

マクロビオティック

食による健康と治病

Macrobiotique

No.801

2004

6

月号

特集1 歯周病予防の薬木樹脂

歯科医も薦めるギリシャ産の薬木樹脂で
歯周病、胃潰瘍、十二指腸潰瘍を撃退！！

特集2 虫除け天然ハーブ

自然と共存する暮らしをサポートするハーブ
今年の夏は虫除け天然ハーブで快適生活

特集3 未病のための食養マニュアル

痔 患部の正常化をスムーズにする食養生

特集4 この食品は食べてもいい・船瀬俊介

浄水器 水道水ーそのまま飲めばガンになる…！「浄水器」どう選べばよいか

提言 松下和弘
MATUSHITA KAZUHIRO

学校教育に「水」を

春の紫外線対策サポーター サンプロテクタークリーム



春風、春雷。
春の天気は移り気。
春晩、春宵。
日増しに陽が長くなる。
意外に紫外線が強いのは春。
ウキウキお出かけは
お肌の対策をしてから。

**ノンケミカルなら
リマナチュラル**

サンプロテクター クリーム <日焼け止め・化粧下地クリーム>

30g [UV防御指数:SPF15・PA++] マイクロチタン、無農薬無化学肥料栽培精油、ソウハクヒ、ユキノシタ配合。秋父の生の天然水使用。

光触媒で話題の酸化チタン配合。無機顔料で紫外線を反射シャットアウト。
ハーブで傷ついたDNAを修復。無農薬・無化学肥料の精油入り。
もちろんウォータープルーフ。下地にもOK。
石油系の紫外線吸収剤は使っていません。



LIMANATURAL

リマナチュラル株式会社 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-1-15 TEL.03-3982-5622 FAX.03-3982-0793 <http://limanatural.co.jp/>

海の精

やっぱり梅干の決め手は

塩

古くなればなるほど、薬効が
増す梅干。「海の精 漬物塩」
で漬け込むと...

- ◆梅酢が香ばしい
- ◆梅干がまるやかに
- ◆長期保存でも味が安定

「海の精 漬物塩」はカルシウム、
マグネシウム、カリウムなどのミネラ
ルが豊富で、バランスが良い。これ
が梅干の発酵を助けるため、古
くなるほど梅干に「差」が出ます。

無料

今がチャンス!
「漬物いろいろ集」
もれなくプレゼント中



海の精 漬物塩 1.5kg入 2,625円(税込)
2,500円(本体価格)

お問い合わせは

海の精株式会社 〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-22-9

Tel 03-3227-5601
Fax 03-3227-5602

多くの医師もすすめる

乳酸菌の新しいカタチ

Chitsu
Since 1914

せいせい
乳酸菌生成エキス

LACTIS

ラクティス

10ml×30本(300ml)



税込価格 8,925円

腸内環境のためには、

ラクティスで腸内に乳酸菌を増やしましょう。

現代人は食事やストレスの影響で腸内環境が悪化しがちです。『ラクティス』は一日一本で、腸内の常在乳酸菌の増殖を促し、腸内環境をととのえます。



「家族で飲んでいます。」

新谷 弘実 先生

アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授

「きれいな腸の持ち主は、見た目も若々しく、健康状態も良好です。腸内環境を良くするよう心がけましょう。乳酸菌生成エキスは、私も毎日飲んでいます。」

販売者

オーサワジャパン株式会社

TEL 048-447-8588(代表)

FAX 048-447-8310

【ラクティスとは】

無農薬有機栽培の豆乳を培地に、16種類の乳酸菌を長期間培養します。『ラクティス』はその発酵物の中から有効成分だけをとりだしたエキスです。『ラクティス』は、生きた乳酸菌ではなく、乳酸菌の菌体物質と分泌物からできています。

○製法特許取得○意匠登録済○学術データ多数あり

発売元



株式
会社

B&S

ビーアンドエス・コーポレーション

東京都千代田区五番町2横山ビル

Tel:03-3288-0115(代表) Fax:03-3288-0116

リマの通販

どなた様でもご利用できます。ご希望の方には
無料で通販カタログをお届けいたします。
※商品の詳細については、商品カタログをご覧ください。

●●●●夏のお薦め商品のご案内●●●●

○夏がくる前にボディラインすっきり○

八丈島産 アシタバ100 (粒)

カルコンが「セルライト」の悩みを解消

- 伊豆八丈島産の明日葉100%使用。
賦形剤、糖類、添加物一切不使用。
- 明日葉特有成分カルコン類。
- 毛細血管の強化、貧血・冷え性。
- ほのかな甘味と渋み。
- 1日13粒。水またはお湯で。

No.2088 200mg×400粒 ¥3,800 (¥3,990税込)



ゴールデンベリー(沙棘ジュース)

16種類ものアミノ酸が脂肪燃焼を促進
200種以上の有効成分 サジー100%果汁

- ビタミンA、サジーフラボン高含有。
- 生理活性物質が200種類以上含まれるサジーは、健康増進効果が期待。
- 皮膚の新陳代謝を促進し、美肌作用あり。
- 無糖、ストレート果汁。

No.2158 500ml ¥6,200 (¥6,510税込)



さらさらきれい茶

きれいにヘルシーにダイエット

- 話題のサラシアレチキュラータ配合、余分な糖분을カット。
- サラシノール。
- くせがなく、あたたためて冷やしても美味しい。
- 煮出して。

No.0178 6g×24ヶ ¥3,000 (¥3,150税込)

No.0179 6g×6ヶ (小箱) ¥950 (¥997税込)



○ダイエット特集○

すいか糖エキス

特殊アミノ酸「シトルリン」の利尿作用で水太り改善

- 無農薬栽培の西瓜を煮詰めたエキス。体を冷やすことなく西瓜の有効成分を摂取。
- 「とうもろこしの毛」と「冬瓜」を加えることにより、すいか糖の効能を高めている。
- アルギニン、カリウム、リコピン。甘酸っぱく、ほのかに甘い。
- 2~4gを1日2~3回に分け、水またはお湯に溶いて。

No.2176 120g ¥3,500 (¥3,675税込)



海の素

天然にがり濃縮液 毎日の食事に加えてダイエット

- 海水から自然塩を作るときにできる天然にがりを、さらに濃縮。
- 苦いがほのかな甘み。
- いろいろな食べ物や飲み物に加える。
- お茶などには湯飲み1杯に1~2滴。

No.0706 50cc ¥3,500 (¥3,675税込)



100%ピュアノニエキス

奇跡のフルーツ 驚異の果実 新陳代謝を活発にし、脂肪燃焼に効果

- 1回大さじ約2杯(30ml)を食事の30分前に1日1~2回、そのままか、他の果汁または水で割って飲む。
- ボーションタイプは、1回2~3個(20ml~30ml)を食事の30分前に、1日1~2回、そのままか、他の果汁または水で割って飲む。
- オーガニック認定原料使用。
- 甘味料など一切無添加の発酵ノニエキス100%。
- 南太平洋の島々で2000年前より健康維持のために珍重。
- プロゼリン、セロニン。

No.2181 ボーション 10ml×15コ ¥1,800 (¥1,890税込)

No.0711 (大) 900ml ¥6,800 (¥7,140税込)

No.2180 (小) 300ml ¥2,800 (¥2,940税込)



ご注文・カタログ希望・お問い合わせは

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

リマの通販

電話 0120-328-515

受付時間 9:00~18:00

FAX 0120-328-505

24時間受付

天然の抗生物質として 注目されている青森ヒバで シロアリ予防・駆除

あなたはまだ**薬剤**をお使いですか?



天然の抗生物質として注目されている青森ヒバは、通称「蚊殺しの木」ともいわれています。そのいわれは、ヒバ材で建てた家には三年間蚊が近寄らない、というところから来ているそうです。事実、神社、仏閣、著名な建造物に使用されているヒバの柱は、何と七百年以上の年月が経っても柱が腐朽しない、シロアリ、ダニ、ゴキブリ等の害虫を寄せ付けない驚くべき「力」があります。昨今では、シックハウス等VOC(揮発性有機化合物)濃度の問題、また化学物質過敏症の子供達など事態は深刻で、さまざまなところで薬剤使用の見直しがされています。

当社では、シロアリ防除の薬剤問題に7年前から取り組み、ヒバ油等の天然植物抽出油使用の「ノンケミカル建物保全」で国内最大規模の施工実績を誇っております。従来の熱に弱いカプセルから無機質材による中空多孔質の超マイクロカプセル(国際特許品)にヒバ油を内包することで画期的な持続効果を発揮することが実現します。人と地球に安心・安全な健康建物保全業として、お陰さまで多くの皆様にご支持いただいております。



TAKEDA

株式
会社

武田コーポレーション

本社 東京都調布市調布ヶ丘2-32-14

☎0424-85-4593

血液をきれいにし 万病を防ぐ

松葉は、中国の薬物書『本草綱目』においても「松は腫れ物やおできを治し、五臓の働きを整え、長く服用すると身が軽くなって年を取らずに長生きできる。」「高血圧や動脈硬化、脳卒中の後遺症による手足の麻痺、心臓や老化にも著効がある。」と記される効能高い植物です。近年は松葉に含まれる下記の成分が注目を浴びています。



1 テルペン類

松ヤニ特有のニオイの元で、血管内にたまった余分なコレステロールや中性脂肪を取り除く。

2 クエルセチン

葉や葉のハカマの部分に多く、血管壁を柔軟にする働きがある。ポケや物忘れの予防など。

3 S O D

活性酸素を取り除く抗酸化作用がある。

松葉エキス

小売価格 19,500円(税別)

内容量 60g



赤松葉を煮出し、20時間かけて煮詰めた100%濃縮エキス

販売者

オーサワジャパン株式会社

335-0021 埼玉県戸田市新曽424

TEL 048-447-8588(代) FAX 048-447-8310

提言

松下和弘

学校教育に「水を」

〇〇一年の春、文部科学省は「ゆとり教育」の方針を打ち出し、学校の裁量権も拡大すると発表した。つまり、これまでは、文部科学省（中央教育審議会）の方針から逸脱した授業を行う枠が少し作れるというのである。

学校が自由裁量権を行使できるとなれば、各学校独自のカリキュラム（教育課程）を構築して良いのだから、教師たちの能力や情熱も問われてくる。そのせいなのかどうか、日教組は組合員の負担が大きくなるという理由で、「自由裁量権」に反対を表明している。私には残念に思えてならない。事あるごとに、文部科学省の方針に反対して来た彼らにも、自分たちの理想とする教育の形態があるはずだから、大い議論を戦わせて、より良いカリキュラムを構築していったほしい。



各学校が独自のカリキュラムを組むとなれば、従来の授業にはなかったもので、しかも大事な科目を選ぶべきである。読者の皆様方ならすぐに頭に浮かぶ「水の教育」である。かつて私たちが小中高の学生時代に理科の時間に学んだ「水」とは、「零度で凍り、一〇〇度で沸騰する」程度の知識でしかなかった。これでは、水の教育とはいえない。各学校が自由裁量権を行使して、月に一時間、水の教育を施すとしたら、一年間に一二時間にも及ぶ。これだけの時間、水について教えられた子供たちは、水源地などの水環境や自然環境を守る大切さを理解し、水が重要な役割を果たす食生活にも意識が向いて、肉体的にも精神的にも、健康に育っていくと思う。そして、成人していく過程においても成人した後でも、今の大人達とは違って、水に対する考え方と対処法が変わって来るはずである。

学校における水の教育とは、

次に掲げるような「水の働きと水の果たす役割」を考えることではないだろうか。

- 一、水と人体
- 二、水と健康
- 三、水と食物
- 四、水と環境（自然）

大人に水の教育を施すことも大切ではあるが、大変な努力が必要になる。子供たちが相手ならば、それこそ砂漠に水を撒くように、いくらでも水の知識が吸い込まれていくと思う。今、一〇歳（小学校四年生）の子供たちから教え始めたら、一〇年後には水を理解した立派な大人になる。水の教育は小学校時代から始めよう。

この時、教壇に立つのは必ずしも学校の教師である必要はない。料理自慢のお母さんや社会で活躍しているお父さんでも豆腐屋さんでも農業や畜産業を営む人で良い。人材は、身近にいくらでもいる。

平成二二年の七月、赤坂プリンスホテルで開催された千葉県のある高校の同窓会において、水の講演をした折りに、出席し

桜沢如一 パリからの手紙 マドモワゼル・リギューと ドラフィユ博士……………42

大森英桜 正食医学講義 痔との格闘・少年期を 語る……………40

何をどのくらい食べたらいいの?◎野口節子 「カルシウムは牛乳」という説の 問題点……………33

ナチュラル・クリーニングのススメ◎佐光紀子 アルカリ性の汚れ……………34

足の超健康法・官足法教えます◎行本昌弘 眼病……………36

体が喜ぶ古山流日本酒の選び方◎古山勝康 飲酒の気分について……………38

忙しいビジネスマン必読◎松瀬観翁 健康食品の正しい 選び方……………50

40代からの美容法・健康法◎小林裕子 目尻のシワ……………60

自然食品店の経営100問100答◎佐藤茂伸 新商品採用基準と 発注方法……………55

マクロビオティックのお医者さん 尾澤文貞先生……………64

日本CI協会のご案内……………巻末

編集室便り……………78

日本CI協会友の店リスト……………巻末

た現役の校長先生から、今の学生たちの健康状態や問題行動の大部分がジューズ類に依存していることを初めて知ったといわれた。校長先生がジューズ類の弊害について知らなければ、その学校の先生方も知らないのが当たり前だと思う。これでは、学生たちに対する水の教育はおぼつかない。

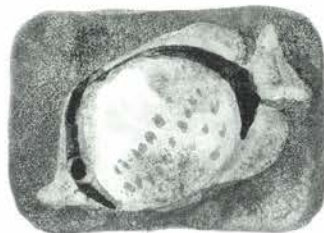
大学で、栄養学や食物学を専攻している学生たちは、やがては食の専門家になるわけだから「水と食物」は、必修科目にすべきであると考え。合成洗剤の乱用によって水源が汚染し、生活用水の質が低下した現代、食の大切な原料である水をどのように処理すれば、力を蘇らせることができるのかを基本にし、食べることは、肉体的健康のみではなく、健全な心(精神)も育むという「食育」に貢献してほしいと思う。

松下和弘(まつした・かずひろ)

(株)生命の水研究所、所長。理学博士。1946年、福島県生まれ。65年、日本電子株式会社、NMR(核磁気共鳴)分光法の応用と開発研究に従事。69～71年、京都大学・工学部にて、NMR分光法の共同研究に従事。90年、日本化学会において「健康に良い水やおいしい水など、生命体にかかる水はクラスター値が小さい」と発表。同年、埼玉医科大学・医動物学専攻生となる。91年、水と生命科学・自然科学の研究を進めるため、(株)生命の水研究所を設立。誰にでも使える「水の物差し」作りを目指している。

98年より、埼玉医科大学・大学院協力研究員となる。主な著書に『命にいい水・悪い水』(宝島社)、『進化する水の健康革命』『お母さん、いい水飲んでますか?』共著(いずれもメタモル出版)、『いい水飲もう!』(高輪出版・星雲社発売)、『水で健康になる』共著(いずれも実業之日本社)などがある。日本住宅環境医学会理事。

Illustration by Sawada Yohko



特集 **1 マスティック** | 歯医者も薦める ギリシャ産薬木樹脂

歯周病、胃潰瘍、十二指腸潰瘍を撃退……………6

特集 **2 虫よけ天然ハーブ** | 今年の夏は 快適生活

自然と共存する暮らしをサポートするハーブのすすめ……………12

特集 **3 痔** | 陰性・陽性、さまざまなタイプの痔を解明し、 地獄の苦しみからの解放をはかる

未病のための食養マニュアル | 小澤博樹 | 細川順讃 | 小林裕子……………18

特集 **4 浄水器** | 水道水、そのまま飲めばガンになる 命を左右する浄水器のえらび方

この食品は食べてもいい | 船瀬俊介……………44

松下和弘 | [提言] 学校教育に「水を」……………3

手軽なマクロビオティック料理◎石井ゆかり

紫蘇混ぜご飯・ごぼうと板麩の煮物・他……………53

旬の素材でつくる手作り化粧品◎小幡有樹子

梅酒のヘアリンス・シソの葉の入浴剤・他……………57

新米パパのはじめての子育て◎森大欽

安定期に入り、出産場所・方法を決める……………67

新井真理子

ミケランジェロ先生のリフレクソロジー入門……………69

新谷弘実

良い腸相は、健康と抗加齢の決め手……………73

歯医者も薦める ギリシャ産薬木樹脂で、 歯周病、胃潰瘍、十二指腸潰瘍を 撃退！

歯周病の防ぎ方は多くの歯周病菌が繁殖している歯周ポケットにある歯垢を取り除くことが大切です。予防方法はブラッシングをきちんとすることですが、大切なのは、歯周病を引き起こす細菌を除去することにあります。その細菌を除去する画期的な素材として、今注目されているのがギリシャ産のマスティックといふかん木の樹脂です。



5000年以上も前から伝わる
ギリシャの民間療法によると、
マスティックの樹脂を噛むと胃の痛みが治ると
されてきました。

とつかグリーン歯科医院院長
渡辺秀司

成人に多く見られる胃潰瘍や十二指腸潰瘍は、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）によって発症することが多いとされています。ところが最近の調査では、子供の十二指腸潰瘍の主な原因が従来いわれているストレ

スだけではなく、ピロリ菌であることが、東北大の調査で明らかになっていきます。さらにこのピロリ菌は、歯周病の原因である歯垢の中にも発見されています。気になるピロリ菌の撃退方法を探ってみました。

■ピロリ菌は子供や若者にも増えている

ピロリ菌は、一九八三年に発見された菌です。水を通じて感染し、日本では戦前戦後に衛生状態、水道事情が悪かったために、感染が広がりました。

その後、衛生環境が整備されるに伴い、感染率が低下したと推測されたものの、現在でも四〇歳以上の八〇%の人が感染しているといわれています。さらに、子供の十二指腸潰瘍の主要原因がピロリ菌であることが分かったように、中高年のほかに子供や若い人の間にもピロリ菌感染者が増えているのです。ピロリ菌を胃や腸に持っている人が、何かの理由で胃の中のを吐いたり、ゲップをした時などに口の中の粘膜にもピロリ菌が住み着く可能性が高く、これが歯周や歯肉の間にある歯周ポケット



トに潜み、胃炎や潰瘍の再感染の原因になってしまう可能性があります。また、ブラッシングが悪く歯垢をつけたままにしていると歯周病の原因となります。歯周病には歯肉炎と歯周炎がありますが、歯肉炎が進んだものを歯周炎といいます。歯そのものは健康なのに、歯肉などの歯周組織に炎症が広がると、歯ぐきがどす黒く腫れ、悪臭を放つようになります。症状が進行すると歯を支える歯槽骨が溶けてしまい、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病の防ぎ方は多くの歯周病菌が繁殖している歯周ポケットにある歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。予防方法はブラッシングをきちんとすることですが、大切なのは、歯周病を引き起こす細菌を除去す

マステイック

マステイックはギリシャ南部のヒオス島のみに見られる植物で、樹木を傷つけると、透明の樹脂が出ます。ヒノキのようなさわやかな香りで、ほのかな甘味が感じられます。

ることにあります。その細菌を除去する画期的な素材として、今注目されているのがギリシャ産のマスティックというかん木の樹脂です。

■マスティック樹液は歯周病やヒロリ菌に高い抗菌効果

歯周病の予防として何よりも効果的なのが、歯磨きでプラークや歯周病の原因となる細菌をとり除くことです。その歯周病菌に対して抗菌効果がある画期的な素材として、いま注目されているのがギリシャ産のマスティックという木の樹液です。マスティックはギリシャ南部のヒオス島のみに見られる植物で、樹木を傷つけると、透明の樹脂が出ます。ヒノキのようなさわやかな香りで、ほのかな甘みを感じられます。

五〇〇〇年も前から伝わるギリシャの民間療法によると、マスティックの樹脂を噛むと、胃の痛みが治るとされてきました。世界的に注目されるようになったのは一九九八年二月、英国の権威ある医学誌『ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン』誌で、マスティック

クの樹脂にはヒロリ菌を殺す効果があると報告され、臨床試験でも十二指腸潰瘍に対して有効率が七〇%以上と発表されました。マスティックについては日本でも研究されていますが、当院は、ヒロリ菌も歯周病菌も同じグラム陰性菌であることに着目し、神奈川歯科大学口腔細菌学教室の協力を得て、歯周病菌にマスティックがどのように影響があるか実験をしました。その結果、明らかにマスティックによる菌の抑制効果が見られ、しかも口腔内でよい働きをする

常在菌に対しては反応が薄く、歯周病菌のような細胞毒をもつ細菌に対しては効果が高いことが分かりました。また最近では二〇歳前後の女性の間でホルモン異常やストレスなどの原因で胃炎、胃潰瘍だけでなく、歯周病が増えているんです。これは深刻な問題です。

当院でもマスティックガムを勧めており、歯周病の予防を成人から子供まで幅広く訴えています。

なお、当院では漢方によるうがい薬を開発し、そのうがい薬



で歯周病の治療も行い、注目を集めています。さらに今後はマスティック樹脂エキスを診断に応用する予定です。

抗菌作用の強いマスティック樹液が虫歯菌や歯周病菌の発育を抑え、口腔内を健康な状態に保ちます。

■歯周病は歯磨きと全身の健康管理で予防

高齢化社会が進むにつれ、歯

周病で歯を失う人が増加しています。成人の場合、虫歯よりも歯周病で歯を失うほうが多いのです。

歯周病というのは、歯肉にのみトラブルが起きている歯肉炎、歯を支える骨など歯周組織全体にトラブルが起きている歯周炎とがあり、一般的には歯肉炎↓歯周炎と進行していきます。どちらも直接の原因は口の中にいる細菌ですが、細菌がいるから必ず歯周病になるというわけではありません。口の中には約三〇〇種類以上の細菌がいて、そのほとんどは善玉菌なのです。

歯周病の原因となる毒性の強い菌は三〇〜四〇種ぐらいで、善玉菌と悪玉菌の両者がうまくバランスをとっていれば歯周病にはなりません。ところが、きちんと歯磨きをしないで食事の力を残したままですと、悪玉菌が繁殖して、口腔内の細菌のバランスが崩れ、歯周病になってしまふのです。ですから歯周病予防には、毎日の歯磨きをきちんとし、口の中の衛生に気をつけることが基本です。

しかし、人によっては熱心に

渡辺秀司(わたなべ・しゅうじ)

1947年10月生まれ。72年、神奈川歯科大学卒業。同大学麻酔科教室研究生。88年、とつかグリーン歯科開設。現在、同歯科医院院長、財漢方医薬研究振興財団常務理事、漢方歯科医学研究所所長を兼任。日本歯周病学会会員。

■問い合わせ先:とつかグリーン歯科医院

横浜市戸塚区汲沢町2-23-120

電話:045-871-2010

歯磨きをし、しっかりと歯垢を除去していても歯周病になることがあります。これはその人の免疫力が低いから、と考えられます。たとえば糖尿病の人は糖尿病でない人にくらべて歯周病が進みやすい傾向があります。これは、糖尿病の人は、そうでない人にくらべて免疫力が低下しているから。ですから歯周病予防を考えるのなら、口の中のケアだけでなく、全身を健康な状態に保つことがたいせつなのです。

体験談

深刻な歯周病が三ヶ月で改善

太田和子（主婦・六〇歳）

私は小学校に入学してすぐのころ、道で転んで顔を強打したことがあります。この一件は、歯の成長にも影響しました。ちょうど乳歯から永久歯に生え変わるころで、噛み合わせに不正が生じたようなのです。

それ以来、いくら丁寧に歯磨きをしても、噛み合わせが悪いため、歯と歯の間に食べ物のカスが残るようになりました。そのせいだけでは無いでしょうか、歯肉（歯ぐき）が痛み、常に口の中に不快感がありました。

結局、結婚前の二〇代のように、歯肉を削る治療を受けました。しかし、歯肉を削ったために、歯が大きく見えるようになっただけで、口の中の不快感は相変わらずでした。

自分でもなんとかしようと、毎日欠かさず歯磨きをしていたのですが、磨き方がよくないの

か、歯肉の状態は日々悪くなっていたようでした。その結果痛みが強くなり、硬い物を食べられなくなつたのです。無理をして食べようとすると、歯が浮いたような感じがしました。また、グラついている歯も何本かありました。さらに歯肉が赤黒く変色し、朝起きたとき、口の中が気持ち悪いのにも閉口しました。

そこで、近所の歯科に行つたところ、「手術をしないといけないので、大学病院を紹介しましょう」といわれました。歯周病が相当進んでいるというのです。しかし、二〇代のころに受けた歯肉を削る治療のことが頭にあったため、どうしても手術は受けたくありません。

もっと自然な方法で歯周病を治すことはできないだろうか？そう考えた私は、平成一三年一〇月一日、渡辺先生の歯科医院を受診しました。

医院では、歯と歯肉の間にできた歯周ポケットというところにレーザーを当ててもらいました。これと並行して、噛み合せも直してもらいました。歯周病

の場合、こうした専門家による治療とともに、自分でケアすることが重要だそうです。そのため、私は歯科衛生士さんに歯磨きのやり方を指導してもらいました。そして、その指導の一環として進められたのが、前述の漢方のがいい薬とマスティックというギリシャの薬木の樹脂の入ったジェル（溶液をゼリー状に固めたもの）でした。

歯磨きは、毎食後と就寝前に必ず行いました。歯ブラシにマスティック・ジェルをつけ、指導してもらった方法でいいねいに磨くのです。そのあとで、漢方のがいい薬でうがいします。

マスティック・ジェルの効果は上々でした。歯磨きを終わると、口の中がサッパリするものです。いつも口の中の不快感に悩まされていただけに、徐々に味わう爽快感でした。

こうして、歯科医院での治療と、マスティックを中心とした日々のケアが続けたところ、三カ月ほどで歯周病は徐々に改善していききました。最初に感じたのは、歯肉の痛みが引いてきたことです。それと同時に、赤黒

かった歯肉の色が、透明な感じのピンク色になってきました。また、噛み合せもすっかりしてきました。

そして、治療開始から一年たったころには、硬い物を食べても大丈夫になりました。手術が必要といわれた歯周病がすっかり改善し、普通に食事ができるようになったのです。これから、歯科衛生士さんの指導に従って、マスティック・ジェルを使った歯磨きを続けるつもりです。

すべての歯のグラつきがおさま
り歯肉の腫れも出血も口臭も撃退できた

歯を抜かずに歯周病回復
山田辰夫Ⅱ仮名（会社員・五〇歳）

平成五年ごろのことです。歯肉（歯ぐき）が痛み、歯がグラ

つくのが気になったため、勤務先の近くの歯科に行つたところ、歯周病（俗にいう歯槽膿漏）と診断され、隣の歯に影響するからと、グラつく歯を二本抜かれました。歯肉は痛まなくなりましたが、数年後、歯のグラつきが再発し、さらに二本の歯を抜

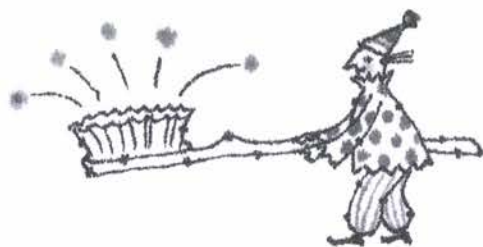
かれました。

ところが、その数年後、またもや歯がグラつきだしました。今度は、以前に抜いた四本以外のすべての歯がグラついてきたのです。

どうしたものかと、呆然としていたとき、たまたま目にしたのが渡辺秀司先生のことを取り上げた新聞記事でした。その記事で、先生が歯周病に関する本を出版されていることを知り、さっそく本を入手して読んでみました。すると、「歯周病は歯を抜かずに治せる」と書いているではありませんか。それまでに四本もの歯を抜いている私としては、もうこれ以上抜きたくありません。すぐに、電話で治療の予約を入れ、診察を受けに行きました。平成一四年の八月のことです。

当時は、歯周病がかなり進行していたようで、全部の歯がグラつき、硬い物を食べると歯肉が痛くてたまりませんでした。さらに、口臭もあり、疲れたときなどは自分でも息がくさく感じるほどでした。

渡辺先生には「相当悪いです



から、時間をかけて治しましう」といわれ、毎月二回、会社
が休みの土曜に通院することに
しました。

先生の歯科医院では、レーザ
ーで歯石（歯や歯肉の表面に付
着した石状の細菌のかたまり）
を取り、歯周ポケット（歯と歯
肉の間にできた溝）をクリーニ
ングする治療を続けました。そ
して、自分でできる治療法とし
て指導されたのが、漢方のうが
い薬によるうがいと、マステイ
ックというギリシャの薬木の樹
脂が配合されたジェルを使って
の歯磨きでした。

illustration by Muroi Satoko

朝と夜は、食後にマスティッ

ク・ジェルを歯ブラシにつけて
歯を磨いたあと、液体の漢方の
うがい薬を使ってうがいをしま
す。会社に行っている昼は、食
後、粉末の漢方のうがい薬を水
に溶かし、それでブクブクとう
がいをするとともに歯を磨きま
した。外出することもあり、た
まにできないこともありましたが、
たいいていきちんと守って行
いました。すると、一ヵ月たっ
たころには、歯肉の痛みがかな
り引いてきました。多少硬い物
でも噛めるようになったのです。
歯肉の腫れもだんだんと取れて
きました。

その後も、歯肉の腫れや出血、
口臭などは順調におさまり、一
年が過ぎたころには、ほとんどの
歯がグラつきを感じることは
ありません。一本も歯を抜くこ
となく、歯周病が改善したので
す。今後は生活全般に気をつけ
早く完全に治したいと思ってい
ます。
**合わないブリッジが原因の歯周
病が軽快し糖尿病も忘れるほど
体調良好**
出血しないマスティック樹脂の

歯磨き

東野裕子Ⅱ仮名（主婦・六〇歳）

私は子供のころから歯並びが
悪く、そのせいか、二〇歳のこ
ろから歯周病に悩まされていま
した。二三歳のときには左上の
前歯がグラグラになり、その隣
の歯とともに抜いて、左上の六
本の歯をブリッジで固定しまし
た。

しかし、これで歯周病が治っ
たわけではなかったようで、五
六歳のころから、上の歯肉（歯
ぐき）全体が絶えず腫み、痛み
を覚えるようになりました。長
年通院していた歯科では、「抜歯
して義歯（入れ歯）を入れるし
かない」といいます。

そんな状態で困っていたとき、
近所の奥さんが、横浜にいい先
生がいる」といって渡辺秀司先
生の本を貸してくれました。さ
っそく読んでみると、できるだ
け歯を抜かずに歯周病を治す方
法があるようです。私は、これ
でダメだったらあきらめようと
思い、渡辺先生の歯科医院に通
うことにしました。
診察の結果、右上の奥歯が動
揺し、全体が歯周病にかかって

いるとのことでした。さらに、
下の歯肉からも出血していまし
た。

なんとか歯を抜かないですむ
方法で治療計画を立ててもらい
ましたが、左上の糸切り歯だけ
はどうしようもないらしく、二
回目の治療のときに抜歯をし
ました。それと並行してレーザ
ーで歯周ポケットの掃除をしても
りました。

こうした歯科医院での治療と
同時に、自宅で実行したのが、
マスティックというギリシャの
薬木の樹脂が入ったジェルで歯
磨きをすることでした。

マスティック・ジェルは毎食
後に使っています。朝と昼は、
まず、研磨剤の入っていない歯
磨き剤を使って、一本の歯を五
回ずつ磨き、次に、歯間ブラシ
で歯と歯の間につまった食べ物
のカスを取ってから、水でブク
ブクとすすぎます。最後に、マ
スティック・ジェルで一本の歯
を五回ずつ磨きます。そして就
寝前に、まず、マスティック・
ジェルで一本の歯を五回ずつ磨
き、次に軟らかい歯ブラシの側
面で歯の表裏と歯肉全体をマッ

サージするように磨きます。

マスティック・ジェルを使っ
て驚いたのは、歯磨きしても
歯肉から出血をしないことでし
た。普通の歯磨き剤のときは出
血するのに、マスティック・ジ
エルだと、まったく出血しない
のです。

こうして歯科医院での治療と
自宅でのケアを続けたところ、
歯周病は着実に改善していま
した。正確な時期はハッキリし
ませんが、歯のグラつきや歯肉
の痛み、膿、出血が、日を追う
ごとにへってきたのです。この
ことは、通院の頻度にも反映し
ました。

現在、下の歯の歯周ポケット
からは、歯周病の細菌が検出さ
れなくなりました。歯肉は全体
的にきれいなピンク色です。歯
のグラつきや歯肉の痛み、膿、
出血もなくなりました。

なお、私は糖尿病のため、食
事療法と運動療法を実行してい
ます。糖尿病があると、歯周病
は悪化しやすいと聞きましたが、
私は歯周病が軽快しただけでな
く、糖尿病であることを忘れる
ほど体調が良好です。

電動歯ブラシ
にも最適です



MASTIC
Greek Natural Gum

お口の健康を保ち、歯を白くする

天然樹液から生まれた マスティック デンタルジェル

ギリシャ・ヒオス島のみに自生するマスティック樹から採取する透明な樹液には、歯周菌を抑制しお口の健康を保つ力があります。

マスティック歯科用歯磨き粉は、研磨剤、界面活性剤等を含まない安全な口腔ケア商品です。ヒノキのような爽やかな香りが特徴です。



45g入り

希望小売価格 1890円
(税込)

口腔内の歯周菌

右半分は通常時の唾液、左半分はマスティックジェルを使用した後の唾液を採取しそれぞれ繁殖させた写真

ギリシャから来た
樹液の歯磨きジェル

マスティックの有効性が2002年
日本歯周病学会で発表されました。

販売者 株株式会中村カイロ協会 TEL03-3496-1111(代)

今年の夏は 虫よけ天然ハーブで 快適生活

自然と共存する暮らしを
サポートするハーブ

タイ式民間医療漢方医
ハーブを軸に現在タイが忘れて
タイ固有のホリスティック医療を
提唱しているリーダー

ソン・チヨンディ

私の国、タイは熱帯地域に属し
生物の多様性に富んだ国なので、
一年中豊かに茂っている
ハーブを使用するわざを昔から
養ってきました。これらの

豊富な経験や知識は、一時は
時代遅れとされましたが、タイでも

近代諸国が抱える食の問題、癌など病気の問題が
クロースアップされるなか、タイの知恵として
再結成されつつあります。

また、近年ヨーロッパから

エッセンシャルオイルとして保存する方法が加わり、
より多くの人が手軽にハーブを利用出来る
チャンスを作り出しています。



タイの国に
古くから伝えられてきた
ハーブの知恵が
見直され始めている

■大切な私たちの知恵

自然と共にくらしってきた私達の
祖先は、健やかな暮らしを運
営するために、自分たちの手の
届く周りの物を上手に活用して
きました。使用方法や使用量が
わかるまで日々の中で何度も試
行錯誤が繰り返され、生きた知
恵として技術として伝承されて

きたわけで、そのすべては、重
大な私達の財産です。特にハー
ブは語源が有用な草という意味
を持つように薬として、食べ物
として、幅広く使われてきまし
た。

私の国、タイは熱帯地域に属
し生物の多様性に富んだ国なの
で、一年中豊かに茂っているハー
ブを使用するわざを昔から培
ってきました。これらの豊富な
経験や知識は、一時は時代遅れ
とされましたが、タイでも近代
諸国が抱える食の問題、癌など
病気の問題がクロースアップさ
れるなか、タイの知恵として
再結成されつつあります。

また、近年ヨーロッパからエ
ッセンシャルオイルとして保存
する方法が伝わり、より多くの
人が手軽にハーブを使用出来る
チャンスを作り出しています。

■化学薬品からハーブへ

世代を超えハーブに注目する
人が増え、メガトレンドとして
ハーブが見直されつつある、こ
の傾向はなんでしょうか。

それはこの三〇〜四〇年、一
般化されてきた、化学的に作ら
れたすべての薬や殺虫剤DDT
を代表とする暮らしにかかせな
い日用品が、実は恐ろしい毒性
を持ち、体への悪影響をもたら

す事が如実に現れ初めているか
らです。いやそれ以上に個人レ
ベルではもっと多くの人がこれ
はまずいと自分の体で感じてい
るためだと思っています。

殺虫剤は南国タイでも画期的
な物でした。蚊が長い間いろい
ろな病気の媒体となっていたわ
けですから。そして殺虫剤の普
及に伴い家の中から、町から、
蚊はいなくなりました。一時期
DDTは簡単に扱えてかつ効果
が実感できるため安直に使用で
きた薬剤でしたが、今では毒性
に気づき、使用したことは大き
な過ちだったことが明確な事実
として残りました。現在は多く
の国で使用禁止資材の一つにな
っています。

苦いこれらの経験はタイだけ
ではなく世界中の人々に、体と
地球に優しいハーブへの回帰の
必要性を強く感じさせ実行させ
始めています。ハーブは用法を
正しく理解し使用すれば、危険
性の少ないか又はほとんどない
物なのです。

■タイのトラディショナルな虫除け

ごく普通に、タイの人々は強
い臭いのするハーブを虫除けと
して使用します。アルフィニア
(ハナミョウガ属)、コブミカン



の表皮、シトロネラの葉、ホリ
ーバジルの葉、オレンジの表皮
等です。使い方は簡単でシンプ
ルです。蚊取り線香の原型とも
いえるもので、小さな火を焚き
そこへ砕いたハーブをいれ煙を
出す方法、又はハーブをよく揉
んで出てきた液体を直接肌にす
り込む方法です。

最近では、蒸留することによ
りエッセンシャルオイルを利用
して作られたいろいろなタイプ
の虫除け商品が見られるよう
になりました。ごく一般的に使用
される二種類のハーブを紹介し
ます。

《シトロネラ》

強い独特な香りが虫を寄せ付
けません。畑にも点在して植え
ると作物につく虫を自然に追い
払うことができます。また、動
物、猫などもこの匂いを嫌うた
め猫の通り道にまいておくと自
然に野良猫を遠ざける事が出来
ます。精油は水蒸気蒸留法によ
り抽出、抽出量は約〇・五%（重
量ベース）。刈り取りの良い時期
は早朝。色は、乾期にはピンク
がかり、雨期には黄色っぽくな
ります。

《リーチライム》

大木でみかんのような実がな
ります。害虫忌避剤としてはシ

トロネラより穏やかですが清々
しい香りはアロマ効果がありま
す。余談ですが髪の毛につける
と毛髪が輝きを増し育毛効果も
あります。精油は水蒸気蒸留法
により抽出、抽出量は約〇・三
%（重量ベース）。色は、透明で
す。

これらのハーブを使い作られ
た忌避作用のあるハーブの抽出
液および精油を保存効果のある
アルコール、保湿効果のあるグ
リセリンを時間をかけて混ぜ合
わせたものが、なんといっても
一番自然に近い安全な虫除けで
す。残念ながらせっかくハーブ
を使いながら保存や保湿のため
に化学薬品を使っているものも
多く、発がん性のあるものもあ
ります。ぜひ全成分のチェック
をしてください。

■試してみよう！ 家庭で の製造方法

- ① 約1kgのシトロネラの葉を用
意し、大きめに切り砕く。
- ② 1kgのリーチライム又はオレ
ンジ等の皮を用意し、大きく切
って砕く。
- ③ それらの材料をステンレス又
はガラスの保存器に入れ、食用
アルコール（アルコール度数30
度位）を、材料が隠れるくらい
入れ雑菌等が入らないように蓋

をする。

- ④ 一日に二〜三回容器を揺すり、
約一〇日から一四日ほど置いて
おく。

- ⑤ 上澄みをすくいあげ、植物性
油（5%以内）又はグリセリン
を加えよく混ぜ合わせる。油分
が分離するので、使用前によく
振ってから使用する。スプレー
ボトルなどに入れておくと便利。

■日本の皆さんへ

自然と共存する暮らしは自ら
の土地のものを食べ、体の中か
ら健康になる事と、人間の都合
ばかり考えた環境破壊を見直し
無駄な殺生はせず、虫や生き物
と共存する事です。虫を殺すの
ではなく虫を遠ざけるこの豊か
で優しいアジアの思想で「あた
らしい暮らしかた」を共に実行
していきましょう。

■日本子孫基金からの警告！

日本子孫基金 (Child's Toon
Foundation) とは食品添加物や農
薬等環境問題に取り組む市民団
体です。二〇〇二年に出版され
た「食べるな、危険！」は二五
万部のベストセラーを生み、本
当の事を警告する団体として信
頼を集めています。毎月発行し
ている機関誌「食品と暮らしの
安全」では虫除けスプレーにつ
いて早くから警告をならしてい

ます。

■虫除けスプレーは超危険

アウトドアが盛んになり、リ
ゾートやキャンプブームで虫除
けスプレーの普及がすすんでい
ます。コンビニにも売っていて
スプレー式からジェル、泡フォ
ーム、ティッシュなどタイプがあ
りますが、有効成分はすべて「デ
イート」です。アメリカで一九
五〇年代に軍用用に開発された
昆虫忌避材です。海外でも広く
普及しており、フィリピンでも
山へ行くときにはマラリア対策
として必ず塗るように言われて
いた時期があります。日本子孫
基金では、都立立川短大の吉田
幸弘教授（当時）に依頼した実
験で、「デイト」に依頼した突然変異
性があることを突き止め、八
年から危険性があることを訴
えています。そして、その危険
が現実になったと思われる事態
がアメリカで発生していました。

■湾岸戦争症候群の原因はデイト！

アメリカでは、九一年の湾岸
戦争に参加した七〇万人の内、
復員後一〇人に一人が頭痛、湿
疹、関節炎、筋肉痛、慢性疲労、
記憶障害など原因不明の慢性病
を訴えています。戦時中に化学
物質を多量にあげた結果、化学



ソン チョンディ

1953年生まれ チュランコーン大学法学部卒業、弁護士として法律事務
所勤務。その後、建築資材の製造会社、不動産会社を設立運営する。1冊
のマクロビオテック関連の本を手にしてから、人間の体と環境のかかわ
りに興味を持ちホリスティック医療を学ぶ、知識を実践に移す為に1987
年タラ プーン農園を開園し、タイでの無農薬、無化学肥料栽培の技術を
確立していくと同時に民間医療漢方医の資格を得、ハーブの効用につい
て研究を進め、タイ固有のホリスティック医療を提唱している。

物質過敏症にかかったという説
が強くなっていますが、その原
因はイラク軍の化学兵器、化学
工場攻撃や油田火災からの排煙、
砲弾の放射性物質、伝染病原菌
などさまざまな可能性があり、
結論は出ていません。
しかし、九三年には、神経ガ

スの対策用薬剤「臭化ピリドス
ティグミン」と一緒に「ディ
ー」使った場合、ディートの毒
性が一〇倍になるというデータ
ーを農業省の医学獣医学昆虫学
研究所のジム・モス博士が公表
兵士の安全を守る薬が複合作用
で、逆に彼等を傷つけていた可
能性が高くなっています。

■帰還兵の子供たちに先天異常

さらに恐ろしいのは、この湾
岸帰還兵に免疫不全や先天欠損
症の子供が生まれていること
です。国防省は「帰還兵の子供に
特别多いデータはない」とい
っていますが、市民団体「先天
欠損症子供の会」では、二万人
に一人と言われている症例が、
湾岸帰還兵については既に一二
ケースも報告されているので非
常に多いと言っています。

原因が湾岸帰還兵にあるとす
ると、生殖細胞の遺伝子に問題
があることになります。ディ
ーの突然変異性をもったまま精
子を作る細胞に到達した可能性
があるのです。（中略）湾岸戦争
症候群は、神経ガスや害虫から
人を守るはずの化学薬品が、逆
に病気を引き起こしたケースで
す。また、単独では安全な物質
も、数種類複合して使うと、も
のすごい毒性物質に変わる実例

でもあります「疑わしきは避ける」の原則からみれば、「ディ
ー」は最優先で避けるべき物質
と言いつけるでしょう。

（食品と暮らしの安全八六号よ
り）

虫除けスプレーには、悪質な
毒性を持つ成分が含まれていま
す。

神経障害やアレルギー反応の
報告もあり、乳児や子供には使
わないようにしましょう。市販
の虫除け剤にはスプレータイプ
やリキッドタイプ、シートタイ
プなどさまざまな商品がありま
すが、いずれも有効成分は昆虫
忌避材の「ディート」（ジエチル
トルアミド）です。

蚊はヒトの皮膚や息からでて
いる炭酸ガスに反応して寄って
きますが、虫除け剤はディート
で蚊の触角を麻痺させて、炭酸
ガスを感じできないようにしま
す。

■ディートのさまざまな毒性

一九八八年日本子孫基金が依
頼し、東京都立川短期大学吉
田幸弘教授（現、名誉教授）が
行った研究で「ムシペール12」
（商品名）に強い突然変異性が認
められました。実験に使用した
キイロシヨウヒヨウバエにはオ
スがメスよりも突然変異を起こ

しやすい系統があります。この
系統の幼虫に「ムシペール12」
を投与したところ、オスの羽化
率が低くなりました。これは体
細胞に致死突然変異が生じたこ
とを示しています。子孫への遺
伝子毒性は確認されませんでした
が、投与した世代に致死効果が
あったことだけをみても、い
かに強い毒性があるかがわかり
ます。ほかにも、皮膚炎や神経
障害、アレルギー反応などが報
告されていますし、他の化学物
質を皮膚から吸収しやすくする
性質もあります。

ディートは一般に毒性が低い
とされていますが、いくつもの
悪質な毒性があるので、皮膚に
直接つける使用は避けるべきで
す。

■安全な虫除け対策

虫除けには、長袖長ズボン
をはいて、肌の露出を少なくする
ことです。虫の多い場所にいく
ときは、顔を覆う虫除けネット
や虫除けパーカー着用するとよ
いでしょう。ベビーカーごと覆
える虫よけネットも売られてい
ます。また、タイで昔から虫除
けに使われているイネ科植物か
ら採った天然虫除け成分、シト
ロネラオイルも有効です。ラベ
ンター、レモングラス、ペパー

ミントなどにも効果があります。
これらはディートに比べれば効
果は落ちますが、安全性はずつ
と高いのです。

（食品と暮らしの安全170号よ
り）

■安全で信頼されるハーブの虫除け

ハーブのスプレーは素敵なこだ
わりの逸品

昨年の夏、ハーブのスプレー
はお客様にたいへん喜ばれまし
た。

当整体院には「〇リング健康
サロン」というサークルがあり
ます。〇リングでの品質チェッ
クはもちろん良。そのお客様は
「こどもは直感で自然のものが判
るらしく、他の虫除けは使いた
がらない」と感想を話しておら
れました。

私共は、「自然体」をキーワー
ドにしていますが、それにこだ
わったお陰で、「たちどころに痛
みが消える五十肩の調整法」な
ど独創的な技をつぎつぎと開発
できました。テクニクとして
アロマテラピーやタラソテラピ
ーなどを取り入れています。が、
その素材であるハーブなどの商
品を選択する際、次の四点を基
準に商品を選んでいます。

① 出発原料が天然かどうか



■織田宜志さん

② 加工方法が煮る・焼く・蒸す
など料理法の範囲にある自然な
加工法かどうか

③ 加工原料に化学溶剤などを使
わず、オイル浸出などの方法を
とっているかどうか

④ 天然といえども3世代以上つ
かわれ、良いという言い伝えの
ある素材（遺伝子レベルで異常
がない）かどうか

実はかつて私は、ハーブ化粧
品を皆様に紹介していました
が、今回は逆に取り扱わせてい
ただいています。石油製品や化
学薬品が氾濫する今日、せめて
日常的に直接皮膚に塗布したり、
口に入れたりするものについて
は「石油化学製品から植物を中
心とした自然の製品に置き換え
る」という生活意識を持つて欲
しいものだと思います。

東京都 織田宜志
■蚊取り線香のけむりが苦手で
した

ハーブやアロマもこれだけ街で見かけ、暮らしにも書籍にもたくさん紹介されているのに、安心して夏の虫のかゆみ止めに使えるものはないか、と探してようやく見つけたのがハーブのスプレーでした。

蚊取り線香のけむりが苦手な喉を痛めやすく敏感肌でもある娘。

乾燥肌の母が同居する我家で、大変重宝しています。

使用感も爽快で入浴後ハーブのスプレーの香りを満ちた部屋で過ごせば、暑さで疲れた身体もリフレッシュできて、虫除けだけでなく、一日の疲れや気分も癒してもらっている感じ！爽快なシトロネラの香りのおかげで、クーラーに頼ることも少なくなりました。

緑に囲まれているのは嬉しい環境なのだけど、それはそれで虫たちとのつきあいもシーズン中長くなり、すっかり我が家の必需品となっています！これをきっかけにアロマを生活に活かして行きたいと想っています。

東京都 川瀬佳恵

■子供の柔らかい肌に優しい

二歳の息子がいますが、夏は陽射しの強い日中を避けて、夕方公園や家庭菜園に行きます。

ただでさえ蚊の多い時間、体温が高くて肌の柔らかい子どもに蚊が集まってくるのですが、長袖は暑くていやがるので困っていました。

赤ちゃんや小さい子は「かゆい」と言えないですし、さされた後をかきむしってしまったら、蚊の運ぶ病気に対する抵抗力も弱いでしょうから、いい虫よけの薬はないものかと探しました。市販の虫除けスプレーには皮膚の炎症や脳の腫れまで起こすこともある強い薬剤が使われているようで、とても赤ちゃんの肌につける気にはなれません。そこで見つけたのが「ハーブのスプレー」です。

ハーブの虫除け効果を利用したスプレーで、エッセンシャルオイルに使われている成分と同じだそうです。柑橘系のさわやかな香りがして、肌につけてもさらっとしてベタつきません。天然のものなのであまり効果が続かず、一〜二時間おきにつけないといけないのですが、効き目がそれだけソフトということですから、かえって安心して使っています。

色落ちに気を付ければ、服にスプレーしておくとし効果が長持ちする気がします。蚊を気



■岸田さんと玄ちゃん

にせず外遊びができるので、夏には絶対に欠かせないアイテムになっています。

夜寝るときはタオルなどにスプレーしておくと、蚊よけの効果もあるようです。のどが弱くて蚊取り線香を使えない人やお年寄りにもいいかもしれせんね。

神奈川県相模原市 岸田美紀と玄ちゃん

■シラミにも有効ハーブの力

私が住んでいるのは埼玉県のある「狭山市」です。宅地化が進んでも茶畑や保護樹林が民家の側に残されているため、夏になれば蚊やムカデ等、様々な虫達が出て来て私達を驚かせます。

我が家には三人の子供（男八歳、女七歳、男二歳）が居て、

毎日賑やかに暮らしていますが、夏といえば屋外での水遊びやプール、空き地や林での虫探し、夜の花火等々とにかく活発に遊びます。

日差しが強い昼間虫達は跳び回る子供達に近づくことはない様ですが、夕方になり子供達が自宅の周りに戻る頃には、蚊も今がチャンスと子供達や夕涼みのお喋りに夢中な母親達を狙い始めます。なかには虫刺されに敏感で真っ赤に腫れて激しく痒がる子もいるので、母親達は虫除けと痒み止めをいつもポケットに用意しておきます。

私の子供達も蚊に刺されて痒がりますが、市販の虫除け剤の発ガン性や香料が気になり使う気になりません。幸い科学的な香料が苦手な子供達なので、あえて使うことはありませんでした。

そんな時、ハーブのスプレーに出会いました。香りもさわやかだし、肌にスツとなじんでいきます。早速子供に振りかけたところなかなか好評で、いつも「虫除けなんかいらない」というお母さんが「どんどん使っているよ」というので特に娘は喜んで使っていました。もちろん近所の子供達全員にも振りかけま

す。

ただし汗を流し遊ぶ子供達には30分ごとにために振りかけるように気をつけていましたが、また去年の夏小学校でシラミが流行し、娘の頭にも数匹くっついてきました。駆虫剤入りのシャンプーを三回ほど使いましたが、シラミの成虫と卵のふ化の心配がなくなると、ハーブのスプレーを頭から足先まで振りかけ頭皮にすり込んでみました。もちろん家中に振りかけました。そのお陰なのか、我が家にシラミは二度とやってくることはなかったのです。

今年の夏もハーブのスプレーで、虫達から家族を守り、楽しく快適に過ごしたいと思います。埼玉県狭山市 北川純子さん、慶和くん、創海くん、航ちゃん



■北川さんと子供たち

再生可能な資源から作られる、地球を沸騰させたり空に穴をあけたりしない昆虫忌避材

ハーブ ガード

無農薬・無化学
肥料栽培ハーブ使用

全成分

シトロネラエッセンシャルオイル
シトロネラ抽出水
リーチ・ライムエッセンシャルオイル
リーチ・ライム抽出水
エチルアルコール
植物性グリセリン
水



シトロネラ
&
リーチライムの香り

シトロネラ レモングラスと同じ
イネ科の香料植物で自然の昆虫忌避剤
として蚊や虫を寄せつけません。

(防臭作用や防腐作用もあります)

リーチライム 同じような効果を
持ちながら爽やかな柑橘系の香りを持
ちシトロネラの効果を程よく調節して
くれます。

界面活性剤・乳化剤を入れていません。
よく振ってからお使いください。

ボトルの形状が変更になることがあり

市販の蚊よけスプレーは恐ろしい。

ほとんどの市販品には昆虫忌避薬のディート(diethyl-meta-toluamide:
DEET)が含まれている。皮膚の炎症や腫れ、目のかゆみなどを引き
起こす嫌な化学薬品です。ディートは子供の脳の腫れやアナフィラ
キシー・ショック、低血圧を引き起こすこともあると報告されています。

原産地
製造会社
サイズ
税込み小売価格
使用期限
開封後2年
液体芳香剤

タイ
タラブーン・ハーブ園 (タイ)
110cc (600-700回スプレーできます)
1,470円

直射日光をさけ低温で保存してください



紹介

タラブーン (やまなみ) ・ハーブ園

タイ中央部のカオコー地方ベチャブーン (標高800M) にある、有機農園
(1987年開園) 広さは、328,000平米 ハーブの他にも有機玄米・ごま・
果物などを栽培。池を中心に多種類のハーブを混成栽培している。

ソン・チョンディ氏 タラブーン・ハーブ園代表

ハーブを軸に現在タイが忘れてかけているタイ固有のホリスティック医療を提唱。
自然と共存する暮らし (衣食住) のすばらしさを多くの人に伝えるべく、多彩
な活動をしている。玄米食実践者

発売元 オーサワジャパン株式会社
東京都世田谷区代沢5-18-1
tel 03-5431-5500 fax 03-5431-5506

輸入元 ヤムヤムジャパン 栃木県矢板市上伊佐野543
Tel&Fax:03-5776-3238 e-mail:yes@yumyumjp.com

痔



小林裕子

痔疾を 改善する 食養料理レシピ

「いぼじ」のことはヘモロイド、簡略して「ヘモ」ということがありますが。するとホモセクシャル（同性愛者）の「ホモ」

と聞き間違えてとんでもない会話に発展し、後で大笑いになることがあります。その「いぼじ」の他に「切れ痔」「裂け痔」や「痔瘻」といった痔の種類があります。通常「痔」といえば「いぼ痔」や「切れ痔」「裂け痔」が多いのではないのでしょうか。「痔瘻」は急性または慢性の肛門周囲炎がつぶれたり、破れたり、石灰して膿汁がでる。あるいはその後に行ける瘻孔（瘻管）のことをいいます。

これらを生じさせる主な原因の一つに体質や体調が陰性に偏っているということがあり、二酸化炭素や中性脂肪・コレステロール・過剰な糖分・蛋白質などを含む老廃物を多量に運搬し

ている静脈のうっ血（停滞）があります。

痔疾を発症させる引き金は、排便時のりきみ、重い物を持ち運んだり、ゴルフの際の連続的なりきみ、立ち通し、冷え、庭いじり、アルコール類の飲み過ぎが圧倒的です。

ですから痔核（いぼ痔）、脱肛、裂肛（切れ痔、裂け痔）、痔瘻になりやすい体質を改善し、さらに引き金を引く度合を自分で調節できる生活スタイルを工夫しましょう。体質改善は、食物の質と量を考慮し、自己管理することが最も早道となります。それから固くなった排便のりきみも痔疾には大敵ですので排便を我慢しないこと。排便促

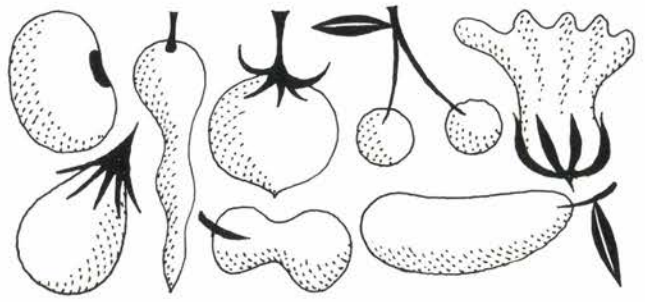
進のために歩いたり、軽いジョギングやマッサージなど生活方法も新しいものを取り入れてみましょう。



メヨウの立て方とポイント

便秘、特に習慣性便秘、緊張性便秘（陽性）、大腸弛緩性（陰性）便秘を避けたいため食物繊維の多いものを多く取り入れます。主食はなんといっても全粒が好ましく、その表皮層には多くの食物繊維が含まれます。精白した穀類、ましてや精白粉類はお勧めできません。そして栄養のバランスから考えても玄米ご飯や発芽玄米ご飯が最も適しています。生胡麻・全粒ハト麦

未病のたまの養マニ51 の食アル



や蓮の実・実そは・雑穀類や豆類と一緒に炊き込むのも変化づけの意味で好ましいですが、豆類は自己消化吸収・排泄の許容量を超えるとガス発生、つまり腸内に停滞して腐敗発酵のものになります。お腹がグルグル言ったり張ったりして苦しくなるので気をつけましょう。

メニューは、やや陽性寄りでスタートさせましょう。ですから副食は、やや陽性寄りに仕上げるよう食材を選び、調理法を凝らします。同じ加熱法が重ならないよう、蒸す、煮る、茹でる、焼く、炒める、圧力をかける、塩で締めるなど試しましょう。料理の味つけ、食材も一定のものに偏らずバラエティーに富ませることが大切です。生鮮食材は国内産の旬の有機栽培されたものを求め、根は刻んで汁の物にいたり、陰性の強い先端は加熱時間の長い料理に加えて陽転化を進めて旨みに変え（アケも同様）全部をいただくよう献立ててください。この過程はマクロビオティック調理法ならではの楽しみでしょう。

一人分をザッと見た時、一食

のうち五割以上は穀類が欲しいところ。そして〇・五割を汁物（味噌汁・清し汁・雑炊や煮汁も含めて）とし、食物繊維やミネラル補給を考慮したいので一日に一回は海藻を摂りいれましょう。特にひじきはミネラルも多く、便通を大変促進します。副食はあくまでも主食の添え物であり、「ご飯をいただくためのおかず」という位置づけを忘れないようにしたいものです。生の野菜・果物は冷える元になるので、しばらく控える方が賢明です。また症状は改善されるまで、肉類、卵類、乳製品は控え、動物性食品をどうしても摂りたい場合はセイタン（小麦グルテン）を手作りしてカツ風、唐揚げ風、ミンチ料理、バラ肉風にいくらでもできます。偏つてそればかりだと、腸に負担がかかりますから、全てにおいて程を配慮しましょう。クリームソースはビブレホワイトや玄米粥（又は玄米クリーム）で、焼きそばは日本そば使用で、醬油にほんの少量無添加・砂糖不使用のウスターソース・本葛粉を加え甘味に玄米甘酒を少量加

えてみます。

エスニックな料理は、香辛料がこの症状を悪化させますから控えましょう。イタリアン料理は生オイルや生ハーブ・野菜、香辛料は悪化させます。中華風料理はノンオイルで工夫できる範囲で（重ね煮、湯引き後の野菜を葛ソースで合わせサツと加熱する方法）献立てに入れると食卓に変化がつくでしょう。何といつても日本の伝統的な味「おふくろの味」が体に最適です。若い人々の目には地味にうつるので器や盛りつけにセンスをいかしましょう。



食材の選び方のポイント

玄米や野菜は無化学肥料、無農薬で栽培された自然農法あるいは有機栽培法で生産されたものを選びます。安全な野菜です。人参葉や、大根葉、よもぎの葉先を刻んで活用させます。また加工品は無添加物を。化学物質は、陰性が強く体質を弱体化させ、痔疾を悪化させます。調味料も同様で、三年仕込みの無添加味噌や醤油、たまり、自然



調理法のポイント

海塩を用いましょう。砂糖で甘みをつけるのは控え、玄米餡、時にはりんご汁、メープルシロップ少々、できるだけ穀物や豆・野菜類自体がもつ甘みを引き出す「塩加減」で調理したいものです。この際、腕に磨きをかけよう、と楽しんでみましょう。甘みは旨み、です。したがって、味噌は症状が改善されるまで控えましょう。アルコールの飲用も早く改善したいのなら、「治るのを明るく楽しみに、おあずけ」です。

スタート時点では陽性寄りに仕上がるように、細かく刻んだり、薄くスライス、細く切るといように加熱が充分行き届くようにします。一週間ほどで腫れが引き痛みが軽くなり、感じられなくなつたら少しずつ普通に戻していきます。調理はノンオイルあるいはオイルレス（数滴おとして指で鍋底に広げてから中弱火に点火して油煙が上がらない程度に熱して具材を炒めていく）をお奨めします。ノン

痔瘻を改善する献立

▼朝食または昼食

▼夕食

1
MON.

蓮の実入り発芽玄米ご飯
よもぎと大根葉の浜納豆あえ
味噌汁(昆布だし汁、根菜、わかめ、
ブラウンマッシュルーム)

ちらし寿司(玄米ご飯、梅酢、干し椎茸、高野豆腐、蒸しに
んじん、梅酢蓮根、いんげん、紅生姜、焼きのり)
澄まし汁(昆布だし汁、春菊、ふのり、板麩)

2
TUE.

黒こま味噌の焼きおにぎり[1]
蒸し根菜のひまわりの種ドレッシング
コーレン入り葛湯(やや硬め)

黒生こまと小豆入り玄米ご飯
ひじきと小松菜の白こまあえ(味噌少々)
大根のコトコト煮葛仕立て[2]

3
WED.

味噌雑炊(味噌汁と玄米ご飯の残り物を利用
して人参葉、にら、銀杏、ブラウンマッシュ
ルームを加える)
ひじきこんにゃく

玄米ご飯の梅肉チャーハン(玉ねぎ、練り梅)
蒸し野菜(ブロッコリー、大根、蓮根、ごぼう)
長ねぎと葛のスープ(白切りこまと刻みのり)

4
THU.

よもぎ玄米餅の小豆餡ソース
大和芋と春菊の梅肉あえ
味噌汁(昆布だし汁、根菜、玉ねぎ、岩のり)

玄米ご飯のおこげ(焼いてつくる)
中華風あんかけ(葛、にら、黒きくらげ、ねぎ、ブラウンマ
ッシュルーム、刻みひまわりの種)
全粒はと麦と季節の野菜のサラダ(おろし玉ねぎと梅酢、
刻みパセリであえる)

5
FRI

玄米ご飯入りお焼き(ねぎ根、根菜をソテーし
て、つぶした玄米を混ぜ地粉で練って焼く)
納豆汁(味噌汁に納豆と刻みねぎを入れる)
蒸し野菜の梅酢ドレッシング(根菜、かぼちゃ)

ねぎ味噌雑炊(玄米ご飯の残り物を利用、ねぎ、大根、豆味
噌、糸こんにゃく)
蒸しかぼちゃとひじきのサラダ(かぼちゃの種ドレッシ
ング)
りんこの葛煮

6
SAT.

浜納豆チャーハン(残り玄米ご飯を利用、玉ね
ぎ、浜納豆、ねぎ根、松の実、塩)[3]
玉ねぎの醤油漬けピクルス
味噌汁(昆布、干し椎茸のだし汁、春菊、大和芋)

黒生こまと小豆入り玄米ご飯
すりおろし蓮根と大和芋の茶碗蒸し風(黒きくらげ醤油
煮、銀杏、葛、松の実、蒸しかぼちゃ)
にんにくの醤油漬け

7
SUN.

玄米とかぼちゃのポタージュ(残り玄米ご飯を
利用、玉ねぎを炒め、だし少量で煮て、ミキサー
でピューレにして鍋に戻し、だしでのばし、塩
で調味、刻みパセリを散らす)
蓮根ハンバーグ(蒸しにんじんのグラッセと蒸
し小松菜添え、葛ソースかけ)

全粒はと麦入り玄米ご飯
三色きんぴら
あらめと玉ねぎの煮物
味噌汁(昆布、干し椎茸のだし汁、わかめ、ごぼう、大根)

- 一汁一菜を基本にして、玄米ご飯には黒胡麻塩を1食に小匙1杯、古漬けたくあん、薄切り2切れを添えましょう。
- 1くちについて50～100回は噛んでいただきますよう。
- 夕方疲れっぱい時、梅醤葛をいただくと、しゃっきりします。

陰性に偏った体質や体調



いただきます方のポイント

オイルの代表的な調理法は重ね煮で、鍋の中で対流は具材のもつエネルギーや調味料を均等に調和させ、何とも言えない優しく和みのある味わいになります。和風料理はもちろん、西洋風なものもおいしくできま

す。浅薄なグルメ味よりも、はるかに奥深い、天然味覚を蘇生させてくれるの違いありません。「塩加減」がポイント。味の仕上がりを決めるのは「塩の量と加えるタイミング」でしょう。またマクロビオティック調理法での塩の使い方は味づけだけでなく、陰と陽のバランスという意味づけをもっています。

「おいしいね」と笑みができるのは、体調と料理との陰陽の調和がとれている時だといわれています。塩づかいには繊細に行いたいものです。

なんとといっても一口運んだらいったん箸を置き、モグモグ噛む。症状がある場合は百回、深刻であれば二百回と、回数を多く噛みます。自律神経が安定し、肛門の周辺の静脈血管を緩和し、血流を促すでしょう。さらに、多く含まれている食物繊維がよく咀嚼されて便通をよくします。固まりのままだと胃がゴロゴロと痛むし、胃を無難に通過したとしても消化吸収されずに生ゴミとし排泄されるだけで食材（天・地）にとっては無念なことでしょう。また自律神経が鎮静されることで全心身が整うことも見逃せません。

申すまでもなく、玄米ご飯が主食の場合は一食につき黒胡麻塩を小さじ一杯、薄切りたくあん、あるいは醤油漬けのピクルス類や浅漬け野菜など、少量添えて。胡麻塩はミネラルや必須アミノ酸の補充、漬物類は消化援助の働きをします。



「1」黒ごま味噌の焼きおにぎり

食事中の湯茶は控え、食後に口をゆすぐ程度が好ましいでしょう。精進懷石料理の終わりを思い浮かべてみると良いですね。食後、使っていた箸を、空になった碗に茶を少量注いだ中で洗い、それで口をすすいで飲みほします。湯呑み茶碗でガブ飲みしないのです。胃液が薄くなり、消化吸収力が弱くなります。終わりには、あらゆる全ての愛に感動しながら「ご馳走さま」と手を合わせましょう。心と体の一体感が大満足を与えてくれることでしょう。

◎材料（4人分）
 玄米ご飯……………6カップ
 青じそ……………8枚
 焼き海苔……………1枚
 豆味噌……………大さじ2
 練り胡麻……………大さじ2
 昆布だし汁……………大さじ1



食物繊維の多いものを多く……

Kobayashi Hiroko

小林裕子(こばやし・ひろこ)

リマッキングスクール師範科講師。リマ姉妹校講師(小平・盛岡)。マクロビオティック国際ティーチャー。

昭和薬科大学・カンザス大学・リマッキングスクール師範科・久司学院キャリアトレーニングレベルIV卒業。

現在永久コースのレベルVに在籍。世界の現役先生方と共に研鑽中。レベルIV修了者はアジア地域において現在唯一人である。愛称ローラ。

明るく楽しいマクロビオティック、そして分かりやすい理論を、がモットーで、社会、人類を救う一つの確実な

方法がマクロビオティックであるという信念のもと東奔西走し、セミナー、講演、料理教室、食事指導、執筆に力を注いでいる。

28歳のとき幼児能力開発の運営会社を設立し、30年間の途中でマクロビオティックに出会い、

現在は後任に任せて自らはマクロビオティック啓蒙に専念している。

特に青少年、女性の食改善に関心を持つ。自宅をはじめ国内各地に料理教室を持つ。

「子育ては女を変える」「セルフメディケーション」「食養大全」共著、日本CI協会発行「月刊マクロビオティック」誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。

◎作り方

①味噌と練り胡麻をよくすり混ぜ、だし汁で均等にのばす(昆布だし汁の量は味噌の固さによって適宜に増やす)。

②小さめの玄米結びを8個作り、それぞれ①の味噌を両面に塗り網にのせて焼く。あるいはフライパンかオーブンの弱火で焦げ目をつけて両面に①を塗る。

③玄米むすび4個は、帯状に4等分した焼き海苔で巻き、残りの4個は青じそ2枚で両面挟む。



「2」大根のコトコト煮
葛仕立て

◎材料(4人分)

大根……8cm(2cmの輪切り、直径が大きいものは半切りに。小さいものは更に1cmに切る) 昆布……5×10cm(5cm幅程度に切つて、鍋に敷き、水を1カップ注いでおく) 葛粉……大さじ2(同量の水で溶いておく)

塩、醤油……適宜

花型煮し人参……小4枚、絹さや……4枚(サツと湯引き)

◎作り方

①鍋に敷いた昆布の上に大根を並べ、ヒタヒタの水を注いで中火で煮立て、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。

②塩でほぼ調味し、醤油は風味づけ程度にする。放置し、他の調理を行う。

③いただく前になつて器に大根を盛りつけ、鍋の残り汁を見て、水溶性葛粉の分量を決め(汁1カップに水溶性は大きじ1.5を目安に)、加えて素早くかき混ぜながら加熱し、トロみをつける。

④大根の上に葛ソースをかけ、花人参と斜めスライスした絹さやで飾る。



「3」浜納豆チャーハン

◎材料(4人分)

残りの玄米ご飯……4カップ

玉ねぎ……中1個(みじん切りし、塩1つまみまぶしておく)

ねぎ根……適宜(細かいみじん切りに)

松の実……20粒(粗くザクザク刻む)

浜納豆……大きじ2(粗くザクザク刻む)

白切り胡麻……大きじ1

刻みパセリ……大きじ2

ごま油……小さじ1以下

塩、醤油……適宜

◎作り方

①温めたフライパンに少量の油を広げ、ねぎ根を軽く炒めて香りを出し、玉ねぎを加える。

②玉ねぎの水分がなくなり透明になつたら玄米ご飯とパセリを加える。

③全体が熱くなつて、味やそれぞれの調和がとれたと感じたら味を確かめる。

④味が不足の場合は、塩、あるいは醤油を少量増やして調整し仕上げる。

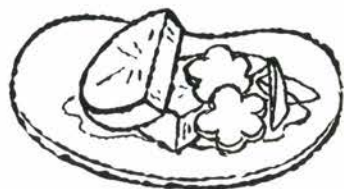
細川順讃

痔を治す 具体的食事療法

⑤器に盛りつけ、白切り胡麻、刻みパセリを散らす。

現代人の約3割は痔で苦しんでいます。人が直立歩行をするようになったのが大きな原因だといわれていますが、これは的がはずれています。排便時の力みや妊娠等で腹圧が上がり、局部のうっ血が起こるのが原因だともいわれていますが、これも

大根のまこと煮 仕立て



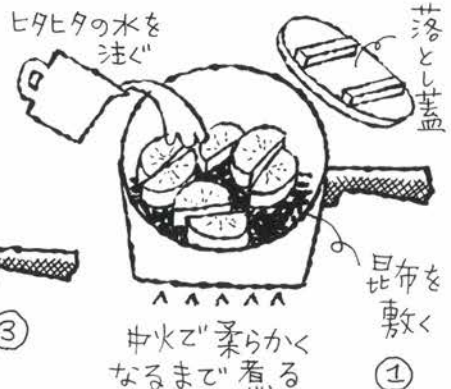
風味づけ
程度 ②



鍋を放置して
他の調理をしましょう

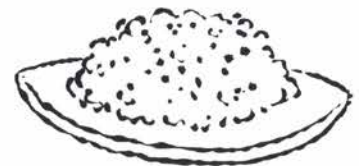


大根を盛りつけた
後の鍋の残りに汁で
蕨ソースをつくる



中火で柔らかく
なるまで煮る

浜納豆ちゃん



ねぎ根を軽く炒めて
香りを出し玉ねぎを加える

全体が
熱くなったら
味を
確かめる



味が不足の場合は
調整する





誘因に過ぎないものです。

痔は、肛門から直腸周辺のうっ血によって、組織の変性が起こったものです。血液が滞って血管が膨張し、盛り上がりつつぶになったものがいぼ痔(痔核)です。これは直腸内や、肛門周辺に出てきます。大きくなると炎症を起こすと激痛を起こします。さらに拡大すると、内部の組織が肛門に出てくることがあります。これを脱肛といいます。内部で化膿して、うみが出るようになったものが肛門周囲膿瘍です。

このようなことが起こるのは、血液の汚れ、腸の機能低下、腎臓の機能低下、陰性過剰、ミネラルバランスの乱れなどが重なった結果です。

陰性成分の過剰によりアトニ―体質(弛緩体質)になってい

るところに腸の機能低下がある
と、腹部の血流が悪くなります。
そのうえ、血液中に老廃物が増
加すると、S状結腸、直腸が弛
緩しやすくなります。そこへカ
ルシウム、ナトリウム等のミネ
ラル不足が加わると、細胞の緊
張(収縮)力が弱くなり、ます
ます弛緩。この状態が続くと、
やがて血管も組織も弛緩してき
ます。このような下地があると
ころにさまざまな誘因が重なっ
て痔が発生します。

根本的原因是食生活にあります。
食を正されない限り、根治
はできません。

食事を正して血液を浄化し、
血流をスムーズにして、陰陽の
バランスとミネラルバランスを
整えます。老廃物を増加させる
食物を避けて、血しよう中の老
廃物を分解排出する食物を摂り
ます。赤血球の質を高め、腸内
環境を整え、腸と腎臓の機能を
向上させます。
以上のような食生活を実践し
ていきます。



食事の摂り方

食養の基本を整える

主食を中心……主食…副食Ⅱ

六対四

夕食を主にする

朝食は葛のみにする(味つけ
は、梅醬油または赤味噌)
よく咀嚼する



積極的に摂る食物

◎血液を浄化する

フノリ、ハトムギ、ヨモギ、
ニラ、ダイコン葉、ニンジン葉、
アラメ、モヤシ

◎腸の機能を高め、腸内環境を
改善する

葛、発芽玄米、ニラ、黒キク
ラゲ、フノリ、ゴボウ、レンコ
ン、ゴマ、ヒジキ、コンニャク、
たくあん、タマネギ、ラッキョ
ウ、ダイコン葉、ニンジン葉、
味噌、醤油、梅干し

◎腎臓の機能を高める

ブラウンマッシュルーム、レ
ンコン、蓮の実、自然薯、ゴボ
ウ、ワカメ、ノリ、

◎収れん作用……組織・血管を
引き締める

黒キクラゲ、実そば、梅干し、
味噌、醤油、たまり、三年番茶

浜納豆、梅醬番茶

◎血液循環を活発にする

葛、ネギ類、醤油漬けニンニ
ク、ギンナン、味噌、醤油、松
の実、ヒマワリの種、梅醬、タ
ンポポ茶

※以上の食物で、特に有効なも
の

黒キクラゲ……整腸作用、収
れん、止血

葛……整腸、血流、浄化
発芽玄米……整腸、統合栄養

浄化

ニラ……整腸、血流、浄化
フノリ……整腸、浄化

レンコン……収れん、腎強化
ゴボウ……整腸、収れん、陽

性

ヒジキ……収れん、カルシウ
ム

性

赤味噌……整腸、収れん、陽
性

性

醤油……整腸、収れん、陽性
梅干し……整腸、収れん、陽

性

ブラウンマッシュルーム……
整腸、腎強化、浄化

性

黒ごま……整腸、血流、収れ
ん

性

飲料……梅醬番茶、梅醬たん
ぽぽ茶

Hosokawa Kazuhiro

医療コンサルタント。1948年生まれ。

東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し、

総合的健康法・治療法の実践的研究を25年間行なう。

自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養をベースに

統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の

講演会や健康セミナーで活躍中。

著書に『氣と食・驚異のバランスパワー』『梅醬たんぽぽ茶健康法』(共著)

などがある。

ぼぼ茶、生水少量



避けるもの

動物食品……肉、魚介類、牛乳

大豆加工品……豆乳、豆腐、

高野豆腐、湯葉、油揚げ、厚揚げ、きなこ

精製糖……白砂糖、氷砂糖

粗目、乳糖、果糖、ブドウ糖、

オリゴ糖、還元糖

油脂製品……バター、マーガ

リン、ラード、ヘット、サラダ

油、揚げ菓子

香辛料

アルコール飲料

加工度の高い食品……インス

タント食品、レトルト食品、菓

子パン、洋菓子、アイスクリー

ム、チョコレート

清涼飲料水……ジュース、コ

ーラ、炭酸飲料、スポーツ飲料

ドリンク剤

細川順讀

痔を治し 改善する民間療法

病気を速やかに治すには、生活の改善によって身体ベースを整えたうえで、適切な補助手段を活用することによって患部の正常化がスムーズに運びます。適切な補助手段の条件は、安全性、有効性、快適性、簡便性、廉価性です。誰でもいつでも、自分自身で安全に、簡単・快適に実践できて、十分な効果のある方法をを行うのが近道です。



ミネラル

■ミネラル73

体内ミネラルのバランスが乱れると、全身のあらゆる細胞の機能が狂ってしまいます。神経系、ホルモン系、循環系をはじめ、各器官の機能が衰えてきます。

特にカルシウム・ナトリウムが不足すると、細胞の伸縮が正常にできにくくなります。そのため、肛門周辺の組織や血管は弛緩して痔を発生しやすくなります。カリウム・マグネシウムが過剰になると、ますます細胞が弛緩してきます。

本来、ミネラルは食品から摂るべきものですが、現在病気を

持つていて食事だけでは補いきれない場合は、他から補充するのが合理的です。

ミネラル補助食品は、安全な天然型のもので、バランスがよく、吸収利用率が高く、使いやすいものが適しています。

◎摂り方

①一日、〇・五〜三g摂る。

②ご飯や料理に入れる。そのまま水で飲む。



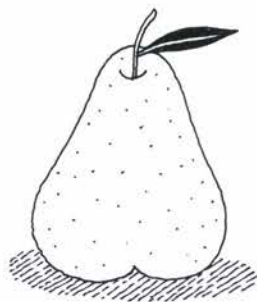
全粒はと麦末

■淨身粉

ハトムギは、体内の余分なものをことごとく排出していきます。老廃物、余剰水分、余剰脂質、不要な細胞など、体内にあってはいけないうるものを速やかに出します。また、腸、肝臓、腎臓、脾臓、脾臓、循環器、内分泌腺など、重要な器官の機能を向上させます。したがって、痔にかかわる機能を、全体的に改

一食のうち五〜六割以上は穀類を

現代人の約二割は痔で苦しんでいる



善します。

ハトムギは、穀、薄皮、渋皮の部分に有効成分が集中しています。カルシウム、鉄分、ビタミンB類、ビタミンE、食物繊維、コイクセラノイドなどが、全身の細胞の代謝を活発にします。この成分を充分活用するには、穀つきのまま遠赤焙煎して微粉末にするのがもっとも効率よく吸収できます。

◎摂り方

- ① 一日、三〜一〇g摂る。
- ② 料理に使う。そのまま、水で飲む。湯にといて飲む。



田七人參

田七人參は、肝臓、循環器、腫瘍、アレルギー、等に有効です。血液浄化、止血には高い効果を示します。

したがって、肛門周辺の血管を引き締め、血液の循環を良くして組織を改善していきます。

出血の場合は、これを止めていきます。

田七人參は、乾燥粉末にするのがもっとも効率よく有効成分を利用できます。

◎摂り方

- ① 一日、一〜三g摂る。
- ② そのまま、水で飲む。または、湯に溶かして飲む。



発酵玄米エキス

■ バランスα
酵母や麹菌などの微生物が有機化合物を分解して、アルコール、有機酸、二酸化炭素などを産生する過程を、発酵といいます。

発酵過程で大量に発生した酵母は、酵素、核酸、ビタミン、アミノ酸など、多種多量の栄養素や有効成分を産出します。これら酵母の作り出す多量の有効成分は、腸内環境を整えて、善玉菌を増加させ、腸の機能を高

め、全身の細胞の代謝を活発にします。さまざまな相乗作用によって、直腸周辺の組織が活性化し、肛門周辺の静脈の流れも円滑になります。

◎摂り方

一日に、三〇〜六〇ccを摂る。



タンポポエキス

■ 陽泉
タンポポは、腸、肝臓、腎臓、副腎、血液循環、血管収れんなど、痔に関わる部分を総合的に改善していきます。

生のタンポポを利用する場合は、開花前の全草（葉、茎、根）を採取して、陰干しにします。

乾燥したものの一〇〜一五gを、水三〇〇ccで煎じる。

◎摂り方

- ① タンポポエキスは、一日二〜五gを、二〜三回に分けて飲む。
- ② 水または湯に溶いて、飲む。
- ③ パンなどに、塗って食べる。



ゲンノショウコ

ゲンノショウコは、胃腸を整えて、肝臓、腎臓の機能を高めます。その結果、痔が改善に向かいます。

六〜八月ころ、葉と茎を採取して、陰干しで乾燥させる。

白い花が咲くものが、もっとも効果的。

◎摂り方

① 乾燥葉を、水三〇〇ccで煎じる。沸騰したらすぐ火を止め、冷めてから飲む。



ハブ茶

■ 決明子（エビスグサの種子）
決明子は、腸、肝臓、腎臓機能を高め、痔を改善させます。

一〇月ころ、エビスグサの種子を採取する。

◎摂り方

① 二〇〜三〇gを、水五〇〇cc

座浴(腰湯・干葉湯)

■用意するもの

ミネラル粉末《※1》か大根の干葉、またはヨモギの干葉

塩…大さじ山盛り2杯

セラミックス(なければ入れなくてよい)《※2》

■手順

1) 浴槽またはベビーバス等に湯を入れる。

湯の量…座って骨盤(腰骨)が隠れる程度。

湯温…43～44℃

2) 湯の中へミネラル粉末を大さじ2杯、塩大さじ2杯を入れる。

セラミックスがあれば入れる。

3) 腰骨より下まで湯へ入る。

20～30分…首周りが少し汗ばむくらい。

4) 湯に浸かった部分に水をかけてから上がる。10～20秒。

■注意点

◎座浴の30分前に必ず梅醤たんば茶を飲む。

◎熱湯入りの大きなポットをそばに置いて、湯温が下がることに差し湯をして、温度を保つ。

◎寒いときは、肩からバスタオル2～3枚掛ける。

◎代用品…ビワ葉、アラメ、イチジク葉、にんじん葉。

※1 ミネラルの素…薬石の粉末化したもの、温泉の湯の花、天然の濃縮ミネラル等。

※2 セラミックス…湯中にセラミックスを入れると、遠赤外線的作用で水分子の構造が変化して良質になり、クラスター(分子集団)が小さくなって水質が大幅に改善される。セラミックスは多種類あるが、良質なものを選ぶこと。良質なものがみつからなければ、炭(備長炭)でもよい。



座浴

で煎じて飲む。
炒ってから煎じて良い。
ゲンノシヨウコニ〇と混ぜて煎じると、効果が増す。
ゲンノシヨウコは、最後に火を止める直前に入れる。

■干葉湯・腰湯

座浴は、痔に特効があります。肛門周辺の血行を著しく盛んにし、腸、腎臓、肝臓、心臓等の機能を高めます。代謝が活発になり、下腹部に停滞している老廃物が排出されていきます。その結果、肛門部の血管は収縮し、組織が正常に機能するようになる。



腹式深呼吸

腹式深呼吸は、全身の機能を高めます。胃腸をはじめ、肝臓、腎臓、脾臓、心臓、血管の機能が高進し、血液とリンパの循環が著しく活発化し、自律神経と

ります。

ホルモンのバランスが整ってきます。そのため、肛門周辺の組織が改善されていきます。

◎やり方

①口からゆっくり息を吐く……このとき、下腹を最大限へこませながら、完全に息を吐ききる。
②鼻から、いっばいに息を吸い込む……このとき、下腹を最大限ふくらめます。

③これを、交互に繰り返す。

◎ポイント

姿勢は、仰臥、正座、あぐら、いすなど、どんな形でもかまいません。

力を抜いて、リラックスして行います。

ポイントとは、下腹を大きく動かすことと、はく息を少しづつ極力ゆっくり出すことです。

慣れてくると、腹部が軟らかくなって動きが大きく、ペースもゆっくりになります。一分間一呼吸が、理想です。

一回に五分間行うと、効果的です。トータル六〇分間行うと、大きな効果が期待できます。

本や新聞を読みながら、デスクワークをしながら、テレビを見ながらでもできます。慣れれ

背腹運動

脊柱をリズムカルに左右に振ると、歪んだ脊柱の椎骨が整って、自律神経が安定し、臓器全体の機能が高まります。全身の血液とリンパ液の循環が促進され、特に頭部の循環が旺盛になります。

したがって脳、目、鼻、耳、のど等の機能が活発になります。

1) 正座の姿勢のようなポーズをとり、つま先をイラストのように伸ばします（つま先立ちではありません）。

2) 尾てい骨を支点にして、脊柱を一本のしなやかな竿のようにして、左右に揺振します。体を左右に傾けることに、下腹に力を入れて押し出すようにします。

※1秒に一往復くらいのスピードで、10～15分間行ないます。

※筋肉の力を抜いて、リラックスして行ないます。力が入っていると効果が薄れます。



金魚運動

1) 板または畳の上に、あお向けで横になる。

2) 両手の指を組んで、頭の下に当てて、床から5cmほど浮かせる。

3) 両足をつま先まで全体をそろえて合わせる。つま先を、手前に引いて、足裏を垂直に立てる。

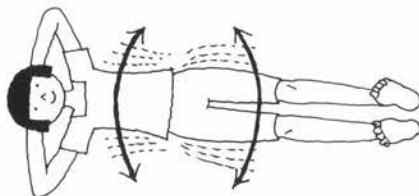
4) 全身の力を抜いて、リラックスする。特に、背筋の力を抜いて、背全体が床に着くようにする。

5) 腰とひじでバランスを取って、体全体を左右に波立たせる。魚が泳ぐときの動き。

※ひじを立てない。力まない。必要な筋肉以外はすべて弛緩させ、リラックスして行なう。

※左右振幅のスピードは、1分間に150～200回。運動時間は、30～60秒。

6) 終わったら、大の字になって、1分間静かに休む。



しまなみ海道の「国宝とロマンの島」大三島にある
伯方塩業大三島工場は、「伯方の塩」の製造工程を
じっくり見学できます。



見学無料!

- 見学受付 午前9:00～午後3:30
- 見学所要時間 約40分
- 休日 年末年始(12/28～1/7)
盆休(8/13～8/17)・地方祭
- 駐車場 大型バス2台・乗用車20台

●お問い合わせ・ご予約は●

伯方塩業株式会社 大三島工場

☎0897-82-0660 FAX:0897-82-1522

はかた
伯方塩業株式会社

〒790-0813 愛媛県松山市萱町4丁目4-9
TEL(089)922-2560(代) FAX(089)922-9669
E-Mail: info@hakatanoshio.co.jp
URL <http://www.hakatanoshio.co.jp/>

ば、歩きながらでもできます。日常生活の中で習慣化するといいでしょう。



金魚運動

金魚運動は、肺、心臓、肝臓、腎臓等、全身の細胞を活発にし、特に腸の機能と血液・リンパの循環を著しく向上させます。脊柱や骨盤など骨格系全体を整齊し、自律神経を安定化します。総合的な働きで、直腸・肛門部の機能が正常化します。



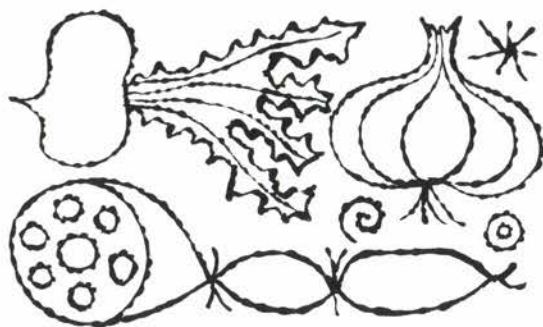
背腹運動

■左右揺振運動
金魚運動に近い効果が得られます。

正座や椅子など、横臥せずに手軽にできます。



可視総合光線



■コウケントー

可視総合光線治療機は、カーボンを高温で燃焼させることによって、炭素原子が包含するエネルギーを放出させ、これを身体内に補充するものです。デンマークのニールス・フィンセンが創始してから、一〇〇年以上の歴史があります。日本では、

八〇年の歴史です。これまで、副作用の例はありません。これは、驚異的なことです。カーボンアークの光線治療機は、急性疾患、慢性疾患、外傷、神経系等、あらゆる場合に高度な治療ができます。

人が病気になるときは、エネルギーが減少して代謝が低下しています。このとき生体エネルギーを効率よく補うと、代謝が高進します。代謝が上がるということは、身体機能が全体的に向上することです。細胞レベルで活性化するため、余計なものは排除され、機能低下の器官は高進し、炎症は治まり、破壊された組織は再生され、効率よく改善されていきます。食事を正してペースを整え、補助として光線治療を行えば、早く確実に高いレベルで治癒が進みます。

今日、数え切れないほどの治療機・健康器が世に出ています

が、本当に優れたものはごくわずかです。家庭で治療機を使用する場合には、五つの条件が必要でです。

- ①安全性……間違えて使っても大丈夫な、絶対の安全性。
- ②有効性……効果が高いもの。
- ③快適性……気持ちよく治療ができるもの。
- ④簡便性……誰でも簡単に使えるもの。
- ⑤廉価性……高い費用がかからないもの。

光線治療機は、五つの条件をすべて高いレベルで満たしています。

◎痔の光線治療

カーボン……3001-4008

一日、一〜二回行う。

足裏……一五〜三〇分

骨盤……三〇〜五〇分

腎臓……二〇〜三〇分

肝臓……二〇〜三〇分

患部(肛門)……三〇〜四〇分

うつ血による組織の変性が原因

Kozawa Hiroki

小澤博樹(こざわ・ひろき)

1949年、愛知県碧南市生まれ。医師。

食養生家桜沢如一氏の提唱した玄米菜食による食養生に共感し、日常診療に応用している。

著書に『食養生』(総合ユニコム社)、『医者ができること、してはいけないこと』、『ハナピラタケの可能性』、『健康になる家、癒す家』(三五館)など多数。

さまざまな痔とその対処法

小澤博樹

痔の 医学的見解

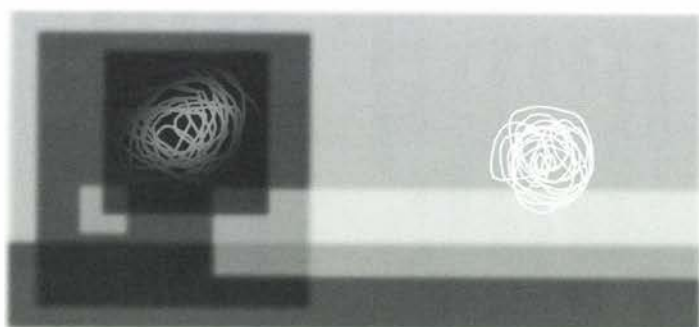
肛門および直腸静脈叢のうっ血によりその部位の静脈に拡張、膨張する状態を痔核、または痔という。その成因としては、習慣性の便秘や頻回の下痢、妊娠、子宮の位置異常、門脈圧亢進などによる局所のうっ血、アルコールの常用的飲用、常用的喫煙などによる持続的充血があげられる。門脈圧を亢進させる病気

には肝臓癌、肝硬変などがあり、また直腸癌や大腸癌の際も二次的に痔核が発生することがある。下直腸静脈叢の拡張により、肛門部皮下に結節を造膨出したものを外痔核、上直腸静脈叢から発生し、外括約筋の上部に出現したものを内痔核という。痔核の症状としては、局部の掻痒感、異物感、灼熱感、疼痛、出血、腫瘍形成などがあげられる。

現代医学的な治療としては、ステロイド剤を含む坐薬やロートタンニン剤坐薬が消炎鎮痛、痔核の縮小の目的で使用される。その他注射治療、結紮法、凍結外科、古典的な手術法などが行われている。しかしこれらの現代医学的治療法はすべて対症治療にすぎず、副作用も多々みられる。

痔は直腸粘膜下にある静脈が拡張し、静脈がうっ滞する陰性なもの、肛門周囲組織が収縮

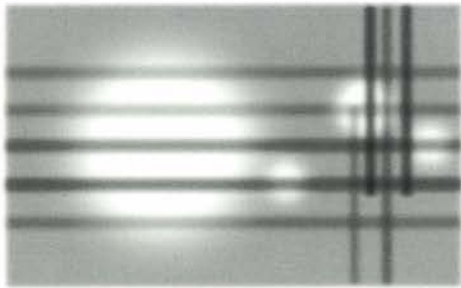
し、出血を起こす陽性なものがある。前者はアイスクリームや果物、砂糖、ジュースなどの陰性食によって起こるものであるから、便通をよくするために芋類やバナナなどの陰性の食を



口にすればかえって逆効果となる。この場合は陽性の玄米菜食をもって治療にあたればよい。後者は、肉や魚、卵などの過剰摂取によっておこったものであるから、少しく陰性な玄米菜食にすればよい。この場合は動物性の食品を食さず、塩気をおさえた食生活にすることが重要となる。両者とも状態が改善されたら、中庸な玄米菜食にもどしていく。

食養生を行っていく上で、ヒジキ、油揚げ、糸コンニャクを煮て、ごま油で炒めたもの、昆布巻き、たくあんなどを頻回に食することが効果的である。

慢性便秘により発生した痔核に対しては、便秘を解消することが必要となる。この解消方法も痔核のための食養と同様、陽性の便秘には少しく陰性食を、陰性の便秘には陽性食を与える。陽性食の便秘とは肉や魚介類など陽性の食材を過食したがた



めに、腸が締め、腸の蠕動が障害され生じるものである。この場合は塩気の少ない、玄米粥うどん、生野菜、リンゴなどを食す。陰性の便秘とは、果物や砂糖菓子、コーヒーなどの陰性のものを過食したために、腸が緩んで、腸の蠕動運動が障害され生じるものである。この場合は塩気をきかせた玄米菜食として、小豆や昆布、根菜類のきんぴらなど、よく加熱したものを食す。また両者とも腹部に生姜湿布、里芋パスター、を行なつて、腸蠕動を促進させる。

痔核の痛みに対しては、大根千葉の腰湯をし、患部に里芋パスターを行う。また、生地竜いきみみずを使用するのも効果がある。その作り方は、ミミズ二匹をきれいに洗い、容器に入れ、これに白砂糖をかける。しばらくすると透明な汁が出てくるので、これを綿に吸わせ、患部につけておく。

頻回の下痢により生じた痔核については、下痢を解消することが必要である。その対処方法は本誌4月号、「胃腸障害」のページを参照していただきたい。

MUSO
Macrobiotic Facilitator

陽のめぐみ 地のちから。 ムソーの「食」。

ムソーは、古くから受け継がれてきた「食べ物」と食べ方から学んだ「いのち」の源である「食」の本来の意味と在り方を追求し、「自然」と「人間」に良い食べ物を作り広めることで、人間が本来持つべき食生活を実現したいと考えます。

ムソー株式会社

本社／大阪市中央区大手通2-2-7
東京本部／埼玉県さいたま市内容5-5-11
大阪本部／大阪府堺市鶴田町28-7
名古屋営業所／名古屋市天白区久万3-30 木村ビル1階
四国営業所／高松市多賀町2-1-15 緑野ビル1F
九州営業所／福岡市東区舞松原1-8-1
広島営業所／世羅郡甲山町西上原854-1



養分も便として体外に出てしまうし、腸内バランスもこわしてしまうことになるのです。

乳糖不耐症の人は白人よりも牛乳を飲む習慣のなかった民族、タイ人とセム族（西アジア・中東・北アフリカに分布）と日本人に多いといわれています。

②たんぱく質アレルギー

次の問題は牛乳のたんぱく質です。牛乳たんぱくに対してアレルギーを起こす人が多くいます。

一般的には牛乳たんぱく質は胃腸内で発酵によって加水分解して、ポリペプチドを経てアミノ酸までに分解されて吸収されます。しかし、牛乳はたんぱく質の粒子が微小であるため、アミノ酸になる前段階で腸粘膜に吸収される可能性が高く、そのためアレルギー体質を作りやすいのです。

また、市販の殺菌牛乳は殺菌過程でたんぱく質や酵素の不活性化、乳糖の変性などの質的変化が起きていると指摘されています。

以上の点からお分りのように牛乳には多くの問題点があり、牛乳を多量に飲んでいると胃腸の働きが阻害されたり、腎臓に負担をかけたりして、体の抵抗力を弱めることがあると考えられています。

牛乳が好きならば時折飲むのもよいでしょう。しかし嫌いな人は、牛乳は健康によいというような情報に惑わされることなく、害になることも知って飲まないようにしましょう。

■カルシウム含有量ベスト〇
参考までに、カルシウム含有量のベスト〇です。

- 第一位 干しえび
 - 第二位 煮干し
 - 第三位 干しひじき
 - 第四位 いりごま
 - 第五位 チーズ
 - 第六位 脱脂粉乳
 - 第七位 素干し昆布
 - 第八位 高野豆腐
 - 第九位 切り干し大根
 - 第十位 しらす干し
- の順です。どうぞご参考になさってください。

牛乳は健康によいというような情報に惑わされることなく、害になることも知って飲まないようにしましょう。



photo by Kawasaki Yuji

「カルシウムは牛乳」という説の問題点

何をどのくらい 食べたらいいの？

栄養学からみた
マクロビオティックの効用

Q & A

野口節子

Advice



illustration by Ohba Rie

野口節子（のぐち・せつこ）

島村トータルケア・クリニックにて
栄養食事指導を担当、国立病院・国立がんセンター
在職中は栄養管理の理論と実践の一貫性を目指した
指導を実施。現在は自然環境と身体の調和、
中国の易の陰陽論を反映させた自然食、
マクロビオティック正食医学講座を学び、
現代栄養学との融合を目指した指導を実践。
平成14年リマ・クッキングスクール師範科修了。

■カルシウム不足が原因 骨粗 鬆症

Q：アイスクリームや生クリームが大好きです。しかし牛乳が日本人に合わないって本当ですか。

A：近年のカルシウム摂取不足、運動不足を背景として骨粗鬆症という病気が取り沙汰されています。この病気は骨に蓄えられたカルシウムが減り、骨がスカスカの状態になって骨折しやすくなる骨の病気です。特に更年期以降の女性に多く、高齢者が骨粗鬆症による骨折で寝たきりになるなど、老後の生活に深刻な影響があることから問題になっているのです。

日本人は欧米人に比べてカルシウムの摂取が不足しているといわれてきました。カルシウムをとるためにはその含有量が多く、吸収のよい牛乳などが最適とされ、とくに成長期の児童や学童の栄養補給に、また閉経後の女性の骨粗鬆症の予防のために多く飲むようにと推奨されてきたのです。六〇歳をすぎたから将来の健康が不安と、牛乳を飲むとお腹が張るのを我慢して、コーヒーと砂糖、また、きな粉とごまを加えて飲み始めたと言われる人もいます。

しかしカルシウム量が血中で一定以上になると、体はそれに対して拒絶反応を示します。

これはホメオスタシスといって、血液中の成分でも一定の割合に保とうとする働きが体にはあるのです。そのためカルシウム濃度が一定以上になると、腎臓から早く排出しようとし、このとき同時に、大切なミネラルもビタミンも排出されるなどマイナス面があることを知ってください。

■牛乳信仰 牛乳の消費量が十七倍

日本人の牛乳消費量の動向をみると、終戦後の極度の食糧不足から好転し、ほぼ戦前の栄養水準にまで回復した昭和二八年頃の牛乳消費量は一人一日当たり一〇g（小さじ二杯）でした。多くの日本人にはもともと

牛乳を飲む習慣はなかったのです。しかし年々消費量が増え続け、いまや平均一七四gになっています。確かにカルシウムは人間の体にとってはとても大切な栄養素ですが、大切なのはカルシウムだけではなく、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、鉄、動、亜鉛などミネラルはすべて大切です。日本人に不足している栄養素は唯一カルシウムとかんがえ、牛乳を飲んでカルシウムをとる、カルシウムといえば牛乳、牛乳は健康に非常によいという「牛乳信仰」がはびこっているのはいささか疑問です。もちろんアレルギー反応がなく乳糖不耐症、高脂質血症などない人ならば、ある程度飲んだり乳製品をとることはよいですが、それ以外の人にはあまりすすめられません。

自然の摂理からいえば、他の動物のお乳を成長した動物が飲むこと自体不自然といえます。人間では、一歳くらいまでは他の動物のお乳を飲んででもアレルギー反応を起こさないようになっていますが、成長につれその働きはなくなります。無理に飲ませないようにしたほうがよいのです。その訳を記してみよう。

■牛乳信仰の問題点

①乳糖不耐

牛乳の中に含まれている乳糖が体内で吸収されるためには、乳糖を分解する酵素が必要です。この酵素は腸粘膜にあるのですが、これを十分に持っていない人が非常に多くいます。この酵素は一歳未満の赤ちゃんには備わっていますが年齢が進むにつれて少なくなります。

この乳糖を分解する酵素の有無や量には個人差がありますが、日本人の七五％くらいの人では十分にはないといわれています。牛乳を飲むとお腹が張る、お腹が痛くなる、下痢をするといった症状が現れる人は乳糖不耐症、また牛乳不耐症といわれるものです。

このような人では、乳糖は小腸から吸収されずそのまま大腸にいき、牛乳に含まれている栄



photo by Kawasumi Yuji

アルカリ性の汚れ

■アルカリ性の汚れて何？

今月は、アルカリ性の汚れのお話をします。その前に、先日、友人からかかってきた電話をご紹介します。彼女のおうちのバスルームは、黒いタイルがシツクでとてもおしゃれです。彼女自身も、このバスルームがとても気に入っているもよう。ところが、真つ黒なタイルをキープしておくのは、意外に大変なようです。その彼女からの電話はこんなふうでした。

「あのね。この間、佐光さんに教えてもらった、バスルームのクリナーあったでしょ？ あれ、なんだったつけ？ またバスルームが白っぽくなってき

やったのよ。カルキっていうより石けんかしらね。なんだか、白くて汚いかんじなの。せつかくお風呂に入っているも、それが気になってストレスがたまっちゃう感じだから、今日は、きちんと掃除しようと思うんだけど、何使うんだつけ？」

「白すむ」というのは、ヘンな日本語ですが、彼女のご自慢のバスルームを白すませた犯人は、彼女も言っているとおりの石けんやカルキです。これらはアルカリ性の汚れの典型です。

■アルカリ性の汚れの特徴

カルキや石けんなどの白すみは、べつつくこともなく、特にこれといった実害はありません。



でも、例えば洗面所の蛇口がカルキで白っぽくすんでいたたり、石けんを入れたトレーの周囲が、とけた石けんと手垢でなんだか汚れがこびりついていると、いかにも手入れが行き届いていない感じがしてしまいます。たつたそれだけのことなのですが、でも、やっぱり人目の気になる小心中としては、手軽に落すすべを覚えておきたいのが、このなんとなく汚い感のあるカルキや石けんの汚れ。

なんとなく薄汚れた感じがす

るだけでなく、少しずつ積みあがっていくために、いざ落そうとしても、そう簡単に汚れが落ちないのも、アルカリ性の汚れの特徴です。汚れに気づいて、その場で数分できれいにできればよいのですが、なかなかそうはいきません。ちょっと時間をかけて、気長に落す覚悟が必要なのが、アルカリ性の汚れなのです。

■アルカリ汚れに効くクリナー

こうしたアルカリ性の汚れは、酸性のクリナーで溶かして落します。酸性のクリナーのなかで、たいいていのうちにあってすぐに試せるのは、酢です。

掃除に使うわけですから、特別立派な酢である必要はありません。いちばん安い穀物酢でも、賞味期限の切れた酢でも、抜けていなければ十分です。ただし、寿司酢や土佐酢のように、調味料の入ったものは掃除には向きません。

ご存知の通り、酢にはかなりにおいがあります。それが気になる方は、二〜五倍に薄めて使うのも一案です。薄めても耐えられないという方は、薬局でクエン酸を買ってきて、小さじ一を二〇〇ccの水に溶かしたものを利用するという方法もあります。

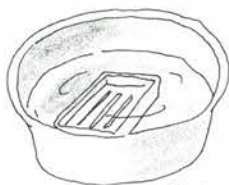
こうして作った酢水は、その

アルカリ性の汚れには...

◆ひどい汚れには パックする



◆酢水に 数時間 つけこむ



◆コーセーメーカーや電気ポットに



水 7エン酸
200cc : 大さじ1

これくらい濃い濃度が
よく効く

酢水
酢水

にいいが
気になる時は
2~5倍に
水でうすめる



スプレー容器に移すと
便利!

◆気になる部分にスプレーして ふきとる

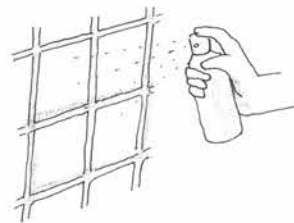


illustration by Asou Naoko

まま布につけてクリーナーとして使います。スプレーの容器を買ってきて入れておけば、気になる部分にシュッと一吹き、あとは、ぼろ布でよくこするだけなので、作業はかなり楽でしょう。

■頑固な汚れにパック

ちよつとしたカルキや石けんは、酢水をスプレーしてよく磨くようにして布でふき取れば、きれいになります。それでも落ちない場合は、汚れの部分にティッシュペーパーやペーパータオルをかぶせ、酢水をたっぷりふきかけて、パックします。汚れの具合にもよりますが、二〜三時間パックして様子をみます。ティッシュが乾いてしまったら、スプレーしなおします。また、石けんトレイのように移動できるものは、洗面器に酢水をはって、そこに数時間つけておくという手もあります。

長い時間かかってついた汚れは、こうして時間をかけて少しづつ落します。無理に力を入れてこすったりすると、かえって傷をつけ、汚れが落ちにくくなってしまふこともあるので、こは気長に。

■コーヒーマーカーや電気ポットの内側も

コーヒーマーカーや電気ポットの湯沸しポットの内側も、カルキで汚れていることがあります。これもパックで落すこともできますが、汚れが水面下にくるくらいたっぷり水を入れ、クエン酸を溶かして半日くらい置くと、汚れが溶けてきれいになります。容量にもよりますが、二〇〇ccに大さじ一〜二杯の濃い液を作るとよく効きます。酢とちがって、においがなく、溶かす量で濃度を加減できるのは、クエン酸の利点です。

■注意

鉄はさびるので、酢やクエン酸は使えません。また、大理石もいたむので使わないでください。

佐光紀子(さこうのりこ) ●東京生まれ。繊維メーカーや証券会社で企業内翻訳にかかわった後、フリーの翻訳者に。翻訳書「天使は清しき家に舞い降りる」(集英社)を通してナチュラルクリーニングに目覚める。現在はウェブサイト(<http://www.katoko.co.jp>)を通して体や環境への負担の少ない暮らし方についての情報交換や重曹などの販売を展開している。

主な著書に「ナチュラルクリーニング」「ナチュラルに暮らす70の方法」(プロダクション)「僕たちは、自由だ!」(本の泉社) などがある。

翻訳書に「重曹で暮らすナチュラルライフ」(プロダクション) などがある。

足の超健康法

官足法

8教えます

万病を治す
東洋医学の叢智

行本昌弘

眼病

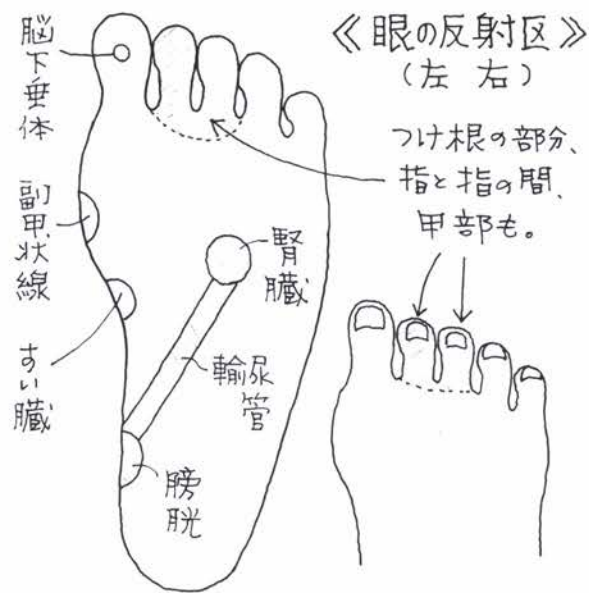


illustration by Ohba Rie



近視 遠視

今月のテーマは眼病。官足法の創始者官有謀先生は、台湾で「近視の治し方」に関する論文を書かれ、評判になったと聞きます。私もセミナーで二、三時間足の健康法の指導をしているうちに「視界が明るくなって黒板の文字がよく見えるようになった」と、喜んで頂くことがたびたびあります。

近視、遠視というのは病気の内には入りませんが、眼鏡が必要な生活は不便のようです（ちなみに私は眼鏡をかけて生活したことがあります）。

眼球の前方に水晶体というカメラのレンズにあたる部分を、毛様体という筋肉が収縮や弛緩を繰り返してピント合わせをして、眼球の奥にある網膜というスクリーンに映像を映して、無数の視神経を通して脳でキャッチして初めて物が見えるということになります。

毛様体の筋肉が緊張した場合、網膜の手前でピントがあつてボケた映像となるのが近視です。

その逆に、網膜の後ろでピントがあつた状態になるのが遠視です。乱視は、主に角膜（水晶体を保護する透明な膜）の異常によつて歪んだ映像となるものです。

その他の病気には、眼精疲労（眼がかすむ、眼の奥が痛い、頭痛、肩こりなどを起こす）に始まって、白内障、緑内障、網膜剥離、角膜炎、トラコーマなどがあります。又、現代では、涙腺の異常を訴える方が多く、ドライ・アイ（涙が出ないで目が乾燥した状態になる）、その逆に、常に涙が出るという症状（これはアレルギーによるものだと考えられます）を訴える人も多くなりました。



では、どうすればいいか

いずれも目の病気であることに変わりないということ、筋肉や涙腺などに関係するものが多いということではホルモンの分泌異常が考えられます。

根本的な原因は、血液循環の阻害によつて、酸素と栄養が目に関係する諸器官にまで行き渡



らなくなつて、その器官の細胞が弱つたり、死滅したりしていると考えられます。

お知らせ

足の健康相談と指導
[官足法道場] OPEN!

指導責任者：行本昌弘

官足法健康ルーム

03-3496-5903

東京都渋谷区神南1-4-2-405 神南ハイム
(株)文化創作出版内

＜右足裏＞

＜左足裏＞



足の反射区分布図

illustration by Ohba Rie

- ① まず、いつものように、腎臓、輸尿管、膀胱から足裏全体、足の甲部、内側、外側、ふくらはぎ、膝、太股まで、くまなくまんべんなく揉んでいきます。特に腎臓、輸尿管、膀胱の反射区は丁寧に。
- ② 次に、目の反射区である第二趾と第三趾を、裏も表も丁寧に揉んでいきます。特に指の付け根のあたりが、反射区としての視神経の反射区の束になっているところですから、よくよく揉んでください。また指と指の間もよく揉んでください。なでるようなマッサージではなく、強く、圧痛を感じるように揉んでいくのです。若い人の近視にはこれだけでもよくなる人が多いです。
- ③ 次にホルモンの総司令部である脳下垂体の反射区と副腎、副甲状腺の反射区を揉んでおきます（特に、アレルギーの方や、白内障、緑内障、網膜剥離など、老化現象としての眼病の方や感染症の角膜炎やトラコーマなどにもこの反射区が大切です）。
- ④ 眼精疲労で肩が痛い人は肩の反射区、頭痛のある人は第一

行本昌弘（ゆきもと・まさひろ）

文化創作出版社社長。（株）青春出版の名編集長として数々のベストセラーを世に送った後、昭和56年、（株）文化創作出版を設立、代表取締役役に就任。16年前、台湾から足揉み健康法の普及に來日した官有謀氏（官足法創始者）との出会いにより、『足の汚れが万病の原因だった』を出版。現在160万部を超えるミリオンセラーとなり、今日の足揉み健康ブームの基礎を作る。官氏の講演会を主催する傍ら、自ら全国各地で「官足法実技指導」にあたり、その丁寧で熱心な指導にファンも多い。このたび、15年間実技セミナーで培ったノウハウと、自らの官足法普及の記録『官足法とともに』（日新報道刊）を出版し、好評を博す。

趾（親指）という具合に揉んでいきます。
また、やっかいなのは糖尿病の合併症で起こる白内障などです。これは糖尿病を治すことが先決となります。原因（膵臓から分泌されるインシュリンの不足）が解決されないと結果（白内障）は良くなりません。この場合の足の揉み方は今回のテーマではないので、またの機会に。

酔^の飲^のな^の酒^のの^の分^のた^のの^のい^のじ^のみ^の

古山勝康

幽蘭前庭に生じ
薫りを含んで清風を待つ

陶淵明

縁の障子の傍らに置かれた細
棧の棚のうえに、支那蘭が一鉢
凜とした花をひらいています。

折からの春の雨は絹糸のよう
に絶へまなく降りそそぎ、その
しっとりとした湿った大気
は、清高で密やかな蘭花のかお
りをいつそう緻密なものにして
室に漂わすのです。

その蘭鉢に對峙して、淵明の
ひそみにならない、一掬の春醪の
場合は残念ながら当時のどぶ
ろくではなく、新酒の澄酒なの
ですが、を蓋に満たします。こ
の大振りの白釉の蓋は、朱で描
かれた目出鯛の絵を映すのでし
ょうか、澄んだ酒で裡を満たす
と、灌がれた酒はうつつりと春
の桜色に染まるのです。

そして對する蘭花には富水春
の銘が附されてあります。淵明

やのちの杜甫とならんで、酒仙
の名を恣にした唐代の詩聖、か
の李太白の好んだといわれる酒
銘からとって名附けたこの富水
春と呼ばれる支那蘭はあたかも
酒を含んで頬を染める少女のよ
うに、華開く前のおのが蒼をう
す紅に染めるのです。(しかし、
この「飲酒其十七」の幽蘭の詩
に籠められた、淵明の蘭と蕭文
(よもぎ草)にこと寄せた真意を
判っているものだけに、いま春
酒で蓋を満たす気分は複雑なの
です。とても桜だ紅だのと春爛
漫一色の気分にはなれませぬ)

さて、少々もの憂い春色に心
惑わされてしまったようです。
このやかいでありながら、
しかし興味津々たる「気分」と
いうやつについてかんがえてみ
るとき、どうしてもさいしよに
ふれずにはおれないのが、この
連載の第一回の冒頭でご紹介し
た、「気分」の生活法」の大家とも

いうべき、支那の幽默大師、林
語堂その人です。昨今は人口に
膾炙しているとはとても云い難
いのですが、当時は一世を風靡
した世界的知性人で、例の「コ
スモポリタンの生活の理想は、
英國風の別荘に住み、米国式鉛
管設備があり、中国料理を食べ、
日本人の妻を持ち、フランス人
の愛人をもつことである」の警句
をもちだせば、憶いだされるか
たもおられましょう。

その林語堂の代表作のひとつ
「生活の発見」(原題はインポー
タンス・オブ・リビング。「生活
の発見」は旧題。現在は「人生
をいかに生きるか」として講談
社学術文庫に旧題と同じく阪本
勝氏の名訳がある)は全編これ
気分生活法に尽きております。
彼林語堂はこう申しております。
「煙草や酒や茶をたのしむに
は、雪月花をたのしむときのよ
うに、しかるべき相手(ひとに
限らない)がなければならぬ。

ある種の花はある種のひとと
もにたのしまなければならぬ。
ある種の景色はある種の女性を
連想しなければならぬ。雨滴
の音を心から楽しもうとするな
ら、夏は深山の寺院の竹の林に
凭って聴かねばならない。つま
り、ものの気分というものがた
いせつなのである。ものにはそ
れぞれ気分というものがある。
だから相手をえらばないと、気
分が全然だいたしされてしまう
というのである」と。続けて彼
の引くある中国の作家は「春の
酒は庭さきに出よ、夏の酒は野
に出よ、秋の酒は扁舟の上、
冬の酒は蟄居して飲むべし」と。
また別の作家は「酔うには時と
処がある。花の色香と和するに
は陽光のもとに花に対して酔う
べく、想念を浄めるには夜雪に
むこうて酔うべきである。楼上
の宴は冷涼の氣を利用するため夏
をよしとし、江上の宴は軒昂た

る自由の感懷を増すために秋を
もつてよしとする。これこそ心
境と景觀に即した飲酒のただし
い方法であるが、この法則を犯
すと、飲酒のたのしみは失われ
るばかりである」と述べていま
す。

また林氏は同書のなかに張潮
(十七世紀中葉の人のエビグラ
ムを数のおく引いており、その
中のひとつ「人は高樓より山を
望み、城壁に立つて雪を眺め、
燈檠の下に月を仰ぎ、扁舟のな
かで彩雲を賞で、部屋にあって
美人に對する。情景にしたがっ
て情趣おのづから異なるもので
ある。碧水は青山から流れ出る
水が山色を借りるからである。
名詩は醇酒から生まれる、神興
を酒に仰ぐからである」と。
これは林語堂からの引用では
ないが、わが江戸期の奇人、蜀
山人も「花の酒は瓢簞、月の酒
は德利に風情あり。雨の日の新
酒、雪の夜は古酒、独り飲みて

興おこり、暖より冷やを好むを
真の酒客といふべし」と申して
おります。

このように古典、先達から飲
酒の気分を引くのはたのしいな
ぐさみ(慰めに非ず)なのです
が、はじめだしたらキリがあり
ません。そこで、先に挙げた酒
をうたう支那の二大詩人、陶潜

(淵明)と李白(太白)の絶唱の
一・二篇を記してみましよう。
しかしここで、妻子と供に貧困
のうちに放浪し、孤舟に五十九

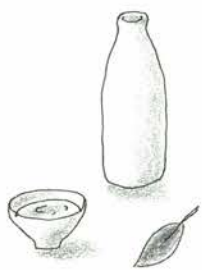
歳の病身で淪落の生涯を閉じた
李白の親友。酒仙、酒客とはよ
べまいが精緻で憂愁の情に富ん
だ詩をおおく残した、中国古今

最も偉大な詩人(吉川幸次郎)
杜甫について、またこれも酒仙
とはいえないが、少量の酒で酔

中の趣をよく解し、作詩二千八
百の中飲酒詩なんと九百余とい
う、大先輩陶淵明の崇拜者、「林

間に酒を煖めて紅葉を焼き、石
上に詩を題して緑苔を掃う」で
閑適を詠った(この詩のパロデ

イにわが国の其角の「もみじ
には誰がおしへけむ酒の燐」が
あります)、中唐の名詩人白楽天



(白居易)について、ともにふか
くふれることのできぬを遺憾と
するものです。

さて、その杜甫が友李白につ
いて詠んだ「李白一斗詩百篇」
からもしれるように、李太白の
酒は豪快な酒でした。

「兩人対酌山花開く 一杯一
杯又一杯」は彼のおおくの酒の
うたのなかでも、よく人口に膾

炙したのですが、「花間一壺の
酒 独酌相親しむ無し」ではじ
まる「月下の独酌」は愛誦措く
能わざるものであります。春の

宵、月と李白と己が影の三芝居
そして「壺の春醪。まさに春宵
一刻値千金。
つぎのうた、「月下の独酌」第

二首などいかがでしょう。
「天もし酒を愛さずば 酒星天
になく
地もし酒を愛さずば 地に酒

泉あるなし
天地已に酒を愛す 酒を愛し
て天に恥じず
已に聞く清を聖に比すと

またいう濁は賢の如しと
聖賢已飲む 何ぞ神仙を求め
ん
三杯にして大道に通じ 一斗
にして自然に合す
ただ酒中の趣を得んのみ
醒者の為に伝うるなからん」
(聖は清酒、賢は濁酒)
酒中の妙趣は上戸にしか判ら
んもの。下戸(醒者)に酒の功
徳を伝える必要もなしとか。な

かでも「自然に合す」とは酔の
興趣気分を云い得て妙。この情
緒感懐は二元論の西欧人には理

解を超えるコトかもしれませぬ。
「西欧思考の障害たる二元論を
克服する」アンドレ・ブルトン

この李白の動の酒にたいして、
陶淵明の酒は静の酒。李白の豪
氣にたいして淵明は静謐の人で

ありました。しかし自賛の「五
柳先生傳」に性酒を嗜むとある
ように、その酒を好むことけし
て李白に負けてはいなかったよ
うです。

東晋の興寧三年(西暦三六五
年)、杜甫や李白の三百年以前の
生まれである陶潜(字は淵明)

は、北に廬山(南山)を望む江
洲は潯陽の柴桑あるいはその南
村に、生涯酒と菊を愛し、六十
三年の天寿を全うしたのです。

そのかれの愛した菊と酒をう
たった詩。
「秋菊 佳色有り
露をまとうて其の英をとる
此の忘憂の物にうかべて
我が世を遺るるの情を遠くす
一觴 独り進むといへども
杯 尽きて壺自から傾く」云々
(飲酒其七)

忘憂の物とは無論酒のこと。
憂いを払う玉帯。觴は盞、さか
づき。菊の花房を浮かべて、ま
さにこれぞ菊酒。そして琴を愛
した淵明は、酔うて気分がのる
と、この琴を撫弄してこう言う
のでした。「琴中の趣を得たり、

なんぞ絃上の声を勞せんや」
と。なんと彼淵明の愛する一張
は一本の糸も張られていない無

絃の琴だったのです。後世の白
玉蟬という詩人は、その懶斎堂
の賛の中で「懶ければ琴も執ら
ず、歌は絃上に死すればなり」

とうたっておりませんが、それは
この淵明の作に触発されたところ
もあるのでしょうか。

それはさておき、この詩中の
「我が遺世の情を遠くす」の句
は、あの有名な「飲酒其五」、
「廬を結びて人境に在り
而も車馬の喧しき無し
君に問う 何ぞ能くしかると
心遠ければ地自から偏なり」
云々の「心遠地自偏」を髣髴と
させるものがあります。このよ
うに人中に棲みながら田園の詩
(だけではありません)をうた
った陶淵明は、いうまでもなく、
ただの隠遁のひとではなかった
のです。「小隱は山に通れ、大隱
は街に隠る」とおか。

おとなり、中国のいにしへの
詩人たちに関うことがなく、本
邦の酒仙にふれる余裕がなくな
ってききました。ふるくは万葉の

大伴旅人、また吉田兼好、くだ
つて蜀山人、宝井其角、大町桂
月、藤田東湖などなど、ちかく
は啄木、牧水らの歌人たち。そ
れぞれの歌にそれぞれの酒の気
分が横溢しております。それに
は別の刻を俟つことになりまし

ようが、さいごに、なかでも代
表的酒仙として、歌人牧水の歌
を三つほど記して筆を擱きまし
よう。牧水の酒仙の酒仙たるユ

エンは、生家の記念碑に「生来
旅と酒と寂を愛し自ら三癖と称
せしが命迫るや静かに酒を含み
つつ四十四歳の生涯を閉じたり」
とあるをみても明白でありまし
よう。

「白玉の歯にしみとほる秋の夜
の
酒はしづかに飲むべかけり」
「ときをおき老樹の雪おつる」
と

静けき酒は朝にこそあれ
「鉄瓶のふちに枕しねむたげに
徳利かたむくいざわれも寝む」
と

遠地庵と号す草舎にて記す。

古山勝康(ふるやま・かつやす)
日本ソムリエスクール校長。
フード・オーガナイザー(食養管理士)協会、
実行委員長。
リマ・クッキングスクール師範科特別講師。
第二十九次南極地域観測隊
あすか基地越冬隊員。

大森英桜

Omori Hideo

痔との格闘 少年期を語る

1994年5月

正食医学フォーラム
より

illustration by Utsomi Akira

■十数年痔で苦しむ

僕はその他の痛みということでは十数年間痔で苦しみました。内痔で座ることもできないんです。この痛さはひどくて、二十代には絹布団を作って腰に当ててね、それでも腰掛けにすわることもできないです。それで痛みだけではなくてね、トイレに行ったら真っ赤な血がシャーツと出て痛むので二時間くらいそこにくっくまるときもありました。この痛みというのは震え上

がるほどのものでした。

出血も伴ってくると、そこで医者さんには行きたくないというところで、漢方薬を探すわけです。そうすると、いろいろな家伝があるんですが、たとえば徳川時代からあったりしてね。ところがあちらこちらの座薬をつかってみてもせいぜい二、三日。それでまだ玄米を食べていなかった終戦直後に私の弟が国立の療養所に結核ではいつていたんです。もう三年でした。

そうしたら弟が「兄さん僕はもうここの主になったよ」と言うので、「主というのは何だ」と聞いたところ、「院長と友達になった」と言うんです。そして「院長に兄貴の痔の話をしたらね、院長がじかに診てくれると言

うのでただお尻だけをちよつと診るだけだと思っただけです。ところが院長の診察のときは大変なんだからね。院長がそこに立つと医局員が全部並ぶんだよ。

その上年取った看護婦がいると若年の看護婦が全部並んでね、「あんたパンツ脱ぎなさい」と言われて恥ずかなくて大変なんです。そのうえ「台の上に登りなさい」と言われて変な機械に登ったら「お尻を上げなさい」と言われたときには、恥ずかしくてこんなに恥ずかしい思いをするのならもう痔で死んでも構わないと思っけいきなりパンツをはいて服をかかえて逃げ出してしましました。そうしたら今度は友達が日本でも最高に痔を治す病院が品川にあつて、そこには全国から痔の患者が集まって来ていると教えてくれた。そこに行つて僕は自分の痔を初めて知つてびっくりしました。

カルテを書いてくれたところ、かなり大きいのが内痔核で四つもお尻のなかにあり、それが中で腫れて出血しているわけなんだから痛いのは当たり前なんだよね。カルテを見て医者が、「こんなすごい痔はみたことがない」と言つてびくつきしているんだよ。「今日はいちばん小さいのに注射をしておきますから」と注射を打つて痛み止めをして

くれたんです。

それで東京から熱海に帰ったら痛み止めが切れて痛くて脂汗を流しながら寢床の中でうなつてゐるわけだよ。そして十日ぐらいしたらね、お尻の穴からぶどうのようなものがでてきたんだよ。結局、痔を劇薬で腐らしたんですね。危険な方法だよ。ちようど、ぶどうを入れた紫色の固まりがひも付きで出てきたんです。そこでひっぱつたんです。そうしたら粘膜がそこです。だれてしまつて今度はおならをしても痛いです。そこで金輪



美しく暮らす

そう げん 養生 エコ文化村

食と芸術の文化村が花咲きます。

匠技・雅楽・クラシック。

技を世界につなげます。

エコ文化村で一緒に暮しませんか？

居住者を募集しております。



設計・建築 石井修

体の中から美しく

特別断食・粉食 & 半断食

五穀による半断食

※半断食は通いて行ないます。

しょう じん かい せき そう げん
新進怪石 養生

ナチュラルフーズ S・O・G・E・N



新築祝・ご婚礼・ご出産・記念祭
などのお祝いに雅楽奏上・舞楽を
承ります。



(株)

そう げん JAPAN
養生・養生 MBF

八王子本部

八王子市小門町20-2
TEL 0426-25-0096
FAX 0426-27-0923

会津支部

会津若松市天神町14-11
TEL/FAX 0242-29-8116

長野支部

長野市屋島1769
TEL 026-222-7345
FAX 026-222-7816

際治療はごめんこうむるという
感じてした(笑)。
■西洋医学を見切る

これで、西洋医学は駄目、民間療法は駄目。これ以外ではさすがのところは神様以外にはないということ、さつそくね、欲張りなので谷口雅春の『生命の真相』を全巻買ってきました。これを読んだら、病気があると思うからあるので肉体は心の陰だから心に病気があると思うから病気があるわけで、心はむしろ無色透明のものだからね、そ

れを念ずればよいということ、毎日夜中に天の御中主に向かつて手を合わせてやるわけです。「病気はない、痔はない、痔はない」なんてね。でも依然として痔はあるわけで(笑)、今になってみれば笑い草ですけどね。そうした時期にたまたま玄米が入って、もう痛みはほとんどなかった。玄米を食べ始めてから約一年目に日中風呂に入って考えていたんですよ。ちやうど朝顔は茎が太くて葉が大きい。これを運命というのかと考えた

んです。
風のままに種が散ってね、陽当たりの良い南側の朝顔は大きく成長はできないけれども懸命に生きている姿は美しいんです。そこで自分は、なんてこんな皮肉な運命に生まれただろうと。小さい時から病氣ばかりしてね。学校に上がりだした頃は昭和の初期でしたが、当時日本はパニックにかかってね、東北では娘を売り飛ばしている時代です。僕ら小学校を出た者たちは殆ど二十歳まで年季奉公なん

です。だから中学校に行けるのは熱海では余程の金持ちでないで行けなかった。中小旅館のせがれではまだ中学に行ける資格がなかった。クラスで五人きりだけでした。僕は木工のせがれだからね、中学に行くどころではないんです。でも小学校のときもトッパだっただけに、なんとかして中学校くらい行きたいと思っただけでも、行くどころではなかった。まず小僧にやられました。小僧にやられたら向こうはどこでも喜んでくれる

です。休みは年に二回だけだよ。盆と正月だけで二十歳まで全部ただ働き。どんなところに年季に入ってもね。それで僕なんかそんなこと知らないからね、東京の叔父さんの世話で日本橋の簀本という洋服問屋さんへ小僧にだされました。

桜沢如一

Sakurazawa Yukikazu

パリからの手紙

仏版『東洋医学の哲学』
陰の立役者
マドモワゼル・リギューと
ドラフィユ博士

GOLターNo.8より

illustration by Utsami Akira

彼女にタイプを打ち直すことを頼み、喜んでそれを引き受けてくれた。彼女は誰からも突っ込まれない様に立派なフランス語に直し、美しいタイプで打ち上げてくれ、私はそれを見て驚いた。もう一度それをドナール博士に校正を頼むつもりだったが、その必要がなくなった。挿絵は彼女の本職で見事に出来ている。仏文『無双原理』の挿絵は私が描いて苦心したが、今度は彼女のお陰で大助かりであった。私は残りの全部の原稿を彼女にゆだね、六月末に完成する。本になるのは八月だろう。それまで私は英、独、スイスを廻ろう。

つっている。

『柔道の道』こそ彼女の悩みを解決してくれるものかと思いい修業をしたが、骨を折られただけであった。

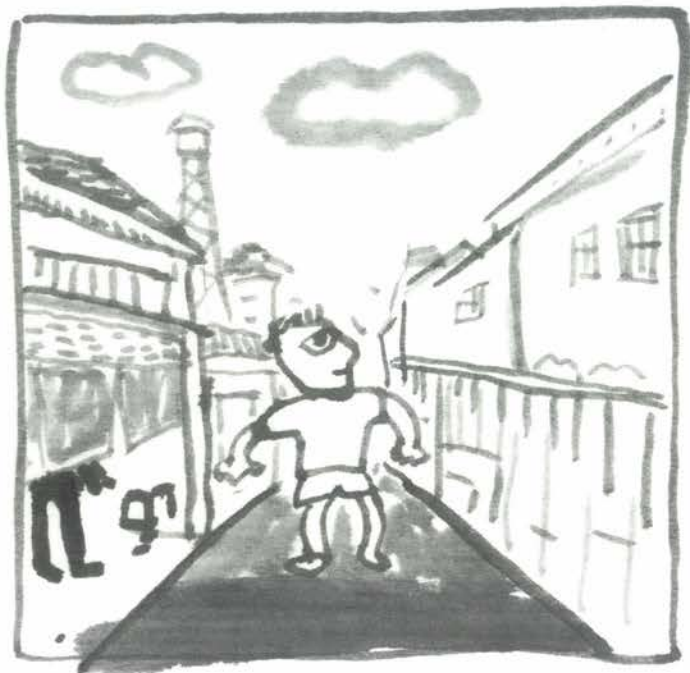
今、彼女はPUという天国の力を発見して、いよいよ人生の意義を知る機会を与えられたと思っている。彼女の印刷会社も八月一杯休むので、その間に南仏の母親のところへ帰り、みっちりPUをやるという。私はお陰で数万フランのタイプ代が助か

理』を探しだした。ヴラン社の『無双原理』が最近売り切れになったのも、ギャバンがストックを見つけたのも、元はと言えば彼女のお陰である。彼女は五年來、夢にも忘れなかった『柔道の本』の著者GO（ジョージ・オーサワ）に生きて会えるという時に「本当ですか！」と何度もギャバンに聞き返したという。私は彼女に『東洋医学』の原稿の一部を貸した。彼女は夢中になってそれを読んだ。それより

の下描きの技術を覚えてデッサンをやる様になった。そこで五年の年季を勤め上げ、二十三歳で單身パリに出た。ある印刷会社に入り、下絵の専門家（デシナトール）として二十七年間勤め、今は七万五千円の収入の地位についている。もって彼女の一生を貫く勤勉さと人格の高さが分かる。

■仏版東洋医学の哲学
最近、私はすばらしい協力者を発見した。その名がこれだ。初めて彼女が来た時、三十五、六かと思った。彼女は柔道を相当やっていたが、肩と腕の骨を痛めて柔道修業を止めた。彼女は十七歳で独立してタイピストとして南フランスの小さな町にある小さな印刷屋に入り速記を勉強し、速記タイピストになった（父はサボ・木靴作りで貧しい家）。それから印刷石板





る。然し、私はこの本の印税を彼女に皆上げようと思う。彼女はオシマ姉さんにそっくりだ！フランスでこんな信頼すべき真剣な忍耐強い同志を発見したことは大きな喜びである。人生というものは何という楽しいものなのだろう。

■ドラフィユ博士

氏はフランス鍼灸学会、国際東洋医学会協会の創始者でもある。フランク・ルーズベルト街（シャンゼリゼ）八番地の大邸宅は豪華なもので支那の机、椅子、額、軸、花瓶、香炉で一杯。彼の書斎には高貴な香が焚いてい

る。何しろ一回の診察料金が五千フランだから金の使い用がないのだ。彼はパリの真ん中で東洋医学学校、シャンゼリゼでは鍼灸の診療所を経営している。学生はもちろん医師ばかりである。彼の大著は七千五百円、経絡図は一枚三千円である。

約束は時間に行ったが患者が詰めかけて中々先生の手が空かない。ようやく現れ開口一番に私に国際東洋医学会の名譽会長になつてほしいといひだす。私は驚いて断つた。その代わり秋からは彼の東洋医学学校でPUの講義をすることになった。

今度、クセジユ文庫に「鍼の医学」は現れた。日本のクセジユ発行社も驚くだろうが、仏文のクセジユを読んでいる日本人達も驚くだろう。その著者がドラフィユ博士で初めての原理編は、全部私の三十年前に書いた仏語版『無双原理』そっくりそのままの借り物である事は、既に先日の鍼医学大会で博士が公言したとおり。

私はとにかく仏国でスリエド・モラン亡き後、最大の国際的医学会の大御所ド氏がパリの真ん

中で本格的に、私の為に講座を開いてくれたことを嬉しく思う。

今日例会で話を始める前にドラフィユ会長から物凄い豪華な皮表装の無双原理を見せてもらった。それは一九三二年購入の日付がついている。正に二十六年。ド氏は仏領インドで十四年間送って、東洋文化一般に特別な熱情を抱いて帰国された当座だった。この本をブルーパール・サンシエルの書房で手に入れると夢中になつて読み返し、読み返し最後の付録の「ジョルジュ・ロオデンバック評論」まで暗唱するくらい読んで、遂に最上の製本をしたのだ。深緑色のモロッコ皮の製本は誠にこの本に相応しいもの。手に取つて眺めると私は二十五年前のどん底の思い出の世界にしばし引き込まれた。私の本をこれ程までに珍重してくれる人が日本に一人でもあるのだろうか？ ああ、パリ！ フランスの文化人！

千二百年前の一自由人

桜沢如一著 定価一〇六八円十税 送料三一〇円

目次より

千二百年前のPUの同志・二百五十戒の行・ハジメあるモノにオワリあり・痛烈な自己批判・印度哲学修業・十三年間の独学・紙一枚でおり上がるヨロコビ・伝教の足跡・他
伝教大師最澄の生涯をマクロビオティックの視点から大胆に解釈した意欲作、および母体と胎児の関係を人類発生学をもとにして詳しく説いた代表作をあわせて収録。



Funase Shunsuke

この食品は
食べてもいい

船瀬俊介

水道水、そのまま飲めばガンになる…!

(浄水器 どうえらべば よいかな?)

必読!
『水道水にまつわ
る怪しい人々』

手もとに面白い一冊の本がある。

『水道水にまつわる怪しい人々』(湯坐博士・弁護士…著 三五館)



浄水器ビジネスにまつわる暗黒面に切り込んだ、最初の本と言えるだろう。

いやそれだけではない。大企業が、いかに行政が、裁判までねじ曲げるかを、一人の女性弁護士の目を通して、完膚無きまでに抉り、告発している。浄水器：云々にとどまらない。日本の行政や司法が、これほどまで

に腐敗しきつているとは…。暗澹たんとしてしまふ。おそらくどの業界でも裏面では、このようなドロドロした癒着の腐臭を放っているのだろう。

たまたま、その社会腐敗の一例が「通称、ヒロ子先生と呼ばれる一弁護士の正義感で、暴かれたに過ぎない。

何はともあれ、ぜひ一読をおすすめする。あなたは、濁っているのは飲み水だけではなく、国民生活センター、厚生行政さらに裁判官まで濁り切っていることに暗澹とするだろう。

**NHK
「不当表示」
ニュースに啞然**

この告発本のポイントは、湯ざ弁護士が監査役を務める浄水器メーカー(株)淀エントラプライズ社の「夢の浄水器」が「三菱レイヨンと癒着した国民生活センターの、でっちあげ浄水器テストによる誹謗中傷でつぶされた」事件の顛末である。

国民生活センターが、特定企業と癒着…など、にわかに信じ

難い。

ところが一九九四年一月七日のこと、NHK「浄水器の不当表示」ニュースを観ながら夕食の支度をしていたヒロ子先生は、わが目を疑った。そこに「夢の浄水器」がテレビ画面に映っていたからだ。かくして騒動は勃発した。国民生活センターは①消費者苦情のあった四種類をテスト。②「ミネラルを含む水をつくれる」効能とは水道水と変わらぬ「不当表示」。③「雑菌」発生の抑制効果なし。④「効果がない」と消費者から苦情。国民生活センター担当者は渡辺多加子氏、ニュース画面で「夢の浄水器」等を「詐欺商品である」とまで断定した。

「三菱からいくらもらっている!」

その他、大手テレビ局も「夢の浄水器」など、不当表示と大々的に報道。新聞もこれらを「浄水器どころか汚染。飲料水として好ましくない」と袋叩き。しかし、マスコミに非があるとい

うよりセンター発表を忠実に伝えただけ。ところが、この「商品テスト」結果は狡猾に捏造されたものだった。それどころか、極めて性能優秀な「夢の浄水器」をつぶすために、しかけられた「罠」だったのだ。本書で、その悪意に満ちた「罠」がボロボロ露見していく様は圧巻。

例えば、水の衛生判断は水道法上「大腸菌テスト」で確認する。しかし「：渡辺氏は『大腸菌テスト』はやらなかった」と回答。業者説明会は騒然となった。「俺たちは何十回となくテストをやっているんだ。汚染・雑菌とはなんだ。不当表示とは何だ!」「データ改ざん、捏造だ」。さらに「テストは新品を購入して実施」もウソ。批判されたセコム製は直販で半年前から販売中止していた。一方、センター発行『たしかな目』には三菱レイヨン製「クリンスイ」を写真入りで推奨している。説明会場では「三菱からいくらもらっているんだ!」と怒号が上がつた。これに対して渡辺氏や三菱レイヨンは「三人は黙って下を向いてしまえ!」反論すらでき

ない。

優秀な 弱小メーカー 商品はずぶず

ヒロ子先生は断言する。「：業者の間では、センターのテストについてのウワサがあった。それは、大メーカーが、性能のより優秀な弱小メーカーの商品をつぶすために、センターのテストを利用して、と」「じつさに、センターのテストで倒産したという空気清浄機のメーカーの話聞いたことがある」(同書)

それは、(株)カンキョーである。大手メーカーとは異なるイオン方式でチリや汚染物資を取り除き、ぜんそく患者家族などに圧倒的な支持を得ていた。それを国民生活センターは、突然「不当表示」と発表。それを受け、公正取引委員会は「排除命令」を出した。マスコミは一斉報道し、会社はアツという間に倒産。同社は「排除命令」の「根拠を示して欲しい」と公取委に、要求したが拒絶された。それは、

そうだろう。潰すための「デッチアゲ」工作だから公表できるはずもない。

嗚呼…: 裁判官もグル だった

国民生活センターのウソを列挙する。「夢の浄水器」の苦情は



独断で「夢の浄水器」つぶし捏造テストを行った渡辺多加子の前歴も挙げておく。彼女は、日本コカコーラ社で原液管理の仕事に従事していた。コカコーラ自体、私はかつて『買ってはいけない』で「安全性に問題アリ」…と厳しく批判している。そのような問題企業から、なんと公正中立が要求される国民生活センターに就職できたのか? 不思議だ。水質試験の経歴もない、ズブの素人が浄水器テストを、どうして独断でできたのか? これもミステリー。

(株)淀エンタープライズ側は、国民生活センターに「損害賠償」「謝罪広告」を求める裁判を起こした。ところが、その結果は驚くなかれ「敗訴」であった。判決要旨は、矛盾だらめの極み。センターの捏造テストを、そのまま追認している…!

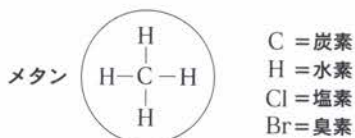
「裁判官は普通人の常識さをも持ち合わせていなかった」「国民生活センターを勝たせなければならぬ理由があったのだ!」「裁判所には、個人からの行政に対する不服は認めないという暗黙の風潮がある…」(同書)

船瀬俊介 (ふなせ・しゅんすけ)

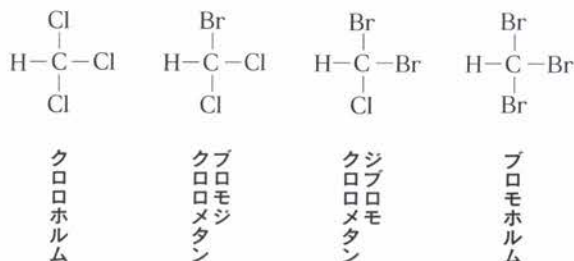
1950年、福岡県に生まれる。69年、九州大学理学部に入。70年に同大学を中退して71年上京し、早稲田大学第一文学部に入。同大学在学中は、早大生協の消費者担当の組織部員として活躍。学生常務理事として生協経営にも参加した。約2年半の生協活動ののち、日米学生会議の日本代表として訪米。ラルフ・ネーダー氏のグループや米消費者同盟(CU)75年、同学部社会科学卒業。日本消費者連盟に出版・編集スタッフとして参加。86年8月の独立後は消費者・環境問題をを中心に評論・執筆・講演活動を行い現在に至る。この間、90年3月と12月にラルフ・ネーダー氏の招待で渡米。多彩な市民・環境団体と交流を深める。温暖化などの地球環境問題、シックハウスなど健康問題、さらに文明論的視点から鋭い建築批評を展開している。また、市民運動の立場から(株)屋上緑化をスタートさせた。

主な著書に『あぶない電磁波』(三一書房)『早く肉をやめなさい? 狂牛病と台所革命』(三五館)『あなたもできる自然住宅』(築地書館)など多数。ほかに訳書として『まだ、肉を食べているのですか?』(ハワード・F・ライマン グレン・マーザー著 三交社)、連盟名で『あぶない化粧品』(三一書房)等、多数の本を出版している。

塩素添加が発ガン物質を生み出すコッケイさ



この4つの物質がトリハロメタン



塩素入り水道水は、これだけの病気の引き金に

傷害組織	代表的疾患
循環器	心筋梗塞、不整脈、動脈硬化、Se欠乏症
呼吸器	肺炎、感染症、肺腺癌（制ガン剤副作用）、 パラコート中毒、喫煙障害、肺気腫インフルエンザ
脳神経系	脳浮腫、脳梗塞、脳出血、てんかん、パーキンソン病、自律神経障害、脊髄損傷、神経原性肺浮腫
消化器系	急性胃粘膜損傷、胃潰瘍、潰瘍性大腸炎、ペーチェット病、肝炎、肝硬変、薬物性障害、 肝移植病態、各種の黄疸病態肝炎
血液系	白血球系：白血病、AIDS、敗血症 赤血球系：異常ヘモグロビン症、ヘモクロマトーシス、薬物性貧血 他の血液成分：高脂血症血小板異常症、出血性ショック
内分泌	糖尿病、副腎代謝障害、ストレス反応
泌尿器	糸球体腎炎、溶血性腎障害、薬物性腎障害、 制ガン剤の副作用、ファンコンー症候群
皮膚	火傷、日光皮膚炎、アトピー性皮膚炎、皮膚潰瘍
支持組織系	関節リウマチ、自己免疫疾患、膠原病
眼科	未熟児網膜症、網膜変性、白内障、角膜潰瘍
腫瘍	喫煙による発ガン、化学発ガンとガン化学療法、放射線障害と放射線療法
医原性疾患	薬物障害：制ガン剤の副作用
環境汚染疾患	重金属障害、水俣病、シリコーシス、喘息、 排気ガス性肺障害、水汚染による各種中毒

B

“史上最悪”変異源物質“MX”も塩素が原因



C

血が凍るとは、このことだ。まさに「真昼の暗黒」…。法の正義など汚泥にまみれてしまった。ただ慄然とする。この「迷」裁判長の名を明記しておく。飯田敏彦。目に刻んでおいて欲しい。

**正義は死んだ！
血が凍る「暗黒」**

い。高裁の二審判決は、さらに酷いシロモノだった。「裁判官は判決を書き直している…」「判決が支離滅裂」「外部からの働きかけでも…」（同書）

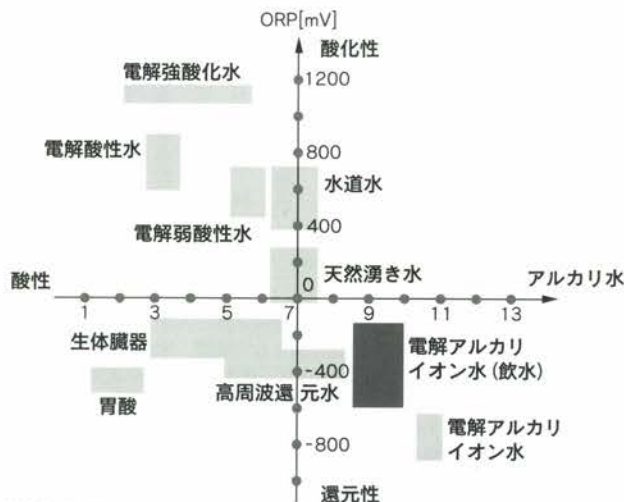
この裁判官の名前も特記しておくと。奥山興悦。まさに要注意人物……。

本題の浄水器に、触れる前に…官業どころか司法まで癒着したこの恐るべきデッチアゲ事件

A

酸化還元電位が低いほど、健康によい水だ

各種水、生体の酸化還元電位（ORP）とpH



『水の百科事典』（丸善）より

D

に触れざるを得ない。まず、あなたが抱えている浄水器についての「常識」は、このヒロ子先生の奮闘記の本書によって、ここごく覆されたものといつてよい。

活性炭、雲母・石英……天然石で浄化

さて、ヒロ子先生が支えて来た「夢の浄水器」が、なぜ狙い撃ちにされたのか？ それは「塩素やトリハロメタンが一〇〇％確実に除去できる性能」を持つからだ。

一方、「三菱クリンスイ」は「中空系膜」という素材を使用している。しかし、これは一〇〇％除去はできない。「中空系膜」は一九八四年、三菱レイヨンの伊神生雄氏が開発した。「夢の浄水器」の存在は、伊神氏にとって予想外の伏兵だった（同書）

ふつう、塩素、トリハロメタン、トリクロロエタンなど有害物質を取り除けるのは「活性炭」といわれている。

ところが「夢の浄水器」に使

用されているのは、その他、風化した雲母、石英、長石などを含む多孔質の天然石である。この①イオン交換作用、②吸着・分解作用……で、一瞬で水道水中の有害物を除去する。

これに対して「中空系膜」を使用するメーカーが中心となつて運営している浄水器協議会には七三社が加盟している。三菱レイヨンが代表幹事で、東レ、日立製作所などが幹事である。「夢の浄水器」のように独自の原材料の天然石を開発し加工し「中空系膜」など使用しない独自の浄水器を製造・販売して

いるメーカーは、国産ではほかにない（同書）……ナルホド……それで読めた。（株）エンタープライズは三菱レイヨンの意向になびかない唯一の国産メーカーでもあった。圧倒的なシェアを誇る三菱にとって目ざわりな存在であったに違いない。

有毒な「化学薬剤」「銀イオン」で殺菌

「水を浄化できれば、何でもい

ふつうの人はそう思う。しかしヒロ子先生は「中空系膜」浄水器を否定する。それは「毒物が使われているから……」狙いは毒物による無害な一般細菌の「殺菌」でありながら、病原菌に対するかのように「抗菌」という言葉にすり替えられた（同書）

その毒物とはA…「有毒化学薬剤」（親水化剤…中空系膜に塗布）。B…「銀イオン」（殺菌剤として活性炭に添加）の二種類である。「抗菌活性炭」「抗菌不織布」……と表示されていたら、人体に有毒な「銀イオン」が使

用されている。ところが、二〇〇二年四月以降に販売されている「クリンスイ」「トレビーノ」など大手メーカー浄水器には「抗菌」の文字さえ消えた。メーカー協議会（前出）が「銀イオン」を連想する表現は避ける」ことを申し合わせたからだ。なぜか？ 彼等は「銀イオン」が「有毒金属」であることを知っており、これが消費者に知られると「マズイ」……と判断したのだ。

中空系膜は、素材はポリエチレンなど。〇・一ミクロンの孔が開き中が空洞になっている。水が通りにくいののでA…親水化剤を塗布。「石油系の界面活性剤だとか、環境ホルモンという人もいる」（同書）これに触れた一般細菌は「遺伝子異常を起こす

天然物だけは「夢の浄水器」「ハーレー（米）」平成14年3月31日現在

商品名	中空系膜	抗菌活性炭	活性炭	天然石	その他
クリンスイ(三菱レイヨン)	●	●			
ミストピア(松下電工)	●	●			
クリンスイエミネント(三菱レイヨン)	●	●			特殊イオン交換樹脂
トレビーノ(東レ)	●		●		
みずリッチ(松下電器産業)	●		●		
メイスイ(メイスイ)	●		●		特殊フィルター
クリスタル21(ゼンケン)	●		●		サンゴ石コーラルサンド
ハーレー(アメリカ)			●		
シーガルフォー(アメリカ)			●		特殊な膜(企業秘密)
夢の浄水器(エンタープライズ)			●	●	

「水道水にまつわる怪しい人々」より



■アルティマ
本体価格三九八〇〇円
カートリッジ一五五〇〇円

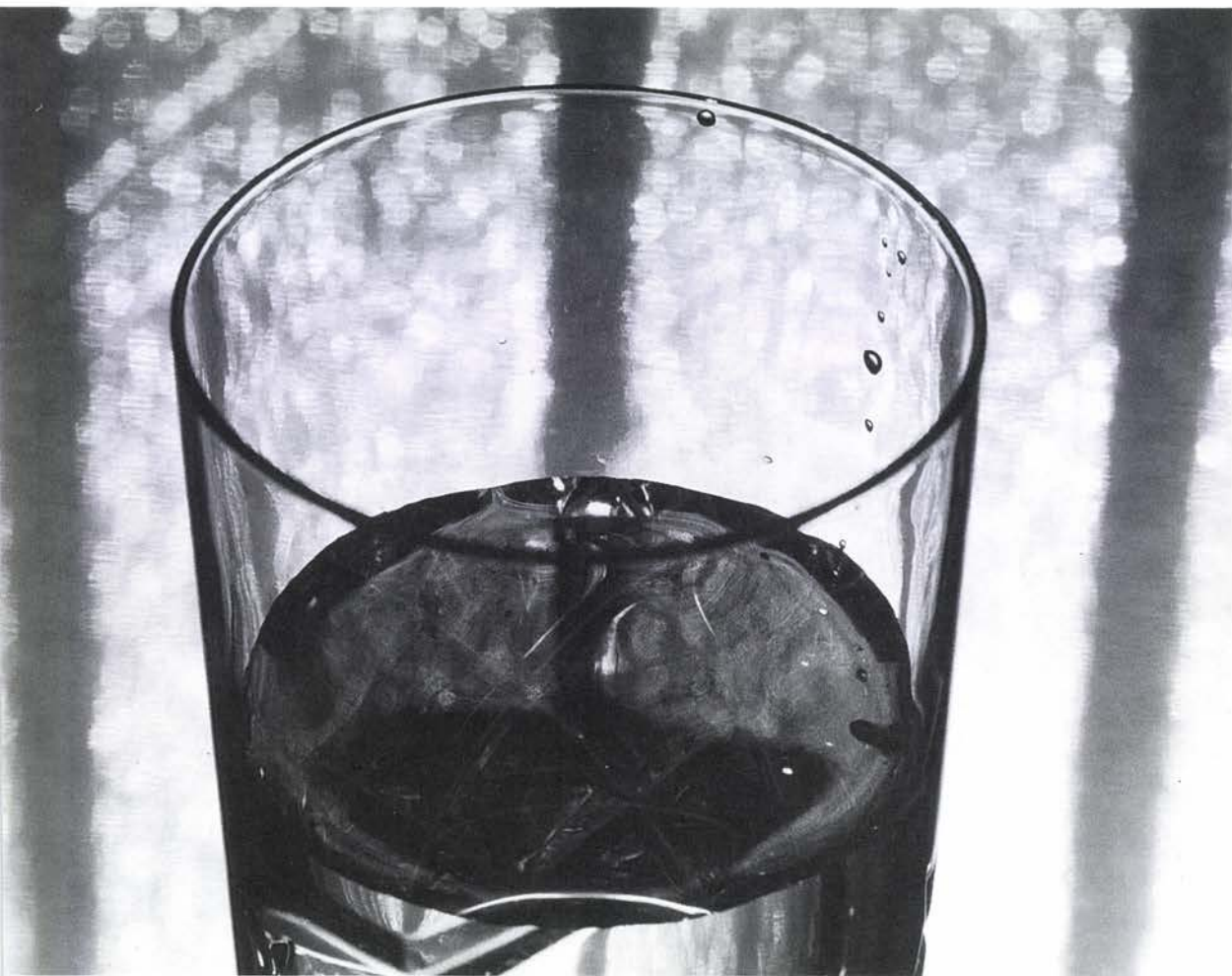


photo by Kawasumi Yuji

だけでなく、毒素を出すともいわれる」。化学繊維のフレイなどの細菌は溜まり増殖する。よって「殺菌剤がどうしても必要」となる。

有毒金属

「銀イオン」の独・
規制値 0.002 PPM

「銀イオン」などの毒性成分は、必ず水道水に溶け出る。溶出するから細菌が殺菌されるのだ。

銀イオンは「中毒の危険」のためアメリカで使用規制されている。その安全基準は発ガン物質として恐れられるトリハロメタン（後出）と同じ0.1ppmなので驚く。さらにドイツはより厳しく0.001ppmに愕然。さらにWHO（世界保健機構）は「有毒な「銀イオン」は「ほんらい自然水には存在しない」と規制項目にすら入っていない。

細菌が死滅する……ということ
は、その毒性で人体細胞もやられる、ことを意味する。すでに
中空糸膜から0.8ppmの有



毒銀イオン溶出が検出されている。

「銀イオン」は「高濃度でヒト繊維芽細胞に弱い染色体異常の誘起性を起こす」という研究報告もある。よく「浄水器」の説明で「最初の十秒間は、捨てて下さい」とある。こちらは「繁殖した細菌を除くため」と思ってたが、じつは「溶出した有毒「銀イオン」「親水化剤」などを除くためだった」のだ。

「ペリエ」の 研究所長は 大笑い

そもそも、一般細菌を病原菌と、同一視していることが不可解。日本ではミネラルウォーター

—も滅菌消毒が義務づけられて
いる。欧米人は、それが不思議
でしようがない。来日した「ペ
リエ」の研究所長は「ミカラカ
ラと笑いながら、私は皆さんが
飲料水に細菌が入っていたとい
って、大騒ぎしていることがま
ったくわからないのです。だっ
て、口の中にも腸の中にも、細
菌はいっぱいいます。空気の中
にもたくさんいる。細菌を含
んだ水をのんだらいけないとい
うのなら、日本のみなさんは呼
吸をしてはいけない」というこ
とになるのでは、ないでしょう
か?」という。

「酸化還元電位」 (酸化力)が高いと有害

さて、そろそろ結論を出さ
ねばなるまい。

そもそも水道水に塩素を入れ
る…などという暴挙はアメリカ
占領軍GHQの押しつけだ。塩
素は、猛毒物である——これは
常識。それは強力な「酸化作用」
による。体内に入ると大量の活
性酸素(フリーラジカル)を発

生させる。活性酸素とは①酸化
還元電位が非常に高い②反応性
が極めて高い③の二大特徴を持
つ。

人間の九割以上の疾患は、活
性酸素が引きがねになっている
(図表A)。

塩素は、さらに水中の有機物
と化合して四種類の発ガン物質
を生み出す。これがトリハロメ
タンだ(図表B)。さらに史上最
悪と呼ばれる変異源物質「NX」
も生成する(図表C)。だから水
道水の塩素処理は、わざわざ、
飲み水を「毒水」に変えている
ことと同じ。水道水を、そのま
ま飲むとガンになる。これは、
真実だ。塩素処理した水の毒性
(酸化力)を現す値が「酸化還元
電位」だ(図表D)。

「酸化還元電位」が低い水は
ど、安全性(還元力)が高い。
つまり、酸化した細胞・組織か
ら「酸素(サビ)」を落としてく
れる。

「活性炭などを用いた一般的
な浄水器を通して塩素を取り
除くだけで、七〇〇mVだった
電位は、とたんに二〇〇mV台
に低下します」とは茨城大学講

師・理学博士の久保田昌治氏
『浄水器天然水の選び方』ワニ
の本より。A、B、D共。

天然素材のみは 米「ハーレー」 製など

最近、電気や磁気エネルギー
で水の「酸化還元電位」を下げ



る「浄水器」「活水器」などが注
目されている。

電気分解のアルカリイオン水
などが典型だ。

一方、「天然石タイプ」もあ
る。

まず、水を活性炭で濾過して、
さらに天然石に備わった力で、
水の活性を高める。「酸化還元電
位」は下がり水分子クラスター

(塊)も小さくなる。天然石には
①吸着作用②ミネラル溶出、③
遠赤外線効果、④水質調整作
用、⑤非熱効果…などが確認さ
れている。

ヒロ子先生が支援した「夢の
浄水器」は、このタイプ。水道
水よりミネラル分は一〇%も多
く、クラスターは一五%も小さ
い。大腸菌に対する抗菌作用も
立証されている。

図表Eは、おもな浄水器の内
容物一覧。天然素材のみは「夢
の浄水器」と米製「ハーレー」、
それからオーサワジャパンが開
発した「アルティマ」のみ。と
りわけ「夢の浄水器」は、天然
石が汚れを分解・除去するので、
一度、据えつけると一〇年以上
も性能は落ちることはない。煩
わしいカートリッジ交換も不要
だから大手メーカーに狙い撃ち
されたのだろう。

「良いモノは潰す。悪いモノは
伸ばす」——こんな愚行を繰り返
しては、日本経済自体が地
獄に墜ちて行くだけだ。

以上。かくのごとく市販
浄水器は、虚々実々、玉石混交。
あとは財布と眼力で選ばれんこ

とを!

※「夢の浄水器」事件の顛末は
「水道水にまつわる怪しい人々」
(定価一四七〇円税込み 郵送
料一九〇円)をお読みください。
■お問い合わせ先・出版元(株)三
五館 日本CI協会取扱い

◎補記(編集部)

今回の執筆ではとりあげなか
ったが、オーサワジャパン(株)の
開発したアルティマは活性炭一
〇〇%使用。

食品分析センターの通水試験
によると、一年間毎日三〇ℓ使
用して、トリハロメタン九八・
二%塩素、鉛、共に一〇〇%の
除去率を誇る優れもので、船瀬
先生推奨であることを明記して
おく。

■三五館刊
一四〇〇円+税

水道水にまつわる
怪しい人々





illustration by Muroi Satoko

忙しいビジネスマン必読

サプリメント

健康食品の正しい選び方

松瀬観翁 松瀬医院

代替医療において様々な健康食品が使われる時代となりました。しかし、売る方も買う方も暗中模索でやっています。適切な健康食品とはどういうものかというのでしょうか。

ところで代替医療といいますが、現代医学に代わるものではありません。放射線や手術を受けるのがいやだから食事や健康食品でなんとかならないかとよく相談を受けます。しかし、結果として悪化させてしまったり、取り返しのつかない事になったりします。医者に任せるところは任せ、自分達で出来ることは出来ることから始める。頼れ

る主治医のもとで補完医療として行うことが大切です。現代医学と食養生は対立するものではありません。車の両輪のように相補的であると私は考えます。自分に有利な情報だけを集め孤立し、医療資格を持たない者へ何かを求めても危険なだけで、私には所詮、お医者さんごっこにしか思えません。

■正しい摂り方と問題点

さて、適切な健康食品はどう選べば良いのか皆さんはきっとお知りになりたいと思います。

①自分と他人とは体質が違ふということを知る。

②同じ症状にも陰と陽の二つがあることを知る。

こんな当たり前のことが見過ごされています。魔法のメガネ（物の見方、考え方）が曇っていたり、色メガネだったりすると誤った選択をしてしまいます。

日本Cー協会の正食医学講座を受講された方は魔法のメガネをお持ちでしょうが、自信のな

い方は食養生に造詣の深い医師に診てもらうことをお勧め致します。体質が違ふことは健康食品を取る上で、どういう影響を及ぼすのでしょうか？

アガリクスは陰性の食品で陽性体質の人に使います。朝鮮人参は陽性の食品で陰性体質の人に使います。反対の体質の人が摂取すれば改善するところか、悪化することさえあります。排毒に関し前者は毒素の分解が主体で、後者は毒素の回収、排泄が主体です。ビタミンCは陰性体質の人には毒として、陽性体質の人には薬として作用します。

またビタミンCを野菜（アルカリ）でとると、果物（酸）でとるとでは異なり、前者は血をきれいにし、後者は血を濁らせます。陰陽や酸アルカリを考えて販売していれば良いのですが、効能や成分、利益優先で販売しているところが多いようです。

当院ではドロドロ血、サラサラ



photo by Kawasomi Yuji

ラ血の検査を一回千円で実施していますが、サラサラとベシヤベシヤを混同されている方が多いです。サラサラとは濃くてきれいなことであり、薄くてきれいなのはベシヤベシヤ、同様にドロドロは濃くて汚いこと、薄くて汚いのはベタベタと区別して考えなければいけません。テレビの健康法で黒酢を積極的

に摂取していた方の血液がサラ

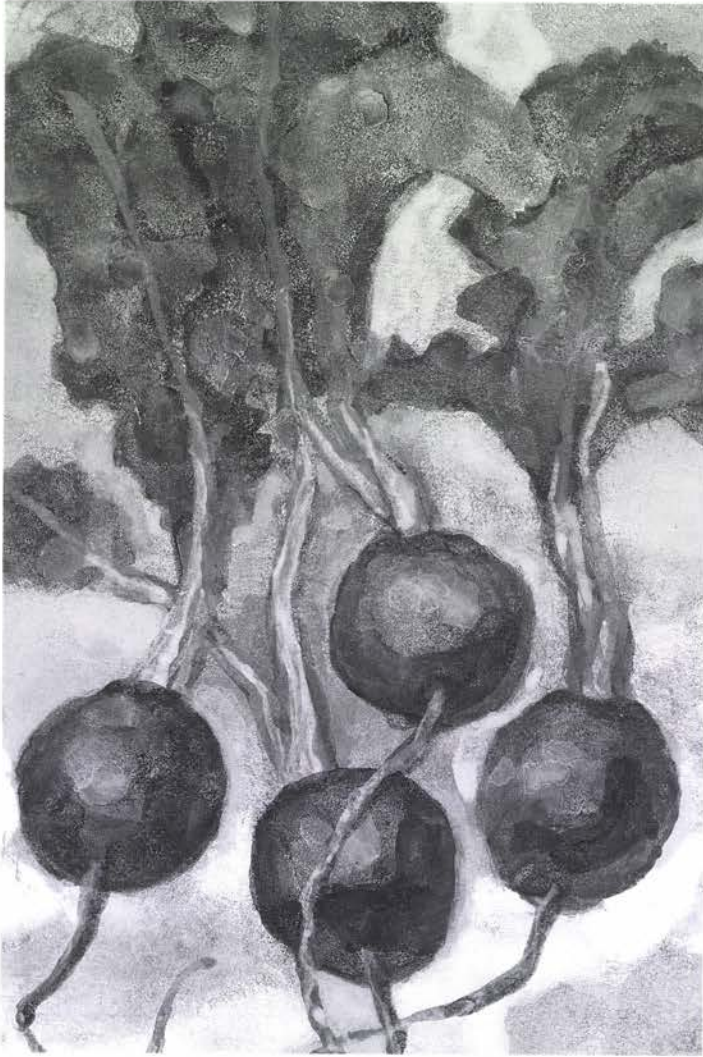
サラになったと紹介されていますが中には赤血球が溶血して「壊れて」ペシヤペシヤになっている人もいます。黒酢には血液をきれいにすることも体力を無くす陰性アルカリ性の性質があります。基本的には黒酢は陽性体質向きの食品です。なお、ここでいうアルカリ性とはPHのことではなく、血液浄化力の高低を表しています。

健康食品や漢方だけでなく食物でも体質に合わない物を摂取すれば副作用が出ます。

当院では各人の体質にあった食品を私自身が選んでいます。血液細胞分析で溶血の有無を毎月調べています。波動転写は食品を各人の体質に合わせるための工夫です。知らないという事は恐ろしい事で、体にいいとか自然だからといって健康にお金を投資している人が多いのが現状です。

時折薬局や、健康食品代理店から患者さんの紹介を受けますが、副作用が疑われたならば中止するようご指示下さいという良心的なところは少ないようです。

illustration by Sawada Yukie



■同じ症状(病気)にも陰陽あり
次に「同じ症状(病気)にも陰と陽の二つがある」とはどういう事なのでしょう。

例えば熱は陽性だと思いがちですが、陽性の凝集熱と陰性の崩壊熱があります。同様に高血圧にも陽性のもの(動脈に目づまりが生じる)と陰性のもの(静脈がふやけて生じ

る)があります。自己体質の陰陽はどうして見分ければよいのでしょうか。

私は問診や望診で診ますが、一般的には血圧や体温が高けれ

ば陽性だと思います。治療は必ず陰陽がわかる医師にお願いして下さい。

■水銀と自閉症

先日テレビの特集で「自閉症の原因は水銀?」と題して放送されました。予防接種の防腐剤として使われている水銀と自閉症に因果関係があるのではないかとアメリカで裁判が起きたのです。これは予防接種が必要と有害とかいう話ではなく、水銀を排出できない体質のために自閉症になったと思われる子供

松瀬 観翁(まつせ・かんおう)
一九六〇年横浜市生まれ。
八五年金沢大学卒。
東邦大学にて小児科を研究し、
横浜赤十字病院にて内科を研修。
九九年父の診療所を継ぎ院長となる。
日本医師会認定健康スポーツ医、
日本温泉気候物理医学会温泉療法医、
日本旅行医学会認定医など。

補完医療に求められるもの

水銀についていうのなら予防接種よりマクロの摂取のほうがはるかに危険だといえます。私はアレルギー体質や特異体質の子供は別として予防接種は必要だと考えています。「玄米食ならば必要ない、自然がいい」などといって破傷風のワクチンも接種せずに公園の砂場で幼児を遊ばせている母親は何か勘違いをしています。ワクチンメーカーによっては無水銀でやっているところもあり母子手帳に付いているものくらいはきちんと接種してほしいものです。

分子矯正医学の分野では有害ミネラルによる病気としてカドミウムによるイタイタイ病や有機水銀による水俣病が有名ですが、水銀による自閉症やアルミニウムによるボケなども報告されています。毛髪分析によつて必須ミネラルや有害ミネラルの濃度異常が早期に見出せるようになりましした。キレート療法とは有害ミネラルを除去する療法ですが、このとき必須ミネラルの補充は不可欠であり副作用もあります。玄米のフィチン酸にも

排毒作用がありますが、重金属によるキレート作用は望み薄です。自閉症など原因不明で治療法がない病気にはリスクがあってもキレート療法を試してみたいと考えるのは何の不思議もありません。最近ではドック代わりにも毛髪分析を受ける人も増えてきました。日本C協会でも申



illustration by Muroi Satoko

込できるようになったと聞き
ましたので興味ある人はお問
合わせ下さい。

健康食品も医薬品と同様に進
歩しています。比較的安全なキ
レート剤も出来ました。しかし
どんな食品であっても副作用の
ないものなんてないのです。主
作用と副作用を秤にかけて医

と患者が相談しあって納得してやっていたのだと思います。食品を扱っている方は陰陽を知り、少なくとも体質により合う合わないがあるということを消費者に伝えてほしいものです。それが食品の信頼を高めることにつながるのではないのでしょうか。

松瀬医院

いま人気の検査は
この4つ！

- [illegible]

※健康相談(30分¥5,000)医療相談(30分¥10,000)

医療相談は前医があれば検査データをご持参ください(なくても可ですが内容が制限されます)

身近な食べ物で健康になりますか？

松瀬医院はマクロビオティック導入の診療所で、血液の性状（サラサラ、ドロドロ）を位相差顕微鏡で調べ、体質にあった食事療法の仕方や健康食品の選び方などを指導しています。

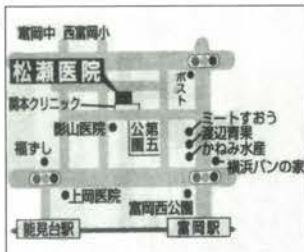
045-773-0397 <http://www.matsuse-iin.com>

ホームページ

京浜急行 京急富岡線
能見駅 徒歩15分



● 松瀬觀翁 ●



●●診療時間●●

9:00~11:30

15 : 00 ~ 17 : 30

木曜・土曜は午前のみ、
午後は休診です。

●●定休●●

日曜・祝日

西富岡小学校の

近くです。

How to Cook

手軽なマクロビオティック料理

石井ゆかり



illustration by Muroi Satoko

梅干し作りの副産物、 赤梅酢、梅酢漬け 紫蘇を利用する

梅

が豊作かな? と気になる六月。今回のお手軽料理は、梅干し作りの副産物「赤梅酢」と「梅酢漬け紫蘇」を利用しましょう。

自己流にリマ先生の本だけを頼りに数年間料理をした後、リ

マッキングで出会った調理法は、レシビだけではわからないコツがありました。特にごぼう料理はごぼうのアクの臭いが消えるまでいいねいに炒めるという方法にビックリしました。

ごぼうの匂いが変わるまで炒めるのは時間がかかりますが、すぐにごぼうを調理したい場合は、こんな裏ワザがあります。

●ごぼう+梅酢*

ごぼうは食べたい形に切りますが、急ぐ時は薄めに切る方が火の通りが早いですね。油を使う場合は全体に油が回るように炒めから、油抜きで調理したい場合はそのまま鍋に入れます。ごぼうをひたひたくらいの梅酢水で水分がなくなるまで蒸し煮します。そうすると、ビックリ。わずかな時間でアクの臭いが消えて、ごぼうも柔らかくなります。

この梅酢水は、舐めたときにあまり塩辛さを感じない程度に作らないと料理の味が変わるので、注意しましょう。

この梅酢蒸しごぼうを使えば、時間のかかるごぼう料理も簡単料理になります。

それではこのごぼうを使った料理をご紹介します。

■根菜の味噌汁

①縦半分が四つ切りにして斜め薄切り、または、薄い輪切りにしたごぼうを梅酢蒸し煮にして、あとは玉葱、人参、大根等、好きな野菜とだしを入れて煮る。

②野菜が柔らかくなったら好みの味噌で味付けする。

ごぼうを油で炒めておけばコクのあるものに、油抜きでもおいしくいただけます。

多めに作った場合は、翌日、残りご飯を入れておじやにしたり、茹でうどんと四月号の方法で冷凍しておいた油揚げを短冊切りにして加えて、即席味噌うどんに早変わり。

■ごぼうと板麩の煮物

◎材料 (3〜4人分)

ごぼう (細いもの) 1本
だしがら昆布 (5 cm角) 3〜4枚
切り板麩* 1人3枚
味噌* 大1〜2

◎作り方

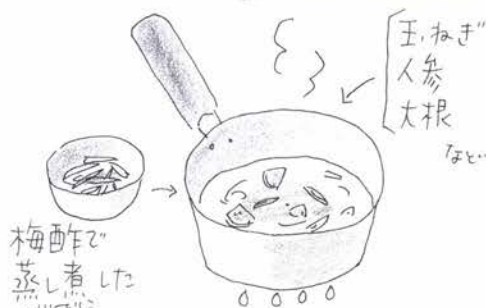
リマッキングスクール初級講師、

噛み合わせの調整と玄米菜食の指導に熱心な歯医者さんの所で、マクロビオティックと出会う。自然医食・東洋医学に興味を持ち、多くの方にマクロビオティックを広めたいと考え、リマッキングで学ぶ。無理をしないで続ける楽しいマクロビオティックライフを目指している。

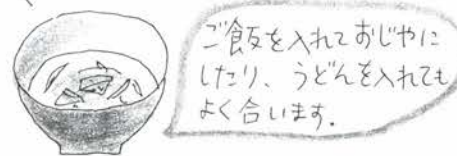
ごぼうと板麩の煮物



根菜の味噌汁



根菜、野菜をだしで煮て味噌で味付け



- ①ごぼうは斜め薄切りにする。太い場合は、縦半分が四つ切にして長さは調整する。
 - ②だしがら昆布は1 cm巾位に切り、鍋に敷き、ごぼうを乗せて、薄めた梅酢をかぶるくらいに入れて、蓋をして蒸し煮にする。
 - ③ごぼうのアクの臭いが消えたら (この時点でまだ固い時は、水を足してもう少し蒸し煮して下さい) 切り板麩を上にかき、板麩が水分を吸い取ったあと、ひたひたくらいに水を足して、味噌を上に乗せ蓋をして、沸騰したら5分ほど弱火で煮る。
 - ④全体を混ぜ合わせて、煮汁が少し残る程度まで煮詰める。
- 四月号で紹介しただしがら昆布もこうすると煮物の具とだしのダブルの働きをします。また、梅酢を入れることで昆布が早く柔らかく煮えます。

●梅酢漬け紫蘇

天日干しして粉末にすれば「ゆかり」になりますが、私はそのままみじん切りにして、ジャム等の空き瓶に保存しています。

■紫蘇入りむすび

炊き立てのご飯にみじん切りの梅酢漬け紫蘇と白胡麻*を混ぜれば、手塩につけずに結ばますので子どもでも簡単に作れます。

■紫蘇混ぜご飯

四月号の冷凍した大根葉と残りご飯をフライパンに入れ、切り混ぜながら温めていきます。そこにみじん切りの梅酢漬け紫蘇と白胡麻を混ぜれば出来上がり。

●炒り胡麻の準備

調理のたびに少量の炒り胡麻を作るのは大変ですので、白胡麻をよく炒って「胡麻すり器」に入れたものを、常備しておきます。すり胡麻の大きさを調整できるタイプだと切り胡麻風にも使えて重宝します。

前記の二品は、荒めに調整したすり胡麻を使うと、香りと食感の両方が楽しめます。

*はオーサワジャパン取扱商品です。リマの通販、巻末友の店でお買い求め下さい。

How to Cook 手軽なマクロビオティック料理

世

の中には様々な品が溢れています、それらのほとんどは不要なものばかりです。しかし、私たちの店のコンセプトに合う素晴らしい品は、まだまだ多く埋もれています。それらを見つけたし、お客さまにお届けするのが私たちの仕事なのです。

その場合の、今まで店内にはなかった品々新商品候補からの採用基準はどうあるべきでしょうか？

問1 自然食品の卸販売会社や生産者をとんな基準で選べばいいんですか？

一口に言うと、その会社・生産者が信頼できるか否かだと思います。

信頼できるかどうかは、信頼

自然食品店の
経営 100問
100答

心から感動する品々を届けてくれる方々と
巡り会おう！そしてお客様にお伝えしよう！
新商品採用基準と発注方法

(有)すゑか広場 代表取締役

佐藤茂伸



illustration by Okabe Tomomi

できる紹介者からの紹介かどうかだと思えます。そしてそれらの会社・生産者の方々が、周りの方々からどのように見られているかが判断の基準だと思っています。

私達には一年三六五日の営みがあります。それらにすべてが現れると思えます。近くでその会社・その方を見ている方がよく把握しているものなのです。

例えば、野菜の場合ですが、本当に無農薬かどうかを調べるには、問い合わせてもそれが真実かどうかは分かりません。有機栽培認定団体が調べても、正確かどうかはわからないものです。畑・田んぼの土壌を分析して調べても正確とはいえません。意外にもご近所でごくからお付

き合っている方々がいちばん正確に知っているものなのだと思います。

つまり、人は社会で繋がっているため、近くで付き合い合っている方がほぼ正確に判断できます。日々培う信頼こそが重要なキーワードだと思います。私達自然食品店も世間からそういう目で見られています。信頼できる店かどうか……と、その信頼……短期間ではできない……長い期間の熟成が必要なんだと思います。

その「信頼」の話で長くなりましたが、それで選択すると間違いは殆ど少なくなります。その上で、当店の場合は、それらの仕入先が案内する品々を選択して、食品であれば食品添加物・



illustration by Okabe Tomomi

農業のない・少ない品、なるべく国産品を……となります。器具類であれば安全で電磁波等が少ない品等々……となります。そしてさらに、それらが心から感動する品々であれば言う事なしなんです。そういう品々が多い店！それが私達の店ではないでしょうか！だからこんな不況期でも、少ない利益だけでも堅実に運営できるんだと思います。

問2 取引条件を教えてください

い。
問屋さん・生産者さんによって様々ですが、一般的には次のようなことが言えるかなと思います。仕入れ〓発注はバラ単位でもよく、一回あたりの送料負担無しでの発注単位は三万円〓五万円を超えるとき（問屋さんとの距離が変わってきます）が一般的です。仕入れ代金の支払いは、毎月二〇日〓月末締めした金額を翌月に現金で振り込みます。翌月の一〇日〓月末迄が

期限となります。場合によっては現金仕入れの時もあります。
問3 在庫はどれくらい持てばいいんですか？

お店によりですが、当店の在庫は、実績では、ひと月の売上の約六〇％が在庫になっております。これは世間からみるとチヨット多い方ではないでしょうか？ 経験上、これより少ないと、品切れになりそうな気がするため、心配でこのような数字になっております。

この在庫量のポイントは、少なければ少ないほど資金繰りが楽になりますが、逆に少ないほど品切れする確率が高くなりお客様に迷惑をおかけすることがありますので、そのバランスが重要です。また在庫が多いという事は回転が悪いため、品が古くなります。これはなんとしても避けなければなりません。お客様に常に新しい品を提供するのが大きなサービスなのですから。

問4 発注方法のポイントは何？

発注漏れがないこと。品切れになるとお客様にっかりさせてしまいます。多すぎる在庫で

はないこと！〓資金繰りに影響します。

少な過ぎる在庫では無いこと！
〓品切れになりお客様に迷惑をおかけし申し訳ないことになるのです。

以上なのです。これが当たり前なのです。が、しかし、これを充実させて発注するのは至極難しいものなのです。これらを述べると……これだけで一つのテーマになります。

問5 情報収集のポイントは何？

日ごろの交友関係・店と店の店主の付き合い。業界の団体への加入。なにはともあれ、日常の積極的な食品への好奇心・関心ではないでしょうか！ いくら情報があっても、肝心な私達がそれに対して関心が小さかったりすると気づかず過ぎていきますから……。私達自然食品店主・スタッフは、単なる商店経営をしているわけではありません。お客様への最も信頼できる情報提供と安全な食の提案者です。小さいけど質においては日本の食をリードしてきた自負があります。また提案と夢は実に大きなものです。

それらが確実に世の中を変えていく！ 私達とお客様で共に世の中を変えて行く！
そんな優れた情報提供と安全な食の提案者が私達自然食品の店なんです！

だから信頼されて今日の歴史を築いてきました！
これからも切磋琢磨にそれらを磨いて、しっかりと食の質を守るべき！ と思っています。

佐藤茂伸(さとう・しげのぶ)

1951年北海道旭川市生まれ。オーサワジャパン(株)と日本CI協会合計約10年間勤務後、1997年に戸塚の自然食品店を引継ぎ「すこやか広場」として経営。

著書に『父と娘の経営奮闘記』(自費出版・完売)。経営セミナー講師。

自然食品の店 すこやか広場

横浜市戸塚区戸塚町118番地 山口ビル1階

電話045-881-7636 FAX045-881-2772

http://www.sukoyakahiroba.com

東海道線・横須賀線・横浜地下鉄線 戸塚駅西口徒歩4分 図書館入口

自

然化粧品や手作り石けんを作るようになってから、今年で八年になりました。作り始めてから数年のあいだは、あれこれ試

してみたくて、目新しい材料を次から次へと試していましたが、しばらくするとそういつた作り方に疑問を持つようになっていきました。

梅酒のヘアリンス



ぬるま湯 1ℓに
梅酒 大さじ1

illustration by Asano Naoko

目新しい素材は、そのときだけはおもしろくていいのですが、結局ずっと愛用したくなるような魅力がなかったのです。やがて、手作り自然化粧品を無理なく日常生活に取り入れるには、ベーシックで応用のきく材料で、材料の持ち味がわかる飽きの来ないレシピを作るのがいいのではないかと考えるようになりました。以来、材料をかたつばしから試すようなことはしなくなり、現在では素材そのものの良さを楽しめるシンブルなレシピがお気に入りとなりました。

日本で昔から愛用されているものは、まさにシンブルで応用のきくものばかり。そして私たち日本人の体にいちばんよく合う素材のような気がします。

六月はそんな素材を選んでレ

レシピを作ってみました。



梅酒のヘアリンス

石けんで髪を洗ったあとには、お酢*を使ってリンスをすると髪がさらさらとやわらかくなります。しかしお酢のにおいが苦手、という人は結構たくさんいます。お酢に香りのよいラベンダーやカモミールを漬け込むと、においは緩和されますが、それでも苦手な人にとっては苦手なようです。あれこれ考えた末に梅酒を使ってみたところ、お酢が苦手な人からも「これならにおいが気にせず使える」と気

旬の素材で作る
手作り化粧品

梅酒のヘアリンス シソの葉の入浴剤 びわの葉化粧水

小幡有樹子

に入ってもらうことができます。洗髪後のすすぎ湯に梅酒を少し加えるだけで、さらさらリンスのできあがりです。

◎材料(1回分)

ぬるま湯……………1ℓ

梅酒……………大さじ1

◎作り方

ぬるま湯に梅酒を加える。

◎使い方

洗髪後の髪にリンスをまんべんなくかけてから、ぬるま湯ですすぐ。



シソの葉の入浴剤

シソの苗を知人からもらって育てていたら、使うより成長する方が早く、たくさんシソの葉が余ってしまいました。できるだけ新鮮なシソの香りを楽しもうと思っていたのが、入浴剤です。なんとなく食べ物のイメージが強く、お風呂に入れたら合わないのでは? と思ったのですが、実際に入れてみるとものすごくよい香りでびっくりしました。

あとからシソについて調べてみたら、冷えた体を温めたり、

illustration by Asou Naoko

シソの葉 8枚を
カットして 熱湯を注ぎ
5分程 蒸してから
葉を取り除き
成分の抽出された
湯を 風呂に入れる。



シソの
葉の
入浴剤

芳香成分で気分を落ち着ける効果があり、入浴剤にはぴったりだということがわかりました。もしシソがあまっていたら、ぜひお試しください。

◎材料(1回分)

シソの葉……………8枚

熱湯……………2カップ

◎作り方

①シソは包丁で細かくカットしておく。

②耐熱容器にシソを入れ、上から熱湯をそそぐ。ふたをして5分ほど蒸らす。

③②のシソを茶漉しで取り除き、湯をお風呂に入れる。



びわの葉化粧水

びわは大好きな果物にもかかわらず、アメリカで見つけることもできません。日本でも新鮮な実はずっとお目にかかっていません。ずっと食べたいなあと思いつつ、何年もたっていました。

しかし、びわの葉の方は、日本に帰国したときに、健康食品店で乾燥したお茶が売られてい

るのを見つけて、思わず買ってしまいました。私は、びわの葉をお茶として飲むより、入浴剤やパック、化粧水などスキンケアに使うことが多く、手作り化粧品の中でも大好きな素材のひとつです。乾燥した肌にしつとりと潤いを与えつつ、付けたあとがさりりとしているのが大好きな理由です。今回は化粧水を紹介しますが、この化粧水はそのままパックとしても使うことができます。夏向けにさっぱり感を強くしたいときは、日本酒の代わりにウォッカを使ってください。

◎材料(1回分)

びわの葉(乾燥).....3g
熱湯.....180ml
日本酒.....大さじ1
クエン酸.....微量(ようじの先に乗るくらい)

◎作り方

- ①耐熱容器にびわの葉を入れ、上から熱湯をそそぐ。
- ②5分ほど蒸らしたら、びわの葉を茶漉しなどで取り除く。
- ③日本酒とクエン酸を加え、よく混ぜる。

◎使い方

illustration by Asou Naoko

びわの葉を容器に入れ
熱湯を注ぎ5分程蒸らし
成分を抽出する。

葉を取り除き
日本酒とクエン酸を
入れてよく混ぜる。



冷蔵庫に入れ
2weeksで使う。



びわの葉 化粧水

小幡有樹子(おばた・ゆきこ)

1966年千葉県生まれ。カナダ・ブリティッシュコロンビア大学卒業。1996年渡米。現在はニューヨーク在住。渡米当時から深刻な肌荒れに悩まされ、手作り石けんや自然化粧品に出会う。趣味はお風呂、本屋へ行くこと、猫の写真を撮ること、からくた探し。現在は年に2度、東京で手作り石けんの講座をしている。著書は「キッチンでつくる自然化粧品」(フロンズ新社)「肌に髪に優しい石けん」(祥伝社)他。

梅酒のヘアリンス(1回分)・・・紅玉梅酢(200ml 320円)※

《本文中*印のついた商品は、オーサワジャパン取り扱い商品です。巻末友の店でお買い求め下さい。》

- ①化粧水として使う場合、洗顔後の肌に直接つける。
 - ②パックに使う場合は、マスクシートを化粧水にひたして使う。
- ◎保存
冷蔵保存。2週間を目安に使い切る。

小林裕子 Kobayashi Hiroko

ナチュラル・
メイクアップで
こんなに変わる



■笑顔が多いひとほど……?

笑顔が多くて周囲の雰囲気をも明るく変える（幸せ感をふりまく）人ほど、目尻の小じわが多くなるって…皮肉ですよね。不満顔・イライラ怒りっぽい顔・能面顔で雰囲気を緊張させる人って目尻の小じわは少ないですもの。その代わり、別のところに。

目尻の小じわは、一般的に世間で言われている乾燥肌で笑顔の多い人々に、早期三〇代から目立ち始め、顔の輪郭までたるんできます。生活のなかでの表情ジワも、長い年月の間に回数が増え、重なり、確実に皮膚への大きな負荷となり、目尻の小じわへと変化していきます。また、骨格や筋肉、脂肪などと密接な関係があります。ということは、もちろん個人の食物史と深く関わり、目立ち始める「時期」と「程度」に大きく影響してくるということです。大げさに言えば、民族間での主食の違いはシニアの肌や小じわに大きな違いをもたらしていることに気付いてもらいたいですか。

思春期や青春期までは東西を

問はずどの国の人々にも体内の組織が若く体液が多く水もしたたるようであり、シニアより血液はサラサラ状態ですからプルプルした肌であり、ハリ切つてます。ところが、二〇歳代後半あたりから違いがはっきりしてきます。

■主食の違いがシワにも影響する

目尻のシワ

笑顔が多くて周囲の雰囲気を明るく変える、幸せをふりまく人ほど、目尻の小じわが多くなるって…皮肉ですよね

もつと愛らしく、エレガントに



illustration by Muroi Satoko

主食の穀物を全粒のまま水分と一緒に煮て食べてきた民族は目尻の小じわが出始めるのが遅いし、肌がツヤツヤして自前の肌クリーム（皮脂）分泌が盛ん

です。ところが穀類を粉にして水分と共に練り焼いて乾燥させた物を中心に食べてきた民族は若くして目尻に小じわを作り、肌クリームの分泌も貧しく乾燥

してシワシワです。白い粉はふいているのかと思わされる白人もいるくらいです。大まかに言うと、東洋系民族と西洋系民族になりますが、中

間の人々もいます。また、アフリカ大陸の原始住人やポリネシア諸島の原住民でさえ全粒穀類を食べていたと聞いたことがあります。欧米食文化の影響で食生活が変わり、肌状態や目尻の小じわまで影響を受けているということになりました。それらの事を頭に置いて現代日本人の食生活を見回すと、小麦粉食品党と全粒穀物中心党とに分けることが可能かもしれません。

小麦粉製品を無意識のうちに多く摂っている人々はパン類が大好き、クッキーやケーキ類、米粉を練って焼いたせんべいやあられ類も。そして汁を伴う中華麺類やうどん・そば類も大好物、若い人々はパスタ類に目がありません。一方、全粒穀物が好きな人々は白米であつても玄米であつても。とにかく「ご飯」がないと食事をした気分にならないようです。サラダやスープ類にも雑穀を見つけると感動的な様子。

■毎日の積み重ねこそ……

水分と一緒に煮炊きした米を主食に、或いはそれに比べると乾燥度や酸化度の高い粉食品を

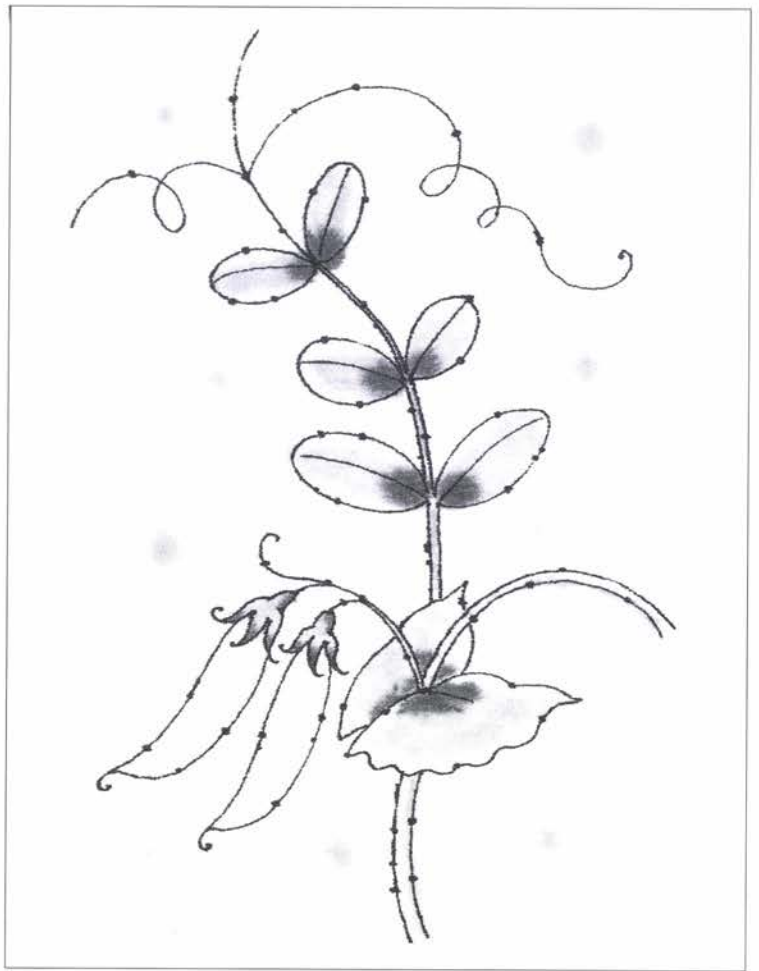


illustration by Muroi Satoko

主食に。ご自分はどちらの傾向が強いでしょうか。毎日、毎日食べ続けるわけなので小じわに大きく影響があるはずですね。

○歳代前半から、全粒穀類を炊いて、主食にすると、「時期」や「程度」を遅らせることができます。

す。できれば全粒である玄米の方が白米より栄養的に申し分ありません。

粉食品は粉に引いた礫^ひいた時点で空気に触れ酸化が始まっていて、それに水分を加えて練るけれど、直接加熱で水分をとばすので相当乾燥してしまします。

高熱による酸化反応で表面の粒子は固く縮まっていることでしよう。口に運び入れたそれらは消化(分解)、吸収、排泄までたどりつくでしょうか。何十パーセントかは消化器内に、あるいは血管内にとり残されて老廃物と化しています。また食感がカ

サカサしているの、バター類(植物性オイルの場合もありま)やジャム類のようなスムーズйна塗る物を自然に必要としますし、呑み込むのに飲み物が必要です。つまり主食だけでなく、附随して余計なものを身体に取り込み血液を汚し、脂肪や糖度の高い血液へと汚していくことになります。そして肌の透明度がわるくなり、乾燥した目尻にはシワができやすくなります。これに比べて全粒穀類を水分と一緒に煮炊きしたものはどうでしょうか。その一粒をイメージしてみましよう。細胞膜は柔らかく、水分を含んでいるので消化(分解)、吸収が容易に行われ、しかもその水分が再生されている他の細胞を潤して、排泄されていく様子が思い浮かびます。

老廃物がパン主食より少なく血液循環も良いのでプリっとした肌(皮膚)を構成し、そのハリで目尻の小じわを作りにくくします。

毎日の食事ですから、美容健康上大いに注目したいポイントです。

■外的な要因と睡眠

また外的な要因(環境)と睡眠の問題も忘れてはならないことです。冬は暖房、夏は冷房による外因からくる乾燥に注意して保湿を外から行うこと。シニアになると、おっくうになって乾燥している肌いきなり石鹼をこすりつける乱暴な話を時々耳にします。(※1)ジェルや(※2)フォームで丁寧に日中についた汚れを落として、(※3)ローションや(※4)美容液をつけ、お休み前に(※5)クリームに(※6)椿油など使用されると万全でしょう。翌朝が楽しみになります。最近のニュースで夏の頃には目尻の小じわに効果的な「ペルリシクリエッセンス」というエーデルワイスエキが入ったナチュラルメイク製品が発表されるとのこと、楽しみです。

男性の方々も同様です。せめて(※7)ピュアミストやローションを洗面後やひげ剃り後、風呂上がりにはパタパタとつけてみてください。「何だかツヤツヤして気持ちが良い方ね」と、相手に良い印象を与えること受け

合いです。素敵なシワは重厚で頼り甲斐があつて大歓迎ですが、「おじさん臭くてね」と煙ったがられることからはサヨナラしましょう。

肌（皮膚）の細胞は一ヶ月前後で入れ替わると言われ、食物中のたんぱく質と成長ホルモンによつて作られます。この成長ホルモンが分泌されるのは、眠りについてすぐの「ノンレム睡眠」のときだそうで、夜十時頃から朝の四時頃までが皮膚の新陳代謝が活発な時間帯です。どおりで、寝不足や夜更かしの翌日にシワが目立つわけですね。

また成長ホルモンと同様に蛋白質が大切ということですが、これは副食における心得となります。動物性蛋白質より植物性のほうが、体に特に消化器に優しく、優れています。

■コラーゲンを含む植物性食品

驚いたことに、動物性食品にしかないと思ひ込んでいたコラーゲンが、最新のニュースによると植物性食材にも含まれているということが分かりました。

このコラーゲン、お肌（皮膚）

のハリを維持するのに不可欠と言われ続けていたものの、ベジタリアンやマクロビアンにとつては「ま、仕方ない。あきらめよう」という心境でした。しかしこれが豆類、特に大豆に含まれるのだそうです。けれども食べすぎは小腸に負担がかかりますし、その食物繊維の豊かさからガスが発生してきますから注意してください。週に一、二回程度、大豆料理を取り入れましょう。

■コラーゲンたっぷりのレシピ

根菜類を8mm角に切つて一緒に柔かく煮ましょう。和風にしたい場合は醤油味に。洋風にしたい場合は煮る時点でローリエを加えて風味を加え、塩こしょう中心の味つけにし、隠し味に麦味噌を加え、器に盛りつけたら刻みパセリと刻みネギを合わせたものを必ず散らしましょう。

豆の消化をよくするためでもあります。また、だし汁を増やして玄米クリームや葛粉でトロミをつければシチューやスープになるわけで、いろいろ楽しめます。

■チャーミングな笑顔を

シニアの笑顔は何といつても温かみがあつて雰囲気をもたせします。ところが本人にとっては

「目尻の小さいわが……」と気になるところ。そこで、笑顔をおくりたい場合に瞼、いえ、眼球全体から慈しみを発信させ、目尻にシワを寄せないよう心掛けるのはどうでしょう。できるのです。「ガハハッ」と高笑いしていたオバサンや、「アッハッハ」と顔中で楽しく笑っていたシニアが、もつと愛らしくエレガントに変身する、と思われませんか。素敵ですね。

*は参考までの商品紹介です。リマの通販、巻末友の店でお求めになれます。

*1 クレンジングジェル (120 g 2800円)

*2 クレンジングフォーム (125 g 2500円)

*3 ビュアローション (100 ml 3500円)・ビュアミルクローション (100 ml 3800円)

*4 ビューティーエッセンス (30 ml 5000円)

*5 エマルジョンクリーム (30 g 4500円)

*6 椿油 (80 ml 2500円)

*7 ビュアミスト (小50 g 700円・大180 g 1500円)



illustration by Asou Naoko

Kobayashi Hiroko

小林裕子(こばやし・ひろこ)

リマッキングスクール師範科講師。リマ姉妹校講師(小平・盛岡)。マクロビオティックインターナショナルティーチャー。

昭和薬科大学・カンザス大学・リマッキングスクール師範科・久司学院キャリアトレーニングレベルIV卒業。

現在永久コースのレベルVに在籍。世界の現役先生方と共に研鑽中。レベルIV修了者はアジア地域において現在唯一人である。愛称ローラ。

明るく楽しいマクロビオティック、そして分かりやすい理論を、がモットーで、社会、人類を救う一つの確実な

方法がマクロビオティックであるという信念のもと東京西走し、セミナー、講演、料理教室、食事指導、執筆に力を注いでいる。

28歳のとき幼児能力開発の運営会社を設立し、30年間の途中でマクロビオティックに出会い、現在は後任に任せて自らはマクロビオティック啓蒙に専念している。

特に青少年、女性の食改善に関心を持つ。自宅をはじめ国内各地に料理教室を持つ。

「子育ては女を変える」「セルフメデイケーション」「食養大全」共著、日本CI協会発行「月刊マクロビオティック」誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。

マクロビオティックの

お医者さん

尾澤歯科医院

尾澤文貞先生

■1・現代医療の問題点と疑問を持った動機

現代医療は生活習慣病を基礎疾患とする慢性病に対し、年齢性別を問わずその症状に対する薬の投与が先で、その原因の究明がなされていません。更にその薬に対する副作用を軽減するため薬が処方され、非常にたくさん薬を飲まされています。そのため免疫力は低下し、次第に自然治癒力が衰えてしまうのです。

そして、現代医療を行っている医師は身体全体を診ずに部分の専門家によって治そうとしています。しかし治らない場合、患者は東洋医療に期待をし、鍼灸、マッサージに通っています。この場合は副交感神経を活性化するために良いとは思いますが、原因療法ではありません。このような医療を財源の少ない健康保険医療費でまかなうことは、非常に疑問を感じるところです。これらの慢性病に対する

る医療は治っているところか悪化し、遂には癌に移行しているように思えます。そのため現在では年々癌が増加しているのです。

私は歯科医師として歯の噛み合わせのずれや顎のずれで精神的なイライラ、やる気がない、不眠などのうつ症状や身体表現性の頭痛、肩こり、腰痛、下痢、便秘などの症状を引き起こすのを多くの患者さんで診ております。しかし現代医療には全くこのような咬合関連症候群との鑑別診断がなされていないため、多くの不定愁訴に対して検査と対症療法に終始されています。これが慢性病に移行していくと考えられます。

■2・西洋医学以外で現在行っている療法

①当院では噛み合わせ（以下咬合という）を重視しています。

咬合と全身との関係については医学部・歯学部でも学ぶところがないため、西洋医学以外と

は言えませんが、あえて取り上げてみました。この分野の研究には私の主宰するデンタルホリステイック医学研究会が主体となっており、現在東京歯科大学学長であります石川達也先生に会長になって頂き、一〇年経ちました。

咬合のずれが第一に咀嚼筋や頸部の筋肉の異常を招き、頭痛、肩こり、腰痛などの筋肉系のこりや神経又は血管の圧迫を起します。第二に交感神経緊張型の人は、咬合異常の影響によって許容範囲が更に狭くなることから自律神経の中枢、内分泌系や免疫系に作用していることがあります。この場合は組織破壊が起けると考えられます。

注意しなければならぬことは、歯の噛み合わせが悪い場合はしっかりと歯科で噛み合わせを改善することが最も必要であり、その上にマクロビオティックの正食を行うとよいと思います。

以下のような症状のある人は噛み合わせの改善が必要でしょう。①左右の歯のバランスが悪い場合②前歯に強く歯が当たって奥歯までよく噛めない人③全体に噛み合わせが低い人④小臼歯または大臼歯が抜いたままの状態の人⑤入れ歯がよく合わない人

②AMI（経絡一臓器機能測定器）の活用

AMIは東洋医学的に全身の経絡情報を手・足の指先の穴から電氣的に気の流れを測定する方法です。気の流れ、自立神経、防衛機能の三点を基準に全身のバランスを見ることが出来ます。上半身の気の流れが大きく、下半身の気の流れが小さい場合は、のぼせ易く冷え性であることが多く、交感神経緊張型で精神的に不安定な人が多いです。

③一次予防を目指した生体共鳴テスト法

症状があっても検査データに異常がないもの、検査データに

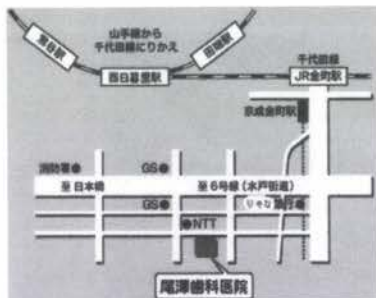
Profile



尾澤文貞先生

1932年東京生まれ。東京医科歯科大学卒。
日本全身咬合学会常任理事、人間行動学博士、日本歯科東洋医学会
認定医、日本口腔インプラント学会指導医、デンタルホリスティック
医学研究会会長。

ホームページ <http://www.ozawa-dental.net/>
E-Mail d-ozawa@wd5.so-net.ne.jp



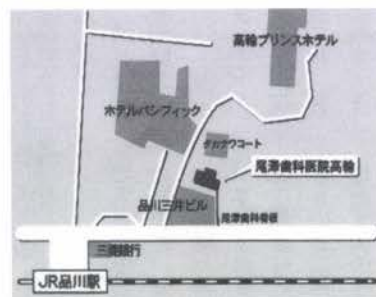
金町診療所

最寄り駅●JR常磐線金町駅徒歩10分
住所●〒125-0042 東京都葛飾区金町2-4-10
電話●03-3607-2480
診療時間●AM9:00～PM6:00 土曜はPM5:00
休診日●木曜、日曜、祝祭日
健保適用



浦和診療所

最寄り駅●JR京浜東北線北浦和駅東口
タクシー○5分
バス○さいたま市立病院行○浦高南下車徒歩3分
住所●〒330-0072 埼玉県さいたま市浦和区領家4-1-13
電話●048-886-2389
診療時間●AM9:00～PM6:00 土曜はPM5:00
休診日●水曜、日曜、祝祭日

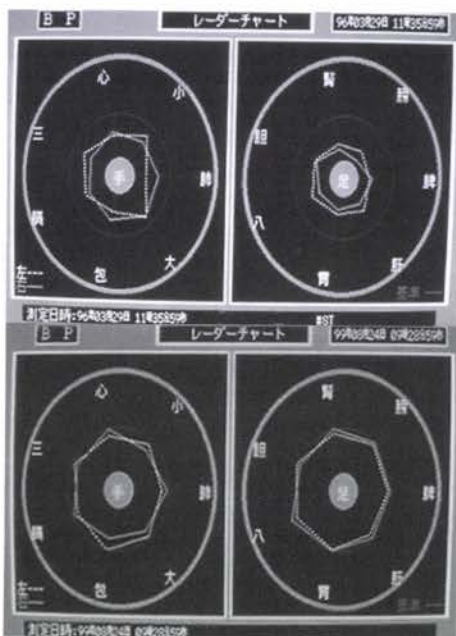


高輪診療所

最寄り駅●JR品川駅、京成品川駅徒歩5分
住所●〒108-0074 東京都港区高輪3-23-14 シャトー高輪205
電話●03-3443-3076
診療時間●AM9:30～PM6:30 土曜はPM5:30
休診日●金曜、日曜、祝祭日
健保適用

異常があっても症状がない状態を未病とすると、これらの症状を把握するのに遺伝子診断、MRIやCTをはじめとする高度医療機器を駆使しても評価はできないでしょう。この問題を解決し、一次予防を目的とした診療を行う為に生体共鳴テスト法QRS (Quantum Resonance Spectrometer) があります。この生体共鳴療法は次のような利点があります。①毛髪などの媒体でテストがおこなえるので被験者が来院しなくても実施することができま。②痛みはなく放射線、電磁波などのような侵襲を加えません。③全身の状態を簡単に把握できます。④異常部分を特定できます。⑤適合性テストで食生活の無自覚の病態を捕らえることができます。測定後、被験者に適した情報水を作成します。その情報水にはテストした結果に基づき、自覚していない症状や病気の電磁氣的エネルギー情報が入力され、

■術前(三・二九)



■咬合改善後(八・二四)

■AMIの気の流れの変化(術前は気の流れが小さいが、咬合改善後は気の流れが大きくなった)

記憶されています。情報水を飲む用することにより、再び全身に情報が伝わり、身体が健康なときに維持していた状態を取り戻す働き(自然治癒力)を引き出し、身体自らの力で治すことになると考えられています。又は装置に直接手を入れ、情報を入力することによって、症状の改善が得られます。当医院には最近マクロビオティックの愛好者が増えています。この事から体調の優れない人、鍼灸、カイロプラクティック、

整体に通っても持続性のない人は、今一度当院で咬合のチェックをされることを推奨します。なおマクロビオティック愛好者は無料でAMIの検査が受けられます。

■3・臨床で見る具体的効果

臨床例① 七一歳 男性

定期検診で来院しAMIの測定をしました。結果は全体的に気の流れが小さく、右側咬筋に緊張があり右側が低いと診断しました。そこで上顎義歯の右側の咬合を高くすると一週間で気

の流れは大きくなり、冷感性や高血圧、頭痛、肩こりが軽減されました。

臨床例② 五二歳 女性

マクロビオティックを忠実に守ってきましたが、肩こり、首筋のこり、偏頭痛がとれず、その上腰痛、何となく不安、イライラがあり冷感性でした。そこで咬合診断しますと下顎が二ミリずれていて低い咬合でした。咬合を改善しますと、ほとんど

症状がなくなり生体共鳴療法で腰痛もなくなりました。

臨床例③ 四九歳 女性

二一年間続いていた強い頭痛とさまざまな不定愁訴と歯周病がありました。咬合診断しますと右上の第二小臼歯と大臼歯がなく、顎がずれていました。これをインプラントにより咬合の改善をしますと強い頭痛がなくなり、その後五年間経ちますが、強い頭痛は起きておりません。

臨床例④ 六一歳 女性

ご自身でお米を作り、食生活

にも気を使っていました。左の耳鳴り、飛蚊症が気になり噛み合わせが原因ではないかと思ひ来院されました。診断したところ噛み合わせが低く、抜いたままのところもありました。抜いたままのところにはインプラントを行い、咬合を改善しました。その結果左の耳鳴り、飛蚊症の症状は軽減されました。

臨床例⑤ 五七歳 女性

低気圧がくると後頭部が痛み、高血圧で薬を服用していました。噛み合わせを改善し、それと平行して生体共鳴療法を行い、情報水を飲用してもらいました。今では、頭痛はなくなり、血圧は安定し、薬も飲まなくなりました。疲れにくくなり、体力が

つき風邪も引かなくなりました。以上のことから噛み合わせの影響は大きいので、噛み合わせをチェックし生体共鳴テスト法とマクロビオティックの正食を行えば病気の予防が可能であると考えます。

はじめての**子育て**

安定期に入り、出産場所・森 大歓 方法を決める

**安**

定期に入る 二〇〇
二年六月妊娠五ヶ月

お腹の中の赤ちゃんが安定期に入ると、それまで大変気をつけていた「流産」の危険性がほとんどなくなっていくます。(安定期までの流産の危険度は全妊娠の一五%もあるそうです)そして、妻の体調もみるみると良くなっている、今まではお腹の赤ちゃんが「つわり」という形で妻の食事を制限していたのに、今度は「たくさん食事を摂ってくれないと、大きくなれない!!」とも言わんばかりに、赤ちゃんが妻に空腹と言う手で勢よく背中を押してきました。このころから妻は、私も驚くほど本当によく食べました。お茶碗八分目のご飯に、一杯の汁物、お茶碗一杯以上に増え、おかずもたっぷり食べ、しかも、三時と夕食後にデザート付きでした。赤ちゃんがこれからの五ヶ月間で三〇〇〇g前後を目標に大きく駆け足で走り出したのと、今までお腹に蓄えていた四ヶ月間

の栄養分がなくなつたためなのでしょう。たくさん食べるという行動は、まわりから見るとある意味うれしくもあり、安心できるものです。同時に、ムカミカと曇り空でありました心の天気も、快晴までとはいきませんがボカボカと穏やかな晴れの日へと変わってきました。

私は妻に対して、体の面でも心の面でもこのまま穏やかな日々を過してもらいたいと思い、あまり負担のかからないよう、料理や買い物や片付けなど、できることはいろいろと手伝おうと心掛けました。妻は妻で、お腹の赤ちゃんに対して、体の面でも心の面でもこのまま穏やかな日々を過してもらいたいと思い、自分の体に無理がかからない程度に、散歩に出かけたり、好きな音楽を聞いたり、買い物をしたりして、ストレスの少ない環境を保つよう心がけていました。『つわり』の時は自分自身の体や心を紛らわすために散歩や音楽を聞いたりしていましたが、この頃はそうではなく、お腹の赤ちゃんのためでした。母親の体液の結晶がきれいな六角形や、

雪の結晶のような形でありますと、そのままきれいな結晶が赤ちゃんにいきますものね。歪んでいた、濁っていたりしている結晶をお腹の赤ちゃんに見せるわけにはいきませんものね。

そのように妻は穏やかに日々を過ごすなか、今の赤ちゃんの状態やこれからの成長の変化や、出産や子育てなど、いろいろな本を読んで、必要な知識を覚えていきました。経験者である母親と一緒に住んでいましたら安心だったのですが、私たちは両親と同居という形をとりませんでしたので、二人にとっては初めてで、しかも人間の生命という重大なものにかかわることです。すから、良い意味でも悪い意味でも、突然何かの変化が赤ちゃんや妻に迫ったとき、慌てふためかないように、心の準備をしておきました。もちろん、出産経験のある友人や助産婦さんに意見をたくさん聞いたり、質問もしたりしました。

■出産場所を決める 二〇〇二年六月妊娠五ヶ月目

助産婦さんからさまざまな意見をもりましたし、前述で書

Mori Hiroyoshi

リマ・クッキングスクール講師。

多彩な創作そば料理は秀逸。料理に対する熱い想いにファンも多い。

「マクロビオティック実行委員会」主宰。

出張料理および料理教室も行なっている。



きましたが、私たちは出産について、お互いしっかり話し合い、最終的には妻の判断によって「助産院で出産したい」という一言で決めました。

最近では産婦人科で出産する人が以前よりは減ってきている一方で、助産院や自宅で助産婦さんに来ていただいたりして出産する人が多いようです。二人目や三人目の出産になりますと、もう自分たちだけで出産を手掛けるという夫婦も増えてきています。どの出産方法が良いのかは賛否両論、いろいろな意見があります。どの方法がいちばん良いとは言いきれないでしょう。それぞれ良いところもありますし、やはりリスクもあります。大切なのは、私ではなく、赤ちゃんと産む妻がいちばん納得して、安心をして出産できるということです。

具体的に私たちの場合は、左記のようにそれぞれプラス面とマイナス面を話し合いました。まず産婦人科では、衛生面や設備面や緊急の事態の対応など、とてもすばらしいと思いました。が、逆にマイナス面では、出産

時の母親の体勢などが気になりました。わかりやすく言いますと、仰向けになって分娩台にのり、足を固定されるという体勢に疑問を覚えました。それに、時と場合によっては陣痛促進剤や無痛分娩などの方法をとることもあるそうです。自然の摂理からいっても、赤ちゃんにとっても、重力にしたがってこの世の中と「こんなにちわ」をするのが最良ではないかと話し合った私たちは、仰向けというありかたには「？」でした。

次に助産院ですが、私たちのお願いをした助産院さんは、出産時の体勢は母親が楽にいきむことのできる体勢でよく、それに合わせて助産婦さんが出産の手助けをしてくださるという考えでした。横に寝るべっても、四つんばいになっても、立ってもお風呂の中に入っても出産しても、どのような体勢でも対応してもらえということでした。そして環境もできる限り自宅のような雰囲気にし、一軒家で畳の部屋でした。マイナス面はと

したり、以前に帝王切開の経験がありますと、断られることがあります。普通に問題もなく赤ちゃんが育っている人の場合だけしか、受け入れてくれない可能性があります。

自宅出産の場合は、本当に母親が自分の自宅ということで、環境面では安心できるそうです。ただもしもの緊急時の対応や、衛生面や出産時に必要な物を揃えなければいけないという面で、私たちにとってはマイナス材料でした。

助産院でも産婦人科でも、夫婦で話し合って出産場所を決めました。できるかぎり早めに予約を入れましょう。たくさん話しあったり、いろいろ調べたりしたのに、たまたま出産日が多くなると、小さなところでは部屋がいっぱいという理由で断られることもあります。

初産の女性なら特にそうですが、せっかく「いちばん安心して出産できる場所」を決めたのに、そこでの出産が無理ということだ。そこで諦め、二番目や三番目の候補場所に変更しなければ

いけなくなりますと、ただでさえ初めての経験で生命を産み出すというプレッシャーに不安が、いっぱいなのに、それに加えて、一番安心できる場所と二番目の場所との少しの差であります。マイナス部分が加わり、ますます不安が増えてしまうと思います。

また、あそこでお産したかったという気持ちが、ずっと尾をひいて、先生にもまわりのスタッフにも完全に心を開ききれなくなる可能性もあります。私は男性でありますからそのところの不安という精神状態は想像するしかないのですが、生命を産み出すというこの奇跡を目前に、他人事ではいられません。なぜなら、「男性がもし出産を経験したならばその痛みで死ぬかもしれない」と言われています。それぐらい痛い思いをして生命が誕生する、女性はその痛みを耐えぬいて子孫を繁栄するのだと考えると、妻には最高の条件を整えてあげることが、私のしなければいけない事でもありました。

ミケランジェロ 先生の リフレクソロジー 入門 2

R

Reflexology

リマクッキングスクール
師範科

新井真理子

Arai Mariko

■イタリア事情

私の好きなジョークにこういうのがあります。

天使が「神様はイタリアに太陽と豊かな大地を、そしておいしい食べ物とワインを与えられました。他の国と比べたら不公

平ではありませんか」と問いかけると神様は「心配要らない。イタリアにはイタリア人を入れておいたから」というのがあります。

どう解釈するかは各自にお任せするとして、肥沃な大地と太

陽のお陰であまり農業を使わなくても元気でおいしい野菜や果物が採れるので、イタリアにはおいしいものが溢れています。

しかし日本も含め食事情はどんどんグローバル化していて、イタリアといえどもその波に抗し切れないようです。私がイタリアを訪れるたびにハンバーガー店が増え、死亡率ランキングは日本もアメリカもイタリアも同じようになってきています。ですから、マクロビオティック料理という難しいです。イタリア料理を代表するチーズ・トマト・ナス・それにワイン・生ハムを食べないなんてイタリアにいる意味がないといわれてしまいます。

ところが、ミケランジェロ先生の主宰するキネクラブには、トマト味のする赤いソースがあり、大豆のチーズがあり、マーガリンがあり、おいしいセイタンがあります。粉チーズ代わりにのフレック状のビール酵母は絶品です。チーズたっぷりのラビオリも、トマト風味ソースのパスタもピザもリゾットも難なく

おいしく作れます。野菜は豊富にあり、これまたおいしい野菜スープや昆布、梅干ペースト、地中海の塩を使うだけでおいしい野菜料理をいただくことができます。

私が日本から紹介したすり胡麻や海苔の佃煮も重宝がられています。

■「気づき」の体験

さて、食べ物の見直しの次に私が取り入れたのは、日常の生活法の中の冷水シャワーとリフレクソロジーと断食です。

冷水シャワーは代謝をよくするだけではありません。出生時に濡れた体がはじめて空気に触れて感じるのは「ヒヤッ」と身震いする感覚＝恐怖だそうです。私達はその感覚をずっと憶えていてあらゆる恐怖心の原型になっているといいます。それを払拭するのにとてもよい実践が、サウナの後の冷水浴、毎日のシャワーの後の冷水シャワーです。はじめは怖くてなかなか出来ませんでした。今はその爽快感がたまらなく好きです。真冬でも湯上りでも体がぼかぼかして、



風邪もひかなくなりとてもいい感じ。怖いものが一つ減ったので嬉しい。

その次の怖さといえば、やはり肉体的な痛みです。どんなに理性を働かせても耐えられない場合が多いです。それは私達が「痛み」を「恐怖・敵」と捉えるからだそうです。

本来、私達生き物は、大地と

断食レポート

◎期間 2003年8月31日～6日 ◎場所 ホテル ヴァル マージノ (イタリア)
◎主催 ミケランジェロ・キエッキ (キネクラブ) ◎参加 56名

今回が13回目となる「ファースティング」(断食)はホテルを借り切る都合上、夏休みの最後の時期にせざるを得ないため例年9月の第1週に予定され、6月の断食(参加者80名)より参加者が少なかった。
リピーターが半数近くで、初日の自己紹介では口々に「我が家に帰ったようだ」とコメントしていた。
イタリア中北部のミラノと東北部のベネチアの中間の高地の町「ソンドリオ」から更に山間に分け入ったところに「ヴァルマージノ」という小さな集落がある。「ヴァル」とはイタリア語で「谷」を意味する。周囲には「ヴァル～」と言う地名が多い。周囲が切り立った山に囲まれており、頂上付近から流れ落ちる谷川が美しい流線を見せている。
地中深くから約90年かけて湧き出る温泉(摂氏38度)はシリコン(珪素)、カルボニウム(炭素)が主成分で腎臓・腸に効果的で、その他多くのミネラルが確認されており、古代ローマ時代から知られていたが、中世に医者がこの温泉の効用を説いてから療養に使われるようになった。

17世紀には大きな雪崩があってすべての設備が崩壊したが、その後当時のオーストリア皇太子が個人用の湯治場として建てた建物が現在もホテルとして使われている。文化財に登録されており、少しの修理も国の許可がいるという。世界中の有名な人が密かに訪れる場所でもある。

ホテルの裏山の泉には毎日多くの人が立ち寄り、登山の途中の喉を潤したり、容器に入れて持ち帰ったりしている。
ここでの1週間の断食は、この温泉を飲み、プールで泳ぎ、皮膚からも温泉の成分を吸収し、山の強いエネルギーを受け取り、谷川の水と戯れることができる特別な1週間である。

断食にもいろいろな種類があるが、この断食の場合は飲み物は制限せず、各種お茶、ジュース、葛湯(甘味、塩味)を各自の判断で飲むことができる。

◎スケジュール

第1日目 夕方集合、注意事項説明、自己紹介 / 「最後の晩餐」

第2～6日目 断食

第7日目夕方 断食明けの注意事項説明

修了書授与 / 「新たな晩餐」

◎一日のスケジュール

8:00～10:00 ヨガ・体操・散歩・水浴(自由参加) 10:00～12:30 集会(シェアリング) 13:00～17:00 ペアになってリフレクソロジーの練習

その後自由行動 17:00～19:30 集会(シェアリング) 20:00～各種アクティビティー(自由参加)

◎参加者内訳

原則として既に「システムオファナチュラルヘルス」の講義を受けている人で、イタリア人が約70%で、その他イギリス、オランダ、ドイツ、ベルギー、アメリカ、スロベニア、チェコ、そして日本。

集会はすべて英語とイタリア語の通訳で行われる。参加者の共通語は英語なので、英語が話せないとかなり辛い。

◎すべての行事は各自の責任で参加されるもので、強制ではない。期間中奨励されていることは、朝夕の集会(シェアリング)への参加、最低1回の腸洗浄、温泉の摂取、水浴、それから毎日相手を替えて行うリフレクソロジーの練習である。

◎断食の意味

私たちの身体は24時間消化吸収のために酷使されている。断食をすると肉体的機能としての「食べる＝消化」を休み、つまり各内臓を休ませることになる。

そしてその次の次元、エネルギーとしての「恐れ、怒り、悲しみ、喜びなど」といった五感以外で感じられる感情の働きを活発にさせてその歪みを確認して是正することができる。

断食中は潜在意識が浮き上がってくる。特に恐怖に基づく、執着・嫉妬・独占欲・競争心・他人の評価を気にするなどといった感情が剥き出しになってくる。

グループの前で自分の気持ちを表現するというのもひとつの排泄であり、その場のエネルギーを借りて心の中の整理をすることができる。

◎期間中、「水に親しむ」というクラスがあった。

恐怖心のオリジナルは水への恐怖である。人間の細胞は水から作られ、水の中(羊水)で育ち、そして生まれ出てくるのだが、どこかの時点で細胞レベルで水への恐怖心の情報を受け取ってしまうと、あらゆる恐怖の原型を作ってしまう。

それで、プールの中で水を恐れなくなる方法を見につけるもの。泳げる人も泳げない人も水の中で自由に安心してくつろげるような練習をする。水が友だちのように思えるようになったら今までと違った前向きな性格に変わるだろう。

◎それにしても、断食後半に1時間以上水の中において、朝晩ヨガ・体操・散歩などをこなしても、足取りがどんどん軽やかになっていく感覚はなかなか味わえないものである。

ホテル内は貸切なので和気あいあいといった雰囲気、天気の良い日はホテルの前の草原で日光浴を楽しみ、サロンでは暖炉を囲んで話をしたり、リフレクソロジーをしゃべったり、焚き火をしたりとそれぞれ楽しんでいた。

最終日ともなれば、イタリア式に頬にキスをしたり抱き合ったりして延々と別れを惜しんでいた。来年の再会を約束して。

新井真理子(日本から唯一の参加者)

■断食期間中、最も顕著に現われる感情で、すべての感情の元になるのは「恐怖・恐れ」である。

特に、冷たい水への恐怖、痛み、病、死への恐怖がすべての感情の基本になる。これらは身体のエネルギーを損ない内臓を弱める。たとえば、腎臓は恐怖や心の痛みを耳に傾ける臓器。機能が弱っているとそれかわからないまま、エネルギーのロスを招き悪循環になる。腎臓機能が弱いとすべての臓器にエネルギーを送り込めなくなり、全体的に覇気のない性格になる。

◎断食前後の食事 断食前夜・ミネストローネスープ・板麩と野菜の煮物・グリーンサラダ

◎断食明け ミネストローネスープ・温野菜(人参・インゲン・たまねぎ)・グリーンサラダ

システムオブナチュラルヘルスについて

このシステムはミケランジェロ・キエッキが20年以上にわたり学校やセンター、大学などでセミナーの形で教えてきたものと、ヨーロッパ、北米、日本、インドから体験を通して学んだものを集大成したものです。

「自然」イコール「繁栄と再生のための自然の法則」を理解すること、は私たちの生命に対する考え方を根底から覆すかもしれないものです。

私たちの肉体的、感情的、霊的そして精神的レベルの相互関係を知ることによって、食べ物・栄養がそれらのレベルにいかに関与しているかを知ることになります。

私たちは肉体を持っている以上まず身体的レベルからはじめます。

自然は私たちの唯一の母なるドクターですから、せつかくの自然治癒、自然再生力を理性で邪魔したり言い逃れをしたりしてはいけません。

「SNH」は基本的に、第一部の3つのセミナーで基本を学びます。

- 1、哲学的側面から、動機付け、病気と治癒の法則。
 - 2、肉体にとって必要であったり時に過激な敵にもなってしまう食べ物。
 - 3、病気治癒の過程で役立つナチュラルプラクティス。
 - 4、第一部と並行してこのシステムを始める動機付けと理解を深めるのに最適な料理教室。
- 随時行われる集会や「性」「女性」「解剖学」「人相学」など興味深いセミナーは更に理解を深めるのに役立つでしょう。同時に、年2回行われる「1週間の断食プログラム」は感覚に現れていない治癒を速めたり、自分の感情と向き合うのに役に立つでしょう。

第2部のセミナーとして、

- 1、「哲学2」：「哲学1」を更に深く幅広く理解するために。
 - 2、「感情」：私たちの生活に重要な要素の「感情」をまったく新しい切り口で考察。
 - 3、「チェアセミナー」私たちの真実を見つめるのに役に立つ。
- 別途、クラシックマッサージ、コネクティブティシューマッサージ、リフレクソロジー1・2・3、「気」レッスン、心と体の完全調和などのセミナーもあります。

ミケランジェロ・キエッキ先生のプロフィール

MICHELANGELO CHIECCHI

リフレクソロジーの達人・マッサージアーティスト・アイリドロジスト（目の虹彩学専門家）

運動生理学、リハビリテーションの指導者・武道家（合気道・空手師範）

◎経歴

1953年 イタリア生まれ

1971年カナダのDr. Shidlauskas（学習障害児教育で世界的に有名な心理学者）に師事し、自然健康学の分野への第一歩を踏み出す。

70年代、それまでの主流をなしていた学術研究を続ける一方、北米・カナダを中心に台頭してきた病気と治癒に対する新しい考え方「代替医療」について当時の著名な教授たちのもとで研究を重ねる。

主な指導者たち：Dr. Robert St. John（前生療法）/ Dr. Les Brown（新エネルギー学）/ Dr. B. Jensen / Dr. A. Mullard

Dr. D. Johnson（アイリドロロジー/目の虹彩を研究してその人の過去と現在を診断する）/ Dr. J. Marshall（生体エネルギー学・栄養学）

Dr. R. Williamson（神経言語学・運動学/キネシオロジー・リハビリテーション）/ Sondra Ray（リバーシング）

1982年、当時その分野では世界で唯一政府の承認を受けた大学「Canadian College of Natural Healing in Ottawa」に招かれて、リフレクソロジー・コネクティブティシュー治療・オーリコロジー（耳相学）

リハビリテーションそして生命エネルギー学の教鞭を取る。

◎これらの経験は、彼の「人間」研究と「肉体」に関する深い造詣が土台になり、古代東洋哲学の分野及びマクロビオティックの研究などと融合して、後に「システム オブ ナチュラル ヘルス」という独自の哲学的実践的プログラムを生み出すことになる。別紙のプログラムでセミナーが行われている。

以来、彼の考えに賛同し師事する人は国を超えて増え続け、各地でセミナーが開かれるようになり、多くの人が実生活で体験し、システムの効果が実証されることによって更にこのシステムが奥深いものになってきている。

現在イタリア内外で彼の教え子たちが中心になってシステムの普及に努めている。

宇宙のエネルギーを交流させる媒体であるはずで。それが、食べ物や環境、ストレスなどで閉塞状態に陥りやすくなっています。このリフレクソロジーは、エネルギーバランスを崩した内臓が元氣を取り戻すように全体にエネルギーを与えてやるものです。痛い箇所はエネルギーの不足や滞りを表すものですから、しばらくマッサージして痛みが和らぐまでエネルギーを通してあげる必要があります。深呼吸して、自分を押さえているもの（否定や抑圧など）を開放して、経絡が開いていくイメージをもつて、そして痛みを楽しむのがコツです。また、エネルギーの交流でもありますから、親子、夫婦・友人同士でリフレクソロジーをしあうことは、会話や食事などと違った交流が生まれます。愛情込めたりリフレクソロジーは何万言の言葉より雄弁だと思えます。

私達の身体は二四時間消化吸収のために酷使されています。断食をすると肉体的機能としての「食べる消化」から各内臓を休ませることになります。内臓はそれぞれ違った感情を生み出す役割がありますから、断食をすると消化吸収に必要な浮かび上がらせてきます。特に執着・嫉妬・独占欲・競争心といった理性によって抑えられていた感情が剣き出しになってきておもしろいです。

こうして私は生まれ変わったのを実感しています。性格が以前よりずっと明るくなったと言われます。肌のくすみも消え、風邪もひかず、頭痛も消え持たなくなりました。あまり感情に左右されることもなくなりました。今私ははつきりわかります。自然（宇宙の法則）に不完全や間違いはなく、病気だけでなくその人に起こる全てのことはその人に必要であり、何かを気づかせてくれているのだということが。

どなたでもご参加できる公開講座

師範科ゲスト講師 ミケランジェロ・キエツキ先生の リフレクソロジーで判ること

●講師プロフィール●

1953年 イタリア生まれ。
1970年代に、マクロビオティック及び代替医療の各分野・武道・東洋哲学をアメリカ&カナダで学ぶ。
幼少期からの難病を克服。
東洋の哲学と健康法を取り入れたハイブリッド健康法「システム・オブ・ナチュラル・ヘルス」を主宰。

【会場】リマ・クッキングスクール

【会費】3,500円(消費税込)

【お申し込み方法】

『予め』電話などにてお申し込みの上、受講料を『郵便振替』にてご入金ください。

加入者名:日本CI協会(口座番号:00100-3-194125)

尚、ご入金後のご返金には応じかねますので、重ねて予めご了承願います。
詳細は、リマ・クッキングスクールにお問い合わせください。

2004
6月/4日
Friday
15:00~17:30

理解するとイロイロなものが現れてきます。

エネルギーの流れが私達を形作っているという事を

モデルセッションです。

キエツキ先生の講義と治療の後、多くの診断

リフレクソロジーを紹介、

一九八〇年代初期にイタリアに初めて

●詳細お問い合わせ先●

たのしく・おいしく・健康に
リマ・クッキングスクール

電話

03-3469-7631

FAX.

03-3469-7635

腸相

good chousou

新谷弘実
Shinya Hiromi

良い腸相は、
健康と抗加齢の決め手



illustration by Hirai Tetsuzo

■胃や腸の「相」は、全身の健康状態を映す鏡

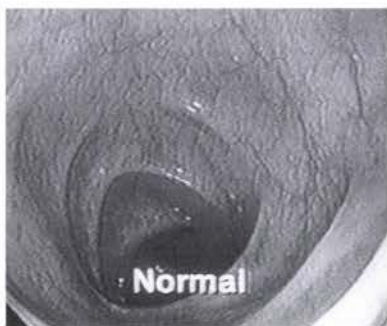
人の顔に人相があるように、胃腸にもそれぞれ胃相や腸相があります。胃腸は食物を消化し吸収する場であり、不要な物を排泄するところでもあります。

私は、アメリカと日本で三五年間、内視鏡の専門医として、三〇万人の患者さんの胃腸を診察してきました。その経験から、腸相の良し悪しが、全身の健康状態に、密接にかかわっていることに気づきました。

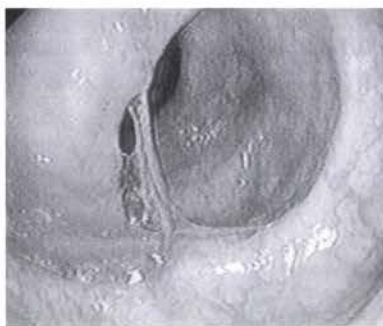
体調が悪いと顔色が悪くなるように、その人の健康状態の良し悪しが、胃相や腸相にあらわれるのです。

例えば、腸の粘膜ひだが軟らかく伸展性がありピンク色でポリープや宿便のない「良い腸相」の持ち主は、見た目も若々しく、健康状態も良好です。

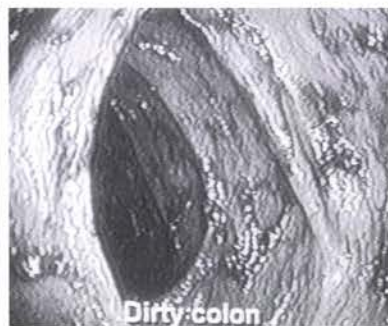
その反対に、腸がかたく、狭く、また便の停滞がある「悪い腸相」の人は、老けて見え、生活習慣病を患っている場合が多いのです。いつも若々しく、健康であるためには、腸内環境をととのえることが肝要だという



① Normal ・ 良い腸相



② Spastic colon ・ けいれん性の腸
(下痢や腹痛がある)



③ Dirty colon ・ 非常に汚れている腸



④ ポリープの切除 ・ ポリープのある腸

【良い腸相】未精製の穀物・副穀物を主食にし、野菜類・海藻類・果物をよくとり、獣肉や乳製品を少なくすると、半年から1年で良い腸相(①)になる。

【悪い腸相】獣肉や乳製品の多くとる食生活をしていると、1~2年ほどで、けいれん(②)や宿便の残存(③)及びポリープ(④)が見られる悪い腸相になってしまう。

ことが、私の結論です。

英語には、You are what you eat. という言葉があります。「あ

なたの食べる物があなたの体を作る」「いいかえれば、「あなたの体は食べ物次第」ということです。良い腸相は、食事によって作られるのです。

その食物の消化・吸収と排泄

をつかさどる腸が、まずその影響を受け、様々な腸相をカタチづくるのです。

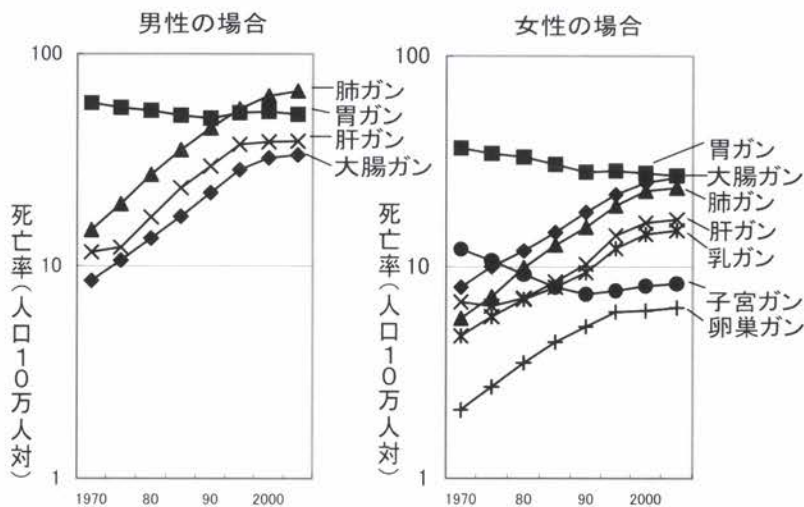
■大腸ガン・乳ガン・前立腺ガンの急増は、肉食・乳製品信仰が原因

アメリカ人といえば、分厚いステーキを食べているという印象を持っている人は多いのではないのでしょうか。実際に、三〇年前までは「スタミナをつけるには肉」と信じられた時代がアメリカにはあり、高タンパクで脂肪の多い食事が流行していました。このような食事をしているアメリカ人の腸相は、まさに悪相そのものでした。そして、大腸ポリープや大腸ガン、乳ガン、前立腺ガンのある方が多かつたのです。また、肥満で、心臓病や糖尿病などの生活習慣病を合併していました。現在、アメリカ人の六五％が肥満で、二〇年後には九〇％に達するといわれています。

日本人の腸相もアメリカ人とひどく似てきたことを、日本で診察をしていると実感します。これは、日本人がアメリカをまねて、牛肉・チーズ・ヨーグ

日本で急増する大腸ガン(結腸ガン+直腸ガン)

グラフは「人口動態統計 年計」(厚生労働省)による



ルト等の高タンパク・高脂肪の食事をとるようになったばかりが、本来の日本食の長所であった穀物・野菜・海藻類などをとる量が、ぐんと減ったためです。

■肉食信仰をやめたアメリカ
一九七七年、アメリカ政府は、動物性脂肪を減らし、精製され

ていない穀物や野菜を食べることが、病気を減らし、高額な医療費の削減になると報告したのです。

アメリカでは、あと五年で医療費が一〇〇兆円を超えるという危機感をもとに、予防医学の普及に力を入れています。国民健康保険制度のないアメリカでは、自分の健康は自分で守ろうという意識が強くあります。食生活の改善などにより、最近の一〇年間は、ガンそのものは減りつつある傾向が見られます。

アメリカでは、二〇年前から魚中心の低脂肪食、精製されていない穀物や豆類をとる食事が好まれています。申すまでもなく、マクロビオティック的な食事が広く普及して来ていることはその証といえます。

■急増した潰瘍性大腸炎について
私が、大学を卒業した一九六〇年頃は、日本人には潰瘍性大腸炎やクローン病などはありませんでした。翌年に米軍海軍病院で、インターンとして勤務すると、アメリカの若者の間に、潰瘍性大腸炎の患者がいっぱい

いるので、日本人とアメリカ人では、なんでこんなに違うのかと、不思議に思ったものです。ところが八〇年に、日本に帰ってきたらびっくりしました。日本にも患者が約二万人もいるようになっていて、二〇〇〇年には一〇万人位になっていたのです。

いろいろな原因が考えられていますが、患者さんの食歴をよく聞くことが大切です。私は、こういったものを患者さんが食べてきたかを調べました。そうしてあきらかになった原

新谷弘実(しんや・ひろみ)
世界で初めて大腸鏡の挿入法を考案し、大腸内視鏡によるポリープ切除に成功(1969年)し、日米で30万人以上の胃腸内視鏡検査と10万人以上のポリペクトミーを行っているこの分野の第一人者。
1935年福岡県柳川市生まれ。順天堂大学医学部卒業後渡米し、胃腸内視鏡学のパイオニアとして活躍。現在アルバータ・アインシュタイン医科大学外科教授およびベス・イスラエル病院胃腸内視鏡センター所長。前田病院、半蔵門胃腸クリニックの顧問として、年2回日本に帰国し、診察と後進の指導にあたる。著書に『コロノスコピー』(英語版・日本語版ともに医学書院)、『胃腸は語る』(弘文社)、『ニューヨーク式腸の内部除去・コーヒー腸洗浄のすすめ』(主婦の友社)など。

因は動物食の摂りすぎ、特に、あまり好きでもないのに牛乳と乳製品を多く摂っている人が発症することに気づきました。

■どんなものを食べればいいのか？

人間と、遺伝子が九九%同じであるチンパンジーの食事をみてみると、約九五%が果物などの植物食、五%がアリなどの昆虫です。

一方、一%しか遺伝子が違わない人間というと、ライオンのように哺乳動物は食べるわ、鶏から卵から、大人になっているのに他の動物のミルクまで飲む。これは自然の摂理に反しているわけです。

もうすこし人間は謙虚になつて、食物を選ばないといけないのではないのでしょうか。そうしたら人間は一二〇歳まで生きるのはないかと思えます。

私は、歯の構成からも食べるものの割合を考えます。

人の歯には、五対の臼歯と一對の犬歯と二対の門歯があります。五対の臼歯は穀物を食べるため、一對の犬歯は動物を食べるため、二対の門歯は果物や野菜を食べるためのものです。で

すから、まず人は、八五%が植物食で、一五%が動物食ぐらいが適切だと思っています。

動物食をたくさん食べていると必ず生活習慣病だとか老化現象がはやく起こります。

食べ方にも問題があります。良く噛んで食べないと、食べたものは大腸で腐敗しやすくなっています。真夏の外に生肉をおくとすぐ腐るのと一緒です。

大腸は、三六・五度と高温なので、そうすると、よく消化されていない食物が種々の毒素を腸で発生させます。それが吸収され、肝臓を痛めつけ体全体を弱らせるのです。酸化したものを摂らないということも重要です。白米や牛乳そして加工食品等は酸化しているのでできた方が良いでしょう。

■腸内環境を改善する食事法

八五%〜九〇% 植物食

一、穀類

二、野菜類

三、海藻類

四、果物

五、ナッツ・種子類

一〇%〜一五% 動物食

一、魚介類（小魚貝類がよい）

二、地鶏、地卵（週一）

三、肉類・ミルク・チーズ・ヨーグルト（できるだけさける）

■腸内環境の悪化が病気の原因になります

三〇万人の胃腸内視鏡検査から得た結論は、人間の健康状態は、腸相（腸内環境）・腸内細菌の状態が決まるということです。腸内環境や腸内細菌の状態が悪いとさまざまな病気になりやすくなります。自分の腸相がどんな状態を知ることが大切です。

ぜひ、自己チェックをしてください。便やガスに悪臭があるようでしたら、腸が汚れている証拠です。その悪臭は、火山の噴出ガスとおなじ、硫化水素・フエノール・スカトール・アンモニア等の毒物です。この毒が、腸から吸収され、血液を汚し、内臓や血管を痛めて、食欲不振・肩こり・腰痛・口臭などのさまざまな症状が出てきます。そして、腸が汚れた状態が続くと、肝機能障害や糖尿病やガンなどの生活習慣病の原因となってしまうのです。

■腸相の良悪を知る法

一、内視鏡で診る

二、腹部をさわって圧痛・しこりをみる

三、便の性状・ニオイ

四、オナラの多少とニオイ

五、血便・粘液便はないか

■腸が汚れていると起こる症状

血液が汚れる→食欲不振、疲れやすい、頭痛、不眠、肩こり、肌荒れ、吹き出物、じんましん、口臭、体臭、胸やけ、めまい、いらいら→生活習慣病

■体内酵素の重要性

生命があるところには、必ず酵素があるといわれています。この酵素は、体の免疫力を高め、健康を保ち、人の生命力を決めているといってもいいでしょう。例えば、肝臓は、五〇〇種類以上の酵素を使い代謝や解毒をしています。ほかに、体内酵素は睡眠促進や肥満抑制に関係するものから、脳や神経系に関わるものや免疫系・ホルモン系をつかさどるもの等が何万何十万もあるといわれています。あらゆる生命活動が酵素の深い関与を受けているのです。

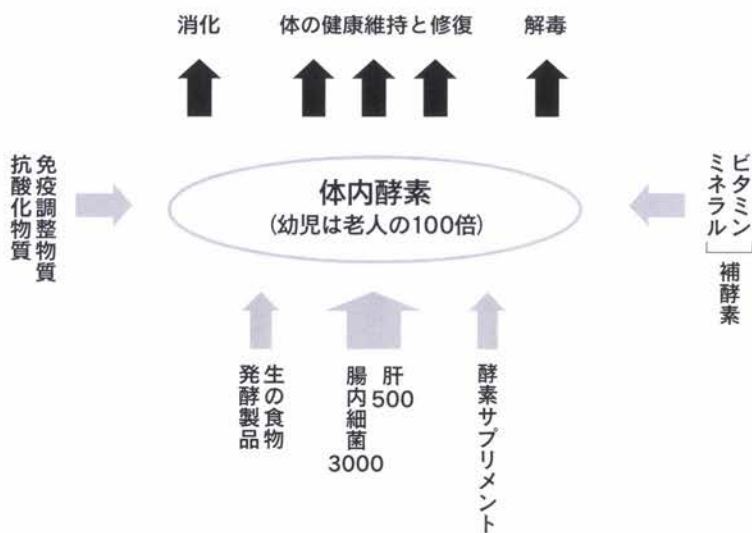
酵素栄養学のバイオニアであるエドワード・ハウエル博士は、

酵素を、代謝酵素・消化酵素・食物酵素と潜在酵素に区分しています。ここでは酵素全部を体内酵素としてとらえ、健康に役立つものとしてお話しします。

体内酵素は消耗品で、使うと減ります。赤ちゃん比べると老人では、一〇〇分の一になるともいわれています。酵素が減少すると、消化・解毒・細胞修復が十分にできなくなります。よく小食は健康で長生きをするといえますね。動物食を満腹になるまで大食するよりは、植物食中心で小食のほうが、健康で長寿なのは明らかです。それは、食物の消化に酵素を無駄遣いせず、体の自然治癒や解毒のほうに酵素が使われるからだと思えます。

体内酵素をできるだけ消耗しないようにするには工夫が必要です。生の食物や発酵食品には酵素が豊富に含まれていますので、食事は大切です。体内酵素は、肝臓と腸内細菌によってもつくられます。特に、腸内細菌は三〇〇〇種類もつくると考えられ、腸をきれいに保つことは、重要です。

体内酵素の重要性



酵素を働かせるには、ビタミン

とミネラルが必要です。ビタミンとミネラルは補酵素とも呼ばれています。これらが欠乏していると酵素はうまく機能しません。そのためにも、ビタミンやミネラルを豊富に含んだ玄米や雑穀類・大豆・緑黄色野菜を

よく食べることが大切です。

■腸相を良くするサプリメント

私は、患者さんには、病気の予防と改善のために、食生活の改善と合わせてサプリメントの摂取も指導しています。

近年、さまざまな研究により、ガンや高血圧、糖尿病、心臓病

などの生活習慣病が、サプリメントを含む栄養療法や機能食品により、改善されたり治ったりするといわれます。日本では、ヨーグルトがブームのようです

が、私は腸相を良くするために食べることには、疑問を持っています。内視鏡で人の腸内を観察してきた経験からみると、ヨーグルトを食べても腸内環境は改善されませんし、腸内の乳酸菌が増えるということはないでしょう。

また、牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品を多く食べている人ほど、腸相が悪いように思われます。これは、動物性たんばく質の取りすぎになるからだと思っています。

私は、腸内環境を健全に保つために家族で愛用している「乳酸菌生成エキス」を患者さんにすすめています。動物性たんばく質や脂肪を一切含んでいない大豆発酵物の抽出食品です。

「乳酸菌生成エキス」は、腸内の悪玉菌の増殖を阻止して、腸内常在の乳酸菌を増やすので、腸をきれいにし、腸で多くの体内酵素を産出してくれます。ま

た、免疫力を活性化する効果もあり、体内の活性酸素・フリーラジカルを消去し抗加齢効果もあります。

■超高齢化社会を迎えて

超高齢化社会では、自分の健康には、自分で責任を持つことが肝要です。健康についてもっと知る努力をしなければいけません。そして、その知識を実行しなければいけないのです。

今、日本の医療費は三七兆円を超えました。これは、国家予算の三分の一以上にのびます。このままでは、日本国は医療費でパンクしてしまいます。医療費を使っている人は誰かといえ

ば、タバコ・アルコールが多く、添加物の入った精製された食べ物を食べ、肉・乳製品を多く摂取し、不規則な食生活をしている人達に多いのです。ほとんどの病気は自分で予防できるので、それをしないで、病気になる

って、病院に行き、健康保険で治していたのでは、医療費はいくらあっても足りないはずで

す。医療費の無駄遣いを減らし、子どもの教育、高齢者の介護、環境改善などにお金を回すべき

でしょう。ひとりひとりが健康についてちゃんと向き合うことで、幸せて健康な社会をつくることができます。次の世代の健康を守ることにつながるのです。

現代社会には、数え切れないほどの環境汚染が取り巻いています。病気の原因は複雑化し、複合汚染の時代になってから、病気は難治化してきています。だからこそ、予防できることは何でもしよう、というのが私の信念です。幸せて健やかな、人生を送るために、ご自身の体を大切にしてください。

■乳酸菌生成エキスの効果

- 一、腸内細菌を増殖させる
- ・ 消化吸収が良くなる
- ・ 悪玉菌を抑制する 便・ガスの悪臭を消す
- ・ 酵素、ホルモン、ビタミンの産出と活性化
- ・ 解毒作用の向上 体調がよくなる

- 二、肝機能を促進・改善する
- 三、生活習慣病の予防と治療効果が大きい
- 四、胃内のピロリ菌が減少又は消滅する
- 五、抗加齢効果(活性酸素除去)

河口湖アルカンシェール 半断食スクール

《6・7・8 月生募集》各定員 15 名

6 月 25 日 (金) ~ 7 月 1 日 (木) 7 日間又は前半の 4 日間

7 月 23 日 (金) ~ 7 月 29 日 (木) //

8 月 20 日 (金) ~ 8 月 26 日 (木) //

参加費： 前半の 3 泊 4 日 47,250 円 (本体 45,000 円)

全体の 6 泊 7 日 94,500 円 (本体 90,000 円)

リマクッキングスクール校長 松本光司先生と、あの田中愛子先生が密着

医学博士 伊藤慶二先生の講座、クラフト、ヨガ、散歩、お楽しみ会、

河口湖一周ドライブなど空腹を忘れる楽しさ！…と評判。

☆ アロマテラピー、望診、食箋は別途割引有り。毎回満員、お早めに！

お申込み/お問合せは

アルカンシェール 〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石 2498-2

TEL 0555-76-6662 FAX 0555-76-6682 URL <http://www.arcen.gr.jp>

自然食品店経営者 養成研修制度発足

これから自然食品店を始めようとしている方、店を継がせる二代目に実践的な経営者を養成するために研修生制度を行っています。

◎対象は次の方々です。

- 1) これから自然食品店を始めようとしている方
- 2) 経営の仕方が分からないので再度勉強してみたい方
- 3) 二代目を育成して自然食品店を引き継ぎたい方

◎研修生には下記の特典があります。

- 1) 自然食品の知識を働きながら勉強できます。
- 2) リマクッキングスクールで料理法を学ぶことができます。
- 3) 接客・広告・仕入れ・品出しなどが実地で学べます。
- 4) 経営セミナーに参加できます。
- 5) マクロビオティック医学シンポジウムに参加できます。
- 6) 正食医学講座に参加できます。

◎研修生制度募集要項

- 1) 募集定員 若干名 随時募集
- 2) 研修期間 2 年間
- 3) 研修場所 リマ東北沢店ほか
- 4) 研修手当 150,000 円 (月額)
- 5) 勤務時間 実働 7 時間 30 分
- 6) 通勤手当 実費支給
- 7) 休日 週休 2 日制 (シフト交替制 社員に準ずる)
- 8) その他 社会保険・厚生年金・雇用保険加入

◎ご応募は下記まで履歴書を郵送下さい。後日、面接時間を通知いたします。

上記に関するお問い合わせ、書類送付は

日本CI協会 総務部

〒151-0065

東京都渋谷区大山町11-5 電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635



編集室 便り

from
Editor in Chief

illustration by Hirai Tetsuo



◇三月五日 ㈱ライト・ウェーブの堀江社長と武内部長が来館。ライト・ウェーブが開発した界面活性剤を使用しない洗浄剤の話を書く。詳しくは本誌掲載記事にゆずるが、洗浄力も合成洗剤を超え、しかも溶かした洗浄液の中でなんとメダカが死なずにいつまでも泳いでいる。これだけ見ても合成洗剤にはマネができない。

午後、ジャーナリストの早川和廣さんが来館。早川さんとは四、五年ぶりの再会。

◇三月九日 フードリンクの細田さん来館。

◇三月一三日 薬師寺東京別院にて薬師寺辰老の松久保秀胤先生を取材させていただく。マクロビオテックは美容と健康という理解が一般的だが、創始者の桜沢如一師は判断力の向上をも視野にいれていた。さて、薬師とはその名からもわかるように、「病気をなおし、災害のから守る仏であり、『くすし』とも読み、医者のことを指す。そもそも薬師寺は「六八〇年、天武天皇の発願以降、持統・文武朝を

通じて藤原京に造営されたが、平城遷都後、現在地に移る「広辞苑」とあるように天皇の勅令で建てられた由緒ある寺院であり、一九九八年世界遺産に登録された。その薬師寺は興福寺と並び法相宗（唯識宗）の大本山である。

唯識とは、「一切の存在はただ自己の識（心）の作り出した仮のもので、識のほかに事物的存在はない」と説く（「広辞苑」とある。「唯識」という名を知ったのは三〇年程前に夢中で読んだ三島由紀夫の遺作「豊饒の海全四巻」だ。この本は転生輪廻と輪廻からの解脱をあらわしたものだ。三〇年後の今、唯識の最高の叡智を受け継ぐ松久保先生に巡り会うことができた喜びは格別のもので、その教えの精密さ（精神のマンダラと言っている）には驚かされる。詳しくはインタビュー記事をご覧ください。

◇三月十四日 自然食品店経営セミナー「自然食品の経営対策」を東京・秋葉原の食品技術センターで開催。



■勝又協会会長代行



■秋谷忠司先生

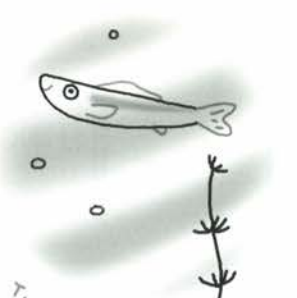


■細川順讃先生



■杉浦幹さん
(自然食品店チャンブルー)

内容は、①食養マニュアルの使い方パート2、②東商の秋谷忠司先生に「困ったときの経営相談」③自然食品チャンブルー取締役の杉浦幹さんに「不況こそ経営改善のチャンス」④界面活性剤を使わない洗浄剤「パジヤン」の紹介。



おすすめの良書

■マクロビオティック和のレシピ

西野椰季子著 サンマーク出版 定価1365円（税込み）送料290円

大型書店に行くと野菜料理本の多さに驚かされる。野菜料理で売るフレンチやイタリアンのレストランも増えているからこれまでの肉食グルメの反動で野菜ブームなのかもしれない。数多くある野菜料理の本と明確に一線を引くのがマクロビオティックをつけることだということが妙に納得される。本書にもバラエティーに溢れ、一味違う野菜料理が掲載されている。



■きみ知ってる？

兎龍 都編 定価1365円（税込み）送料290円



「みつめの目」「陰陽入門の手引き」の兎龍さんが小学生にもわかるようにと「魔法のメガネ」を現代風にアレンジして書かれた。随所にカラーの挿し絵が入り漢字にもルビがふってある。問題意識をもう多感な少年少女時代に宗教にも哲学でもないマクロビオティックの考え方に触れさせるのもいいかもしれない。

有機JAS認定 魚沼産コシヒカリ100%

魚沼産コシヒカリ
ゆうき
発芽米



1パック1合入り（約120グラム） **300円**

一粒一粒に込めた愛を大切な人に届けたい

Organic&Pure

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-1-19

TEL 03-5281-1363 FAX 03-3294-6115

URL : www.organicandpure.com

ニオイノンノで悪臭が すぐ消えます!!

人に優しく、
自然に優しく

松・椿・かたばみのエキスのニオイ
ノンノを水で100~250倍に
薄めてサッとひと吹きするだけで、
悪臭はたった1秒で消えます。

サンプル無料進呈!

ハガキかFAXで、住所・氏名・電話番号・
職業・生年月日、ニオイノンノサンプル
希望と明記の上、下記住所の株式会社
フローラ「マクロビオティック」係までお
申し込み下さい。お申し込みから15日以
内に届かない時は、ご連絡ください。



特長

- 人畜無害の純植物性です。
- 100~250倍に薄めて使うので
非常に経済的です。

以下の悪臭に、お使いください。

- にんにく、生ゴミ、冷蔵庫の臭いに。
- 犬、猫、亀、ハムスターなどのペット類に。
- タバコ、カーテン、衣類、靴の臭いに。
- 豚、鶏、牛、魚などの臭いに。
- ホテル、ビル、病院、食堂、工場などで。
- 自動車、電車、飛行機などの乗物の中で。
- トイレ、ゴミ処理場、し尿処理場などで。

植物性消臭液

ニオイノンノ

- 100cc入り 2,300円
- 500cc入り 10,000円
- 1リットル入り 18,000円

(消費税込み・送料当社負担)

使用方法

- 水で100~250倍に薄めて霧吹きなどで
悪臭に散布すれば、たった1秒で消臭!
- 連続する悪臭には、加湿器等の水の中
へ100~250倍に薄まる様に投入すると
悪臭が消え続けます。
- 洗濯時の衣類の臭いは、水で100~
250倍に薄めた液に5分間つけると消臭。

■ご注文は、ハガキか電話かFAXかインターネットで下記まで。平日の午後4時までのご注文はその日に発送します。
代金は、商品到着後、郵便振替にてご送金ください。

株式会社フローラ

〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39

■営業時間/8:30~19:00(定休日/日曜日・祝日)
e-mail hb101@e-net.or.jp www.HB-101.co.jp



フリーダイヤル

0120-86-1261

TEL (0593) 45-1261 (代)

FAX (0593) 45-4164

素材の味を引きたて生かす

自然の塩

赤穂の天塩

“海の母液” ニガリを含んだ粗塩
天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育晶。



総販売元 株式会社 天塩

電話 03(3371)1521(代表) FAX 03(3371)9587



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



株式会社 安保商会

〒039-1114

青森県八戸市北白山台二丁目2-30

電話 0178(27)5510(代) FAX0178(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

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」

〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27 TEL 052-821-8746

「人生をスマートに遊ぼう！」

桜沢如一先生の言葉

断食、断心して

人生もう一度飛び出そう!

しませんか

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……TVで度々放映、35年の歴史と経験ある断食道場
温泉、海、山、緑に囲まれた大自然の中、広大な施設とキレイな設備、ベテランスタッフ
の親身な手当て、体も心もキレイに掃除し、楽しいスマートな心身になりませんか

生姜シップ+バスター+まこも酵素風呂+「宿便とり」set+シミとり美颜手当+美肌
スマート痩身法+自分で自分の人生を変える充電修正法=どんどん楽しくなってきます

TVで放映された臨床；味覚障害、心身症、癌、登校拒否、拒食症、アトピー、肥満など
心身再生の…… 通勤しながらできる…… 非行を善良にする学園(長期)……

○熱海断食温泉道場 ○東京赤坂断食スクール ○群馬NPOリフレッシュ学園

〒413-0002 熱海市伊豆山1062 TEL 0557-80-2101 FAX 2053 e-mail: danjiki@aqua.ocn.ne.jp

<http://www.rakuten.ocn.ne.jp/danjiki> <http://refreshgakuen.tc2web.com/>

断食参考書送ります



酵素風呂のある 断食道場

〈各種病気で悩んでいる方〉

病気を予防し、真の健康を掴みたい方、
資料を送ります。ビデオ付は500円、
ビデオなしは300円(切手可)

10日間(7日断食/3日補食)で
175,000円

酵素会員：150,000円

◎お腹のへらない半断食！ 全身からの発汗による体内毒素の排毒効果は抜群!!

- ①断食→消化器の大掃除
 - ②酵素風呂→排毒と血液循環促進と血液浄化
 - ③酵素飲用→腸内細胞の浄化と強化
 - ④玄米野菜かつ少食への食生活習慣の改善
- 上記4つを組み合わせた全国に例のない断食道場として
皆さまより注目され、ご利用者が増えています。

断食道場
健康民宿

はぎのさと

〒299-1155 千葉県君津市鹿野山763

電話0439(37)3726 FAX0439(37)3327

<http://haginosato.com/body.html>

E-mail:haginosato@mta.biglobe.ne.jp



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 〒111-0053
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 電話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

食養補助飲料 バランスα

BaLance α[®]

有機栽培米

米ぬか、米胚芽のパワーを最大に引き出す
びわ種、びわ葉のパワーを加え

180日間の長期熟生
<発酵活性飲料>

日本抗酸化飲料株式会社

山形県東田川郡羽黒町大字川代字桜ヶ丘82-9

●お客様サービスセンター

0120-52-4192

MACROBIOTIQUE 八〇一号
©二〇〇四年六月号
発行日 二〇〇四年六月一日
編集兼発行人 花井 陽光
発行所 日本CI協会 151-0065
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03・3469・7631代
振替 00100131194125
表紙装幀 日本CI協会編集部
印刷・製本所 ケイ エム エス

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5,250円増しになります。

① マークはオーサワジャパン（株）食品取扱店です。

	販 売 店 名	住 所	電 話	営業時間 休 日	主な商品・催しもの	
米 国	セドナ水晶庭園の宿 （全 域 禁 煙）	P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 03-3578-9020 FAX 001-1-928-204-0700		営業受付 予約制 5泊以上	マクロ共自炊・水晶全身healing+せせらぎ瞑想 in高波動の地 掃除道園などヘルプ割引	▲
	越 田 治 良 院	〒040-0003 函館市松陰町11-20 TEL/FAX 0138-32-2870		9:00~18:00 月	カイロプラクティック、自然食品	▲
	自然食品の店-むぎさと-	〒064-0822 札幌市中央区北二条西28丁目 TEL 011-644-1921		10:00~19:00 日・祝	食養手当法相談可、配達・宅急便可	▲
	北海道自然食普及会	〒060-0052 札幌市中央区南三条東2丁目6番地 TEL 011-221-6844 FAX 011-251-3020（札幌二条市場隣）		10:00~18:00 日・祝	自然食品、健康食品、玄米弁当、各書籍、生活 雑貨、直営農場無農薬野菜、配達・全国発送	▲
	嘛 ま ほ ろ ば	〒063-0035 札幌市西区西野五条2丁目9-16 TEL 011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net		10:00~18:00 祝	青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄水器・ 化粧品・健食・塩製造販売、自然農園営業	▲
	あ し た や	〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目4-20 TEL 011-588-4511 FAX 011-588-4512		10:00~19:00 日	OJ全商品、無農薬朝どり野菜、天然酵母パン、 近隣区内無料配達、売出5回	▲
	南 な な か ま ど	〒053-0832 苫小牧市桜木町4丁目16-4 TEL 0144-73-6878		10:00~18:00 月（日・祝17:00まで）	手作り健康弁当、無・低農薬野菜、無添加食品、 健康補助食品	▲
青 森	た ち ば な や	〒030-0903 青森県青森市栄町1-5-11 TEL/FAX 017-741-7202		9:30~17:00 日・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送 可、リマッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自然食品の店 南 あ お そ ら	〒030-0961 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL 017-743-0824 FAX 017-743-0832		9:30~19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の 店主の砂浴療法・食養相談もあり	▲
	自然食品の店エリナ戸	〒031-0084 青森県八戸市十八日町2 TEL 0178-44-6461		9:30~18:30 日・祝	野草摘、砂療法、料理教室	▲
秋 田	整 骨 院 巴 堂	〒013-0002 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL 0182-32-3331		8:30~18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	〒010-0951 秋田県秋田市山王2-11-22 TEL 018-823-2921		9:30~18:00	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ビワ葉温 鮮食品、生活用品、森修焼、農産物	▲
岩 手	マ ナ 自 然 食	〒020-0114 岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL 0196-62-6205		9:00~19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方 発送	▲
	ヒーリング21 （鍼灸指圧治療院併設）	〒020-0015 岩手県盛岡市本町通1-17-24 TEL 019-622-7530		9:30~19:00 木・祝（日・日3:00まで）	食養関連商品・自助ケア必需品の取扱。食養& 東洋医学の一人療法の指導や治療・相談他	▲
	自然食品の店 グリーンハウス多田	〒020-0015 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX 019-622-8844		9:00~19:00 日・連休	自然食品・オーサワ商品・化粧品・食養手当法指導 月1回の料理教室と特売日・通信販売・無料配達	▲
	南 健 美	〒023-0032 岩手県水沢市多賀11-5 TEL 0197-23-7858 FAX 0197-23-2164 www.kenko110.co.jp		9:00~19:00 木・日・土	玄米酵素療法（無料サンプル有）、コービー洗腸（宿 便とり）、快整体、料理教室、健康相談、卸し有り	▲
	グ ル ー プ ・ ホ ー ム 杜 の 家 自 遊 舎	〒029-5701 岩手県和賀郡沢内村大字川舟4-98-3 TEL/FAX 0197-81-3020		年中無休	痴呆性高齢者介護、各種体験（農作業、乗馬、 山菜採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工）	▲
宮 城	嘛 オ ー ク	〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央3-10-7 TEL 022-262-7677		9:00~19:00 日	食事処「友苑」TEL 022-266-4095 料理講習	▲
	南がんの予防と克服 ネットワーク Be Alive	〒980-0022 宮城県仙台市青葉区五橋1-1-45-111 TEL 022-265-7010 FAX 022-265-7011		10:00~17:00 日・祝	体に優しい自然健康食品・生活関連商品 ビワ の葉温灸・EAV測定他 ヒトとガンの個性に 合わせた養生法を紹介しています。	▲
	ナチュラル・オーガニック こ う げ ん 堂	〒980-0804 宮城県仙台市青葉区大町2-6-17 こうげんビル		10:00~19:00 月・祝	オーサワジャパン全商品・健康生活グループ友愛 宮城 健康食品・書籍・化粧品・健康炭	▲
	ユ キ キ ッ チ ン コン サ ル タ ン ト	〒980-0803 宮城県仙台市太白区金剛沢1-30-11 TEL/FAX 022-244-6275		9:00~21:00	クッキングクラス部、レストランビオロジック、 ポチマロン部、純正食品、生活雑貨、書籍他	▲
	A・I・C ヒーリング生活館	〒980-0241 宮城県仙台市太白区秋保湯元寺湯向東40-3 TEL 022-304-9801		10:00~18:00 火	自然・健康食品、記憶水、パッチフラワー、アロ マセラピー、ホメオパシー、レイキ	▲
山 形	南ワンストップコヤマ	〒990-0845 山形県山形市飯塚町120番地 TEL 023-643-0594 FAX 023-645-4141 http://www.onestop.co.jp koyama@onestop.co.jp		9:00~20:00 水	自然酒・無添加ワイン・本格焼酎・みりん・地元 産自然食品・オーサワ商品（発送可・カタログ送） 山形のスローフードいろいろ	▲
	体にやさしいパンの店 え る ば び ん	〒992-0472 山形県南陽市宮内2190 TEL 023-845-3304 長井線宮内駅より徒歩10分		11:00~20:30 日・祝	自家製無添加パン、自然食品全般	▲
福 島	JAPAN 蒼玄 MBF 会 津 若 松 支 部	〒965-0832 福島県会津若松市天神町14-11 TEL 0242-29-8116		10:00~19:00 年中無休	半断食（6日間通いでできます）、翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
	善 林 庵	〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275		9:30~20:00 第1日休	OJ食品、CI書籍、マクロビオティック、レスト ラン有、料理教室（第4日曜日）、食養相談	▲
	さらさらきれいな茶の 嘛 シ ー ロ ン	〒971-8172 福島県いわき市泉玉露6-18-9 TEL 0246-56-8690 FAX 0246-56-6010		9:00~18:00 土・日・祝	さらさらきれいな茶は糖分に反応し腸内バランス を整える身体にやさしいお茶です。	▲
	あ ん ぜ ん な た べ も の や	〒960-8105 福島県福島市仲間町4-3 TEL 024-523-2237		10:00~19:00 日・祭日定休	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康 食品、健康肌化粧品、他 市内配達可	▲
	会 津 屋	〒966-0896 福島県喜多方市諏訪156-1 TEL 0241-22-4193 FAX 0241-22-4360		7:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配 達、配送	▲
	自然食品とみや	〒963-8851 福島県郡山市開成2-4-15 TEL 024-939-7555 FAX 024-939-7666		9:00~19:30 年中無休	純正食品、オーサワ商品全般、自然酒、無添加ワイン、 母乳育児相談、びわ葉療法講習会、地方発送可。	▲
	こ だ わ り や に ち な ん 書 店	〒963-8846 福島県郡山市久留米2-96-2 TEL 024-945-6332 時間外は店裏自宅へ		8:00~19:30 年中無休	純正食品、無農薬野菜、パン、絹綿衣類、自然 化粧品、書籍、食による健康法、地方発送配達可。	▲
	サンマート咲田店	〒963-8012 福島県郡山市咲田2-1-8 TEL 024-932-4404		9:00~21:00 年中無休	純正食品、CI図書、食養相談、いくも農園	▲
	なちゅらるふーず リトルガーデン	〒963-8041 福島県郡山市富田町上ノ内1-1 TEL 024-961-5782		9:30~19:30	オーサワジャパン商品その他数社・生鮮食品・ パン・生活雑貨・書籍・休憩スペース有	▲
	あいさい家族	〒975-0062 福島県原町市本陣前2-34-3 YDS本陣店内 TEL 0244-23-1520		24時間営業 年中無休	オーサワジャパン全商品・シャボン玉商品 生鮮食品・EM商品他	▲

福島	自然食品店 わかば	〒979-1521 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL 0240-35-2797 FAX 0240-35-5719	9:00~18:00 日・月・祝	パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、 雑貨、食糧指導、化粧品、書籍、料理会など	▲
	グリーン・ノート (環境食養研究所)	〒920-0845 石川県金沢市ひょうたん町7-28 金沢駅 より徒歩8分 TEL/FAX 076-221-7569 0902-124-0174	常時受付 ご連絡下さい	自然食品(宅配有)、薬草茶、オカリナ(自然派 楽器)、料理教室、食事相談、野外自然塾	▲
石川	山本自然食品店 おっぱい救急病院 検体法	〒921-8062 石川県金沢市新保本1-222 TEL 076-249-4805 FAX 076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農 薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	青龍堂 薬 中屋薬局	〒920-0847 石川県金沢市堀川町10-5 TEL 076-233-3691 FAX 076-221-3229	9:00~18:00 日・祝	漢方薬・薬草・薬局製剤、そして…+α http://www.sarara-s.com	▲
	穀菜食レストラン 健康食工房 たかの	〒920-0944 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX 076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オーソドックス・お弁当・浄水器… http://mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp/	▲
	寝具工房 わたマス 快食・快眠・快便	〒923-0962 石川県小松市大領中町1-12松陽中学 北陸線西側 TEL 0761-22-5323 FAX 0761-22-7345	10:00~19:00 第2・4日	マクロビオティック食品、C1書籍、天然健康綿 布他各種寝装品。食と眠りによる健康法。	▲
	元気な野菜たち のっばくん	〒921-8815 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX 076-246-0210	10:00~18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧 品、書籍、雑貨他 料理教室、配達可	▲
新潟	わらべ村	〒948-0067 新潟県十日町市千歳町1-2 沖ハイデンス 2A TEL 0257-52-7842	10:30~17:30 水	純正食品、無農薬、有機栽培野菜、生活雑貨、 書籍、新伝統食、料理教室	▲
	ぶなの木園	〒946-0076 新潟県北魚沼郡守門村大倉790 TEL/FAX 02579-7-3035	9:00~20:00	自然食品、OJ食品販売	▲
	えことびあ	〒948-0144 新潟県中魚沼郡水口沢84-2 TEL 0257-61-1588	10:00~20:00 木	純正食品、無農薬有機栽培野菜、天然酵母パン、 綿織衣類、自然化粧品、生活雑貨、書籍、フェ アトレード品、オーサワジャパン品多数	▲
	サンフーズ	〒940-0092 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL 0258-39-3130 FAX 0258-39-3127	9:00~18:00 日	純正食品・無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・ 産地直送品、無料個人宅配専門店・発送有	▲
	美と健康の店 角幸 みとこころ	〒947-0021 新潟県小父谷市本町1-7-5 TEL 0258-83-2750 FAX 0258-83-4859	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・シャボン玉石けん 官足法足反射区療法、整体バランス活性療法	▲
富山	自家焙煎コーヒー豆と 自然食品の店エコーレ	本店：富山県富山市藤木2715 TEL 076-492-0101 新川原町店：富山市新川原町4-21-3 TEL 076-433-3110	10:00~19:00 水・第3火	自家焙煎珈琲豆(フェアトレードオーガニック等 約30種) 自然食品、全国宅配。喫茶有。	▲
	群馬マクロビオティック センターMA愛NA	〒370-0847 群馬県高崎市和田町7-13 TEL 0273-22-5484	10:00~20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、 健康相談	▲
群馬	マモリ 麦里ファーム	〒373-0846 群馬県太田市中根801 TEL 0276-31-8850	10:00~19:00 火・水	自然農法農産品、純正食品、米のクッキー、 食養料理	▲
	須藤商店	〒376-0053 群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL 0277-44-5733	9:00~20:00 日	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、 料理教室	▲
	宮前薬局上原店	〒378-0051 群馬県沼田市上原町1801-22 TEL 0278-24-3678	8:00~20:00 日	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲
	パ リ	〒378-0042 群馬県沼田市西倉内町681-1 カナメビル1F TEL 0278-23-3528 [内線] 55	10:00~18:00 年中無休	マクロビオティック商品、自然派化粧品 アロマセラピー・ハンドエステ [通信販売可]	▲
	健康自然食品店 三友堂	〒371-0016 群馬県前橋市城東町4丁目10-2 TEL/FAX 027-232-2399	9:30~19:00 水・祝	無農薬野菜・お茶・米・雑穀・海藻・菓子・等 アレルギー対策食品多数有り 全国宅配	▲
栃木	SUN HOUSE 麻理恵	〒379-2123 群馬県前橋市山王町2-25-10 TEL/FAX 027-266-5334 (山王病院より西徒歩1分)	11:00~19:00 日・月	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・海産物 化粧品・オーガニックコットン・生活雑貨・配達	▲
	自然食品&穀菜食レスト ランカントリーライフ	〒371-0017 群馬県前橋市日吉町1-5-7 山本ハイソ1階 TEL/FAX 027-219-0071	10:00~20:00 (お弁当・ランチは11:30~) 金・土	乳卵などの自然食品、ケーキ、全粒粉パンなど 無農薬野菜、豆腐、書籍他 料理教室、健康相談	▲
	古代米 浦部農園	〒375-0042 群馬県藤岡市鮎川337番地 TEL 0274-23-8770 FAX 0274-23-8970	8:30~17:30 土・日	JAS認証有機栽培の古代米各種、特殊米、玄米 専門生産販売農家。1個から全国発送。	▲
	北軽井沢 癒しをいざな う・ダルシャン・	〒377-1411 群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988 TEL/FAX 0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしにいら しゃいませんか? 穀物食料理。	▲
	栃木自然食センター オアシス	〒328-0017 栃木県栃木市錦町14-3 TEL/FAX 0282-22-1044	10:00~18:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、 カイロプラクティック	▲
栃木	ゆかいな自然食品店 どんぐり	〒321-3235 栃木県宇都宮市鐘山町651-2 TEL 0286-67-9200 FAX 0286-67-9204	10:00~19:00 (日曜14:00~) 第2・4土日(連休)	自然食品全般(冷食・野菜・米他)、健康食品・薬 草茶、パン(ヴァルヴァン他)、自然化粧品、書 籍、自然食ベジタリアンとにかけ豊富な品揃え!	▲
	安心なたべもの屋さん	〒320-0838 栃木県宇都宮市吉野2-1-4 TEL 028-636-3063 FAX 028-636-3692	10:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・パンから雑貨・本まで約 2000品目。売出年4回、通販あり。	▲
	ころぼっくろ	〒321-0505 栃木県那須郡那須町大字上川井851-4 TEL/FAX 0287-88-0308	12:00~18:30 日・月	マクロビオティックのパンとおまんじゅう 予約注文販売・各地発送	▲
	自然房 くら (料理教室&自然療法)	〒329-3449 栃木県那須郡那須町沼野626-3 TEL 0287-75-2101	10:00~16:00 不定休	料理教室、ソフトカイロ(脳のストレス除去)、 植物手当て、食材宅配、環境風水鑑定	▲
	セーフティショッ プまなべ	〒327-0843 栃木県佐野市堀米町147 堀米コーポ TEL 0283-22-8261	10:00~19:00 日	自然食品全般・生活雑貨	▲
茨城	食の提案スペース ミレット	〒310-0851 茨城県水戸市千波町299-5 ヴィラフィオーレ101 TEL/FAX 029-244-6112	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ11:30~料理教室第3、4火・第4土	▲
	らくらく房	〒311-4141 茨城県水戸市赤塚1-1 ミオスタワー1F TEL 029-309-5353	10:00~20:00 日	枇杷葉温圧・オーサワジャパン商品・オーガ ニック化粧品・健康食品・雑貨・書籍 他	▲
	自然食品 イナバ	〒306-0013 茨城県古河市市東本町3-5-14 TEL 0280-32-1543	9:00~20:00 月	マクロビオティック食品、CI図書、オーサワ ジャパン商品、書籍 他	▲
埼玉	太陽堂	〒343-0025 埼玉県越谷市大沢4-10-5 TEL 048-962-3479	9:00~20:00 日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
	ホリスティック整体院 併設：整体師養成校	〒343-0025 埼玉県越谷市南越谷1-13-8 TEL/FAX 048-986-0120 (本部：048-967-1313)	9:00~22:00 年中無休	整体治療(正食、自然療法等)併設：整体師、 足裏・アロマ施術養成 フリータイム制	▲
	げんき畑の直売店 「げんきの市場」	〒343-0807 埼玉県越谷市赤山町1-96-3 TEL 048-967-2888	10:00~19:00 年中無休	産地直送玄米の専門店(分づき可)・各種自然 食品取扱・生産者の直売市開催中・HPも有	▲
	姿勢堂 骨格院 均整	〒340-0011 埼玉県草加市栄町2-11-3-201 TEL 048-932-6196	9:00~19:00 水曜午後休み	怪我のリハビリ、病氣治療、体型・体質改善 21世紀の気功系手技療法です。	▲

埼玉	大橋自然食	〔〒350-1109〕 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 TEL 0492-32-9445	9:00~19:00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方 発送、料理教室	▲
	川越自然食品	〔〒350-0063〕 埼玉県川越市幸町8-10 TEL 049-224-1126/FAX 049-226-4577	10:00~19:00 土	昭和45年創業・無低農薬野菜・無農薬有機米 天然酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨 化粧品・健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
	南いわさ天然酵母パン 工房「アルクトゥルス」	〔〒354-0025〕 埼玉県富士見市関沢2-24-47 TEL 0492-54-3198 FAX 0492-54-3497	10:00~19:00 不定休	自然食品、健康食品、天然酵母パン、調味料、 浄水器、化粧品、フェアトレード商品	▲
	子育て文化研究所 (いのち健康情報館)	〔〒354-0026〕 埼玉県富士見市鶴瀬西2-23-6 TEL 0492-51-3498	9:00~19:00 日・祝	正食クッキングスクール埼玉教室、子育て相談 室、育ち合う会、純正食品、図書、通販	▲
	南リフレ	〔〒355-0328〕 埼玉県比企郡小川町大塚1304-3 TEL 0493-74-0971 FAX 0493-74-3562	9:30~19:30 日	配達地域：東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、 寄居町、江南町、都幾川村、玉川村など	▲
	自然食品の店 なつぱ	〔〒336-0003〕 埼玉県さいたま市浦和区元町2-9-8 TEL/FAX 048-885-5963	10:00~19:00	無低農薬有機野菜、自然食品、生活雑貨、アロマ 製品、自然派化粧品、ハーブ教室（第三木曜）	▲
	春日自然食品センター 「正食の門」	〔〒344-0032〕 埼玉県春日部市備後東8-47-7 TEL 048-736-7008	10:00~18:00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・ 食養相談・整体治療院併設	▲
	小川自然食品店	〔〒362-0037〕 埼玉県上尾市上町2-7-25 TEL 0487-74-8504	10:00~19:00 金	純正食品、有機農産物、浄水指導、料理教室	▲
	自然食品の店 元木	〔〒366-0051〕 埼玉県深谷市上柴町東3-6-1 TEL/FAX 048-573-6495	10:30~19:30 不定休	オーサワジャパン全商品・アレルギー対応の お菓子・健康補助食品・図書貸出しサービス	▲
	自然食品専門 店 いなか	〔〒366-0052〕 埼玉県深谷市上柴町西4-28-16 TEL/FAX 048-573-1763	11:00~19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン 化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
千葉	サンスマイルショップ	〔〒358-0052〕 埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27 TEL 049-264-1903 FAX 049-264-1914	10:00~19:00 年中無休（正月除く）	無農薬お米、野菜豊富！豆腐、パン、調味料、 石けん、雑貨、化粧品などなど	▲
	桜の森 からだに やさしい自然食の店	〔〒339-0052〕 埼玉県岩槻市太田2-16-8 東武野田線 岩槻駅下車岩槻公園西側信号角 TEL/FAX 048-749-5995	10:00~19:00 火	純正食品、無農薬有機野菜、化粧品雑貨書籍、 フェアトレード商品、健康食品、配達、宅配	▲
	お米と自然食品 南須田米店	〔〒357-0033〕 埼玉県飯能市八幡町8-5 TEL 0429-72-2326 FAX 0429-73-6094	9:00~20:00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品、 浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種	▲
	オルゴン堂	〔〒350-1245〕 埼玉県日高市栗坪4-1 TEL 0429-85-7541 西武秩父線高麗駅下車徒歩15分	11:00~19:00 火・年末年始・夏期	自家種天然酵母パン（石窯焼）、玄米ひよこ 豆カレー、定食喫茶、フェアトレード雑貨	▲
	本多由里恵 ビューティ クリニック COSMOS	〔〒367-0044〕 埼玉県本庄市見福3-12-19 TEL 0495-22-0155 FAX 0495-22-0150	10:00~18:00 日・月・祝	三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可	▲
	寺崎健食材	〔〒369-1202〕 埼玉県大里郡寄居町板沢1152-2 TEL 048-581-4968 FAX 048-581-7220	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・ サプリメント・食養・美容（リンパ）相談	▲
	日本の水田を守る会	〔〒260-0032〕 千葉県千葉市中央区登戸1-18-10 大熊ビル TEL 043-238-1408 FAX 043-238-1409 全国の自然耕農家の本部です。	9:00~17:00 土・日・祝	元氣な自然と安全の証明は「メダカの群れ泳ぐ 田んぼ」です。自然耕の田んぼだけの現象 です。メダカの学校運動で全国に拡げる普及 と本部。会員制の直産です。案内資料をさしあ げます。	▲
	市川平和堂	〔〒272-0826〕 千葉県市川市真間3-11-12 TEL 0473-22-0810	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達	▲
	酒文商店 通販部＝オープンセサミ	〔〒289-2523〕 千葉県旭市中谷里2526 TEL/FAX 0479-63-9554	9:00~19:00 不定休	蔵元直送純米銘酒、天然ワイン、OJ食品、生活 雑貨、地元産自然農産物取扱、全国宅配可	▲
	自然食品の店タンポポ	〔〒277-0022〕 千葉県柏市泉町6-57 TEL 0471-67-1997	10:00~19:00 第2日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
東京	早おき村	〔〒273-0005〕 千葉県船橋市本町1-1-7 東武デパートB1F TEL 0474-25-2211	10:00~20:00 水	自然食品、有機農法野菜	▲
	自然食品の店 TAKA	〔〒275-0011〕 千葉県習志野市大久保4-14-17 TEL 047-471-1661 FAX 047-471-1661	11:00~19:00 火・日	オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー 対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品	▲
	あいりん堂	〔〒286-0033〕 千葉県成田市花崎町538 千葉銀先 成田駅より5分 TEL 0476-22-1065 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	10:00~19:00 日	無農薬のお米・野菜・天然酵母パン・みそ・醤油 ローズヒップティー・化粧品・雑貨・他 発送・配達いたします。お気軽にお越しください。	▲
	IKUKO HERBS	〔〒297-0213〕 千葉県長生郡長柄町徳増806 TEL 0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、 パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニ クス、オーガニックコットン、ハーブティー	▲
	南アレグリア	〔〒272-0111〕 市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX 047-306-0123	10:30~18:00 日・祝	心と体と環境に優しい商品。希少限定プロポリス 卵、ベトフード。全国発送。伊万里を楽しむ会。	▲
	不二自然食品	〔〒106-0045〕 港区麻布十番2-21-3 TEL 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943	9:30~19:00 日	野菜、海産物、食養相談	▲
	一に養生、二に薬 和漢薬 薬日本堂	品川店 〔〒108-0074〕 港区高輪3-25-29 前川ビル TEL 03-5420-4193 FAX 03-3280-1684 道庵治療院 〔〒108-0074〕 港区高輪3-25-29 前川ビル1階 TEL 03-3280-2146	10:00~19:00 日・祝 10:00~19:00 日・祝	漢方薬、民間薬、健康食品、薬膳食品。治療院 では外傷から内科的疾患まで幅広く治療を行っ ています。	▲
	ベストアメニティ(株)	〔〒105-0004〕 港区新橋1-18-12 8階 TEL 03-3539-5671	9:00~18:00 土・日・祝	おいしい健康をテーマに安心安全な商品を全国の お客様に提供させていただきます。	▲
	QOL倶楽部 (自然食品fab.)	〔〒106-0047〕 港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 TEL 03-5739-1814	10:00~18:00 土・日・祝	自然食品・サプリメント・書籍・フラワー エッセンス他	▲
	自然食品と石けんの店 あらいくま	〔〒150-0002〕 目黒区目黒本町4-8-11 TEL 03-3794-1848	10:00~20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー・創健社・ 太陽油脂・生鮮食品・生活雑貨 他	▲
東京	TsubuTsubu Cafe (未来食アトリエ・風)	〔〒112-0014〕 文京区関口1-17-9 有楽町線江戸橋駅 4番出口右へ2分 TEL 03-3269-0833 FAX 03-3269-0627	10:00~19:00 日・月・祝	100%植物性ノンシュガーのお菓子&カフェ ランチレストラン11:30~14:00(土~15:00)	▲
	自然食品店&玄米菜食 レストラン 根津の谷	〔〒113-0013〕 文京区根津1-1-14 千代田線根津駅① 出口右側徒歩1分 TEL 03-3823-0030 FAX 0823-0031	10:00~21:00 日は17:00~	レストランは11:30~14:30(日祭休)無農薬 有機野菜、無添加食品全般雑貨、化粧品、 手作りケーキ豊富な品揃	▲
	高砂自然食品センター	〔〒125-0054〕 葛飾区高砂8-13-5 TEL 03-3600-4322	9:00~20:00 日	無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達	▲

東京	GAIA (ガイア) 株がいあプロジェクト	[〒101-0062] 千代田区神田駿河台3-3-13 (JRお茶の水徒歩6~7分) TEL 03-3219-4865 FAX 03-5280-2330	11:00~20:00 日・祝 12:00~19:00 年中無休	うまい野菜、日替天然酵母パン、自然食品全般、生活雑貨、書籍多数、シャボン玉石けん等。雑貨の卸し、玄米井当有、通販、近隣配達可。	▲
	Organic & Pure 株バフォーマンスシステムズ	[〒101-0062] 千代田区神田駿河台2-1-19 TEL 03-5281-1363 http://www.organicandpure.com	10:00~17:00 土・日・祝	JAS認定有機無農薬魚沼産コシヒカリ・にがり・各地海洋深層水・自然塩・全国宅配可	▲
	な の 花	[〒144-0051] 大田区西蒲田7-21-8 蒲田ビューハイム1階 TEL 03-3738-1228	10:30~19:00 土・日・祝	自然食品、有機野菜、化粧品、生活雑貨、エコリフォーム&インテリア、食費相談(要予約)	▲
	自然農場まほろば	[〒143-0016] 大田区大森北5-1-2 TEL/FAX 03-3768-5275	10:00~19:30 日・祝	御一緒に、自然の摂理にそってたくましく生き抜く技を身につけましょう。自然食品全般。	▲
	リマ東北沢店	[〒151-0065] 渋谷区大山町11-5(1F) TEL 03-3465-5021 FAX 03-3465-5022	10:00~19:00 正月を除く年中無休	日本CI協会食品事業部 無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	▲
	der Akkord ア コ ル ト	[〒150-0001] 渋谷区神宮前5-45-5 TEL 03-6419-2928 FAX 03-6419-2929	11:00~17:00 水	完全マクロビオティックによる100%オーガニック+天然水のペーカリー&デリ	▲
	ナチュラルマート	[〒150-0012] 渋谷区広尾5-19-5 広尾フラワーホーム1階 TEL 03-6408-2528	11:00~20:00 日	有機栽培野菜、自然食品、天然酵母パン、玄米井当、化粧品、無添加ベトフード、書籍	▲
	海の精株式会社	[〒160-0023] 新宿区西新宿7-22-9 TEL 03-3227-5601 FAX 03-3227-5602	9:00~17:00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用いた醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。	▲
	経堂自然食品センター	[〒156-0052] 世田谷区経堂2-3-7 TEL 03-3428-9555	10:00~20:00 日	但し13~19時営業 自然農法野菜 自然食品他	▲
	あいふーず	[〒158-0081] 世田谷区深沢3-9-2 TEL 03-3705-7667 FAX 03-3705-7669	10:00~19:00 不定休 FAX 随時受付 要予約	①ベジ対応レストランのご案内②豊富な品揃え・マクロビオティック食品の通信販売③マクロのお弁当屋さん『愛Foodsきっちん』のご紹介④情報満載のベジパラで快適ライフ! www.vegepara.com	▲
	健康道場	[〒151-0053] 渋谷区代々木1-54-8 TEL 03-3378-6871	9:00~17:00 日・祝	サンゴ草、梅留番、豊寿、陽泉 オーサワ商品 毎月第4日曜午後1時より勉強会	▲
	(南) ミ ナ 本 店	[〒165-0026] 中野区新井5-20-11 TEL 03-3385-6058	10:00~18:00 日・祝	東武船橋デパートB1Fはやおき村 営 10:00~19:00 水休み	▲
	酒アンド自然食品の店 連 山 酒 店	[〒164-0012] 中野区本町5-33-29 TEL 03-3381-6452	9:30~21:30 日	無添加ワイン・自然酒・自然食品・無低農薬有機野菜・米・健康食品・生活雑貨・宅配可	▲
	自然食糧品店 グルッペ 本 店	[〒167-0051] 杉並区荻窪5-27-5 TEL 03-3398-7427 FAX 03-3398-8651	9:30~19:30 年末年始・夏期	無低農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品全般、生活雑貨、書籍、水廻り上下水道等 ホームサービス等goyoh-kiki宅配、面白八百屋	▲
	自然食品の店 バオバブの木	[〒168-0073] 杉並区下高井戸1-2-1 京王線下高井戸駅徒歩30秒 TEL 03-3325-9537	10:00~20:00 日	自然食品、無・低農薬野菜、自然化粧品、石けん類。毎月第1水曜は米を除く全品一割引	▲
	自然食品と雑貨の店 こ	[〒000-0000] 杉並区上荻1-24-21 協立ビル1F TEL 03-3392-5911 荻窪駅北口下車青梅街道沿い	10:00~20:00 日	オーサワ商品・野菜・生鮮品・パン・化粧品 野草茶・沖縄産産品・雑貨・ベトフード等	▲
	ナチュラルフーズショップ ブラウンシュガー	[〒166-0003] 杉並区高円寺南3-60-6 TEL 03-3316-3162 http://www.br-sugar.com	12:00~20:00 月・第2、3日	(日祝~19:00) オーサワ商品・自然農法米・パン・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他	▲
	自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば	[〒157-0073] 世田谷区砧5-24-6 TEL 03-3415-1663 FAX 03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相談 http://www.taiyounohiroba.co.jp	▲
	健康総合開発株式会社	[〒160-0022] 新宿区新宿5-4-1 新宿フラットビル301 TEL 03-3354-3948	10:00~17:00 土・日・祝	予約で土鍋炊飯の玄米ご飯が試食できます。マスタークック他調理道具の紹介。	▲
	高田馬場鍼灸所 一ハリ・減量塾併設一	[〒169-0075] 新宿区高田馬場1-24-14加藤ビル3F TEL/FAX 03-3205-0495 JR高田馬場駅徒歩3分 (加藤眼科のビル)	10:00~12:30 15:00~20:00 10:00~12:30(土・祝) 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族の気功・操体法教室」「お灸・温灸講座」<操体法をエスプレントで世界へ>	▲
	グリーンポプリ(株)	[〒130-0015] 墨田区錦糸1-11-1ノイエヤマザキビル3階 TEL 03-5619-7013	10:00~18:00	大和神茸、アガリクス、灵芝酵素、神鶏、玉金、無臭ニンニク、自然食品、書籍等	▲
	安 心 の 里	[〒171-0014] 豊島区池袋2-23-4 TEL 03-3987-0952	11:00~20:00 日	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	▲
	Natural & Peaceful わ ら わ ら	[〒171-0043] 豊島区要町3-3-17 有楽町線千川駅3番出口より3分 TEL 03-5986-7401 FAX 03-5986-7402	11:00~19:00 火・月2回	自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、フェアトレード雑貨・衣料、料理教室他	▲
	赤 と う が ら し	[〒170-0003] 豊島区駒込1-28-8 TEL 03-3947-8121	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・化粧品・雑貨・本 駅から歩いて10分	▲
	自然食品の店 ラ ・ グ ラ ス	[〒178-0063] 練馬区東大泉5-36-12 森川ビル1F TEL 03-5387-5656 FAX 03-5387-5745	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無低農薬野菜・パン・食器・雑貨・図書 西武池袋線大泉駅南口より3分	▲
	自然食糧品店 味穂	[〒176-0006] 練馬区栄町40-13 TEL 03-3948-5701	10:00~19:00 日	自然食糧品	▲
	富士見台自然食品店	[〒176-0021] 練馬区貫井3-14-16 TEL 03-3990-6773	9:00~19:00 日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲
	自 然 村	[〒177-0051] 練馬区関町北2-33-12 TEL 03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口歩3分	10:00~19:00 日	無・低農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品、本等・月末の金土はセール・お近くは配達無料	▲
	身体と心のウルトラサポーター (有) デボル	[〒176-0025] 練馬区中村南3-3-17 2階 TEL 03-3998-0968 FAX 03-3998-0964	10:00~17:30(要予約) 水・日・祝	自分で浄血できる「手動式パン」の通販と卸・貴女の再生のためのカウンセリング講座	▲
	ブラウンライス	[〒135-0032] 江東区福住1-7-15 TEL 03-3642-0241 http://www.brown.co.jp	10:00~17:00 土・日	WHOLE FOODなお菓子製造・卸し、店頭販売あり。	▲
	衛 わ く わ く リカーショップすぎうら	[〒136-0074] 江東区東砂3-16-26 TEL 03-3644-6401 TEL 03-3646-4373	10:00~20:00 火	地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・自然食品・無低農薬野菜 http://www.normnlier.jp	▲
	ナチュラル 小岩店	[〒133-0056] 江戸川区南小岩7-24-15 小岩ステーションビルボタ1階 TEL 03-3672-3710	10:00~20:00 第3水	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 ー	[〒123-0851] 足立区梅田6-14-1 東武線梅島駅 TEL 03-3889-2651	11:00~18:00 土・日・祝	自然食品 (野菜含む)、健康食品、化粧品全国配送	▲

東京	ほうすいえん自然食品店	〒182-0002 調布市仙川町1-9-61 TEL 03-3326-2356	10:00~19:00 日	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	▲
	リマ自然化粧品 ナチュラル株式会社	〒187-0004 小平市天神町1-23-2-C 東京本部 物流センター TEL 042-344-1770 FAX 042-344-4177	9:00~17:30 日・祝(土は不定休)	・リマ自然化粧品卸販売・いんやん倶楽部の 愛情シリーズ アトピーアレルギー対策卸販売	
	ビューティプラザレモン (美容室)	〒183-0023 府中市宮町1-2-6 ブラザワンビル2F TEL 0423-64-8262 京王線府中駅南口正面2F	9:00~21:00 第3火		▲
	エナジーハウス 国立駅南口大通り店 紀ノ国屋斜め前のビル	〒186-0002 国立市東1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX 042-572-2500	10:00~19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・ お茶・調味料・アトピー対応OS工業シチュウム 全商品・リフレクソロジー・全国宅配	▲
	自然食品の店たなかや	〒190-0004 立川市柏町4-5-16 TEL 0425-35-5227	10:00~18:30 年中無休	無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理 教室	▲
	JAPAN 蒼玄MBF 株式会社 蒼玄	〒192-0054 八王子市小門町20-2 TEL 0426-25-0096 支部/長野、会津若松、他各地サークルあり	10:00~19:00 年中無休	半断食(通いでできます)純正食品販売、蒼玄 雅菜部、翔進料理教室、翔進僕石「蒼玄」	▲
	イノチの糧屋八王子店	〒193-0833 八王子市めじろ台4-12-5 TEL 0426-63-5911 FAX 0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より徒歩3分	10:00~18:30 日・第3土	オーサワジャパン全商品、無農薬朝日野菜、 認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料 品、ハイウォーターなど	▲
	ドリームスカム トゥルー株式会社	〒202-0023 西東京市新町5-5-20 TEL 0422-36-2055	9:00~19:00	自然化粧品等の通信販売及び卸販売	
	八丈自然館	〒100-1401 八丈島八丈町大賀郷7590 TEL 04996-2-1800	9:00~20:00 祝	真空浄血療法、自然食品販売	▲
	Boot (ぶーと)	〒205-0013 羽村市富士見2-1-6 TEL 042-555-4440 FAX 042-555-4366	10:00~19:30 年中無休(お盆・正月除く)	生命力のある米や野菜、調味料、生鮮品、生活雑 貨他。配達、配達あり。http://www.boot.org.kana.com/	▲
神奈川	マニホージュ (穀食レストラン&販売)	〒257-0014 秦野市今泉323-11 TEL 0463-82-6036	10:00~17:00 木・金	食事は予約制、月3回料理教室開催、☆毎月第 一日曜「節の食会」ご予約お待ちしております	▲
	山崎鍼灸指圧院	〒213-0013 川崎市高津区末長224-3 TEL 044-865-5581	9:00~21:00 日・月	鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、勉強会 http://lion.zero.ad.jp/~zaq77728/	
	自然・健康食品 サ	〒214-0039 川崎市多摩区栗谷3-2-4 TEL/FAX 044-953-0438	10:00~20:00 不定休	健康・自由・幸福へ。自然・健康食品、無(減) 農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、雑貨。	▲
	自然治癒力蘇生塾 難病・奇病相談所 病癒し所「天心」	〒225-0021 横浜市青葉区美しが丘1-19-2、4-6-106 TEL/FAX 045-902-2034	10:00~17:00 木・日	食養相談、病気別各種療法、気功、自律調整法、 呼吸法、各種健康法、心身統一道	▲
	ママキッチン グルメな 笑福食品館	〒241-0824 横浜市旭区南希望が丘2 TEL 045-363-0846 FAX 045-363-0847 相鉄線希望ヶ丘駅南口バス通信号2目左へ	9:30~18:30 水・日 楽しいを日常に	オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・やせ てきれいにすれば幸せだと思える人用化粧品♥ 若返り療法研究会・雑穀料理教室・書籍多数	▲
	自然食品センター 弘明寺店	〒232-0055 横浜市中区中島町4-81 TEL 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	▲
	横浜・自然食料理教室 自家製酵母パン教室	〒247-0004 横浜市栄区柏陽15-23岡田きょう子 JR本郷台駅徒歩5分 TEL/FAX 045-894-4799		料理教室(金・土)基礎科、初中級、出張 講師、予約制食会(食養等ご希望承ります)	
	松瀬医院	〒236-0052 横浜市金沢区富岡西5-5-14 TEL 045-773-0397 http://www.matsuse-iin.com	9:00~17:30 木土午後・日	格安でディカルチェックいたします。食事療 法や健康食品の効果判定にご利用下さい。	▲
	すこやか広場	〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町118 山口ビル1F JR戸塚駅西口徒歩約5分 TEL 045-881-7636 FAX 045-881-2772 http://sukoyakahiroba.com	10:00~19:00 日・祝 戸塚図書館そば	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、 食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣 区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail:sato@sukoyakahiroba.com	▲
	自然と健康を守る会 太陽食品	〒224-0037 横浜市都筑区茅ヶ崎南3-18-25 TEL 045-942-4001	8:00~17:00	自然農法野菜、米、食品全般、雑貨、書籍他 福川ツア、健康相談会、講演会など	▲
山梨	健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR保土ヶ谷駅西口1F	〒240-0023 横浜市保土ヶ谷区岩井町1-7 TEL 045-337-2228 FAX 045-335-3896	10:00~22:00 土・日・祝20:00迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師・保険調剤・健 康食品・自然化粧品・精油 全国発送可	▲
	マクロビオティック&自然 食品のお店 ナチュランド	〒223-0062 横浜市港北区日吉本町3-3-8 TEL 045-564-8351 FAX 045-564-8352	10:00~20:00 年中無休	玄米菜食レストラン(食事、お茶、手作りデザ ート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	▲
	陰陽洞	〒249-0006 逗子市逗子7-1-58 TEL 0468-73-7137 FAX 0468-71-4383	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、 配達	▲
	KAY A 本店	〒228-0024 座間市入谷4-2613-9 TEL 0462-55-9326 FAX 0462-57-3664	10:00~19:00 年始・夏期6日	無農薬有機野菜・伝承自然食品健康雑貨全般 全国宅配有・宅配料割安・宅配割引セール有	▲
	南街のこめや	〒239-0833 横須賀市ハイランド4-19-1 TEL 0468-48-1355	8:00~20:00 無休	無減農薬玄米取扱及び挽き加工販売。純正食 品、無減農薬野菜の販売。J-NAOS加盟店。	▲
	まごころや	〒250-0003 小田原市東町3-9-5 TEL 0465-34-9612	13:00~17:00 日・月	純正食品、CI図書	▲
	自然食品店 市民創造市場	〒254-0807 平塚市代官町8-25 TEL/FAX 0463-21-8448 平塚駅南口徒歩3分	10:00~18:00 日	産直無農薬野菜・果物・生活雑貨・各種イベント 有・米づくり・保存食づくり・ヘナ・温灸等	▲
	南くすりの泰観	〒254-0013 平塚市田村6250-10 TEL/FAX 0463-53-2683	9:30~20:00 日	医薬品、健康食品、リズブラン化粧品、足心道 健康指導教室、食品	▲
	自然食品の店 ヘルスロード	〒242-0021 大和市中央5-14-2 あすろーどパーキング ビル103(大和警察署2軒隣のビル1F) 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅から徒歩4分 TEL 046-262-0020 FAX 046-262-5968	10:00~19:00 日(但し月末26日 ~30日の間の 日曜日は営業)	断食と食養及び健康補助食品によりベーチ ット氏病を克服。生き方を変えS49年開店。OJ商 品多数、自然食品、無(減)農薬野菜、食養健康 相談、通販、毎月26~30日特売	▲
	WINDY (ウィンディ)	〒252-0007 藤沢市湘南台1-10-1 そうてつローゼン角 TEL/FAX 0466-43-0330	11:00~18:00 日・祝	自然食品、健康食品、無添加化粧品、竹炭備長 炭、空気清浄機、浄水器、衣料、他雑貨	▲
山梨	かなや	〒248-0014 鎌倉市由比が浜3-9-47 TEL 0467-24-0664 FAX 0467-23-7264	9:30~18:30 土	有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横 須賀、茅ヶ崎、藤沢、戸塚)	▲
	マルナカ薬局	〒403-0004 山梨県富士吉田市下吉田251 TEL 0555-22-0200	9:00~21:00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リズブラン化粧品、食品	▲
	石窯パン ほしのさと工房	〒402-0034 山梨県都留市桂町952-2 TEL/FAX 0554-45-2471	10:00~18:00 日・月	富士山溶岩使用の石窯で焼く天然酵母パン製造 マクロビオティック食品 全国発送可	▲
	自然食品 有機村	〒400-0065 山梨県甲府市貴川1-3-18 TEL 055-222-1872 http://www11.plala.or.jp/~u-kimura/	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然 化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲
山梨	自然食品・食材 良	〒409-1501 山梨県巨摩郡大泉村西井出8240-7578 TEL 0551-38-0464 JR甲斐大泉駅600m南	10:30~18:30 火	無農薬栽培農産物、自然食品、食材全般 生活雑貨、書籍、宅配あり	▲

山梨県	機 光 彩 工 芸	〔〒407-0104〕 山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 TEL 0551-28-4181	9:00~18:00 日	貴金属装身具	
	ウエマツカイロプラク ティックオフィス	〔〒408-0002〕 山梨県北巨摩郡高根町村山北割1098-3 TEL 0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00~21:00 土~17:00 日休	カイロプラティック、オイルセラピー、波動 測定、血液細胞分析、健康食品、ハーブ、教 室	▲
	中 央 調 剤 薬 局	〔〒401-0015〕 山梨県大月市大月町花咲1264-3 TEL 0554-22-3325 FAX 0554-20-1125	9:00~17:00 土~15:00 日休	大月市立中央病院前、調剤薬局、シュタイナー 関連商品、純正食品、生活雑貨、医薬品、書籍	▲
	河口湖アルカンシェル	〔〒401-0305〕 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2498-2 TEL 0555-76-6662 FAX 0555-76-6682 http://www.arcen.gr.jp/	年中無休	マクロ食の宿泊施設です。1名10,800円。 純正食品取扱。マクロに関する書籍販売。松本 光司先生の料理教室月1回開催。アロマテラピー サロンと富士の見える浴室。	▲
長野県	健康・旬彩の宿 下部温泉 ホテル守田	〔〒409-2942〕 山梨県西八代郡下部町下部990 中央道甲 府南IC60分・河口湖IC60分・東名富士IC90分・JR身延 線下部温泉駅車3分 http://iyasu.com TEL 0556-36-0111	8:00~19:30 年中無休	H15.4新装。良く効くぬる湯温泉、無添加料 理、循環農法無農薬野菜（EM〔有用微生物〕 堆肥使用）、粗製糖、自然海塩で健康追求！	▲
	舍 爐 夢 (シャロム) コミュニティ	〔〒399-8300〕 長野県南安曇郡穂高町豊里 TEL 0263-83-3838 http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/	10:00~20:00 (夕食は予約のみ) 水・木 冬期休業あり	レストラン&カフェ、石窯パン、ビザ、自然食品 フェアトレード・エコ雑貨書籍販売、宿泊	▲
	ホリスティックヘルス センター穂高養生園	〔〒399-8301〕 長野県南安曇郡穂高町有明7258の20 TEL 0263-83-5260 FAX 0263-83-6670	8:00~20:00 無休 治療休	玄米菜食料理・天然温泉・ヨガ・鍼灸・ アロマテラピー、調理実習、ワークショップ	▲
	エコショップワン	〔〒396-0011〕 長野県伊那市未来通り4285-1 TEL 0265-76-3886	10:00~18:00 日・祝・第1・3土	マクロバイオティック食品、シャボン玉石けん、 エコ住宅、健康塗料、オーガニックコットン	▲
	アトピー母の会 はここ	〔〒380-0803〕 長野県長野市三輪1-25-11 TEL /FAX 026-259-1151	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン・有機無農薬野菜・米・食器 雑貨・シャボン玉石けん・健康相談受付	▲
	JAPAN 蒼玄 MBF 長野支部	〔〒381-0021〕 長野県長野市屋島1769 TEL/FAX 026-222-7345	10:00~19:00 年中無休	半断食（6日間通いでできます）翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	〔〒381-0021〕 長野県小諸市甲3232-2 TEL 0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然 療法、手作りフード、メディカルアロマ	▲
	花と自然食 アトリエ映夜	〔〒386-0042〕 長野県上田市上塩尻454-1 TEL 0268-21-4187 FAX 0268-21-4188	11:00~18:00 日・月・木	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、 花とマクロバイオティック料理教室	▲
	の ん ど り	〔〒386-1102〕 長野県上田市上田原876-1 TEL 0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・ 核酸&キレート酸系食品・無農薬野菜	▲
	自然食品五味調和	〔〒437-0063〕 静岡県袋井市市田2-7-1 TEL 0538-44-2107	10:00~19:00 日・土・正月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイタルチェック	▲
静岡県	野草広場 (やさうひろば)	〔〒437-0013〕 静岡県袋井市新屋4-5-2 TEL 0538-44-8083 FAX 0538-44-1796	10:00~19:00 無休	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍、野 草こども診療所の診療室の語らいから生まれ ました。	▲
	自然ライフ コスモ・レイ	〔〒433-8117〕 浜松市高丘東4-26-1 TEL 053-438-8323	10:00~18:30 水	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商 品、料理教室、配達	▲
	衛 エ リ ン 舎	〔〒431-1209〕 浜松市館山寺町3311 TEL/FAX 053-487-3355	9:00~19:00 年中無休	マクロ教室・1分で痛みをとる器具・シルク化粧品 ・無添加ベットの食品・環境鮮生商品	▲
	半断食 温泉 道場 桐生リフレッシュ学園	〔〒413-0002〕 熱海市伊豆山1062 TEL 0557-80-2101 (代表)	毎月1日~8日 基本研修	「宿便とリ」半断食・拡大施設と20年の歴史 「指導者養成」……道場開設 自立営業の人に	▲
	アイジャパン イ豆健康センター (旧)みどり会保養所	〔〒413-0232〕 静岡県伊東市八幡野1737 TEL 0557-54-0011 URL http://www.izu.co.jp/~izuken E-mail izuken@izu.co.jp	予約制 年中無休	断食・半断食・湯治(温泉)・食養(自然食)・ 東洋療法・物理療法・健康講座各種・森林浴・ 環境に恵まれ30年の歴史 資料ご請求下さい	▲
	湯治・食養・東洋医学 やすらぎの里	〔〒413-0232〕 静岡県伊東市八幡野1741-49 TEL 0557-55-2660 http://www.y-sato.com	予約制 年中無休	温泉保養・食養・断食の各コースで体質改善で きます。資料請求下さい。	▲
	自然食品店 富士グリーン	〔〒418-0061〕 静岡県富士宮市北町4-13 TEL 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水・初級、 第2水・中級、第3水・上級) 食品、野菜	▲
	わ ら び の	〔〒424-0943〕 静岡県静岡市港町2-7-13 TEL 0543-52-9649	10:30~19:00 日	無農薬野菜、無添加食糧品	▲
	カ ミ ナ リ ヤ	〔〒420-0842〕 静岡県静岡市銀座町68-1 TEL 054-247-8754	10:00~19:00 年中無休	有機野菜、食品	▲
	元気一番館 セイケン	〔〒436-0061〕 静岡県掛川市緑ヶ丘1-8-8 TEL 0537-23-2414	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・洗剤・化粧品・健康器具・ 家庭用電子治療器	▲
愛知県	株式会社サンオーネスト	〔〒410-0874〕 静岡県沼津市松長780-1 TEL 0559-68-0250 FAX 0559-68-0260	9:00~18:00 日・祝	アイスクリーム・乳製品・卵を全く使用せず クリーマーに仕上げた大豆アイスの販売。	▲
	自然派生活 神和貴	〔〒410-0305〕 静岡県沼津市鳥谷452-8 TEL/FAX 055-967-3095	10:00~18:00 日	自然食品、無・減農薬野菜、豆腐類、自然素材、 生活雑貨、書籍他	▲
	自然食品の店 ヨシダ	〔〒411-0848〕 静岡県三島市緑町3-2 TEL 0559-75-0643 FAX 0559-75-3208	8:30~19:30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍 調理器具・料理講習会への誘い	▲
	健康・自然食品 元氣界 社団法人 佐野療術院	〔〒425-0033〕 静岡県焼津市小川3608-6 TEL 054-624-4246	8:30~18:30	医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。 難病、奇病にとりくむオーラ治療法。	▲
	㈱伊勢吉 健康事業部	〔〒411-0912〕 静岡県駿東郡清水町卸団地305 TEL 055-971-0584 FAX 055-973-2038	9:30~18:00 日・祝	日本C協会、健康食品、食器、シュタイナー 関連商品、介護用品	▲
	伊豆長岡温泉 こだま荘	〔〒410-2211〕 静岡県田方郡伊豆長岡町長岡605 TEL 055-948-0911 (1週間前予約)	24時間入浴可能 天然露天風呂	プロの板前による旬の玄米菜食膳と温泉の宿 1泊2食付16000円 90名のセミナー会場有	▲
	㈱ 玄 気	〔〒442-0857〕 愛知県豊川市八幡町鐘鐺247 TEL 0533-86-5679 FAX 0533-89-1072	10:00~18:30 日	マクロバイオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン	▲
	ゲンキプラス (㈱玄気 豊橋店)	〔〒440-0831〕 愛知県豊橋市西岩田6-16-11 TEL 0532-69-0655 FAX 0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~20:00 日	自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流 血液細胞測定(豊橋店は針灸治療院も併設)	▲
	豊橋自然食品センター 旧 市民病院跡地前	〔〒440-0897〕 愛知県豊橋市松葉町3-65 TEL 0532-54-5876	9:00~18:30 日	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・ 生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲
	コジマフーズ	〔〒457-0011〕 愛知県名古屋市中区呼続元町9-27 TEL 052-821-8746	8:00~19:00 日・祝	自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、 大豆、小豆、金時豆、黒豆)の水煮等製造及び販売	▲
愛知県	㈱げんきくらぶ	〔〒460-0003〕 愛知県名古屋市中区錦2-3-11 ニシキ 21(6階) TEL 052-232-9981	10:00~18:00 日・祝	マクロバイオティック商品、健康食品。体質判定 チェック。	▲
	寿元ナゴヤ	〔〒461-0004〕 愛知県名古屋市中区葵3丁目23-11 TEL 052-935-2366 FAX 052-935-2373	10:00~17:00 日・祝	JR・地下鉄千種駅5番出口前、自然食品 マクロバイオティック勉強会¥1500 健康相談¥3000 全国発送	▲

愛知	ヘルシングあい	〒462-0844 愛知県名古屋市北区清水4-15-1 日宝黒川ビル2階 TEL 052-916-5076 名城線黒川駅より徒歩5分	10:00~18:00 日・祝	無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、木桶醤油etc. 喫茶では無農薬コーヒー、ランチをどうぞ	▲
	G ー と (ジュールート)	〒471-0806 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通り2-45 TEL 052-841-0146	9:00~19:00 日	オーサワジャパン商品・パン・野菜・生鮮食品・生活雑貨・絹製品・化粧品・書籍 他	▲
	生鮮食品館サノヤ万松寺店	〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須3-33-6 TEL 052-241-0486	10:00~22:00 年中無休	無農薬有機栽培野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・生鮮食品・生活雑貨	▲
	㈱若宮食糧販売所	〒471-0026 愛知県豊田市若宮町6-3-8 TEL 0565-33-0687	8:30~20:00 日	自然食品、化粧品、配達 ホームページは http://www.hm3.aitai.ne.jp/~wakamiya/	▲
	松月堂コイケ	〒441-8064 愛知県豊橋市富本町13-2 愛知大学前 TEL 0532-45-3444	8:30~20:00 年中無休	天然酵母パン、和洋菓子、オーサワ商品、雑穀	▲
	ヘルシーメイト	〒444-0833 愛知県岡崎市柱碓1丁目10-11 TEL 0564-52-7000 FAX 0564-52-7119	10:00~19:00 月	無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、衣料、雑貨、書籍、全国宅配	▲
	棕乃里 (ムクノサト)	〒487-0005 愛知県春日井市押沢台7-10-17 TEL 0568-91-0666 FAX 0568-91-4445	10:00~18:00 金は10:00~16:30	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水“活”取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼	▲
	南アルティ	〒480-1154 愛知県郡久手町塚田1922番地 シェアームエタニF TEL/FAX 0561-63-9799 地下鉄藤ヶ丘駅	9:00~18:00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロボリス健康自然食品、書籍、雑貨	▲
岐阜	アイアイドラッグ	〒491-0838 愛知県一宮市丹陽町猿海道腰本756 TEL/FAX 0586-24-7539 http://www.aiaidrug.com	10:00~21:00 木	食養相談、オーサワジャパン商品、医薬品、健康・自然食品、化粧品、日用雑貨	▲
	自然食品 やまぐち	〒470-0154 愛知県愛知郡東郷町和合ヶ丘2-4-13 TEL 0561-39-0401 FAX 0561-39-0756	9:00~20:00 水	自然食品・健康食品・健康グッズ 他 http://www.nf-y.com/	▲
	自然食品ハートピア	〒503-0805 岐阜県大垣市鶴見町628-6 TEL 0584-81-0211	10:00~18:00 年中無休		▲
	正食と自然食品ヤナギヤ	〒500-8135 岐阜県岐阜市織田塚町1-2 TEL 0582-45-9355	10:00~20:00 日・祝・第2・4土	食品、自然野菜、米、書籍、鍋等、正食料理教室	
	㈱わらべ村	〒505-0051 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣342 TEL 0574-54-1355	9:00~18:00 第2日	自然食品・無農薬野菜・生活雑貨・書籍、フェアトレード品、料理教室、イベント、通販あり。	▲
	こだわりの店ユキ	〒506-0824 岐阜県高山市片野町5-228 TEL 0577-32-5078 FAX 0577-36-1588	9:30~20:00 水	オーサワジャパン商品・有機栽培野菜・オーガニック食品・雑貨・天然水	▲
	㈱ヒノモト	〒910-0032 福井県福井市堀ノ宮1-803 市内バス三郎丸団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分 TEL 0776-21-3811	8:30~19:00 日	体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品健康食品(プロボリス)、波動測定	▲
	しぜんしよく あい	〒910-2165 福井市東郷二ヶ丘35-4 TEL/FAX 0776-41-2171 http://www2.fctv.ne.jp/~aichan/	10:30~17:00 (販売は19:00)	お食事&喫茶・自然食品(自家製こだわりの味噌)体質別健康相談(無料)・薬膳料理教室・通販	▲
三重	四日市自然食品センター本店	〒510-0087 三重県四日市市西新地8-6 TEL/FAX 0593-52-9051	9:30~18:00 日	オーサワジャパン商品・自然食品全般 本格みりんあります。	▲
	自然食品・有機米かねこ	〒515-0075 三重県松阪市新町830 TEL 0598-21-2602 FAX 0598-21-8799 http://www.e-kanekoya.com	9:30~19:00 日・祝	有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料など。基本の食生活を大切に考えている	▲
	信貴山断食道場	〒636-0832 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL 0745-73-2507	毎年1/21~2/末日のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送付、入場費1泊 6,600円	
	かんとりい	〒631-0002 奈良県奈良市東登美ヶ丘4-16-5 (東登美ヶ丘5丁目バス停より徒歩1分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
	ヘルステーションけんこう舎	〒520-0851 滋賀県大津市唐橋町14-14 TEL 077-537-3878 FAX 077-537-4122	9:00~20:00 日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲
	びわ湖(25周年)ナチュラルハウス	〒525-0032 滋賀県草津市大馬路1-9-7 TEL/FAX 077-563-0559	9:00~19:00 日	自然食品・びわ湖・自然食品検索注文可即発送 http://www.ocn.ne.jp/~n-uuenisi/ で注文可	▲
	マクロビオティック京都	〒606-8101 京都市左京区高野蓼原町77 TEL 075-711-4551			▲
	ナチュラルフーズエナジィ・ママ	〒602-0934 京都市上京区新町一条上ル・条殿町483-2 TEL 075-431-5005 地下鉄烏丸線今出川駅下車3分	10:00~19:30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	▲
京都	ヘルス伏見	〒612-8037 京都市伏見区桃山町鶴島7 JR桃山駅西50m TEL 075-611-0337	10:00~20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
	京都太秦しぜんむらブレマ(実)実店舗	〒616-8125 京都市右京区太秦組石町10-1 太秦駅南側ホーム内 TEL 075-873-3877	10:00~19:00 日・祝	http://www.binchotan.com 又は http://www.rakuten.co.jp/uzumasa/ で注文可・即発送!	▲
	ウェンディー・ママ	〒603-8157 京都市北区紫野宮東町1-75 TEL 075-411-4460 http://www.w-mama.com	10:00~19:00 日	自然食品、健康食品・生活用品まで厳選したトータルな品揃え。通信販売、HPで注文可。	▲
	ヘルシー&アートダンス「スタジオ夢小町」	TEL 075-931-3267 (原口) 連絡問い合わせ先	9:00~21:00 年中無休	修正ヨガ・ストレッチ・中高年のダンスピクス・中高年のダンスミュージカル、食養他	▲
	ムスピガーデン	〒540-0021 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL 06-6945-0618 FAX 06-6910-6237	9:00~19:00 日・祝10:00~17:00不定休	自然食品全般(無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・玄米弁当など)約2000アイテム 通信販売有り	▲
	正食協会	〒540-0021 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL 06-6941-7506	9:00~18:00 日	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 TEL 06-6395-7806	10:00~18:00 土・日	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千坂式ミネラル健康法	▲
	ハッコー山海フーズ健康自然食品の店 和楽	〒533-0033 大阪市東淀川区東中島1-20-12-414号 JR新大阪駅東口出て正面 ユニゾン新大阪ビル4F414号 TEL 06-6326-6682	平日10:00~19:00 土日10:00~17:00	取扱品 自然食品・健康食品・自然派化粧品・浄水器・圧力鍋・書籍	▲
大阪	自然食品の店グットヒル	〒559-0006 大阪市住之江区浜西1-13-12 TEL/FAX 06-6678-0390	10:00~19:00	オーサワジャパン商品全般、有機米、有機野菜等2000アイテムの品ぞろえ。配達有。	▲
	健康ストア 健友館	〒546-0043 大阪市東住吉区駒川15-14-3 TEL/FAX 06-6698-4649	10:00~19:00 火	自然食品・健康食品・健康生活雑貨・備長炭 http://www.kenyu-kan.com	▲
	ナチュラルフーズグ	〒573-1111 大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3 TEL 072-855-0114	10:00~19:00 火	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを取揃えています。	▲
	関西消費者クラブ	〒567-0847 大阪府茨木市野々宮2-10-30 TEL 0726-34-0713 FAX 0726-34-0712	9:00~19:00 日	無農薬野菜、無添加加工品、ヘルプ食品、アレルギー対応食品、自然化粧品、全国宅配	▲
	大阪SOTAI法研究会(石丸博英)	〒580-0022 大阪府松原市河合2-6-3 TEL 0723-32-9293 看板なし	9:00~20:00 年中無休	操体法指導します	▲
	根っこや(国道米穀店)	〒582-0009 大阪府柏原市大正3-1-35 TEL/FAX 0729-72-0467	9:00~20:00 第2・3・4日曜日	無農薬野菜・玄米・天然酵母パン、お粥・宅配、オーガ商品、料理教室、操体法、自然農塾、各バ	▲

大阪	ナチュラルフーズ 食 彩 優 倶 楽 部	〒560-0051 大阪府豊中市永楽荘2-1-4 TEL 06-6840-2988 FAX 06-6840-2987	10:00~19:00 年中無休	無農薬野菜・自然食品・アレルギー対応食品・ 自然化粧品 (配達・発送致します)	▲
	有機JAS認証農産物専門店 やさいの広場	〒563-0024 大阪府池田市鉢塚3-15-5A TEL 0727-61-0064 http://www.teshigotoya.co.jp	10:00~18:30 年始休	ボラン広場の有機農産物を主とし、生活まるごと 安心なものを所狭しと展開。	▲
	安全な食べものネット ワーク オルター	〒584-0048 大阪府富田林市西板持町2-3-5 TEL 0721-34-2600 FAX 0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替 医療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム	▲
	おげんきですか ゆうきの八百屋	〒584-0092 大阪府富田林市昭和町1-6-13 TEL 0721-26-2619 FAX 0721-26-3419	10:00~19:00 月	無農薬野菜・果物約60品・米・天然酵母パン 健康自然食品全般1500品 (全国宅配OK)	▲
兵庫	自然食品の店 グリーンハウス	〒655-0038 兵庫県神戸市垂水区星陵台1-9-9 TEL 078-787-3828 0120-164-831 FAX 078-787-3844	9:30~18:30 日・月	無農薬、自生野菜・自然食品全般・玄米・お菓 子・化粧品・生活雑貨・本・配達有	▲
	玄米処 田んぼや	〒653-0038 兵庫県神戸市長田区若松町5-3-3 TEL/FAX 0120-6888-29 http://www.genmai.co.jp	10:30~19:00 月・第2日	無農薬玄米10種以上、雑穀、家庭用精米機、 圧力鍋、オーサワ商品センターの自然食品	▲
	喫茶と自然食品の店 じぎく	〒679-5301 兵庫県佐用郡佐用町門内寺165 TEL 0790-82-2171	8:00~19:00 不定休	オーサワジャパン商品・抗酸化食品AOB・化粧 品・生活雑貨・図書コーナー・健康セミナー	▲
島根	自然食品の店 向日葵	〒690-0064 島根県松江市天神町82 TEL 0852-26-3801 FAX 0852-31-4172	9:00~19:00 日・祝	無農薬野菜・天然酵母パン、自然食品、配達有、 料理教室、食養相談、健康セミナー	▲
	自然色・自然食品店 エコ雑貨 うさぎ家	〒690-0015 島根県松江市上乃木9-3-30 TEL/FAX 0852-24-2358 (ニシノウゴヤ)	10:00~19:00 日	無農薬野菜・自然食品全般・パン・冷凍食品・ 書籍・エコ雑貨 他	▲
	自然食 八 十 八 家	〒695-0017 島根県津和野町木町504-6 TEL 0855-52-4770	11:30~13:30 17:30~20:00	自然食品・不思議タオル・雑貨 他 お食事のできる店 定休日：水曜日・第3日曜日	▲
岡山	プチ・メリット World Harmony Tera	〒700-0824 岡山県岡山市内山下1-10-16 TEL 086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製 天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
	自然食百科柿の木	〒710-0132 岡山県倉敷市藤戸町天城2221 TEL 086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有	▲
広島	皆 実 C I	〒734-0007 広島県広島市南区皆実町4-1-12 TEL 0822-55-2846 平賀佐和子		毎月第4土例会、料理講習、PU勉強会	
	としきのうえん	〒733-0842 広島県広島市西区井口3丁目12-18 TEL 082-277-6622 FAX 082-270-3363	10:00~19:00 日・祝 11:00~18:00	講演会・料理教室・心のこもった商品を集めまし た。商品説明は手話でもOK。	▲
	無添加食品の店 うめさき	〒731-5127 広島県広島市佐伯区五日市2-9-25 TEL 082-922-5228 FAX 082-922-4940 JR五日市駅北口徒歩3分	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達・配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨	▲
	山の中の自然食品 & 喫茶 ゲットアロング	〒720-2102 広島県深安郡神辺町東中条523-2 TEL 084-967-1895 FAX 084-967-1896	9:00~19:00 月	総合自然食品、コットンの服 冷えとりシルク 天然石アクセサリ・原石 トルマリン 炭	▲
山口	南松本健康医学社	〒739-0458 広島県佐伯郡大野町鳴川8446-2 TEL/FAX 0827-57-4171	9:00~18:00 無休・予約制	バンキア治療(吸玉)・黒酢健康法・玄米正食・ 健康医学社商品・自然食品・送迎有	▲
	山口健康生活センター	〒753-0047 山口県山口市道場門前2丁目4-22 TEL 0839-23-1842 (本部 TEL 08397-2-3800)	10:00~18:00 日	各種相談	
	有限会社ツルシマ	〒747-0027 山口県防府市南松崎町5-4 TEL 0835-22-0347 FAX 0835-22-0316	9:00~17:00 日・祝・第1土	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	
	食養考える自然食品店 美屋 (うつくしや)	〒745-0005 山口県周南市児玉町2丁目5-1 TEL 0834-33-3333 FAX 0834-33-3335	10:00~19:00 日・祝	あると便利より無いと困る商品ぞくぞく入荷 細川順廣先生食養指導要予約 全国宅配OK	▲
鳥取	ナチュラルライフ ネットワークスパイラル	〒683-0851 鳥取県米子市夜見町2980-5 TEL 0859-48-0070 FAX 0859-48-0028	9:00~18:00 年中無休	自然食品・マクロビオティック関連の書籍・ 調理器具・クッキング教室	▲
	鳥取除陽会 (食養村や恵)	〒689-2303 鳥取県東伯郡東伯町徳乃120-26 浦安駅前 TEL 0858-52-2243 FAX 0858-52-3439 井上裕恵	年中無休	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	▲
	マエダ商事有限会社 自然食山元氣倶楽部	〒790-0807 愛媛県松山市平和通6-10-5 TEL 089-926-4455	10:00~19:00 日・祝	玄米酵素ハイ・ゲンキ、酵素ウコン茶、粒地 ざん茶、自然食品、健康食品、健康指導各種	▲
愛媛	蓬 菜 庵	〒791-8023 愛媛県松山市朝美2-8-27 TEL 089-924-2128	10:00~19:00 年中無休	予約制玄米食庵・玄米食料理教室・健康相談 天然コーパン・千坂式健康法講習会	▲
	ち ろ り ん 村	〒760-0073 香川県高松市栗林町3-10-24 TEL 0878-37-2976	10:00~19:00 年中無休	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	▲
香川	自然食品 らびっと	〒760-0067 香川県高松市松福町1-7-9 TEL 087-822-1539 HP http://www.rabbit-foods.com	9:00~19:00 月	玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機 農法玄米(3分、5分、7分、8分搗)発送可	▲
	マクロビオティック玄	〒780-0912 高知県高知市八反町1-1-26-8 TEL 0888-21-2173	9:00~20:00 年中無休	配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	▲
徳島	SCHULE ABE シュール アベ	〒770-0866 徳島県徳島市末広2-1-42 TEL 088-653-6401	10:00~19:00 日・祝	焼菓子、天然酵母パン、自然食品、製菓道具 教室(穀物食料理、お菓子、パン作り)	▲
福岡	サ ニ ー サ イ ド	〒813-0042 福岡県福岡市東区舞松原1-8-17(東福岡 自動車学校そば) TEL 092-681-0883	10:00~18:30 日・祝	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、 圧力鍋、書籍、健康相談、月1回サービスデー	▲
	自然生活館 空の詩	〒811-0214 福岡県福岡市東区和白東2-27-13 TEL 092-608-9511 FAX 092-608-9512	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・天然酵母パン・有機無農薬野菜・ 健康食品・書籍・WELEDA化粧品・ヘナ 他	▲
	穀物・やさしい料理の Manna (マナ) キッチン	〒810-0015 福岡県福岡市中央区那の川2-9-30 (西鉄 「平尾」駅より徒歩3分) TEL 092-525-4147(良い品)	11:30~20:30 日・祝・年末年始	レストラン、お弁当、ケータリング、料理教室 ノンシュガーのお菓子、健康相談他	▲
	香椎自然食品センター	〒813-0044 福岡県福岡市東区千早5-13-19 TEL/FAX 092-671-3534	10:00~18:30 日・祝	自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、 生活雑貨、書籍、天然酵母パン、他。	▲
	オーガニックレストラン 田舎の日曜日	〒807-0801 福岡県北九州市八幡西区本城3-8-106 TEL 093-601-8034	11:00~23:00 火	レストラン、天然酵母パン、ケーキ、天然ワイ ン、自然食品、食養相談・ヒーリング	▲
	え こ わ い ず 村 関 山 水	〒807-1131 福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6 TEL 0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00~19:00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康 食品、ビーパンジョ化粧品など約2000種	▲
	光 輪 ユートピア	〒802-0804 福岡県北九州市小倉南区下城野2-4-7 TEL 093-932-1335	10:00~18:00 日	自然の食品、無農薬、有機栽培野菜や米他 http://www.korin-utopia.com/	▲
	こだわりの自然食品 雑貨 にんじん	〒802-0022 福岡県北九州市小倉北区足立2-1-23 TEL 093-922-4753	10:00~19:00 日	自然食品、無農薬米野菜果物、健康食品、出来 たて豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲
	愛 康 内 科 医 院 院長 石井文理	〒830-0051 福岡県久留米市南1丁目27-28 TEL 0942-21-5556 HP http://www.kisc.co.jp/jfbtm/ E-mail jfbtm@kurume.ktam.or.jp	9:00~18:00 水士午後・日祝	入院必需 案内書80円切手4枚にて送付 FAX 0942-21-5690	▲
	産 直 や 蔵 肆	〒839-0863 福岡県久留米市国分町296-1 TEL 0942-21-3130	9:30~18:30	食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、 地産地消地域型循環社会を目指して。	▲
	筑紫自然食品センター	〒818-0072 福岡県筑紫野市二日市中央4-8-8 TEL 092-924-0238	10:00~18:30 日・祝・第三土	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品 その他 (配達あり)	▲

福岡	有機野菜と自然食品の店 ベジハウス	〔〒811-1201〕福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目105 TEL 092-953-6864	10:00~20:00 不定休	無農薬・有機栽培野菜、純正食品、天然酵母パン、自然化粧品、洗剤、書籍、全国宅配可	▲
	未知草の館	〔〒819-1616〕福岡県糸島郡二丈町武352-17 TEL 092-325-0496 最寄駅筑肥線「貴山」駅5~7分	10:00~16:00 9:00~18:00	食養料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	▲
	漢方薬局H.D.なかむら	〔〒832-0824〕福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より歩いて5分) TEL 0944-72-1061	9:00~19:00 日・第2・4月	漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	▲
佐賀	玄米食 おひさま (料理教室&レストラン)	〔〒840-0811〕佐賀県佐賀市大財3-11-37 TEL 0952-28-7883		自然食品・無農薬有機野菜・お米・セルフケア商品・生活雑貨書籍。正食料理教室開講中	
	ナチュラルファーム高田	〔〒841-0076〕佐賀県鳥栖市平田町3016 TEL 0942-83-0238		食品販売、配達	▲
長崎	自然食品の店 テラ・ハウス	〔〒852-8104〕長崎県長崎市茂里町3-1 坂上ビル1F TEL 095-841-7236 FAX 095-841-7236	10:00~19:00 日	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピーマッサージ、酵母パン教室、ランチ。	▲
	自然食品の店 でんまる	〔〒852-8104〕長崎県長崎市下山町13-31 奥園ビル103 TEL 095-820-4057	10:00~19:00 月	オーサワジャパン全商品 食養相談	▲
	グレース	〔〒856-0035〕長崎県大村市武部町81-1 TEL 0957-52-2127 FAX 0957-54-0335	10:00~19:00 日・祝・第2土	自然食品・機能性食品専門店(グレース独自の健康指導・健康相談)まずはお電話を!!	▲
	自然館 諫早店 本町アーケード入口	〔〒854-0012〕長崎県諫早市本町2-10 TEL 0957-23-6670 http://www.shizenkan.net	10:00~19:00 日	電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配	▲
	自然食品の店 井上酒店	〔〒854-0062〕長崎県諫早市小船越町49 TEL 0957-26-9406	9:00~20:00 日	オーサワジャパン全商品・パン・自然酒 有機ワイン・鉱泉アルカリ焼酎・雑貨・書籍	▲
	自然食品 和み	〔〒859-5117〕長崎県平戸市魚の棚町311-5 TEL 0950-22-5149 FAX 0950-22-5529	9:00~18:30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環境改善商品も多数あります。	▲
	(南)E.M.オーガニック	〔〒857-4701〕長崎県北松浦郡小値賀町笛吹1883 TEL/FAX 0959-56-3747	7:00~21:00 年中無休	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	▲
熊本	株式会社 イチセ	〔〒856-0032〕長崎県大村市東大村2丁目1117-5 TEL 0957-53-5100	8:00~18:00 日	簡単に炊ける玄米(無洗米)、米穀全般 健康食品(S.O.D.様食品)等	▲
	天 粧	〔〒860-0807〕熊本県熊本市下通1-4-8 TEL 096-354-9161 福山純一郎	10:00~19:00 年中無休	体質別食養相談・オリブ自然美容相談	▲
	自然なぐらしの店 ガンガー	〔〒862-0926〕熊本県熊本市保田窪2丁目2-5 TEL/FAX 096-385-5978	9:00~19:00 日・祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書籍、他。宅配可。料理教室、テリミ治療。	▲
	岡部食品豆腐工場 (創業 慶応3年)	〔〒861-4601〕熊本県上益城郡甲佐町岩下143 TEL 096-234-0447	7:00~19:00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	▲
	(南)そうけん Natural True	〔〒869-0502〕熊本県下益城郡松橋町松橋860-1 TEL 0964-33-3751 FAX 0964-33-1917	9:00~18:30 年中無休	自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各種セラミック、小橋規秀先生による健康セミナー	▲
	ダイエットフード 健康食品コーナー	〔〒869-1101〕熊本県菊池郡菊陽町津久礼2731-3 TEL/FAX 096-232-6571	9:00~17:00 日祝・第2・4土	健康自然食品全般・書籍他。病院食事療法用食品全般。	▲
	古川 医院 院長 古川まこと	〔〒869-1101〕熊本県菊池郡菊陽町津久礼868-5 TEL 096-232-1566 http://www.infobears.ne.jp/~athome/makoto3625/furukawa-top.html	9:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・無添加化粧品・健康講話	▲
	大分健康自然食センター	〔〒870-0021〕大分県大分市府内町1-3-20 TEL 0975-32-2853 FAX 0975-32-3029	10:00~18:30 日・祝	無農薬野菜、果物、玄米、自然食品、配達有	▲
	こころ広場	〔〒870-0037〕大分県大分市東春日町15-23 TEL 0975-37-1193	9:30~18:30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養手当食品・正食料理教室(毎週土曜)・講演会等	▲
	Natural foods & goods Shop あい・むっから	〔〒870-0888〕大分市三ヶ田町4組 TEL/FAX 097-546-0600 E-mail:info@mukkara.net http://www.mukkara.net	10:30~19:00 第1・3月火	*とにかく美味しい「ほど木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍(資本有)* 料理教室* 勉強会*交流会*全国宅配OK*	▲
大分	自然食のやおや ニコニコ村	〔〒874-0919〕大分県別府市石垣東2-6-21 TEL/FAX 0977-25-4464 http://www61.tiki.ne.jp/~nikonikomura/	10:30~19:00 日・祝	マクロキムチの製造販売/卸・無農薬野菜、純正食品、輸入オーガニック食品	▲
	四季祭	〔〒890-0073〕鹿児島県鹿児島市宇宿3-52-19 TEL 099-259-4902	9:00~19:00 日	無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ、座禅会	▲
	(南)紅輝商会 鹿児島健康の会	〔〒890-0054〕鹿児島県鹿児島市荒田2-37-3 シャトレ21-101 TEL 099-251-8440	11:00~17:00 土・日・祝	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品 SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
	やさい村	〔〒892-0871〕鹿児島県鹿児島市吉野町2390-1 TEL 099-244-8061	10:30~18:30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食勉強会	▲
	寿草本店・三越鹿児島 三越沖縄ポンペルタ橋	〔〒890-0041〕鹿児島県鹿児島市城西2-8-12 (株)寿草 TEL 099-252-6410 FAX 099-252-6453	9:00~19:00 日・祝	「ほとばしる人と自然の生命力」をモットーに 野菜、自然食品、健康食品等配達可	▲
	バーミリオン	〔〒890-0041〕鹿児島県鹿児島市泉町2-5 TEL 099-227-5222	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・有機野菜・有機米 メディカルチェック&指導・食事指導	▲
	地球畑 西田店 いづろ店 荒田店	〔〒891-0101〕鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町3646 かごしま有機生産組合 TEL 099-282-6867	10:00~19:00	有機野菜・有機米・新鮮食品・天然酵母パン・ 無添加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	▲
	大口食養村 川上寛継	〔〒895-2526〕鹿児島県大口市宮人1698-35 TEL 09952-8-2708 FAX 09952-8-2872		特選三年番茶、テッカミノ製造、純正食品販売、 無農薬栽培	▲
	自然食品のお店 アンジェリク	〔〒893-0007〕鹿児島県鹿児島市北田町11132-11 TEL 0994-43-4265	10:00~20:00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	▲
	自然食の宿 天然村	〔〒891-4401〕鹿児島県熊本毛郡屋久町麦生335(バス停高平) TEL/FAX 0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸 による自然食料理1泊2食6,000円	▲
鹿児島	自然食品の店 たけん子	〔〒895-1803〕鹿児島県薩摩郡宮之城町屋地1386-2 TEL/FAX 0996-52-4739	9:00~19:30 月	オーサワ商品他、無添加・無農薬にこだわった 商品揃えてます。「自然食喫茶」も好評!!	▲
	オーガニックはうす 陽	〔〒901-0152〕沖縄県那覇市小嶺630-1 TEL 098-858-8376 FAX 098-858-8387	10:00~20:00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	▲
	紅葉純正食品店	〔〒902-0064〕沖縄県那覇市寄宮174 TEL 0988-54-0296	10:00~20:00 日	書籍販売、純正食品、食養相談、OJ全商品取揃	▲
	オーガニックスペース ブルーナ	〔〒900-0022〕沖縄県那覇市樋川1-28-1 TEL/FAX 098-835-1389	10:00~19:00 日・祝	有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・ 生活雑貨・アーユルヴェーダ商品・書籍・他	▲
	マザースアイ	〔〒901-0156〕沖縄県那覇市田原2-2-4 TEL 098-857-4919	11:00~20:00 日	オーサワジャパン全商品 パン 新鮮食品 書籍 料理教室	▲
	清流舎	〔〒904-0314〕沖縄県読谷村古堅851 TEL 098-956-4000	9:00~19:00 日・祝	自然食品、有機野菜、EM関連、洗剤、精米、 天然酵母パン、レストラン、料理、パン教室	▲

日本CI協会のご案内

CI(Le centre ignorant)とは、「無知なる者のセンター」の意味。
 ... こそかしい知恵をすて、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。

●日本CI協会案内図



[住 所] 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
 電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635
 ◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車徒歩2分

[開館時間] 1階…リマ東北沢店/年末年始を除く10:00~19:00
 2階…ブックストア・受付・事務局 年末年始・夏期を除く
 3階…リマ・クッキングスクール 9:00~17:30

*参加費などのキャンセルによる返金はご容赦願います

マクロビオティック公開食養相談

●ご参加される皆様へ

体調に合わせた食事がしたい。
 疲れやすい。便秘がちだ。食欲がない……
 こうした症状を訴える方が増えています。
 西洋医学はどんな体質であっても処方はず薬を飲みますが、
 食養生の場合は体質ごとに食事が異なります。
 当相談はご参加の方にあらかじめ質問表を送付し
 食事の傾向等をつかんだ上で個別の体質に合わせた食事法を指導致します。
 ※定員に限りがありますので、お断りする場合はご容赦の程をお願い致します。

●記

会費—5000円
 会場—リマクッキング
 申込—日本CI協会

●日程と講師名

日程	時間	講師名
6月 4日(金)	15:30~17:30	小林裕子
7月 2日(金)	15:30~17:30	小林裕子
8月 31日(火)	15:30~17:30	松下由美

お問い合わせ・お申し込みは

日本CI協会

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
 tel.03-3469-7631 fax.03-3469-7635

※あらかじめ電話でご予約のうえ、下記郵便振替にて
 参加費をご入金下さい。
 [00100-3-194125] 加入者名: 日本CI協会

6月	4日(日)	…公開食養相談	
	5日・26日(土)	…正食相談/姓名相談(大森英桜)	▷ 詳細7P
	8日(火)	…官足法セミナー	
	13日(金)	…自然食品店経営セミナー	
	19・20日(土・日)	…正食医学講座	▷ 詳細6P
	22日(火)	…ピワの葉温灸講習会	

7月	2日(金)	…公開食養相談	
	10日・31日(土)	…正食相談/姓名相談(大森英桜)	▷ 詳細7P
	11日(日)	…自然食品店経営セミナー	
	17・18日(土・日)	…正食医学講座	▷ 詳細6P

●セミナー・講習会・イベントのご案内

症状別腸の内部の映像公開

激変する自然食品店経営環境と
今すぐ役立つ健康情報

講演

- ①激変する自然食品店経営環境の対応策 新規顧客獲得法
ネット販売・無店舗販売対策 おすすめ商品
- ②症状別腸内映像と改善対策
- ③心療内科医が語る病気の本当の原因

実演

店先で体験する速効性のある肩凝り解消器具
 『プハン』吸い玉家庭用治療器 手にとって体験。

●記

開催日時 6月13日(日) ●受付12:00~
 会場 名古屋中小企業福祉会館
 名古屋駅より地下鉄東山線「伏見」
 乗換え鶴舞線「大須」下車徒歩4分
 参加費用 10,000円
 申込 日本CI協会

東北自然食品店経営セミナー

開催日時 7月11日(日) 12:30~17:00

会場 仙台县民会館

※詳細は次号にてお知らせします。

お問い合わせは……日本CI協会まで

リマ クッキング スクール

Since 1965

9月6日(月) 開講

秋期受講生募集



2004年夏期集中講座について

→今年も以下のような期間で、1日2講座の夏期集中講座が行われます。

●初級コース(一週間でベーシックコースを修了するコース)

8月9日(月)～8月14日(土)

試作会: 8月15日(日)13時～

●中級コース

8月15日(日)～8月21日(土)

試作会: 8月22日(日)13時～

場所: リマクッキングスクール

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38年目のリマ・クッキングスクールが、夏期講座の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、海草、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。

詳細問い合わせ先 リマ・クッキングスクール

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

講師

校長 ●松本光司

顧問 ●佐々井譲 浮津宏子

田中愛子 岩名紀美

講師 ●石井ゆかり 尾形妃々輝

角元康代 川内翔保子

木村少菜衣 小林裕子

桜井三恵子 柴田順子

須藤英巴 大工原衣紅

高橋直弓 野口結加

吉野由希子 森大敏

各コースのご案内

初級

ベーシックコース

全12回

初めての方、基本をしっかりと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。

■フィスラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方／お肉やお魚をいただく代わりに……豆腐ステーキ・車麩の照り焼き・ひえクロケット・蓮根ハンバーグ・コープーかつ／ご飯に添えて楽しむ……時雨味噌・ひじき蓮根・こま塩／甘いものかほしくなったときにひと工夫……砂糖を使わないクッキー・クラッカー・野菜ゼリー 他

中級

インターミディエイトコース

全12回

日々の家庭料理として、さらに一歩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。身近な食物を使った手当法の講義あります

上級

アドバンスコース

全12回

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。

師範

プロフェッショナルコース

全24回

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。料理は基本から応用までしっかりと身に付け直し、手当法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づくり教室なども組み込まれています。

秋期時間割

*下記日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承下さい。

ウィークエンドコースでは、週末に集中して講義を行います。遠方の方や、平日に通えない方におすすめいたします。

コース	ベーシック・コース(初級)				インターミディエイト・コース(中級)			アドバンス・コース(上級)			プロフェッショナル・コース(師範)			
曜日	ウィークディ		ウィークエンド		ウィークディ	ウィークエンド		ウィークディ	ウィークエンド		ウィークディ	ウィークエンド		
	水	木	土	日	月	土	日	火	土	日	金	土	日	
開始時間	11:00	11:00	12:00	9:00	11:00	12:00	9:00	11:00	12:00	9:00	事務局にご確認下さい			
			16:00	13:00		16:00	13:00		16:00	13:00				
講義 1	9/8	9/9	9/11		9/6	9/18		9/7	9/25		9/10	10/2		
2	9/15	9/16	9/11		9/13	9/18		9/14	9/25		9/17	10/2		
3	9/22	9/23		9/12	9/20		9/19	9/21		9/26	9/24		10/3	
4	9/29	9/30		9/12	9/27		9/19	9/28		9/26	10/1		10/3	
5	10/6	10/7	10/9		10/4	10/16		10/5	10/23		10/8	10/30		
6	10/13	10/14	10/9		10/11	10/16		10/12	10/23		10/15	10/30		
7	10/20	10/21		10/10	10/18		10/17	10/19		10/24	10/22		10/31	
8	10/27	10/28		10/10	10/25		10/17	10/26		10/24	10/29		10/31	
9	11/3	11/4	11/6		11/1	11/13		11/2	11/20		11/5	11/27		
10	11/10	11/11	11/6		11/8	11/13		11/9	11/20		11/12	11/27		
11	11/17	11/18		11/7	11/15		11/14	11/16		11/21	11/19		11/28	
12	11/24	11/25		11/7	11/22		11/14	11/23		11/21	11/26		11/28	
試作会	12月19日(日) 予定													
費用	年会費	日本C I 協会の年会費 ①誌友 6,600円 または正会員②13,000円(詳細は8頁の入会案内をご覧ください)												
	受講料	42,000円(12回分)				42,000円(12回分)			42,000円(12回分)			48,000円×2(24回分)		
	申請料	10,000円				15,000円			20,000円			30,000円		

◎受講料と修了証申請料・日本C I 協会年会費は、お申し込み時に一括して郵便振替にてお支払いください。【00100-3-194125】◎年会費は、一年間有効です。詳しくは8頁「入会案内」をご覧ください。◎一度ご入金いただいた受講料は、返金できませんのでご了承ください。◎欠席された場合は、同じコース内で振替が可能です。

全国の姉妹校のご案内

◎リマ・クッキングスクールでは全国に姉妹校を設置しております。地方の方でも、本校と同様に修了証が取得できます。授業日時などの詳細については、各校へお問い合わせ下さい。

青森教室

講師：古川隆史・恵美子先生

030-0903 青森県青森市栄町1-5-11 たちばなや2階 電話017-741-7202
出張料理教室もあります。一日体験コースあり。

◎毎週水・金曜10:00～14:00

盛岡教室

講師：小林裕子先生

020-0113 岩手県盛岡市上田堤1-5-8 電話019-665-3107 ゴーシュ研究所
料理を中心に、マクロの総合学習基地をめざしています。

◎毎月第4木曜10:00～13:00

こだわりの教室

講師：田中愛子先生(本校)ほか

963-8846 福島県郡山市久留米2-96-2郡山市婦人会館 電話024-945-6332
本校からの先生をお迎えし、深みのある教室にしています。

◎第4水曜日

軽井沢教室

講師：尾形妃雄先生

377-1411 群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988・ダルシヤン 電話/FAX0279-85-2329
森の中で四季を満喫しながらの料理教室です。宿泊受講も設定しています。

◎毎月第1・3火曜10:00～/14:00～の2講座

石神井教室

講師：中田はる先生

177-0041 東京都練馬区石神井町8-30-7 電話/FAX 03-3904-6130

お子さま(赤ちゃんOK)連れのお母様お父様大歓迎!

◎初級=第2・4火曜/第1・3土曜:中級=第1・3火曜:上級=第4土曜 10:00～

カルラ小平教室

講師：小林裕子先生

187-0042 東京都小平市仲町241-6カルラハウス 電話/FAX 042-342-8806
(西武新宿線小平駅)

◎第1日曜 14:00～17:00

千葉教室

講師：角元康代先生

〒275-0006 千葉県習志野市泉町3-10 8-102 電話/FAX047-474-7691

判断力を養い、楽しい毎日をめざしましょう!

◎月1回の月曜日(不定期)10:00～

柏まなびや教室

講師：新堀弘乃先生

277-0042 千葉県柏市逆井5-2-36 電話/FAX 04-7175-0789

◎毎週木曜日10:00～14:00と月1回土曜日11:00～15:00

学びあいの輪を広げていきましょう。

千葉ホリベ教室

講師：高橋直弓先生(上級)
石井ゆかり先生(初級・中級)

273-0121 千葉県鎌ヶ谷市初富21-167 電話/FAX 047-445-6564(堀部)

◎毎週木曜10:30～13:30 参加希望の方は、なるべくFAXでお申し込みを。

横浜教室

講師：かめい真澄先生(正食歴18年生)

220-0023 神奈川県横浜西区平沼1-40-17-805 電話/FAX 045-319-1274
横浜駅から徒歩6分。マクロの基本を学びましょう。

◎毎週火・木曜10:00～ 第2・3土曜9:30～/13:30～

富士宮教室

講師：串田由紀子・松永早穂理先生

418-0061 静岡県富士宮市北町4-13 富士グリーン2階 電話0544-22-3741
姉妹校として一番古い歴史をもつ教室です。

◎初級=第1土曜・中級=第2水曜・上級=第3水曜 いずれも10:00～14:00

南伊豆教室

講師：大工原衣紅先生

静岡県南伊豆公民館・下田公民館(変更あり) 電話/FAX 0558-67-0582

あなたとマクロビオティックの出会いを大切に。

◎初級=火曜・中級=木曜いずれも月2回 10:00～13:00

沖縄教室

講師：長嶺弘子先生

904-0314 沖縄県中頭郡読谷村古堅851 清流舎 電話098-956-4000 FAX 098-956-4155
身土不二に基づいて地域の特性を生かしながら、楽しい料理教室をめざします。

◎第2・4金曜・土曜

鹿児島教室

講師：川上祐吉先生

895-2526 鹿児島県大口市宮人1698-35 電話09952-8-2708 FAX 09952-8-2872

◎第1金曜10:30～ 川内市(柳田宅)・第4日曜10:30～ 大口市(川上宅)

— 足の超健康法の原点 —

第 六 回 官 足 法 セ ミ ナ ー

足の汚れを取れば万病の原因が解消

足もみ健康法が静かなブームになっています。そのブームの発端が1986年文化創出版から発売された『足の汚れが万病の原因だった』(官有謀著 定価905円+税 送料310円 協会取扱)にあることを知る方は少ないようです。

その原点ともいべき官足法を15年にわたり、実技指導している文化創出版の行本社長に講師として登場していただきます。

記

講師 行本昌弘 文化創出版社長
開催日時 2004年6月8日(火) 15:30~17:30
開催場所 リマクッキングスクール(日本CI協会3階)
参加費 3500円(税込)
*ご入金後の返金はご容赦願います

プログラム

15:30~16:30 足と人体全体の健康地図
足の健康自己診断
官足法を実行している有名な
16:30~17:30 グリグリ棒を使った症状別実技指導
質疑応答

※足もみ専用のグリグリ棒は当日
販売致します。1本630円税込み。
※足の反射区地図・その他資料付き。

お問い合わせ・お申し込みは

日本C I 協会

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 TEL.03-3469-7631 FAX.03-3469-7635

好評講習会

第15回

ビワの葉温灸講習会

- 日時 6月22日(火) 15時30分~17時30分
- 会場 日本CI協会3階 リマ・クッキングスクール
- 会費 4,000円(ビワの葉、もぐさ棒など材料費を含む)
*ご入金後の返金はご容赦願います
- 持物 35cmぐらいのガーゼまたはさらし
- 定員 30名(定員を超える場合はお断りすることもあります)
*お断り: 講義中の録音はご遠慮下さい。

ビワの葉療法は長い歴史に培われた日本の代表的な自然療法のひとつです。

幾多の難病を完全治癒に導いてこられた、伊藤祥子先生によるこの講習会は、難病だけでなく日常の困ったときにも役に立つ、分かりやすく充実した内容です。

ビワの葉講習ワンポイント:

肩がこったら……ビワの葉の表をこっている部分に当てて張ると楽になります。そのうちこっている部分の熱がとれて、ビワの葉がバリバリとなることが取り替える目安になります。

一度参加されると、二度目、三度目……のリピーターとなる方がたくさんいらっしゃいます。

初心者の方も大歓迎です。ビワの葉講習会にぜひご参加下さい。

お問い合わせ・お申し込みは

日本C I 協会

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 TEL.03-3469-7631 FAX.03-3469-7635

1 総論編 6/19…20

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

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！

正食 医学講座

第 33 期

2 基礎編のⅠ 7/17…18

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—

講師……大森英桜

■全6回

2004年

- ①6/19…20 ②7/17…18
③9/18…19 ④10/23…24
⑤12/18…19 ⑥未定

■会場／未定



■会費
土日の両日参加…22,000円
■定員…20名
■申込み…一週間前までに電話予約のうえ、郵便振替にて参加費をご入金ください。当日のお支払いは受け付けられません。

◎郵便振替口座

[00100-3-194125]

加入者名：日本CI協会

■日本CI協会の正会員または訪友会員になることが必要です。

■持参品…学習用具

■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 夕食休憩
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 昼食休憩
14:00-15:30 講義6
15:30-16:30 質疑応答

※尚、ビデオ撮影、テープ録音等
はご遠慮ください。

※キャンセルによる返金は
ご容赦願います。

3 基礎編のⅡ 9/18…19

1. 人体(臓器)の発生と陰陽序列
2. 五行説、気と経路
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

4 各論編のⅠ 10/23…24

(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)

5 各論編のⅡ 12/18…19

(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

6 各論編の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

ひで お

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）

上記以外の方

◎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致します。

■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させて頂きます。

■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ことをおすすめします。

『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致します。

■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下さい。

■ご入金後の返金は容赦願います。

■電話相談も受け付けております。

●個人相談時間割●

①10:30～11:00 ②11:00～11:30

③11:30～12:00 ④13:00～13:30

⑤13:30～14:00 ⑥14:00～14:30

⑦14:30～15:00 ⑧15:45～16:15

⑨16:15～16:45 ⑩16:45～17:15

ひで お

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致します。

■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させて頂きます。

■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ことをおすすめします。『姓名の神秘』熊崎健翁著／定価4,500円／送料340円

■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下さい。

■ご入金後の返金はご容赦願います。

■電話相談も受け付けております。

えい わん

石田英湾

電話相談

常時受け付けて
おります。事前に
お申込み下さい。

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CI協会顧問。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』ほか。

入会案内

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、協会取扱全出版物・行事専用サービス券2,000円分と、各種講座のカセットテープ引換券8,000円分（送料協会負担）をプレゼント（8,000円を越えた場合は取扱できません）。各種行事、更に公開食養相談受講券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。

特典として正会員・誌友の方はビデオ・カセットテープを7%割引いたしておりますが、ご注文時、あるいはご購入時に会員である旨をお申し出いただかない場合は対象となりませんので、あらかじめご了承ください。

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5%割引(一部除外有り)料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。カセットテープ引換券(8000円1枚)。日本CI協会発行のサービス券進呈。ビデオ・カセット7%割引。
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、正食医学講座受講可。ビデオ・カセット7%割引。
C法人	30,900円	月刊機関誌(年間12回発行)5部送呈、巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取り引き可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。
D生産者	50,000円	月刊機関誌(年間12回発行)3部送呈、料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。月刊機関誌『生産者シリーズ』優先掲載有、年2回1/3頁広告無料掲載(掲載号は当編集部に一任。年賀広告を除く)、通常広告料金割引。新商品優先紹介。

一括ご入金時に別に下記のサービスがあります

入金期間によりサービス券の有効期間が異なります。

期限	A正会員	B誌友	C法人	D生産者	
2年	26,000円	13,200円	61,800円	100,000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	150,000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	250,000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協会取扱の刊行物（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・宿泊型セミナー・ツアー・各種パーティーは対象外となります（有効期間一年間）。

■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ください。

■ご紹介者プレゼント…新規会員としてお友達をご紹介いただきますと、ご紹介者には粗品を進呈いたします。月刊誌とじ込みのハガキにてお友達をご紹介下さい。

15kgのクマ笹が この1ビンに

肥沃な八甲田山の土壌が含む養分をたっぷりと吸い込んだ
チシマザサの葉と茎から特許製法に
よって抽出された原液を精製し、
約20分の1まで濃縮したのが
本品「八甲田山」です。



本品1ビン (40ml) は
チシマザサの葉と茎を
15kg使用しています。

天然クマ笹エキスイ〇〇%

八甲田山

クマ笹濃縮エキス

深山・八甲田山からの自然の恵み

原料・採取地 青森県八甲田山麓
内 容 量 40ml (48g)
価 格 15,000円 (税別)

販売者 オーサワジャパン株式会社
発売者 株式会社 花 田

〒155-0032 東京都世田谷区代沢5-18-1
電話03-5431-5500(代) FAX03-5431-5506

Macrobiotic Cooking

食養料理の決定版

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が学べる書籍・ビデオです。

ぜひこの機会にお求め下さい。

マクロビオティック料理



■定価2500円/送料340円

食養家庭料理800種に加え
て食養料理の理論、手当法、食
箋についても記述された初心
者の方にお薦めの書。主食・
おかず・おやつ別また素材毎
に項目分けされています。

同じ素材でも割合、配合次
第で無限に応用できること
を教えてください。

LIMA COOKING ビデオ

元気になっておいしくて
リマ・クッキングスクールの自然食

好評発売中！

■全6巻特別割引セット15000円・各巻2900円
リマ・クッキングスクールのビデオがいよいよ
新たに発売されます。遠くて学校に通えない方、
忙しくて入学できない方、ぜひビデオ・パーショ
ン・スクールにお越しください。入学された方も
補習用にどうぞ！

お友達へのプレゼントにしても喜ばれます。



●お申し込み方法

日本C I 協会まで電話・FAX・郵便・E-Mailでご注文下さい。その際は必ず住所氏名電話番号、希望書籍名、冊数をご明記下さい。

〈日本C I 協会〉〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635

E-mail: nihon-ci@ma.newweb.ne.jp 郵便振替口座 [00100-3-194125] 加入者名: 日本C I 協会



9784889210651

ISBN4-88921-065-2

C0047 ¥600E

品質で安全、機能で安心

OHSAWA

1920047006003

とっても不思議な
お茶なんです。



赤ちゃんともママにも安心な、自然な“かたち”でお届けします。

さらさらきれいな茶®

〈サラシア・レティキュラータ配合〉



「便やオナラは臭くて当然」ですか？

便やオナラが臭いのは、腸内の悪玉菌が増殖して、便の腐敗が進んでいる証拠。発ガン性のガスを含んでいる可能性があります。放置しておくと、血液の中に再吸収されて全身を巡り血液の汚れや免疫力を低下させます。

「摂りすぎた糖分を善玉菌に！」

善玉菌を優勢にして有害ガスの発生を抑え、血液さらさらを心がけましょう。

- ◆ 自然でキレイなダイエットを応援。
- ◆ 健康な便づくりを応援！
- ◆ 生活習慣病の予防を応援。
- ◆ 飲酒による悪酔いや二日酔い防止を応援。

●ティーパック
(24袋入り) **3,150円** (税別)

■ 食事やおやつと一緒に召し上がりください!!

販売者

オーサワジャパン株式会社

335-0021 埼玉県戸田市新曽424

TEL 048-447-8588(代) FAX 048-447-8310(代)