

Macrobiotique

No.806

2004

11

月号

特集1 プハン

三十四年間の診療経験からわかった「治らない病は存在しないのです」
食養だけでは間に合わない現代人には、手動式プハンがよい

特集2 紫イペ

『神からの恵みの木』と伝承される歴史ある薬木、紫イペ。
抗がん作用や抗ウイルス作用、抗糖尿病作用などがあるこの実力に迫る。

■ 死の四重奏

肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病の現状と克服する食養生

■ 数字でわかる症状の読み方と改善方法

免疫力・糖尿病・高血圧を改善する

■ マクロビオティックサプリメントについて

・日本CI協会の提唱するサプリメントとは??

■ 純正律音階の驚異 純正律音楽家・玉木宏樹先生に訊く

・聞くだけで全身百兆の細胞が共鳴する……

ボケ・不眠症・頭痛・耳鳴り・情緒不安定・高血圧などが改善

■ 松久保秀胤長老へインタビュー・第2回

・自我の存在理由、阿頼耶識と末那識

提言

赤峰勝人

katuhito akamine

循環

椿油 天然水

伊豆利島産・無農薬・無化学肥料
 国産椿油のほとんどは伊豆大島産ではなく、
 利島で絞られていますが、
 無農薬・無化学肥料を可能にしました。

秩父の非加熱生水

奥秩父古井戸から湧き出る湧水。
 太古の採集を伝える日本有数の名水を
 独自の採集で非加熱精製しました。
 お肌はとてきれいな生水です。

徹底的に自然にこだわると

ケアのあたりはシンプル。

これだけあれば、基本はOK。

お肌の健康管理に。旅のお伴に。

忙しい毎日のケアに。

自然食マクロビオティックを理念にうまれた
 リマナチュラルだからできた。

自然へのこだわりの果実です。

こだわりシンプルケア



左から
 ●ピュアミスト(化粧水)180g/50g(携帯用) ●椿油(美容オイル)80mL
 ●トリートメントヘアスプレー(ヘアスプレー)95g

椿油配合化粧石けん「カメリア ビューティソープ」6月下旬新発売!

特製の「カメリア ビューティソープ」が6月下旬に発売予定。椿油と天然水のラインナップが充実します。ご期待ください。

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

海の精

やっぱり白菜漬の決め手は

塩

白菜漬は塩で美味しさが
 変わる。「海の精 漬物塩」
 で漬け込むと…

- ◆水分を引き出し風味豊かに
- ◆発酵を助けて旨みアップ
- ◆歯ざわりシャキシャキ

「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。これが漬物の発酵を助けます。健康促進食品“漬物”をご家庭で!



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

オーサワが推奨する

Macrobiotic Supplement

マクロビオティックサプリメント

日本CI協会が提唱した「マクロビオティックサプリメント」をお勧めします。

マクロビオティックサプリメントの品質基準は下記の5項目です。マクロビオティックの実践不足や生活習慣による体調不良、不健康な食事等の捕捉調整・改善にご利用ください。

5つの品質基準

- 1 動物性食品、乳製品等は使用しない。
- 2 精製糖、人工甘味料は使用しない。
- 3 化学的な合成物、抽出物、保存料等は使用しない。
- 4 遺伝子操作した食品は使用しない。
- 5 医師の推薦を受けている。

花粉症でお悩みの方に



花粉番

- スギとヒノキの花粉を、煮出して抽出した天然素材100%エキス
- 花粉をからだに取り込み、抗体を作る
- 花粉シーズンの1~3ヶ月前位に、1本飲むのが効果的
- 保存料、甘味料等一切不使用
- 1回30ml(付属のキャップ1杯)を1日2~3回、食間・食後に飲む

500ml ¥8,925 (税込)

風邪の季節の必需品



オーガニックプロポリス

- IBDオーガニック認定品
- 標高700~1500mの広大な水源地の中にある特定契約養蜂園で採取
- 甘味料や乳化剤などの添加物は一切不使用
- アンデヒリンC、アミノ酸、ミネラル、酵素、ビタミン類、40種以上のフラボノイド、ケルセチン等を豊富に含む
- 健康維持 スポイト1cm(約10滴) 1日2~3回

30ml ¥18,900 (税込)

腸内環境を整える新しい乳酸菌サプリ



ラクティス

- 腸内環境を整える乳酸菌飲料
- 16種類の乳酸菌を豆乳で培養した乳酸菌抽出エキスは乳酸菌の酵素を活性化し、増殖させるきっかけを与える
- 腸内環境が良くなると、血液が浄化され、各疾患は改善する
- 1日1本

10ml×30本 ¥8,925 (税込)

オーサワジャパンでは、上記以外にも様々な「マクロビオティックサプリメント」を取りそろえています。詳しくは専用カタログを下記宛にご請求ください。なお、お買い求めは、巻末の「友の店」か、「リマの通販」をご利用ください。

健康補助食品

ハナビラタケ
100

免疫力を養うβグルカンで、
闘えるカラダと心を！

有効率は80%

2001年10月から、当院ではハナビラタケ100%の乾燥粉末を、難病治療を中心に活用しています。

当院での治療結果および波動測定装置(QRS)でのハナビラタケの有効率は80%です。だれにでも効果があるというものではありませんが、80%の有効率は他に例を見ない高率であることは事実です。

小澤医院院長
小澤博樹

ハナビラタケ
とは

ハナビラタケ科に属する、白いハボタン状の大型のキノコです。キノコ類のほとんどが陰性であるのに、ハナビラタケは陽性の性質を示します。それが難病に効果を表すのでしょう。さらにハナビラタケは、各種のキノコに比べて数倍ものβ(1→3)グルカンが含まれているのが確認されています。

夏から秋にかけて、マツやモミなどの切り株や枯幹の根元に発生しますが、ほとんど見つけられません。日本が初めて人工栽培に成功しました。



販売価格 13,440円(税込)

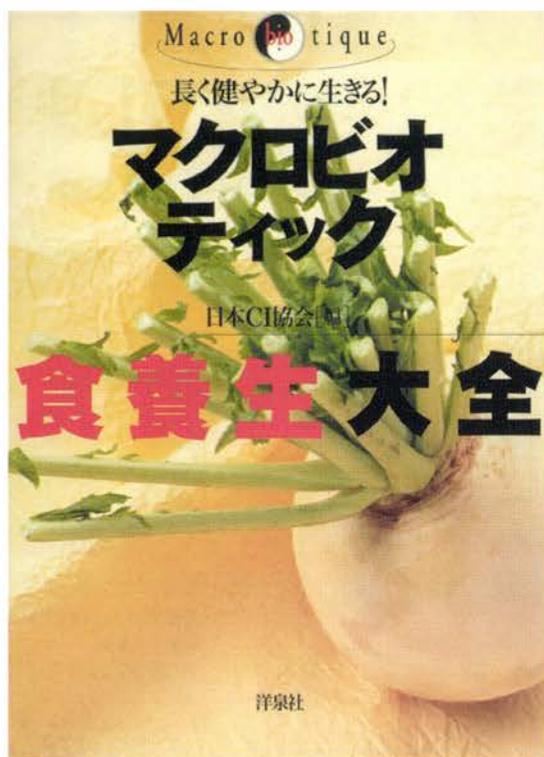
内容量 150mg×60粒

健康維持のためには1日1粒で充分です。

販売者 オーサワジャパン株式会社

335-0021 埼玉県戸田市新曾424

TEL 048-447-8588(代) FAX 048-447-8310(代)



本誌「未病のための食養マニュアル」が一冊の本になりました。

玄米、あわ、ひえ、味噌、梅干し、生姜…。食べ物をクスリにする深い知恵を集成!

長く健やかに生きる!

マクロビオティック 食養生大全

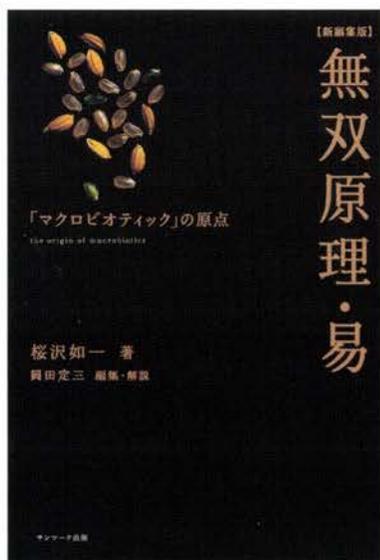
日本CI協会[編]

定価 1995円

洋泉社

肥満／冷え性／便秘／風邪／眼精疲労／頭痛／肩こり・五十肩／歯周病／口臭・体臭／花粉症／性欲減退／水虫／肌荒れ／シミ・そばかす／抜け毛・ふけ／生理不順／更年期障害／高血圧／腎臓病／肝臓病／胃腸障害／糖尿病／骨粗鬆症／ガン予防

あの歴史的名著が 読みやすく生まれ変わった!



この自然の法則、陰陽無双原理を体得して幸福な一生を送っているものは、野の草花であり、空の鳥であり、人間界にもいる。正しく誠をもった成功者や幸せな人は、皆そうである。一時的に富を得、幸福そうに見えても、自然法則の体得者でなければ、いずれ浮雲のごとく消滅する。

本書「むすび」より

1931(昭和6)年にパリで刊行され、日本の英知を世界に発信しつづけてきた「無双原理・易」を、読みやすい新編集版でお届けします。

[新編集版]

無双原理・易

桜沢如一著 岡田定三編集・解説
定価1680円 サンマーク出版

●お買い求めは日本CI協会まで。

“しあわせ”それは、人生最高の贅沢！ みなぎる健康パワーで、若々しさを応援します！

年齢を感じさせない若々しさ、はつらつと毎日を健康に過ごせる事が、
何よりも“しあわせ”の第一条件です！

栄養補助食品
元気で
しあわせ
パナケア



1箱 3ビン入り
内容量34.2g(120カプセル)
希望小売価格
14,500円(税込み15,225円)

すべてが発酵抽出エキス！

栄養補助食品『しあわせ』は、南米の秘木「紫イペ」と「ムイラブアマ」に、本邦の「木天蓼」と「山芋」を原料に、すべてを発酵エキス抽出しました。いつまでも若々しくありたい方へ！
男女を問わずにお薦め致します！

『しあわせ』の素材は発酵により、主要なアミノ酸をすべて含有しています。

たんぱく質を構成する主要アミノ酸は、筋肉に欠かせない主栄養素です。『しあわせ』には、18種類のアミノ酸(必須アミノ酸9種、非必須アミノ酸9種)が含まれています。

しあわせの主要アミノ酸構成

必須アミノ酸(9種類)	非必須アミノ酸(9種類)
ロイシン、イソロイシン、バリン、スレオニン、トリプトファン、フェニルアラニン、メチオニン、リジン、ヒスチジン	アスパラギン酸、アラニン、アルギニン、グリシン、グルタミン酸、セリン、チロシン、プロリン、シスチン

※アルギニンは成長期には必須アミノ酸に加える

ムイラブアマについて

《学名》ポロポロノキ科プテコベタリム属オラコイデス
主としてアマゾン流域に生育している高さ2~3mの小さな灌木で、ポルトガル入植時代から欧州で珍重されているハーブ。小さい白い花を咲かせ香りは、ジャスミンに似ている。

紫イペ(イペロッショ)について

《学名》ノウゼンカズラ科タバピア属アペラネダエ
高さ30mにもなる巨木で強韌さで知られる。樹皮の剥皮部に有用な成分を含む。

姉妹品のパナケア

20,000円(税込み21,000円)
138g(約690粒)



パナケアは紫イペ特殊発酵抽出エキス含有食品

古来より人類は、食物の素材を発酵させる事で、より機能性と吸収性を向上させ健康を維持増進させてきました。発酵食品の代表が、味噌・醤油・納豆・漬物・ヨーグルトなどです。

発酵食品のすべてが、有用菌と多数の酵素を含み、発酵過程において素材の分解が進み吸収性が向上し、健康維持に欠かせない腸内細菌叢に良い影響を与えます。

紫イペはその素材の性質上、発酵には不向きであり、発酵エキス抽出は、難題とされてきましたが、独自の特殊発酵技術で可能としました。

〈販売元〉 〒116-0003 東京都荒川区南千住8-51-5-706
お客様ご相談 TEL.03(3805)5400

※パナケア(panacea)は、株式会社パナケアの登録商標(第1698943号)です。
類似品にご注意下さい。


panacea

株式会社
パナケア

Preface

HanaiAkira

はじめに

本誌編集長

花井陽光

今月号はシニア特集。

Illustration by Muroi Saoko

読者の皆さんもご存知のように二〇一〇年には五人に一人が六〇代という超高齢化社会がやってきます。あと六年後の社会です

が単なる未来予測ではなく確実にそうなるところが恐ろしいところです。なぜ恐ろしいかといえば、現在でさえ、三〇〇万人の要介護者がいるにもかかわらず、施設不足から実際に入所できる数は三〇万人だといわれています。今後の超高齢化社会では入所比率はさらに低下します。低下するのは施設が足りないだけでなく、不足すること

が分かりながら行政の予算不足から施設を作らないからなのです。

この施設不足を好機と見て有料老人ホームが

乱立します。乱立しますがホームの経済基盤は入所者が政府から支給される介護保険がベースとなっています。この介護保険の支給金額がいつまで現状を維持できるのか今後の国の財政にかかっています。もし、介護保険が破綻すれば、有料老人ホームが運営難となり、投資した入所金もすべてなくなるといわけです。

一〇〇万人といわれる引きこもり、定職を持たないフリーター、一・二・九という少子化社会など。将来の経済基盤を不安にさせる要因は多岐にわたっています。この危険な綱渡りを認識して六十代を迎えようとしているものがどの程度いるのでしょうか。こうした背景を直視すると、残された選択肢は安易に施設を選択するのではなく、マクロビオティックの考え方であるいつまでも健康で生涯現役を目指すことになります。シニア特集はそういう視点で構成されていることをご理解のうえお読み頂ければ幸いです。



目次 1

Macrobiodique 2004 December No.806

マクロビオティックハ〇六号

文・小澤博樹・小林裕子

日本でも米国なみに肥満は増加してきている。

特に四〇歳から七〇歳代の男性に肥満傾向が見られる。内臓への脂肪の沈着により体内インスリンの過剰分泌を発生させる。これにより空腹感が増し、大食をまねき、さらに肥満度が増すという悪循環を形成する。

シニア世代を襲う

死の四重奏

を完全解決

肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病

Interview 聞き手 花井陽光

玉木宏樹先生に訊く

純正律音階の驚異

二八

聴くだけで全身百兆の細胞が共鳴する



数字でわかる・症状の読み方と

改善方法 島村善行 三八

改善するための栄養学 野口節子 四四



老人保健施設における
純正律音楽の効用 三三
福田六花



寝たきりのお母さんを救った

玄米おじや 山村慎一郎 五八

介護保険のすがた 渡辺哲雄 六六

大

宇宙に存在する全てが回り、循環している。地球も、地球に生きる全ての生き物たちも、循環の法則の中で何十億年も幸せに生き続けてきたのに、二〇世紀末の四〇年から五〇年で自然循環の輪を壊してしまった事に気付かれています人がどれだけいるでしょう？ 人間以外の生き物にとつて楽園であった地球の中をメチャクチャにしてしまった人間。このまま行けば楽園を失い、人類はおるか全ての生き物が地球から消えてしまいます。

循環

の分析を学ぶ中で取り組んだ無農薬無化学肥料の野菜、米栽培への道。その二

〇年の年月の中で気付かされた一般常識と正反対の現実があります。雑草、バイ菌、害虫、これらの言葉は、いつ、何処で、誰が使い始めたのか？ 誰がこのような恐ろしい言葉を作り出したのか？ 一般常識では雑草には除草剤、バイ菌には殺菌剤、害虫には殺虫剤と、人々はこれらに化学薬品をかけて殺す事に何の疑いも持たずに使い続けています。

無農薬無化学肥料を基本にした自然循環農法を完成し気が付いた事は、雑草と呼ばれて嫌われている草ほど大切な生命体は無いという事です。草がなぜ生えるのか、突き詰めて

いった結果解った事は、草はその土地に足りないミネラルを光合成と原子転換で作りに出して大地を豊かにし、作物が育つように土作りをしていくれている事です。草は水や酸素を与えてくれるだけでなく、このようなすごい使命を持つて育つてくれる大切な生命体だったのです。

バイ菌が付いたから病気が発生するのではなく、病気の原因は化学肥料を使うために起るミネラルバランスの狂いが原因で、菌は病気になって死んだ細胞を食べてくれていたのです。また害虫と呼び毒殺している虫が、実は動物や人が食べると危険な毒素を含んだ作物や、人体を害することになる旬でない作物を食べてくれている、大切な大切な虫であった事を知ったのです。

草、菌、虫は、自分たちの使命を果たしながら、循環の法則の中で生き、自分たちの命を繋ぎ、その上他の生物たちの命を繋いでくれています。さて人間はどうでしょうか？ 化学肥料・農薬で母なる大地を傷めつけ、食べ物に農薬つけです。命を守る水さえも汚し、お金を出して命のない水を飲まなければなりません。安全で命のあるものを口に出来なくなり、ガンやアトピーの人が増えています。

一分たりとも休むことなく体に送り込まなければならぬ空気さえも汚染させてしまい、全ての循環を断ち切ってしまった。この

赤峰勝人

提言

ようなひどい仕打ちをした人間でも、母なる大地は循環を取り戻す事を愛の心でじっと待っています。全ての生命体で繋ぐ循環の輪をいち早く取り戻すべく立ちあがりましょう。

赤峰勝人（あかみね・かつと）
一九四三年五月一七日生まれ。大分県野津町に生まれ育つ。大分県立三重農業高校卒。宇宙の真理に根ざした循環農法で完全無農薬野菜と米を育てる百姓。

一九八六年「なすなの会」を組織し、なすな新聞の発行、なすな問答塾、百姓塾、各地での講演、食事指導、自然の食べ物を通して、循環の大切さを訴え続けている。

著書に『ニンジンから宇宙へ』『私の道』『循環農法』（株）なすなワールド刊、直販0974-3347111まで）

『アトピーは自然からのメッセージ』（アスペクト刊）がある。

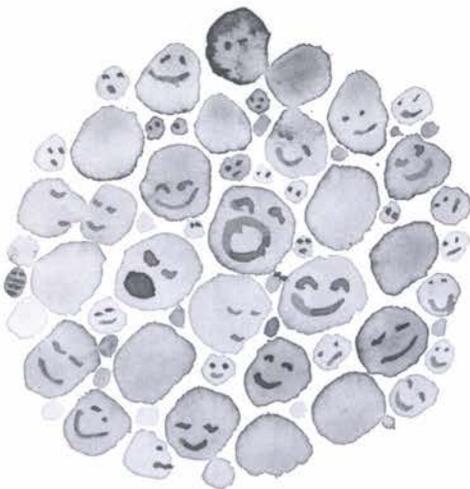


illustration by UtsumiAkira

目次2 マクロビオティック 八〇六号

入つてからでは



その時が来てからでは遅すぎる。
最初の選択が、その後の人生を左右してしまう
老人施設選び。
より良い選択をするためにはどうしたらいいか。
ふだんからの心構えと選択のコツ。

遅すぎると老人施設の選び方

井上富貴 六二

グルー・プ
ホム

杜の家・自遊舎

坂本有 五二

食養だけでは間に合わない

現代人には、フハンがよい

森下敬一先生・聞き手 望月佐知子 八

神からの恵みの木・紫イへ

上部一馬 一四

松久保秀胤長老

奈良・薬師寺に

唯識を訊く

七六



提言・循環 赤峰勝人 五
マクロビオティック
サプリメントについて七
性食不二の原則
キム・ミヨンガン 六八
四〇代からの美肌生活
小林裕子 七二

マ

クロビオティックによる食事法を続ければ健康を維持出来ます。

しかし、その実践が不十分だったり、生活習慣（過食、過飲、喫煙、睡眠不足、運動不足、過度の運動等）やストレス、遺伝によって体調が不順になり更には発病することがあります。

この様に、体調が不順になった場合には、通常の食事以外に不足する栄養素を補足調整し改善する必要があります。

この補足調整に効果があるのがサプリメント（Supplement）です。



◎サプリメントには次の三種類があります。

一、ベースサプリメント（栄養補充）

身体を構成する基本的な成分であり、代謝機能を健全にします。

例…ビタミン、ミネラル、食物繊維、プロテイン、レシチン等

二、ヘルスサプリメント（健康の維持増進）

免疫力や抗酸化力を向上させ、体調を調整します。

例…イソフラボン、青汁、プロポリス、クロレラ、高麗人參

三、オプショナルサプリメント（治療）

機能によって特定の症状を改善するものです。

伝統医療、民間医療と言われているものです。
例…トウガラシ、陽泉、コーレン、ヤンノー、黒焼き

現在、米国、日本を始めとして、世界的にサプリメントが普及していますが検討すべき課題もあります。

第一に、サプリメントの内容や品質の問題として、化学薬品や添加物、保存料等を使用している例があります。

また、経験年数が短いので、効果効能や副作用等について検討を要するものもあります。

この様なサプリメントの現状に対応して、日本C.I.協会ではマクロビオティックの食品三分区（自然食品、食養補助食品、嗜好性食品）以外に、マクロビオティックの品質基準によるサプリメントを提案して、社会の要請に応えることと致しました。

マクロビオティックサプリメントは、マクロビオティックの創始者である桜沢如一が他の表現で戦前より順次発表し、使用され、その効果も確認されたものであります。

◎マクロビオティックサプリメントは下記の品質基準が特徴となっています。

一、動物性食品・乳製品等は使用しない。

二、精製糖、人工甘味料等は使用しない。人工甘味料

三、化学的な合成抽出物保存料等の添加物は使用しない。

四、遺伝子操作をした食品は使用しない。

五、医師の推薦を受けている。

Illustration by Sawada Yuki

マクロビオティックサプリメントについて日本C.I.協会

34年間の診療経験からわかった 「治らない病いは存在しないのです」

お話:お茶の水クリニック 医学博士 森下敬一先生
聞き手:プハン普及会 (有)デポル 望月佐知子



望月 今日、三四年間にわたり数万人の患者さんに自然医食を指導され、実績をあげて

おられる森下敬一先生にお時間をいただいています。宜しく願いいたします。

さて、森下先生は桜沢如一先生とは直接お会いになっていらつしやるのですか？ ちょうど森下先生が東京歯科大学で教鞭をとっておられた頃、桜沢先生もご活躍していらしたのではないですか。

■桜沢先生との思い出

森下 桜沢先生との思い出は、語れるものもあり、語れないものもあり(笑) エピソードは尽きません。昭和三五年頃だったか、僕は先生が海外に突然出張されることになった時、恵比寿の白雲閣で、当時先生がやっておられた講話の代講を何ヶ月かまかされたこともありましたね。まあ、桜沢先生お目当ての方にとつては、なんだか若い研究者が代行をしているということ、受講人数は少し減ってしまいましたけど、まかされた大役を精一杯果たそうと、スライドや血液の八ミリ顕微鏡映画やら、僕が提供できることすべてを出して講義をやらせて頂きました。

当時三〇代半ばだった僕にとつては、先生は雲の上のような人でした。ある日、先生からお電話をいただきました。その時も先生はかなり予定が满满つておられたらしく、何か僕に頼みたいことがあると言われ、朝の五時に白雲閣にうかがったこ



森下敬一先生

とがあります。リマ先生がお茶を入れて下さって。その最中のできごとが、今でも非常に鮮明に思い出されます。

先生の書齋には、小さな座り机の左右両側に本が積んでありました。片側に二、三冊そして、もう片方に一五冊積んでありましたね。僕がそれを見ているのを先生が気がつかれて「昨日は夢中になって、結局徹夜で本を読んできましたよ」とおっしゃるのです。僕は、二、三冊積んである方が読み終わった本だと思つたのですが、先生はそのもう片側の一五冊の本が積んである方を読まれたとおっしゃる。それを聞いてもまだ、半信半疑だった。若い僕は「ちよつと本を見せていただいでよろしいでしょうか」とことわり、上から三冊目ぐらいの一冊を抜き出して聞いてみました。そうすると、ページには赤いペンで斜めにシャーツシャーツと線が引いてある。その線が引いてある部分は、もうその内容は九九%承知しているということなんでしょう。そしてさらにページをめくると、下線が引いてあり書き込みが欄外にぐちゃぐちゃとしてあつたのです。確かに読まれていたわけですよ。一晩で一五冊の本を本当に読んでしまうなんて。僕は「このお方は本物のまれにみる天才だ」と腰を抜かさんばかり驚きましたよ。

望月 へえー！ 私にとつては、七〇冊以上の著作を出版されている森下先生こそ天才なのに、その先生に「本物の天才」といわせる桜沢先生がどんな方だったのかはもう想像がつかませんね。エピソードを話していただいでありがとうございます。

■「不治の病」はない。

ところで、第一線の西洋医学者でいらした森下先生が、患者さんに食事を中心とした指導・診療をされてきたことは、本当に特別なことだと私は思います。それも、ガンなどの現代医学

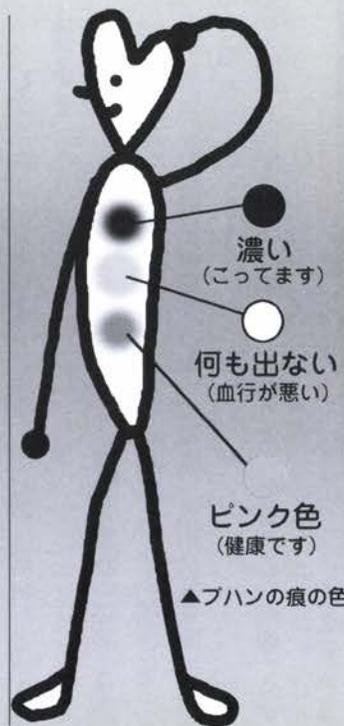
では打つ手なしといわれる病気の方も、先生のクリニックには
沢山いらっしやるわけでしょう。

実はこの間、中野勝子さんという埼玉県にお住まいの女性か
ら連絡があつて「以前、触った時にごっそりと抜けてイヤーな
感じだった髪の毛が、今度はほとんど生えてきたんです！」と
おっしゃるから、もつと詳しく伺つてみますと、熱心にマクロ
ビオティックを実践されているにも関わらず、なかなか体が良

食養だけでは間に合わない
現代人には、手動式プハンがよい。

プ ハ ン

illustration by Hirai Tatsuo



くなつた感じがせずについて、追い打ちをかけるように旦那さまが大腸ガンで入院なさつて、そうしたら五キロ痩せてしまったというのです。それがブハン（韓国語で「吸い玉」の意）を併用するようになったら二ヶ月で五キロ戻つただけでなく、髪の毛が生えてきたというのですよ。

この中野さんのように、体がどんどん良い方向に変わっていく方がいらつしやる一方で、本当に熱心に食事を気をつけていらつしやるのに、なかなか体がそれに応えてくれなくて、困つておられる方がいらつしやるようにおもうのですが、この「治る人」と「治らない人」の差は何でしょうか。

森下 望月さんは、まずその考え方を変えなくてははいけません。望月 その考え方というとは？

森下 治らない病気なんか存在しない、ということですよ。病気というものは、本来、必ず治るようになってるのです。だから、治る人と治らない人というような区別は本来ないのですよ。「治る」ということは「元へ戻る」ということで、今の医学は特定の慢性病やガン、膠原病などの難症に対して、「不治の病」とか「絶対に治らない」といいますけど、決してそんなことはありません。生きている限り、必ずもとに戻る。条件さえ整えば必ず病気は治るものです。

そして事実、大抵の場合は治っている。われわれが少し勉強してきて、今実践している程度の治療法でさえ、相当重症なガンをも克服することが出来るのです。私どものクリニックへ来られるほとんどの患者さんは、現代医学で見放された人なのに、七割くらいは治つていきます。残りの三割の人は、大抵が現代医学の治療法によって、体をガタガタにしまつていて、正しい治療法の効果もなかなか現れないものです。だから、治る人と治らない人ではなくて、治りやすい人と治りにくい人というべきでしょうね。

■森下敬一博士のプロフィール

「オタマジャクシの血はどこで造られるのだろうか？」医学生だった森下青年の心にふと浮かんだ一つの思いが、その後、50年以上にわたる基礎医学（特に血液生理学の実験的）研究と自然医学的な臨床実践を結びつけ、革新的な「森下自然医学」の体系を築き上げていく。著作は70冊以上にのぼり、そのどれもが医学専門家でなくてもドキドキしながら読みたくする知的興奮を引き起こす。代表作に『血球の起原』『失われゆく生命』『自然医学の基礎』など。最新刊は『末梢血液・夾雑物の解析—特に「経絡造血現象」に就いて』。

望月 なるほど。その通りですね。では、治りにくい人はどうしたらいいのでしょうか？

■東洋の「排出する」という発想

森下 治りにくい人は、食物が体をつくっていくプロセスだけでなく、体を構成している体細胞が廃棄されていくプロセスにも注意を払い、その両方をうまく働かせるようにすると良いのです。

望月 体細胞を廃棄していくプロセス、ですか？「食物で体を作っていくプロセス」は、食事を気をつけている私たちにとってはよく分かりますが、「体細胞を廃棄していくプロセス」とはどういうことですか？

森下 治りにくい人は、それまでその人が摂ってきた劣悪な食事によって、腸内環境がさうとう悪化しているということです。そうすると、その方の赤血球・白血球および組織細胞は質的に劣弱な状態になってしまうのです。そうすると結果として、体組織の細胞の異常が起こり、早熟だったり、早老になってしまふということも起きる。これは、その人がそれまでやってきたことを考えると、至極当然の成り行きですがね。

皆さんはご存じかもしれませんが、肉食などの劣悪な食事によってつくられた体細胞は、その原料が悪いわけです。だから良い食事をしたときに作られた体細胞よりも、はやく崩壊してしまふ。そんな細胞ばかりだと、体の生理機能全般が低調になつてしまつたり、支障を起こします。それが「病い」という状態ですよ。

しかし、そんな状態でも、細胞間隙（細胞と細胞の隙間）を縫つて流れがつけられるだけの力が残っていると、その働きによって、崩壊した組織を処理するための場所「末梢血液空間」にまで運ぶことができます。

だから、体が良くなつていく過程では、かならず「廃棄」のプ

ただいまプハン関連の「全員プレゼント」を実施中です。
13ページをごらんください。

ロセスが十分に機能していかなければならないのです。望月 なるほど。足りない栄養素を補わなければならないと考える現代医学・栄養学の教育では、いま話された「廃棄」のプロセスという段階までは、なかなか考え及びませぬね。

森下 商業主義に巻き込まれてしまうと、真実がみえなくなりませぬ。一般的に、西洋医学は化学薬剤を与えるだけですが、東洋医学にはまず悪いものを排出するという発想がありますね。つまり、役目を終えた体細胞が廃棄されていく流れを止めないこと、促すことが、大切なのです。その力を増すのが、鍼灸や吸い玉です。特に吸い玉は「廃棄」のプロセスを活性化するのは最適です。吸い玉については、皆さんご承知ですか？ 韓国では、奇峻成先生がその半生を費やして普及している「プハン」ですね。そう、韓国語では吸い玉を「プハン」というのです。

プハンでは、カップの内側を真空状態にして、皮膚を適度に刺激するわけです。お灸や鍼は点刺激ですから、ツボ、つまり西洋医学でいうところの各種神経の集合点を目指してやらなければ効果が半減します。しかしプハンの場合、施術面が点でなく面ですから、施術面の中にとあらゆる感覚受容器が入ってしまふんです。簡単に言えば、一つの受容器を刺激するよりも、多くの受容器を刺激した方が効果は大きいというわけです。先ほど望月さんが例に出した中野さんが、食事だけでなくプハンを併用したら変わったというのは、プハンが「不要な体細胞の廃棄」させるプロセスを活性化したからでしょう。

古代では、プハンは、世界各国で行なわれていた家庭医療ですが、これは公害物質が多い現代の方が需要があるはずですが、現代を生きるわれわれの体は、不要なものを処理できない程抱えていますから。

■お茶の水クリニック（院長：医学博士 森下敬一）は会員制です。会員は、森下先生の食事指導と診療を受けることができます。入会手続きについては、クリニックへお問合せ下さい。☎03-3814-6786 ☎03-3814-6622

■プハン療法は、毎週火曜日 10～17時/予約制/約20分

※予約時に「新規入会希望。マクロの記事を見ました」と教えてください。http://homepage1.nifty.com/morishita_info4.htm

■本来はご自分で手当てするのです。

望月 先生のクリニックでもプハンを施術なさっていますね。患者さんの中には、プハンで付く赤い痕を怖がってやらない方もいらつしやるんではないですか？

森下 そのような方は来られませぬね（笑）。私のところに来られる方は、本気で病気を治そうと考えてますから。それに本来、怖がる必要がないものではないでしょうか。プハンの陰圧は、最高でも四百ミリメートル/Hgで、健康な人体には血行が良くなつて爽快感が得られるぐらいの強さですよ。これだと健康な血管はなんともない。ただ、弱くて再生が必要な毛細血管にはちょっときついで、微細な傷ができて赤色反応をつくりますね。そして、この赤色反応は、主に血液が汚れていたり血管が弱いところに発現するものですし、逆に、あまり血行が悪かったり貧血だと痕がつかないのですから、ご自分でも体の状態が分つて励みになります。それに、必ず痕は消えるのですよ。心配する必要は全くありません。

皮膚の新陳代謝が正常に近づくと、赤色反応は翌日には取れてしまいますよ。痕がつくことを心配するよりも、新陳代謝によって肌が以前よりも綺麗になることを楽しみにした方が、より健康に近づけるというものです。

クリニックでも、プハンの施術は、会員さん向けにはやってあげていますが、本来プハンは、自分で自分の腹や足にするものです。手が届かない場所は家族に手伝ってもらおうといい。まずはプハンを手に入れて、毎日やってみることです。そうすることによって、治りにくい人も、治りやすい人になることができます。望月 先生にそこまでおっしゃっていただけると、プハンを普及している甲斐があります。

今日はありがとうございました。

■溜め込みすぎた心と体の対処法
東京都 南手雅恵さん 主婦

この八年間で、母が癌でこの世を去りました。続いて、家族や知人がバタバタ。まず叔父、そして叔母、さらに友人の旦那が皆癌で亡くなりました。戦いが終わると看病していた私の方が心身共にポロポロになってました。

一番つらかったのは、寝ている間も存在感を主張しつづける肩の痛みです。とうとう私はある治療院に通いはじめました。治療効果はまあまあ……しかし気がつくに通院は六ヶ月にも及び、かかった費用は三〇万円を超えていました。治療院の先生は私を「金払いの良いお客さん」と思ったかもしれません。しかし私はただただツラかっただけなのです。薬をもすがりたい気分だったので今では仕方ないとは思っていますが、対処療法って、いくらお金があっても足りませんよね。だけどその時は流石



プハンは「引き算」する健康法。これが気に入りました南手さん

夢見るマクロ娘



illustration by Mayumi Shimura

「これ以上は、もう金が続かない!」と行くのを止めました。治療の展望もなく通院をやめるのは不安でしたが、もともと、O型のいい加減な性格。「ま、いいか」と痛みに耐えながらもやり過ぎしていました。今考えると「お金がかからずに治せる方法をさがせ」と自分の無意識にインプットしていたのだと思います。適当に見えても、良い情報をちゃんと探していたんですね。

そんなある日、ひよんなことから「医学シンポジウム」に参加し、その時「プハン」のチラシを手に入れたんです。本能的に「これは自分に必要なものだ」と感じました。早速手に入れ、自分の体に試してみました。パコッ!ブチュ!

(私のお腹の音です)プハンくっつけまくり、二分から五分置いておきます。場所や時間も適当です(O型性格なのでいい加減)。そんなやり方でも毎日確実に体が変わっていつているのが分かりました。さらに一切の交通費も、治療院の受付で払う費用もない。まるで、おかかえの整体師を無料で雇っているようなには、ほんとに助かりました。気がつく、肩の痛みはまったく感じない程回復してました。

「多いは足らぬ元」とはよく言ったものです。子年の私は、溜め込んだしもう癖がある私です。沢山の人の看取って、ストレスや哀しみを自分の内側に毒として、溜め込んでいたんですね。今は体か

お腹にやってもよし 背中1: やってもよし
どろにやっても 波尻が果て 身体が根本から変わっていく!



illustration by Asou Naoko

ら毒を「引き算」するプハンに出会って、本当に健康になってきました。最近、周囲から「雅恵さん、ホントに幸せそう」と言われるようになったんです。自分でもなだか五感が冴えていて、自分の人生、どっちの方向にいっただけか、体が教えてくれているのが分るようになって来ました。私は、もしも過去の私のように、心や体にいろんなものを溜め込んで苦しんでいる人が居たら、「プハンでガス抜きしてみたら?」と

なぜ ^(吸い玉) プハンは、

マクロ実践者に選ばれ続けているのでしょうか？

日本発売4年で、すでに5,356人の方に選ばれています！

その理由は、

- (1) 食事と併用することで、体が良くなる変化を加速することができる。
- (2) しかも簡単手軽に（わずか15分！）ツライところが楽になります。
（まるであなた専用のマッサージ師が自宅に常駐しているようなものです）
- (3) 若返ることができる。

韓国のエステで大人気、若返ると噂のアレ！です！

すでにお使いの方々の生の声

主人の腎臓病が少しでも良くなればと思い使用したところ、むくみがとれ、体が軽くなり、調子が良くなり毎晩使用しています。透析を避けることが出来ればと思うのです。本当に素晴らしい商品だと思います。

（長野県・山崎様）

**全員プレゼント
実施中！**

一般書店では手にはいきません！

定価 1,260円
無料



【小冊子の内容】

- 「カツラが不要になりました」
- 「膝の水を抜かなくてもよくなりました」
- 「1週間で3キロ減りました」
など45人の体験談を掲載。
- 「森下敬一先生インタビュー」
- 「瓜生良介先生インタビュー」
- 「引き算健康法のQ&A」

プハンを使った「引き算健康法」の全てが分る小冊子2冊セットを、お申込の方全員にプレゼントします。下の書式で、今すぐご応募下さい。

おわび：全員プレゼントのつもりですが、お申し込みが多数で小冊子がなくなってしまった場合は、お送りすることが出来ません。お早めにお申し込み下さい。

24時間受付オッケー

申込みファックス **03-3998-0964** 電話 **☎03-3998-0968** (10~17時まで営業、水・日・祝休)

全員プレゼントに応募します！

お願い：お電話の場合は必ず「マクロ11月号を見て、全員プレゼント希望」とおっしゃって下さい。

お名前（フリガナ）

電話

住所（〒 - ）

販売者：オーサワジャパン（株） 発売元：（有）デポル

★プハンのご購入は、お近くの自然食品店へお問い合わせ下さい。

紫イペ

タブベイア・アベラネダエは、南米のアマゾン河流域の熱帯雨林に自生するノウゼンカズラ科の広葉樹の一種だ。高さは三〇メートル

以上で、幹の太さは一・五メートルにも達する。赤紫色の花を咲かせる。別名紫イペとも呼ばれ、現地ではインカ帝国の時代から「神からの恵みの木」と伝承されていた歴史がある。

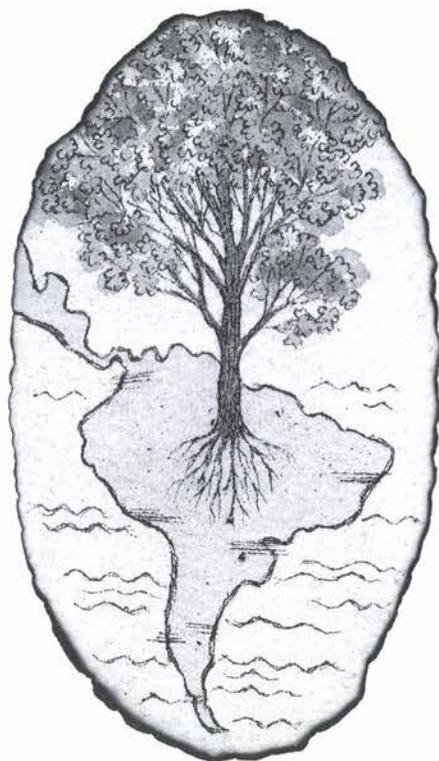


Illustration by Muroi Satoru

アマゾンの奥地の先住民の間で、『神からの恵みの木』と伝承される薬木がある。「タブベイア・アベラネダエ」というのが学術名で、紫イペとも称される。

先住民は、マラリヤや貧血症、風邪、ウイルスによる感染症、リウマチ、梅毒、ガンなどの治療に用いて来た歴史がある。この薬木に科学のメスも入れられ、抗がん作用や抗ウイルス作用、抗糖尿病作用などもあることが判明。この実力に迫った。

インカ帝国の時代から伝承される

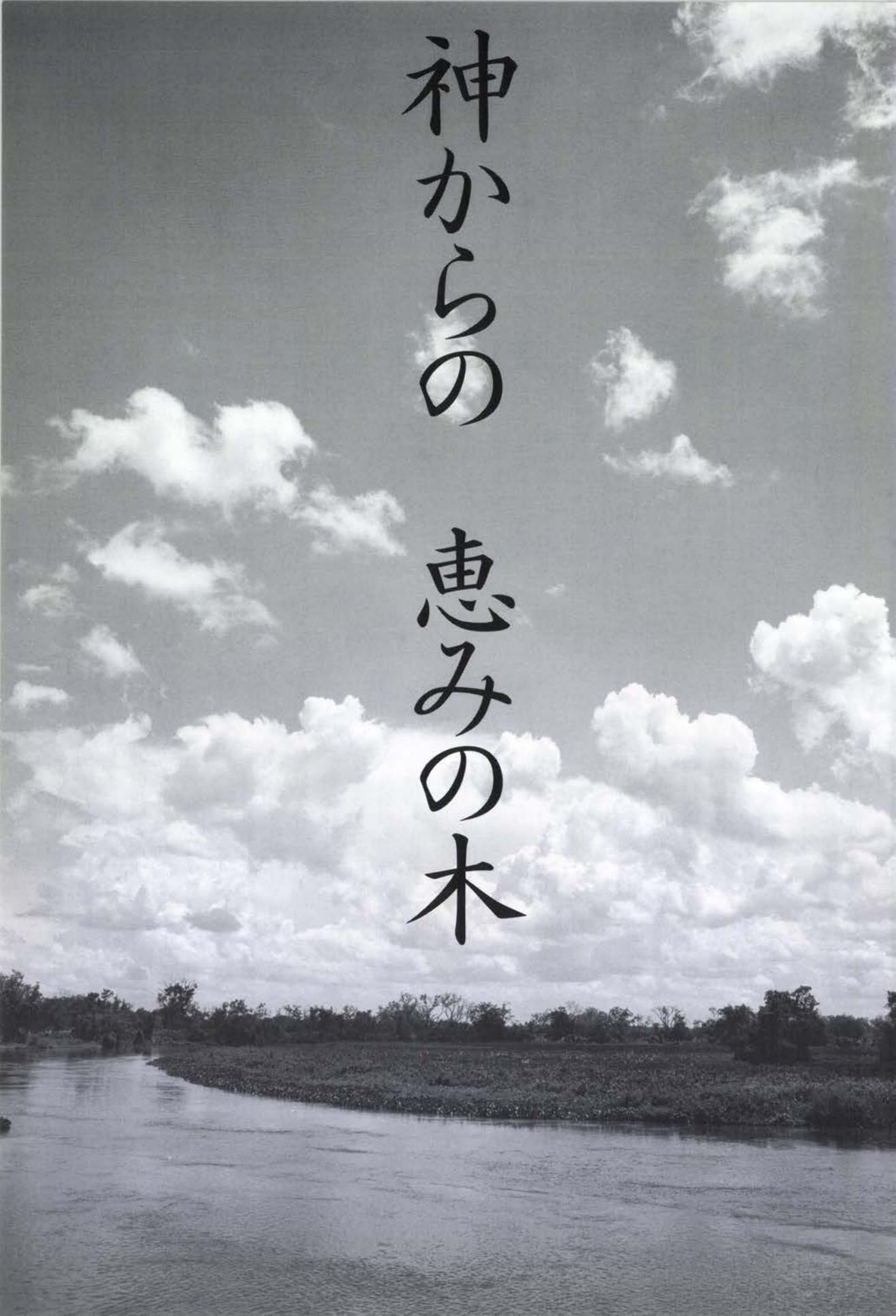
タブベイア・アベラネダエは、南米のアマゾン河流域の熱帯雨林に自生するノウゼンカズラ科の広葉樹の一種だ。高さは三〇m以上で、幹の太さは一・五mにも達する。赤紫色の花を咲かせる。別名紫イペとも呼ばれ、現地ではインカ帝国の時代から「神からの恵みの木」と伝承されていた歴史がある。

ブラジルや北部アルゼンチン、パラグアイなどの南米各国には、先住民が住んでおり、この紫イペを「ラパチョ」とも呼び、薬用ハーブとして伝統的に活用していたのだ。外用薬または、内服薬として、熱、感染症、風邪、流感、下痢、あらゆる胃腸の不調、関節炎、前立腺炎、血行不良などの治療に用いられてきた。事実、確認された症例では、皮膚結核、糖尿病、骨髄炎、パーキンソン病などが伝えられているという。使用する部分は、葉、鞣皮部、芯、木質部だが、鞣皮部もつとも効果が高いことがわかっている。

一躍、注目を集めるようになったのは、五〇年ほど前で、この紫イペにガン細胞を攻撃する作用が確認さ

上部一馬 ジャーナリスト

神からの
恵みの木



れたことによる。

アコーシ教授が 科学のメスを入れる

この研究に科学のメスを入れたのが、サンパウロ大学のドクター・アコーシ教授だ。きつかけはこうだ。重い癌にかかった友人の舅がおり、手術後に再度入院することになったが、「一ヶ月か、長くて四〇日の命」と宣告されたことだった。

そこで、アコーシ教授は、民間薬で活用される紫イペの靱皮部のお茶をその舅に飲ませることを提案した。

この舅は、紫イペを飲みだしたところ、痛みがとれたばかりでなく、二〇日間で病状は好転、劇的に一命を名取り留めたというのである。

以来、真剣に研究に取り組んだ。その結果、紫イペには、ガンをはじめ、腫瘍、潰瘍、循環器病、糖尿病、腎臓病、肝臓病などの慢性病に効果があることが突き止められたのだ。

同博士は、地元のマガジンのインタビューを受け「紫イペを使った実験において、癌の治療

において、大変勇気づけられた。

一つは癌の苦痛を緩和する機能があること、二つ目は、赤血球の増産に役立つということ、紫イペの樹皮は、リユーマチや潰瘍、糖尿病を全て治し、きれいにしてくれる。我々の驚きは大きくなるばかりである」と答えた。この記事が掲載され、今やブラジル全土の薬局やヘルスフードストアなどに広がった経緯がある。

赤道直下でも育成する 強力な生命力

また、成分では、まだ未解明の部分があるにせよ、世界中の研究機関から、フラボノイドやグリコシド、植物性ステリン、テルペン、サポニン、タンニンなどのほか、各種酵素、ビタミン・ミネラル、窒素、カリウム、マグネシウム、銅、鉄、亜鉛、マンガンなどの微量ミネラルなどが豊富に含有していることが判明したのだ。

ご存知、植物がもつフラボノイドは、太陽の紫外線から身をもまっております、抗酸化作用がある。赤道直下では紫外線が強い。し

紫イペ 神からの 恵みの木

たがって、強力な抗酸化作用があるのだろう。また、ビタミン・ミネラルには、消化、吸収、排泄の代謝を促す酵素の働きを助けるので、自然と体調が良くなっていくというわけである。

微量ミネラルにおいては補酵素の働きがあるので、今日の促成栽培された野菜には、欠如した栄養素だ。

重要なのは、赤道直下でも大木になろうとする植物がもつ全体の生命力と、数千種類は数える未知の有用成分であろう。こうした有用成分が溶け出し、比類のない生理作用をもたらすといえる。

ステージ2から4の 一年生存率六八%を 記録

国内では、大山泌尿器科院長兼大阪市立大学医学部講師の大山武司医学博士の報告が最初だ。

同医学博士は、左尿管がんで尿管を全摘した六五歳の患者に紫イペ（「タヒボ茶」）を飲ませた報告をした。

これによると、精密検査で右腎盂、尿管、膀胱の上皮がんと



診断され、手術も困難だった。しかし、四ヶ月タヒボ茶を飲んで全身良好で、尿細胞診は陰性化し、翌年になっても病状に変化なしというものだった。

まさにアコーシ教授が驚いた臨床試験が確認された。

これまでも多くの内外の学会でもその有効性が発表されているのだが、近年では、関西医科大学が、ステージⅢからⅣの六七人の患者に投与し、その一年生存率が発表された。

これによると、「六〇例の一年生存率では六八%で、長期生存者は一九例にのぼった。現代医学では、ステージⅣ症例、再発、転移症例の予後は、一年生存率が数%であるのに対して、六八%の高率を得たので、これは病氣と仲良く付き合っていくというガンとの共生という考え方が奏功したのではないか」と論文発表されたのだ。

また、宮城県立がんセンター「研究所では、一昨年七月「癌と化学療法社」発行のBiotherapyに「樹木茶タヒボ抽出物の抗腫瘍効果」と題して、紫イペを原料にしたタヒボ茶と他の生物製

剤との比較が掲載されている。

これによると、タヒボ茶は、免疫賦活作用やアポトーシスなどの直接作用、血管新生抑制作用に効果があり、他の製剤よりも効果的で、統合療法としての活用が提案されたのである。

米国のハーブ医療でも 統合療法に活用する 希有な素材

伝統療法の権威である東海大学名誉教授の師岡孝次医学博士は、以下のように語る。

「世界中を見回しても、民間伝承されてきた素材には極めて有用な薬用植物があります。チベットや南米に多くあり、中でも紫イペの場合は、インカ帝国の時代から伝承されてきた長い歴史があります。アマゾン熱帯雨林に住む先住民族は、数世紀に

わたって、紫イペの幹を狩猟用の弓の材料として使っていたこともありますが、マラリヤや貧血症、風邪、細菌による感染症、ヘビのかみ傷、おでき、梅毒などに使っていたことが記録されています。

こうした伝承に加え、米国のハーブ医療でも鎮痛、抗酸化、抗菌、抗ウイルス、抗ガン作用にも使われていますので、現代医学とも併用し、統合的に活用するのが良いと思います」

慢性病を 克服した声

では、次にこの紫イペを飲んで健康を回復した人の声をとどけよう。

驚くのは、現代医学が苦手としている慢性病全般に作用していることだ。

◎一五年間の薬漬けから脱却

S・Aさん(六七歳)は、一五年前、観光会社の社長をしていた時、多忙とストレスで体調を崩し、高血圧で薬漬けの生活となっていた。

「血圧がが一八七から一九六、下が一一〇あり、降圧剤を飲む

と、一六〇から九七まで下げるのですが、薬を飲むと気分が悪く、我慢して飲んでいました」また、肝機能もGOT200、GPT180という状態で、疲労が激しく食欲もなかった。

「一年間で、意識不明になることが一〇回ほどあり救急車で運ばれていました。さらに二〇日に一回とい便秘で、一晩にトイレに一〇数回起きるという毎日、いつも睡眠不足で、気分は最悪でした」

こんな時紫イペを紹介された。「症状の一つも改善されればと思つて、紫イペを食べたところ、四から五日で、食欲が出始め、一五年ぶりに空腹感を味わつたのです。二週間もしたら目のシヨボつきがとれ、倦怠感も消え、一晩一〇数回のトイレ行も一回となり、睡眠不足も解消されたのです。便通も七日に一回となり、半年もしたら二日に一回、八ヶ月もしたら毎日、排便できるまで回復できました。不思議なのは、肉食中心だった食生活が反対になり、野菜しか食べられなくなつたことだった。降圧剤も不要となり、肝機能も



■師岡孝次医学博士



すっかりよくなりました」

Sさんは、すっかり紫イペファンになったことは当然だ。

◎リウマチ、白血病、肥満も克服

また、自然食品店を経営するM・Tさん(四〇歳)は、親子の紫イペを飲んで効果を追跡した。「実は六五歳の母が一〇数年前からリウマチの痛みで苦しんでいたが、徐々に体調が良くなり、痛みが和らいできたのが確認できたのです。また、三八歳の妹は、コンピューター会社に勤め、仕事がハードで病院からもらった薬を飲んでいたので、一ヶ月もするとドンドン悪化、白血病の疑いがあることがわかったのです。会社からクタクタの状態で帰宅し、手足の血の気がひいて真っ白でした」

そこで、紫イペを飲ませた。

「六ヶ月もすると、体調は徐々に回復し、冷え性と不正出血が止まり、すっかり健康を回復したのです。今でも錠剤を呑み、お茶にした紫イペは、ポットに入れて会社に持っていきます」とMさん。

そういうMさんも一日ビール

紫イペ。神からの恵みの木

を六本以上飲み、肥満気味で体を動かすすらかかった。

「紫イペのお茶を飲んだら、それこそ五から六分で、だるさがすーっと取れてゆくのがわかったのです。それまで栄養ドリンクを飲むと、半日はもつけど、その後、急激にどっと疲れがぶり返すのが、常でした。疲れすぎると、頭が冴え、眠れず、イライラしていたのですが、熟睡できるようになったのです。」

次に紫イペの錠剤を一日一五粒飲むようになったら、二日酔いもあまりしなくなったのです。

また、お客様のの中には、胃がんと診断され、二ヶ月飲んで、手術し、開腹したところ、癌が消えていたケースなどもあり、紫イペは、自信をもってお客様に勧めることができます」

◎一ヶ月で糖尿病と頭痛も克服した

糖尿病と頭痛を克服したのはM・Kさん(六七歳)だ。「血糖値が三六〇から三八〇で悩んでいたのですが、友人の知り合いが医者だったもので、その医者から紫イペを紹介されたのです。そこで一ヶ月試してみたの

です」

Mさんは、いつも血糖値が高くなると、頭全体が痛くなって、目が充血していた。

「最初から多めに一回二〇粒ぐらい飲んだのですが、三日もしたら、頭痛が消えたのです。一ヶ月もすると、体が縮まっており、体重を計ったら、六七kgが六二kgに下がっていたのです。おしっこの出も良くなり、体調がいいです」とMさんは嬉しそうだ。

こうした体験談は無数にあり、アマゾンの秘境で、『神からの恵みの木』と伝承される実力は、健康食品の中でも指折りと言ってもいいようだ。



illustration by Muroi Satoko

大自然の逞しい力 パナケア 不思議な味方

地球の肺臓といわれる原生林がある南米ブラジルは、
日本の約22倍の広大な国土を有します。

そこに生息する動植物は、未知なるものも数知れず、
薬用植物も2,000~3,000種といわれております。

南米大陸特有の土壌と、

凛々と輝く太陽から育まれた大自然の生命エネルギーは、

科学で解明できない逞しい力を秘め、

私達にとって不思議な味方になってくれます。

陰 陽 の 調 和

太極であるパナケアは、陰と陽の微妙なバランスを短期間に容易に計り、
中庸へ導く、他の追随を許さない理想的な食品です。

神秘の樹木、紫イペ

(ノウゼンカズラ科タバペイア属アベラネデ)

南米インディオに「インカ帝国の遺産」として
何世紀にもわたり愛用されてきた、紫イペの神
秘的成分が、ようやく日本・米国・欧州で少し
ずつ解明されつつあります。

安全な原材料のみで造りました

抽出エキスを打錠で製品化する場合、避けられないのが
賦形剤です。他の健康食品では「乳糖、結晶セルロース、
ショ糖エステル」がほとんど使われていますが、独自の製
丸法で上記賦形剤を一切排除しました。

販売者 オーサワジャパン株式会社

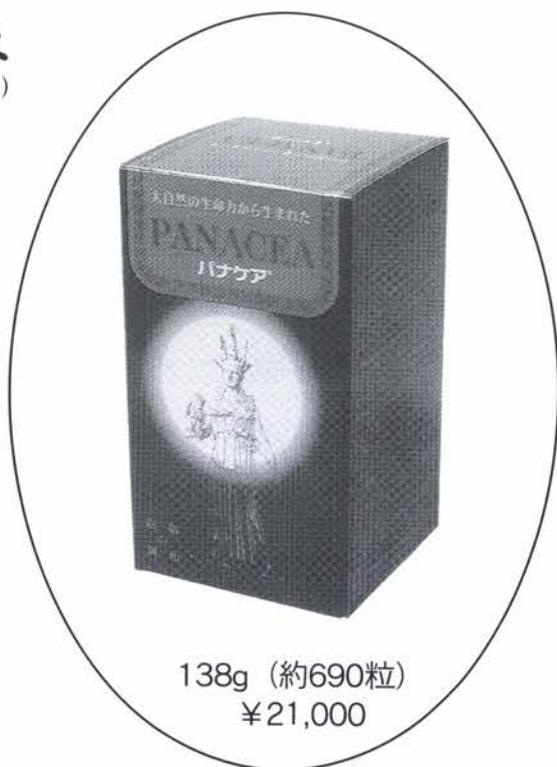
〒335-0021

埼玉県戸田市新曽424

TEL 048-447-8588(代)

FAX 048-447-8310(代)

発売元 株式会社パナケア



138g (約690粒)

¥21,000

シニア世代を襲う
死の四重奏を完全解決

肥満 高血圧 高脂血症 糖尿病



インスリンの過剰分泌を発生させる。これにより空腹感が増し、大食を誘い、さらに肥満度が増すと
いう悪循環を形成する。また、脂肪はアデポネクチンと呼ばれるホルモンを作っている。

このホルモンは糖尿病や動脈硬化を防ぐ働きがあり、内臓肥満者ではこのアデポネクチンの血中濃度が低く、これらの生活習慣病を増加させる大きな要因ともなっている。つまり

肥満・高血圧・高脂血症 糖尿病の現状

小澤博樹

傾向にあり、食生活の改善が必要とされている。

■診断方法

生活習慣病や他の病気の診断をする際、当院では現代医学的な検査を行うこともあるが、主には波動測定装置(QRS)を用いて波動レベルでの診断を下しているのが現状である。

人体は、陰陽論という中庸の体質を維持することができれば健康体である。つまり、体質が陰性に傾きすぎた場合、反対に陽性に傾きすぎた場合が病的な状態である。従来はこれを判定するにあたって、東洋医学的な診断法である声診や脈診、腹診、望診などが用いられてきた。

生体を構成する個々の細胞やそれらが構成する臓器、器官の活動はそれぞれ固有の秩序ある電磁気エネルギーを発している。この電磁気エネルギーが調和した状態にあれば生命活動が維持され健康状態を保つことができる。逆に何らかの理由により電磁気エネルギーの調和や秩序が乱された場合、人

■現状

日本でも米国なみに肥満は増加してきている。日本では、特に四〇歳から七〇歳代の男性に肥満傾向が見られる。六〇歳代の男性で

は肥満指数であるBMI二五以上の方が一九八〇年に一五%であったのが二〇〇〇年には三〇%以上となっている。

内臓への脂肪の沈着により体内

肥満になれば、高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化症などを誘発し、さらに心筋硬塞、心不全、脳硬塞、腎機能不全などへと進行していく。事実、これらの生活習慣病は増加

体は発病したり、死に至るのである。この電磁気エネルギーのことを日本や中国では気、インドではプラーナ、古代ギリシャではプネウマなどと呼んでいた。

波動測定装置(QRS)は生体から電磁気エネルギーを取り出し解析し、生体機能を判定するものである。そしてその結果は陰陽理論とも一致する。

例えば、陰性体質者に無農薬有機農法により栽培されたナスやトマトを片手に持たせQRSを用いて測定すれば、その判定結果は否定的となる。また陽性体質者にソ

バを持たせて測定した場合も否定的な結果となる。逆にこれらの結果から、その患者が陰性体質か陽性体質かを判定することもできる。当院では健康保険を適用させ患者の経済的負担を軽くするためにのみ現代医学的な診断名をつけたり、現代医学的な最低限の検査を行なうが、それらを重要視することはない。高血圧症であろうが、癌であろうがその治療法は、食生活の改善、つまり玄米菜食(マクロビオティック・ダイエット)を実践することに他ならないからだ。重要なのは患者の体質が陰性か陽性を判定することであり、それを活用している。

■治療法

治療法は陰性あるいは陽性に傾きすぎた体質を食餌により中庸化することに尽きる。体質を中庸化するには、無農薬有機農法産の食材を使った玄米菜食である。玄米は人体にとって中庸であるため玄米が食養を行なっていく上での中心的な主食となる。決して発芽玄米や胚芽米などではない。

高脂血症であろうが、癌であろうがその治療法は、食生活の改善、つまり玄米菜食を実践することに他ならない。

Illustration by Hirai Tetsuzo

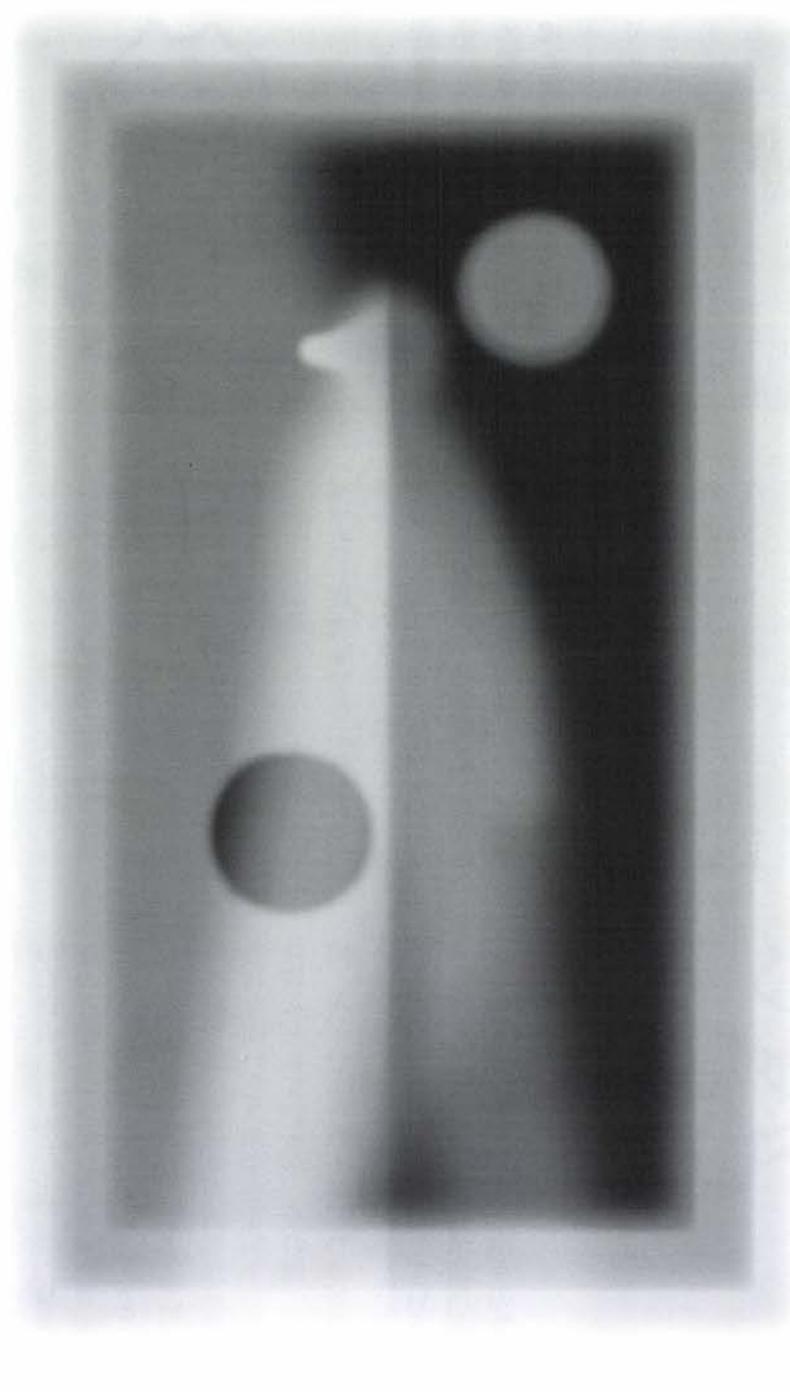




illustration by Hirai Tetsuzo

植物は種子（玄米）の状態が一
番陽性であり、種子が発芽すれば
陰性と化す。陰性にならないければ
植物は生育していかないからだ。
また種子が発芽する際、エネル
ギーを消耗する。発芽玄米を食す
るのはエネルギーの低い米を食す
ことになる。発芽玄米には血圧を
下げ、中性脂肪を抑制する作用の
あるGABA（ガンマ・アミノ酸）
が多く含まれるという分析的な結
果だけを見てこれを良しとするの
であれば、現代栄養学（西洋栄養
学）と同様、それは稚拙な考え方
であるとしかわざるをえない。
たとえ発芽玄米の一成分が人体に
とって有益であったとしても、全

体としてのそれが人体の免疫機能
を低下させるものであるなら有害
である。豆類を好物とする鳩でさ
え、豆が発芽したとたんに見向き
もしなくなる。発芽した豆はそれ
自身外敵から身を守るために毒づ
くからである。人体にとって有益
な一食物を選択する際は、常にそ
の全体が持つ特質や全体像を把握
する必要がある。

陰性体質者であれば玄米ご飯に
ゴマ塩や鉄火味噌をふりかけて、
あるいはソバを代用食として、副
食の野菜はゴボウ、蓮根、人参な
どの根菜類が中心となる。逆に陽
性体質者に対しては、玄米粥に小
松菜、白菜などの葉菜類、代用食
として完粒粉うどんが中心となる。
癌患者（陰性）を陽性な食養に
より治療していく過程で、逆にそ
の体質を陽性過多にしてしまい陽
性な症状が発現してくることがあ
る。このような場合は、玄米粥や
葉菜により、あるいは大根おろし、
リンゴジュースなどにより陰陽バ
ランスを調整する必要がある。
当院では、治療中の患者の体質が
その時点でどちらに傾いているか、
代用食としてソバ（陽性）かうど



illustration by Hirai Tetsuzo

ん（陰性）、そのどちらを食させ
るべきかを判定するために前述し
たQRSを活用している。食物の
持つ陰陽についての詳細は『食物
の陰陽表』（日本CI協会）、QR
Sの詳細については自著『医者が
できること、してはいけないこと』
（三五館）を参考にされるとよい。
当院では、無農薬有機農産物の
食材を用いた玄米菜食を病氣治療
の基本としているが、その他、E
M-X、バランス・α、ハナビラ
タケ、エジアック、七一四-X等
の補助的治療剤も併用している。
もちろんこれらの補助的治療剤
にも陰陽の性質があり、個々の患

者の体質に適し
たものを選択す
る際には、QR
Sを用いて判定
している。しか
し、これらの補
助的治療剤が、
その患者に対し
いかに有効であ
ったとしても、
陰陽論に即した
適切な玄米菜食
がなされていな
いのであれば、
これらのものは
すべて無効となり、治療を実現さ
せることは不可能である。

■回復例

当院での治療を受け回復した症
例の中から一例をここに紹介する。
昭和一九年生まれ男性、糖尿
病、前立腺癌

昭和六三年十二月より糖尿病が
ありインスリン三〇単位/日と経
口糖尿病薬を投与されていた。現
代的な食生活、特に肉を好んで
食していた。当院へは平成一五年
十二月一六日受診している。

小澤博樹（こざわ・ひろき）

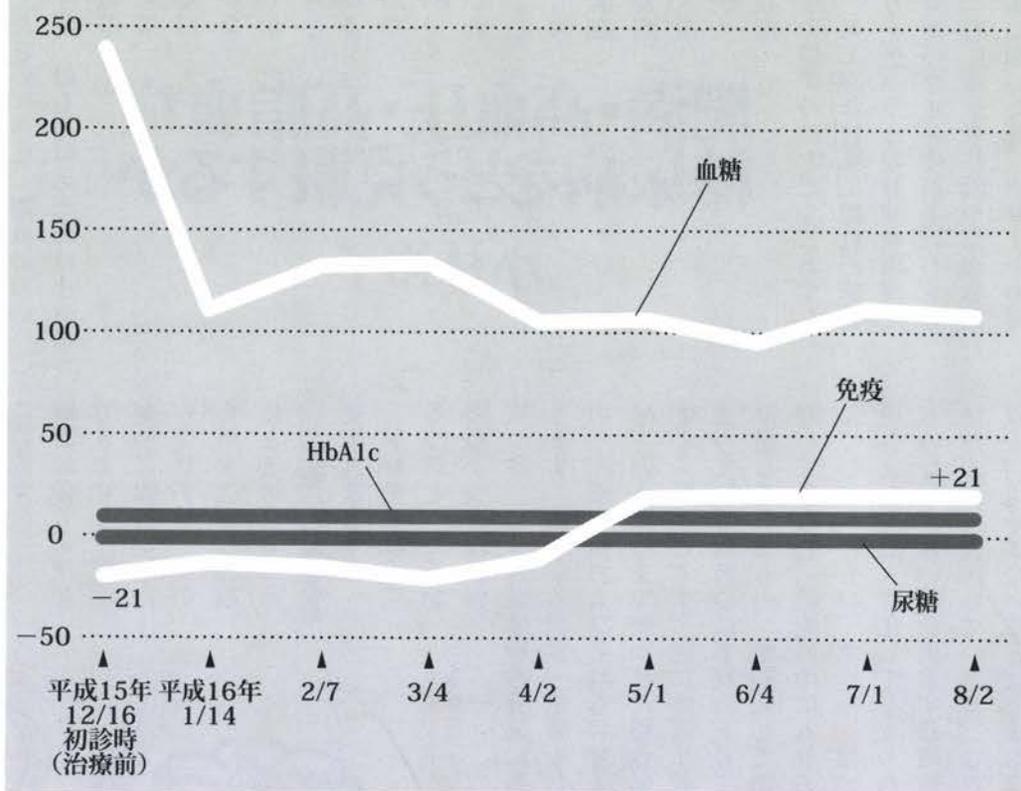
1949年、愛知県碧南市生まれ。医師。食養家桜沢如一氏の
提唱した玄米菜食による食養生に共感し、日常診療に応用し
ている。著書に『食養生』（総合ユニコム社）、『医者ができる
こと、してはいけないこと』（三五館）、『ハナビラタケの
可能性』（三五館）、『健康になる家、癒す家』（三五館）など。

初診時の波動測定検査では免疫一（マイナス）二一、糖尿病一二一と最低の波動レベルであり、また同検査で七一四一X（樟脳を原料とし人体の免疫機能を正常化させる注射液）がこの患者への有効性を示していた。この日より玄米菜食と七一四一Xの注射投与を開始している。またほぼ同時期にインスリン注射及び経口糖尿病薬の投与を完全に中止し、他の化学薬剤の使用も一切行っていない。

下の《図表》は、初診時（治療前）及び、治療開始後における血糖、HbA1c（グリコヘモグロビン・糖尿病の存在の有無を調べる検査）、尿糖、免疫波動レベルを経時的に示したものである。

当院での治療前からインスリンと経口糖尿病薬を使用していたにもかかわらず、血糖値は二三七mg/dl（基準値七〇から一一〇）と異常であったが玄米菜食と七一四一Xの併用開始後の平成一六年一月一四日には一一三mg/dlと、ほ

検査データの経時的变化



ぼ正常の値となり、同年八月二日（血糖値一一三mg/dl）まで持続し、血糖値は良好にコントロールされている。HbA1cは初診時より六・二%（基準値四・三〜五・八）と軽度の異常を示しており、六月四日には五・八%と正常値となっている。尿糖は初診時より現在まで（一）であった。免疫波動レベルは、初診時一（マイナス）二一であったが四月よりプラスに転じ、六月四日より現在まで最高値の十二一を保っている。

この様に化学薬品の投与や手術をせずに、玄米菜食を基本とした自然療法を厳格に実践していけば、免疫機能は正常化し、糖尿病は改善し、いずれは前立腺癌の治療も実現可能となっていく。化学薬品の投与や手術を行っても糖尿病や癌あるいはその他の生活習慣病が治癒したという実例はない。どのような病気であろうと、それを治療に導くものは玄米菜食以外ありえないのである。

シニア世代を襲う
死の四重奏を完全解決

肥

満・高血圧・高脂血症・糖尿病のいずれにも共通している

ることは大抵太りすぎで、ドクタ
ーから減量するよう指示を受けて
いる場合が多いことです。やせて
いても「どうしてかな？」と、外
見から不思議に思える場合もあり
ますが、それは個々に体内事情が
潜んでいるのでしよう。

■太りぎみを解消して四重奏をとめるには

「1」油脂類（ナッツも含めて）や動物性食品、甘いものを控えましょう

精製白砂糖を調味に用いず、玉ねぎをすぎ透る迄微量の油で弱火でいためる。焦げつきそうになつたら鍋底に少量の水を垂らして水蒸気で炒める、そして臭みがとれ甘い香りに変わったところで次の段階に進む。汁ものは、このようにして玉ねぎを活用しますが、切り干し大根の煮汁や、スープストツクのお奨めは次の四種類の球形野菜を用いたものです。玉ねぎ、人参、キャベツ、南瓜、これらを含みじん切りにして同量を鍋に入れ

全体量の四倍の水で煮出したスー
プは特に洋風な汁ものの際に
使えますし、ノーオイルのドレツ
シングにも応用できますので、お
試しください。さて、間食の甘い
物ですが、最もお奨めなのは小
な玄米む

すびを用
意してお
き何か食
べたくな
つたらモ
グモグよ
く噛んで
甘味がで
るまで楽
しむこと
です。次
は、前途
の野菜四
種や大根
・ごぼう
を蒸した
ものを少量ずついただくことでし
よう。人工的な甘味に慣れた味覚
をよりナチュラルな甘味を堪能で
きる究極のグルメに格上げしまし
よう。時には玄米甘酒や玄米水飴
を調味に用いたり、デザートの材

肥満・高血圧・高脂血症 糖尿病をどう克服するか

小林裕子

料にするのもよい
でしょう。レーズ
ンやりんご果汁、
メイプルシロップ
・動物性食品の
蜂蜜は余りお奨め
できません。症状
が殆ど改善された
ら少量ずつ、しか
も時々という程度
にとどめましょう。

「2」強い陽性食品を控えましょう

甘い物を欲求す
る体質をつくる原
因の一つめは濃い
味つけ、二つ目は動物性食品にあ
ります。あらゆる肉類、魚卵を含
めた卵類、魚およびそれらの加工
品、固くなるまで焼かれた粉食品、
チーズ類などです。既に体内に溜
まっている血液中に老廃物として
浮遊しているもの、脂肪化して停
滞しているもの、細胞の中に入りこ
んでしまったもの、ホルモン類の
成分として混入変化してしまった
ものなど、甘い物を欲求する残骸
はたっぷり存在しています。これ
以上、ふやさないことにしましよ

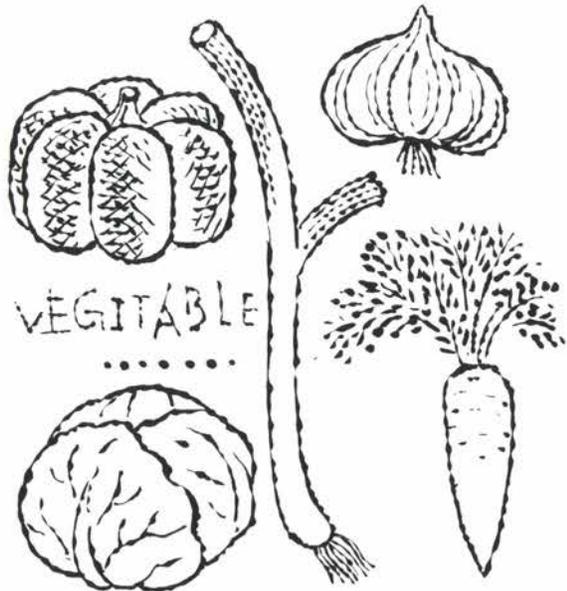


Illustration by Ohba Rie

う。そして既に体内に入りこんで
いるものは、中和（毒消し）して
できるだけ早めに便通や尿、汗で
体外に排泄させることです。各誌
に載せられている動物性食品の食
べ合せ食品が、中和する食材です。
「3」主食を玄米ご飯にしましよ
う

白米は、「米」を左に移すと「粕
（かす）」になります。勿体ないこ
とです。表皮層や、それに保護さ
れた胚芽にはミネラル、酸素、ビ
タミン（水溶性、脂溶性双方とも）、

シニア世代を襲う
死の四重奏を完全解決



illustration by Obba Ric

蛋白質、脂質と人間にとって必要な栄養素が必要な割合で含まれているので、「蛋白質が…」と心配には及びません。但し多少不足気味の必須アミノ酸の数は必ず添えていただく黒胡椒の中にあります。そして体調に合わせて（陰陽バランス）旬の緑黄色野菜を蒸したり、汁ものの具材にします。味噌は季節や体調に合わせて豆味噌、玄米味噌、麦味噌を合わせてすり鉢で当たり、だし汁で少しづつ伸ばして鍋に入れましょう。だし汁は、昆布だし汁やしいたけだし汁をそれぞれの症状に合わせて調合します。いずれの症状に用いて安全なのは切り干し大根の煮汁や四つの球形野菜類（前述）のスープストックです。

「4」メニューは素食・一汁一菜が最適

グルメリズムで一生分を楽しまれたことでしょうか、これからは究極のグルメリズムの達人を目指すことにしましょう。つまり「よいものを少量」をモットーに。少量（食）にすることを目標にしますが急に切り替えるのは淋しいかもしれません。そこで、主食は玄米ごはん、黒ごま塩を添えます（一食に小さじ一杯を守りましょう）。たくあんは消化を助けるのでうす切り二枚を。味噌汁は碗に七分目、おかわり無しです。自分の手の親指第一関節程度を箸で口へ運び、一旦箸をおき一〇〇回噛むことに集中します。背すじを伸ばし腹式呼吸をゆつくりしながら噛みましよう。気分が落ちつき、少量であるにもかかわらず胃袋がまったりし、「食べた、もう充分だ」と、満足しています。慌てて噛むことが足りないと、いくらでも入っついていき、胃に大変な負担をかけます。さき程



illustration by Obba Ric

まで生命のあった食材を調理しいただくことで、自分の生命をつな

ぐことの重大性を噛みしめるのも良いでしょう。なぜなら、「生命を」いただきます（ありがとう）」だからです。

「5」食材の選びかた

生鮮食品は無農薬、無化学肥料。つまり有機栽培されたものが良いです。手づくり以外の加工食品はラベルの表示に注目しましょう。砂糖、色素、賦形剤、防腐剤（保存剤）、旨みのもとなど。そしてカタカナで書かれている物は殆ど危ないでしょう。調味料の塩は、天然海塩が体に良く、味噌や醤油は古式醸造法の三年もの（二夏寝かせたもの）が最適です。

「6」調理のしかた

体質や季節によって加熱時間が変わります。油は微量（数滴）か用いませぬ。煮る、蒸す、茹でる、水炒め、重ね煮、蒸し煮などおいしくできます。味つけは改善されるまで薄味が良いでしょう。改善後は「おいしい」と感じる濃さにします。

■食養期間中の症状別おすすめメニュー

「1」肥満・高脂血症

《毎日一カップ空腹時に。三週間以上続けなさい》

▼切り干し大根と干し椎茸の煮出し汁

切り干し大根二分の一カップをきれいに洗って刻み鍋に入れ干し椎茸一枚と水二カップ入れて二〇分浸水して椎茸を刻んで鍋に戻して煮立て、弱火にして二〇分間コトコト弱火で煮出し、終わり頃に塩一つまみ入れて漉して熱いうちに一カップ飲む。

「2」高血圧症

《常用しないこと》

▼椎茸スープ

干し椎茸中四〜五個＋水三カップ中火二〇〜三〇分↓水分の量が三／二〜一／二になったらおしいと感じる量の醤油（数滴）を加え、通常一カップ飲用する。

「3」糖尿病

▼あずき昆布かかぼちゃ

《体質がやや陰性あるいはどちらか分らない時》

あずき一カップ＋昆布（小さめにハサミで切つて）大きじ一と小

さじ一＋水三カップ。全てを鍋に入れて火にかけ、煮立ってきたら豆が踊る程度の弱火でコトコト煮途中で差し水をして柔らかくなるまで煮る。小さじ一の塩をふり入れ、かぼちゃ一五〇gを三×四cm角に切つて入れ柔らかくなるまで煮る。煮詰めないこと。汁が大切。朝・夕一／二碗ずつ。

▼あずきかぼちゃ

《やや陽性体質寄りの場合》

あずき一カップと三カップの水を鍋に入れ強火で沸騰させる。沸騰したら中火に弱め、豆が踊る火加減で、別に用意した一カップ程度の水を四〜五回に分けて差ししながら柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、小さじ一の塩をふり入れ、刻んだ長ねぎの根一本分と三×四センチ角のかぼちゃを加え、弱火で煮こむ。

かぼちゃが煮えたら火を止める。朝・夕二分の一碗ずつ（汁が大切）いただく。

■食養中の好転反応（排毒現象）

の対応

・フラつき、嘔吐感、倦怠感、無気力……梅醤番茶

・頭痛……前頭部と側頭上部は梅醤番茶、後頭部は椎茸スープや大根湯

・不眠……肝臓腎臓が弱い体質の人に頻繁に出ます。

腹式呼吸をゆつくり繰り返して自律神経を安定。四つの球形野菜の煮汁をあためて服用。場合によっては椎茸スープ。

・胃痛……胃が小さくなりつつある兆しなのですが痛みがひどいときには、茹でコンニャクを手ぬぐいで包んで患部にあてます。

■やせ気味で成人病を克服したい場合

高血圧症・脳溢血が心配な時には心身ともに締めすぎてないかをチェックしましょう。

血圧が高かったり、後頭部がズキズキ痛む場合、椎茸スープを頓服します。

体質が虚弱になっているとソレは強すぎるので、切干大根と一緒に煮出したり、日頃から大根料理を一日に一回、青菜のサツと蒸しや茹でたものを毎食少量ずつ取りましょう。調味は薄味が良いでしょう。

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。

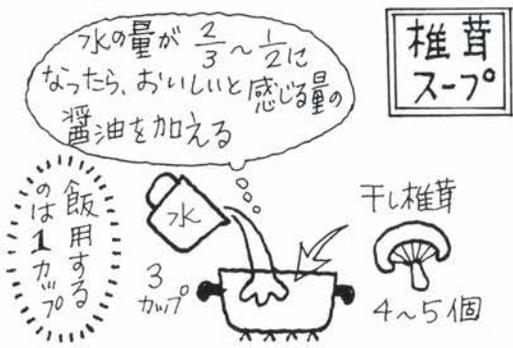
『子育ては女を変える』『セルフメディケーション』『食養大全』共著、日本CI協会発行『月刊マクロビオティック』誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。

シニア世代を襲う
死の四重奏
を完全解決

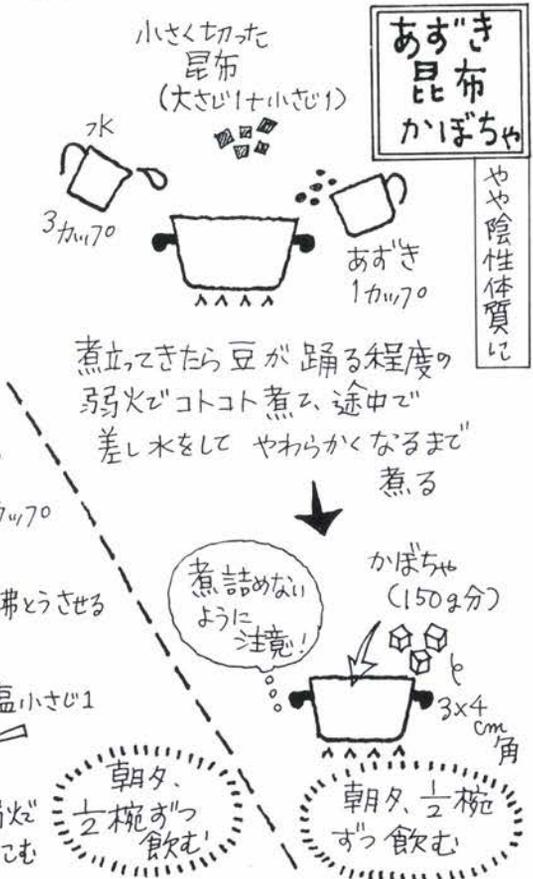
1 肥満・高脂血症



2 高血圧症



3 糖尿病



純正律音階の驚馬異

聴くだけで全身百兆の細胞が共鳴する

《ボケ》《不眠症》《頭痛》《耳鳴り》
《情緒不安定》《高血圧》などが改善

Interview 聞き手 花井陽光

玉木宏樹先生に訊く

純正律音階で作られた音楽を聞くと、つくづくこれまでの音楽教育は一体なんだったのかという疑問が湧き上がる。この疑問はさらに社会へと広がり現在流されている音楽全般への根本的懐疑へと深まっていく。と同時に音を楽しみむはずの音楽が音を楽しめなくなった原因の一つも垣間見ることができる。そして、見事に調和された音階がもたらす生物への機能調整作用の

事実を知ること、全身百兆の細胞が共振して喜ぶ事実を知る。

音と細胞が共鳴すること

副交感神経優位となり免疫力向上につながるのだからか。

そんな疑問を玉木先生にお聞きした。

平均率音階と
純正律音階
身体に良い純正律
とは

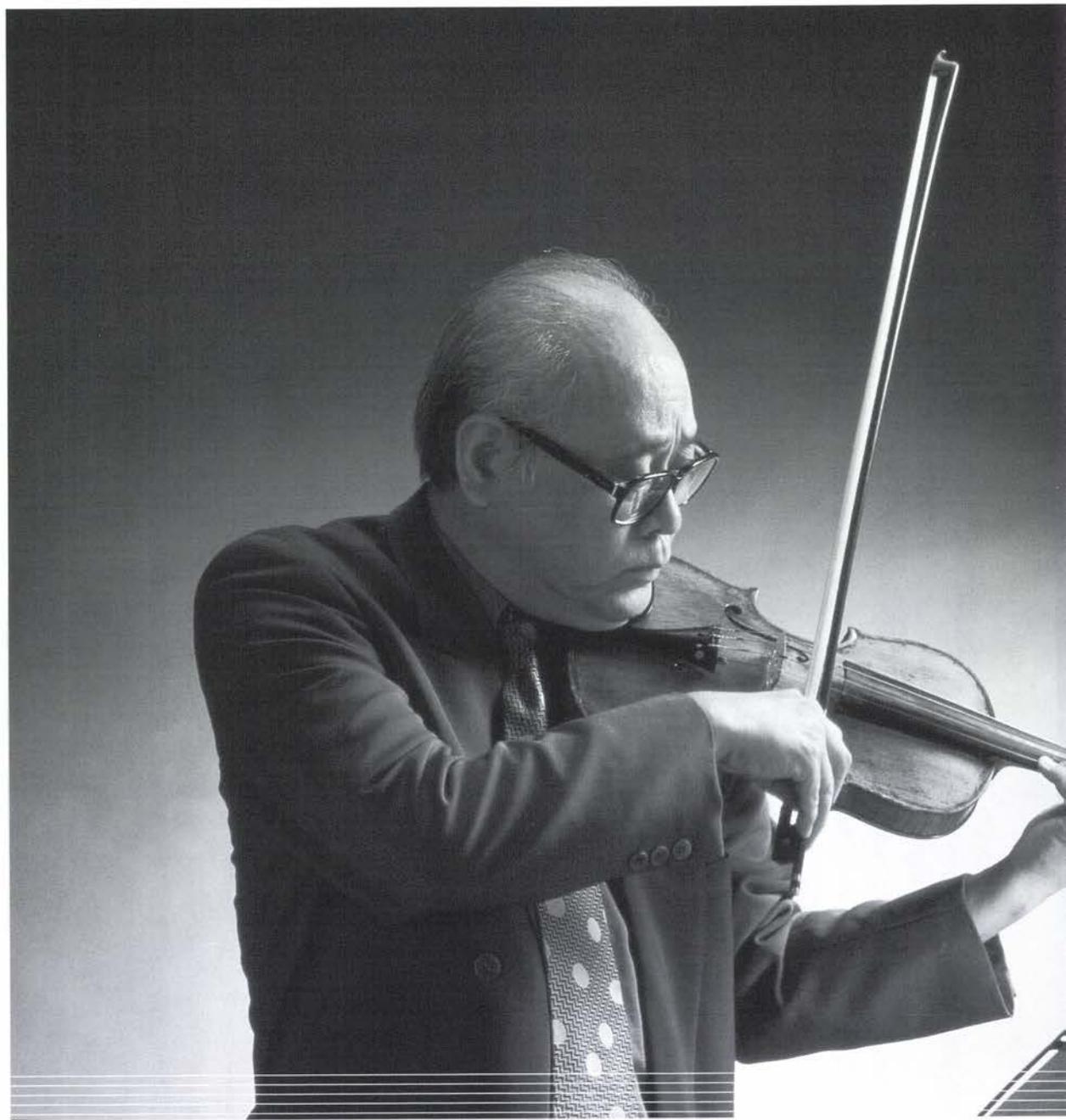
——平均律音階が始まったのはいつ頃でしょうか？

玉木 ピアノに平均律という調律を施すようになったのは一八四二年頃といわれています。それ以前の一〇〇年ほど前にピアノができたのですが、平均律はピアノの工場出荷が始まった時期と連動しています。そして世界中のピアノを平均律で調律するようになったの

は一九〇〇年前後です。一八四二年当時、プロの音楽家は平均律には見向きもせませんでした。平均律は安手のまがい物と見なされてきました。なぜまがい物かという点後述しますが、ドミソの和音が調和していいのです。バッハの時代から一二個しかないピアノの鍵盤の調律を巡っていかに美しい和音にするか、苦勞のすえ様々な方法が作られました。

その調律方法のなかでキルンベルガー調律がベートーベンやショパンによって採用されました。ただしこれにも問題があつて、曲によつて、つまり調によつて厳密にはピアノを変えなければならなかったのですから。何曲も演奏する演奏会では大変なことになります。この繁雑さに対して和音の調和を妥協して作られたのが平均律





なのです。一二個の鍵盤に対してオクターブを人工的に一二個の鍵盤に分割して作ったのです。

つまり自然の音響物理学とは何の関係もない人工的な音階なのです。すべてを均等にしてあるため、何調で弾いても同じに聞こえます。さらにそれまで曲によって変えていた調律を変えなくても良くなりました。現在でも調律師という仕事があります。かつての調律とは考え方の根本がちがいます。この平均律のお陰で急速にピアノが当時の資産階級に普及を始めました。こうしてそれまで見向きもしなかった音楽のプロもいやおうなしに平均律の潮流に流されていくのです。

——いつ頃のお話ですか。

玉木 時代的には一九〇〇年前後の話です。日本が西洋音楽を輸入したのは明治六年頃からですが、明治一二年の「音楽取り調べ係」《I》などもさかんに音楽教育を取り入れていきました。このとき初めて触れた音楽が平均律だったのです。

《……ここで純正律と平均律を比較しながら聞いてみる。》

同じドミソの和音だが、平均律だとワンワンワンと唸る音が聞こえるのに反して、純正律のドミソは澄み切っている。

このワンワンワンという和音を日本の音楽教育では正しいものと教えてきた。だからハモルという和音の共鳴音とはこのワンワンワンという唸り声と錯覚している場合もある。ドミソ以外でも平均律音階の場合は平均的に狂わせているため、どこをとっても和音はワンワンワンと唸る。

日本音階は ピタゴラス音階と 同一

現在のピアノは平均律ですがほかの楽器も平均律なのでしょ

うか。
玉木 ドとソと音が合っているものを完全五度といいます。平均律のドミソのようにワンワンワンという不協和音がしません。ゼロピートの完全五度なのです。実はピタゴラスの定理を発見したピタゴラスがピタゴラス音階を作ったといわれています。完全五度で組み合わせて音を調律していきます。そうすると妙なことに日本の雅楽

に似た、いや雅楽と同じ音階になるのです。雅楽に使う楽器で「笙」というのがあります。笙は全くのピタゴラス音階なのです。この音階を下から並べてみますと北島三郎の「はるるばるきたぜ はこだてへ」になるのです。この曲はなんとピタゴラス音階だったのです。日本古来の旋律＝日本音階もピタゴラス音階なのです。八木節とサブちゃんの曲を聴き比べてみれば類似性が分かります。

—— 実によく似ていますね。一体どういうわけでしょうか。

玉木 驚かれるかも知れませんが、日本の音階はピタゴラス音階なのです。この音階が綺麗なのでヴァイオリンの調律もピタゴラス音階による調律です。これで純正律になればすべての問題は解決するのです。ところが……。ドミソのミが高すぎるのです。それで日本音階にはドミソがないのです。日本だけではなくヨーロッパの昔の音楽にも純正のドミソはないのです。

ピタゴラス音階の ルーツと ドミソの発見者

—— 一体誰がドミソを発見した

のでしょうか。

玉木 それでは誰が純正のドミソを発見したかというところ、ケルト人《2》ではないかといわれています。ケルト音楽が日本で評判を生む一つの理由かも知れませんが別の見解もありまして、古代ギリシア人がケルト以前に純正律を発見していたものを、ローマ人がギリシア文化を根絶した際にアラビアのサラセン帝国に継承され、イベリア半島がサラセン帝国の支配の下に回教国になったため、中世の教会音楽であるグレゴリアンチャントはピタゴラス音階を受け継いでいたためドミソは関係なかったのです。ところが石造りで天井の高い建物の中で歌をうたうと余韻が響くため、ドに対して倍音が聞こえます。

純正律の秘密 倍音の効用

—— 倍音とは何でしょうか。

玉木 いろんな周波数の音がミックスされて自然倍音が聞こえてくるのです。

この自然倍音は本当に綺麗な純正律なのです。

そこで音楽関係者が自然倍音に

玉木宏樹(へたまき・ひろき)

作曲家・ヴァイオリニスト。東京芸大ヴァイオリン科卒業後、山本直純氏に作曲と指揮を師事。「大江戸捜査網」(テレビ東京)、「おていちゃん」(NHK朝のTV小説)他、TV作品多数。現在、ライフワークの純正律普及に邁進。純正律音楽研究会を主宰。純正律ミネラル・サウンドCD三部作「光」「響」「時」(キングレコード)他、CD多数。近著に「純正律は世界を救う」(文化創作出版)。
特定非営利活動法人「純正律音楽研究会」代表。

興味を持つて始めたのがイベリア半島のある図書館に回教徒が残した音楽の理論書に純正律の記録があったのです。

従来純正律はケルト民族からもたらされた説があるのですが、ケルトはローマに滅ぼされているため音楽史的には納得がいかなかったのです。そこで純正律も古代ギリシア発祥説が持ち上がってくるのです。いずれにしてもケルトとアラビアの二大発祥説の結論は出ていません。

これまで生活に染み付いてしまった日本音階がピタゴラス音階と同一でしか倍音というのはどんな人の声の中にもあるんです。各人の「声」はみな違います。この

「声」は声を出すときに声帯の含む倍音の質によって声の質も変わります。

——倍音によって声の質が変わるといふのはどういう事なのでしょう。か。

玉木 同じ「あ」という音を発しても皆微妙に声が変わりますよね。それを周波数で分けていくと、この人はこの周波数が多いとか少ないとかによって違うんです。人間のからだというのは自然倍音でできています。例えば「ホーメイ」

《3》の音楽を聞いたことありませんか。ホーメイは一人で一度に二つの音を発しています。基本の声に対して普通では聞こえない高倍音を声にして出しているのです。

この普通では聞こえない高倍音の成分によってそれぞれの声の質が決定されます。そこが機械のサイン波との違いです。

——ホーメイとはどこの国の音楽なのでしょう。か。

玉木 モンゴル、いや、正確にはバイカル湖のほとり辺りです。世界的にも注目されていてヨーロッパからもバイカル湖まで習いにいっています。世界大会もあるそうですよ。なんでも歌い続けて



いるとナチュラルハイになるそうです（笑）。

——チベット密教のお経なんか類似性がありますか。

玉木 ホーメイほどつき詰めてはいませんが、お経を唱えるときセミの泣くような音が聞こえます。基本的には同じですが、音楽にまで高めてはいません。日本のお経でも上手な方のお経は基音とは別の音が出ているのが分かります。未熟な僧ですと平つたくて有り難みがないですね（笑）。

——チベット密教の医学では薬草を用いても助からない最後の手段として、音の出し方を教えるのだそうですか……。

玉木 それは可能性はあります。純正律というのは体全体に響くんです。響き合ってバラバラのものが一つになるんです。不調和な部分をホーメイによって調和させることが可能なのではないのでしょうか。全身の器官そのものが純正律に共鳴するようにできていますから。巻上公一さんというヒカシューというグループのリーダーですが、日本で一番ホーメイが上手いんです。神奈川県湯河原から東海道線に乗って上京するのですが、

Interview

ホーメイを始めてからそれまで聞こえなかったいろんな倍音が聞こえて来るようになったんです。電車のモーターのうなり音、セミの泣き声の倍音とかね。

純正律の倍音が 全身の不調和を正す

——視覚でいうと赤と紫の外側にある波長は見えませんが、聴覚も聞こえない音があるんですね。この聞こえない音が身体の不調和を再統合させるという考え方は興味深いですね。

玉木 純正律のように調和された音階には耳にこそ届きませんが、倍音が漂っているんです。犬や猫はふつうの音楽を聞かせると逃げていきます。ところが純正律の音楽を聞かせるとどうなるか。あるとき教えている大学の学生に純正律の感想文を書かせました。感想文を書かせる前に「純正律はペットが喜ぶ。その理由は高倍音が純粋に響くために聴覚の鋭い犬や猫が喜ぶ。逆に平均律では高倍音がメチャメチャなので拒否するんだろう」という話をしていました。その学生の感想文を読むと、「いつ

もならCDをかけようとすると動作をするだけで逃げ出す猫が、音が鳴った瞬間逃げるのをやめて、振り返り元の位置に戻りスヤスヤ寝てしまいました」とありました。

そのほかの別のアンケートにも「病気の猫がまたかけると催促する」とかありました。

ほかにはどんなアンケートの答えがかえってきましたか。

玉木 「不眠症」「頭痛」「耳鳴り」「情緒不安定」「高血圧」が治ったという返事がたくさんです。もちろん始めは眉唾だと疑いました。だって、純正律を弾いている本人が高血圧が治っていないんですから(笑)。

永六輔さんみたいに高名な方が「効くよ」って言ったら暗示効果もあるんでしょうけど。だけどペットに暗示は効きませんからこれには驚きました。別稿でも登場しますが、ドクター六花のところでもアルツハイマーの徘徊が改善された事例もペットと同じレベルで信用できるんです。

しかも無理やり聴かせたのではなく、テレビのバックグラウンド程度に流していただけですから。

——これまでのお話で今の時代

Interview

に存在している音楽のほとんどが平均律に独占されていて、当然平均律に起因する倍音も乱れていまして、それを聴かされている側が乱れた倍音による精神的な影響を知らず知らずに受けている可能性がありますね。

玉木 九九・九九%平均律の音楽なのにもかかわらず、一切の疑問を持たず「モーツアルトは素晴らしい」とか「ヘビメタは元気が出る」とか判断しています。

音楽を知っているプロよりも、何も知らない方が純正律を初めて効いただけで違いが分かります。

——確かに二〇〇四年五月開催の「マクロビオティック医学シンポジウム」で玉木先生がバイオリンを弾き終わつたとたんに、会場で展示していた一五〇枚のCDがものの五分間で完売してしまいましたね。

〈ミ〉の歪みを封印したピタゴラス音階

玉木 話は変わりますがピタゴラス音階でドミソを用いず、ドを基音として完全五度づつ音をとると

一二回目に一オクターブ高い音にたどり着きます。ところがこのドは一オクターブよりももっと高くなってしまいます。それがピタゴラス音階の欠点なのです。ピタゴラスの考え方で音を割り振っていきますと、どこかの音に歪みを封じ込めてその音を封印してしまうのです。その音以外は綺麗な音階になるのです。

平均律とはその封印された音を使うために皺寄せした五度の音を一二等分して歪み(狂い)を平均に分配するんです。だから平均律は純正律よりもピタゴラス音階によくにているんです。ピタゴラスはメロディーは綺麗ですがドミソが使えません。ミの歪みを封印してあるのです。

だから何故ピアノの鍵盤が一二個なのかという理由は古代からオクターブを二個でとどめたからなのです。ピアノの鍵盤の数の原因はピタゴラスなのです。純正律とは関係ありません。

シンセサイザーができた現代だからこそ、コンピュターを併用して純正律の音楽を作曲し、演奏することができるようになりました。

——純正律が再評価される機運が、まさにいま来ているということですね。長時間ありがとうございます。

脚注

■1 音楽取調掛

一八七九年(明治一二)文部省内において、近代音楽教育の普及、音楽家の養成を目的に設立された機関。前年、伊沢修二によって提唱・上申され、この年に発足した。しかしこの当時の音楽教育にたいする考え方は芸術教育というよりは人間陶冶、たとえば歌唱によって呼吸器管が鍛錬されるとか、徳性が養われるといった考え方が中心であった。『小学唱歌集』などを出版。のちに八七年、東京音楽学校(現在の東京芸術大学音楽学部の前身)に発展する。

■2 ケルト

前五〜一世紀に活躍したインド・ヨーロッパ語族に属する民族。ゲルマン・ローマの発展により衰退するまで、紀元前ヨーロッパに広く分布していた。現在はアイルランド・ウェールズを構成する主要民族となっている。

■3 ホーメイ

喉歌。肉声に含まれる倍音の高音部を声帯の力で強調させる唱法。口笛に似た音や低い倍音を出す。ロシア連邦トウバ共和国や、モンゴル国ハカス共和国、アルタイ山脈周辺地域などに伝えられている。

純

■純正律音楽との出会い

今から十年ほど前のこと、玉木宏樹氏の事務所遊びにいった私は、玉木氏の作曲による純正律で作られた音楽を聴き、その澄み切ったきれいな響きに大いにびっくらさせられました。

私自身、音楽の仕事に携わっているにもかかわらず、それまで純正律の響きには接したことがなく、大きな驚きと、ある予感を感じたものでした。

■純正律音楽とアルファ波

それからしばらくして、純正律に関してのある実験が行なわれしました。この実験は医師である私が中心になって行なったのですが、同一の楽曲を純正律で演奏されたものと、平均律で演奏されたものとを聴き比べ、その際の脳波の変化を測定し解析したものです。

なんの予備知識も持たない被験者に脳波計を装着し、スタジオの

大きなスピーカーの前に座ってもらい、二つの演奏を聴き比べてもらったところ、純正律を聴いた時に安らぎの脳波であるアルファ波がより多く出現しました。この実験により、人間にとっては平均律より純正律の響きの方が気持ちが良いことが確認出来ました。

次に純正律を牛に聞かせてみようと考え、知り合いの那須の牧場

老人保健施設における純正律音楽の効用

福田六花

介護老人保健施設はまなす施設長
医学博士・作曲家

主にお願ひし、四〇頭の乳牛が飼育されている牛舎で、朝から夕まで二週間にわたって純正律音楽をかけさせてもらいました。すると驚くべきことに搾乳量が平均して

四〜五%増加し、牛にとっても純

正律音楽は気持ちが良いことが確認出来ました。

■純正律と医療

純正律音楽は美しく、そして安らぎの音楽であることを確認したのち、私は自分の職場である病院に持ち込んでみました。待合室、検査室、理学療法室など病院の様々なところで純正律音楽をかけたところ非常に好評で、特に理学療法室で良い反応が多くみられました。

肩が痛い、腰が痛い、足がだるいなどの症状を持った患者さんが、温熱治療、牽引、電気治療、マッサージなどの治療を受けている治療室に純正律音楽を流したところ、以前はガヤガヤと騒がしかった治療室がびたりと静かになり、ウトウトと眠るような穏やかさでみなさん治療を受けるようになりました。その治療室に来る方の多くは

高齢者であるため、かつて患者さんが和むためにと演歌のCDをかけたことがあったのですが、その時は演歌のCDに負けない大声でみなさん話をされていたようです。

病院での治療は、患者さんにはリラックスしてもらうことが非常に大切です。患者さんの緊張感を和らげ、病気に伴う苦痛を軽減するのに純正律音楽は非常に良い効果をもたらしてくれました。

もうひとつ驚いたことがあります。治療室には視力に障害のあるマッサージのスタッフが働いていたのですが、仕事でもプライベートでも色々トラブルを抱えており、頻繁に怒ったり、いらついたりしていたのですが、純正律を聴きながら仕事をしようになつて、非常に情緒が安定し優しくなりました。

■純正律と痴呆老人

私は元来外科医であったのですが、思うところあって二〇〇二年

律

正

一月に新設された山梨県の老人保健施設で、老人介護の仕事に従事することになりました。まったく初めての老人介護の仕事に右も左も判らず、とまどいと驚きの毎日でしたが、一年が経った頃ようやく自分の仕事にも慣れ、施設の開設一周年記念に玉木宏樹氏の純正律コンサートを企画しました。そのコンサートでまたまた純正律の力にびっくりさせられる出来事が起こりました。

癒

私達の施設には痴呆専門棟があり、四〇名の痴呆の方達が生活しています。痴呆にも様々な程度があるのですが、三〇秒たりともじっとしてられず、常に徘徊を繰り返したり、大きな声で叫び続けたりする方もいます。介護職員達も民謡で踊ったり、カラオケ大会を開催したりと、一生懸命に痴呆の方々のレクリエーションを企



■介護老人保健施設 はまなす全景

福田六花（ふくだ・りっか）

医学博士、作曲家

聖マリアンナ医科大学大学院卒、聖マリアンナ医大病院消化器外科医長、諏訪中央病院、癌研究会癌研究所、カイ虎ノ門病院副院長を経て現在介護老人保健施設はまなす施設長

専門は、消化器外科、老年医学、温泉医学、大腸癌の染色体分析。

また10代の頃よりライブハウスなど出演多数（ボーカル、ギター、ピアノ）作曲、編曲、ラジオDJ、など
NPO 法人純正律音楽研究会理事



画しているのですが、なかなかうまくいかないのが現状です。そういった痴呆の方が純正律音楽にどういった反応を示すのか、興味と云うよりは心配で祈るような気持ちで純正律コンサートを見守っていました。

コンサートは玉木氏が自ら作製した純正律で作られたカラオケをバックにバイオリンを弾くという簡単でシンプルな形式で行なった

純正

のですが、驚いたことに多くの方がじっと椅子に座り、目を細めうっとり玉木氏の弾くバイオリンの音色に耳を傾けていたのです。八〇〜九〇歳代の方で、バイオリンの生演奏を目の前で聴かれた経験のある方は少ないだろうと思われるし、ましてや純正律で演奏された音楽は始めての体験のほすです。

世の中には様々な音楽があり、

現在も次々に新しいスタイルの音楽が生まれ続けています。クラシック、ロック、ジャズ、歌謡曲、演歌、民謡からヒップホップまで、多種類の音楽があるということは、それだけ各自の音楽の好みの幅が広いということです。そして音楽はその人の思い出の一部となり、昔よく馴染んだ曲を聴けば古い思い出が惹起される。だからお年寄りには懐メロが愛され、年齢を重



■体操の時間

律

ねると新しいことや馴染みのないものは、なかなか受け入れられなくなり。ところが純正律音楽は多くのお年寄りの心に響き、深い感銘をもたらしました。その様子は施設の若い介護職員達にも大きな驚きを与えたようです。早速、翌日から痴呆専門棟において純正律音楽のCDをかけはじめました。

毎日の夕食の時間とそのあとに、

フロア全体に小さく、優しく純正律の響きが流れます。するとすぐに大きな変化が現れました。夜間の徘徊が目に見えて減ってきたのです。

老人保健施設、特に痴呆専門棟において、夜間の徘徊は常に頭を悩まされる重大な問題です。痴呆の方が病院に入院すると、夜間どこかに行ってしまうのは危険なので、ベットに縛りつけられたり、

強い睡眠薬を投与されて強制的に眠らされたりすることがしばしばです。

それに対して老人保健施設は高齢者の生活の場であり、歩き回りたい方は好きなだけ歩いてもらうことで、極力のびのびと暮らしていただきます。その際一番心配なことが転倒です。危険がないように注意深く職員が見守っているのですが、夜間は少ない夜勤者だけ

音

で、時に目が行き届かないことがあります。ふらふらと歩いているうちに転んで、打ち所が悪ければ非常に不幸な結果に結びついてしまうことも考えられます。そのため極力転倒がないように、そして転倒の原因である夜間の徘徊を減らすために日々格闘を強いられます。

純正律音楽を夕食後に聞いてもらうようになって、それまでは毎

夜四〜五名の方が徘徊していたのですが、現在は時に一〜二名の方が徘徊する程度になり、多くの方が良く休まれています。また夜間、大声をあげて騒いだりする方も減り、日中も笑顔が増え、施設全体が良い雰囲気、みなさんゆとりを持って生活されるようになりま



■グループホームにて

した。

一時、純正律音楽を中止し、高齢者に馴染みのある演歌のCDをかけてみた時期があったのですが、すぐに夜間の徘徊者が増えてしまい元の純正律に戻しました。

どうして純正律音楽が痴呆の方に良い効果を与えたのでしょうか

か？

人の身体は自律神経により調節されています。自律神経とは交感神経（脳や身体の活動を高める神経）と副交感神経（交感神経と拮抗して働き、脳や身体をリラックスさせる神経）からなり、この二つの神経がバランス良く働くこと



■屋外でのレクリエーション

により、身体の機能は良好に保たれています。本来なら眠るはずの夜間に徘徊をしていると云うことは、交感神経が過度に緊張し、とても眠ってなどいられない状態が考えられます。純正律音楽の澄んだ響きを聴くことで交感神経の働きが抑えられ、副交感神経が優位

になり、心身の緊張がほぐれぐつすり眠れるようになったことが考えられます。

二一世紀高齢化社会、世の中は更にデジタル化され、多くのストレスと癒やされない思いが街中に溢れることが予想されます。そんな時代にクスリに頼らず、大げさな治療も器具も不要な純正律音楽による癒やしは、新しい福音になることを確信します。

楽

●介護老人保健施設 はまなす
グループホーム はまなす
通所介護センター ラベンダー
ショートステイ スマイル
カイ虎ノ門居宅介護支援センター
〒401-0301 山梨県南都留郡
富士河口湖町船津6901
(河口湖インター近く)
tel.0555-83-3285
e-mail : hamanasu@toranomon.or.jp

MINERAL MUSIC SERIES LINEUP



光の国へ
remake vol.1
歡喜の翼



光の国へ
remake vol.2
旅の予感

ミネラル・ミュージック・シリーズはここから始まる……
純正律による潤りがなく豊富な倍音を含むハーモニーはまさに天国的。
予期せぬヒーリング効果の報告も続々と寄せられる「光の国」シリーズをリニューアルした新シリーズ誕生。
耳に、体に優しいフルカラーの音色をどうぞ。

◆vol.1 歡喜の翼◇歡喜の翼ノ・トーン・オブ・フォレスト／ワネルス／キリエ／他全13曲
◆vol.2 旅の予感◇歡喜の翼No.2／輝きの朝／陽だまり／天の川／他全12曲（税込各1100円・送料290円）

玉木宏樹の純正律の本2冊



「音の後進国日本」
文化創作出版（税込1520円・送料290円）
JR中央線の自殺多発は駅の電車発車音楽のせい？
TV新聞で話題沸騰した問題の本。
街からうるさくて汚い平均律音楽公害を追放し、
純正律音楽の効用を説く警世の書。附録CD付き。



「純正律は世界を救う」
文化創作出版（税込1520円・送料290円）
前作に引き続き、純正律音楽の効用を
いろんな角度から検証する。
特にドクター六花の医療現場からの報告は迫力がある。



雪柳
ジャンルを超えた純正律へのあくなき探求。
邦楽系、カウターテナー、
VTR三重奏による日本のメロディ、
ハードロック系。最後にはドクター六花の歌声まで、
年代、趣味を問わず、広くこなしたもお楽しみいただける1枚。
（税込2100円・送料290円）



響きの郷へ
あくまでも透明で深い余韻を残す奇蹟のような
フィンランドの民族楽器カンテレ。
巻上公二氏による驚愕のホーメイ・トウワアの伝統的な倍音唱法、
玉木のヴァイオリンによる魅惑のアコースティックセッション。
その音色は聴く者をとらえて離さない。
◆草原抄 他全8曲（税込2415円・送料290円）



純正律への誘い
今までの10タイトル近く出た純正律CDの入門編のサンプリング。
それぞれのCDから特徴的な曲を並べ、
どのCDがいちばん相性がいいか選べるおもしろい企画。
（税込1200円・送料290円）



響きの宇宙へ
ミネラル・ミュージック・シリーズ・パート2の中の一冊。
リララ（女性コーラスデュオ）と玉木宏樹、
男女3人の声で織りなす純正律コーラスの世界は不思議に吸かす。
巻上公二氏がホーメイ・トウワアの伝統的な倍音唱法で
特別参加している「アルカ（森）」は圧巻。
◆新早春賦 他全10曲（税込2415円・送料290円）

カラヴァッジョ エジプトへの透視 地上の休息 ローマドリア バンパニーリ美術館

◎ご注文・お問い合わせは◎
日本CI協会

〒150-0065 渋谷区大山町11-5 TEL03-3469-7631/FAX03-3469-7635

数字で わかる



（症状の読み方と 改善方法）



免疫力 1,

います。

ところが残念ながら、免疫力は年齢とともに低下し、バランスも狂ってきます。そのため加齢に伴い、感染症が増加したり、がんにかかったり、生活習慣病が増加したりします。また、これまでには無かったアレルギー症状が出てくることもあります。さらには、自己の細胞を攻撃するリンパ球が増え、自己免疫性疾患をもたらすこともあります。

（１）免疫力とは
細菌やウイルス等外敵が体内に入ったとき、またがん細胞が体内で発生したときに体を守る力（防御力）（体を守る抵抗力）を免疫力といいます。

ここでは、自分の免疫力がどの程度にあるかを知る方法と、それを高めていくためのコツを知って実践していただきたいと思います。

（２）免疫力の低下について
免疫系の低下は二〇代から始まり、四〇代でピーク時の五〇％、七〇代で一〇％になることもあるといわれています。

また、人間は四〇歳から五〇歳になると、一日に三〇〇〇個から五〇〇〇個ものガンの芽が出ることが証明されたようです。免疫力が十分であったら、これらのがんはすぐ



島村善行

島村トータル・ケア・クリニック
院長・医学博士



photo by Kawasumi Yuji

血液検査で知る免疫度

に処理され、がんにはなりません。
免疫力を高く保持することが重要であることが分かります。

- a) 食養生をする。…玄米菜食を中心にした、マクロ食をとる。
- b) 心(精神)の安定を保つ。…わくわく体験をする。
- 一日五回以上声を出して笑う。
- 一日一〇回以上感謝の気持ち

- c) 生活習慣を正す。…タバコをすわない。
- アルコールは一合まで。
- 適度な運動と睡眠をとる。
- 早寝早起きをする。

(4) 食養生で腸内細菌中の

マクロファージ(単球から移行)	5%
リンパ球	35%
顆粒球	60%

・高齢者で免疫力が低下したとき、呼吸器疾患が命取りになることがあります。風邪のウイルスが体内に入ったとき

善玉菌を増やしましょう。
欧米食(肉食・乳製品・砂糖等)の食べすぎで、悪玉菌が増え、免疫力が低下してきています。健康な生活を維持するためには、腸内の細菌バランスに気を付け、乳酸菌をはじめとする善玉菌の増殖しやすい腸内環境を作り、免疫力を高めることが大切です。それには、玄米菜食を主体とした、マクロ食が一番です。

(5) 免疫力の作用の実際
免疫力のほとんどは、血液中の白血球に存在しています。健康な状態時の全白血球の中に占める割合

を例にとつて、その免疫力の働き具合を見て見ましよう。

① 体にウイルスが侵入したとき、真っ先に登場するのが門番役のマクロファージです。弱いウイルスであればマクロファージが退治することで解決します。強いウイルスであった場合は簡単には退治できません。

② そのときマクロファージは応援を求めるために、風邪のウイルスの情報を、T_h細胞（ヘルパーT細胞）に伝えます。

③ T_h細胞は風邪のウイルスを退治するために必要な抗体の設計図を作り、抗体の製作担当であるB細胞に渡します。

④ このとき、情報の伝達に使われるのがサイトカインという物質です。抗原の詳細や設計図の内容などの情報は、マクロファージからT_h細胞へ、T_h細胞からB細胞へと伝達されます。

⑤ 風邪を引いたとき、熱や鼻水が出るのはサイトカインが関わっているからです。

⑥ 抗体が作られている間もリンパ球中にあるナチュラルキラー細胞（NK細胞）やT細胞の一種である、キラーT細胞などが抗原に対して直接攻撃を続けます。

⑦ 風邪のウイルスと免疫システムの攻防の中、B細胞によつて作られた抗体が登場します。

⑧ 抗体として、最初に現れるのはIgMという種類の抗体です。IgMは5日程度と寿命が短いのですが、次に登場するIgGという、より寿命の長い抗体も援軍に加わることで、攻撃は一気に免疫システム有利になっていきます。

⑨ それまで奮闘していたキラーT細胞たちもがんばり、やがて風邪のウイルスを全滅させることに成功します。それが風邪が完治したときです。

⑩ このような状況を乗り越え、免疫システムが勝利を収めた後は、B細胞に風邪のウイルスの抗体の記録が残ります。そのために、再び同じウイルスに攻撃されたときに

は、より迅速に、より強力に対抗することができるようになります。

（6）免疫力に関わる要素…血液検査内容。

a) 直接攻撃…細菌やウイルスに対する免疫細胞による直接攻撃。

* 顆粒球（主に好中球）

* マクロファージ

* リンパ球…キラーT細胞、NK（ナチュラルキラー）細胞

b) 間接攻撃…細菌やウイルスに対して作られる免疫物質…サイトカインや抗体などによる攻撃

* サイトカイン（トランスファージ因子、インターロイキン、TNF- α 、インターフェロ

ンなど。

* 抗体（免疫グロブリン）など。

（7）免疫力を血液検査で予測する方法。

多くの項目は研究段階で、

d) 以外は自費で一〇万円程度かかるのではないかと予想されます。また、生活習慣病の存在も免疫力に係るもので、それらも加えて調べる必

要です。

は、より迅速に、より強力に対抗することができるようになります。

（6）免疫力に関わる要素…血液検査内容。

a) 直接攻撃…細菌やウイルスに対する免疫細胞による直接攻撃。

* 顆粒球（主に好中球）

* マクロファージ

* リンパ球…キラーT細胞、NK（ナチュラルキラー）細胞

主な免疫細胞	機能や担当
T細胞_ヘルパーT細胞(Th細胞) キラーT細胞(Tc細胞)	Th1細胞:キラーT細胞、NK細胞、マクロファージなどを活性化する Th2細胞:B細胞を活性化させて、抗体産生を促す ガン細胞やウイルス感染した細胞を破壊する
B細胞	抗体産生細胞により、抗体を産生
NK細胞	ガン細胞やウイルス感染した細胞を破壊する
マクロファージ	病原菌などの異物を貪食する。抗原を提示する
好中球	病原菌などを貪食する
好酸球	病原菌などを貪食する(ヒスタミンなどのアレルギー反応物質を分解、アレルギーの症状増大も示唆されている)
好塩基球・肥満細胞	IgE抗体と結合し、花粉症、アトピーなどのI型アレルギーの発症に関係する

A

要があります。

a) IL-12、IFN γ 、TNF α 、IL-10などのサイトカインの産生能、

b) Th1/Th2比率、

c) NKT細胞、NK細胞、キラーT細胞の各々の細胞質内顆粒の貯蔵蛋白

d) 白血球分類

(8) おわりに

免疫力を正確に推し量る

検査の確立はまだ不十分です。

しかし、少なくとも、食事・心の持ち方・生活習慣によって大いに変化すると思われる

皆さんもそれらに注意を払い、良い習慣とするよう実践してみてください。

免疫力が付けば、きつと驚くほど元気が若返ることでしょう。



illustration by Hirai Tetsuzo

糖尿病 2,

1) はじめに

①患者数…一六二〇万人

一〇〇二年の厚生労働省の報告では、糖尿病・糖尿病予備軍もふくめ一六二〇万人となり、二〇歳以上の六、三人に一人が糖尿病の危険にさらされていることになりました。飽食の時代で、車社会でもあり、過食と運動不足が原因でこのような増加が見られると考えられます。

②糖尿病とは

糖尿病とはインスリン作用が不足して、慢性的に高血糖状態が年余にわたり続き、重篤な合併症を生じる代謝疾患です。

糖尿病には、一五歳以下の若年者に見られる1型糖尿病(インスリン依存型)と、ほとんどが肥満をきっかけに起

コントロールの指標	コントロールの評価とその範囲			
	優	良	可	不可
HbA1c	5.8未満	5.8-6.5未満	6.5-7.0未満(不十分)	7.0-8.0未満(不良) 8.0以上
空腹時血糖	80-110未満	110-130未満	130-160未満	160以上
食後2時間血糖値	80-140未満	140-180未満	180-220未満	220以上

こり、四〇歳以上に見られる1型糖尿病(インスリン非依存型)とがあります。後者が九〇%以上で、一般に言われている糖尿病のことです。ここでも後者について話を進めていきます。

③糖尿病の自覚症状と合併症

血糖値が高い状態が続くと、口渇・多飲・多尿、体重減少が見られます。ひどいときは、意識障害や昏睡に陥り死亡することもあります。

高血糖が軽くても、長く続けば動脈硬化症がすすんで、心筋梗塞・脳梗塞・足の閉塞性動脈硬化症の原因になったり、細菌感染にかかりやすく、免疫力の低下が見られるようになります。また、重篤な合併症としては、網膜症(失明することがある)・腎症(入

糖尿病の予測はこうして読む

工透析をする原因となる)・神経障害(下腿の知覚異常)などがみられ、つらい日常生活をせざるを得なくなっています。

糖尿病の早期発見・早期治療のコツをここでつかんでいただければ幸いです。

2) 糖尿病の前兆となる血液検査数値の見方

早期発見のコツは、すべての病気と同様、自覚症状が出る前に、検診や人間ドックで見つけることです。そのためには、定期的な検診をしましょう。体重の増加、血糖値・HbA1cが発見のきっかけになります。尿に糖が出るのは、血糖値が一八〇以上にみられます。尿等(一)だから糖尿病ではないとは言いきれません。時々尿糖(十)の人はかなりの程度の糖尿病であると自覚してください。

①体重増加が糖尿病のきっかけになっています。

体重を正常域にすることが基本的に重要です。そのためにも、体重の指標として国際的に認められている、BMI

(体重の指標)の出し方を知りましょう。

$BMI = \text{体重} \div (\text{身長}(m) \times \text{身長}(m))$

正常は一・八・五～二・四・一、
太り気味…二・四・二～

二・四・九、肥満…二・五・〇、
やせ…一・八・五

肥満は糖尿病の早期発見のきっかけもなりますし、治療時に必要になる指標です。正常域に体重をもっていくことが重要です。

②血液検査で分かる、血糖値とHbA1cについて。

下記の表が血糖・HbA1cの治療時における管理基準を示す値です。

この値がとりもなおさず、糖尿病の合併症を未然に防ぐひとつの指標となります。

血糖値とHbA1cの正常値は、コントロールが「優」の値です。この値にコントロールされれば、糖尿病であっても、合併症の発生予防と進展抑制となります。

HbA1cが八・〇を超えると、最小血管合併症の発症や網膜症のリスクが増加しま

す。

いずれにしても、「良」の値から「優」にしておく必要があります。

③合併症の予兆はどこで見えるか

合併症として重要なものは、網膜症・腎症・神経症状があります。定期的な検査を要します。

①眼底検査を血糖管理悪い人は六ヶ月ごとにしましょう。

②腎機能の障害として、採血により、BUN、クレアチニンを場合によってはカリウム尿により蛋白尿・糖尿を調べましょう。

③その他…さらに、肥満・脂肪肝(肝機能障害)・高脂血症・高血圧が伴うことが多いので、その検査も要する。動脈硬化の進展も早いので、朝起きて三〇分以内の家庭内血圧測定脈波図(AB)をしましょう。

④おわりに…糖尿病治療の基本は食事療法

治療法は基本的に生活習慣(特に運動、禁煙)の改善と食事療法が重要で、薬物療法

はその上に成り立つ治療法です。病気にならないように予防するのが一番ですが、病気になるたら早期に治療し、悪くならないようにしましょう。

治療がうまくいけば、糖尿病の色々な合併症は心配ありません。

治療目標はあくまで、急性・慢性の合併症の予防・合併症の治療と進展抑制にあります。

3, 高血圧

重要となります。

“生き生き長生きボケずにホックリ”実践者の中心課題になってきます。

①高血圧とは…一四〇/九〇以上を言います。合併症や治療基準に都合のよい分類として一九九九年にWHO/ISHの血圧分類を参考ににして日本人に適した高血圧分類ができました。その成人における血圧の分類を次ページの図に示します。

②家庭血圧測定をしましょう。

一般的には、病院外来での測定を血圧の基準にされています。しかし病院では、白衣症候群といって異常に高く測定されることもあります。また、最近では自動血圧計が家庭内普及してきました。そのような理由によって、家庭内測定を私たちは推奨しています。

運動後、入浴後、飲酒後、食後等で、また精神的な変化や測定する時刻によっても血圧は変動します。だから、血圧測定時刻がバラバラである

と、その人の基本的な血圧は分からなくなりますが、基礎血圧を知るためにも家庭内測定をお勧めしています。

血圧計は家庭に一台は必ず備えておきましょう。

測定の仕方は、上腕用の血圧計を用いて、安静座位の状態測定します。起床時三〇分以内に測定し、グラフで表示するようにお勧めしています。家庭測定血圧値は一般的に、外来血圧値より低値を示します。

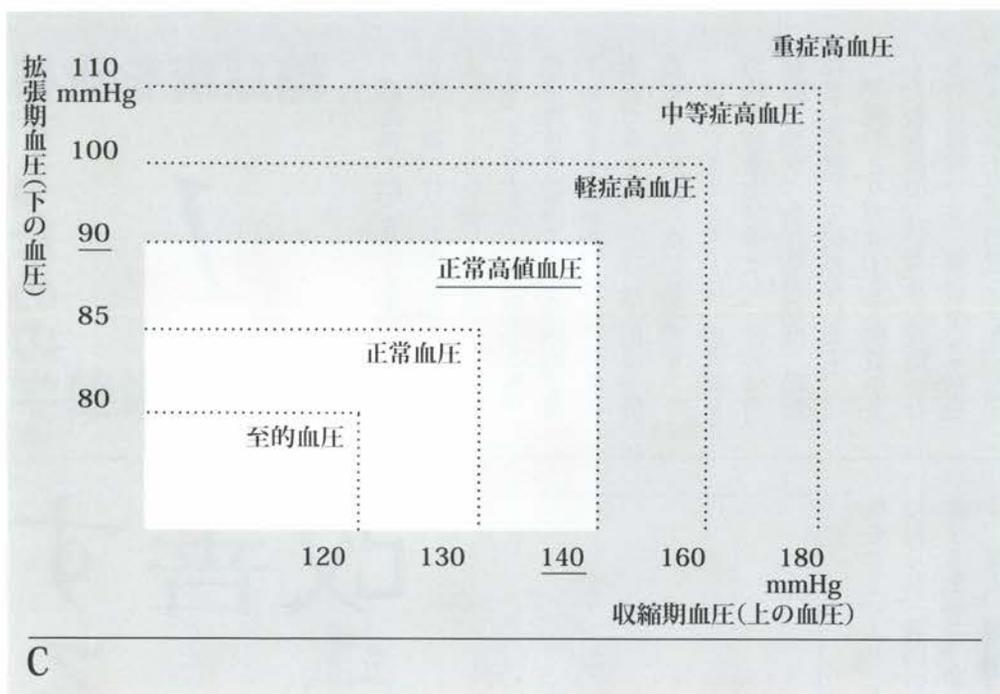
病院にはこのグラフを持参して医師に見てもらいましょう。

③高血圧症は心血管病の危険因子

高血圧は心臓・大血管・脳・腎臓等の血管病の主な

原因の一つです。高血圧は心臓・大血管・脳・腎臓等の血管病の主な

高血圧の合併症はここに現れる



- 危険因子になっています。
- 各臓器での高血圧に伴う合併症は以下のとおりです。
- ① 心臓…心肥大、心筋梗塞、心不全
 - ② 大血管…動脈瘤、動脈解離
 - ③ 脳…脳虚血、脳梗塞、脳出血

④ 腎臓…腎硬化症、腎不全

4) 高血圧の合併症はここに現れる

—— 自覚症状…

まったく現れない人もいます。知らず知らずに進行しますので定期的な血圧測定が肝要です。

のぼせ、めまい、頭痛、肩こり、意識障害等も見られることもあります。

—— 血圧症の血液検査

血液検査値で直接異常を示すものはなく、それぞれ前の章に述べた臓器の合併症を示す血液データ異常と、高血圧を予測する血液データ異常は想定出来る。

(a) 高血圧を予測する血液データ異常

* 高脂血症、糖尿病、脂肪肝、腎疾患、肥満に並存していることが多い。また、大酒家、喫煙者にも高血圧者が多い。

* それらの異常を示す血液データ…総コレステロール、血糖値、HbA1c、GOT/GPT、BUN、クレアチニン等であるが、まったく血

	やせ	正常
BMI	18,4未満	18,5-24,1
	太り気味	肥満
BMI	24,2-24,9	25,0以上

液に異常を認めない人も多い。

(b) 臓器合併症に伴う血液データ異常

臓器障害の血液データはその障害度によって現れる。血液データ以外の検査も必要となってくる。高血圧といわれたら、心電図・血管年齢(脈波図)

内頸動脈エコーによる動脈硬化度を調べておきましょう。

—— 肥満度…BMI

体重を(身長掛ける身長)で割ると出ます。

例えば65kg、一六〇cmの人のBMIは65kg÷一・六×一・六＝二五・四

以下の判定基準に従うと、肥満となります。

高血圧の確率は年とともに、正常人に比べ高率になってきます。

—— 高血圧を改善する自己管理法

(a) 肥満の人が多く、体重を一〇kg落とすと血圧一〇mmHg低下するデータあり。

(b) 一日一万歩、三ヶ月持続させれば、血圧一〇mmHg低下するデータあり。

暴飲暴食は避けましょう。

タバコは活性酸素を増加させてよくありません。禁煙しましょう。

“血管年齢はその人の寿命”といわれています。

血管を若く保つためにも、穀物食を中心のマクロ食を摂り、血圧を管理するようにしましょう。

糖尿病を改善するための学

1 栄養

高血糖で起こりうる代謝異常を正常に近づけ、合併症の進展を防止し、一生を通じて生活の質が保てることです。「一」過食を避け、標準体重を維持する程度の適正なエネルギーの摂取。「二」各栄養素のバランス。「三」合併用の予防・進展の防止の三点が原則です。

適正なエネルギーは、患者個々の標準体重を基準とし、そのほか年齢、性別、合併症の程度、職業などを考慮して決められます。

栄養のとり方は①まず糖質を多く含む食品で、いちばん問題になるのは穀類です。精白米を未精白米（七分五分・三分づき米、玄米）に、精白パンはライ麦パンや黒パンなどに行き換えてください。精白米に比べ血糖値が上がりにくいのです。当然ながら、未精白米は咀嚼を十分行うことが必要です。

改善するための学

栄養



野口節子

嘔むことにより、少量でも満腹感を得られ、誘因の一つである過食による肥満の予防と減量が可能です。また、豊富な食物繊維により、便秘を防ぐことにもなります。また、血液中のぶどう糖の処理がうまくできないので、体内に入ってしまったぶどう糖は、これを材料（白砂糖やはち蜜、これらを材

料とした甘い菓子類）は控えます。果物に含まれる果糖も低分子の単糖類なので、多くしないこと。病状が進行している場合はとらないようにします。②たんぱく質については、主に植物性食品である豆類や大豆製品でとり、動物性食品として小魚、白身魚、鶏肉を摂取する程度にとどめます。牛乳やチ

- 1 過食を避け、標準体重を維持する程度の適正なエネルギーの摂取
- 2 各栄養素のバランス
- 3 合併症の予防、進展の防止

ーズ、牛肉や豚肉、青魚など脂肪分の多いものは避けた方がよいのです。③脂肪については、動脈硬化を合併しやすいので動物性の脂肪は避け、植物性の油も多く使ってください。④ビタミン・ミネラル類はエネルギー源にはならないが、体内の代謝を円滑にする作用があり、毎日欠かさない栄養素で、供給源は野菜や海藻、胡麻などです。特に糖尿病では、まとめ食いを止め、常に腹八分目を励行し、しかも規則正しく三回に分けて食べるようにします。就寝前の飲食や間食は血糖コントロールを乱す一因です。菓子類、ジュース、乳酸飲料、炭酸水など清涼飲料、アルコール飲料も極力避けましょう。合併症があっても、この糖尿病食に準じますが、病状によっては、医師の指示でたんぱく質や塩分の

制限が必要になります。

高血圧症を改善するための学

2 栄養

治療の方針に合わせて心・血管系などの合併症発症や進展を防止し、可能な限り血圧の正常化をはかることです。そのため、適正体重を維持するためエネルギー量を調整し、低塩食にすることが重要です。

食事の基本は、食べすぎによる肥満は高血圧を引き起こす誘因の一つです。穀類のとりすぎも当然のことです。その意味でも精白米を未精白米にすることをすすめます。咀嚼によつて満腹感が満たされ、栄養バランスがとれやすく便通も整えられます。

次に食塩の制限ですが、一日の食塩量は五〜八g程度にします。一食二・五gの調味料は、自然塩小さじ五分の一杯としようゆ小さじ

illustration by Asou Naoko

穀類

◎ 未精白米

1日 5~8g

塩分

小スプーン2 + しょうゆ
or
小スプーン2 + しょうゆ

小スプーン1/5 + 自然塩

脂質

× 肉の脂身

× 卵黄

× バター

嗜好飲料

× 白砂糖

海藻

緑黄色野菜

大豆製品

◎ 大豆製品などの植物性食品

豆腐

納豆

たんぱく質

小魚・白身魚・とり肉 (ささみ など)

しいたけ

平白茶

ホトトギス

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旨とした
指導を実施し、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。
平成一四年リマ・クッキングスクール師
範科終了。

じ軽く二杯。または、味噌大さじ
二分の一杯、しょうゆ小さじ軽く
二杯です。心不全や腎臓の障害の
ある場合は、ナトリウムが体に蓄
積されやすいので、さらに制限し
なければなりません。

脂質については、量に注意する
とともに、特に、脂肪の多い肉や
バター、卵黄はコレステロールや
飽和脂肪酸を多量に含むので多用
しないことです。

たんぱく質は体の筋肉や血液を
作るうえで必要ですが、過剰に摂
取すると利用されず、有害物が生
じ腎臓に負担がかかり、また、動
脈硬化を起しやすくするともい
われている。必要量以上とらず、
大豆・大豆製品など植物性食品を
選ぶようにします。一般に動物性
たんぱく質は血液中のコレステロ



人は血から老いるといわれます。

ールを増やします。十分な運動をしないかぎり、動物性の食品は小魚か、白身魚、鶏肉を使用する程度にとどめます。

白砂糖や嗜好飲料はできるだけとらないようにします。これら甘味品は肥満や、血液中の中性脂肪を高める誘因になります。

血圧の上昇には、食塩の働きが大きく影響しますが、これと反対の作用をするのがカリウムです。カリウムは野菜類に多量含まれて



います。また、特に緑黄色野菜にはビタミンK・Cも多く血清カルシウムイオンを高め、血液凝固を防ぎ、出血をとめて血管を強くする働きがあります。海藻類にも同様の働きがあります。しかし、塩昆布やこぶ佃煮、昆布茶などは塩分がかなり含まれているので要注意です。そのほか、しいたけには、コレステロールを溶かす働きのある成分が含まれているので、常食をすすめます。

免疫力を高める学

3

栄養

人は血から老いるといわれますが、血液が正常に保たれなければ健康も若さも、保つことはできません。

血液は、血管を通じて酸素や栄養素を全身に運び、体にとって不要になった老廃物を運び去ってくれます。その血液が汚れていては、免疫力にも影響が出てきます。免疫力を高めるためには、まず、おいしく食べられることです。食事がとれば体の組織の消耗を防ぎ、治療によって障害を受けた細胞を修復し、感染症も起こしにくくします。

食事として摂る必要のあるものは、エネルギー源になるもの（炭水化物）、体をつくるもの（たんぱく質、ミネラル、脂質）、体の調子を整えるもの（ビタミン・ミネラル）、その他食物繊維などで

す。肉類が多く、脂っこいものを食べるのでなく、野菜、海藻、きのこ、大豆製品、魚介類をまんべんなくとることが大切です。

特に心がけたいことは、きのこ類や海藻類を日々とることです。これらの食品に含まれている食物繊維（不消化多糖類）は体内では消化できません。きのこに含まれるβグルカンや海藻に含まれるフコイダンやカラゲナンなどの多糖類は、細胞を活性化することが分かっています。

そのほか苦味や酸味、発酵食品、黒炒り玄米などには食物繊維同様の排泄反射、副交感神経反射の作用があり消化管を刺激し排便を促します。しかし、体によいからといって摂りすぎは禁物です。消化管がギブアップして動かなくなり逆に便秘になります。

また、日本人は、もともと植物中心の食事を続けてきました。肉や卵などに多く含まれるたんぱく質は、胃など消化管で十分に分解されないまま腸に送られ、これが腸内の悪玉菌のえさとなるため、悪玉菌が増え腸壁を傷めます。一方善玉菌は腸内環境をよくします。腸内環境の良し悪しが免疫力に関

わっているのです。また、食物繊維は腸内で発生する活性酸素の除去にも役立ちます。たんぱく質の過剰摂取を避け、日本人がもともと摂っていた納豆や味噌、大豆製品など植物たんぱく質、β-カロテン、イオウ化合物、亜鉛、セレ



ンなどミネラルは活性酸素を取り除きます。また、淡色野菜は酵素の働きを助け、間接的に免疫力を高めるといわれています。つまり、免疫力を高める食事は排泄を促す食べ物と体を冷やさない食べ物にすることです。

糖尿病・免疫力・ 高血圧を改善する

ワン・ポイント アドバイス

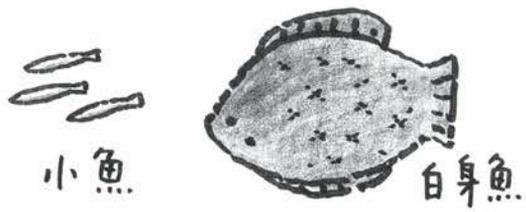
島村トータル・ケア・
クリニック保健師

松下由美

■一、糖尿病

まずはご自分が適正体重からどれ程遠ざかっているかを把握し、どれくらいの間で、それに近づくのか目標設定していただきます。もし体重が適正だとしても種々注意点があります。①日常の大食は危険(例え正しい食でも大食は決して良い結果を出しません。噛み方も少い)②色んな食品を何の秩序もなくただ食べるという事はさげましょう。(バランスを考えつつ)③動物性食品や植物性でも脂肪が明らかに多いものの摂りすぎはしない事。④砂糖をふんだんに使つてある口に甘い菓子や果物の摂りすぎはしない。⑤アルコール、ジュース類のがぶ飲みをしない。⑥塩分を恐がる人が多いが、梅干漬物は適度に摂る。干物等を毎日

5
2
1



は摂らない。⑦ストレスがあるととたんに気を動転させ内分泌系を攪乱させることにもなりかねないので、しっかり短時間のうちに我をとりもどし、落ちついて行動しましょう。⑧

家族問題等発生した

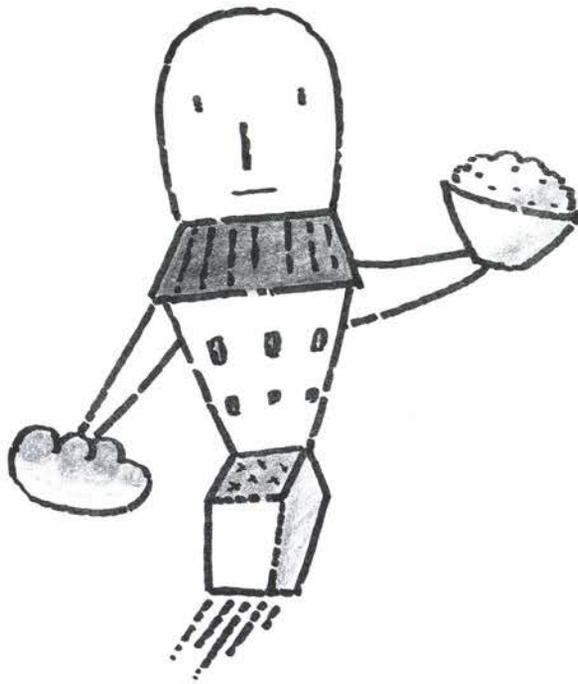
糖 尿 病

場合等自分だけですべてをやるうとせず社会資源利用の方向で行政や病院ケースワーカー等に相談すると案内は拓かれます。⑨家庭の主婦や自営業の方等に多い、糖尿にすっかりなっているのにえー！うそー！という場合があります。無症状で病がすすんでしまっている場合も多々みうけるので年一度の市の検診等は是非利用した方がよいと思います。自分でする尿検査ではみのがしやすすいす。少量の血液検査が様々な状況を教えてくれます。⑩現代は女性の喫煙者も多くみかけますが喫煙はインスリンの働きをにぶらせ糖尿病をひきおこすとされる警告が発せられていますので、この習慣から脱出すれば、幾多の危険からのがれることが出来ます。

以上を頭に入れながら日常の食と生活の改善を徹底してやって下さい。改善出来る道がここに示されています。人間の歯が示す五・二・二・一の食べ方、つまり一日の六二・五％は豆類を含む穀物食、二五％は野菜、海藻と少しの果物、あとの一二・五％は小魚か白身の魚か等いずれも旬のものを選んで食べて下さい。特効的料理

として小豆南瓜のたきあわせ（塩味）を毎日一碗は食する事をおすすめしますが、これにネギヒゲを細くきざんで加え作られたものは血糖改善を著しくさせますし、小

豆を煮るときに昆布を少し入れて煮ると短時間で小豆が柔らかくなり海のものとの山のものとの妙が感じられます。もう一つのおすすすめは甘い野菜（玉ねぎ、人参、キャベツ、



カボチャ）のスープを一カップ毎日約一ヶ月間食していただくとい臓脂肪もおち、細胞活性が早くデター改善につながります。⑪一日一時間の散歩は必ず必要です。

■二、免疫力

現代は昔と異り諸外国を考える場合そう遠いという感覚は少なく世界旅行も気楽に行なわれていきます。しかし時としてSARSの様に不足をにぶらせる事件がおきます。その流行している真つ只中でも安全な人は多数必ずいます。私達も是非その安全圏に入らねばなりません。戦後欧米型食生活が日本の伝統食を超えて親しまれ日常化してしまいました。

何千年何百年と続けられた和の食習慣でつくられた我々の消化器や機能は短時間で変化することは仲々なく今や栄養過剰がもたらす生活習慣病との戦が大きな社会問題となつています。それは本場欧米においても反省され見直されつつあります。免疫力のあるなしは風邪をひきやすい体質か、水虫はあるか、化膿し易いか、蚊にさされ易いか等もめやすくなります。それは内臓疲労をあらわし本人に

提案

- 1 伝統の食べ物(身土不二)を摂る、先祖伝来の食べ物を季節風土にあわせて食べる
- 2 春夏秋冬、旬を敏感にキャッチする
- 3 主食は玄米あるいは五分づき雑穀米
出来るだけ国内産のものを使う
- 4 一物全体(丸ごと)を食するを徹底する
魚なら頭からしっぽまで、野菜は根も葉もいただき、皮を捨てず、あくぬき、ゆでこぼしをせず、各食材を上手に料理する(塩や伝統調味料を使って)
- 5 腹七分目～八分目、一口20～30回は少なくとも噛んで食べる
- 6 精白したものは使わない(白砂糖や白米や化学調味料など)
- 7 感謝の心でいただく

体養や食の改善が必要だという身のサインだからです。
免疫力が低下し細菌の感染をうけやすい状態ともいえます。飲食に節度なき場合次第に重い病へと変化していくわけで、何よりも大切なのは欲望のままにいくらでも食べるといふ事はつしまなければなりません。空腹を覚えて食し、朝、昼、晩とかあるいは昼、晩とか規則正しい型で食する事が大切です。短命村が示す肉食中心の動物性蛋白質や動物性脂肪の多い食

ではなく、長寿村の示す、菜食中心の食生活で植物性蛋白や自然のビタミン、ミネラル豊富な食生活こそ免疫力を持続させるのです。つまり人間を中庸に保つ働きに反せず、低体温にもならず、快い睡眠と朝の爽快感が与えられる食生活が安全の道なのです。
それは偉大なるマクロ食であつてストレスや怒りや絶望、不安等から人々を解放し喜び感動に満ちた免疫力の高い我を削り出します。
①伝統の食べ物(身土不二)を摂

る、つまり先祖伝来の食べ物を季節風土にあわせて食べる。②春夏秋冬いわゆる旬を敏感にキャッチする。③主食は玄米あるいは五分づき雑穀米などとし、出来るだけ国内産のものを使う。④一物全体(丸ごと)を食するを徹底する。魚なら頭からしっぽまで、野菜は根も葉もいただき、皮を捨てず、あくぬき、ゆでこぼしせず、各食材を上手に料理する。(塩や伝統調味料を使って)⑤腹七分目～八分目、一口二〇～三〇回は少くても噛んで食べる。⑥精白したものは使わない(白砂糖や白米や化学調味料など)⑦感謝の心でいただく。等提案します。

■三、高血圧

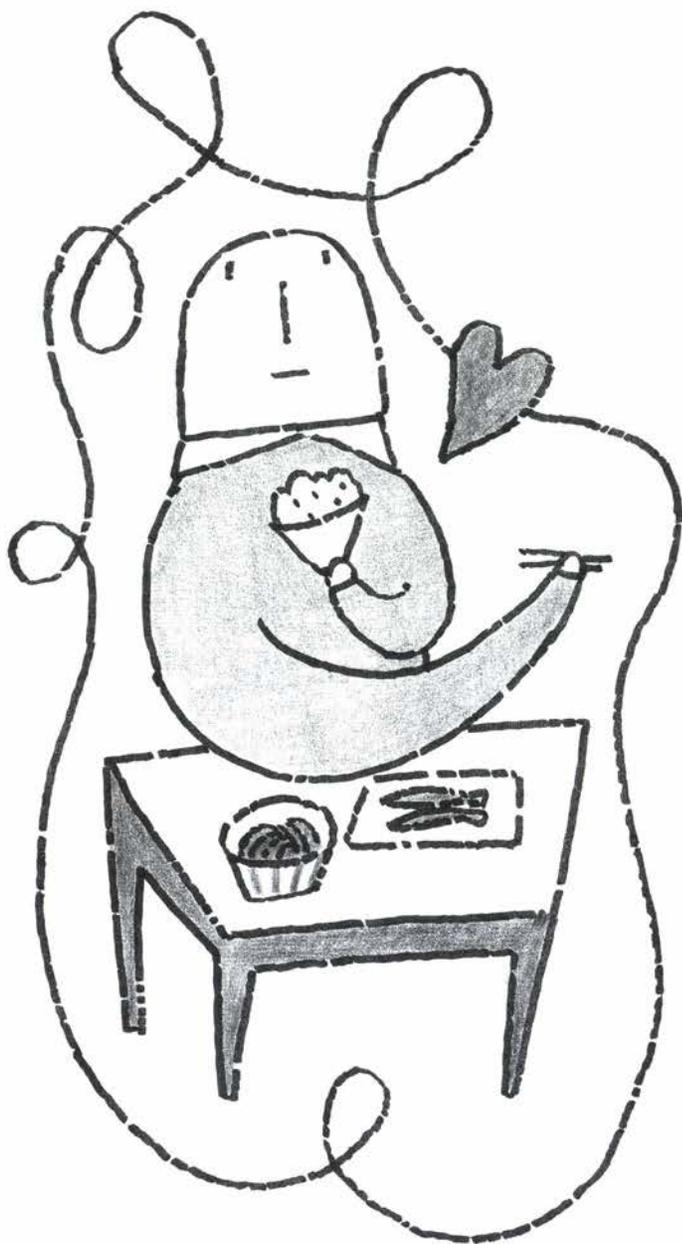
血圧と心臓は大変密接な関係にあります。普段あまりにも身近にありすぎてつい見過してしまいます。もし我々が八〇歳を超えて生きる場合どれ程働いてくれているのでしょうか。

何と拍動は二八億回を超える数字となる様です。一回の心臓収縮で一〇〇ccの血液を送り出し一日約一〇〇〇万ミリリットルです。からそれは一〇トンもの重量となり

松下由美(まつした・ゆみ)
保健師、看護師、養護教諭二級。
昭和一四年生まれ、石川県出身。厚生年金病院大阪高等看護学院、神奈川県立公衆衛生看護学院卒業。
卒業後、横浜市立市民病院、横浜市保健所等に勤務の後、結婚し3人の子育てに一〇年、その間第一線をしりぞく。
四〇歳より社会復帰し、松戸市役所、千葉西総合病院等で保健師として働き、地域医療を展開、すべてマクロ的視点で物を語る。二年前より島村トータルケアクリニクに勤務し現在に至る。

ます。一升瓶で換算すると約五五〇〇本となりそれ程沢山の血液を全身に毎日供給しているのです。この心臓にエネルギーを補給しているのが冠状動脈で、しなやかなゴムまりの様なものです。まずこの様に一生涯タフな活動をいとわず働き続けてくれる心臓にいたわりと敬意の念を持つことから養生をはじめべきです。例え適正体重が保たれた方であつたとしても毎日大変な負担をかけているわけです。ですから、肥満があつたり、タバコを何十本も吸つたり、お酒をたつぶり飲み、睡眠不足等もあつたとしたら目もあてられません。心臓肥大が進み、果ては力つきて

高血圧



……という事もおこります。肥満にさせる食からマクロ食へとすみやかに変容していただく事はもちろんの事、外食の多い方、パン食の方はもっと気をひきしめて、実

践にはげんで欲しいと思っています。しかし人生何かと無理をしないと仲々生活していきません。少なからず心臓肥大はしていくものです。心配事や喜び事があっても

ドキドキするものですから。また、男性というだけでも血圧を上げやすい性質を持っていますし、女性も閉経前から自律神経の乱れや動脈硬化もおこりやすいと

いう特性を持っています。女性ホルモンの恩恵をいかに受けていたかが解ります。長寿社会が実現されて来ますが血管を若々しく保ち、破損させず生き生き人生に つなげるにはそれなりの努力も必要です。肝腎要といわれる肝臓や腎臓への負担はなるべく減らしていく食生活も、老廃物を少くして血管を若く柔軟に保つ上で必要な事です。

この頃やたらと牛乳製品を多量に摂取しておられる中高年の方がおられますが、毎日の摂取は脂肪肝や肥満を簡単につくり出し血圧上昇を加速させています。

日本の伝統食を忠実に守り、語りあうお友達を沢山作り、よく笑うにこにこ笑顔が出る毎日が大切です。野菜を沢山食し、雑穀米にゴマ塩、旬の小魚や果物をとり感謝する毎日であれば、長寿はもちろん、心安らかに、恐怖心も少くなり、身体を中心にしっかりとものを有するリラクセスの日々となります。動脈硬化をすませないHDLコレステロール(善玉)を増加させる散歩の継続は切れにくい血管を獲得でき血流もよします。

illustration by Asou Naoko

マ
ク
ロ
ビ
オ
テ
イ
思
想
を
取
り
入
れ
る
ク
ツ
ク
の

杜の家 自遊舎



ケアワーカーたちは、自宅を開放したり、空き家を探したり、自前でお年寄りたちと個別に向き合う居場所を作り出したのです。こうした宅老所やグループホームの実績が認められ、介護保険制度の導入とともにグループ

ホームは痴
呆介護の切り
札として制度
に加えられま
した。当初全
国に二六〇ヶ
所あまりだっ
たグループホ
ームは現在そ
の数五〇〇〇
ヶ所に達しま
うとしていま
す。

あります。自遊舎は典型的な中山間地に立地し、有り余る自然環境と農的空間に恵まれています。これらを有効に活用するべく、理念として次の三点を掲げています。

一、自給的な生活の営み

単に利用者へのケアを目的とする「施設」という概念から離れ、一日のスケジュールは農的生活の延長線上に置き、日々の生活の中にある仕事、家事、農作業、家畜の世話、農産物の手作り加工など、共に参加し自給的な生活の営みを目指す。

二、役割を担う

身体が動くうちは生活の中で

■ほんものの施設をめざして

かつて、痴呆症はただ進行するだけの不治の病と考えられ、施設によってはかなりずさんなケアを行っていた時代がありました。そうしたケアのあり方に疑問を持ち、施設を飛び出した

グ
ル
ー
プ
ホ
ー
ム

グループホーム代表
坂本有



何か役割を担い、一緒に生活する仲間としてお互いが必要な手助けをする。

三、共に支える暮らしの創造

痴呆症や身体が不自由になつたお年寄りばかりでなく、心の障がいのある人たちや学校へ行

経験によって敬

痴

呆

われ、大切にされ、そして体力に応じた仕事をする
ことで、いつまでも誇りを失わずに暮らすことができました。
子どもには子どものできる仕事があり、それによって一日の労



illustration by Utsumi Akira

けない子供たちなどのニーズにも応える生活の場を創造する。

これらは、かつて田舎の農家に見られた多世代同居家族の暮らしぶりに習おうというものです。高齢者はその豊富な知識と

働を終えた大人たちは助けられていました。それぞれが役割を持ち、人のために役にたてる、それを実感することが、人間としての誇りであり、生きる力なのだと思ふのです。
ここに暮らすお年寄りは九名。

難

病

改

■痴呆症を生きるということ

制度上、痴呆症を有することが前提となります。あとはご本人ご家族と面接させていただき、緊急性や困難性を考慮しながら入所を判断させていただいております。

痴呆症を患い生活していくうえで障害となってくるのは、

ちぐはぐな行動や思考です。これが一般社会から受け入れられなくなるのが問題なのです。それらの行動や思考がそのまま受け入れられ、責められることのない生活が

天

然

保障されれば、いわゆる問題行動は解消され落ち着きを取り戻してきます。痴呆性疾患の代表とも言えるアルツハイマー病は脳の新皮質が侵されて記憶や理性が失われてきます。そして脳の最も内側に存在する扁桃体などの旧皮質は脳の外側の部分が機能しなくなっても最後まで機能する

善

す

る



こりやす
い状況にあり
ます。さらに
夜眠れないとすれば、
夜中のせん妄も強く

生

活

の

と考えられます。こうしたことを踏まえて適切な対応をしていくと、痴呆症

す

す

め

問題行動は改善されてくるのです。

むしろ私たちにとって問題だったのは、一人一人が持つ他の病気でした。開設当初は介護保険制度のメニューとしてのグル

「プホームをどう運営していくか」ということでいっぱい、入所するお年寄りにマクロビオティック的な食事や手当てをなどという余裕がなかったというのが正直なところ。ところが入所してくる方々が持つてくる



服薬量の多さには閉口させられ、その薬一つ一つをよく調べてみると、身体の状態に必要なのないような薬もたくさんあります。薬の副作用に問題があるようなケースや、高血圧や便秘はあたりまえ、肺気腫、動脈瘤、脊髄

小脳変性症、癌などといった病気を持つて入所してくる場合もあるのです。

食材はオーサワジャパンから取り寄せ、野菜は自家菜園で作っています。越冬野菜は青森の「野菜の会」の皆さんにお世話になり可能な限り身体に良いものを使うように心がけています。そうしたところ、どの入所者もまず排泄がスムーズにできるようになり、医学的な見地ではあまり研究されていないようですが、排泄がスムーズになることの精神的安定への効果は少なくないと思います。生活環境と体内環境を正しくする自然の生活は、生体のリズムを回復し心身の病にいい影響を与えていくということが実感できるので

す。今ではマクロビオティックな視点で入所者の状態を見ています。

しかし、ここで問題となるのは医療との連携です。昨年一二月から、対応したケースの一例をご紹介します。

■ A さんの話

A さんは高血圧の持病があり、浮腫があるため検査したところ慢性心不全と判断されて減塩食の指導と利尿剤を処方されました。利尿剤を服薬して程なく食欲不振、動作が緩慢、せん妄、お漏らしなどの症状が現れ尿量も減少。

このことで医師はもっと強い利尿剤をとの意見でした。医師とご家族の合意で入院となりましたが、入院当初それまでの主治医の引継ぎにより、利尿剤の投与と減塩食による治療が始まりました。その後の血液検査の結果、体内の電解質バランスが崩れていて極端にナトリウム値が低いことが分かり、今度は一転塩分強化食に変わりました。その後も傾眠と意欲低下は改善せず、CT検査を行ったところ前頭葉に新しい梗塞がみられたというのです。

私たちは介護という立場でしか発言することはできません。医師と家族、私たちの三者で話し合いの結果、家族は病院を退

院させ当ホームでケアを受けることを決断しました。入院時は歩いて行ったのに、退院時は「起こすのは無理」という看護師のアドバイスにより担架で運ばれて帰ってきたのです。退院時 A さんは脳梗塞に起因すると思われる燕下障害のために食べ物も水分もほとんど摂取出来ない状態が続いており、このままだと胃ろうという処置がとられることは容易に想像がつかしました。

A さんが望む「生きる」とは「どう生きる」ことなのだろうと考え、真剣に彼女を見据えたとき、「この人は、また死を望んでいるわけではない」ことが伝わり手当をしてみようと思ったのです。

■ 手当と医薬そしてケア

退院後二日目から手当を開始、頭部にしゅうが湿布、しゅうが汁とごま油を使ったマッサージ。燕下障害が続いていたので、食道部分にも同様に続けました。手当を始めて六日目ころからむせることなく咀嚼と飲み込みが



できるようになり、おかゆを食べ始め、一日目には普通食を全量摂取、手当も止めました。二日目には自力歩行ができるまでに回復し、この春には鎌を持って畑に立つ姿をみる事ができました。



高齢者の方は、一旦床に付くとなかなか離れることが難しいのですが、身体の手台がしっかりとっている分、手当の効果には目を見張るものがあります。ほかに利用するのはしいたけスーブ。興奮が続くようなとき

にこれを飲んでいただくとお落ち着いてくれます。皮膚疾患にはヨモギの煎じ湯の沐浴は効果観面です。入院を強く拒否した肺炎の方もしょうが湿布と里芋パスタ、熱には葛やきゅうりで対応し、その後の医師の診察で「治っています」との所見がありました。副作用が無いこれらの手当も自己免疫力が高まる必要最低限で使います。自力で治したものは再発しにくいという印象を持っています。

医療や薬を否定しているわけではありません。実際、精神病の薬などは適切に服用すると本人にとってよい状態と思われる効果が得られることも私たちは日常目に見ています。介護者として利用者の日常の様子をどのように医師に伝えていくかということが重要だと考えています。

■終末期介護を模索する

今グループホームでは終末期介護がひとつの課題となつていきます。介護度1、2で人所してきても、入所が長期になるにつれ重度化していきます。寝たき

りになったから特別養護老人ホームなどの施設や病院に移すという事であれば、なんのためにグループホームを始めたのか分からなくなる。そもそもグループホームを始めるきっかけは、この村にやってきて知り合った



独居のお年寄りたちが、よその土地の大病院の一室で家族に看取られることもなく死んでいく姿を目の当たりにしたからです。All's well that end of well. その人の生が最も集約される時に共々に暮らす私たちです。その

最後をいかにコーディネートするかが課せられた命題と受け止めています。

これまで数人の方の看取りをさせていただきました。いずれも末期ガンと診断された家族も延命治療を望まずホームでの看取りを希望された方々です。この方々をマクロビオティック的な視点をもってお世話していくと、身体は着実にその時を迎えるための準備をしていくということがよく分かります。今や老衰という言葉は死語になつている感があります。いったい人はどう逝くことが幸せなのでしょう。



ここで最後を迎えるケースは、一般状態は維持しながらも、ゆつくりと確実に体重を減らしていきます。死に向かうという恐怖心も感じさせないで、介助する私たちに身を委ねてください。信頼関係を強く感じる瞬間です。すべてを受け入れられる状態なのでしょう。さほど苦しむ様子もなく、ろうそくの火が燃え尽きるように最後を



illustration by Utsumi Akira

迎えられます。

ここでも問題になってくるのは、医療との兼ね合いです。幸い私たちは死生観を同じくするお医者さんに主治医として関わっていただいております。それでも、食事が進まないという話をすると栄養面を気にして栄養剤を渡されたりします。ターミナルケアにおいてこれらを服用したときの様子は、不眠、痰や排泄の異常、せん妄まで引き起こします。その時の身体の状態に必要な以上の栄養を与えられることの不合理さや、それらに含まれている成分が果たして身体の糧となっているのかといった疑問を持たざるを得ない結果を見せつけられるのです。



検査入院のまま病院で息を引き取った方もいました。単なる栄養不良と診断され、その陰に潜むガンを発見できず、最後は家族にも看取られず苦しむように亡くなられました。インフォームドコンセントやセカンドオピニオンといった言葉が一人歩

きしていますが、医療の受け手である本人や家族がしっかりと考えた考えを示すことができるかどうか大きな鍵だと考えさせられたケースでした。

福祉の現場における終末期ケアについては厚生労働省でも論議されています。医療的な処置を行える介護職員の養成や看護士の配置、資機材の設置、それに要する予算配分など。しかし本当に必要なのは、その人の望む「生」が「どう生きる」といふことなのか、天寿を全うするといふことはどういうことなのか、現場のスタッフがしっかりと見極めて対応することなのだと思うのです。

■統合失調症への眼差し

当グループホームにはご利用者九人の内、長く統合失調症を患った方が三人いて、痴呆症の方と一緒に生活されています。このような方たちが一緒になることは、各界異論のあるところですが、精神科医師の協力を得ながら私たちがこの病気を知るところから始めました。この方



■グループホーム自遊舎 ■〒029-5701 和賀郡沢内村川舟 4-98-3 ■tel&fax 0197-81-3020
■E-mail taiki@echna.ne.jp ■URL www.echna.ne.jp/~taiki

々との暮らしも三年となり今では、一緒に暮らす仲間として、お互いの手助けをしながら暮らしています。

どの方も人当初は幻聴、被害妄想などの精神病特有の症状のほか、便秘、流涎、手の震えなどがあります。しかし、ここの生活に馴染んで暮らしのなかで役割を持てるようになる、人に感謝される喜びを感じ、自分が役に立っていると実感することで人間として回復します。結果として薬を減らすことにつながっています。

また、「引きこもり」と呼ばれる若者たちもときどき訪れるようになり、ここの生活に触れる内に少しずつ変わっていくようです。

■人を全体的に捉える

高度経済成長とともに福祉の大型施設が増えてきました。それは福祉サービスの受け手を隔離的、集団的に処遇することが合理的だと考えられてきたからです。しかし、ここに至って福祉のあり方が問われ、かつての考

え方から地域のなかで受け皿を作っていくという動きに変わりがつあります。福祉サービスの受け手が様々な要望を言える体制が整ってきたことと、行政の予算が逼迫し大型施設の建設補助がむずかしくなってきたことが要因のひとつとして上げられます。このため福祉サービスのの小規模拠点はこの先さらに増えていくことが予想されます。

個別に対応することが求められるこれからの福祉には、人を全体的に捉えることができるマクロバイオティックな視点が必要なのかもしれません。

いつの日か、痴呆症の人も当たり前に家族に囲まれ、家庭で地域で穏やかに暮らす日がくることを願いながら、医師や地域福祉との連携を深め、マクロバイオティックの思想を伝えていきたいらと考えています。



■増えつづける「ボケ」

平均寿命が延びて日本は世界一の長寿国になりましたが、同時に惚けの問題が大きな社会問題として取り上げられるようになりました。六五歳以上の高齢者は約二四〇〇万人。そのうち介護を必要とする高齢者は三〇〇万人で、このうち痴呆は約一六〇万人と言われています。二〇二五年には三〇〇万人に上ると言われています。このように増えつづける痴呆ですが、私たちが実際に痴呆の方に接する機会はあまりありません。それは在宅でひっそりと、または老人ホームなどで生活しているケースが多いからです。

増え続ける
痴呆患者について
考える

山村慎一郎

寝たきりのお母さんを救った 玄米おじや



親が高齢になって惚けてきた、介護が大変だという話はよく聞きますね。

このような話を聞くたびに、自分が惚けないようにしなければ、あるいは家族に迷惑をかけるようにしたいと思うのですが、では一体どうすればよいのかがよくわからないという方が多いと思います。現状では原因もハッキリしませんし、有効な医学的治療法もなく、痴呆という治療より介護が中心になっているからです。

■惚けの種類

惚けは脳疾患性痴呆とアルツハイマー型老年痴呆の二つにわけられます。

一方、アルツハイマー型

欧米ではアルツハイマー型痴呆が過半数を占め、脳血管性痴呆が三〇%程度であるのに対して、日本人の場合はまったく逆になっています。これは食生活の違いから来ると言われています。日本人の場合は脳の中の動脈硬化が顕著ですが、欧米人では頸動脈の硬化が多く見られます。これは食生活に占める動物性脂肪の割合が多いからだと考えられています。

しかし最近では食生活の欧米化、すなわち動物タンパクの摂取が増えるのに比例して動脈硬化も欧米型が増加してきています。

動脈硬化の部分から、血液の凝固したものや粥状物質と言われる脂肪分などの塊がはがれて、脳の動脈を閉塞するために脳梗塞が起こります。軽い脳梗塞を繰り返したり、脳梗塞の後遺症として痴呆があらわれることが多いと言われています。

ですから惚けの危険因子として、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、高脂血症、糖尿病、心臓疾患があげられています。

痴呆の危険因子としては、遺伝、高齢出産、頭部外傷、性格があげられます。

できれば、惚けたくないわけですから、原因をハッキリさせて、予防したいし、もし惚けたとしてもしっかり治療を受けたいと思うのが人情です。しかし現状では前述したように薬物による間接的な治療と介護に終始していますから、予防も治療もあまり期待ができませんというところでしょう。欧米では日本では認可されていないアリセプトという薬とビタミンE、イチヨウの葉が効果があると言われ、ドイツなどでは正式に痴呆の治療薬として承認されているそうです。いづれにしろ食生活が大きく関係していることがわかっています。

ではどんな食事が惚けを予防するのでしょうか？

あるいは惚けは治らないのでしょうか？

私が経験した次の事例が一つの答えを暗示していると思いますのでご紹介いたします。

■ Tさんのお母さんの話

盛岡から西に一〇kmほど行くと雫石町という町があります。ここにTさんという方が住んでおられます。



Tさんの母親は糖尿病を長年患っていました。ある時転んで大腿骨を骨折してしまいました。高齢ということで、折れたところに金属の支えを入れる大手術をしましたが、それをきっかけに寝たきりとなってしまいました。よくあるケースですね。

入院したときは惚けの症状などは全くなかったのですが、次第に惚け症状があらわれ、とうとう実の娘さえわからないところまで来てしまいました。

Tさんは懸命に介護をしました。病院まかせにしておく、日に二、三回しかおむつを交換してくれないので、お尻がただれてくるからでした。さいわい、Tさんがお勤めしているところと病院は目と鼻の先でしたので、毎日頻繁に行き来しておむつを替えに行ったのです。食事相談に來られたのはこんな時でした。

「とにかくおむつ代がハンパじゃないんです。病院に入ってから惚け症状が出たし、それがどんどん進んで来るし……。とうとう私の顔までわからなくなりました。食事で少しは改善するんでしょうか？」聞くと持病の糖尿病の薬の他にたくさんの薬を処方されているとのことでした。一般に脳循環改善剤、脳血管拡張剤、脳代謝賦活剤、などが処方されます。場合によっては向精神薬を処方されることもあります。これらは陰性の働きを持っていますから、そのようなことから水下痢のような便が日に何度もでていいると思いました。

■食事から少しずつ改善

これらの薬を減らせないかということ、食事を持ち込めないかということ、医師と相談してみるように言いました。その病院はTさんの親戚筋に当たるので、受け入れてくれると思っていました。が、医師はがんとして要望を受け入れずに、ただ漫然と薬を出し続けるばかりでした。シビレを切らしたTさんは、食事をこっそり持って行くことにしたのです。惚けが進んでいくと噛めないのです、さまざまな野菜をお味噌で煮込んだ「玄米おじや」を持って行ってもらうことにしました。

「これを食べさせはじめると、お漏らしの回数がグンと減るんです。大便も形があるのをするようになります」

ところが食事を持ち込んでいるのを見つかってしまい、「勝手なことをしてはイカン！」と大

鬱病に使われる





戻りはじめた

目玉を食らってしまいます。仕方なく病院食にもどすと、また垂れ流しの回数が増える。そこでまた秘密で食事を持ち込んで、また見つかって大目玉。こんなことを繰り返していました。そこでTさんは一大決心をしました。「自宅に連れて帰ろう！」

ちようど妹さんも帰ってきていたので、二人で母親の面倒をみることにしました。もちろん医師は大反対でした。持病の糖尿があつて血糖値が下がると失神するからです。これをなんとか押し切つて自宅に連れ帰つたのでした。

雫石には「雫石よしやれ」という昔からの踊りがあります。夏祭りにそのよしやれを踊るのですが、Tさんの夢は「もう一度で良いから母親によしやれを見せたい、できればもう一度母親と話をしながらよしやれを見たい」というものでした。

はじめは、病院に持ち込んだ野菜を煮込んだ「玄米おじや」が中心でしたが、排便排尿が元頃から普通食にしてみました。それから半年して、なんと娘のことがわかるようになってきたというのです。骨折して金属が入っていて痛いので、自由には歩けませんでしたが、少しは庭の回りを歩けるようになり、それとともに惚けはどんどん回復していきました。

やがて夏祭りの季節。Tさんは母親を車いすに乗せて、念願の雫石よしやれの踊りを見せに行くことができたのです。二人で手を取りあつて泣いたそうです。「まさか本当にこんな日が来るとは…」

惚けの大きな原因の一つは甘いものだと考えています。甘いものは動脈硬化を促進します。また脂肪の多いものは脳梗塞を引き起こし惚けの原因を作り出すと言われています。またこれは私見ですが、脳の病氣と大腸、小腸の関連です。

脳に電極を刺し微弱なパルス電流を流すと腸から出血します。逆に腸に微弱なパルス電流を流すと脳から出血するのです。相当前に行われた実験をテレビで見ましたが、脳に関する病氣のヒントになると思います。惚けに限らず最近とみに増えている精神病も、大腸小腸の状態を良くすることによつてずいぶん改善すると考えています。

大便：体内の状態を教えてくれる便り、もっと大切に考えたいですね。

突然に來る 《その時》

老後をどのように生きるかは今最も真剣に考えなければならぬテーマである。多くの人とつて「将来何かあったら施設に入る」という選択肢は一般的になってきた。ところが私の周りの六〇歳代の人達を見ると、「急に倒れて入院」や「怪我して入院」など全く突然に生活の変化が訪れている。普通に暮らしていたのに何の前触れもなく終わりの日がやって来て介護を必要とする日々が始まる。それが最近私の周囲で起きている現象なのだ。

そういう人生の悲哀を見聞きするにつれ、終わりの日が来てからでは遅いということを実感する。なぜなら現在の介護保険制度では圧倒的に施設の数が不足しており、申し込んでもすぐに入れるとは限らないからである。さらに一度施設に入るとなかなか出られないという難点もある。そのため最初の一選択肢が、その後の一生を左右してしまうほどの重要なものになってしまうがちだ。文字通り「入って

老人施設の選び方 井上富貴

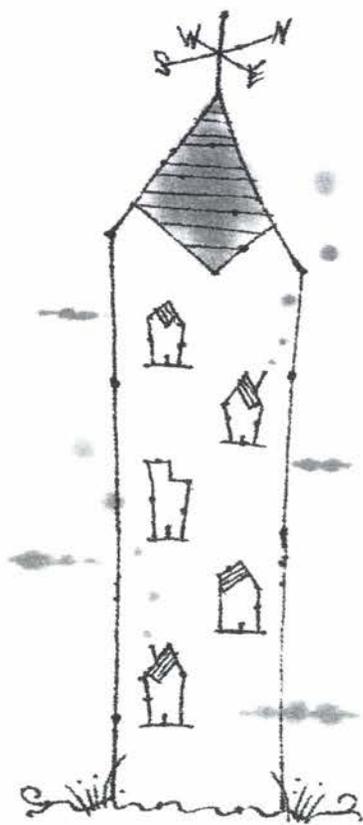


Illustration by Muroi Saeko

入ってからでは遅すぎる

からでは遅すぎる”のである。このような厳しい状況の中で、幸福な老後をつかむためにも「より良い施設に入りたい場合どうすればよいか」ということをテーマに、施設の選び方を簡潔に、しかし重要な箇所ははずさずにお知らせしたい。

要介護1以上が必要

皆さんが施設に入りたいと思ったときには、まず市町村にある介護保険担当窓口で要介護認定の申請を行うことになる。四〇〜六四

歳の場合は痴呆などの特定疾病に限られるが、六五歳以上の場合は条件なしで要介護認定が受けられる。要介護認定のレベルは、「自立」「要支援」「要介護1〜5」に分かれており、「要介護5」が最も重い症状となる。施設に入るには要介護1以上が条件だ。

ホームには どんな種類があるか

介護保険制度下にある施設（介護福祉施設）では、①特別養護老人ホーム（特養ホーム）、②介護療養型医療施設（老人病院）、③介護老人保健施設（老健）の三つがある。

①特養ホームでは入浴、排せつ、食事などの介護やリハビリテーション（機能回復訓練）、健康管理などを行っていて、入居者は要介護四、五の人が多数派を占める。多くは相部屋であるが最近是个室の新型特養ホームも出てきている。本来の「住む」という意味で永住が可能なのが特養ホームである。

②老人病院には(1)療養型病床群、(2)介護力強化病院、(3)老人性痴呆疾患療養病棟の三つがある。これらは病院なのだが、より介護サービスに力を入れている病院だと思えばよい。最初の二つは、病状は安定しているが継続的に医療サービスを必要とする人たち(カテーテルを装着しているなど)のためである。三つ目の老人性痴呆疾患療養病棟は重度の痴呆の人が入る所である。これらの老人病院は本来自立支援を目的としているが、実際は終の住みかのような状態となっているのも特徴だ。

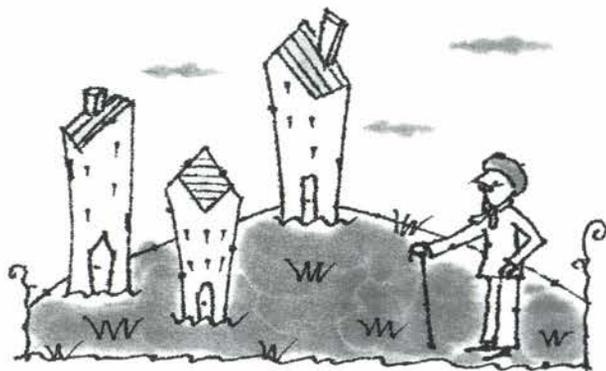


illustration by Muroi Satoko

③老健は入院の必要はないが、看護やリハビリテーション、介護を必要とする人たちが在宅復帰を目指して入居する施設である。リハビリテーションを重視しているため医師が常駐し、看護職員の数も多くなっている。ただ在宅復帰が目的なので、入居期限の目安が三ヶ月となっており、一生住めるわけではない。ただし現状では入居が長期化したり、特養ホームなど他の施設に入るまでのつなぎのような役割を担ったり、と本来の目的とは違う形で利用されていることも事実である。

その他のホームなど

上記の三つ以外に施設という枠組みに入らないが、同じような役割を果たしている所がある。④グループホーム、⑤ケアハウス、⑥有料老人ホームで、どこでも介護保険制度の介護サービスを受けることができる。

④グループホームは軽度の痴呆の方のためのもので、九人程度で共同生活を送る家のような所である。全室個室でプライバシーが保てる

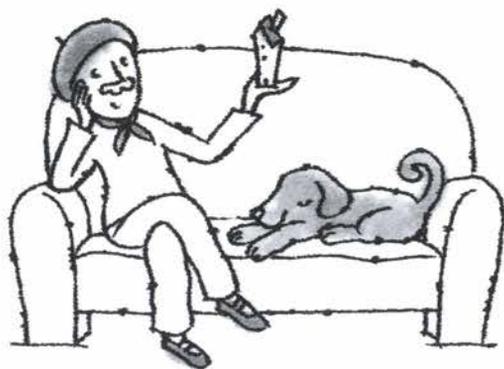


illustration by Muroi Satoko

うえに、年々数が増えてきているので入居しやすい。グループホームには民間業者も参入している。問題は寝たきりになった場合や、痴呆がひどくなると出なければならぬことだろう。

⑤ケアハウスは介護利用型軽費老人ホームともいい、全室個室であり、安価な有料老人ホームのような感じだ。

⑥有料老人ホームは民間業者によって経営されており、数も増加している。有料老人ホームは要介護レベルにかかわらず、誰でも入居できる。有料老人ホームの性格は様々で、健康な人だけ受け入れる

ところも多い。だから介護サービスを受けられるかどうかが最も重要で、そこが一生住めるかどうか選択の分かれ目となる。

重要なチエツクポイント

次は施設を選ぶときのチエツクポイントである。施設の一覧などは市町村窓口や居宅介護支援事業者で入手できる。居宅介護支援事業者にはケアマネージャーが所属しているので、施設についての相談も可能だ。

①ハード面…土地や建物など変わりにくいもの。まずハード面から選びたい。

1)場所…地元の近く、街中、山の中、海の近くなど各々の好みや希望に合わせて施設を絞り込む。場所選びは非常に重要な要素だ。今まで住んでいた地域を離れる場合は特にそうである。また洪水や地震などの自然災害にも強い土地かどうかなども知っておきたい。さらに周辺地域の騒音状況などについても調べることは欠かせない。できれば朝昼夜とすべての時間を

チェックするのが望ましい。季節ごとにも違う場合があるので、この点は近隣の住民の方々に聞いてみることをお勧めする。

2) 建物・4人部屋などの共同部屋はやはり大変なので、快適に暮らすためにも個室を選びたい。ただその分自己負担が増えることは覚悟したい。建物で気をつけたいのは空調である。一年中快適に過ごせるのかは空調設備にかかっている。特に寒さに弱い人は足元に暖房が効くかどうかは重要である。風呂、トイレ、洗面所なども実用的で使いやすいかどうかや、娯楽室、応接室などのなども細かく見て回ろう。家具なども備え付けであれば、実際さわって確かめることが大事だ。ソファや椅子などは座り心地もぜひ確かめたい。

2) ソフト面・食事や入浴、介護などのサービスなどはすべて人を介して行われる。人が良ければサービスも良くなるし、その逆もまた然りである。支払う費用は同じでも、受けるサービスの質は施設によって差が出てくる最も重要な箇所である。

1) 入院・施設にいても入院しな

[ハード]

[1] 場所

場所選びは非常に重要な要素だ。今まで住んでいた土地を離れる場合は特にそうである

[2] 建物

快適に暮らすためにも個室を選びたい

[ソフト]

[1] 入院

施設によっては病院を選べなかったり、入院したら施設を出なくてはいけなかったり、深刻だ。

[2] 食事

食事内容で、どれだけ入居者のことを考えているかが分かる。見かけがいくら立派でもレトルト食品の場合がある。お酒は禁止のところが多くない。夕食時間があまりに早い所は朝までもたないので避けたい

[3] 入浴

週何回入浴で時間はいつか、プライバシーを大切にしているか、石鹸などの品質はどうか

[4] 運営・経営状態

もし赤字であれば入居者本位ではないということになる。潰れてからでは遅い。従業員の形態についても要チェック

[5] 費用

原則として介護サービス費用の一部が自己負担となり、それに食事代が必要だ。グループホームなど個室がある施設では家賃が必要となる。その他タオル代、洗濯代、エアコン代などの雑費を請求するところもある

ければならない時もある。その場合施設によっては入院を断ったり病院を選べなかったり、入院したら施設を出なければならぬなど、入院にまつわる問題は深刻だ。契約書の内容をよく見て、過去の事例なども納得のいくまで施設に聞いて、はっきりしておいた方がよい。また入居者がどのような方になり方をしていくのかも聞いておこう。ターミナルケアを取り入れている所は優良施設の目安になる。

2) 食事・食事の形態(バイキング、個人別など) 朝昼晩の食事の時間、食材や調味料、調理法について、食器は何でできているか、飲酒可能か、味付けなどを個人のリクエストに答えてくれるか、外食についてなどを聞く。施設に入ったら一番の楽しみになるので、可能であれば実際に味わうこと。食事内容で「どれだけ入居者のことを考えているか」がわかる。一見豪華に盛り付けられた食事でも、

工場で生産され施設で温めるだけのレトルト食品を出す所もあるの、見かけではなく実際の内容をしっかりと見よう。またお酒に関しては、禁止の所も少なくないので必ず聞くこと。食事時間に関しては特に夕食の時間が決め手となる。夕食時間が早すぎると、朝までお腹がもたないので避けたい。

3) 入浴・お風呂好きの日本人にとって入浴は大事である。週何回入浴か、入浴時間はいつかなどを聞く。プライバシーを大事にするような入浴サービスを行っている所が望ましい。また石鹸やシャンプーの品質もチェックする。こういう小さな点で、施設がどれだけ健康や快適さに気をつけているかがわかるからである。

4) 運営・経営状態について：優良経営かどうかは有料老人ホームや民間のグループホームでは必須条件であろう。潰れてしまっただけでは遅いからである。また法人でも可能であれば運営状態のデータは欲しいところだ。赤字の法人もあるからである。赤字ということとは入居者本位ではないことの証明のようなもので、おそらくサービスの質も期待できない。さらに

施設で働く従業員にパートの割合が多すぎるのは不安材料かもしれないので、従業員の形態についても聞いておきたい。

5) 費用…原則介護サービス費用の1割が自己負担となる。それに一ヶ月の食事代約二万三千円を合わせると、特養ホームなどの施設に入居した場合の自己負担の総額は五〜七万円程度となる。また収入によって減額措置もある。ただし個人的な生活用品や衣料などは全額自己負担である。

またグループホームなど個室がある施設では家賃が数万円必要となる。これ以外に、タオル代、洗濯代、エアコン代などの雑費を請求する所があるので要チェックだ。

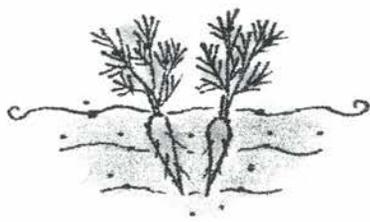


illustration by Muroi Satoko

これは施設ごとに全く違うので、個別に聞いておく必要がある。あまりにも不可解で不必要な雑費が多いところは避けたい。(有料老人ホームに関しては、他の施設と比べて突出して高額であることと、有料老人ホーム同士でも費用の格差が激しいのでここでは割愛する。)

まとめ

以上で終わりだが、大事なのは施設が本当に入居者のことを考えているのかどうかを見極めることにつぎるだろう。必ず自分で施設を訪れ、自分の目で見て確かめることである。そこで渡される重要事項説明書や契約書などをよく読み、担当者に納得するまで質問し、気に入った施設と入居契約を交わしてもらいたい。

井上富貴(いのうえ・ふつき)

一九七一年生まれ。三重県伊勢市出身。立命館大学卒業産業社会学部卒。アメリカン大学大学院社会学科修士課程卒(米国・ワシントンDC)。父が長年特養ホームに勤めていることから、超高齢化社会とその問題を学び、より良い高齢者福祉施設のあり方を模索中。

MUSO

Macrobiotic Facilitator

陽のめぐみ 地のちから。 ムソーの「食」。



「食」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」の本来的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谷5-5-11
大阪本部/大阪府堺市鶴田町28-7
名古屋営業所/名古屋市天白区久方3-30 木村ビル1階
四国営業所/高松市多賀町2-1-15 鎌野ビル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

介護保険の すがた

1950年郡上八幡で出生。
関西大学社会学部卒業後、福祉関係の仕事に従事。
2003年より日本福祉大学中央福祉専門学校勤務。
中日新聞に小説「老いの風景」を長期連載中。

渡辺哲雄 わたなべ・てつお

健

康保険、自動車保険、火災保険、生命保険……。およそ保険と名のつ

くものは、一定の保険料を支払った被保険者に保険事故があった場合、規定された保険給付が行なわれます。介護保険の場合、保険者は市町村で被保険者は六五才以上の住民と四〇才以上六五歳未満の医療保険被保険者です。六五才以上の住民の大半は老齢年金を受給していますから、掛け金は年金から天引きで徴収されますし、四〇才以上六五歳未満の医療保険被保険者は医療保険料に乗せして徴収されます。保険料は保険者ごとに被保険者の数と給付の総量との関係で異なります。保険事故は被保険者が介護が必要になったという事実です。それを認定する作業を要介護認定といって、介護の必要度によって要支援から介護度五までの六段階に分けられます。

但し、六五才未満の被保険者については、介護を要する状態になった原因が加齢に伴う一五種類の特定期病によるものに限定されず。給付は法的には要介護認定を受けた被保険者が、既定の介護サービスを受けた場合の費用の九割が金銭給付されますが、実際の給付はサービスを提供した業者に対して行なわれますから、本人は一割負担でサービスを受けることとなります。

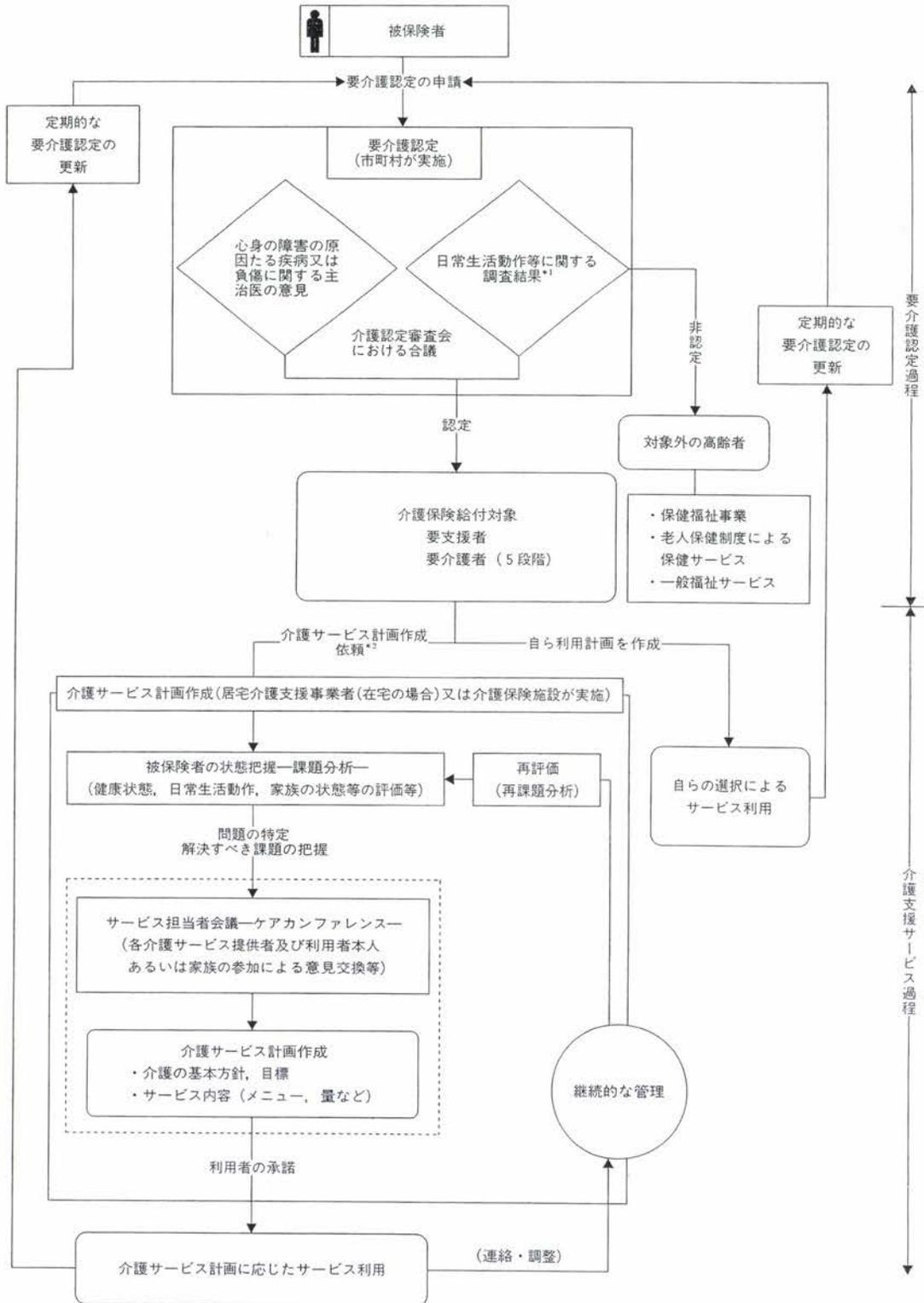
介護保険の特徴は要介護ごとにサービス購

入の限度額が決められることです。つまり限度額の範囲内であれば、被保険者は一割の負担でサービスを受けられるわけです。支払い可能な限度で必要なサービスを組み合わせ、ひと月の介護サービスプランを立てるのは専門的な知識を必要とします。これを無料でお手伝いする仕事がケアマネージャーです。サ



ービスには施設サービスと在宅サービスがあつて要支援者は施設サービスは使えません。現在は税で負担している障害者を対象にした支援費を介護保険に組み入れようという動きがありますが、当事者団体は限度額の設定を警戒しており、議論が進んでいます。相談は在宅介護支援センターが便利です。

介護保険制度における要介護認定と介護サービス計画



* 1 居宅介護支援事業者 (介護サービス計画作成機関) 又は介護保険施設への委託が可能。

* 2 介護保険施設に入所する場合は, 施設内で介護サービス計画作成は必須。

資料 厚生省老人保健福祉局介護保険制度施行準備室監『介護保険制度の手引 平成10年度版』30頁,

性食不二の原則

キム・ミヨンガン
Kim Myoungan

金明観

性人類学者・現代性科学者・性相談所『せい』所長

一九五〇年生まれ。神戸市出身。

七五年〜八九年まで京都精華大学講師を務め、現在、和光大学講師。

性と、法と人権について研究を行い、独自の分野を開拓する。

九九年、性に関する教育・指導を行う相談所『せい』を設立し、

所長としてカウンセリングにあたる。『恋愛の基礎』『もっと楽しいセックス』ともに小学館）『ヘンタイの哲学』（芸分社）など著書多数。

Illustration by Asou Naoko

■現状分析

「せい」に来る相談者の約七〇%が四〇代の奥さまで、三〇代から五〇代が二〇%、処女が五%、男性が五%、という感じですが、妻たちの悩みは一〇〇%がセックスレスです。それも一年や二年や三年というものでなく、一〇年以上がザラです。ひ

どい例になると、四五歳の奥さままで、結婚して二三年目、二二歳の娘が一人いて、この子の妊娠が判明した時から完全にセックスレス。

セックスレスの医学的定義は、

「相手が望んでも、一カ月以上性交を拒否すること」です。双方が望まなければ、別に五年でも一〇年でも、それはセックス

レスとは呼ばない。男性がセックスレスになる三大キッカケは結婚、妻の妊娠・出産です。

「結婚したら変わるの男」です。もともとセックスに対して淡白だったことに加え、この三条件が重なると、もう完全にセックスレスになりそうです。

セックスレス男性は、セックス

スしないのでなくキスしたり抱きしめたりもせず、テレビでラブシーンが映っていても拒絶反応を示します。一切の性的行為を拒絶します。

妻からすれば予想すらしなかったはず。なにしろ結婚前に数回予行演習しているから。夫がほぼセックスレス状態になると、妻は不思議に思い始め



ます。「この人、性欲無いのかしら？」と。しかし夫の机の引出しを調べたりするとエロ本などが何冊もある。それにオナニーをしているという証拠も発見

できる。妻は「どうして性欲はあるのにセックスしようとしなののか？」と思い、意を決して夫にセックスを要求すると、夫たちの大半はこういう、「君と

はもうできない。家族の一員だから」などと。ひどい例になると「おまえはインランか！」などという。

夫の性欲の激減や消失について、その原因を妻は考え始め、色っぽい服装で迫ってみたり、精がつくといわれている食物を夕食に出したりするが、大半が逆効果となる。

出生率一・二九 少子化日本の根本原因



精力回復のためにあの手この手の栄養ある料理を出しても、猫に小判となる。

■本当の理由

《五〇歳でも未成熟な脳》

栄養学的、ホルモンの立場からの解決策が少しも効果的とならない。しかもこんな男族に限って、市販の精力薬などを日頃から飲むという努力など、間違ってもしない。

彼らにすれば、この世に女性は二種類しか存在しない。それは母とその代理、である。

結婚はゴール地点、ゴールしたらもう一步も走らない。妊娠・出産は完全に妻を母に変身させる。未熟児と思えばいい。四〇歳でも五〇歳でも中味は幼児なのである。

こんなセックスストレス男性の大半は、おそらくオナニー派。または口くな浮気もできない小心者。

はつきり申し上げて、こんなタイプの男性ならば、どんな強

精剤も無駄。性エネルギーの向上など、夢のまた夢。

■毎日の食事が肝要

《コンビニ食が日本を滅す》

これとは別に、マレに事務所に夫の精力アップの方法はないかと、相談に来る妻もいる。精力が向上する食材や薬品類は確かに有る。しかし、それを飲食しようとする意志がなければ話にならぬ。

にんにくが効く人もいれば玄米が向いている人もいる。ビール酵母が効く人もいればマカや山イモ派もいるし、納豆や焼肉



派もいるだろう。しかし、どんなセックスをしたいのかが大事な月一回、一日三時間ハワイホノルマラソン型がいいのか、猪突猛進が希望なのか、どんな相方なのか。それが問題。

神と和合し、宇宙真理に近づかんとする如き理想派なのか、気功派なのか、格闘技派なのか、全ては普段食している世界が、そのまま反映されるはず。

一本五千円のドリンク剤がその夜効く人もいれば、無駄な人もいる。バイアグラとて同じこと。自分の体質・体癖を知り、自分に合う食材・薬品を探すしかない。万人共通の物はマレ。

セックスは好奇心と奉仕性が源。金曜夜に一二時頃、合計一〇分前後では相手をういたオナニーと同じ。

血液浄化に努め、内臓を丈夫にし、心身の便秘と冷え性を改善すれば、自ずから性力は充実する。食は血となり、血は体を作る。毒にも薬にもならない食材や各種添加物だらけの食品など、それだけで反精力。生命力の強い食材（品）こそ性の基本。毎日の食生活こそが血の出発点であり精のエネルギー源。

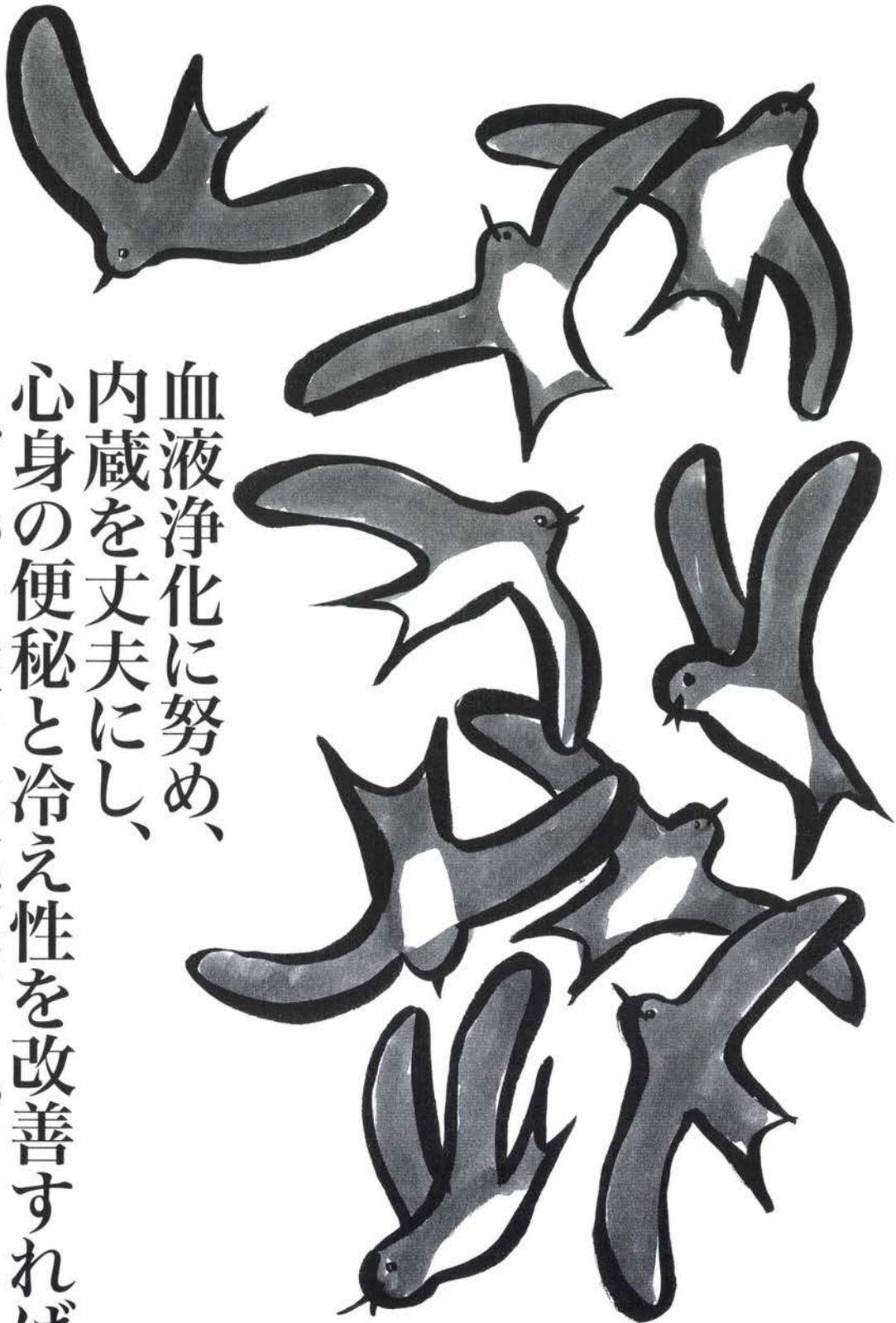
毎食コンビニ弁当などばかり食している者に精力を期待するのは酷であり、根本である食に気を配さない者が、バイアグラや高価な精力剤を服用しても肝臓などを痛めるだけ。

食材選びの際、「この食品は血液を浄化し、生きるエネルギーを作り出してくれるか」で判断すること。

私はまず多くの人にはゴマ類を薦める。強精剤は薦めず、ビール酵母なら悪くはないという程度。食性不二である。●

血液浄化に努め、
内蔵を丈夫にし、
心身の便秘と冷え性を改善すれば、
自ずから性力は充実する。

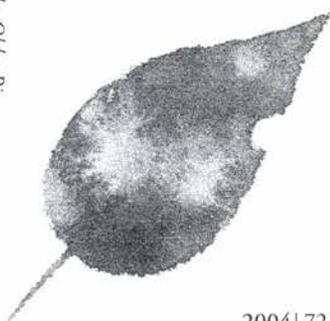
Illustration by Asou Naoko



四〇代からの美肌生活

小林裕子

Illustration by Ohba Rie



① シミをとる

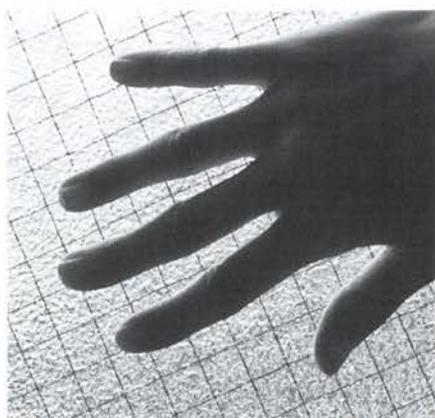
初めに申し上げておきます。できてしまったシミは内臓からくるもの以外、きれいに除去するのは難しいです。特に目じりと耳の間や、そこから頬骨にかけてのシミは・臍臓弱体化や・精製白砂糖および果糖・ブドウ糖の燃えカスと紫外線とが複雑に反応してでき上がったもの・化学物質を多く含む化粧品を永年使用つづけた、など原因の根が深いです。濃い色を薄くすることは可能ですが、全く除去することは困難なので、むしろ作らないこと、これ以上ふやさないことに留意しましょう(本誌二〇〇四年一〇月号参照)。

◎食生活上のアドバイス
白砂糖、蜂蜜、果物およびドラ

イフルーツや果汁類を避け、どうしても甘味が欲しい場合には羅漢果、玄米甘酒、玄米水飴にしましょう。単に口が淋しく甘い物を食べたいた時には、

アップ、症状がおさまるまでいただきますし。何といっても材料は日常的な野菜達ですから副作用の心配がありません。玉ねぎ、人

参、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜の蒸したものを、玄米おにぎりをよく噛んでスナックにします。よく噛むことで老廃物を体内に溜めにくくしますので実行しましょう。また、分つていても、



何とんでも
材料は日常的な野菜ですから
副作用の心配がありません

photo by Kawasumi Yuji

どうしようもなく甘いものが欲しい場合は低血糖症みですので、臍臓を養う必要があります。次のレシピの煮汁を空腹時に一〜二カ

参、キャベツ、南瓜のみじん切りを同量ずつ小鍋に入れ、全体量の四倍の水を加えて中火・蓋なしで煮たてます。沸騰後は材料が踊る

程度の弱火で二〇〜三〇分間煮出します。

これを漉して、煮汁のみを温いうちにいただきます。

動物性食品(特に肉類、卵類、魚介類)は必ず食後に甘い味(スィーツや果物類)を欲しくなるので好ましくありません。固く焼いた粉食品一切も控えましょう。

化学物質を含む食品(農薬、添加物、旨みの素、人工的に工場処理された食品類)や、化学的界面活性剤を含む洗剤、化粧品を避け、ナチュラルな生活手段を選びましょう。

①① コジワが気になる

肌の表皮層、真皮層あたりの新陳代謝を促進させましょう。その部分だけ、というのは難しいので

玄米菜食で二週間程度掃除し、血液をきれいにし、今までとは違う肌のハリを経験してみましよう。

全身の大掃除がまず必要です。玄米菜食で二週間程掃除し、血液をきれいにし、今までと違う肌のハリを経験してみましよう。少しの違いに気付かれたら、三ヶ月続けられます。人間の細胞が入替るの

におよそ三ヶ月かかると言われているためです。その間、玄米ご飯を主食に副食は野菜、海藻、豆類およびその加工品少々（おでこの小ジワが目立つ人は本来に欲しい時少量にしましよう。本当は

不要なのに頭が「蛋白質を！」と言ってるだけかもしれません。）を主食に半分以下にとどめ、少食にしてよく噛んでいただきましよう。睡眠不足になると誰でもシワシワになりますから、睡眠は充分とるよう生活面での工夫をします。

◎食生活のアドバイス

まずは老廃物を作らない食生活が大切です。「もったいない」「口や目が食べたがって…」など、消費エネルギーに比べて、食べすぎるとどうしても脂肪がつき、血液中に生ゴミを浮遊させることに。それらが邪魔して血行を妨げます。血液の循環が悪いとプリプリ肌を作る材料である酸素や栄養が最も外側末端の皮膚まで届きません。ゴワゴワした角質を、柔軟で新しいハリのある肌に入れ替えるためには、最も大切なことです。

体表面全体に年令不



illustration by Ohba Rie

相応な程コジワがあると思えたら、甘い物、動物性食品、アルコール類、油脂類（植物性であっても）、化学物質を含む食品を控えましょう。手や腕、首すじなどに多い場合は、紫外線に当てすぎていないかチェック（特に潮風と紫外線のくみ合せは美容健康上好ましくありません）しましょう。水もしたたるような若さを……と、水を必要以上にとると腎臓を痛め、元氣と安心さを失いますから、情報に振り回されず、自分の身体と相談



外へ向けてらせんを描くようにマッサージ



蒸したタオルでリラックス

illustration by Ohba Rie

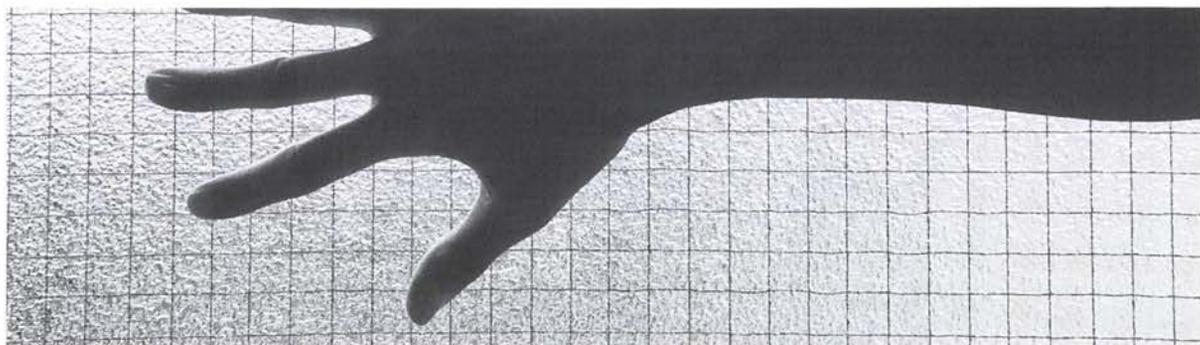


photo by Kawasumi Yuji

しながら生活することが正しい判断力をつけるための第一歩と、思いましょう。

血行促進の為に蒸したタオルで顔をリラククスさせた後で外へ向けてクルクル螺旋を描きながらマッサージしましょう。（イラストを参照）



肌のタルミをとる

プロプロと肥満ぎみでたるんでいる場合は、まず贅肉を取ってから、血行を促進させる体質づくりに挑戦しましょう。

一方では、肌を引き締めるエクササイズが効果をあげる助人になります。

◎ 食生活のアドバイス

主食を、パンや白米から玄米ご飯に変えただけで一ヶ月に三キログラムやせた、という実例があります。但しよくよく噛むことを実行したそうです。主食をかえるだけなら、すぐにでもできますね。

そして少しずつ調味料は良質のものへ、そして副食は動物性食品を少しずつ減らしていけば無理なくマクロピオテック食へ移行させることができます。



ゆっくりとした呼吸と一緒にジワッとあこないましよう

タルミをとりたい箇所に意識を集中させましよう

illustration by Ohba Rie

若い頃から冷え性でプロプロ太りぎみだった場合は、玄米菜食に切り替えたあと、やや陽性寄りの食事を心がけます。根菜・海藻を中心にしたメニューにして、時々梅醤番茶で全身を活気づけましよう。減量直後は、全身シワやタルミが増えるでしょうが、そのまま続行していると、一ヶ月でもとに戻ります。そして、部分的にタルミ引

き締めのエクササイズを開始しましょう。

・首、あご、胸、二の腕内側のタルミ……膝をつき腕たて伏せ、が最適です。急がないでゆっくりとした呼吸と一緒にジワッと行うこととして、タルミをとりたい箇所を意識を集中させることがポイントです。(イラスト参照)

・頬のタルミ……意識して微笑みましょう。口角のトレーニンングが必要です。食事は陽性過多を控えましょう。(本誌四月号口元のタルミをご参照ください。)

・後面のタルミ……肩甲骨下から腰にかけてミドルやシニアに、大変多く見受けられます。幾層にも重なった脂肪層が弱った背筋に勝ち誇ったかのように、せり出しています。姿勢を今一度正して下腹をギュッと引き上げ腰骨を立てるイメージで立ったり、歩いたりしましょう。この姿勢が習慣になると背筋が刺激されて余計な脂肪はここに付きにくくなるでしょう。

四

おなかの脂肪をとる

◎食生活のアドバイス

まず重要なことはパン食と便

秘を避けることです。イースト菌

や酵母菌でフックリと膨んだパンは摂取した身体をもフックリと膨ませ、まさしく「食べた物のようになる」といわれる通りです。発酵させる性質のエネルギーが最も大きなキープポイントですが、菌の餌にも問題が潜みます。白砂糖や果物、蜂蜜であつたりが殆どなのです。微量であつても常食していると長い間には山積みになります。

そしてカサコソして咽を通りにくいので、ジャムやバター(マーガリン)などのスムージー、そして飲み物が必要となり、さらにおかず(大抵、生野菜と肉類の加工品や卵)が欲しくなつて強い陰性と強い陽性の入り混じつた体質がで

き上がつてしまいます。お腹まわりの脂肪を除くメニューは、パン食を一切やめた玄米ご飯中心のものに限りません。きんぴらごぼうやひじきの煮物(ひじき連根、ひじきコンニャク、ひじき入り五目豆など)、切り干し大根の煮物など

シンプルな常備菜を二、三箸程度小鉢に盛り、大根やねぎ類、海藻一つまみを入れた味噌汁(碗に六、七分目)という一汁一菜を実行してみましよう。そして便通促進

のために太腿ふとももを勢よく動かしてウォーキングします。便秘するとお腹はへこみません。

また、胃部から丸く出ている場合はグルメの度を越えて暴飲暴食の結果です。ストレスの多い生活スタイルを再検討して消化器官を休めましよう。血液は酸性に傾きドロドロと老廃物で汚れ、血管壁に附着していることでしょう。

高脂血症、糖尿病、痛風、高血圧症、脂肪肝など成人病予備軍でもあります。上記のメニューを心がけ食事の内容および質から変え、序々に今までよりは少食に、アルコール類はお楽しみ程度にします。

早喰の傾向がありますので、よくよく噛みドロドロになってから呑み込みましよう。まだまだ第二の人生を楽しみたいですよね。

高脂血症、糖尿病、痛風、高血圧症、脂肪肝など成人病予備軍でもあります。上記のメニューを心がけ食事の内容および質から変え、序々に今までよりは少食に、アルコール類はお楽しみ程度にします。

早喰の傾向がありますので、よくよく噛みドロドロになってから呑み込みましよう。まだまだ第二の人生を楽しみたいですよね。

高脂血症、糖尿病、痛風、高血圧症、脂肪肝など成人病予備軍でもあります。上記のメニューを心がけ食事の内容および質から変え、序々に今までよりは少食に、アルコール類はお楽しみ程度にします。

早喰の傾向がありますので、よくよく噛みドロドロになってから呑み込みましよう。まだまだ第二の人生を楽しみたいですよね。

高脂血症、糖尿病、痛風、高血圧症、脂肪肝など成人病予備軍でもあります。上記のメニューを心がけ食事の内容および質から変え、序々に今までよりは少食に、アルコール類はお楽しみ程度にします。

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
U R L http://www.hakatanoshio.co.jp/

はかた 伯方塩

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。



奈良・薬師寺

松久保秀胤長老に

唯識を聞く

2

まつくほしゅういん
昭和三年五月二十七日大阪府大阪市生まれ
昭和十三年三月二十八日入山
師匠橋本凝胤師

学歴 昭和二十五年三月 旧制松江高等学校文科(現島根大学文学部)卒業

経歴 昭和二十八年十一月 法相宗宗務長に就任 昭和四十二年十一月 薬師寺副住職に就任

昭和四十九年二月 長野蓼科山聖光寺住職に就任 平成十年八月 法相宗大本山薬師寺管主に就任

平成十三年十一月 法相宗官長に就任

平成十五年八月 法相宗官長退任・法相宗大本山薬師寺管主退任・法相宗大本山薬師寺長老に就任

現職 法相宗大本山薬師寺長老

公職 昭和三十七年 法務省保護司 昭和四十五年 奈良地方裁判所調停委員

著作 『唯識初歩(すずき出版)』『生きる指針』(河出書房新社)『安らぎを求めて』(善本社)

平成八年 藍綬褒賞受賞

Interview

自我の存在理由

阿頼耶識が増殖したいと願うということは、自我ということなのは全宇宙と団体ということなのですか。もしくは人体の成長過程で誤認識を伴った自我は必然的に発生し続けるということなのでしょうか。

松久保 阿頼耶識が願うとは、生命観をすでに内在して持つていますから、一刻も早く生物体としての環境に生まれたいのです。動物も含めて体内から生まれたいと願うことは皆同じなのです。ブドツガラですから。宇宙と団体であり、かつ、どんな聖者であれ誤認識は一二縁起の名識（いわゆる末那識が）で始まるのです。

だとするならば誤認識を伴った自我による社会の混乱と混乱は必然ということなのでしょう。そうなる和自我の存在理由は一体なんのでしょうか。

松久保 そうです。仏教ではビバシヤ論の中で、生物が増えれば増えるほど混乱が起きる、ではどうするかという問いに「それは整理するしかない。死ぬしかない」と述べ「大の三災」「小の三災」を

説かれました。大きい災いと小さな災いです。「大の三災」とは何かと尋ねたら天変地変。隕石が落ちてつぶれる。火山が噴火して地球がつぶれる。地震が起きて全滅する。自然災害により生物の数が減少し整理される。「小の三災」とは何かといえば戦争、天候不順により作物がとれない、風土病の蔓延などです。ですから良寛さんは「災いに遭うてめでたく候う」と言っています。「災いに遭うのがめでたい」とは何ごとか。災い

にあつて余計なものは整理されて覚悟ができて丁度いいのです。人間同士が整理したら罪となります。災難なら罪は作りません。良寛さんは大変深い内容を伝えているのです。そこがキリスト文化圏と仏教文化圏の根本的な違いといえます。

誤認識が社会の混乱の原因と先ほど述べましたが、誰も誤認識を伴って生活していると理解してはいません。仏教の悟りを妨げる二つの「障り」即ち煩惱障と所知障ですが、所障は誤認識のことです。それはなにかといえば自己が一番正しくて自己存在だけを主張する、それを我執といいます。自己が亡

くなるのが嫌だと騒いだところで寿命がくればこの世に居りたくともいられません。

いずれ無くなることを自覚すれば我執がなくなります。と同時に誤認識も無くなります。自己が無くなることを自覚できれば世界の中心からはずれても苦にならなくなります。存在を認められなくても苦になりません。

———そうしますと自我の存在はことさら強調するものではなく、いずれ死と共になくなり、輪廻して、再び無明からスタートという循環する一形態とみてよろしいのでしょうか。

松久保 その通りです。たとえ生命は平等だという考え方があつても、人間と畜生は別だという格差を持つています。人間同士でも自己存在が最も大切だという我執があるんです。その存在もいずれ無くなるのが分かれば我執は消えます。現時点においても自分が現在、現実に存在していると認識している自己も本当は違うんです。長い悠久の生命の中でたまたまこの體の上に乗っかっているだけなのです。生命は悠久の時を流れて抽象化されますが現実には生身の

體として何年間だけ存在していません。それも保証の限りではありません。死んだら終わりかというところにいるのです。

——ブドツガラの間を歩き来している自我に意味があるのでしようか。

松久保 それはサツタバです。玄奘三蔵法師が有情名者と訳しました。有情とは生命のあるもの名者とは生物体としての存在です。抽象的なブドツガラからサツタバになるのは名色六處からです。サツというの六（眼耳鼻舌身意）の事をいいます。六つがゴチャゴチャと集まっつうごめいていることを表します。もちろん人間だけではありません。犬も猫もサツタバです。大乘仏教にだけ存在するポディサツタバというのはサツタバのなかでも菩提心を持ったもの（ほださた）菩提薩埵即ち菩薩なのです。

——西洋の宇宙論はビックバンから出発したといわれていますが。

松久保 仏教ではアミタバ。この言葉はインド語を漢語に訳して阿弥陀仏であり、無量光と訳します。阿弥陀経を読むと数十の佛名の中に、難思光仏が有りま



す。光と思ひ難き仏様であり、アミタバとは光を中心とした仏様のことです。またビルシヤナ仏とは万物を照らす宇宙的存在としての仏のことです。ルシヤナ仏とは小宇宙を指し、ビルシヤナは大宇宙を指します。難思光仏をサンスクリットではスークシヤマ（Sukshma）プラバーブツダ（Pravah Buddha）といいます。スークシヤマーとは訳したら「ほんのわずかな」「みることができない」です。現代宇宙論でノーベル賞の小柴さん理論も理論からいえば仏教の華嚴経ですでにとらえているのです。宇宙を貫く光のことです。仏教で説く生命観とは広大な宇宙規模の中で個々の生命とはどういう存在であるかを説いています。

この広大な宇宙の中で先ほど問題となった我執・誤認識とはいかに微弱な存在だという事がお分かりただけではないでしょうか。鎌倉時代より現代のほうが正しい知識が豊富だったのです。現代人は浅はかな先入観だけで仏教をおもっている方が大変多いようです。

——宇宙が完全であれば誤認

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

※半断食は通いで行ないます。

しょうじんかいせき しょうげん
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。



そう げん
養生 (株) 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

識はなぜ生まれるのでしょうか。松久保 それは神というのは全知全能であると同時に人間はもともと罪を犯して生まれてきたというキリスト教的な考え方があり、人間というのは神の子だから全知全能に近いのが当たり前という前提があります。仏教はそうではありません。涅槃経の中で「山川草木悉皆成佛」を説いています。煩惱を持っていないから木は佛となり、菩提心が無いのになぜ成仏するのかという問題が出てきます。阿頼耶識をもっているから草や木も外の情報を認識して木の生命

を保持していくのです。だけど草や木には欲望がない。アヌツサヤ(随眠)だけなんです。自己の生命を維持していく意欲とそれに伴った行動だけです。だけど人間はアヌツサヤ(随眠)ではないんです。アヌツサヤ(随眠)の上クレツサ(煩惱)を持つんです。煩惱を持っただけ誤認識を持つてはきません。情報を煩惱の対象にしているのは自分なのです。自分の誤認識で勝手に作っているのです。腹が減った犬は満腹になれば一切食べませんが人間は美

味しいものなら食べすぎます。煩惱を取りたいと願うのも煩惱なのでしょう。松久保 そうです。だから煩惱はとり切れません。一般の仏教では煩惱をとつたら悟りの境地が開けますといいますが。しかし唯識では煩惱と随眠をしっかりと分けましょうと説きます。随眠だけで生きられればよいのですが不可能です。随眠と煩惱を分ける心を持ちなさいと説きます。分ける心とは生体としての体の機能と自我のことですか。松久保 自我ぎりぎりの世界で暮



阿頼耶識と末那識

——自我とは識と共に発生するのですか。

松久保　そうです。末那識とはマ

らしなさいと言う事です。それは唯識だけではなく戒律が伴います。戒律を守り進んで良いことをしなさいと説くのです。

ンという動詞の染めるということで自己の色に染めていくわけです。

阿頼耶識とは？

松久保　阿頼耶識とは、過去現在未来の三世に通ずる永遠性と外の世界に適応した体温を保つエネルギーを貯蔵貯蓄して、それぞれ個性があり阿頼耶識と末那識は合わせ鏡のようになってます。

——どこで物その物としての共通のものが、それぞれ異なったものとして解釈されてしまうのですか。

松久保　誤認識させるのは末那識でさせます。自己本位の考えから自己存在を表現しているところ意識のことです。出生後成長と共に各々異なってきました。阿頼耶識と末那識が働き各々受入れた情報（種子）の形・姿・色など名称概念を名言種子として入るので、各々に向かった情報だけを選んでいくのです。個性とは阿頼耶識と末那識が相俟って作られるのです。それが完成するのがサンスクリットではマナ、英語ではマンいわゆる人間・人格像なのです。日本語では末那識です。漢訳では雑染識として訳されています。

——マンというのは「人間」のことですか。

松久保　末那識を実際に形として生物体となったものが人間ではないかといっています。逆に人間は末那識の塊だというのは誤りですよ。きつい性格と優しい性格が同居しているのです。したがって誤認識をさせるのは末那識なのです。自我以外の外的環境には何の問題もありません。暖かくなり春が来ると花が咲き蜂が蜜を運び、受粉して結実します。それを解釈するのが人間で「今年の夏は暑いとか寒いとか」勝手に予測します。それが誤認識なのです。外国人が奈良にくるといちばん驚くのは、鹿が逃げずに近付いて来ることなのです。彼等の常識は鹿を猟銃で打ち殺し食料にする対象なのです。西洋と東洋の物の見方はこの一つを取っても全く違います。

——話は変わりますが、無明から内で成長する過程というのは仏陀の時代にはすでに分かっていたことなのでしょうか。

松久保　二縁起は仏陀在世の教えです。成文化したのは前一世紀から後一世紀です。

（次号へつづく）

■あったかい食と暮らし方レシピ 川内翔保子著

サンマーク出版刊 定価1680円(税込み) 送料240円



川内先生待望の新刊。
マクロビオティックファンなら一度は読んでおきたい内容がギッシリ。
食を暮らしの質を向上させ充実させるものとして、
技術の域を超えて生活の中身を再チェックすることで、
より「食」への重要が発見できるのではないのでしょうか。
川内さんの料理がかもし出す深い味わいの理由も実はその辺りにあるようです。
見た目だけの鮮やかさではなく、本物の輝きに満ちた料理に出会う……
あったかみが感じられる料理こそ今求められている料理なのではないのでしょうか。



■ハナヒラタケの可能性 小澤博樹著

三五館刊 定価1470円(税込み) 送料240円

難病治療の小澤医院院長小澤博樹先生が臨床例をもとに書き下ろした
「ハナヒラタケ」レポート。
キノコが極陰性だという定説を覆し、唯一極陽性キノコだと断定する。
しかもその証拠として、直腸ガン、悪性リンパ腫、子宮ガン、卵巣のう腫、
糖尿病、痛風などにめざましい効果を表したという。
あの頑固な小澤先生が太鼓判を押しているのだから良い物であることは間違
いないが、詳細は本書を一読願いたい。

C
D
紹介

「純正律」シリーズ 演奏：玉木宏樹

①「純正律への誘い」 定価1260円 送料290円

身体により純正律音階を体感するための入門CD。平均律と純正律の違いがこの一枚ではっきりする

② 響きの宇宙へ 定価2415円 送料290円

玉木純正律の最新版

③ 聖夜 定価2625円 送料290円

純正律音楽と共に過ごす今年のクリスマス。お友達やご家族とご一緒に純正律を楽しんでみませんか？

①



②



③



アイスは衣食住まるごとオーガニックライフを応援します。



大特集
衣食住・まるごと
オーガニック
ライフ

季刊誌『アイスラテール』第18号
2004年9月5日発行
定価1,000円
(3・6・9・12月の5日発売予定)

心もからだもいつまでも美しく。
それがアイシス流オーガニックライフ。

環境汚染や食の不安など、いろいろな不安が囁かれている時代です。
でもいったいどうしたら安心できるモノや情報を得ることができるの？
『アイスラテール』は、そんな声にしっかり応える生活情報誌です。オー
ガニックライフを、禁欲的ではなく、もうひとつの豊かな生活のあり方と
して提案してきました。
マスコミ有志を中心に設立した、NGO アイシスガイアネットが編集制作す
る『アイスラテール』。ぜひ一度、お手にとってみてください。

定期購読者募集中 1年間(4回) 4,000円 送料無料

定期購読をお申し込みの方には、オーガニックライフをより身近に提案する

通販カタログ『オーガニック生活便』(12月発行予定)を無料で差し上げます。

定期購読&バックナンバーの申し込みはこちらから●株式会社アイシス

FAX:0426-75-4608 ◆http://www.isis-gaia.net ◆order@isis-gaia.net (24時間受付)

TEL:0426-75-4666 (平日10:00~18:00 受付・祝祭日を除く)

ニオイノンノで 全ての悪臭が消えます。

ニオイノンノの特長

- ・人畜無害の純植物性です。
- ・松、樟、カタバミのエキスです。
- ・100倍～250倍に水で薄めて使うので非常に経済的です。

気になる臭いをゼロにする。

- 介護の時に、生ゴミ、冷蔵庫、衣類の臭いに。
- 犬、猫、亀、ハムスターなどのペット類に。
- ニンニク、タバコ、カーテン、靴の臭いに。
- 豚、鶏、牛、魚などの臭いに。
- ホテル、病院、食堂、工場、ビルなどの中で。
- 自動車、タクシー、トラックなどの乗物の中で。
- トイレ、ゴミ処理場、し尿処理場などで。

使用方法

- 水で100倍～250倍に薄めて霧吹きなどで悪臭に散布すれば、たった1秒で消臭します。
- 連続する悪臭には、加湿器等の水の中へ100倍～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倍～250倍に薄めた液に5分間つけると消臭します。

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。



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)

姉妹品もお使い下さい。

天然植物活力液

HB-101

1,000倍から10万倍に水で薄めて土壌灌水、葉面散布します。種や根や挿し木を1,000倍液に漬けることも効果的です。



- 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)

森林浴入浴液

フローラバス-102

天然の植物エキスで全身森林浴。しっとりスベスベ、潤いのあるお肌を保ちます。

お湯200ℓに対して本品15～20mlを入れて、よくかき混ぜてください。



- 500ml入り 3,000円
- 2ℓ入り 10,000円

(消費税込み)

植物エキス パウダー食品

ハッピーバイオ103

貴方の健康と美容に!

水やお茶やコーヒーや紅茶やジュースや酒やビールにサッとふりかけただけ。



- 100g入り 2,000円
- 200g入り 3,700円

(消費税込み)

ペット食品

ニャンケンボン

杉・松・オオバコから出来たペレット状のペット食品。

ペットのエサにまぜて与えて下さい。



- 500g入り 1,800円
- 1kg入り 3,300円
- 2kg入り 6,000円

(消費税込み)

魚・鶏・豚・牛の ための混合飼料

ニオワンダフル

- 肉・卵・乳の品質と収量が向上。
- 糞尿の臭いが消え、ウジ・ハエが減少。
- 動物の健康維持に!!



- 20kg入り 7,500円

(消費税込み)

■ご注文は、ハガキが電話かFAXかインターネットで下記まで。代金は、商品到着後、郵便振替にてご送金ください。

平日の午後4時までのご注文はその日に発送します。

株式会社フローラ



0120-86-1261

〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39

TEL (0593) 45-1261 (代)

■営業時間/8:30~19:00 (定休日/日曜日・祝日)

FAX (0593) 45-4164

e-mail hb101@e-net.or.jp www.HB-101.co.jp

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
生
きた
る



こだわりは
自然農法の
無農薬米から

玄米商品開発メーカー

コジマフーズ株式会社

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

玄米

その粒に秘められた
“ちから”

『素朴な優品』 シリーズ

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

「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
の親身な手当で、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+パスター+まこも酵素風呂+「宿便とり」set+シミとり美顔手当+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

河口湖アルカンシェール 半断食スクール

《年12回/2005年度募集》先着15名(毎回満員)

1月21日(金)～27日(木) 4月22日(金)～28日(木)

2月18日(金)～24日(木) 5月20日(金)～26日(木)

3月18日(金)～24日(木) 6月24日(金)～30日(木)

参加費：6泊7日 94,500円/リピーターは20%off

(前半の)3泊4日 47,250円/〃

リマクッキングスクール校長 松本光司先生と、あの田中愛子先生による

直接指導、料理教室、クラフト、散歩、お楽しみ会

医学博士・伊藤慶二先生の講座、血液サラサラ度チェック

☆アロマセラピー、望診、食箋は別途割引有り

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>

美術印刷一般製造販売

東樹社

有限会社

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
埼玉県戸田市新曽424 電話048-447-8588代
FAX048-447-8310代
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

JAS 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 ●お客様サービスセンター
山形県東田川郡羽黒町大字川代字桜ヶ丘82-9 **0120-52-4192**

MACROBIOTIQUE 八〇六号
©二〇〇四年十一月号
発行日 二〇〇四年十一月一日
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―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（法学会員）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。

Ⓐ 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 (全城禁煙)	P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 930-3578-9020 FAX 001-1-928-204-0700		営業受付 予約制 5泊以上	マクロ共炊炊・水晶全身healing+せせらぎ瞑想 in高波動の地 掃除造園などヘルプ割引	Ⓐ
	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	Ⓐ
北海道	自然食品の店-むぎさとー	[〒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	食養生当法相談可、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 011-588-4512		10:00~18:00 日	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	Ⓐ
	㈱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	青果食品雑貨食全般、エリクサー浄水器・ 化粧品、健食・塩製造販売、自然農園営農	Ⓐ
	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、売出年5回	Ⓐ
	㈱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	有機野菜と自然食の店 あおやま	[〒041-1122] 亀田郡七飯町大川3-20-32 TEL 0138-64-9611		9:00~19:00 年中無休	有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮 食品・無添加アイスクリューム・大福 他	Ⓐ
	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、食養生相談、配達・配達 可、リマクッキング料理教室、野菜朝市	Ⓐ
	自然食品の店(南) あおぞら	[〒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、調理師で食養生の 店主の砂浴療法・食養生相談もあります	Ⓐ
	自然食品の店エリナ八戸	[〒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丁目11-22 TEL 018-823-2921 FAX 018-862-0879		9:30~18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ピロ温灸、 生鮮食品、料理教室、食養生講座	Ⓐ
	自然食工房 ス	[〒010-0042] 秋田県秋田市桜2丁目16-20 TEL/FAX 0183-833-0678		10:00~18:00 月	オーサワジャパン、自家製食品(玄米おむすび等) ケーキ予約、料理教室、有機野菜 他	Ⓐ
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、食養生指導、地方 発送	Ⓐ
	ヒーリング21 (鍼灸整骨治療院併設)	[〒020-0015] 岩手県盛岡市本町通1-17-24 TEL 019-622-7530 (岩手医大病院そば)		9:30~19:00 (土15:00、日13:00まで) 水・第3水・曜日	食養生関連商品・自働ケア生活必需品、東洋医学 と食養生の身体改善治療、一人療法の指導、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 日曜日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売 日と料理教室・食養生美容相談・発送可	Ⓐ
	㈱健康美	[〒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	5秒でできる玄米食(玄米酵素)、宿便(腸内洗 浄)、快整体、料理教室、健康相談、卸し可	Ⓐ
	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4-9-3 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	㈱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	Ⓐ
	㈱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 ピワ の薬温灸・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	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	Ⓐ
	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字湯向東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	㈱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 えるぼびん	[〒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	Ⓐ
	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	Ⓐ
福島	自然食品の専門店 玄 会津大学前	[〒965-0005] 福島県会津若松市一箕大字鶴賀字上居合 175-8 TEL 0242-32-1850		9:30~18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	Ⓐ
	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、マクロバイオティク、レスト ラウ有、料理教室(マクロ日曜日)、食養生相談	Ⓐ
	さらさらきれい茶の ㈱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、食養生相談、配 達、配達	Ⓐ
	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。	Ⓐ
	こだわりの 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、食養生相談、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	Ⓐ	

福島	あいさい家族	[〒975-0062] 福島県東町市本陣前2-34-3 YDS本陣店内 TEL 0244-23-1520	24時間営業 年中無休		
	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、食費指導、化粧品、書籍、料理会など	
石川	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	
	山本自然食品店 おっぱい救急病院 操作店	[〒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・無農薬野菜商品・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	
	青龍堂 藤田中屋薬局	[〒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・オーダブル・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、天然健康綿布団他各種寝具。食と眠りによる健康法。	
元気な野菜たち のっぼくん	[〒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 木・日	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、絹綿衣類、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	
富山	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	[〒947-0021] 新潟県小千谷市本町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 官足法足反射療法・整体バランス活性化療法	
	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。全国宅配可。喫茶有。	
群馬	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、陰陽塾強会、食事相談、健康相談	
	マリエール 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、食費料理	
	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	
	健康自然食品店 三友	[〒371-0016] 群馬県前橋市城東町4丁目2-10 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	
	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] 群馬県前橋市吉日町1-5-7 山本ハイツイ階 TEL/FAX 027-219-0071	10:00~20:00 (お弁当・ランチは11:30~) 金・土	乳卵なしの自然食品・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1337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 う宿・ダルシャン・	[〒377-1411] 群馬県吾妻郡長野原町応薬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たいらっ しゃいませんか？ 穀物菜食料理。	
	栃木自然食センター アセス	[〒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] 栃木県宇都宮市鎌山町651-2 TEL 0286-67-9200 FAX 0286-67-9204	10:00~19:00 (日曜日14:00~) 第2・4土日(連休)	自然食品全般(冷食・野菜・米他)、健康食品・薬草 茶、(ノン)ヴァーヴアン他)、自然化粧品等 書、自然食ベトフードとにたく豊富な品揃え!	
	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。	
	ころぼっくる	[〒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井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	[〒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	
	山水舎	[〒316-0026] 茨城県日立市みかの原町1-1-2 TEL 0291-53-6863	10:00~19:00 日	オーサワジャパン、料理教室、パン フェアトレードの食品と雑貨 輸入雑貨 他	
	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	
埼玉	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、アロマ施術師養成 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)・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	▲
	南いわさわ天然酵母パン工房「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	〔〒335-0328〕 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)	▲
	春日部自然食品センター「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、浄血指導、料理教室	▲
	自然食品の店 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	▲
	自然食品専門いなか家	〔〒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	▲
	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若槻公園西側信号角 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) 須田食品店	〔〒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 高麗小バス停前	11:00~19:00 火・不定休有	自家種天然酵母パン(石窯薪焼有)、自然食品玄米定食・カレー、喫茶、仏語会話、米匙	▲	
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	▲	
南てらさき建食材	〔〒369-1202〕 埼玉県大里郡寄居町桜沢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	▲	
健康ハウス 新所沢本店	〔〒359-1111〕 埼玉県所沢市緑町4-7-20 TEL 04-2965-2551	10:00~19:00 日曜定休日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商品・生活雑貨・書籍 他	▲	
千葉	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広がる普及本部。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	▲
	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、有機療法野菜	▲
	自然食品の店 T A K A	〔〒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	〔〒286-0036〕 千葉県成田市加良部4-5-1 TEL 0476-29-6153 FAX 0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	13:00~18:00 土	不耕機&無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パン・みそ・醤油・石鹸洗剤・他、各種発送&配達承ります。毎月玄米菜食の勉強会&健康相談有。	▲
	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、ハーブティアー	▲
	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	OJ商品&くらしの模様 くらしを楽しむ「游の会」オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント	▲
	東京	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
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頂きます。	▲
Q O L 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 あらいぐま		〔〒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	▲
TsubuTsubu Cafe(未来食アトリエ・風)		〔〒112-0014〕 文京区関口1-17-9 有楽町線江戸川橋駅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&カフェラテレストラン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	▲	
GAIA(ガイア) 儼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、玄米弁当有、通販、近隣配達可。	▲	

自然市場 えごろじあ	〒145-0071 大田区田園調布1-6-20 TEL 03-3722-6476/お客様専用0120-404421	10:00~20:00 日11:00~19:00	JAS有機農産物を中心に安全・安心な商品が約1500アイテム http://www.d-ecologia.com	▲
Organic&Pure オーガニック・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 蒲田ビューハイツ1階 TEL 03-3738-1228	10:30~19:00 土~17:00日・祝休	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、食養相談(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 渋谷区大町町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、玄米弁当、化粧品、無添加ペットフード、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 FAX 03-3706-9252	10:00~20:00 毎月1日/中1日	自然栽培野菜、くだもの、加工品、惣菜、JAS有機野菜、くだもの、オガパッション・杉食 生鮮食品他	▲
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商品の通信販売③マクロのお弁当屋さん『愛Foodsきっちん』のご紹介④情報満載のページバラで快適ライフ! 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、梅酒番、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 逸山酒酒店	〒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、純正醤油、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 パオパブの木	〒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木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・沖縄物産品・雑貨・ペットフード等	▲
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.rakuten.co.jp/br-sugar	12:00~20:00 日・月	(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	▲
自然食品の店くみや 有限公司太陽のひろば	〒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Q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。	▲
早稲田 自然食品センター	〒160-0044 新宿区喜久井町51・地下鉄東西線早稲田駅夏目坂口 TEL 03-3202-9611	9:30~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。 http://www.bunnishoin.co.jp/waseda/	▲
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・操体教室」「お灸・温灸講座」<操作法をエスプラントで世界へ>	▲
グリーンボプリ隣	〒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、靈芝酵素、神鶏、玉金、無臭ニクニク、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回月	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0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)デポル	〒176-0025 練馬区中村南3-17-2階 TEL 03-3998-0968 FAX 03-3998-0964	10:00~17:30(要予約) 水・日・祝	自分で浄水できる「手動式パン」の通販と卸・貴女の再生の為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。	▲
南わくわく リカーショップさぐら	〒136-0074 江東区東砂3-16-26 TEL 03-3644-6401 FAX 03-3644-6403	10:00~20:00 火・祝日	地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nommler.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 東武練馬島駅 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	▲
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 ナチュラルディ株式会社	〒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	▲

東京	ビューティプラザレモン (美容室)	〒183-0023 府中市宮町1-2-6 プラザビル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 国立駅南口大学通り店 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工業シジュウム全商品・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、蒼玄雅楽部、翔進料理教室、翔進懐石「蒼玄」	
	イノチの糧屋八王子店	〒193-0833 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、無農薬朝どり野菜、認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、パイウォーターなど。	
	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 羽村市富士見平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、配送あり。 http://www.boot.organkprod.com/	
	自然食品 人 参	〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-42-13 TEL 042-560-4459 http://www.e-ninjin.jp/	10:00~20:00 年中無休	オーサワ商品・有機野菜・健康食品・自然派化粧品・生活雑貨・全国発送・配達	
	マニホーヂュ (穀菜食レストラン&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 ン ク	〒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、氣功、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つ目左へ	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・やせてきれいなれば幸せだと思える化粧品♥ 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 料理教室(金・土)基礎科、初中上級、出張講師。予約制食会(食養等ご希望あります)		
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本郷駅徒歩5分 TEL/FAX 045-894-4799				
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	電話相談(前金予約制)30分6千円で。土日祝は可。まずはお電話ください。		
神奈川	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 福刈ツアー、健康相談会、講演会など	
	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、陶芸アトリエあり	
	アースマジョック	〒247-0006 横浜市栄区笠間1-2-11 TEL / FAX 045-893-8965	11:00~19:00	自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・真光元(しんこうげん)毒性ゼロのシャンプー・化粧品	
	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	
	K A Y 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	無減農薬玄米扱扱い及び梅摘加工販売。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 麦	〒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・温泉等	
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、リスブラン化粧品、足心道健康指導教室、食品		
健康食品の店 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より徒歩4分 TEL 046-262-0020 FAX 046-262-5968 http://www.hrh.co.jp	10:00~19:00 日	断食と食養及び健康補助食品によりベータ病を克服。生き方を変えS49年創業。OJ商品多数、自然食品、有機野菜、Eメール化粧品、食養健康相談、通販、毎月「日曜を除く月末の5日間」特売		
W I N D Y (ウィンディ)	〒252-0007 藤沢市湘南台1-10-1 そうてっローゼン角 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		
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)		
山梨	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、リスブラン化粧品、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	富士山岩若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	
	自然食品・食材屋 良 味	〒409-1501 山梨県北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	
	陶 光 彩 工 芸	〒407-0104 山梨県北巨摩郡双葉町電燈3049 TEL 0551-28-4181	9:00~18:00 日	貴金属装身具	

山梨	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01098-3 TEL 0551-47-4585 http://www.u-chiro.jp	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。1泊2食12,600円。松本光司先生料理教室。半断食スクール。会席料理3,675円。アロマセラピーサロン。	▲
長野	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!	▲
	舎廬夢(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) 木 冬期休業あり	レストラン&カフェ、石窯パン、ゼツ、自然食品フェアトレード・エコ雑貨書籍販売、宿泊	▲
	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	マクロビオティック食品、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	▲
	アトピー母の会ははこころ	〒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・野菜・米・化粧品・シャボン玉石けん・オーガニック衣料、書籍、他	▲
	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 花とトリエ映夜	〒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、花とマクロビ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&キレート酸素食品・無農薬野菜	▲
	てくてく	〒395-0051 長野県飯田市高羽町3-4-6 TEL 0265-53-5980 FAX 0265-53-5983	11:00~19:00 無休	有機野菜、オーガニック・マクロ食品、エコロジーグッズ http://www.tekuteku.net/	▲
	自然食品五味調和	〒437-0063 静岡県袋井市町田2-7-1 TEL 0538-44-2107	10:00~19:00 日・益・正月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイタルチェック	▲
	野草広場 (やそうひろば)	〒437-0013 静岡県袋井市新屋4-5-2 TEL 0538-44-8083 FAX 0538-44-1796	10:00~18:30 無休	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍。野草子ども診療所の診察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 月	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	▲
	南エリン舎	〒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・無添加食品・環境懸念商品	▲
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	「宿便とり」半断食・拡大な施設と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 伊豆健康センター (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、無添加加糖食品	▲	
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	▲	
元氣一番館 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	▲	
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	〒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・料理講習会へのお誘い	▲	
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CI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	▲	
愛知	(株) 玄 気	〒442-0857 愛知県豊川市八幡町鐘鏑247 TEL 0533-86-5679 FAX 0533-89-1072	10:00~18:30 日	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮サプリメント、化粧品、オーガニッククワン自然酒・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)	▲
	ゲンキプラス (株)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		▲
	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	▲
	(株)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	マクロビオティック商品、健康食品。体質判定チェック。	▲
	寿元ナゴヤ	〒461-0004 名古屋市中区葵3丁目23-11 JR・地下鉄千種駅5番出口前 TEL 052-935-2366 FAX 052-935-2373	10:00~17:00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品セミナーあり http://www11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲
	ヘルシングあい	〒462-0844 愛知県名古屋市中区清水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	▲

愛知	自然食品BIO	〔〒467-0807〕 愛知県名古屋瑞穂区駒場町5-9 TEL 052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30~18:30 日	リマッキングスクール名古屋教室 マクロビオティック食材・書籍・雑貨 他	▲
	Gーと(ジュールト)	〔〒471-0806〕 愛知県名古屋瑞穂区瑞穂通り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	▲
	懶若宮食糧販売所	〔〒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〕 愛知県岡崎市柱幡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	▲
	椋乃里(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	高蔵寺ニータウタウン 超エネルギー水“活” 取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼	▲
	チルチルミチル	〔〒475-0924〕 愛知県半田市東郷町3-39-1 TEL 0569-22-1076	9:00~19:00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、自然化粧品、カフェあり	▲
	㈱アルティ	〔〒480-1154〕 愛知県長久手町塚田1922番地 シェフォーム エタニ1F 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、プロポリス健康自然食品、書籍、雑貨	▲
	より安全で純正な食品の専門店 和菜	〔〒491-0002〕 愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前 TEL 0586-51-9559	10:00~19:00 第1・3日・月曜日	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨1800種。	▲
アイアイトラッグ	〔〒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 やまくち	〔〒470-0154〕 愛知県豊田郡東郷町和合ヶ丘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/	▲	
岐阜	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		▲
	㈱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。	▲
福井	酒のあっちゃん こだわりの店ユーキ	〔〒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(プロポリス)、波動測定	▲
	しぜんしょく あい	〔〒910-2165〕 福井市東郷二ヶ町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 有機まかねこや	〔〒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	▲
奈良	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11/21~2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、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	▲
滋賀	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-uenisi/ で注文可	▲
	マクロビオティック京都	〔〒606-8101〕 京都市左京区高野原町77 TEL 075-711-4551			▲
京都	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一条殿町483-2 TEL 075-431-5005 地下鉄丸太線今出川駅下車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	▲
	ヘルス伏見	〔〒612-8037〕 京都市伏見区桃山町鍋島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 実店舗	〔〒616-8125〕 京都市右京区大秦組石町10-1 太秦駅前側ホーム内 TEL 075-873-3877	10:00~19:00 日・祝	http://www.binchotan.com 又は http://www.w.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「スタジオオ夢小町」	TEL 075-931-3267 (原口) 連絡問合わせ先	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ニック・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〕 大阪府中央区大手通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〕 大阪府中央区大手通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〕 大阪府淀川区東三国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	▲	
大阪	ハッピー山海フーズ 健康自然食品の店 和菜	〔〒533-0033〕 大阪府淀川区東中島1-20-12-414号 JR大阪駅東口出て正面 ユニオン阪大ビル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	▲
	自然食品の店 グットヒル	〔〒559-0006〕 大阪府住之江区浜口西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〕 大阪府東住吉区駒川5-14-3 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 ナチュラル	〔〒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、お米宅配、オーソグ食品、料理教室、操体法、自然農産、各イベント	▲
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)	▲	

大阪	有機JAS認証農産物専門店 やさいの広場	〒563-0024 大阪府池田市塚塚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 078-34-2600 FAX 0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全なべもの全般、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 788-787-3828 0120-164-831 FAX 078-787-3844	9:30~18:30 日・月	無農薬、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、オーサワ商品中心の自然食品	▲
	喫茶と自然食品の店 のじぎく	〒679-5301 兵庫県佐用郡佐用町円応寺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 (ニシノウサギヤ)	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 彩家	〒695-0017 島根県津和野市和木町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・健食・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	▲
	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	▲
広島	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 ゲッタアロング	〒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 冷たとリリク 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	バンキー治療(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	▲
鳥取	ナチュラルマート 周南店	〒745-0002 山口県周南市二番町3-2 TEL 0834-27-5855 FAX 0834-24-5856	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・有機栽培野菜・自然食品・化粧品・無添加ペットフード	▲
	ナチュラルライフ ネットワークスバイラル	〒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	▲
	鳥取陰陽会 (食養村ヤス恵)	〒689-2303 鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 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	▲
愛媛	マエダ商事有限会社 自然食松山元氣倶楽部	〒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、粒地ぎん茶、自然食品、健康食品、健康指導各種	▲
	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 天然コーポパン・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	▲
高知	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、有機農産物玄米(3分、5分、7分、8分)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	▲
	SCHULE ABE シュレ アベ	〒770-0866 徳島県徳島市末広2-1-42 TEL 088-653-6401	10:00~19:00 水・祝	焼菓子、天然酵母パン、自然食品、製菓道具 教室(穀物菜食料理、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回サニースデー	▲
	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	▲
福岡	アイリスオーガニック テラス	〒810-0062 福岡県福岡市中央区荒戸3-4-1セントラル 西公園2F TEL 092-751-3005	9:00~18:30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜・選び抜いた数多くの自然 健康食品・化粧品・月一回美容相談会・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	▲
福岡	えこわいず村 (株) 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、ビーバジニア化粧品など約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	〒802-0042 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	▲
福岡	愛護内科医療院 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.kss.co.jp/ #j6ibm/ E-mail: j6ibm@kurusu.ktam.or.jp	9:00~18:00 水土午後・日祝	入院応需 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/FAX 092-924-0238	10:00~18:30 日・祝・第3土	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品 全般・雑貨など(配達可)	▲

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 草の館	[〒819-1616] 福岡県糸島郡二丈町武352-17 TEL 092-325-0496 最寄駅筑紫線「一貴山」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HD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 FAX 0952-28-7886	9:00~18:30 日・祝	自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ	▲
	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 板上ビル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・天然酵母パン	▲
	自然食品の店 んまる	[〒850-0017] 長崎県長崎市新大工町6-8 古賀ビル1F TEL 095-820-4057	10:00~18:30 日曜	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他 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	オーサワ全商品・自然酒・有機ワイン・アルカリ焼酎・フィッサー圧力鍋シラルガンシリーズ	▲
	自然食品 なこみ	[〒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。	▲
	株式会社 イチセ	[〒856-0032] 長崎県大村市東大村2丁目1117-8 TEL 0957-53-5100	8:00~18:00 日	簡単に炊ける玄米(無洗米)・米穀一般・SOD様食品等 通販可 http://www.ichise-himiko.com	▲
熊本	自然食と有機野菜の店 天柱	[〒860-0854] 熊本県熊本市東区銅釘3-5 子路店TEL096-343-4043 下本店TEL096-354-9161	9:00~19:00 日曜・益・正月	有機野菜生産&販売 オリーブ自然化粧品 マクロビオティック食事も&勉強会 宅配有	▲
	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	▲
	自然なくらしの店 ガナー	[〒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、テルミー治療。	▲
	食養医学の姓名学の 玄耀倶楽部	[〒862-0924] 熊本県熊本市帯山5-23-1 TEL/FAX 096-384-4064 (要予約)		食養医学と姓名学の相談を受け付けています 食養相談の予約はTEL096-381-8711まで	▲
	自然食品の店 もぐもぐ	[〒868-0062] 熊本県人吉市古仏頂町656-4 TEL/FAX 096-385-5978	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬野菜・シャボン 玉石けん・アロマ関連商品・生活雑貨	▲
	㈱ 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、小橋規資男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.infobeans.net/athome/mako3825/funakawa-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	▲
	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・食養生当 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] 大分県大分市三ヶ田町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「ほだ木干し椎茸」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(貸本有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK*	▲
自然食のややお 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	▲	
㈱ 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 三越沖繩ボンベルタ橋	[〒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	「ほど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	▲	
マクロビコンシェルジュ Vermilionパーミリアン	[〒890-0041] 鹿児島県鹿児島市泉町2-5 TEL&FAX 099-227-5222 (ホテル錦生館隣)	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・自然派化粧品・生活雑 貨 健康チェック&食事指導 通販・宅配	▲	
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 かこしま有機生産組合 TEL 099-282-6867	10:00~19:00 日	有機野菜・有機米・生鮮食品・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、テッカミン製造、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・物菜・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] 鹿児島県熊本郡都久町麦生335(バス停高 平) TEL/FAX 0997-47-2541	年中無休 予約可	天然村産の玄米・野菜・果実&山の幸・海の幸 による自然食料理 泊2食6,000円	▲	
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 商品揃えています。「自然食喫茶」も好評!!	▲	
オーガニックはうす 陽	[〒901-0152] 沖縄県那覇市小椋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	▲	
マザーズアイ	[〒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 天然酵母パン まん じゅう・有機野菜・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	▲	

第1回

マクロビオティック医学シンポジウム

テーマ/いのちを大切にすゝる眞の医療を求めて

第1巻 120分カラー 定価4000円+税 円400円

第2巻 180分カラー 定価4000円+税 円400円

第1巻/開会の挨拶 山本コータロー

なにもしない医療

食養と医学

第2巻/歯科と食養

抗酸化療法とは何か

赤血球の形状と健康状態

波動測定と食養

山下外科神経科院長

大仁病院院長

田村歯科医院院長

小澤医院院長

鶴見医院院長

赤坂レディースクリニック

山下 剛

沼田 勇

田村享生

小澤博樹

鶴見隆史

阿部 實

大森一慧 食養手当て シリーズ ビデオ

全3集・全18巻 <監修>大森一慧

定価 1集6巻セット 本体29126円+税

全3集18巻セット 本体87379円+税

<制作・販売>日本CI協会

西洋医学の盲信と核家族化の時代の中で、次第に失われつつある伝統医療を、食養指導歴40年の大森一慧先生が豊富な実践経験をもとに、最も効果のある食養手当て法を集大成致しました。



●第一集 [手当て] その1 (全6巻)

1 [日常の飲み物]

解説と用語の説明 正食に基づいた対症療法、陰性・陽性の説明、陰陽4つの体質の説明
三年番茶・塩番茶・はとむぎ茶・むぎ茶・玄米茶

2 [強壯・治療の飲み物]

醤油番茶・梅生番茶・大根おろし入り梅生番茶

3 [風邪の手当て]

第一大根湯・椎茸スープ・大根おろし汁入り玄米スープ・ねぎみそ湯

4 [利尿・むくみの手当て]

第二大根湯・玄米スープ・小豆の炒り粉(ヤンノー)・柿のへたの煎汁

5 [せき、たん、ゼンソクの手当て]

蓮根湯・生蓮湯・蓮根節の煎汁・干蓮根の粉末(コーレン)・昆布の黒焼き

6 [その他]

たんぼぼ根のエキス(陽泉)・人参のエキス(参泉)・リンゴおろしとリンゴ汁他

●第二集 [手当て] その2 (全6巻)

1・2・3/解説と用語の説明

生姜シップ・里芋パスター・里芋のみパスター・腹帯の作り方と方法

4/豆腐パスター・南瓜パスター・鯉パスター・そばパスター・自然薯パスター

5/焼き塩・ゆでこんにやく・みそパスター・じゃがいもパスター他

6/芥子(からし)パスター・大根おろしパスター・リンゴおろしパスター他

●第三集 その他 [手当て] と [応急手当て] (全6巻)

1 [主食の代用]

解説と用語の説明

葛湯・葛練り・玄米クリーム・玄米スープ・玄米ミール・そばクリーム

2 [飲み物]

干し柿入り玄米スープ・干し蓮根入り玄米スープ・梅干し入り玄米スープ他

3 [腰湯・足湯]

干葉の腰湯・生姜湯・ねぎ湯・栗の葉汁・糠袋

4 [応急手当て1]

蓮根汁・塩番茶・胡麻塩番茶・こぼろのおろし汁・ハブ茶・油入り大根おろし

5 [応急手当て2]

ゴマ油の点眼・塩番茶・なすの黒焼・玉ねぎの絞り汁・ドクダミ茶・生地竜他

6 [応急手当て3]

卵醬・胡麻塩の頓服・髪の毛の黒焼・カワラヨモギの煎汁・梅干しの黒焼

日本Cー協会が提唱する

マクロビオティックにおける

食の四原則と食品選択の三分

■食の四原則

(一) マクロビオティックの食事は次の4つの原則に基づいています。

① 身土不二しんどふじの原則…国内産で季節に合わせた旬の素材を用いる。

加工食品は国産品で伝統製法に基づいたものを用い、ポストハーベストや燻蒸等による汚染の恐れがある輸入品は用いない。

② 一物全体の原則…食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理する。穀物も精いちぶつぜんたい白せず、丸ごと調理する。

③ 陰陽調和いんようちやうわの原則…食物の陰陽バランスを考え、体質に合わせて選択・調理する。砂糖や動物性食品は原則的に用いない。

④ 機能合一きのうごいついっの原則…食物には健康上必要な機能（玄米の食物繊維が肥満・便秘等の予防など）があり、体質に合わせ食物の機能を選択する。

■食品選択の三分

(二) わかりやすく選びやすい食品の三分

① 自然食品

(1) 自然食品とは治病、未病対策、保健などのために日常摂取すべき食材を指します。

その品質基準は次の六点です

- ① 食品添加物を使用しない
 - ② 無農薬有機栽培原料を努めて使用する
 - ③ 遺伝子組み換え作物を使用しない
 - ④ 化学薬品や化学調味料などを使用しない伝統製法による
 - ⑤ 原則として国内産であること
 - ⑥ 動物性食品・砂糖を使用しない
- (2) 具体的：味噌、醤油、油、調味料、茶、飲料、玄米、他加工食品など

② 食養補助食品

(1) 食養補助食品とは、その食品の機能、効用によりマクロビオティックによる治病保健効果を一層高める食品です。その品質基準は次の六点です。

- ① 安全性の明確な天然添加物以外は使用しない
 - ② 化学薬品や化学調味料は使用しない
 - ③ 無農薬有機栽培原料を努めて使用する
 - ④ 遺伝子組み換え作物を使用しない
 - ⑤ 動物性食品・砂糖を使用しない
 - ⑥ 医師の推薦を受けた食品に限定する
- (2) 具体的：黒陽茶、さらさらきれい茶、バランスα、陽泉、参泉、梅肉エキスなど

③ 嗜好性食品

(1) マクロビオティックでは、健常者に限り若干の嗜好性食品の摂取を許容しています。

- ① 安全性の明確な天然添加物以外は使用しない
 - ② 化学薬品や化学調味料には使用しない
 - ③ 無農薬有機栽培原料を努めて使用する
 - ④ 遺伝子組み換え作物を使用しない
 - ⑤ 動物性食品を使用しない
 - ⑥ 甘味料は水飴、黒砂糖、粗精糖、メイプルシロップなどを使用する
- (2) 具体例：ラーメン、パン、クッキー、菓子、ドライフルーツ、ナッツ、ジャム、パスタソースなど

症状別 食養マニュアル ができました

— ご利用の手引き —

症状別食養マニュアルの共通の内容は次の通りです。

- ①症状と対策 兆候の原因と対策及び放置した場合の予想される病名の説明。
- ②食療法 症状改善に効果がある食物と有害な食物の説明。
- ③1週間分の食事メニューと料理レシピ 症状改善に必要なメニューと料理法は例示。
- ④食品のご案内 症状改善に有効な食品の成分の説明。

制作に当たって

- ①症状別食養マニュアルは日本CI協会が多年に亘り、研究実践したマクロビオティックのデータベースを基礎とし、医師、料理講師等の意見を加えて制作した、食により未病を改善するためのマニュアルです。自分の身体は自分で守るというセルフメディケーションの考え方が基本です。
- ②マクロビオティック食療法とは
無農薬、無添加で遺伝子操作のない食品を食材とし「身土不二・一物全体・陰陽調和」を原則とする食療法です。穀物と菜食を中心に動物性食品、精製糖を使用しません。
- ③未病とは
頭痛・便秘等のように放置すると真の病気になる恐れのある前駆症状をいいます。
- ④食養とは
「医食同源」の考え方による健康治病を意味します。
- ⑤日本CI協会とは
昭和29年に設立された社団食養会の活動を継承した桜沢如一によって設立され、百年以上もマクロビオティックの研究普及に努力して参りました。マクロビオティックは現在、欧米諸国を初めとして全世界に普及し日本でも近年大手マスコミにより宣伝されています。

52症状索引

呼吸器	A-1 風邪 A-2 気管支ぜんそく
循環器	B-1 狭心症 B-2 不整脈
消化器	C-1 胃腸障害(胃炎・胃潰瘍) C-2 便秘
神経	D-1 頭痛 D-2 情緒不安定 D-3 不眠症 D-4 拒食・過食症
血液	E-1 高血圧 E-2 低血圧 E-3 貧血 E-4 コレステロール・中性脂肪
アレルギー 皮膚	F-1 花粉症 F-2 食物アレルギー F-3 アトピー性皮膚炎 G-1 しみ・そばかす G-2 抜け毛 G-3 水虫 G-4 いぼ・たこ・魚の目 G-5 肌荒れ G-6 あせも
肝臓・腎臓・泌尿器 男性生殖器	H-1 肝機能(GOT・GTP) H-2 腎臓(尿蛋白) H-3 排尿時の異常
ホルモン・代謝系	I-1 糖尿病(高血糖) I-2 肥満 I-3 痛風(尿酸値)
女性の病気	J-1 生理不順 J-2 更年期障害 J-3 不正出血 J-4 乳房の異常 J-5 冷え性 J-6 生理痛 J-7 月経前症候群
目・耳・鼻・喉	K-1 鼻炎 K-2 眼精疲労 K-3 いびき K-4 歯周病 K-5 口臭・体臭 K-6 口内炎 K-7 耳鳴り K-8 老眼
骨・関節	L-1 骨粗鬆症 L-2 リウマチ L-3 腰痛
運動器	M-1 肩こり
子供の病気	N-1 虚弱体質
その他	O-1 ガン O-2 痔疾

ご注文方法

◎定価1部180円+消費税+送料(1~5枚…〒80円 5~10枚…〒100円 10枚異常…無料) ◎52症状セット価格 10,000円+消費税(送料無料)
◎症状と表記名を明記して下記までお申し込み下さい。(注文例:循環器B-2 不整脈2枚)

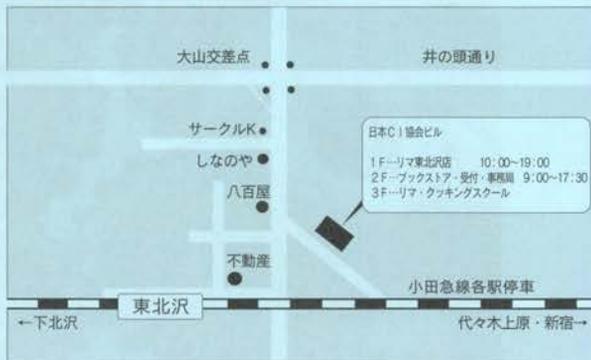
日本CI協会 151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 TEL.03-3469-7631 FAX.03-3469-7635

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。
 …… 心ざかしい知恵をすて、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。

11月	13日・14日(土)	…正食相談/姓名相談(大森英桜)	▷詳細7P
	7日(日)	…自然食品店経営セミナー	
	9日(火)	…官足法セミナー	▷詳細5P
	30日(火)	…びわの葉温灸講習会	▷詳細5P
12月	11日・25日(土)	…正食相談/姓名相談(大森英桜)	▷詳細7P
	18・19日(土・日)	…正食医学講座	▷詳細6P

●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
 3階…リマ・クッキングスクール 年末年始・夏期を除く
 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

●セミナー・講習会・イベントのご案内

自然食品店経営セミナー 工夫をこらした歳末セール対策と 自然食品店のための花粉症対策

-プログラム-

- 12:30~12:40 開会の挨拶……………日本CI協会会長代行 勝又晴彦
 12:40~14:00 今年の歳末セールを成功させるための10のポイント
 ……………すこやか広場 佐藤茂伸
 14:00~14:10 休憩
 14:10~14:40 スギとヒノキの花粉に対応 スギヒノキ花粉エキスの特効力
 ……………(株)カミナリヤ 諸星俊彦
 14:40~15:20 腸内腐敗菌が引き起こす危険な兆候と改善策
 ……………薬学博士 横田貴史
 15:20~15:30 休憩
 15:30~16:30 協賛団体紹介
 16:30~16:50 質疑応答
 16:50~16:55 閉会のあいさつ……………日本CI協会専務理事 花井陽光

今年も余すところ3カ月。最後のイベント、
 歳末セールを成功させて新年を迎えたいものです。
 成功させるための対策をすこやか広場の佐藤さんから
 まとめて公開していただきます。

○3年秋から04年冬にかけての花粉症は驚くほど軽微に終わりました。
 軽かった年の翌年は花粉症が猛威をふるう年でもあります。
 備えあれば憂いなしのことわざどおり、
 すぐにも準備を始めたいものです。

2004年 11/7(日) 12:00より受付開始

会場
科学技術会館

〒102-0091
 東京都千代田区北の丸公園2-1
 TEL:03-3212-2440 (テラフ案内)
 FAX:03-3212-8540

交通手段:

電車……営団東西線「竹橋」駅下車 徒歩7分
 「九段下」駅下車 徒歩7分
 営団半蔵門線「九段下」駅下車 徒歩7分
 都営新宿線「九段下」駅下車 徒歩7分
 車……北の丸公園内駐車場(環境省所管)
 乗用車…1台3時間まで400円
 駐車台数に限りがありますので、
 なるべく最寄の交通機関をご利用ください。
 参加費:10,000円

次回：自然食品店経営セミナー

開催日：2004年1月23日(日)

12時受付開始

開催地：東京

詳細は次号でお伝え致します

お問い合わせ・お申し込みは

日本CI協会

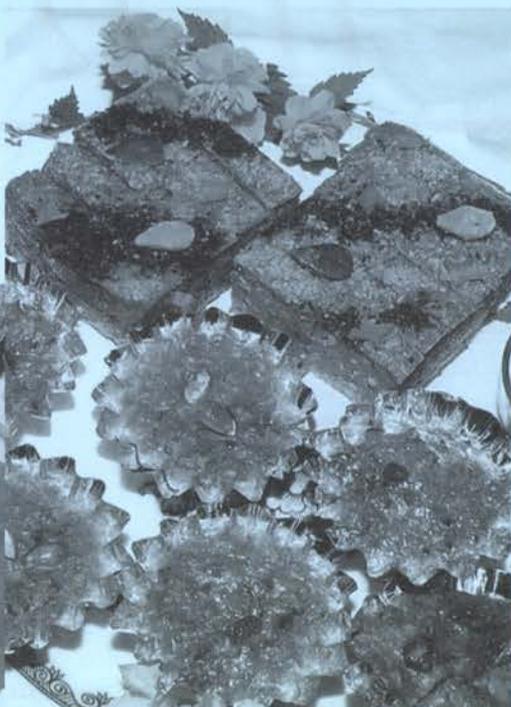
〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
 tel.03-3469-7631 fax.03-3469-7635
 ※あらかじめ電話でご予約のうえ、下記郵便替にて
 参加費をご入金下さい。
 [00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

リマ クッキング スクール

Since 1965

1月10日(月)開講

春期受講生募集



講師

- 校長●松本光司
- 顧問●佐々井讓 浮津宏子
田中愛子 岩名紀美
- 講師●石井ゆかり 尾形妃火(暫)
- 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

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、海藻、豆類を使い、天然醸造の味噌・醤油・自然塩・ゴマ油などで調理する味わい深いマクロビオティック料理を、ぜひこの機会にお勉強しませんか。

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

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・平和王力鍋・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・ごま塩／甘いものが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、必要に応じて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。

春期時間割

*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)		
	ウィークデイ		ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド	
	水	木	土	日	月	土	日	火	土	日	金	土	日
開始時間	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	1/12	1/13	1/15		1/10	1/22		1/11	1/29		1/14	2/5	
2	1/19	1/20	1/15		1/17	1/22		1/18	1/29		1/21	2/5	
3	1/26	1/27		1/16	1/24		1/23	1/25		1/30	1/28		2/6
4	2/2	2/3		1/16	1/31		1/23	2/1		1/30	2/4		2/6
5	2/9	2/10	2/12		2/7	2/19		2/8	2/26		2/11	3/5	
6	2/16	2/17	2/12		2/14	2/19		2/15	2/26		2/18	3/5	
7	2/23	2/24		2/13	2/21		2/20	2/22		2/27	2/25		3/6
8	3/2	3/3		2/13	2/28		2/20	3/1		2/27	3/4		3/6
9	3/9	3/10	3/12		3/7	3/19		3/8	3/26		3/11	4/2	
10	3/16	3/17	3/12		3/14	3/19		3/15	3/26		3/18	4/2	
11	3/23	3/24		3/13	3/21		3/20	3/22		3/27	3/25		4/3
12	3/30	3/31		3/13	3/28		3/20	3/29		3/27	4/1		4/3
試作会	4月10日(日) 駒場エミナースにて(予定)												
費用	◎受講料と修了証申請料・日本C 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 | 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：リマクッキングスクール専任講師

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

こだわりや教室

講師：リマクッキングスクール専任講師

963-8846 福島県郡山市久留米2-96-2 電話:024-946-3776/FAX024-946-3786
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。

◎毎月第3水曜日 ①10:00～12:30 ②13:30～16:00

軽井沢教室

講師：尾形妃々怜先生

377-1411 群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988・ダルジャン 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/FAX:047-474-7691

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：リマクッキングスクール専任講師

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 神奈川県横浜市西区平沼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

名古屋教室

講師：大島弘鼓先生

467-0807 名古屋市瑞穂区駒場町5-9駒場コープ1F 電話/FAX:052-842-5010

食品店「自然食BIO」内にて、のびのびと思いきり生きるために、皆で学びましょう

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：川上祐喜子先生

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 —

第八回 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』(官有講義 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11月9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人
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CI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17回 ビワの葉温灸講習会

- 日時 11月30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、写真等はご遠慮下さい。

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。

ビワの葉温灸ワンポイント:

体にできた脂肪のかたまりには……患部にビワの葉温灸を何度かすると、少しずつ柔らかくなって、そのうち脂肪のかたまりが小さくなっていき、皮膚の穴があいて液が出てきてよくなります。

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CI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
16:30-17:30 夕食休憩
17:30-19:00 講義3
19:00-20:00 質疑応答

■日

9:00-10:30 講義4
11:00-12:30 講義5
12:30-13:30 昼食休憩
13:30-15:30 講義6
15:00-16:00 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

驚くほどの的中する姓名学。

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 100%

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

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424

電話048-447-8588 (代) FAX048-447-8310

Macrobiotique 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、手当て、食箋についても記述された初心者の方にお薦めの本。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れます。

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。遠くで学校に通えない方、忙しくて入学できない方、ぜひビデオ・バージョン・スクールにお越しください。入学された方も補習用どうぞ！

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:h-tanto1@ci-kyokai.jp 郵便振替口座 [00100-3-194125] 加入者名:日本C I協会



9784889210705

ISBN4-88921-070-9

C0047 ¥600E

Ohsawa



1920047006003

腸内運動会



乳酸菌生成エキス LACTIS

LACTISは、16種の乳酸菌でつくった豆乳ヨーグルトのエキスです。無農薬有機栽培の大豆を使い、動物由来成分不使用の発酵エキスです。LACTISは、生きた乳酸菌ではなく、乳酸菌の分泌物と菌体物質からできています。

*ホームページでもラクティスについて詳しくご案内しています。
<http://www.lactis.jp>

飲み切りタイプ **ラクティス**
10ml×30本入り 8,925円(税込)

「おなかの元気」応援します

私たちがおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

- 穀物や野菜が大好きな善玉菌。
- お肉や油が好物の悪玉菌。
- 善玉菌と悪玉菌の両方の味方をする日和見菌などです。

そんな細菌達は、毎日、私たちのおなかの中で、運動会の綱引きのように勢力争いをしています。

善玉菌が優勢だと、おなかがととのい、身体がイキキします。

逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。

ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

世界的な内視鏡外科医で、ロングセラー「胃腸は語る」の著者
アルバート・アインシュタイン
医科大学外科教授
新谷 弘実(しんやひろみ)先生

「30万人の腸内を診察した経験から見ると、善玉菌が優勢な「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。健康のためには、腸内環境をととのえるよう心がけることが肝要です。私は、家族や患者さんに**ラクティス**を勧めています」