洋人には分からないんです。これは古事記にも書いてあるし、創世記にも書いてあります。陰陽という働きが交わって電気になる。その電気がますますこんがらがって素粒子になり、これがますます転生して大気になり、土になり、星になり、太陽になり、それがまた進化して草になり、その草がますます進化を重ねて動物になって人間になる。これ

から人間はどこへ行くか、人間は何になるか。これが大問題なんです。人間が転身すると何になるか。今晚よく考えたい下さい。

ただ食うて、寝て、遊んで、しまいに自殺するなんてのはね。元に戻ることは絶対許されないうすから。なぜかというところのスピードは無限のスピードなんです。一秒に三十万キロも進むのは光です。その光よりも速いんです。だから元へ戻ることは許されない。必ず転身、転生していかねばならない。これが全部仏教の中に書いてあるんですよ。愉快ですね。仏教というものは、すこいもんです。本当の仏教というのは大阿弥陀経にしても観無量寿経にしてもすべて無量の命を与えると書いてある。信とは、信仰を持つている人というのはその人の義が、その人の持つている真理が浸み渡っている。全世界、三千世界をあまねく照らし出すのであって、その人の相は愛の灯に満ちて光輝いている。それを信というんです。これを知らない、西洋人は。

パリでカトリックの連中に講演した時に、君たちは信を持っているかと聞くんです。すると信仰は我々日常欠かしたことがないというんです。だったらクリストが言ったように「山に向かい海に入れ」と言ったらんなさい。それが海に入ったらあなたは本当の信仰を持つていることになる。クリストが言ったように、汝ら持っているものをすべて捨てよ、十字架を背うて我に従えとやっているか。やっている人は手を上げろと言つても、誰も手を上げない。

■宇宙創成の秘密  
宇宙創成の秘密を書いた図面、これをマンダラといいます。スパイラルになっています。陰と陽の表れ。人間というのは赤ん坊の時から死ぬまで足バタバタさせてるでしょう。ところが草はジョツとして動かない。生えただま動かない。陰性です。大気はどうです。一時間に六万キロのスピードで回ってるんです。だから陽性です。素粒子、これは目に見えない陰性です。エネルギーというのは太陽のごとく、ものすごく陽性です。そしてこ

のエネルギーを作り出すのが陰と陽という二つの極なんです。これは極なんですから動かない。陰性です。陽陰、陽陰、陽陰、この秩序がちつとも狂わない。この秩序に従って人間が歩けば絶対に間違いない。歩く時、どんな赤ん坊でも右左、右左と歩くでしょう。右右と歩くことなんて絶対ない。陽、陰と来るわけです。陽陰、陽陰とやればいいものを、陰、陰、陰、陰ばかりですよ。その結果私は眼をやられた。十六歳以降の病

気は全部自分の間違いのせいです。十六歳までの病気なら、めくらでも、つんぼでも、おしでも全部治ります。だからこれはスパイラルなんです。私たちはこのスパイラルから生まれてきたんです。だからあなたの頭見てごらんさない。ハンが押してあるでしょう。製造元のハンが。みんなここに渦巻きがある。ここから電気が入っていくんです。みんな真正銘間違いないの商札が貼ってあるわけです。今晚よく考えてみて下さい。水飲まないで、食べ物間違えたらだめですよ。



# 第3回

# マクロビオティック医学シンポジウムが ビデオになりました

新発売 各巻 5000 円 + 税

各界のドクターが治すこと治ること治療のメカニズムをシンプルにかつ大胆に語ります。  
はじめての方にもわかりやすく、医療関係者にも有益な情報が満載されています。

|                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>第1巻</b><br>VHSカラー約120分<br>定価 本体5000円 + 税<br>送料400円<br><br>●開会挨拶——伊藤慶二<br>●医者に薦める食養療法<br>——麓友養生会主宰 伊藤慶二<br>●学校歯科医からの警告<br>——若松歯科医院院長 小島理史 | <b>第2巻</b><br>VHSカラー約120分<br>定価 本体5000円 + 税<br>送料400円<br><br>●眼病を治す食養生<br>——一二三眼科院長 吉田憲次<br>●パネルディスカッション<br>「現代医療の領域を越えて」(前) | <b>第3巻</b><br>VHSカラー約100分<br>定価 本体5000円 + 税<br>送料400円<br><br>●パネルディスカッション<br>「現代医療の領域を越えて」(後)<br>●参加者からの質疑・パネラーからの<br>の回答 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

●第2巻・第3巻 パネルディスカッション内容●

## 現代医学の領域を越えて

病の完全治癒を求めて、医療現場で起きていること、今、始めようとしていること。  
医療現場に食養を導入し、高い実績を残された諸先生方と共に日本の医療の実際と  
医療変革の実践報告を織り混ぜ、病の完全治癒への道を探ります。

ビデオの内容を  
4月号より  
連載します。  
お楽しみに!

●コーディネーター●細川順讀 (メディカルコンサルタント/愛知県)

●出席者●伊藤慶二 (麓友養生会主宰/山梨県) 小島理史 (若松歯科医院院長/埼玉県) 田村享生 (田村歯科医院院長/静岡県)  
吉田憲次 (一二三眼科院長/山口県) 佐藤堅司 (佐藤歯科医院院長/静岡県) 長岡由憲 (松井食養病院食養内科部長/東京都)  
小澤博樹 (小沢医院院長/愛知県)

●質疑応答●

- ①健康と病気になるまでの基本的な理解の仕方について——健康観・病観をお聞かせください。
- ②医療についての基本的な考え方について——病気の治療についての取り組み方についてお聞きします。
- ③医療現場で食養をどう取り入れていますか——食事指導をしていますか？それは有料ですか、無料ですか？入院時の食事は？
- ④先生にとっての現代医学と食養の位置付け——検査は何を用いますか？治療にはどんな方法を用いますか？
- ⑤食と精神についての見解をお聞かせください——食が精神に、精神が食に及ぼす影響とはどのようにお考えですか
- ⑥食養の問題点をご指摘ください——陰・陽の捕え方、動物性タンパク質、乳製品は本当に不要でしょうか。
- ⑦食養の今後の課題とはなんのでしょうか——広く大衆化させるポイントは？保険適用への課題 親・学校の理解について

## 石 田 英 湾 ビ デ オ テ ー プ 玄米正食基礎講座

新発売

◆ VHS カラー全3巻

各巻約120分

◆ 価格 | 各巻 ¥4000 + 税

◆ 送料 | 各 ¥400

はじめての方ももう一度学びたい方に最適のビデオです  
マクロビオティックをていねいに分かりやすくお話しします

1

陰陽とは何か、陰陽の基本ABC/無双原理とは何か/無双原理の宇宙観、生命観/地球のなりたち、地球はなぜ水の惑星か/環境とは何か/万物はうず巻きによって生成する、なぜか/『宇宙の秩序』解説/正しい食物とは

2

食物の秩序と陰陽/「身土不二の原則」について、人間は食べ物のお化け/「食養」と「正食」のちがい/人体の秩序、なぜ目耳鼻口舌などが出来たか/口と歯と胃と腸と、消化吸収のスパイラル/体質は何によって決まるか/体質の改善方法について/正しい料理とは

3

玄米食はなぜよいか、玄米のスバラシサ/体調、体質別玄米の炊き方、食べ方/なぜ穀物菜食がよいか/正しい食べ方について/病気になる原理、病気が治る原理/健康とは何か、病気の無い家庭/大小便の陰陽/呼吸と食物と運動

◆お問い合わせ | 日本CI協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03-3469-7631 / FAX 03-3469-7635

\*ご注文はお書またはお電話でお願いいたします。お支払いは品物が到着した後、同封の郵便振替用紙でご送金下さい



# ネットワーク

マクロビオティック

福島県  
佐藤和江

↓  
農地からの  
声

〈一九九八年十月〉

今日、我家にも薪ストーブを入れた。一カ月前からファンヒ

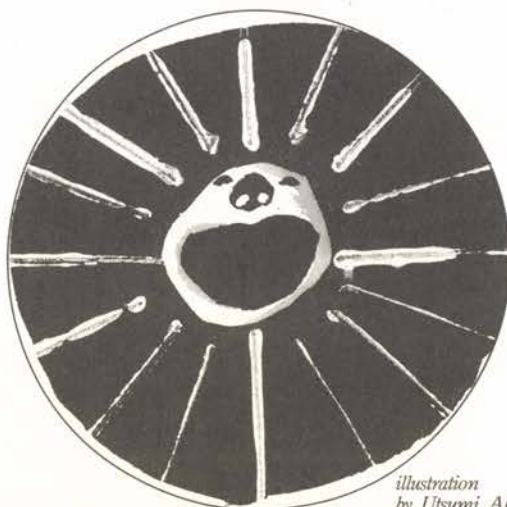


illustration  
by Utsuni Akira



Macrobiotique

NETWORK



illustration  
by Tanaka Shin-ichi

ーターは使っていたけれど、寒さが強く、間に合わなくなってきた。小さな我家は家中がほんわか暖かく、空気がサラリと乾燥して、とても幸せな気分がする。

刈り取ったゴマもほぼ乾き、逆さにして、小枝で軽くトント

ンたたくと、ザアーツと乾いた音をたてて落ちてくる。悪天候の年にもかかわらず、反収、百二十キロを越す量のゴマが取れた。昨年以上。大成功!!

きつと、汗と涙の完熟ほかしの菌達と、カマキリ達が頑張ってくれたおかげだと思ふ。

ゴマには俗にゴマ虫という、とてもグロテスクな虫がつく。

二、三種類いるそうだけど、どれも大きく太く、形や色が毒々しく、人々にとてもいやがられている。大きいので被害もひどいのだろう。さしもの百姓も「ゴマもいいけど、あの虫がねエ……」

と作りがらない。

でも私の畑では一度も見た事がない。カマキリたちが、虫がごく小さなうちに食べてくれるのだろう。初夏の頃、まだ小さなカマキリを見つけてはせっせと畑に運んで「虫をいっぱい食べて大きくなるんだよ」と言っ



て放してやった。夏中毎日のように畑を見回っていて、カマキリを見つけると「頑張ってるか



い」と頭をなでてやっていた。毎回やるので彼らも慣れてきたのか、手を出すと進んで手の上

に乗ってきて、頭をなでると、気持ち良さそう？ にじっとして、ちっとも人間を恐れない。

三角形の顔を傾けていつまでも見送ってくれる。片方の鎌をもちあげて、バイバイしているように見えたりもする。秋になり、大きなおなかをして、さてどこに卵を産み付けようかと、うろろしているときも、「良い子を産むんだヨ」と声をかける。

カマキリはその年の雪の深さを予測して、その高さに卵を産み付けるといわれている。けれど、ここ三年見てきたけれど、

けっこうとんななやつもいて、地上五〜六センチの所に付いているものもあるし、二メートル近い、ゴマのてっぺんに付いているものもある。来年もこの卵をい

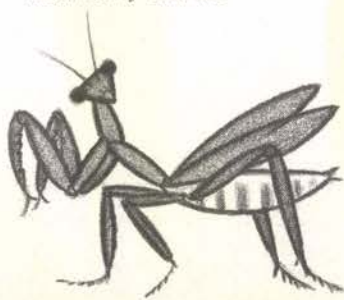
つばい畑にぶらさげて、無農薬ゴマ作りを手伝ってもらおう。本当に、ごくろうさまでした。今、トウモロコシをはじめごく身近な野菜の種は一代交配種（発芽力のある種ができないように操作された種）のものが市場の多くを占めている。別に百姓がそんな物を望んだわけではない。なんの予告もなく、知

らない間に、そんな物にすり変っていたのだ。まさに種屋にしてやられた事になる。一種類の除草剤にだけ耐性を持つ種を作

いうわけだ。また、平成五年、認定農業者制度（大規模農家）を設け、特別優遇（たとえば、金利一・九%でほとんどお金を貸す、この貸ししぐりで多くの会社や店が倒産しているというときにである）しているものだから、そういう農家はいい気になってお金を貸り、規模拡大と大型機械の

百姓も、うっかりしていると、自分の田んぼに今までどおりコシヒカリを植えるのにさえ、イギリスにパテント料を払わなければ作れない事になりそう。今ではほとんどの農家は、めんどりだからと毎年米の種を買っているのが現状だから。イギリスではコシヒカリや、その他何種類かの日本の米の遺伝子組み換え品種の特許を持っている。国は、後継者がいなくて荒廃した農地が増えているので、企業を参入させ資本を投入して、効率良く、大量生産させようと

illustration by Ohba Rie



導入を図ったのは良いけれど、二年続きの冷害や、天候不順、突然電が降ったり、長雨に台風と、はかばかしくなくて、借金の返済のためにまた借金と自転車操業をしている所も多いと聞いている。

私の知っている農家もそういう状態で、もうそうならなんでもやる。無農薬でもなん



もない田んぼの米を「この頃は無農薬米でないと米も売れないから俺の米は全部無農薬で売ってくれ」と農協にねじこみに行った。その話が広まって、今ではとんだ笑いや者になっていて、隣の県でも知っているけれど、ある東京の大手の自然食卸業者

は、知ってか知らずか、その米を無農薬米として高く売っている。その農民が以前「農薬検査なんて、ぜんぜんこわくない。試薬に反応しない農薬なんて、次から次からすぐできるからねエ」とほくそえんでいたのを思い出す。

東京に住んでいて、食養を始めた頃、別の大きな自然食品店で、三〇キロ袋の無農薬米を買った。大きくデーンと無農薬と書いてあるのだけれど、家に帰ってよく見ると下の方に虫目鏡で見ないと読めないような小さな字で、国は五〇パーセントの無

農薬米が入っていると、これを無農薬米として売る事を認める」と印刷されてありました。それは半農薬米とでもするのが適当で、それに、実際問題として五〇パーセント入っているか二〇パーセントしか入っていないか検査の方法がないではないか。

今までの、百姓の良心と、自分が日本人の健康を守るのだという自負心や、消費者からの「今年のお米、おいしいですね」等の言葉を喜びとしてささえられてきた有機農薬等、どこかへふっ飛ばされかねません。大きくなれば大きくなるほど、農家も、企業も、良心等の居場所がなくなり、ウソもりっぱなレッテルとして通用してしまうようになるものです。



なんといういいかげんさかとおされたものでした。国は今度、有機無農薬の認定制度を設けるというけれど...

私の知っているお百姓さんは、田んぼを見ただけで有機化学肥料か、農薬はいつ頃何回使ったかすぐわかる。その息子さんは、まだ若いのだけれど、玄米を見ただけで無農薬かそうでないか、一目で分かるという。米のプロであれば、みなそうであってほしいと思うのだが。

利潤追求が企業の道徳だから、企業が農業に参入するということは、資本が農地と、農業の手法と、市場を支配するということだ。



ブラジル  
菊池富美雄

↓  
**池雄先生  
富美雄先生  
サンパウロ市民  
名誉市民となる**

ブラジルで活躍中の菊池先生に、本年（一九九八）三月、サンパウロ市名誉市民の称号が授与された、と最近とどいた便りが伝えている。

簡単に先生のプロフィールを記します。

一九二六年栃木県生れ。筑波大学の前身、東京教育大学卒業後、読売新聞に入社、記者となる。一九五〇年、横浜日吉のM I (CIの前身) で故桜沢如一 (GO) 先生の講義に接し、以来無双原理の研究と実践に没頭、故山口卓三氏の後任として東京・西原MIで、新聞「世界政府」の編集長となる。GO先生が一九五三年にインドへ発たれた後を追って、無双原理運動国際化の一端を担うべく一九五五年に南米に渡り、サンパウロを中心に四十有余年の無双原理による教育活動を展開して今日に至る。現在、中南米各国には無双原理生涯教育センターが設け

られ、更に、ヨーロッパ全域をはじめロシア等へも精力的に訪問し、セミナーや講演・討論会を開催している。これまでにポルトガル語、スペイン語、英語その他の外国語で出版された本は三十余冊となり、ビデオやカセットテープも次々に出されている。



from  
Editor's

## 編集室便り

◆11月18日 アメリカ・ニューヨークで食養と指圧を教えている山本しづ子さんが米館。しばらく日本に滞在とのこと。マクロビオティック海外ツアーの候補地にクロアチアの仲間を紹介される。

◆11月23日 四国・松山市で長い間、食養の普及をつとめられた菅本フジ子さん（PUネーム「エリー」）が79歳9カ月の生涯を終える。4月の「長寿を祝う会」でお会いしたのが最後となる。長い間のご活躍、お疲れさまでした。ご冥福をお祈りいたします。

◆11月27日 朝10時、山本しづ子さん米館。午前11時、ベルギーのクリム吉見さんが長期にわたる日本滞在を終え、帰国の途につく前に、米館される。ちょうど前後して、天草で百姓をされている中井俊作さんがブラリとやってくる。中井さんは新農業基本法をよりよいものにするために一切の利益を離れて、一カ月程から有機農業事務所でシユラフにくるまり、国会のロビー活動に従事。底の深い弁当箱に事務所の電熱器で炊いた玄

米をつめ日参しているという。

中井さんは各々が「生きる」とは、同時に各々の体の原料となる最低限度の米づくりをしなくてはならないと説く。経済もエネルギーも全てその一点に集約して決めてあきらめず中井さんはどこまでもすすんでいく。今後注目しよう。

◆12月6日 リマ・クッキングスクール第82回試作会が開催され過去最高の166名が各クラスを修了。今回から新しい企画とし

て応用と基本各コースのグランプリを選出。初めてのグランプリを獲得されたのは神戸から遠路はるばる通われている鶴鷹さんの「柿の実」。そして基本コースは丸子敦嗣さんの「こま無双」。この時の模様は三木澄子さんの見事なイラストによって後日、本誌に掲載されることになる。この日、フリーライターの工藤和子さん、『オーガ』『有機農産物専門雑誌』の編集部の方々も参加される。

4月号予告.....新連載が満載です

特集「あなたも名医」

## 冷え性を克服する

体験者の語る治病のポイント・解説仁志天映  
医師のコメント・古川真人（古川医院院長）  
手当法図解

お母さんのパンづくり・千坂尚子

## 生種の作り方 まるめるだけのシンプルなパン

大森英桜直伝・手当法の極意

## 驚異の効能 里芋パスターとさといも粉

信頼できるお医者さんガイド・東京ハートライフクリニック  
リマクッキングの手づくり教室・講師浮津宏子  
まんが子育て日記・夢野マリコ  
住居の健康・竹炭の効用  
生産者シリーズ・海の精株式会社  
自然食品経営者の成功物語・横浜「すこやか広場」  
みずみずしい素肌を保つナチュラル化粧品・リマナチュラル  
医学シンポジウムレポート・現代医学の領域を超えて  
ニューヨーク講演・桜沢如一  
正食医学講義・大森英桜





#### 【推薦図書】

■『原子転換というヒント』久司道夫著・日本C1協会編／定価1300円＋税 送料310円／三五館発行

21世紀は原子転換の時代だといわれています。核分裂による破壊エネルギーの時代は終わり、常温・常圧というあたりまえの生活の中で現代科学をもつてしてもはかりがたい核融合がおきることが立証されました。桜沢如一師がフランスの科学者ルイ・ケルブランを世界に紹介して以来その追試報告が数多く寄せられています。本書には市販の道具を使って誰でも簡単に追試できる原子転換の方法が収録されています。

■『母乳で育てるコツ』山西みな子著／定価1500円＋税 送料310円／新泉社刊

自然育児を推奨する山西みな子先生の名著。なぜ母乳なのか、育児の際の問題とは何か、どうすれば問題の解決につながるのか、初めて出産される妊婦さん必読の書。巻末には全国の母乳コンサルタント一覧表付き。

#### ■『自然食品PART1・2』

コンパ21編集部編／定価1400円＋税 送料310円／新泉社刊

自然食をはじめたばかりの方にもわかりやすく伝統食品のよさが紹介されている。食品の基礎は知っているようで知らないことも多い。入門者にはピッタリの一冊。

#### 【新刊紹介】

■『もうひとつの日本地図1999→2000』自然生活編集部編／定価2400円＋税 送料340円／野草社刊

1985年をはじめの日本地図が発表されて以来、この本を手にして全国をわたり歩く若者の姿がみうけられた。野草社の石垣さんは、雑誌『80年代』の編集長であり若者文化の仕掛けをされた重要な方でもある。本書には全国218ヶ所の仲間・グループ・企業が紹介されている。21世紀のけわしい旅は本書を手にしてから始まるのかもしれない。

■『君が代は九州王朝の讃歌』古田武彦著／定価1000円＋税 送料210円／新泉社刊

■『君が代』、うずまく源流』古

田武彦・灰塚照明・古賀達也・藤田友治共著／定価840円＋税 送料210円／新泉社刊

日本の国歌が「君が代」だということをご存知の方が多いか。かつては卒業式、運動会の定番歌だった国歌も今やNHKテレビの番組終了時やスポーツ大会のみに限られつつある。その「君が代」の原点は九州にあり、歌詞にみられる「細石神社」もコケムスメノカミも千代に八千代にの千代も福岡に実際に存在している。では「君が代」と題されたところの君とは誰か。このテーマに古代史研究家の古田先生がせまり真実を解明するまでの旅を克明に記録している。古代史ファン必読の書。



第10集

## 幸福と平和そして長寿への道

●全4巻●VHSカラー | 第1集69分・第2集78分・第3集61分・第4集90分 | 定価15000円+税(4巻セット) | 送料800円

### ①世界の食生活はどう変わるのか

最新アメリカ食糧戦略事情／遺伝子組み換え食品の目指すもの、その現状と実態／クローン実験の今後

### ②健康障害要因を検証する

電磁波公害の実情と対策(アメリカと日本)／オゾン層の破壊による影響／食品、水質、環境の汚染／ストレス

### ③抵抗力を失っていく日本人

新型の細菌、ウイルスによる新しい病気／奇形率の上昇／精子の減少の実態と理由／免疫力を低下させる要因と対策／国民の体力の低下

### ④幸福と平和そして長寿への道

日本は決して長寿国ではない(高齢化社会の問題点)／最新栄養学と食養の融合／来たるべき時代を预言する——物質文明の終焉、精神文明の夜明け

第11集

## 21世紀の地球再生計画

●全3巻●VHSカラー | 第1集120分・第2集85分・第3集70分 | 定価14536円+税(3巻セット) | 送料800円

### ①地球再生の基礎——エネルギー革命のすすめ

### ②魂浄化の旅——波動とは何か? 生体波動と物質波動・気・オーラ・霊とは?

### ③マクロビオティック平和への道——国家・民族・言語を越えた地球再生計画が始まる

第12集

## 最先端医療の到来

●全3巻●VHSカラー | 第1集75分・第2集150分・第3集95分 | 定価15000円+税(3巻セット) | 送料800円

### ①米国の食事情の変化とそれに伴う問題

### ②病気の発展段階／診断の実際——12の診断法

### ③マクロビオティック的手当て法——肝癌・前立腺癌・乳癌

\*第1集～第9集は  
60ページをご覧下さい。

中矢伸一特別講演会ビデオ

## 大転換の兆しと新たな世界

●全2巻●VHSカラー各120分 | 定価各巻2500円+税 | 送料1本400円 2本800円

内容の聞き取りはできますが多少雑音があるため特別価格で提供。(但しカバーなし)

### ①高尾大作——邪馬台国の謎と日本民族のルーツ

中里幸聖——世界恐慌の可能性と資本主義システムの崩壊

### ②松本英聖——真の医療とは何か～病なき世界を目指して～

中矢伸一——大崩壊の兆しと新たな世界

●申込●〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 日本C.I.協会 ☎03-3469-7631 FAX 03-3469-7635



いのち  
生命あるものを食べていますか  
**リマ・クッキング・ビデオ**

全3巻〈各巻『お料理テキスト』付〉本体21359円〈送料800円〉

マクロビオティック料理の第一人者・桜沢里真があなたに  
美と健康を贈ります。

■豊富なメニューから、すぐに役立つお料理をよりすぐってご紹介。

■毎日のおかずから、おもてなし料理まで、おいしいマクロビオティック料理をていねいに指導。

**VOL.1 食養料理入門・玄米とおかず(60分)**

◎玄米の大切さ◎五穀の話◎野菜の選び方・用い方

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

**VOL.2 健康をとりもどす食養料理(50分)**

◎台所は“生命の薬局”◎素材の効用◎古来の健康食◎塩の大切さ

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

**VOL.3 家族によるこぼれる食養料理(47分)**

◎おいしいお料理は世界共通◎楽しいバリエーション

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

桜沢如一の思想と生涯  
**GOヒストリービデオ**

本体8738円〈送料800円〉

マクロビオティック運動の創始者・桜沢如一(1893~1966)の  
軌跡をたどる映像作品

■300冊を超える著作、内外の人々の証言、そして桜沢が生きた時代の激動の社会背景を物語る、  
貴重な映像資料によって構成。

**リマ+GO  
4巻セット**

本体27,184円

〈特別価格〉  
送料800円



マクロビオティック  
ビデオ  
&カセットテープ  
ライブラリー



■日本C I協会発行のビデオテープ・カセットテー  
プは、一般の販売店では扱っておりません。本部へ  
直接ご注文いただけます。日本C I協会友の店でお  
求めください。

■日本C I協会に直接ご注文いただく場合、代金  
は後払いとなります。ハガキ・電話・ファクシミリにて  
ご注文ください。お手もとに現品が到着したのちに  
現品にそえてある請求書・振替用紙で代金などをご確  
認のうえお支払いください。

■お支払いは郵便振替 (00100-3-194125 日本  
C I協会宛)にてご送金ください。

価格表示はすべて  
本体価格です  
別途税がかかります

**日本C I協会**

東京都渋谷区大山町11-5 〒151

電話(代)03(3469)7631

FAX, 03(3469)7635



大森英桜

## 望診法 特別ゼミナール

一瞬のうちに過去・現在・未来を見透す  
驚異の望診法を大公開!!

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

### [第1集] 人体発生学と人相

①人体発生学と望診法の基礎・②骨相学③眼相と望診法の基礎・④人相1…総論・病との関係⑤人相2…毛髪・眉・額⑥人相3…目・鼻・耳

### [第2集] 人相と手相

①人相4…口・舌・あご・首②人相5…はくろ③手相総論・手相1…生命線④手相2…頭脳線⑤手相3…感情線⑥手相4…運命線・太陽線・結婚線

### [第3集] 手相・足相・声相・他

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

■各集全6巻セット/本体・各集29126円+送料800円 VHSカラー

大森英桜

## 運命学 特別ゼミナール

姓名・数量・気学などを駆使して  
個人の健康と宇宙法則との関係を明かす!!  
望診法の補強講座としてもおすすめ

■VHSカラー/1本約80分×6巻セット  
6巻セット本価38835円+送料800円

①姓名学入門②数霊と宇宙法則③姓名学の実践とQ&A④姓名学による病相診断⑤公開姓名相談講習会⑥気学の解明とQ&A



■大森英桜プロフィール

1919年熱帯生まれ、41歳の時に祖父如一家と出会う。以降、宇宙法則・無双原理の哲学の研究

にうちこみ、特に正食医学に於いては40年を超える豊富な経験に裏打ちされた理論展開は定評がある。

# 生涯かけて、食べ物で万病を治す 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 白熱の講義録



大森英桜

## 正食医学講座

各集全6巻セット・VHSカラー

各集本体29126円+送料800円

驚異の正食医学の全貌が、今、公開される。

世界中の正食医学の研究家の熱い要望におこたえて  
堂々発売!!

### [第1集] 正食編

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

### [第2集] 基礎編 I

- ①動物性食品、果物、飲料の陰陽
- ②体質別、年齢別、性別の食養法
- ③食養手当法(1)
- ④食養手当法(2)
- ⑤消化の生理と造血
- ⑥食の段階と病気の7段階

### [第3集] 基礎編 II

- ①人体<臓器>の発生と陰陽序列
- ②五行説、気と経絡
- ③望診法<人相、手相>
- ④望診法<体、性格、便尿など>
- ⑤自律神経とバイオリズム
- ⑥症状でみる陰陽診断

### [第4集] 各論編 I

■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<食道、胃>
- ④消化器<十二指腸、小腸、大腸、肛門>
- ⑤肝臓、胆嚢、脾臓、膵臓
- ⑥泌尿器<腎臓、膀胱>

### [第5集] 各論編 II

■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

### [第6集] 各論編 III

■各種病気の原因、症状と治療法

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

大森英桜

## 病気の治し方シリーズ

VHSカラー

各巻約90分×全9巻

各巻本体3883円 送料1巻で400円 2巻で700円 3巻以上800円

- ①成人病…糖尿病・高血圧・狭心症・心筋梗塞・脳卒中・脳溢血
- ②胃腸病…胃カタル・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃下垂・腸カタル
- ③アレルギー…アトピー・湿疹・乾疹・鼻炎・花粉症・ぜんそく
- ④ガン…胃癌・大腸癌・乳癌・子宮癌・白血病
- ⑤子供の病気…発熱・はしか・風邪・水ぼうそう・風疹・小児マヒ
- ⑥妊娠と出産…無月経不順・不妊症・流産・生み分け
- ⑦婦人病…子宮筋腫・子宮癌・乳癌・不妊症
- ⑧泌尿器…膀胱炎・腎不全・急性腎炎・尿道結石・前立腺肥大
- ⑨肝臓病…肝炎・黄疸・肝硬変・肝臓癌・腹水抜き



## さくらホール・ライブビデオ

### 『女のからだの自己診断』

講師・阿部 實

VHSカラー120分×1本/本体4854円+400円

■陰陽を応用した基礎体温表による自己診断の方法を20件のデータで詳しく解説。冷え症、不妊症、生理不順、卵巣機能、ホルモンのバランス、etc

### 『癌・エイズ最前線を行く』

講師・寺山心一翁

VHSカラー120分×1本/本体4854円+400円

■現代文明の病を象徴するアメリカ合衆国、それに近い討ちをかけるガン細胞。爆発的に増大するエイズウイルス。それは日本の近い将来の姿かも知れません。

## 感動の実体験ビデオ

### 『癌・自然治癒への道』

講師・寺山心一翁

VHSカラー90分×1本/本体6796円+400円

■現代医学の限界を知った末期癌患者が「マクロビオティックに出会い奇跡的な回復を果たした……」実体験による自然治癒の道へと導く愛と希望のメッセージ。

■[内容]Part1・癌との出会い/Part2・太陽は神様/Part3・自然治癒への道

## 身近かな食べ物で健康に!

### 『食養手当てシリーズ』

講師・大森一慧

VHSカラー/定価1巻▶本体5825・1集6巻セット▶本体29126

円・全3集18巻セット▶本体87379円

■伝統的食生活に無双原理の光をあて体系化した食養料理をもとに、食養歴40年の大森一慧が、家庭や職場で、誰でもが手軽にできる食養手当てとして集大成いたしました。

### 『生姜シブ里芋パスター』

講師・大森一慧

VHSカラー90分/本体2913円+400円

■すでに発売中の「食養手当てシリーズ」の中からとくに効果が「高い」と定評のある「生姜シブと里芋パスター」を取り上げ再編集致しました。

## 第一回マクロビオティック医学シンポジウム

■午前の部/VHSカラー120分/本体4000円+400円

■午後の部/VHSカラー180分/本体4000円+400円

■久司道夫プロフィール  
1926年和歌山生まれ。和歌山の説く東洋哲学「宇宙の秩序の思想」に共鳴、M・E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。

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。

# 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

## マクロビオティックセミナー

各集約80分×6巻セット・VHSカラー

各集本体19417円(送料800円)

第7・8・9集のみ約80分×4巻セット本体14563円(送料800円)

### 【第1集】マクロビオティック健康と平和の道

- |                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| ①宇宙の成り立ち、宇宙の秩序とは   | ⑤病気とは? 肉体の病気と精神の病気                   |
| ②生命はいかにして生まれ発達したか  | ⑥各人の健康と平和な世界の建設                      |
| ③人間とは 肉体とは? 精神とは?  | 「心臓はなぜ動くのか」「自己反省とは何か」など興味深いQ&Aが多数収録。 |
| ④食物とは? 何をどう食べるべきか? |                                      |

### 【第2集】宇宙の秩序と健康の診断

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ①宇宙の秩序と健康診断の原理    | 顔面に表われた内臓の状態<実習3> |
| ②体質の要因と診断<実習1>    | ⑤症状の診断<Part3>     |
| ③症状の診断<Part1>     | 末端に表われた健康の状態<実習4> |
| 顔面に表われた内臓の状態<実習2> | ⑥圧診による診断<実習5>     |
| ④症状の診断<Part2>     |                   |

### 【第3集】意識・霊想の診断

- |                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| ①人間の意識・霊想と診断の原理       | ⑤環境(自然と社会)が意識・霊想に与える影響とその診断           |
| ②本人の基本的な意識・霊想とその診断    | ⑥記憶(過去世)とヴィジョン(未来世)とが意識・霊想に与える影響とその診断 |
| ③父母・祖先の意識・霊想に与える影響と診断 |                                       |

### 【第4集】現代の危機とその克服

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ①物質文明の崩壊と精神文明の出発 | ④人類生存の実際的方法 |
| ②近代社会崩壊のプロセス     | ⑤世界連邦の実現    |
| ③世界の最終戦とは何か?     | ⑥平和人類の誕生と進化 |

### 【第5集】新しい医学の出発

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| ①人間とは何か?  | ④熱病(排泄症状の一つとして)    |
| ②病気とは何か?  | ⑤心理・妄想(排泄症状の一つとして) |
| ③病気の発展段階? | ⑥健康とは何か?           |

### 【第6集】人類の運命

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ①最新の米國マクロビオティック事情   | ④気学・個人の運命・自由意志      |
| ②人間の宇宙的運命とカルマ(業)の解消 | ⑤天体の動きと文明・歴史のスパイラル  |
| ③食物による霊体への作用と生物進化   | ⑥世界の行方とマクロビオティックの役割 |

### 【第7集】秩序と自由

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ①無限宇宙の秩序とこの世の秩序 | ③潜在意識と自由意思 |
| ②輪廻転生           | ④運命の開発と無意識 |

### 【第8集】運命の診断

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ①宇宙の秩序と個人の運命の関係     | ④体の各部位・心理・表現・行動の表示する運命の診断 |
| ②前世と胎児期の今世に与える運命の傾向 |                           |
| ③顔面各部位の表示する運命の診断    |                           |

### 【第9集】運命の太要

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ①生命エネルギーの傾向をみる方法         | ④判断力の高低・広狭と霊想の高低・明暗をみる方法 |
| ②運命の傾向をみる方法              |                          |
| ③祖先・父母・夫婦の影響と社会・経済性をみる方法 |                          |



# カセット・テープ ライブラリー

講座名

本体価格・送料

## ■桜沢如一

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 座間講演[60分×2本]          | 2913円・〒250円 |
| 桜沢母を語る[90分×1本]        | 2913円・〒250円 |
| T E S 第1回[60分×2本]     | 2913円・〒250円 |
| ニューヨーク講演1~15集(日本語版です) |             |
| ▷[各集60分×2本]           | 2913円・〒250円 |
| 判断力の話[90分×1本]         | 2913円・〒250円 |
| 毎日、毎日がパースデー[60分×1本]   | 2913円・〒250円 |

## ■大森英桜

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 宇宙の秩序解説[60分×2本]      | 2913円・〒250円  |
| 女の業について[60分×2本]      | 2913円・〒250円  |
| 眼病の治し方[60分×2本]       | 2913円・〒250円  |
| 健康法総批判[90分×2本]       | 3883円・〒250円  |
| 玄米の研究[90分×2本]        | 3883円・〒250円  |
| 食物と夢判断[60分×2本]       | 2913円・〒250円  |
| 食物の陰陽[60分×2本]        | 2913円・〒250円  |
| 心身改造法[90分×2本]        | 3883円・〒250円  |
| 生命と食物の歴史[60分×2本]     | 2913円・〒250円  |
| 妊娠と出産[90分×2本]        | 3883円・〒250円  |
| 美容とヒフの手当法[90分+60分]   | 2913円・〒250円  |
| 無双原理入門[60分×2本]       | 2913円・〒250円  |
| 入浴法の研究[60分×2本]       | 2913円・〒250円  |
| 人間はどこから来たか[60分×2本]   | 2913円・〒250円  |
| アレルギー体質の治し方[60分×2本]  | 2427円・〒250円  |
| 婦人病の治し方[120分×1本]     | 3398円・〒250円  |
| 世紀末大予言[120分×1本]      | 3398円・〒250円  |
| 正食医学フォーラム[各集120分×1本] | 各2913円・〒250円 |

- ▷①発熱・陰性・陽性各々の見極め方、原因の究明方法と手当て。
- ▷②腰痛、背中の痛み、肩の痛み—原因の究明方法と手当て。
- ▷③めまい、頭痛、顔色がわるい—原因の究明方法と手当て。
- ▷④腹痛、胃もたれ、嘔吐、むかつき、下痢—原因と手当て。
- ▷⑤どの食べ物が体のどこへ行くか—食物の体への作用。
- ▷⑥どの食べ物が体のどこへ行くか—食物の精神・性格への作用。
- ▷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、完全解明!—あなたも砂糖をやめられる。
- ▷⑩健康的な痩せ方入門—現代流ダイエット法の善し悪し
- ▷⑪新・美容と皮膚の手当ての方法—化粧品よ、さようなら

講座名

本体価格・送料

- ▷⑫男女別、年齢別の美容—男らしく、女らしく、若さ、増毛
- ▷⑬無双原理入門[新装改訂版]
- ▷⑭宇宙の秩序[新装改訂版]
- ▷⑮生命と食物の歴史[新装改訂版]
- ▷⑯食物の陰陽[新装改訂版]
- ▷⑰食の段階と病気の七段階[90分×1本]
- ▷⑱体質・年齢・性別正食[90分×1本]
- ▷⑲食物と夢判断[新装改訂版]

## ■久司道夫

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| 人間性の医学[60分×2本]         | 2913円・〒250円 |
| 世界平和と健康                |             |
| ▷①人間の運命—生と死[90分×1本]    | 1942円・〒250円 |
| ▷②文明人の退化と新しい世界[90分×1本] | 1942円・〒250円 |
| ▷③宇宙意識と記憶の開発[90分×1本]   | 1942円・〒250円 |

## ■佐々井譲

マックさんの無双原理教室①~⑬集(⑨集は取扱中止)

|              |              |
|--------------|--------------|
| ▷▷[各集60分×2本] | 各2427円・〒250円 |
|--------------|--------------|

## ■さくらホールライブ[各集120分×1本]

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 飽食日本のこどもが危ない(真弓定夫)   | 各2427円・〒250円 |
| 歯科と食養(橋本佳潤)          | 各2427円・〒250円 |
| いたみと死からの解放(高瀬公洋)     | 各2427円・〒250円 |
| 性人類学入門講座(キム・ミンガン)    | 各2427円・〒250円 |
| 子供の病気の治し方(真弓定夫)      | 各2427円・〒250円 |
| 自然分娩・自然育児入門(山西みな子)   | 各2427円・〒250円 |
| 現代文明の崩壊と来るべき世界(中矢伸一) | 各2427円・〒250円 |

## ■PU歌集

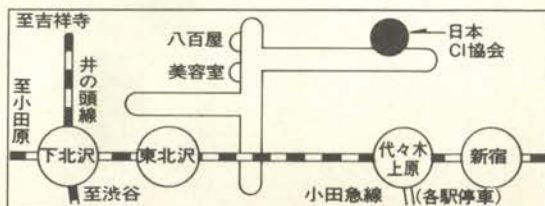
|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 「エレホンえの船出」[30本×1本] | 1165円・〒250円 |
|--------------------|-------------|

◎送料には梱包料を含みます。

◎「桜沢如一」の録音テープは数十年前の講演のため、録音状態のわるいものがありますが、ご了承願います。

お問い合わせ先

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C I 協会  
Tel.03(3469)7631/Fax.03(3469)7635



小田急線東北沢駅下車徒歩2分



# 体質改善半断食道場

## 九州地区

酵素風呂健康断食合宿

### エリカ健康道場

佐賀市高木瀬東5-21-13

☎ 0952-31-1394

## 関東地区

酵素温泉（70度温熱療法）付

### 健康民宿 はぎのさと

千葉県君津市鹿野山763

☎ 0439-37-3726

♥ 一年中砂潜が出来る  
ようなものです。酵母  
菌によってオガクズを  
自然発酵させています  
♥ わずか15分で玉の  
汗が噴き出します。  
♥ 一日3回吸い玉浄血  
療法つきの酵素半断食  
10日20日30日の  
コースあり、詳しくは  
おたずねください。



酵素オガクズ温浴断食道場

経営者  
募集

送付する資料は準備して  
いません、百聞は一見にしか  
ずです。生涯の仕事とした  
い方にお勧めいたします。



# 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  
大阪本部 大阪府堺市鶴田町28番7号  
東京本部 埼玉県浦和市内容5丁目5番11号

新造怪石 蒼玄

一目にも舌にも華やかな  
菜の躍動感をお楽しみ下さいー



JAPAN 蒼玄 MBF

六日間の半断食で、体内の  
『毒』抜きを行います。

・痩身効果・疲れ知らず・判断力向上・疾患改善など  
通いで行えます。ベテランスタッフが指導致します。

八王子市小門町 20-2

0426 (25) 0096代 0426 (27) 0923 FAX

ナチュラルフーズ 蒼玄

安心な食材を数多く  
取り揃えております。

- ・自家製金米（玄米・分搗米）
- ・オリジナル商品多数

〉農業生産部く  
生産から  
販売まで。



# 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

「木炭パワー超健康法」(日本文芸社発行、  
定価850円+税)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)

〒413 熱海市伊豆山1062 ☎0557(80)2101

月刊『マクロビオティック』掲載

## 情報の小部屋 ご利用案内

### 募集要項

[サイズ] たて59mm×よこ77mm

[広告料金] 1回10,000円(税抜)掲載後請求致します

[締切] 掲載号の3ヶ月前の15日

\*掲載希望号を必ずご記入ください。

\*原稿で入稿する場合の文字数等は、右の見本を  
参考をお願い致します。スペースに限りがありま  
すので、編集部で整理させていただくこともござ  
います。ご了承ください。原稿入稿後の校正はご  
ざいませので、楷書で丁寧に記入願います。

\*完全版下の場合は原寸の必要はありませんが、  
たて・よこの比率を合わせてくださいますようお  
願いたします。囲み野は必要ありません。

ミニコミ、新刊、料理教室、イベント、コン  
サート、展示会、スタッフ募集等、いろいろな  
ご利用ができます。ただし、本誌広告基準に適  
合しないものは掲載をお断りする場合もありま  
すので事前にお問い合わせください。

[広告見本]

## マクロビオティック 手作りおやつ教室

砂糖や卵、牛乳、油脂をつかわないのにこんなにおいしい  
低カロリーで体にやさしいお菓子たち

[時] 某月某日

[所] 東京都渋谷区大山町11-5 日本C | 協会 3階

[募集人数] 30名

[会費] 無料

[問] 日本C | 協会 東京都渋谷区大山町11-5

TEL 03-3469-7631 FAX 03-3469-7635

[申込締切] 開催日前日まで

\*この広告は  
見本です。



天塩

赤穂の  
天塩

あましお



味と健康をプラスする。

美しい海の天日原塩

いま再認識されている  
微量ミネラル・

マグネシウム(にがり成分)  
を含む粗塩

塩をえらんで おいしさ発見

おかげさまで発売以来四半世紀を経ました。  
今後共一層のご愛顧をお願い申し上げます。

〒169-0073 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

米  
に  
ま  
さ  
る



こだわりは  
自然農法の  
無農薬米から

玄米商品開発メーカー

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

玄米

その粒に秘められた  
“ちから”

『素朴な優品』  
シリーズ

- ・「玄米かゆ」
- ・「玄米もち」
- ・「玄米ごはん」
- ・「玄米クリーム」
- ・「玄米吾平もち」
- ・「豆の水煮シリーズ」
- ・「きねづき米」



# 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。  
 ①マークはオーサワジャパン株式会社取扱店です。

| 販 売 店 名 | 住 所 ・ 電 話 | 営業時間<br>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<br>☎/FAX 0138-64-3264  | 9:00～15:30<br>④・⑤  | オーサワジャパン商品、天然酵母パン、実験農場、無農薬野菜センター（卸し）宅配、地方発送 | ▲ |
| こした長生治療院<br>インナークリニック | 〒040 函館市松陰町31-30<br>☎/FAX 0138-32-2870        | 9:00～18:00<br>⑤    | カイロプラクティック、自然食品                             | ▲ |
| 自然食品の店-むぎさと-          | 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目<br>☎ 011-644-1921         | 10:00～19:00<br>⑤・祝 | 食養手当法相談可・配達・宅急便可                            | ▲ |
| 餅ヒラリオン<br>ネットワーク      | 〒006-0833 札幌市手稲区曙3条3丁目12-18<br>☎ 011-682-3625 | 9:00～17:00<br>⑤・祝  | 波動測定、健康相談、手技相談、健康グッズ、栄養補助食品「季宝」「然」開発、販売     |   |

## ＜青森県・秋田県・岩手県・宮城県・山形県＞

|             |                                                        |                    |                                                   |   |
|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|---|
| たちばなや       | 〒030 青森県青森市栄町1-5-11<br>☎・FAX 0177-41-7202              | 10:00～19:00<br>⑤・祝 | オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可<br>リマッキング料理教室、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<br>☎ 0178-44-6461                     | 9:30～18:30<br>⑤・祝  | 野草摘、砂療法、料理教室                                      | ▲ |
| 整骨院 巴 堂     | 〒013 秋田県横手市追廻2-1-4<br>☎ 0182-32-3331                   | 8:30～18:30<br>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<br>☎ 0196-62-6205              | 9:00～19:00<br>無    | 食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送                           | ▲ |
| 餅オーク        | 〒980 宮城県仙台市青葉区中央3-10-7<br>☎ 022-262-7677               | 9:00～19:00<br>⑤    | 食事処「友苑」☎ 266-4095 料理講習                            | ▲ |
| 自然食品たんぽぽ    | 〒981-31 宮城県仙台市泉区将監10-8-10<br>☎ 022-373-2225            | 10:00～18:30<br>⑤   | 無農薬野菜と無添加自然食品全般扱い                                 | ▲ |
| 物ワンストップ コヤマ | 〒990 山形県山形市飯塚町120番地<br>☎ 0236-43-0594 FAX 0236-45-4141 | 8:00～22:00<br>⑤    | 自然酒・無添加ワイン・本格焼酎・みりん・地元産<br>自然食品・オーサワ商品（発送可・カタログ送） | ▲ |

## ＜福島県＞

|                             |                                                                     |                         |                                                |   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|---|
| 五十沢屋                        | 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29<br>☎ 0245-62-3343                             | 9:00～20:30<br>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<br>☎ 0249-32-4404                                | 9:00～22:00<br>無         | 純正食品、CI 図書、食養相談                                | ▲ |
| こだわりの<br>に ち な 書 店          | 〒963 福島県郡山市久留米2丁目96-2<br>☎ 0249-45-6332 時間外は店裏自宅へ                   | 8:00～19:30<br>無休        | 純正食品、無農薬野菜、パン、絹糸類、自然化粧<br>品、書籍、食による健康法、地方衣配配達可 | ▲ |
| 創空間富や蔵（とみや）                 | 〒963 福島県郡山市開成2-4-15 開成公園南<br>☎ 0249-32-0048 0249-39-7555            | 9:00～20:00<br>無         | 純正食品、無農薬野菜、自然酒、アレルギー<br>対応食品、洗剤他。料理教室、講演、コンサート | ▲ |
| JAPAN 蒼玄 MBF<br>会 津 若 松 支 部 | 〒965 会津若松市天神町14-13<br>☎ 0242-29-8116                                | 10:00～19:00<br>無        | 半断食（6日間通いでできます）翔進料理教室<br>純正食品、書籍、無農薬野菜販売       | ▲ |
| 餅福島自然食品センター<br>自然食品の専門店 玄   | 〒965 会津若松市一貫町大字鶴賀字居合175-8<br>☎ 0242-32-1850 FAX 0242-22-1851（会津大学前） | 10:00～18:30<br>⑤        | パン・豆腐などデイリー食品、野菜、食料品、<br>健康食品、自然化粧用品、生活雑貨、書籍   | ▲ |
| 禅 林 庵                       | 〒970 福島県いわき市平古鍛冶町10-2<br>☎ 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275            | 9:30～20:00<br>⑤（第4日曜営業） | OJ 食品、CI 書籍、無農薬野菜、ランチタイム<br>有、料理教室（第4日曜日）、食養相談 | ▲ |
| 会 津 屋                       | 〒966 福島県喜多方市諏訪156-1<br>☎ 0241-22-4193 FAX 0241-25-7468              | 7:00～20:00<br>無         | 無農薬野菜、純正食品、CI 図書、食養相談、配<br>達、配達                | ▲ |

## ＜石川県・新潟県＞

|                            |                                                                       |                         |                                                    |   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|---|
| グリーン・ノート<br>（環境食養研究所）      | 〒920 金沢市ひょうたん町7-28 金沢駅より徒歩8分<br>☎ FAX 076-221-7569 ☎ 020-124-0174     | 11:00～18:00<br>野外研修時    | 自然食品（試食可・宅配有）、葉菜茶、オカラーナ（自<br>然派楽器）、料理教室、食事相談、野外自然塾 | ▲ |
| 山本助産院                      | 〒921 石川県金沢市新保本1-222<br>☎ 0762-49-4805                                 | 9:00～16:00<br>予約制       | 母性・母乳育児のことなら何でも OK                                 | ▲ |
| 寝具工房 わたマス<br>快食・快眠・快便      | 〒923-0962 石川県小松市大領中町1-12松陽中学<br>北陸線西側 ☎ 0761-22-5323 FAX 0761-22-7345 | 10:00～19:00<br>第2、4⑤    | マクロビオティック食品、CI 書籍。天然健康<br>綿布団他各種寝装品。食と眠りによる健康法。    | ▲ |
| 中 旬 か ね な か<br>カ ル チ ャ ー 部 | 〒955 新潟県三条市四日町14-16<br>☎ 0256-35-2468                                 | 9:00～19:00<br>⑤・祝・第1、3④ | 純正食品、書籍、化粧用品、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<br>☎ 0257-52-7842                         | 10:30～17:30<br>⑤        | 純正食品、無農薬、有機栽培野菜、生活雑貨、<br>書籍、新伝統食、料理教室              | ▲ |
| 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<br>☎ 0255-86-6521                         |                         | 玄米自然食、体験農園、山案内、合宿<br>冬はスキー・ゲレンデ、一泊二食5700円より        |   |

## ＜群馬県・茨城県・栃木県＞

|                             |                                      |                  |                                |   |
|-----------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------|---|
| 群馬マクロビオティック<br>センター MA 愛 NA | 〒370 群馬県高崎市和田町7-13<br>☎ 0273-22-5484 | 10:00～20:00<br>⑤ | 図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、<br>健康相談 | ▲ |
|-----------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------|---|



|                   |                                                             |                                          |                                                                                |   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|
| マリーファーム           | 〔〒373〕群馬県太田市中根801<br>☎ 0276-31-8850                         | 10:00~19:00<br>㊤                         | 自然農法農産品、純正食品、米のクッキー、食<br>養料理                                                   | ▲ |
| 須藤商店              | 〔〒376〕群馬県桐生市東久方町2-6-21<br>☎ 0277-44-5733                    | 9:00~20:00<br>㊤                          | 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教<br>室                                                    | ▲ |
| 宮前薬局上原店           | 〔〒378〕群馬県沼田市上原町1801-22<br>☎ 0278-24-3678                    | 8:00~20:00<br>㊤                          | 漢方薬、カイロプラクティック併設                                                               | ▲ |
| パ<br>リ            | 〔〒378〕群馬県沼田市西倉内町681-1 カナメビル1F<br>☎ 0278-23-3528 [内線] 55     | 10:00~18:00<br>年中無休                      | マクロビオティック商品、自然派化粧品<br>アロマテラピーハンドエステ [通信販売可]                                    | ▲ |
| オウケイドウ<br>惣<br>堂  | 〔〒370-12〕群馬県高崎市矢中町7-5<br>☎ 0273-47-3601                     | 10:00~19:00<br>㊤・祝                       | 食品・無農薬野菜・書籍・料理教室他<br>自然化粧品                                                     | ▲ |
| 健康自然食品店<br>三友     | 〔〒371-0016〕群馬県前橋市城東町4丁目10-2<br>☎/FAX 027-232-2399           | 9:30~19:00<br>㊤・祝                        | 無農薬野菜・お茶・米・雑穀・海藻・菓子・等<br>アレルギー対策食品多数有り 全国宅配                                    | ▲ |
| Friendly<br>たんぽぽ  | 〔〒301-0824〕茨城県竜ヶ崎市中町2895<br>☎/FAX 0297-62-4848              | 9:00~19:00                               | マクロビオティック食品多数、圧力鍋、森修<br>焼料理会、体と心の健康相談、酸素風呂                                     | ▲ |
| ゆかいな自然食品店<br>どんぐり | 〔〒321-32〕栃木県宇都宮市鶴山町651-2<br>☎ 0286-67-9200 FAX 0286-67-9204 | 10:00~19:00<br>(日曜日14:00~)<br>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<br>茶、パン(ノヴァ・ルヴァン他)、自然化粧品、書籍、<br>自然食ペットフード とにかく豊富な品揃え! | ▲ |
| ころぼっくる            | 〔〒321-05〕栃木県那須郡南那須町大字上川井851-4<br>☎・Fax 0287-88-0308         | 12:00~18:30<br>㊤㊦                        | マクロビオティックのパンとおまんじゅう<br>予約注文販売・各地発送                                             | ▲ |
| セーフティショップ<br>まなな  | 〔〒327〕栃木県佐野市堀米町147 堀米コーポ<br>☎ 0283-22-8261                  | 10:00~19:00<br>㊤                         | 自然食品全般・生活雑貨                                                                    | ▲ |

### 〈埼玉県〉

|                        |                                                                          |                   |                                               |   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|---|
| ナチュラルハウス<br>ガラスの靴      | 〔〒338-0803〕埼玉県浦和市皇山町23-12-21<br>☎・FAX 048-833-9329                       | 9:00~20:00<br>㊤・祝 | 料理教室、健康相談、ダイエット相談、書籍                          | ▲ |
| 太陽堂                    | 〔〒343〕埼玉県越谷市大沢4-10-5<br>☎ 0489-62-3479                                   | 9:00~20:00<br>㊤   | 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室                         | ▲ |
| ヴィスナー ポーリエ             | 〔〒349-0217〕埼玉県南埼玉郡白岡町小久喜944-1<br>アルカディア101 ☎0480-92-4558 FAX0480-92-7149 | 9:00~19:00<br>予約制 | 木の香りのお部屋(床下は大量の備長炭)で気<br>のオイルマッサージ・整体・遠赤外線サウナ | ▲ |
| 大橋自然食                  | 〔〒350〕埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17<br>☎ 0492-32-9445                                | 9:00~19:00<br>㊤   | 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発<br>送、料理教室              | ▲ |
| 子育て文化研究所<br>(いのち健康情報館) | 〔〒354〕埼玉県富士見市鶴瀬西2-23-6<br>☎ 0492-51-3498                                 | 9:00~19:00<br>㊤・祝 | 料理教室(マクロダイエット)、親子教室、純<br>正食品、図書、通販            | ▲ |
| たべものくらぶ                | 〔〒355〕埼玉県比企郡滑川町月輪982-1<br>☎ 0493-62-7461                                 | 11:00~19:00<br>㊤  | 配達いたします。料理教室                                  | ▲ |
| 小川自然食品店                | 〔〒362〕埼玉県上尾市上町2-7-25<br>☎ 0487-74-8504                                   | 10:00~19:00<br>㊤  | 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室                          | ▲ |

### 〈千葉県〉

|                   |                                                           |                        |                                                |   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|---|
| 自然食品の店たんぽぽ        | 〔〒272〕千葉県市川市南大野3-22-25<br>☎ 0473-37-5072                  | 10:30~6:00<br>㊤        | 純正食品、無農薬・有機野菜、生活雑貨、その他                         | ▲ |
| 市川平和堂             | 〔〒272〕千葉県市川市真間3-11-12<br>☎ 0473-22-0810                   | 10:00~19:00<br>㊤       | 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<br>ション1F ☎ 0473-56-6166   | 10:00~19:00<br>㊤・第2㊤   |                                                | ▲ |
| 自然食普及会 三健         | 〔〒271〕松戸市根本70-2-103 常盤線及千代田線松戸<br>駅西口下車歩8分 ☎ 0473-63-1880 | 9:00~18:00<br>正月・盆     | 無農薬、有機栽培野菜、純正無添加食品、特<br>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<br>☎・FAX0479-63-9554                | 9:00~20:00             | 蔵元直送純米銘酒、天然ワイン、OJ 食品、生<br>活雑貨、地元産自然農産物仲介、全国宅配可 | ▲ |
| 自然食品の店たんぽぽ        | 〔〒277〕千葉県柏市泉町6-57<br>☎ 0471-67-1997                       | 10:00~19:00<br>第2㊤     | 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送                          | ▲ |
| 早おき村              | 〔〒273〕千葉県船橋市本町1-1-7 東武アパート B1F<br>☎ 0474-25-2211          | 10:00~20:00<br>㊤       | 自然食品、有機農法野菜。                                   | ▲ |
| 日常素材の店<br>カムヘ     | 〔〒273〕千葉県船橋市馬込町942<br>☎ 0474-39-7493                      | 11:00~18:00<br>㊤ 第3日曜日 | 無添加食品無農薬野菜、CI 図書、天然素材雑<br>貨、相似象の会第4㊤ 料理教室第4㊤   | ▲ |
| 自然食品店<br>ビッグキャロット | 〔〒286〕成田市並木町156-14<br>☎ 0476-22-9387 FAX0476-23-1722      | 11:00~19:00<br>㊤       | 個人別食事指導予約制・無農薬玄米・雑穀・調<br>味料・オーサワジャパン商品多数。パン、菓子 | ▲ |

### 〈東京区部〉

|           |                                                      |                       |                                                      |   |
|-----------|------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|---|
| 未来堂       | 〔〒120〕足立区綾瀬3-12-9<br>☎ 03-5682-2758 千代田線綾瀬駅東口徒歩3分    | 10:00~19:00<br>㊤      | 自然食品・生活雑貨・有機野菜・天然酵母パン<br>備長炭・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<br>☎ 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943   | 9:30~19:00<br>㊤       | 野菜、海産物、食養相談                                          | ▲ |
| 整命院       | 〔〒112〕文京区大塚6-7-4 グランドモール小石川602<br>☎ 03-3943-9540     | 年中無休                  | ヒフミ食、難病克服指導、他                                        | ▲ |
| 未来食アトリエ・風 | 〔〒112〕文京区関口1-17-9<br>☎ 03-3269-0833 FAX 03-3269-0627 | 11:00~18:00<br>㊤月祝(土) | ランチレストラン11:30~14:00、貸切パーティ<br>ー、ケータリング、料理教室、研究会、食品販売 | ▲ |
| 自然食根津の谷   | 〔〒113〕文京区根津1-1-14<br>☎ 03-3823-0030                  | 10:00~21:00<br>㊤      | 但し5時~営                                               | ▲ |



|                                       |                                                                               |                              |                                                                                                                          |   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 高砂自然食品センター                            | 〒125 葛飾区高砂8-13-5<br>☎ 03-3600-4322                                            | 9:00~20:00<br>㊤              | 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達                                                                                                     | ▲ |
| プロメ医粧<br>自然食品三恵                       | 〒143 太田区山王2-1-5 大森駅ビル ララ地下2階<br>☎ 03-3775-0403                                | 10:00~20:00<br>第3㊤           | 有機無農薬野菜、海産物、配達                                                                                                           | ▲ |
| オーサワジャパン<br>東北沢店                      | 〒151 渋谷区大山町11-5(1F)<br>☎ 03-3465-5021 Fax. 3465-5022                          | 10:30~19:00<br>正月を除く年中<br>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・穀類。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・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。 | ▲ |
| マクロビオティック<br>ショップ fab.                | 〒152 目黒区柿の木坂2-20-20 (1階)<br>☎ 03-5729-0157 FAX 03-5729-0158                   | 11:00~20:00<br>木             | 食事相談が受けられるクリニック併設、料理教室、自然食品、化粧品、CI図書、呼吸法指導                                                                               | ▲ |
| 久司道夫認定自然食品店<br>クシマクロ世田谷店              | 〒154 世田谷区若林3-9-20 ライオンズマンション<br>1F ☎ 03-5433-7361 FAX 03-5433-7362            | 10:00~21:00<br>年中無休          | 無農薬有機野菜・穀類、自然食品、自然化粧品、アロマテラピーのオイル、生活雑貨、書籍                                                                                | ▲ |
| 海の精株式会社                               | 〒155 世田谷区北沢2-38-9<br>☎ 03-3460-3961                                           | 9:00~17:00<br>㊤・祝            | 自然塩「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<br>☎ 03-3428-9555                                            | 10:00~20:00<br>㊤             | 但し1~19時営業 自然農法野菜 自然食品他                                                                                                   | ▲ |
| 健康道場                                  | 〒151 渋谷区代々木1-54-8<br>☎ 03-3378-6871                                           | 9:00~17:00<br>㊤・祝            | サンゴ草、梅番薯、豊寿、陽泉 オーサワ商品<br>毎月第4日曜午後1時より勉強会                                                                                 | ▲ |
| 旬ミナ本店                                 | 〒165 中野区新井5-20-11<br>☎ 03-3385-6058                                           | 10:00~18:00<br>㊤・祝           | 東武橋樑デパート B1F はやおき村㊤10:00~19:00休                                                                                          | ▲ |
| カテリナヘルス                               | 〒168 杉並区方南2-18-15<br>☎ 03-3313-7700                                           | 11:00~20:00<br>第2、4㊤         | 第1、3㊤・祝12:00~ 休み正月・盆・5月連休各5日<br>都内近郊無料配達有 無農薬野菜、各種自然食品                                                                   | ▲ |
| 高田馬場鍼灸所<br>ーハリ・減量塾併設ー<br>(PUネーム・モーヘン) | 〒169 新宿区高田馬場1-24-14加藤ビル3F<br>☎ 03-3205-0495 (FAX 共通)<br>JR 高田馬場駅徒歩3分(加藤眼科のビル) | 9:00~18:00<br>㊤              | ハリ治療、姿勢のゆがみ、アトピー治療、キチン・キトサン学習会、「操体法を国際語エスベラントを使って世界へ」ネットワークづくり                                                           | ▲ |
| マクロバイオ・上池袋<br>佐藤 北舟                   | 〒170 豊島区上池袋4-20-1<br>☎ 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<br>☎ 03-3987-0952                                            | 11:00~20:00<br>㊤             | 自然農法野菜・玄米・浄水器・無添加近海魚・特殊牛乳・本・宅配有                                                                                          | ▲ |
| 自然食糧品店 味穂                             | 〒176 練馬区栄町40-13<br>☎ 03-3948-5701                                             | 10:00~19:00<br>㊤             | 自然食糧品                                                                                                                    | ▲ |
| 富士見台自然食品店                             | 〒176 練馬区貫井3-14-16<br>☎ 03-3990-6773                                           | 9:00~19:00<br>㊤              | 自然農法食品、野菜、化粧品、図書                                                                                                         | ▲ |
| 加藤農園                                  | 〒178 練馬区西大泉2-14-4<br>☎ 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」                                                                                        | ▲ |
| 株式会社ワタナベ<br>コスマーケット                   | 〒136 江東区亀戸1-34-7 菅谷ビル<br>☎ 03-3637-6906 (FAX 共通)                              | 10:00~20:00<br>㊤             | 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<br>☎ 03-3642-0241                                            | 9:00~18:00<br>㊤・祝            | WHOLE FOODなお菓子製造・卸し、店頭販売あり。お菓子教室・食事会開催                                                                                   | ▲ |
| ナチュラル小岩店                              | 〒133 江戸川区南小岩7-24-15 小岩ステーションビル<br>ボボ1階 ☎ 03-3672-3710                         | 10:00~20:00<br>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                                                                                             | ▲ |
| アルファ                                  | 〒123 足立区梅田6-14-1 東武線梅島駅<br>☎ 03-3889-2651                                     | 11:00~18:00<br>㊤・祝           | 自然食品(野菜含む)、健康食品、化粧品全国配送                                                                                                  | ▲ |

### 〈東京市部〉

|                          |                                                          |                      |                                              |   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|---|
| ほうすいえん自然食品店              | 〒182 調布市仙川町1-9-61<br>☎ 03-3326-2356                      | 10:00~19:00<br>㊤     | 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<br>(美容室)     | 〒183 府中市宮町1-2-6 プラザワンビル2F<br>☎ 0423-64-8262 京王線府中駅南口正面2F | 9:00~21:00<br>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   | ▲ |
| 自然食品の店たなかや               | 〒190 立川市柏町4-5-16<br>☎ 0425-35-5227                       | 10:00~18:30<br>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<br>株式会社 蒼玄  | 〒192 八王子市小門町20-2 ☎ 0426-25-0096 支部/<br>長野、会津若松、他各地サークルあり | 10:00~19:00<br>無     | 半断食(通いでできます)純正食品販売、蒼玄<br>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<br>☎ 0426-63-5911 FAX 0426-66-4622   | 10:00~18:30<br>㊤・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<br>(通称ダクト) | 〒202 保谷市新町5-5-20<br>☎ 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                        | ▲ |
| 八丈自然館                    | 〒100-14 八丈島八丈町大賀郷7590<br>☎ 04996-2-1800                  | 9:00~20:00<br>祭      | 鍼灸、レストラン、食品販売                                | ▲ |

### 〈神奈川県〉

|                        |                                           |                    |                                                                            |   |
|------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|
| ガイアフードソバカス             | 〒229-0028 相模原市並木3-19-21<br>☎ 0427-54-6168 | 11:00~19:00<br>㊤・㊤ | ダイエット体質改善セミナー(宿泊、通い有り)<br>自然食喫茶、天然酵母パン、西洋陶芸教室、自然<br>整体、自然エステ、無農薬自然食品、雑貨、販売 | ▲ |
| マニホーヂュ<br>(穀食レストラン&販売) | 〒257 秦野市今泉323-11<br>☎ 0463-82-6036        | 10:00~17:00<br>㊤・㊤ | 食事は予約制、月3回料理教室開催、☆毎月第<br>一日曜「節の食事会」ご予約お待ちしております                            | ▲ |
| 山崎鍼灸指圧院                | 〒213 川崎市高津区末長224-3<br>☎ 044-865-5581      | 9:00~21:00<br>㊤・㊤  | 鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、PU会、勉強会                                                     | ▲ |



|                                  |                                                                                  |                                |                                                                                      |   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 自然治療力蘇生塾<br>難病・奇病相談所<br>病癒し所「天心」 | 〔〒225〕横浜市青葉区すすき野1-4-2-304<br>田園都市線「あざみ野駅」前、あざみ野センタービル<br>Cホール ☎・FAX 045-902-2034 | 10:00~17:00<br>㊦・㊧             | 食養相談、病気別各種療法、気功、自律調整<br>法、呼吸法、各種健康法、心身統一                                             | ㊦ |
| 自然食品センター<br>弘明寺店                 | 〔〒232〕横浜市中区中島町4-81<br>☎ 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                                       | ㊦ |
| 八百屋花岡                            | 〔〒247〕横浜市区上郷町258<br>☎ 045-891-0322                                               | 10:00~19:00<br>㊧・祝             | 野菜、食品、石鹸、書籍、配達、料理教室、<br>勉強会                                                          | ㊦ |
| ドラッグサカイヤ<br>文庫西口店                | 〔〒236〕横浜市区金沢区金沢東2-2-13<br>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<br>雑貨                                                           | ㊦ |
| すこやか広場                           | 〔〒244〕横浜市区戸塚区戸塚町118<br>☎ 045-881-7636 FAX 881-2772<br>JR 戸塚駅西口徒歩約5分              | 10:00~18:00<br>㊧・祝<br>戸塚センターそば | オーサワジャパン全食品、野菜、天然酵母パン、<br>冷凍食品、食器・衣類、生活雑貨、図書、<br>健康全般の相談、浄血吸玉療法指導、通信販売、<br>近隣区内無料配達可 | ㊦ |
| 陸陽洞                              | 〔〒249〕神奈川県逗子市逗子5-3-28<br>☎ 0468-73-7137                                          | 10:00~19:00<br>㊧               | 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、<br>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<br>☎ 0468-73-8050                                          | 10:00~19:30<br>祝               | 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、食本                                                                    | ㊦ |
| まごころや                            | 〔〒250〕神奈川県小田原市東町3-9-5<br>☎ 0465-34-9612                                          | 13:00~17:00<br>㊧・㊨             | 純正食品、CI 図書                                                                           | ㊦ |
| 八百屋 穂(みずほ)                       | 〔〒259-11〕伊勢原市桜台1-12-12<br>☎ 0463-96-0108 FAX 0463-96-1215                        | 10:30~18:30<br>㊦・㊧             | 有機無農薬野菜、無添加食品、海産物、豆腐、<br>パン配達                                                        | ㊦ |

### ＜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<br>☎ 0555-22-0200                  | 9:00~21:00<br>第2、4㊧ | 漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品                                 | ㊦ |
| 錦光彩工芸                  | 〔〒407-01〕山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049<br>TEL0551-28-4181            | 9:00~18:00<br>㊧     | 貴金属装身具                                               |   |
| ライフスタイル改善<br>センターフォールス | 〔〒409-16〕山梨県北巨摩郡小淵沢町上笹尾3332-1314<br>☎/FAX 0551-36-3218  | ハガキで資料を<br>請求下さい    | 滞在型自然療法施設・断食(半断食)コース、毎週<br>日曜〜6泊7日治療付き、週末コースあり。食品販売。 |   |
| タオ                     | 〔〒383〕長野県中野市西1丁目1-23<br>☎ 0269-23-1878 長野電鉄線信州中野駅徒歩3分   | 11:00~19:00<br>㊦・㊦  | マクロビオティック食品・有機野菜・パン・<br>生活雑貨・図書・健康カウンセリング            | ㊦ |
| ペンション舎爐夢<br>(シャロム)ヒュッテ | 〔〒399-83〕長野県南安曇郡穂高町豊里<br>☎ 0263-83-3838                 |                     | 玄米自然食洋風コース料理、天然酵母パン、<br>ヨーガ、料理教室第3火曜日                | ㊦ |
| JAPAN 蒼玄 MBF<br>長野支部   | 〔〒380〕長野市屋島1769<br>☎・FAX 026-222-7345                   | 10:00~19:00<br>無    | 半断食(6日間通いでできます)翔進料理教室<br>純正食品、書籍、無農薬野菜他販売            | ㊦ |
| 花と自然食<br>アトリエ映伎        | 〔〒386〕長野県上田市上塩尻454-1<br>☎ 0268-21-4187 FAX 0268-21-4188 | 11:00~18:00<br>㊧㊨㊦  | オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、<br>花とマクロビオティック料理教室             | ㊦ |

### ＜静岡県＞

|                        |                                                                                                                                                                                           |                    |                                                                      |   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|---|
| 自然食品 五味調和              | 〔〒437〕静岡県袋井市市田町2-7-1<br>☎ 0538-44-2107                                                                                                                                                    | 10:00~19:00<br>㊧   | 有機野菜・自然食品<br>EM(有用微生物群)関連・竹炭                                         | ㊦ |
| くすりの旭日堂                | 〔〒432〕浜松市鶴江2-43-1遠鉄ストア内<br>☎ 053-453-7811                                                                                                                                                 | 10:00~22:00        | 自然食品、健康食品、電磁波防止品、医療用具、<br>MD化粧品、有機野菜、医薬品                             | ㊦ |
| 自然ライフ<br>コスモ・レイ        | 〔〒433〕浜松市高丘町388-21<br>☎ 053-438-8323                                                                                                                                                      | 10:00~18:30<br>㊦   | 無農薬野菜・自然食品、健康食品、オーガニック<br>コットン、波動関連、雑貨、書籍、自然化粧品、<br>天然酵母パン、アトビー食品、配達 | ㊦ |
| 半断食温泉道場<br>桐生リフレッシュ学園  | 〔〒413〕熱海市伊豆山1062<br>☎ 0557-80-2101 (代表)                                                                                                                                                   | 毎月1日〜8日<br>基本研修    | 「宿便とり」半断食・拡大施設と20年の歴史<br>「指導者養成」……道場開設 自立営業の人に                       | ㊦ |
| 伊豆健康センター<br>みどり会保養所    | 〔〒413-02〕静岡県伊東市八幡野鉄砲塚1737<br>☎ 0557-54-0011 URL: <a href="http://www.izu.co.jp/~izu-ken">http://www.izu.co.jp/~izu-ken</a> E-mail: <a href="mailto:izuken@izu.co.jp">izuken@izu.co.jp</a> | 年中無休               | 断食療法・食事療法・物理療法(脊椎矯正真空<br>浄血療法等)総合的な健康づくりの場                           | ㊦ |
| 錦伊勢吉健幸事業部              | 〔〒410〕沼津市仲町40番地<br>☎ 0559-62-0217                                                                                                                                                         | 9:30~18:00         | H 6年7月28日より健幸事業部を発足致し<br>ました。健康器具、マクロビオティック食品。                       | ㊦ |
| 自然食品店<br>富士グリーン        | 〔〒418〕静岡県富士宮市北町4-13<br>☎ 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<br>級、第2㊦・中級、第3㊦・初級)食品、野菜                        | ㊦ |
| ド・レ・ミフアーム              | 〔〒418〕静岡県富士宮市若の宮町100<br>☎ 0544-26-2811                                                                                                                                                    | 10:00~18:00<br>㊧   | 無農薬野菜・無農薬果物他こだわり自然食品<br>いろいろ                                         | ㊦ |
| わらびの                   | 〔〒424〕静岡県清水市港町2-7-13<br>☎ 0543-52-9649                                                                                                                                                    | 10:30~19:00<br>㊧   | 無農薬野菜、無添加食品                                                          | ㊦ |
| カミナリヤ                  | 〔〒420〕静岡県静岡市銀座町68-1<br>☎ 054-247-8754                                                                                                                                                     | 10:00~19:00<br>無休  | 有機野菜、食品                                                              | ㊦ |
| 錦シンワ 玄米ッ子の会            | 〔〒427〕静岡県島田市中央町14-22<br>☎ 0547-36-4311                                                                                                                                                    | 10:30~17:00<br>㊧・祝 | 料理指導、食品販売                                                            | ㊦ |
| ゆもりモト記章                | 〔〒438〕静岡県磐田市中央町122-15<br>☎ 0538-32-3016                                                                                                                                                   | 10:00~19:00<br>㊧   | オーサワジャパン商品、自然食品<br>リブレフラワー関連商品                                       | ㊦ |
| ナチュラルハウス<br>工芸サロン あいそめ | 〔〒438〕静岡県磐田市国府台7-15<br>☎ 0538-34-4401                                                                                                                                                     | 10:00~18:00<br>㊧   | マクロビオティック食品(自然食品)、オーサ<br>ワジャパン商品、工芸品                                 | ㊦ |
| 静岡長生堂                  | 〔〒437-12〕静岡県磐田郡福田町中島991-2<br>☎/FAX 0538-55-4348                                                                                                                                           | 9:30~18:00<br>㊧    | 無農薬きねづき玄米生餅(年間各地発送しま<br>す)                                           | ㊦ |



## 〈愛知県〉

|               |                                                            |                   |                                                     |   |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|---|
| サマディーハウス・玄気   | 〔〒442〕愛知県豊川市市田町大道下17<br>☎ 05338-6-5679                     | 10:00~18:30<br>㊤  | 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<br>☎ 052-821-8746                   | 8:00~19:00<br>㊤・祝 | 自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、<br>[大豆、小豆、金時豆、黒豆]の水煮等製造及び販売 |   |
| 御若宮食糧販売所      | 〔〒471〕愛知県豊田市若宮町6-3-8<br>☎ 0565-33-0687                     | 8:30~20:00<br>㊤   | 自然食品、化粧品、配達                                         | ▲ |
| 自然食の店<br>エコロジ | 〔〒471〕愛知県豊田市高原町4-34<br>☎ 0565-35-0238/FAX 0565-35-0216     | 10:00~18:00<br>㊤  | 健康食品、無農薬野菜、化粧品、シルク生活雑貨、<br>浄水器、書籍、純正食品              |   |
| ヘルシーメイト       | 〔〒444〕愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11<br>☎ 0564-52-7000 FAX 0564-52-7119  | 10:00~19:00<br>㊤  | 無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、<br>衣料、雑貨、書籍、全国宅配        | ▲ |
| 椋乃里 (ムクノサト)   | 〔〒487〕愛知県春日井市押沢台7-10-17<br>☎ 0568-91-0666 FAX 0568-91-4445 | 10:00~15:00<br>㊤  | 高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水"活"<br>取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼       | ▲ |

## 〈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<br>☎ 0584-81-0211                          | 10:00~18:00<br>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<br>☎ 0582-45-9355                           | 10:00~20:00<br>㊤・祝・第2、4㊤ | 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等、正食料理教室 |   |
| 榎 ヒ ノ モ ト   | 〔〒910〕福井県福井市堀ノ宮1-803 市内バス三郎丸<br>団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分 ☎ 0776-21-3811 | 8:30~19:00<br>㊤          | 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〕三重県四日市市天ヶ須賀4-9-19<br>☎ 0593-63-4990/FAX 0593-63-4989            | 14:00~20:00<br>㊤・㊤・㊤に営業 | 食品等販売、食育相談、勉強会、らくだ教材による<br>学習塾(通信受講可)。案内書無料送呈       | ▲ |
| 信貴山断食道場                    | 〔〒636〕奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102<br>☎ 0745-73-2507                            | 毎年11/11-12/20<br>のみ休み   | 断食または半断食と正食指導<br>案内書送呈、入場費1泊 5,900円                 |   |
| ヘルステーション<br>けんこう舎          | 〔〒520〕滋賀県大津市唐橋町14-14<br>☎ 0775-37-3878                                | 9:00~20:00<br>㊤         | 自然食品、漢方薬、鍼灸、体操法                                     | ▲ |
| 日本マクロビオティック<br>フリースクール北沢学園 | 〔〒520-0513〕滋賀県滋賀郡志賀町荒川730-1JR志賀駅<br>☎ 077-592-1145 FAX/☎ 077-592-2234 |                         | PU教育に拠るオルタナティブスクール 小中学<br>部、PU 会館 (健康相談・手当・運動・食事指導) |   |

## 〈京都府〉

|           |                                                           |                    |                                                        |   |
|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|---|
| 榎 ま ご こ ろ | 〔〒603〕京都市北区等持院東町49-46<br>☎ 075-461-5550 Fax. 075-461-5575 | 良書通販。良書<br>要約集発行販売 | 資料は「Mac」・☎を記し請求(240円切手同封)<br>資料で人生に極めて大切な事が分かります       | ▲ |
| ウェンディー・ママ | 〔〒603〕京都市北区紫野宮東町1-75(堀川紫明東へ100<br>m 南側) ☎ 075-411-4460    | 10:00~19:00<br>㊤   | 無農薬有機栽培野菜・無添加食品・生活雑貨・<br>自然化粧品・絹・オーガニックコットン・機<br>能性食品等 | ▲ |
| マクロビオティック | 〔〒606〕京都市左京区高野夢原町77<br>☎ 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<br>☎ 075-611-0337           | 10:00~20:00<br>㊤   | 純正食品、洗剤、無農薬野菜、リマ・クッキング<br>アカデミー京都伏見教室                  | ▲ |

## 〈大阪府〉

|                            |                                                                      |                        |                                                |   |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|---|
| ムスピガーデン                    | 〔〒540〕大阪市中央区大手通2-2-7<br>☎ 06-945-0618                                | 9:00~19:00<br>㊤・㊤・㊤・祝  | 健康相談・料理教室・玄米弁当・喫茶軽食・講演<br>会                    |   |
| 正食協会                       | 〔〒540〕大阪市中央区大手通2-2-7<br>☎ 06-941-7506                                | 9:00~18:00<br>㊤        | 料理教室、本部講座、研究会、入門講座                             |   |
| むぎの家                       | 〔〒532-0002〕大阪市淀川区東三国4-17-5 1階<br>☎ 06-395-7806                       | 10:00~18:30<br>㊤・㊤     | 純正食品、無農薬野菜、健康講習会、干板式<br>ミネラル健康法                | ▲ |
| 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<br>大阪ビル414号 ☎ 06-461-3528             | 10:00~17:00<br>㊤・㊤・㊤・㊤ | 配達                                             | ▲ |
| マクロビオティック研究<br>所 きっちゃん・くらぶ | 〔〒522-0011〕大阪市港区南市岡3-1-31 JR 弁天町駅<br>☎ 06-582-7770 FAX/☎ 06-582-2278 | 10:00~20:00<br>日・祝     | 純正食品・PU 書籍・第3㊤イノチの勉強会<br>健康相談・手当・運動・食事指導 空手道教室 | ▲ |
| ナチュラルフーズ<br>ラズ             | 〔〒573〕大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3<br>☎ 0720-55-0114                              | 10:00~20:00<br>㊤・第3㊤   | 野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質な<br>ものを取揃えています。            | ▲ |
| 大阪SOTAI法研究会<br>(石丸博英)      | 〔〒580〕大阪府松原市河合2-6-3<br>☎ 0723-32-9293 看板なし                           | 9:00~20:00<br>無        | 体操法指導します                                       | ▲ |
| 自然派ケーキ洋菓子の店ロロ              | 〔〒580〕大阪府松原市高見の里4-4-37<br>☎ 0723-34-3469 FAX 0723-34-1143            | 9:00~20:00<br>㊤        | 全商品砂糖不使用、原材料厳選、無農薬有機<br>栽培品、オーガニックを使用、全国発送可    | ▲ |
| 健康の家 たていし                  | 〔〒583〕大阪府藤井寺市小山8-840-36<br>☎ 0729-54-2048                            | 10:00~19:00<br>㊤       | 7.5坪の店舗、受注販売、食品、化粧品、肌着、書<br>籍                  | ▲ |
| マコト                        | 〔〒596〕大阪府岸和田市加守町4-29-9<br>☎/FAX 0724-43-2566                         | 10:00~19:00<br>㊤       | 料理教室、健康相談、アレルギー対応食品<br>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〉

|          |                                            |                 |                      |   |
|----------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|---|
| 自然食百科柿の木 | 〔〒710-01〕岡山県倉敷市藤戸町天城2221<br>☎ 0864-28-8227 | 9:00~19:00<br>㊤ | 無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有 | ▲ |
|----------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|---|



|                              |                                                               |                       |                                          |   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|---|
| ヤスダビョウイン<br>タ<br>ン<br>ボ<br>ボ | 〔〒725〕広島県竹原市下野町3136<br>☎ 0846-22-6121                         | 9:00~18:00<br>⑤・⑩・⑪   | 純正食品、無農薬食品、野菜、生活雑貨、書籍                    | ▲ |
| 皆実C I                        | 〔〒734〕広島県広島市南区皆実町4-1-12<br>☎ 0822-55-2846 平賀佐和子               |                       | 毎月第4④例会、料理講習、PU勉強会                       |   |
| うさぎ屋                         | 〔〒734〕広島市南区宇品神田5-11-1<br>☎ 082-254-7070                       | 10:00~18:00<br>⑤・⑩・⑪  | 自然食品、健康食品、書籍、生活雑貨、民芸品、手づくり雑貨、リサイクル品、他    | ▲ |
| 友愛堂東洋伝統医学院                   | 〔〒733〕広島市西区三篠町2-12-23<br>☎ 082-237-2862                       | 9:00~18:00<br>⑩・第3⑩   | 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<br>☎ 0839-23-1842 (本部 ☎ 08397-2-3800) | 10:00~18:00<br>⑩      | 各種相談                                     |   |
| 鳥取陰陽会<br>(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<br>☎ 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<br>☎ 0835-22-0347 FAX 0835-22-0316        | 9:00~17:00<br>⑩・祝・第1④ | 鶴島純正自然食品販売元<br>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〕愛媛県松山市道後樋又11-15<br>☎ 0899-25-2635 菅本フジ子 | 8:00~20:00<br>第4⑩ | 料理教室(毎⑤) 東洋医学会               | ▲ |
| ちろりん村      | 〔〒760〕香川県高松市栗林町3-10-24<br>☎ 0878-37-2976      | 10:00~19:00<br>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<br>☎ 0886-32-8238          | 10:00~19:00<br>⑩  | 天日製塩・ナガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ!     | ▲ |
| マクロビオティック玄 | 〔〒780〕高知県高知市八反町1-1-26-8<br>☎ 0888-21-2173     | 9:00~20:00<br>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〉

|                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                  |   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---|
| 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<br>⑩・祝                                                                                 | 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品                                | ▲ |
| 愛康内科医院<br>院長石井文理     | 〔〒830〕福岡県久留米市南町130番5 ☎ 0942-21-5556<br>HomePage: <a href="http://www.kisc.co.jp/jhfbm/">http://www.kisc.co.jp/jhfbm/</a> E-mail: jhfbm@kurumektam.or.jp | 9:00~18:00<br>⑤・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯・⑰・⑱・⑲・⑳・㉑・㉒・㉓・㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・㉙・㉚・㉛・㉜・㉝・㉞・㉟・㊱・㊲・㊳・㊴・㊵・㊶・㊷・㊸・㊹・㊺・㊻・㊼・㊽・㊾・㊿  | 入院応需 案内書80円切手4枚にて送付<br>FAX 0942-21-5690          |   |
| ヒーリングスペース<br>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<br>⑤・⑩                                                                                  | 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<br>☎ 0942-83-0238                                                                                                                   |                                                                                                    | 食品販売、配達                                          | ▲ |
| (株)E M オーガニック        | 〔〒857-4701〕長崎県北松浦郡小値賀町笛吹1883<br>☎/FAX 0959-56-3747                                                                                                      | 7:00~21:00<br>無休                                                                                   | 自然食品・純正食品・E M関連商品・乳製品・E M有精卵・書籍・喫茶店              | ▲ |
| 天粧子飼店                | 〔〒860〕熊本県熊本市東子飼町3-5<br>☎ 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<br>☎ 096-354-9161 福山純一朗                                                                                                             | 10:00~19:00<br>第1、3⑩                                                                               | 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<br>(創業慶応3年) | 〔〒861-46〕熊本県上益城郡甲佐町岩下143<br>☎ 096-234-0447                                                                                                              | 7:00~19:00<br>⑩                                                                                    | 純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ                              | ▲ |
| ミドリ健康食センター           | 〔〒860〕熊本県熊本市本庄4-1-18<br>☎ 096-372-2660                                                                                                                  | 8:00~18:00<br>第1⑩                                                                                  | 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<br>☎ 0975-32-2853 FAX 0975-32-3029                                                                                                | 10:00~18:30<br>⑩・祝                                                                                 | 無農薬野菜、果物、玄米、自然食品、配達有                             | ▲ |
| こころ広場                | 〔〒870〕大分県東春日町15-23<br>☎ 0975-37-1193                                                                                                                    | 9:30~18:30<br>⑩・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<br>(カツウ化粧品専門店)  | 〔〒877〕大分県日田市城町1-424-2<br>☎ 0973-22-2282                                                                                                                 | ⑩                                                                                                  | 家庭内教育プログラム(FMI・SMI)販売                            |   |
| 四季葉                  | 〔〒890〕鹿児島県鹿児島市宇宿3-40-6<br>☎ 0992-59-4902                                                                                                                | 9:00~20:00<br>⑤・⑩                                                                                  | 無農薬玄米、野菜、OJ、品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ                 | ▲ |
| (株)紅輝商会<br>鹿児島健康の会   | 〔〒890〕鹿児島市荒田2-37-3シャトレ 21-101<br>☎ 0992-51-8440                                                                                                         | 11:00~17:00<br>⑤・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯・⑰・⑱・⑲・⑳・㉑・㉒・㉓・㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・㉙・㉚・㉛・㉜・㉝・㉞・㉟・㊱・㊲・㊳・㊴・㊵・㊶・㊷・㊸・㊹・㊺・㊻・㊼・㊽・㊾・㊿ | 食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品<br>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〕鹿児島県大口市宮内1698-35<br>☎ 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)<br>☎ 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<br>☎ 098-861-7195 | 10:00~19:00<br>⑩・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174<br>☎ 0988-54-0296      | 10:00~20:00<br>⑩   | 書籍販売、純正食品、食養相談、OJ全商品取揃 | ▲ |



# 〈薬日本堂〉

一に養生、  
二に薬  
和漢薬  
薬日本堂

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 品川店〔〒108-0074〕東京都港区高輪3-25-29<br>前川ビル ☎ 03-5420-4193 FAX 03-3280-1684          | 10:00~19:00<br>☎・祝 |
| 新宿店〔〒160-0023〕東京都新宿区西新宿7-2-7<br>☎ 03-3361-4193 FAX 03-3361-4167               | 10:00~19:00<br>☎   |
| 池袋店〔〒171-0021〕東京都豊島区西池袋3-25-11<br>☎ 03-3590-4193 FAX 03-3590-4198             | 11:00~20:00<br>☎   |
| 麻布店〔〒106-0047〕東京都港区南麻布1-6-36<br>☎ 03-3453-4193 FAX 03-3453-4385               | 10:00~19:00<br>☎   |
| 自由が丘店〔〒152-0035〕東京都目黒区自由が丘<br>1-26-13 ☎ 03-3717-4193 FAX 03-3717-4197         | 10:00~19:00<br>☎   |
| 西新井大師店〔〒123-0842〕東京都足立区栗原3-10-19<br>☎ 03-3886-4193 FAX 03-3886-5199           | 10:00~19:00<br>☎   |
| 鳥山店〔〒157-0062〕東京都世田谷区南鳥山6-7-19<br>☎ 03-3326-4193 FAX 03-3326-4186             | 10:00~19:00<br>☎   |
| 中野野方店〔〒165-0021〕東京都中野区丸山2-22-1<br>☎ 03-3339-4193 FAX 03-3339-4085             | 10:00~19:00<br>☎   |
| 八王子店〔〒192-0046〕東京都八王子市明神町4-6-3<br>☎ 0426-46-4193 FAX 0426-46-4057             | 10:00~19:00<br>☎   |
| 東久留米店〔〒203-0032〕東京都東久留米市前沢<br>3-10-28 ☎ 0424-71-4193 FAX 0424-71-4198         | 10:00~19:00<br>☎   |
| 横浜店〔〒220-0072〕神奈川県横浜市西区浅間町<br>2-101-9 ☎ 045-325-4193 FAX 045-325-4194         | 10:00~19:00<br>☎   |
| 赤羽店〔〒115-0055〕東京都北区赤羽西1-29-18-102<br>☎ 03-3906-4193 FAX 03-3906-4195          | 10:00~19:00<br>☎   |
| 柏店〔〒277-0841〕千葉県柏市あけぼの2-4-14<br>☎ 0471-48-4193 FAX 0471-48-4330               | 10:00~19:00<br>☎   |
| 松戸二十世紀ヶ丘店〔〒271-0086〕千葉県松戸市二十<br>世紀ヶ丘萩町272 ☎ 0473-60-4193 FAX 0473-60-<br>8613 | 10:00~19:00<br>☎   |
| 松戸馬橋店〔〒270-0023〕千葉県松戸市ハッ崎140-1<br>☎ 0473-47-4193 FAX 0473-47-4315             | 10:00~19:00<br>☎   |
| 川越店〔〒350-1142〕埼玉県川越市大字藤間721-10<br>☎ 0492-45-4193 FAX 0492-45-4199             | 11:00~20:00<br>☎   |
| 浦和店〔〒336-0931〕埼玉県浦和市原山1-12-17<br>☎ 048-885-4193 FAX 048-885-4254              | 10:00~19:00<br>☎   |
| 草加店〔〒340-0043〕埼玉県草加市草加2-17-3<br>☎ 0489-44-4193 FAX 0489-44-8046               | 11:00~20:00<br>☎   |
| メディークア薬局一割〔〒344-0063〕埼玉県春日部市<br>緑町6-11-50 ☎ 048-731-1193 FAX 048-731-1195     | 9:00~18:00<br>☎・祝  |
| 札幌東橋店〔〒003-0811〕札幌市白石区菊水上町<br>1-1-24-1 ☎ 011-815-4193 FAX 011-815-4622        | 10:00~19:00<br>☎   |
| 札幌北21条店〔〒065-0021〕札幌市東区北21条東<br>1-2-25 ☎ 011-741-4193 FAX 011-753-4193        | 10:00~19:00<br>☎   |
| 札幌円山店〔〒064-0824〕札幌市中央区北4条西<br>25丁目2-15 ☎ 011-644-4193 FAX 011-644-0188        | 10:00~19:00<br>☎   |
| 岩見沢店〔〒068-0024〕岩見沢市4条西6-6-1<br>☎ 0126-32-0193 FAX 0126-32-0516                | 10:00~19:00<br>☎   |
| 旭川店〔〒078-8234〕旭川市豊岡4-3-8<br>☎ 0166-31-4193 FAX 0166-31-4815                   | 10:00~19:00<br>☎   |
| 仙台店〔〒980-0023〕仙台市青葉区北目町1-18<br>☎ 022-263-4193 FAX 022-263-7637                | 10:00~19:00<br>☎   |
| 長野店〔〒380-0911〕長野市大字稲葉2058-1<br>☎ 0262-23-1193 FAX 0262-23-7793                | 10:00~19:00<br>☎   |
| 新潟店〔〒950-2003〕新潟市東青山1-6-4<br>☎ 025-267-1193 FAX 025-267-4970                  | 10:00~19:00<br>☎   |
| 金沢店〔〒921-8177〕金沢市伏見台2-7-2<br>☎ 0762-41-4193 FAX 0762-41-7553                  | 10:00~19:00<br>☎   |
| レストラン道庵〔〒108-0074〕東京都港区高輪3-25-29<br>前川ビル1階 ☎ 03-3280-1191                     | 11:30~17:00<br>☎・祝 |
| 道庵治療院〔〒108-0074〕東京都港区高輪3-25-29<br>前川ビル1階 ☎ 03-3280-2146                       | 10:00~19:00<br>☎・祝 |

●薬日本堂の健康相談・漢方相談・養生相談  
相談の基本は、「一に養生、二に薬」です。  
東洋医学、ホリスティック医学、生活養生法を  
修得した薬剤師が専任の相談員として、お客  
様のご相談をお伺いしてお客様ひとりひとりに  
合った漢方薬をお選びし、生活養生法を出  
来るところから丁寧にアドバイスをいたします。

●主な商品  
漢方薬、民間薬、健康食品、薬膳食品、オー  
ガニック商品。  
心・食・動・休・環に基づく生活改善オリジ  
ナル商品。  
介護用品、自然化粧品。  
●その他  
各種健康セミナー(毎週)、養生体験セミナー  
(毎月・宿泊) 健康養生士養成セミナー、ヒー  
リング音楽療法によるメンタルヘルス相談、  
自然食体験レストラン、会員制度「どうあん  
倶楽部」(割引特典)  
●電話相談・地方発送あります。  
ホームページアドレス <http://www.ni-hondo.co.jp>

●道庵治療院  
肩こり、腰痛、神経痛、または骨折や捻挫等  
の外傷から内科的疾患まで幅広く治療を行っ  
ています。  
〈料金設定〉  
マッサジ+電気治療……500~600円/ハリ  
……1000円より/キウウ……300円より/整  
体……500円より/耳バリ(ダイエツバリ)  
……1000円  
〈受付時間〉  
月~金 10:00~15:00・16:00~19:00  
土 10:00~14:00 日・祝日…休診  
☎03-3280-2146 ☎お気軽にお問い合わせ下さい。

薬日本堂浦和店にも治療院を併設しておりま  
すのでぜひ御利用下さい。

●レストラン道庵  
食べて健康になるをテーマに、安心して食べ  
られるメニューを提供しております。お米・  
野菜・調味料にこだわり、また、お肉・乳製  
品・卵は一切使用していません。ですから、  
アレルギーをお持ちのお子様も美味しく、  
食事が楽しめます。当店のお米は全て十種類の  
穀物がブレンドしてあり、白米に比べてビ  
タミン・ミネラル・食物繊維は約2倍含まれ  
ていますので、知らず知らずのうちに微量  
栄養が摂取できます。お肉の代わりに使用し  
ている大豆のタンパク質は、まさにお肉その  
ものの食感が楽しめるうえ、お肉以上のおい  
しきも味わえます。1度は食べてみる価値が  
あります。さらに、「一物全体」「身土不二」  
「陰陽バランス」を基本に献立をたてていま  
すので、「食事を重ねる度にいつの間にか元氣  
になってきたよ」何てうれしい報告も、よく耳  
にします。是非1度当店へお越しくださいま  
せ。スタッフ一同心よりお待ちしております。  
【お勧めメニュー】  
日替わり御前¥880ベジタリアンにお勧め  
です/麦とろ御前¥950他にはない大和芋の粘  
りをお楽しみください/薬膳チャーハン  
¥880道庵オリジナルのチャーハンです/薬  
膳粥御前¥680胃腸にやさしいので、食欲のな  
い時にどうぞ/いわしの梅煮御前¥1080骨ま  
で柔らかく煮込みました/その他  
(デザート)  
黒ゴマぜんざい¥580上質の胡麻を使って甘  
さを抑えた上品な味わい/小豆ぜんざい  
¥520玄米餅の香ばしさと国産の小豆が絶妙  
です/おはぎ¥420きこ・胡麻・小豆の3種  
類のセットです/抹茶オーレ¥400豆乳と抹  
茶の爽やかなジュースです/ミラクルシェイ  
ク¥400バナナと豆乳の元氣になるシェイク  
です/その他



# 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

## 田舎そば

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

250g 380円



風味豊かな  
国内産そば粉、地粉  
100%使用

発売元  オーサワジャパン株式会社  
埼玉県富士見市羽沢 1-1-11 ☎0492-55-7038

製造元 株式会社 おぐら製粉所  
北秋田郡比内町扇田字倉下5-1

## 木炭の おかげです。

中国産の備長炭使用

### オスミツキ太郎

高級竹炭1袋・つぶ備長炭バック1個つき  
(消費税・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 ありすう

静岡県浜松市早出町1200-12  
TEL 053-462-8527  
24時間受付FAX 0120-258-727

MACROBIOTIQUE 七三八号  
©一九九九年三月号  
発行日 一九九九年三月一日  
編集兼発行人 花井 陽光  
発行所 日本C-1協会 〒一五一  
東京都渋谷区大山町一―五  
電話 03・3469・7631(代)  
振替 00100-31194125  
表紙装幀 田中真一  
印刷・製本所 働ケイエムエス

新タイプ

## セイタン粉

純植物性蛋白・国産グルテン粉

300g 550円

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市東尾道9-2 ☎0848-20-2506



# 3月4月

## 日本CⅠ協会 行事予定

■年中無休（正月のみ休み）  
■1階食品店 10:30~19:00  
2階~4階 9:00~17:30  
☎03-3469-7631/FAX03-3469-7635  
〒151-0065 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、「無知なる者のセンター」の意味。  
ごさかしい知恵をすて、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。

### 3月

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 5日(金)  | ◆正食相談/姓名相談（大森英桜）◇詳細7P |
| 12日(金) | ◆リマ・クッキング公開講座 ◇詳細4P   |
| 19日(金) | ◆リマ・クッキング公開講座 ◇詳細4P   |
| 20日(土) | ◆正食相談/姓名相談（大森英桜）◇詳細7P |

### 4月

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 3日(土)  | ◆正食相談/姓名相談（大森英桜）◇詳細7P |
| 11日(日) | ◆リマ・クッキング試作会          |
| 24日(土) | ◆正食相談/姓名相談（大森英桜）◇詳細7P |

## 募集

### ■投稿記事募集

マクロビオティック・医学・教育・芸術・経済・  
歴史等ジャンルは問いません。月刊誌に投稿した  
いメッセージをお持ちの方、編集部まで直接原稿  
をお寄せください。イラスト、写真も同様です。  
なお、採用の可否は編集部で決めさせていただきます。  
(原稿は返却出来ませんので予めご了承ください)

### ■治病体験記募集

ダイエットや治病の体験談募集いたします。掲載  
分には粗品進呈いたします。

### ■テープおこしボランティア募集

桜沢如一、大森英桜先生等の講演テープを聴いて  
一字一句書き起こす作業です。月刊誌に掲載され  
るため、毎月コンスタントに仕事がこなせる方を  
望みます。

### ■フリーライター・デザイナー及び編集者募集

マクロビオティックに興味のある方、書籍・月刊  
誌・パンフレット等をつくる仕事のお手伝いをお  
願いします。Macintoshが少々使える方を希望し  
ますが、未経験でもヤル気があればOK。

### ■桜沢如一先生の戦前戦後の本求む!

[問い合わせ]  
日本CⅠ協会 ☎03-3469-7631  
月刊『マクロビオティック』編集長 花井陽光

体質改善・健康維持に挑戦しましょう

## 春の半断食 トライアルセミナー

企画進行中・申込受付中

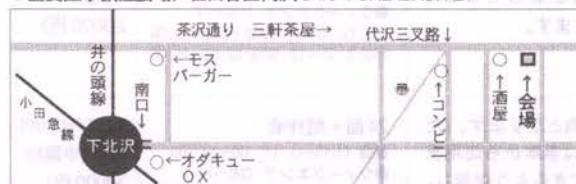
期間●5月下旬（6泊7日）

費用●16万円

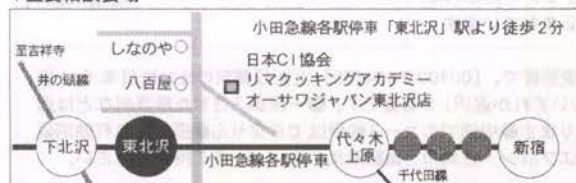
会場●野沢温泉

問合●日本CⅠ協会 ☎03-3469-7631 FAX03-3469-7635

▼正食医学講座会場/世田谷区代沢5-18-1 CALABASH 2F



▼正食相談会場





# リマ クッキング スクール

春 期 募 集 中

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 田中愛子

講師●川内翔保子 桜井三恵子

岩名紀美 柏木公子

川瀬ゆき枝 木村早苗

角元康代 大工原衣紅

野口結加 高橋名織望

私たちは自然の恵みを糧に

毎日を生きています。

自然と人間の絆である

「食」を見つめ直し、

その料理法を学ぶ。

『リマ・クッキングスクール』は、

そういう学校です。

光り輝く美しさと  
本当の健康をもたらす  
マクロビオティック料理。  
そのマクロビオティック料理を  
普及して三十三年目の  
リマ・クッキングスクールが  
受講生を募集します。  
マクロビオティックは  
穀物と菜食の  
ごくシンプルな食事法です。

それでもこの食事法を続けることで、  
太りすぎの方は適度に痩せ、  
誰もが理想的な体型を  
いつまでも維持することができます。  
自然農法産の旬の野菜、  
玄米や穀類、海藻、豆類を使い、  
天然醸造の味噌・醤油・自然塩・  
ゴマ油などで調理する  
味わい深いマクロビオティック料理を  
ぜひこの機会にお勉強しませんか。

各コースのご案内…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

| 講 座                      | 特 色                                                                                                                                                                                                                       | 規定回数・曜日時間                                                                                                                           | 受講料                                                  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 初 級<br>ベーシック<br>コース      | 始めての方、基本をしっかり勉強されたい方のための基礎講座です。陰陽にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランスや四季折々の調理法などを身につけていただきます。「マクロビオティック」についてのわかりやすい講義もあります。                                                                                                      | 12回＋試作会<br>●水（1/13～）11：00～14：00<br>●木（1/14～）11：00～14：00<br>●ウィークエンド（1/16～）<br>①12：00～15：00 ②16：00～19：00<br>③9：00～12：00 ④13：00～16：00 | 42000円<br>（申請料・<br>10000円）                           |
| 中 級<br>インターミディエイト<br>コース | 日々の家庭料理として、さらに一步進んだマクロビオティック料理を毎日の食卓に取り入れていただくためのコースです。基本料理のちょっとしたひと工夫で、幅広く食材を生かすことができます。身近な食物をつかった手当法の講義もあります。                                                                                                           | 12回＋試作会<br>●月（1/11～）11：00～14：00<br>●ウィークエンド（1/23～）<br>①12：00～15：00 ②16：00～19：00<br>③9：00～12：00 ④13：00～16：00                         | 42000円<br>（申請料・<br>15000円）                           |
| 上 級<br>アドバンス<br>コース      | 初級・中級を修了した方が対象となります。マクロビオティック料理ならではのアイデアが光るパーティー料理おもてなし料理を、気さくに自由な発想で楽しんでいただきます。                                                                                                                                          | 12回＋試作会<br>●火（1/12～）11：00～14：00<br>●ウィークエンド（1/30～）<br>①12：00～15：00 ②16：00～19：00<br>③9：00～12：00 ④13：00～16：00                         | 42000円<br>（申請料・<br>20000円）                           |
| 師 範<br>プロフェッショナル<br>コース  | 初級・中級・上級の3コースを修了した方のみが対象となります。（ただし、公開講座はどなたでも受講出来ます）料理は基本から応用までしっかりと身に付け直し、お手当も臨機応変にできるよう復習し、必要に応じいつでも指導者になり得る力を養うコースです。また、多彩なゲスト講師をお招きしてプロの技とオリジナリティあふれるマクロビオティック料理や手作り教室なども組み込まれています。                                   | 24回＋試作会<br>●金（1/15～）11：00～14：00<br>●ウィークエンド（2/6～）<br>①12：00～15：00 ②16：00～19：00<br>③9：00～12：00 ④13：00～16：00                          | 12回48000円<br>×2（申請料・<br>30000円）<br>一般公開講座<br>各回4000円 |
| 備 考                      | ●各クラスとも定員は35名です ●お支払いは郵便振替で。[00100-3-194125] 上記授業料のほかに日本CⅠ協会の年会費（正会員13000円／誌友会費6600円のいずれか選択）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 ●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 ●授業料の有効期限は2期です ●初級・中級の併行受講は可能です ●エプロン・三角巾・筆記用具・タッパーをご持参ください。 |                                                                                                                                     |                                                      |



## 一日体験 入学制度

ちょっとしたのぞいてみたい方、  
初級・中級・上級どのコースでも  
受講できます

## 修了生の 再受講制度

修了コースをもう一度受講したい場合、  
ご予約いただければ、各コースの一回分の  
授業料で授業が受けられます。

## ウィーク エンド コース

遠方の方、毎週来れない方の為の、  
土曜・日曜を利用した集中コースです。  
4回分の講座を2日間で受講できます。

## 公開講座のご案内

公開講座は1講義 4000円でどなたでも受講できます  
が師範科の方が優先されます。定員 35 名

### 1月15日(金)11:00~14:00 新春の懷石 講師……松本光司

15歳より板前の修行を始め、24歳で食養を知り、桜  
沢如一・里真阿先生に師事、現在は食養懷石料理の  
第一人者。普及家谷派本典尺八の大師範としても活  
躍中。「ニューサンライフ食糧」代表。

### 2月19日(金)11:00~14:00 寒い日の あったかい精進料理 講師……田中愛子

マクロビオティックの祖、桜沢如一の愛弟子の一人  
で、「富岳庵」を主宰。本校顧問。究極のマクロビオ  
ティックを堪能できます。

### 1月22日(金)11:00~14:00 手作りパン教室 講師……千坂尚子

パンと軽食を作る「月夜のミミズク」主宰。リマクッ  
キング卒業後、穀菜食を取り入れてパンと和食の食卓  
を提案しています。

### 3月12日(金)11:00~14:00 手づくりお味噌 講師……今井莊司 麹屋茂 会長

「立科みそ」でおなじみの醸造元 麹屋茂の恒例の  
手づくり味噌講習です。醸造55年の経験を味噌づく  
りを通してお話していただきます。

### 2月12日(金)11:00~14:00 薬膳パートⅢ 講師……加藤郁子

習志野で「カトウ料理教室」を主宰。薬膳料理を指  
導。フリーアナウンサーとしても活躍。日本CI協会の  
パーティーの司会でもお馴染み。著書に「シュガー  
レスクッキング」(共著)がある。

### 3月19日(金)11:00~14:00 マクロビオティック沖縄料理 講師……横笛太郎

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。

## 1999年春期コース時間割

| 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       | ウィークデイ                   |       | ウィークエンド |       | ウィークデイ             | ウィークエンド |                | ウィークデイ | ウィークエンド            |       | ウィークデイ | ウィークエンド |       |
|          | 水                        | 木     | 土       | 日     | 月                  | 土       | 日              | 火      | 土                  | 日     | 金      | 土       | 日     |
| 開始<br>時間 | 11:00                    | 11:00 | 12:00   | 9:00  | 11:00              | 12:00   | 9:00           | 11:00  | 12:00              | 9:00  | 11:00  | 12:00   | 9:00  |
|          |                          |       | 16:00   | 13:00 |                    | 16:00   | 13:00          |        | 16:00              | 13:00 |        | 16:00   | 13:00 |
| 講義       | 1                        | 1/13  | 1/14    | 1/16  | 1/11               | 1/23    |                | 1/12   | 1/30               |       | * 1/15 | 2/6     |       |
|          | 2                        | 1/20  | 1/21    | 1/16  | 1/18               | 1/23    |                | 1/19   | 1/30               |       | * 1/22 | 2/6     |       |
|          | 3                        | 1/27  | 1/28    |       | 1/17               | 1/25    | 1/24           | 1/26   |                    | 1/31  | 1/29   |         | 2/7   |
|          | 4                        | 2/3   | 2/4     |       | 1/17               | 2/1     | 1/24           | 2/2    |                    | 1/31  | 2/5    |         | 2/7   |
|          | 5                        | 2/10  | 2/11    | 2/13  | 2/8                | 2/20    |                | 2/9    | 2/27               |       | * 2/12 | 3/6     |       |
|          | 6                        | 2/17  | 2/18    | 2/13  | 2/15               | 2/20    |                | 2/16   | 2/27               |       | * 2/19 | 3/6     |       |
|          | 7                        | 2/24  | 2/25    |       | 2/14               | 2/22    | 2/21           | 2/23   |                    | 2/28  | 2/26   |         | 3/7   |
|          | 8                        | 3/3   | 3/4     |       | 2/14               | 3/1     | 2/21           | 3/2    |                    | 2/28  | 3/5    |         | 3/7   |
|          | 9                        | 3/10  | 3/11    | 3/13  | 3/8                | 3/20    |                | 3/9    | 3/27               |       | * 3/12 | 4/3     |       |
|          | 10                       | 3/17  | 3/18    | 3/13  | 3/15               | 3/20    |                | 3/16   | 3/27               |       | * 3/19 | 4/3     |       |
|          | 11                       | 3/24  | 3/25    |       | 3/14               | 3/22    | 3/21           | 3/23   |                    | 3/28  | 3/26   |         | 4/4   |
|          | 12                       | 3/31  | 4/1     |       | 3/14               | 3/29    | 3/21           | 3/30   |                    | 3/28  | 4/2    |         | 4/4   |
| 試作会      | 4月11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            |       |        |         |       |
| 授業料      | 42000円(12回分)             |       |         |       | 42000円(12回分)       |         | 42000円(12回分)   |        | 48000円(12回)×2      |       |        |         |       |
| 申請料      | 10000円                   |       |         |       | 15000円             |         | 20000円         |        | 30000円             |       |        |         |       |
| 年会費      | 誌友／6600円 または 正会員／13000円  |       |         |       |                    |         |                |        |                    |       |        |         |       |
| 備考       | プロフェッショナル・コースの*印は公開講座です。 |       |         |       |                    |         |                |        |                    |       |        |         |       |



# 1週間で 初級が 修了 できる!!

## 夏期短期集中講座

遠方の方、忙しくて

なかなか時間のとれない方、

外国在住の方、

是非この機会をご利用ください。

期間中の昼食・夕食は

心配いりません!!

|         |            |                     |
|---------|------------|---------------------|
| 第 1 講義  | 8 月 2 日(月) | 12:00~15:00         |
| 第 2 講義  | "          | 16:00~19:00         |
| 第 3 講義  | 8 月 3 日(火) | 9:00~12:00          |
| 第 4 講義  | "          | 13:00~16:00         |
| 第 5 講義  | 8 月 4 日(水) | 9:00~12:00          |
| 第 6 講義  | "          | 13:00~16:00         |
| 第 7 講義  | 8 月 5 日(木) | 9:00~12:00          |
| 第 8 講義  | "          | 13:00~16:00         |
| 第 9 講義  | 8 月 6 日(金) | 9:00~12:00          |
| 第 10 講義 | "          | 13:00~16:00         |
| 第 11 講義 | 8 月 7 日(土) | 9:00~12:00          |
| 第 12 講義 | "          | 13:00~16:00         |
| 試 作 会   | 8 月 8 日(日) | 9:00~12:00<br>試作品作り |
|         |            | 13:00~16:00<br>修了式  |

### ■メニュー例

玄米ご飯／味噌汁／胡麻塩／雑穀入り玄米ご飯／きんぴらごぼう／寒漬大根の作り方／おめでとう／時雨味噌／田舎馒头／ひしお味噌の作り方／電気圧力鍋での玄米ご飯の炊き方／ひじき蓮根／野菜のクレープ巻き／胡麻無双／焼きおむすび／ねぎ味噌／蓮根ボール／サラダ／小豆入り玄米ご飯／切り干し大根と油揚げの煮物／タルトポチロン／玄米粥／鉄火味噌／野菜の水無し炊き／水無月／麦入り玄米ご飯／根菜と車麴の煮物／青菜のおひたし／コープの照焼／玄米ご飯（無圧）／けんちん汁／コープカッ／海草サラダ／雑穀パン（パンオーサワ）／玄米クリーム／ゼリー／稲荷寿司／清し汁／小豆かぼちゃ／ソーメン汁ひしおだれ／葛玉

\*メニューは変更する場合もございますのでご了承ください。

●授業時間は変更になることがありますのでご了承ください。

●定員 25 名です。

●受講料一括 42,000 円＋申請料 10,000 円＋年会費（正会員 13,000 円または誌友会員 6,600 円）

●お支払いは郵便振替で [00100-3-194125]

●一度納入された授業料などは返却できません。

●テキスト代は授業料に含まれております。

●エプロン・三角巾・筆記用具・タッパーをご持参ください。

●宿泊は各自でお手配おねがいします。宿泊案内は送付出来ます。

●詳細はリマ・クッキングスクール事務局まで。

TEL 03-3469-7631  
FAX 03-3469-7635



リマ・クッキングの料理本シリーズ 好評発売中

# 季節をめぐる おやつカレンダー

柏木たか子 著 / 麻生直子 絵

日本CI協会 発行

☎03-3469-7631

FAX03-3469-7635

定価1400円+税

本誌に96年4月号から2年間連載されていた、リマ・クッキング講師 柏木たか子先生の「おやつカレンダー」が2冊の本になります。1冊目は前半1年分のレシピに、新たに柏木先生書き下ろしの解説や、食材に関する説明・購入方法などを追加しました。子供達が健康に育つことを願って、砂糖や乳製品、添加物を一切使わないおやつ集です。[メニューより] うぐいす餅・くずっこプリン・チョコレート風パバロア・うどんプリッツ 仲よしワッフル・ショコラパンズ・玄米ご飯まんグルテンパオズ等、盛りだくさん。



illustration by Aso Naoko



## 1 総論編 8/28…29

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

## 2 基礎編のⅠ 10/2…3

1. 体質別、年齢別、性別の食養法
2. 食養手当法(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 11/6…7

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

## 5 各論編のⅡ 未定

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

会場が下北沢に  
変更になりました。

■会場／東京都世田谷区代沢 5-18-1  
CALABASH 2階 下北沢駅徒歩8分  
P1の地図をご覧ください。

第

28

期

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

講師……大森英桜

■全6回

- ① 8/28…29    ② 10/2…3  
③ 11/6…7    ④ 12/18…19  
⑤ 未定    ⑥ 未定

## 4 各論編のⅠ 12/18…19

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

## 6 各論編のⅢ 未定

(各種病気の原因、症状と治療)

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、白血病等)
5. エイズなどの難病
6. 質疑応答、まとめ

# 正食 医学講座



### ■会費

①土日の両日参加…24,000円

②部分受講可…1講義4,000円

■定員…20名

■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。

■日本C.I.協会の正会員または誌友会員になることが必要です。

■持参品…学習用具

■食事は日本C.I.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

12:30～13:00 受付

13:00～14:30 講義1

15:00～16:30 講義2

16:30～18:00 夕食

18:00～19:30 講義3

19:30～20:30 質疑応答

### ■日

9:00～10:30 講義4

11:00～12:30 講義5

12:30～14:00 昼食

14:00～15:30 講義6

15:30～16:30 質疑応答



# 大森英桜 個人相談①

## 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回目相談は1回目の約1ヶ月後

3回目相談は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。（詳細は図書目録参照）『マクロビオティックガイドブック』『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』『マクロビオティック料理』『食で癒すガン』『まんがマクロビオティッククッキングブック』

■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。

■相談料は相談日の3日前までに現金または現金書留にて当協会にご入金ください。

■ご入金後の返金をご容赦願います。

■電話相談も受け付けております。

### ●個人相談時間割●

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ①10:00～10:30 | ②10:30～11:00 |
| ③11:00～11:30 | ④11:30～12:00 |
| ⑤13:00～13:30 | ⑥13:30～14:00 |
| ⑦14:00～14:30 | ⑧14:30～15:00 |
| ⑨15:45～16:15 | ⑩16:15～16:45 |
| ⑪16:45～17:15 |              |

# 大森英桜 個人相談②

## 姓 名 相 談

驚くほどの中する姓名学。

名前は一生を左右します。何をやっても失敗の連続。

そんな時こそ運命を転換するチャンスです。

●日程／毎月2回。行事予定表参照。

●相談料／30,000円（30分間）

■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。

■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。『姓名の神秘』熊崎健翁著／定価1,835円／送料310円／日本C I 協会取扱

■相談料は相談日の3日前までに現金または現金書留にて当協会にご入金ください。

■ご入金後の返金をご容赦願います。

■電話相談も受け付けております。

# 石田英湾 電話相談

常時受け付けて  
おります。事前  
にお申込下さい。

## 電 話 相 談

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）＊誌友・正会員の方が対象です。

■講師プロフィール／日本C I 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』『元気の革命』『食べ物で病気は治せる』他。



日本CⅠ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替券8,000円分（送料協会負担）をプレゼント。（8,000円を超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。

| 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。カセットテープ引替券（8000円1枚）。日本CⅠ協会発行のサービス券送呈。 |
| B 誌友  | 6,600 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。協会出版等の卸取り引き可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。                                               |

## 一括ご入金期間別に下記のサービスがあります

入会期間によりサービス券の有効期間が変わります。

| 期限 | A 正会員    | B 誌友     | C 法人      | 特 典                      |
|----|----------|----------|-----------|--------------------------|
| 2年 | 26,000 円 | 13,200 円 | 61,800 円  | 上記特典の他、さらにサービス券2,000円進呈。 |
| 3年 | 39,000 円 | 19,800 円 | 92,700 円  | 上記特典の他、さらにサービス券3,000円進呈。 |
| 5年 | 65,000 円 | 33,000 円 | 154,500 円 | 上記特典の他、さらにサービス券5,000円進呈。 |

■サービス券は日本CⅠ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）。



# リマ・クッキングがおすすめする 「リマの宅配」

今から半世紀以上も前に食物健康法の普及活動を始めた当時、手に入る食品はすべてが国内産で、農薬も化学調味料も食品添加物も使用しない伝統製法による自然食品ばかりでした。

ところが、高度成長期の頃より大量生産をするために農薬や添加物といった恐ろしい化学物質がふんだんに使われるようになり、本来健康を維持するはずの食べ物が、反対に病気の原因になってしまいました。

昭和40年に開校したリマ・クッキングスクールでは、日本国内で採れた玄米や雑穀を主食にし、旬の野菜や山菜、海藻を副食とするマクロビオティックに基づいた日本の伝統料理を指導しておりますが、開校当時より無添加、無農薬、国内産、伝統製法の食材を用いてまいりました。

近年、リマ・クッキングスクールが使用している食材や機器を入手したいとのご要望が急増し、このたび通信販売により皆様方へご提供することになりました。

いずれも当教室で長年にわたって使用してまいりました定評のある食材で、体に良くて、昔懐かしい美味しさがある逸品ばかりでございます。しかも、マクロビオティック医学研究会に所属される医師の推薦をいただいております、味、品質ともに保証されております。

どうか、このような食材を使って健康なご家庭を作っていただきたくお薦め申し上げます。



桜沢里真校長  
百歳の誕生会にて



カタログは無料で進呈します。お問い合わせ・お申し込みは

**フリーFAX**            0120-328-505    **受付時間／24時間**

**フリーダイヤル**    0120-328-515    **受付時間／9:00～19:00**

\* お知り合いの方にも代行してお送り致しますのでご遠慮なくお申し付けください。

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

**株式会社リマ・コーポレーション 「リマの宅配」係**



# 健康にかかわるものだから、妥協しなかった。

取付カンタン3分間

雑菌繁殖しない活性炭二重構造フィルター

極めて高い浄水能力

簡単なメンテナンス

水アカ防止ホース

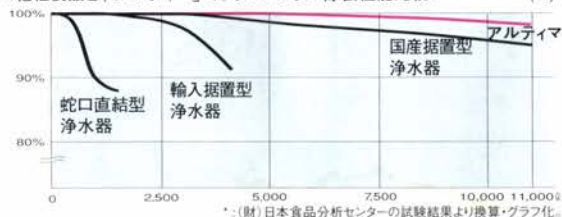
雑菌侵入防止弁

11,000ℓ通水した後も  
トリハロメタン98.2%除去\*

## 安全でおいしい水を極めました。

オーサワジャパン浄水器《アルティマ》は、新開発セラミックス活性炭フィルターを採用。11,000ℓ（1日30ℓ使用として1年間）通水した後も、トリハロメタン除去率98.2%\*、塩素除去率100%\*、鉛除去率100%\*という極めて高い浄水能力を実現しました。また活性炭フィルター内の雑菌繁殖という問題も解決。さらにメンテナンスが簡単で、環境対策も万全です。めざしたのは、究極の浄水器。《アルティマ》で、安全でおいしい水をご家庭に。

<他社製品と「アルティマ」のトリハロメタン除去性能比較>



\*: (財) 日本食品分析センターの試験結果より換算・グラフ化。

●パンフレットご希望の方は下記へお問合せ下さい。

発売元



オーサワジャパン株式会社

〒155-0032 東京都世田谷区代沢5-18-1

TEL.03-5431-5500 (代) FAX.03-5431-5506

**Ultima**  
OHSAWA JAPAN

### オーサワジャパン浄水器《アルティマ》

(サイズ: 直径120mm × 高さ260mm)

標準小売価格 **39,800円**

交換カートリッジ  
標準小売価格 **15,500円**