

### 特集1 紅景天

健康志向のあなたが求める「安全性」「効果性」「リピート性」…… 生活習慣病を神秘の紅景天ラジオラ・ロゼアとサラシア・オブロンガが癒す

### 特集2 花粉番

花粉症対策に花粉エキスが大評判! 効果を上げる花粉エキスの劇的な改善例を紹介

特集3 未病のための食養マニュアル

特集4 この食品は食べてもいい・船瀬俊介

### ソース・ケチャップ

~完全なオーガニック(有機栽培)原料に徹するオーサワジャパンに脱帽·

- ■松久保秀胤長老へインタビュー・最終回
  - 死の瞬間に何を頭に浮かべるか。
  - ・唯識の目的とは??

### 安西水丸、壊れゆく日本の情景 MIZUMARU ANZAI



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

### ゆかけっぱり白菜漬の決め手は

### 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!





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

お問い合せは 海の精株式会社 〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-22-9 Fax 03-3227-5601

### オーサワが推奨する

### マクロビオティックサブリメント

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

- 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
- アンテビリン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(稅込)

### 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。

## ハナビラタケ10 闘 えるカラダと心を

健 康 補

助 食 品

### 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 円田田和 18-72-7 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大成!

### 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!



一本書「むすび」より が表現であり、というである。 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 鳥であり、人間界にもいる。正しく誠をもった成 のは、野の草花であり、空の 一生を送っているものは、野の草花であり、空の といるものは、野の草花であり、空の は、皆そうである。一時的に富を は、皆そうである。一時的に富を は、皆のは、野の草花であり、空の といるものは、野の草花であり、空の

し原本 1 ま理の 9 · 英 3 易知1 を を世昭 界和 読み発 6 や信年 しに つパ 新 づリ けで 無販でいてきた お - n 届無 け双日

[新編集版]

桜沢 価 如 1 6 8 著 0 円 尚  $\mathbb{H}$ 定三 ンマー 集 ・ク出 解 版 説

●お買い求めは日本CI協会まで。

Ohsawa

### 浄水器、未来形。

### 水をきれいにするだけで、解決するのでしょうか?

身体の70%以上をしめる『水』。毎日使う『水』。生命維持に必須の『水』。

自然環境の著しい変化の中、今や水と健康との関係を無視することは不可能です。

現代の「水と健康」をめぐる問題に対し、ひとつの明確な答えとして、アクティブビオが誕生しました。 ハイレベルな浄水機能をベースに、待望の『抗酸化水生成機能』と、理想的な『中性pH値』を実現。

いままでの浄水器には期待できなかった、積極的に健康と美容に機能する理想的な『水』をつくります。

### 中国回出

### 活性水素

新無隔膜電解方式で、身体に 理想的な中性pH値を実現 悪玉活性酸素とたたかう 『活性水素』を生成



高温度で安定した

### 

安全でおいしく、多機能な『水』をつくりだします。

### ビタミンCを保持

いったん水に溶解すると3~9時間で分解してしまう ビタミンCが27時間たっても72%も保持。

### 活性酸素を消去

最強といわれるヒドロキシルラジカルなどの活性酸素を70%以上消去。遺伝子や細胞を防護します。

### 優れた電気制菌機能

雑菌の増殖スペースのない圧縮ブロックフィルターと 制菌専用の電極を装備。二重の対策で清潔さを保ちます。

### 高精度の浄水性能

圧縮成型された大型の活性炭フィルターを採用。 長期間安定した高精度の浄水性能を維持。

### 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 / FAX 048-447-8310



抗酸化液水器 Active BIO

希望小売価格 本 体 134,400 円(税込) 交換用カートリッジ 14,700 円(税込) 悪いのか、そのあたりのことは

ちにおかしくなってきた。

ぼくは少年期のほとんどを南

一九六三年)後はみるみるう

### 壊れていく日本の景観

崎という岬に、フランソワ・ウ

いう町があった。この町の野島 いるが、その隣町に安房白浜と 房総の千倉という町ですごして

スケッチなどに出かけた。 の設計による灯台があってよく ェルニーというフランス人技師

フラ

として生まれている

大きなヒマワリが密生して咲い 乾いたコンクリートの石段横に 景の感じがあった。夏には白く よく西洋の画家たちが好んだ風 はもちろん、灯台守のいる宿舎 島崎灯台周辺は何となくヨーロ ンス人技師の設計のためか、野 通ずる道のくねりなどにも、 パ的におもえた。灯台の周辺

があったが、東京オリンピック ろうじて東京にもそれらしさ ったことではない。それを感じ ている人はぼくだけではないだ くなあと感じたのは今にはじま 年代の初めの頃は、まだか 大学生活を送っていた一九六 活にしても壊れてい にしても、人々の生 った。灯台までの道も俗悪な十 かわからない



この土産店で食べたラーメンを 景を見せている ト五に入れた)、何とも辛い光 日本で不味かったラーメンベス 産店が立ち並び(友人の作家が

だ。行政が悪いのか、建築家が 雰囲気は残すべきだとおもうの いいが、やはりそれまでのいい 古くなったから改築するのは

残している、灯台周辺はすべて からウェルニー設計の雰囲気を 入ると、古くなったという理由 とおもう。ところが七○年代に た、そんな風景を何度絵にした 九六〇年代いっぱいはあった 野島崎灯台のそんな風景は 味気ないものとな

本という国が、風景

わからない

も何とも皮肉な話である。 築家が一役買っているというの いはずだ。日本の風景破壊に建 でなかったら、日本の風景のな うのは、自分のモニュメントば もう。もしかすると建築家とい 建物があったりする。聞いてみ かにあのような建物は設計しな 種なのではないだろうか。そう 土などはまったく考えてない人 かり追いかけて、その土地の風 によるという。ひどいなあとお るとかなり高名な建築家の設計 風景のなかに突然奇妙奇天烈な 方を旅していると、美しい田園 りひどい見方ができる。よく地 ちなみにぼくは建築家の子供 建築家に関していえば、かな

くと、海に投げ込まれているテ 最も嫌いな駅になっている。 らしさがあった。京都駅などは らしさがあって、九州には九州 たいていがデパートと繋がって はない。かつては東北には東北 いて、まるでその土地の雰囲気 ことは、駅がどこも同じことだ さらに気に入らないことを書 もう一つ、旅していておもう

ラポットを見てしまったら、ど 然にマッチするものが考えられ なかったのだろうか。 トラポットだ。おそらく波除け なのだろうが、 もう少し海の自 あのテト



桜沢如一 パリからの手紙 ヴァン・ヴィ夫人と その娘ミツ子 ········60
大森英桜 正食医学講義 質疑応答58
マクロビオティック入門©尾形妃燁伶 この一刻を生きる38
トータルケアで粒ト曲美 内臓諸君はとことん耐える 沈黙の面々です47
ナチュラル・クリーニングのススメ©佐光紀子 <b>ガラスと網戸を</b> きれいに36
心と体の健康相談日記©中広行 無意識のストレスが作った 病気51
新米パパのはじめての子育で◎森大教 喜びあふれる出産・・・・・・53
40代からの美容法・健康法①小林裕子 部位別シミ・そばかす 48
<sub>実用的望診法○山村慎一郎</sub> 体質を診る・・・・・・・56
マクロビオティックの治療院 瀬戸山針灸院・ 整骨院62
私の治病体験記 アトピーと言われて68

日本CI協会友の店リスト・・・・・・巻末

やはり悪くなっている方が多い 東京でも、美しい樹木が簡単に (ほんとに十分くらいで) 切り

すぐに自棄になってしまう自分

にも問題があるのだろうが。

たにしてしまえばいい、

などと

ある。 いいとはおもっているわけでは る波除けに変えて欲しいものだ。 別にすべて昔のものばかりが あのテトラポットを取り除 もっと海の景観にマッチす しかしどちらかとなると、 素晴しいとおもうものも ろう。 考えても、高額な設計料をもら

辛いのである んなことを考えてしまう自分が としか考えられない。また、そ 自分の高名を目指している 設計できないのだろうか。 きてくる。設計者は、そこにあ 倒され、妙に気取った建物でで 自然を生かした建物が

らいお金がかかるのかわからな

んな海の風景も幻滅だ。どのく

せめてぼくが生きている間にで

今からでも遅くはない

安西水丸 (あんざい・みずまる)

環境破壊はまだまだつづくだ

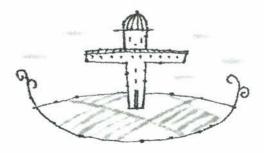
いっそうのこと、

1947年7月東京生まれ。AB型。蟹座。日本大学芸術学部美術 学科造形卒業

電通、ADAC (NYデザインスタジオ)、平凡社でADを勤めた後、 フリーのイラストレーターとなる

朝日広告賞、毎日広告賞、紀文おいしいイラスト展特選、 1987年日本グラフィック展年間作家優秀賞、キネマ旬報読者 賞受賞。東京イラストレーターズソサイエティー、日本グラフ ックデザイン協会、東京タイポディレクターズクラブ、日本 文芸家協会、日本ペンクラブ、各会員。日本大学芸術学部デザ ン学科講師。著書に『アマリリス』『手のひらのトークン』『エ ンピツ画の風景』『荒れた海辺』『青山の青空』『アトランタの 案山子・アラバマのワニ』『メランコリーララバイ』『バードの 妹』『4番目の美学』『メロンが食べたい』『魚心なくとも水心』 『美味しいか恋しいか』など多数。





### [#] ラジオラ·ロゼア サラシア·オブロンガ

現代によみがえる神秘の植物が生活習慣病を癒す………(

### ②花粉症対策には花粉エキス

2000万人が罹患しているという花粉症に劇的な効き目も?………12

| おの地獄の苦しみから解放する| 秘訣と秘伝を大公開

未病のための食養マニュアル|小澤博樹|細川順讃|小林裕子………18

### 想想い出のソース・ケチャップ

この食品は食べてもいい 船瀬俊介 ......32

### 奈良・薬師寺・松久保秀胤長老に 唯識を聞く3・インダビュー 65

### 安西水丸 [提言] 壊れていく日本の景観

お菓子な世界の玉手箱◎野口結加

聖夜の光明 ショート・ブレッド ミレット・バノック アップルクランブル

旬の素材でつくる手作り化粧品◎小幡有樹子

椿油とシアバターの保湿クリーム 日本酒とりんご酢の風呂 ラベンダーとイランイランのマッサージオイル 43



### 菅野光男

菅野クリニック院長 医学博士

Rhodiolarosea 茎地紅景天

増加の一途をためび免疫力の低下は日常生活での食品の摂取と大いに関係での食品の摂取と大いに関係があり、医食同源の言葉どおりです。

的な薬草を集めたものです。

保健薬と治療薬を兼ねたよう中薬も百二十種類でこれは、

な薬草を集めたものです。下

薬として分類されているのが

生活習慣病を神秘の紅景天ラジオラ・ロゼアと

サラシア・オブロンガが癒す

献されている高 山紅景天、チヤ ラカサンヒター に掲載されてい る「サラシア・ る「サラシア・ オブロンガ」、 それぞれの天然 生薬から抽出し た物質は現代医 だ高んだ成分と に富んだ成分と が近年健康志向

百二十種類でこれは、保健薬 世国最古の薬草が収載され 大五種類もの薬草が収載され でいて。その区分は、上薬が でいて。その区分は、上薬が

はあるが、

年々

の高まりの中で

ている「高山紅景天」及び「サラシア・オブロンガ」の含有
の分は、病気予防の面から重
要と考えられます。病気にな
ってから薬で治療することで
はなく、病気にさせない事が

美食を常に食えば、それが元で「死」の始まりとなる。腹八歩が最もすがすがしいった。

■Rhodiolarosea ラジオラ・ ロゼア:紅景天弁慶草科(武成坊弁慶のように生命力の強 成坊弁慶のように生命力の強 でからさかのぼること二千 一百年前世界最古の薬草の本 「神農本草経」にも収載され ている『紅景天』。

「神農本草経」に 記載されている 高山紅景天 ラカサンヒター」に 掲載されている サラシア・オブロンガ それぞれの天然生薬から 現代医学の面から 魅力に富んだ成分と 考えられます。



Salacia Oblonga

草』として命 『仙人に賜り 名された紅

> きたのです。皇帝が仙人に褒 撃で反乱を鎮圧することがで

に名前をつけてください」と

その代わり名の無いこの薬草 仙人曰く「金品は要りません 美を与えようとしたところ、

いった。皇帝はしばらく考え

百二十五種類でこれは、 老延年者』と記載されており、 目に『為君主養命以應天無毒 つまり『これを君とし、命を な治療薬となっています。 紅景天」は上薬の七十四番 養うことを主と

これには毒がな るものである。 し、天に相当す が飲むべき薬草 益気を欲する者 老延年、軽身、 いので長期にわ れています。

取れて、奇跡とも言われる反 ころ、瞬く間に兵士の疲れが させたりして兵士に与えたと が現れ、この苦戦は兵士の疲 熙帝」の時代に、中国西北地 紅景天を酒に漬けたり、 天』を差し出し兵士に与える に与えなさいといって『紅景 を取るためにこの薬草を兵士 れが原因だから、兵士の疲れ しているとき、森に住む仙人 て反乱が発生し八年の歳月が 川省の隣接地あたり)におい 方(現在のチベット高原と四 ことをすすめた。早速皇帝は 中国 「清」の第四代皇帝

させたのです。こうして紅景 景天を珍重し人を派遣し採取 帝は、『仙人に賜りし草』紅

ました。その後も清の歴代皇

仙人に賜りし草」と命名し



大花紅景天 八体の免疫機

きた。痴呆の進行を食い止め

えることもできた。脳内の血

統があります。疲労回復、 ラ・ロゼアを使用する長い伝 方薬療法、食事療法にラジオ シアのアルタイ地方では、 れた薬効があるからです。 も言われており、こうした優 の根(ゴールデンルート)と オラ・ロゼア)のことを黄金

の特別な薬と してロシアで

底研究した結 ヤウスク医科 は、長期間緊 紅景天に含ま 果紅景天に含 れている成分 を発見した。 まれている成 分『紅景天戒 細胞、大脳を 張状態での脳

スを取り除き 化させストレ たところ八十パーセントの人 回復が見られた、 循環が良くなり胃腸の機能の 記憶能力を回復することがで 全体の三十パーセントの人が し特に脳の症状が回復した。 が食欲を覚え、全身の血液の 月間紅景天を飲ませて実験し 体力も回復

ロシアでは、紅景天(ラジ

では、『紅景天製剤』を宇宙 禁止しているのです。 て国が保護対策を講じ乱獲を ロシアでは紅景天採取に関し 飛行士の体力保持の特効薬と れたのである。その後ロシア して使用してきました。また 毒性もないことが確認さ

防と治療に効果を発揮 一紅景天が痴呆(ボケ) の予

ロシアのチ

療の実験で五百人の人に二ヶ 国において痴呆症の予防、 ての研究で興味深いのが、 られています。紅景天に関し くなっていき早急に対策を迫 ての医療費が、今後国の財政 対策です。この痴呆症に対し に占める割合はますます大き 大きな課題が痴呆症 年々高齢化が進み、 (ボケ とまわりから言われているそ てみて今のほうが若く見える

液の循環、 いうことは脳の循環器系の病 前の写真と今の写真を比較し 始めて5年になる方が、五年 果もある事から紅景天を飲み ゲンの生成を促進する美容効 栓などを防ぐ効果もあるので 気にも関係することで、 ンの生成を抑制したりコラー また紅景天には、 血行が良くなると メラー



天は、

うになりまし に知られるよ



illustration by Muroi Satoko

多くの人々に秘薬の神話とし ラ・ロゼア (黄金の根) では、空気が薄く、非常に寒 て語り継がれています。 に暮らせるという言い伝えは つけた人は二百年健康で幸せ 厳しい環境を生き抜いてい また極寒の地チベット高原

習慣があります。またラジオ ロセアの根をプレゼントする まれるように」とラジオラ・ 婚式では、新郎に「子宝に恵 して用いられてきました。結 前立腺肥大等の治療薬と

経性疾患、胃や肝臓の機能促

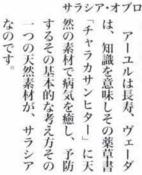
体力を養い極寒の冬を生き抜

くために常に紅景天を飲み、

血行促進、精力增強、

Reticulata (サラシア・レテ キギ科 学名:Salacia イキュラータ) シア・オブロンガ):ニシ ■ Salacia Oblonga (サラ

れた医学です。 の伝承医学です。 その歴史は、漢方よりも古 アーユルヴェーダはインド 今から五千年前に伝承さ



を癒すのに昔から用いられて ユルヴェーダでは、美食の害 するつる性の植物です。アー カの山間部の熱帯地方に自生 タはインド南部からスリラン サラシア・レティキュラー のできる生薬の力が、現代の かけずに自然なかたちで治療 ら用いられてきた体に負担を うとしています。 五千年前か オブロンガによって救われよ われていますが、サラシア・

障害の予防などにサラキアの キュラータの力が京都薬科大 ます。五千年前から人々の間 康を維持したとの記録があり したサラシアの成分を含んだ を一晩入れておいて、溶け出 幹をくりぬきお椀を作り、 息、虫刺され、塩分による腎 で使われてきたサラキア・レ 水を飲んで機能改善を行い健



菅野光男先生

研究証明されました。糖尿病 の吉川教授によって薬学的に

日本全国に数百万人いるとい 生活習慣病で悩む人たちが が現れてからでは手遅れにな

きました。またリウマチ、喘

年期障害の克服に用いられて

して、女性は不妊の治療、更 だけでなく、男性は精力剤と いているのです。体力を養う

とができるのです 改善してくれる成分「サラシ エットなど生活習慣病を予防 飽食の病を予防、治療するこ ■糖尿病、肥満、便秘、ダイ

のです。 を持った「サラシノール」は 症や過血糖になりにくくなる も少なくなり高インスリン血 徐々に分泌され膵臓への負担 糖値が急に上昇することが ブドウ糖への転換を抑え、 ターゼの活性を抑制する効果 なくなるので、インスリンも アミラーゼやα - グリコシ

うちになってしまう 生活習慣病は、気づかない

尿病または糖尿病予備軍だと くと確実に体を蝕んでいくの ないため軽く考え放置してお 病と診断されても自覚症状が 覚症状がなく、知らないうち に進行しています。また糖尿 言われています。糖尿病は自 肥満は、病気への第一歩で 肥満の人のほとんどが糖 糖尿病になって合併症

杉尾三太郎 六九

先日、一泊二日で長距離の

私が紅景天と出会う以前は

ひどい状態にもかかわらず、 てしまっていました。そんな が乱れすっかり自信をなくし に乗り入れてしまうほど運転 と車線からはみ出し対向車線 くなり、一時間も運転をする なところに出かけることが多 何もしないやる気のない人間 した。このようなことから会 りが腫れ首筋が攣った状態で 仕事の忙しさや多忙な日々も かったのですが、集中力がな 車の運転が大好きで、いろん になっていたのです。以前は 決断で動くことが億劫になり、 社でも家庭でも、自分の判断 血糖値が高く、いつも喉の辺

> 集中力も出てきました。 紅景天を、朝、昼、 では首筋の攣りや、喉の腫れ いらいらもすっかりなくなり 一回服用しておりますが、 夜と一日

の過酷な仕事をこなしていま 景天を携帯し、二四時間勤務 冷蔵庫には、常にドリンクタ 仕事のほうも順調で、 してきました。 を休憩二回程度で快適に運転 給しながら、片道六○○キロ 景天(ドリンクタイプ)を補 ドライブに行きましたが、 の時にはカプセルタイプの紅 イプの紅景天を用意し、出張 会社の

思います。 景天S」のすばらしさを多く 迎えましたが、この「生命紅 の方のお伝えしていきたいと 私は、今年六〇歳の還暦を



illustration by Muroi Satoko

◎兵庫県神戸市 芳野ひろみ

近は、目がかすむようになっ って来ました。生命紅景天S て、老化を意識するようにな 冷え性で便秘がちの上。

S」がよいとアドバイスされ り合った方から「生命紅景天 んなとき、二年ぐらい前に知 衰えていくばかりでした。そ 置しており。体力もますます あいまって病院にも行かず放

> 若くなった」と褒めてくれま しぶりに会う人が、「化粧も を朝夕5粒ずつ飲むようにな していないのに、肌が綺麗で むくみも取れてきました。久 って朝の目覚めもよく、顔の

少なくなりましたね」と褒め 美容院へ行くと、「白髪が

その後、知人から「気持ちが

く飲むのをやめていました。

気がつけば、ひざの調子もよ くなり、息切れもせずに駅の おかげです。 られるのもうれしいことです。 せたのも紅景天を飲んでいた 今年の夏は夏バテせずに過ご います。毎年夏バテしますが 階段を上がれるようになって に冷たかった手足に温かさを

げと感謝しています。 うに元気なのも紅景天のおか たと言っていました。このよ きることができるようになっ むようになっていっきに登り す主人も、紅景天を飲むよう いるそうですが、紅景天を飲 の途中で一体みしている人も なり、散歩のときに長い坂道 になってから顔の色艶も良く 血圧が高くよく頭痛を起こ

しばらくして私は、妊娠しま

きりした毎日を過ごせるよう

になりました。嬉しいことに

でも生活できるようになった 感じるようになり、靴下なし

のです。排便も毎日ありすっ

してしまったので、自分の身 だときに、気持ち悪くなり戻 きっかけとなったのは、冷え 体に合わないと思い、しばら 性と便秘でした。初めて飲ん 竹本もも子 一五歳 私が紅景天Sを飲み始める

悪くなるのは、身体の悪いも っていましたが、徐々に自分 しばらくは、気持ちが悪くな スを頂き再び飲み始めました。 てみたら?」というアドバイ のを出そうとしていることな の身体に変化が現れ始め、 ので結果が出るまで飲み続け

Sを一粒増やして飲んだとこ ことがあり心配していました ろ、すぐに血糖値が下がった たが、そのとき、生命紅景天 が高くなった時期もありまし れました。またその間血糖値 たことが不思議にすら感じら が、妊娠中毒症にならなかっ 子供のときに腎臓を患った

②紅景天と出会って

東京都

けたいと思っています。 紅景天Sをこれからも飲み続 さらに元気にしてくれる生命 自分の身体を内から整え、

### 生命經景天S

他物カプセル使用れ景天・サラシア・





ヒマラヤに自生する驚異の植物

紅景天とインドに自生するサラシア・

オブロンガ

100カプセル入り ¥7,875(税込)

オブロンガ抽出エキス配合



300カプセル入り ¥21,000 (税込)



### 【紅景天/ラジオラ・ロゼア】Rhadiora rosea

ロシアにおいて宇宙飛行士の必携の保健薬として紅景天(ラジオラ・ロゼア)が採用されました。また中国最古の薬草の古書「神農本草経」にも記され4,000年の昔から用いられている植物です。京都薬科大において幾多の薬理作用が解き明かされた奇跡の高山植物で、豊富なミネラル、アミノ酸、配糖体を含み、免疫力を正常に働かせ、体力を補い、生活習慣病の予防などさまざまな応援をしてくれます。



### 【サラシア・オブロンガ】Salacia Oblonga

サラシアは、「サラシノール」という成分が含まれていて生活習慣病に対して役立ち、昔からインド医学アーユルヴェーダーで美食の害を防ぎ、ダイエット、生活習慣病を予防する神秘の植物とされてきたものです。 便秘を解消し自然でスリムなダイエット応援してくれます。

<u>販売者</u>)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

発売者)株式会社 活 亜 興

Special Feature

2

上部一馬

ジャーナリスト

花粉症対策に

# 大称料工

劇的な改善例もあり、試してみる価値は大いにあります。こうした症状に花粉エキスが効果をあげています。こうした症状に悩まされている。「くしゃみや鼻水がでる」「目が痒い」「涙が出る」――。

illustration by Hirai Tetsuzo



民病の一つです。

除しようと免疫システムが作

罹患しているとも言われる国 加している症状で一五〇〇万 人、あるいは二〇〇〇万人が 花粉症はここ二○年来、増

来シーズン以降を罹ることに のです。一度、発症すると、 をあわせ、対策をたてたいも なるので、 しますので、この時期に焦点 花粉が飛び交う季節だけ発症 るアレルギー性の疾患です。 目や鼻の粘膜に付着しておこ 花粉が風にのって、飛散し、 原因は、杉やヒノキなどの やっかいなもので 伝えます。すると、リンパ球

態と言っていいかもしれませ でしたが、今や、三人に一人 つと言われますので、異常事 が何らかのアレルギー症をも 昔は、あまり見られません

> 侵入した場合、この異物を排 たちがもつ免疫システムにあ ります。通常、異物が体内に 発症のメカニズムは、

と言われるマクロファージが 動き出し、リンパ球に情報を 動します。花粉は、 ムが異物と判断し、貪食細胞 はないのですが、免疫システ 別に毒性

gE抗体は、ヒスタミンやロ うとするのです。この時、 り出し、この花粉に対処しよ はIgE抗体という物質を作

で再度、花粉が進入してくる の進入に備えるのです。そこ 流にのって全身を回り、異物 を作り出します。これらが血 イコトリエンという刺激物質

とこれに反応し、神経や分泌

ありがたい作用とも言えるの 疫システムが作動した結果で みや鼻水がでることはこの免 るのです。ですから、くしゃ って、体外へ排泄しようとす しゃみや鼻水を出すことによ

## 飲杉や葉汁は たいた

反応するというわけです。 体質となってしまい、花粉が おり、 対内に進入しただけで敏感に 室内の化学物質漬けになって 現在、花粉症の治療方法で 現代人は、車の排気ガスや 免疫が過剰に反応する

ものでしょう。 うとする治療方法ともいえる 疫システムを強引に抑制しよ さなくする療法で、人間の免 働きを抑制し、刺激物質を出 がありますが、これは免疫の は、「抗ヒスタミン剤」など

菅野クリニックの菅野光男

次のように説明しま

花粉症で悩んでいる方には、 ステムを利用した民間療法で る花粉エキスは、この免疫シ 本紙で、度々ご紹介してい

線を刺激します。そして、く ある『本草綱目』には、「杉 また、漢方の代表的な文献で が記載されているといいます。 飲む療法は、何と七世紀ごろ 物書『新修本草』にその効果 から知られており、唐代の薬 お勧めの清涼飲料水です。 このスギの木や葉の煮汁を

されているのです。 みや鼻水を緩和する」と記載 の葉を煎じて飲むと、くしゃ まさに西洋医学が行う減感

す。なぜ、花粉を注射すると、 の抽出液を注射して行われま 症状が改善するのでしょう 通常、減感作療法は、花粉

れていたようです。

作療法が中国ではすでに行わ

花粉症を和らげる している 花粉エキスは

か?

かけて、すこしずつ注射し、 ーを起こす原因物質を長時間 感作療法が有効で、アレルギ 花粉症の治療方法では、減

う抗体が作られていると思わ 射液とは違うⅠgG抗体と違

ています。 メリカでは、ダニやアレルギ 薬なしの生活が期待でき、ア です。二から三年と長期間か 徐々に体に慣らして行く療法 かるのですが、うまくゆけば ーの治療でも一般的に行われ

する場合は、腸管から吸収さ れることになりますので、注 す。しかし花粉エキスを飲料 ながら、治療してゆくわけで ることで、1gG抗体を作り 長期間にわたって、注射をす 症の症状を和らげるといわれ Eよりも1gGの方が、花粉 っています。注射液の場合、 抗体が作られるのです。Ig う抗体が作られることがわか っても、性質が違ったり、 I g E 抗体ではなく、 I g G ており、同じような抗源であ 人経路が違ったりすると、違 人間の体は、神秘的にでき

均で八○~九○%の方が改善 法はお勧めです この花粉エキスを摂取する療 されているということなので、 れます。治験例も見ても、平

### 肉、魚の高蛋白食は また、食生活などの注意点

階で、花粉が飛散するシーズ

飲みきる。一本飲みきった段 ら三杯ずつ飲み続けて一本を

ぎると、消化酵素の分泌が追 などの高タンパク食を食べ過 はアレルゲンとみなし、抗体 では、菅野先生は、 ま腸に吸収されますので、 いつかず、分解が不十分なま 肉 体 る。 ●中学生以下は半分の量 ❸開封後は、冷蔵庫で保管す できるが二本必要な人もいる ❷一本を飲むことで、 ンをまつ。

ます。また、辛い物やアルコ 高タンパクは控えるようにし こしてしまいます。ですから、 が増え、アレルギーを引き起

> 花粉が飛散している時期 アレルギーレベルの高い人 花粉エキスを飲むことで

ールなどの刺激物も粘膜を刺

で注意する。

症状が悪化する場合もあるの

うっ血や充血を引き起こし、 うにしましょう」とのことで こうした食べ物は、控えるよ 症状の悪化を招きますので 激したり、毛細血管を広げ、 ❶最初、寝る前にカップ一杯 ❷翌日、症状が悪化していた つ飲む。 ていない時、 を飲む。翌日、症状が悪化し

一本飲みきるのは同

朝、

晩に一杯ず

る前に

ブー

翌日

を克服した方は相当数に上り こうした食生活を守り、 エキスを摂ることで、花粉症 のでる人の一番よい方法は、 のでない量から始める。

半分の量に減らし、

花粉が飛散していない時期に

症

壮 が悪

TE

していたら

半分の

減らないので、本来はいつ飲 飲むこと。一度できた抗体は んでも良い。

●多く飲むと下痢になる場合 《まれに現れる症状

があるので、一回三杯以上は

飯塚友行さん

焼津市

174 九 ○ついに出会えた花粉症の克

❶カップ三○☆で、一日二か

《花粉が飛散していない時期

飲まない

抗体が



症 状が悪 TE していない

> のには出会えないでいたので たが、「これだ!」というも 噂を聞けば必ず試してみまし あれこれと探し、良いという

【花粉が飛散している時期】

晩に プー \*公 "

噂を聞きつけ早速試してみた 年の春は目の痒みや鼻水とい ところ、不思議なことに、 たのです。ある日、友人から 今年は花粉の飛散が少なかっ たせいかもしれません。しか った症状が全くでなかったの しかし、花粉エキスは違っ

2アレルギーレベル四の人は、 でる場合がある 花粉が飛散していない時に飲 そうでないとジンマシンが

Ð 2

ません。

くなり、

目が痒くて仕方あり

るのはスギやヒノキの花粉で、

一六年になります。

症状が出

花粉症の症状が出てから

飛び始めると鼻水が止まらな

これまで花粉症に効くものを

illustration by Hirai Tetsuzo し、やはり花粉エキスの効果

このように効果が出たものは があったのだと思っています。 また、杉、ヒノキ両方の花粉 飲み始めようと思っています。 秋には来年の春に備えて再び なることもありません。 香りが漂い、とても飲みやす 他にありません。 いものでした。もちろん眠く この花粉エキスは杉のいい

> 年同じ繰り返しが続いていま まされてきました。目も真っ 間ずっと鼻詰まりや鼻水に悩 ほとんど効果が見られず、毎 赤になり痒みが止まりません。 へあちこちと行きましたが、 どうにかして治して欲しい 眼科や耳鼻科などの病院

ところです。 ぼ諦めかけていたのが正直な いのか見当もつきません。ほ 事も忙しいし、どうすればい と言われました。しかし、仕 以外、改善方法はありません 学病院では、「体質改善する

めました。 庭菜園で有機野菜の栽培を始 居したのを機に、一〇坪の家 ところが先頃、静岡市へ転

したのです。

だった春が、今では待ち遠し

強い限りです。あんなに憂鬱 私にはまさに一石二鳥で、心

くてたまりません。

たのです。 症状がピタリと治ってしまっ まり、目の痒みなど花粉症の ました。すると、鼻水、鼻づ 加えて花粉エキスを飲み始め 野菜中心の食生活に変え、

ています 症が、今では嘘のようで驚い あれほどしつこかった花粉

う二五年にもなります。その

花粉症との付き合いは、

柴崎雅宏さん 静岡市 六六 長年の花粉症が良くなった ○手作り野菜と花粉エキスで

に備えようと思っています。 花粉の飛散前に飲んで、来年 家族全員が花粉症なので、

当時住んでいた名古屋の大

から出来たこの花粉エキスは、

### 竹下美香さん 浜松市 二〇 チから大学生活が救われた ◎喘息と花粉症のタブルパン

楽しいはずの学校生活が一転 松市へ転居しました。しかし、 合格し、滋賀県大津市から浜 二年前短期大学にめでたく

るかと不安な上に、さらに悪 通量が多く、排気ガスのせい いことには花粉症も併発しま た。息苦しく、いつ発作が出 で喘息にかかってしまいまし 浜松市は大津市に比べ、交

らず、外に出るのも嫌でした。 頭もボーっとして、授業や友 鼻水やくしゃみ、咳が止ま

> 外出も億劫で、学校とアパー 行くだけの日々でした。 コンビニへ最低限の買い物に トの往復以外は、スーパーや 達との会話も身が入りません。

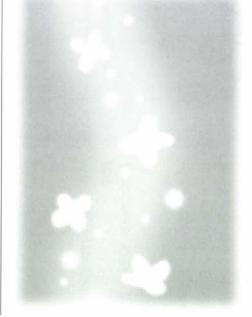
スでした。 にしばらく帰郷しようかと思 い悩んでいた時、クラスの友 も落ち込み始め、治療のため 労が溜まってきました。気分 人に勧められたのが花粉エキ **夜もなかなか寝付けず、疲** 

ありました。しかし、何人も の人が改善したとの言葉に、 の?」と、抵抗感と不信感が っ、花粉症なのに花粉を飲む 初めて聞いたときは、「え

したのです。 思い切って飲んでみることに

した。 翌日は頭もスッキリしていま たおかげでぐっすりと眠れ、 のです。鼻の通りが良くなっ た。鼻水がピタリと止まった 飲み始めたその日の夜でし

花粉症はすっかり治ってしま つもりです。 大学生活も思いっきり楽しむ 春は色々な所へ遊びに出かけ 出も全く苦にならず、来年の の底から感謝しています。外 を紹介してくれた友人に、心 いました。今では花粉エキス 半分くらい飲んだ頃には、





### はじまる前の「新常識」・スギとヒノキの新開発薬花粉エキス〔1本・500ml〕

「花粉番(KAFUNBAN)」は
スギとヒノキの2つの花粉を
新開発のオリジナル製法で
じっくり煮出して抽出した、
カラダに優しい100%エキス。
"いつもの春"が待ち遠しくなる、
すこぶるナチュラルな
快適漬涼ドリンクです。



### ◆ お召し上がり方 ◆

付属のカップに、1日2~3杯を 目安にお召し上がり下さい。 なお、「花粉番」は無添加飲料 ですので、開封後は、なるべく 二週間以内に飲みきることを お勧めします。

開封後は必ず 冷蔵庫で保管願います。

★開封前は直射日光を避け常温保存★

※「花粉番」は清涼飲料水。医薬品ではありません。※

- ●本品は天然素材100%仕立て。添加物等は一切含まない完全無添加 抽出エキスです。そのため製造時(製造年)の諸条件等により、製造 毎に色・香・味等に多少の差異が生じる場合がございます。
- ●また、商品特性上「澱(おり=沈殿物)」が生じる場合がございますので、飲用前には必ずビンを良く振ってからお飲み下さい。
- ★本品は、公的検査機関による「ガスクロマトグラブ質量分析計(GC-MS)」を用いた農薬検査により、残留農薬ゼロを実証。その高い安全性も立証されています

[品名] 清涼飲料水 [原材料] 杉・檜 [内容量] 1本500m@

◆ 成 分 表 栄養成分表示 (100mlあたり) ◆

●エネルギー 1 kcal ●たんぱく質 0.1 g ●脂質 0.1 g

●炭水化物 0.3g ●ナトリウム 0.7 mg

t 6 に詳しくは、公式ホームページでご確認下さい・・・ http://www.kafunban.net

■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)

### ル 2 ルの体内吸収率は、

### 小澤博樹

### 二日酔いの 医学的見解

メカニズムニ日酔いの

**㎏と言われている。しかしアル** 酢酸を経て水と二酸化炭素に変 セトアルデヒドとなり、その後 脱水酵素などの働きによりア アルコールは肝臓でアルコー し排泄されていく。 時間に一〇〇~二〇〇幅 その速度

るが、残りのものは体内で酸化 肺と腎臓からそのまま排泄され されたアルコールは一〇%以上 じて吸収速度は遅くなる。 が残っていれば、その程度に応 吸収される。しかし胃内に食物 ルコール摂取量の五〇%以上が ルの吸収は早く、一五分間でア 胃内に食物がなければアルコー の多少によって大きな差がある アルコールを飲んだ時の胃内容 ある。 期は危険性はなくそのまま放置 四期に分類されている。 昏睡状態、 しておいても問題はないが、 って神経系に結合する。 大きい時はそのまま血流中に入 急性アルコール中毒は、

催眠期、

麻酔期、

仮死期

興

前者

訴える場合を一日酔い、 倦怠感、食欲不振、 は宿酔と呼んでいる しばらくは頭重感、 多くの日本人はアルコール摂 翌日酩酊状態から醒めた後も 頭痛、 胃腸症状を あるい

いをおこしやすい。 いために、 し持続しやすく、従って二日酔 また、アルコール その血中濃度が上昇 酒) の種

ド処理能力が他人種と比べて弱 取後、肝臓でのアセトアルデヒ

### Kozawa Hiroki

小澤博樹(こざわ・ひろき) 1949年、愛知県碧南市生まれ。医師

食養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

期は、

呼吸停止の危険性が 医療の対象となり

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



ルの摂取速度がこれよりも

## ため

の方が二日酔いをおこしやすい いる酒(本醸造、吟醸酒、本造り 醸造用アルコールを添加されて が、二日酔いをおこしにくいが、 類によっても、二日酔いをおこ のとがある。米と米麹のみよっ しやすいものと、そうでないも て造られた自然酒や純米酒の方

酸化に努めるのである。

つまり、体質の陽性化、



### アドバイス

ある。陰性の慢性病や、 にも等しい。 が酒を飲めば、それは自殺行為 陰性であることを銘記すべきで 良い酒であったとしても酒は極 た自然酒を薦めるが、どんなに どうしても酒を飲みたいのな 無農薬有機栽培の米を使っ 癌患者

復するのにより多くの時間がか もとの陰性体質者であれば、 ら脱することができるが、 なら、半日か一日でこの状態か た状態でもある。健康人である ために体質が一時的に陰性化し いう極陰性なものを過飲したが 二日酔いとは、アルコールと もと

梅醤番茶、葛湯、ゆで小豆、

二日酔いを食養で治すには、

いるが、一日絶食にし、生姜湿 味噌汁(赤味噌)などを用 里芋パスターを行うのもよ 抗

醤

多少の毒物を口にする機会があ ことが重要である。そしてもし、 掛け、肉体と精神を整えておく ビオティックダイエット) に心 常日頃から玄米菜食(マクロ

> につけておくことこそが、 内から排泄できる様な機能を身 ロビオティックの理念でもある。 ったとしても、それをすぐに体



illustration by Hirai Tetsuzo

### 細川順讃

### 二日酔いを改善する 具体的食事療法

(

良質の酒類を、

などは、水の中に、エタノー

有史以前というより、人類誕生前から酒類は存在していました。水と糖分と酵母があれば、た。水と糖分と酵母があれば、 でみて、気持ちが良くなることを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類とを覚えた人類は、様々な酒類となる。

肝、肝硬変も増加の一途です。 現在、世に出回っている酒類 は、質の悪いものばかりです。 は、質の悪いものばかりです。 ところが近年、科学技 でした。ところが近年、科学技 でした。ところが近年、科学技

ル・香料・色素・味付剤を入れて混ぜれば出来上がります。甲で薄めたものです。これほどの悪質なものでなくても、ほとんどは農薬や添加物入りです。酒を飲むなら、こだわって選ばなければ、大変危険です。

ります。 ります。 ルコールの悪影響が残っている 状態が二日酔いです。 朝起床時に、頭痛、吐き気、 倦怠感等、様々な不快症状が起 こります。時には、激しい症状 ですさまじい苦しみを味わうこ ともあります。

世界中に三〇〇〇万人以上いまコール依存症(中毒)の人が、が実に多いのが現状です。アル

アルコールに起因する脂肪

出されますが、大部分は肝臓で 分解・処理されます。肝臓内に 入ったアルコールは、アルコー ル代謝酵素の触媒作用によって 代謝されます。アルコール脱水 素酵素(ADH)とミクロソー ムアルコール酸化系(MEOS) 二種の酵素によってアルコール 二種の酵素によってアルコール



上手に

上手に、賢明に

不、皮膚などによって体外に排尿、皮膚などによって体外に排尿のアルコールは、胃壁やコールの三~一○%は、呼気やコールの三~一○%は、呼気やコールの三~一○%は、呼気やコールの三~一○%は、呼気や

いいのですが、酒で失敗する人

酒なら、害は増幅することにな

を起こしたりします。質が悪い

一日酔いになったり、肝臓障害

良質な酒を適度に楽しむのは

なります。アセトアルデヒドは、なります。アセトアルデヒド 肝細胞の中のアセトアルデヒド り、全身に運ばれます。酢酸は、 さらに分解を繰り返し形を変え さらに分解を繰り返し形を変え ながらエネルギーを放出し、最 ながらエネルギーを放出し、最 外に排出されます。このように、 外に排出されます。このように、

をしたり、 事態が発生します。 質の悪い酒類を飲んだり、 の問題も残しません。ところが 分解が滞って体内で異常 体調が悪かったりす

の状態になってしまいます。飲 が崩れアシドージス(酸血症) ピルビン酸、尿酸等が残り、 などを多く食べ、胃腸や肝臓で ルシウム、ナトリウム、カリウ 完全なままだと、肝臓内や血液 アルコールを飲んで処理が不 マグネシウム等のバランス アセトアルデヒド、 動物食品、 油の多い物

> 五五%のアルコールが含まれて すると、アルコールを分解する ます。夜、 ブランデー、焼酎)は、三五~ は、三~七%、ワインは、 のに朝までかかります。ビール するのに、 なります。 事態はますます悪化することに 不快症状となって現れます。 未処理のまま眠ったりすると、 ル・約二七gを肝臓が分解 日本酒一合に含まれるアルコ % 蒸留酒(ウィスキー、 こうなると、 二合飲んで寝たと およそ四時間かかり 様々な

上手に楽しく飲むのが賢明です。 質と量と飲み方を考慮して、 います。



## 予防・手当する

醤番茶を飲んでおくと効果的で む前に梅干を食べるか、濃い梅 特に二日酔いになりやすい 梅干黒焼を一~二g飲ん 一酔いを予防するには、 飲

> 作用を和らげます ルコールの陰性作用を減衰させ スピードを抑えます。また、ア 収斂させて、アルコールの吸収 ンニンが、胃壁や腸壁の細胞を れる陽性成分や、三年番茶のタ でおきます。梅干・醤油に含ま

置をします しまったら、速やかに適切な処 状に苦しめられることになって

失敗して、二日酔いの不快症

## 《吐き気がある場合》

こうすることで、 さの梅醤番茶を少量飲みます ます。弛緩していた胃が、急激 醤番茶を湯呑一杯、一気に飲み いしてから、もう一度適度な濃 に収縮して内容物を吐き出しま 吐き気がある場合は、 胃が空になって三○分くら 胃腸の回復が 濃い梅

《胃が落ち着いてきたら》

胃が落ち着いてきたら、葛を

早まります

◎葛一○~二○g水一五○~ 食べます。

> 透明感が出るまで五~七分加熱 中火にかけて、かき混ぜながら 一○○℃、梅醬二~三g入れ、

内臓全体を休めます モギ・タンポポを水出ししたお から葛を少量食べます 水分の補給は、三年番茶・ その日一日は、葛だけにして 3

特に吐き気がなければ、

最初

### 《二日目の朝》

茶を少しづつ飲みます。

て炊く。 ムギ二○%、黒ゴマ三%を加え ◎玄米に、実そば二○%、 二日日の朝は、 昼は、玄米粥少しと、 玄米雑炊 葛のみ。

梅干等を入れて煮込む。 ウ、ダイコン葉、コマツナ、シ ソ、干椎茸、コンブ、豆味噌(赤) (代用に土鍋) ※鍋は、セラミックがベスト ダイコン、ニンジン、ゴボ

### Hosokawa Kazuhiro

医療コンサルタント。1948年生まれ 東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し 総合的健康法・治療法の実践的研究を25年間行なう 自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養をベースに 統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の 講演会や健康セミナーで活躍中 著書に『気と食・驚異のパランスパワー』『梅醤たんぽぽ茶健康法』(共著) などがある。

炊き上がったら、ニラ、



がかかっているのでしょう。 の緊張で固く締まってしまった ないに関わらず心身にストレス

### 小林裕子

二日酔いを 改善する 食事料理レシ



お酒大好き人間

代社会は意識している、 齢や性別問わずに。それだけ現 若い人たちや、 女性と年 が増えま してい 楽しくさえなるものです。ただ た子供の自分に戻らせてくれ れなにも考えないで暮らしてい 人から哺乳類(四足動物の 次第に深酒にはまっていく

会環境、 好まないに関わりなく、 くれる妙薬です。解放させてく 来のこと」「今」を忘れさせて はないけど、奨めるケースがあ 張が高まっており、そこヘプラ 密度の高い日本空間では好む をおいしく感じるのでしょう。 心身を緩めようと、アルコー つびりのアルコールは前頭葉や よっては薬にもなります。ちょ かが?」などと、洒落るわけで 完璧を目指して張り詰めている じているこの頃です。 スして政治事情、経済事情、 士供たちでさえストレスをかん 考えすぎて詰まっていたり、 枢部分を麻痺させ、ひと時「将 「グラス一杯のワインはい つまり、お酒は場合に 職場環境、 家族関係、 既に緊

と歩くお父さんの姿にはなにか 麻痺が進むと身体のバランスを りて「二度と深酒しない」と心 ことでしょう。一度経験して懲 せん。翌日は頭ズキズキ胸は人 チと、ところ構わず寝て動きま 植物状態ですから、 崩すから千鳥足…手におみやげ ると爬虫類(食べる、 や行動になる)、さらに進行す ように吠えたり、 返してしまうのが私たちの人間 に決めても、 カつき、一日中仕事にならな ユーモラスな懐かしさがありま の折箱ぶらさげてユラリユラリ 的関心度が高まる)、 の悲しさ、性であったり柵であ 延髄まで麻痺すると、 何かの事情で繰り 荒々しい態度 道路、 眠る、 小脳まで

### Kobayashi Hiroko

大きなダメージを受け、数年後

に大きな悔いを残すことになり

生活を続けると、

肝臓や胃腸は

ったりします。頻繁に繰り返す

小林裕子 (こばやし・ひろこ)

で「お茶を濁す」手段や会話で

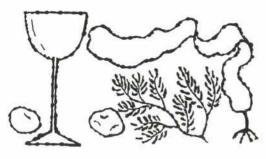
ある場面ではウーロン茶

リマク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・リマク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側に在籍。世界の現役先生方と共に研鑚中。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。

がモットーで、社会、人類を救う一つの確実な 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、 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



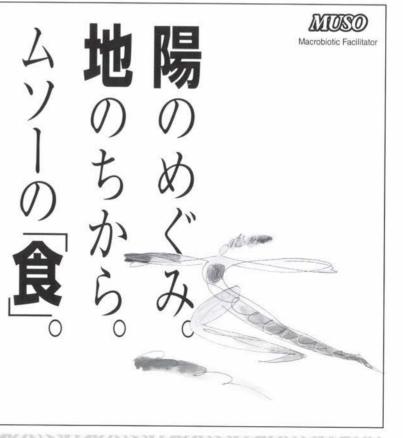
日本酒に塩、焼酎に梅干しなどと日本では昔から知恵があったようですが、現代ではどうしても動物性食品の方が手取り早い食環境にありますから、要注意です。動物性食品の方が手取り早たんぱく質がアルコールに加えたんぱく質がアルコールに加えたんぱく質がアルコールに加えたんぱく質がアルコールに加えたんぱく質がアルコールに加えたんぱく質がアルコールに加えたんぱく質がアルコールに加えたんぱく質がアルコールに加えたが関係を表している。

という光景は盛夏以外は見受け 相性が合わないからです。 ボリボリしながらお酒を片手に 然なのです。生野菜をパリパリ ないものです。陰性と陰性では バランスをとろうとするので自 は強い陽性食品を欲しがります 性質をもつ飲み物なので、 の料理をつまむことです。とこ 野菜や豆類、その加工品、 に動物性食品を努めてとらずに 口に含んで出かける。②酒の肴 きないときは、梅干し一粒でも のときには①事前に梅醤番茶と その場を盛り上げるなど、自分 きも社会人ならばあります。 を大切にすることも考えましょ う。どうしても避けられないと 杯飲んで出かける。これがで アルコールは強い陰性の

人間が本来持つべき食生活を実現したいと考えます。「自然」と「人間」に良い食べ物を作り広めることで、「自然」と「人間」に良い食べ物を作り広めることで、「食べ物」と食べ方から学んだムソーは、古くから受け継がれてきた「食べ物」と食べ方から学んだ

### 图 44-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 韓田町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 罅野ビル1F 九州営業所/福岡市東区類松原1-8-1 広島営業所/世職郡甲山町西上原854-1



### 二日酔いを改善する献立

▼朝食または昼食

▼夕食

MON

梅醤葛 水出しヨモギ茶 梅醤葛 水出したんぽぽ茶

2

梅醤葛 水出しヨモギ茶 玄米粥少量 梅干し

3 WED.

はと麦入り玄米粥 大根おろし入り味噌スープ[1] 味噌雑炊(根菜) 梅干し

 $4_{\text{\tiny THU}}$ 

はと麦入り玄米粥 梅干し

実そば入り玄米雑炊(葛少々)[2] 小松菜とふのりの梅酢サラダ

 $\int_{FRI}$ 

実そば入り玄米粥(刻みシソ、ねぎを薬味に) ねぎ味噌

生黒ごま入り玄米ご飯 ふろふき大根(ゆず味噌の葛ソースかけ、薬味に刻みねぎ)

 $6_{\text{SAT.}}$ 

はと麦入り玄米粥 小松菜の磯あえ少量 大根おろし入り味噌スープ 実そば入り玄米ご飯 大根葉、人参葉のごまあえ(黒ごまペーストと醤油) キャベツと長ねぎのスープ[3]

Z<sub>SUN.</sub>

はと麦入り玄米粥 にら、小松菜、人参の水無し煮(梅干し味)

生黒ごま入り玄米ご飯 ごぼうの丸煮(梅酢)小松菜のおひたし添え 長ねぎの葛スープ

- ●一汁一菜を基本にして玄米ご飯には黒胡麻塩を1食に小匙1杯古漬たくあんの薄切り2切れを添えましょう。
- ●1くちについて50回は噛んでいただきましょう。
- ●症状が落ち着くまでは消化のよいもの。やや陽性寄りのメニューにします。

ださい。 下の事項ですので参考にしてく 様子をみましょう。そして台所 たら一日絶食して水分補給して ら二日酔い状態になってしまっ 車がかかるのです。不本意なが ど加わり、消化器への負担に拍 で当人のためにできることは以



選びましょう。体内での唯一の をかけないために、無農薬・無 科学肥料による有機栽培野菜を これ以上肝臓・胆のうに負担

には気の毒としか言いようがあ 問題があります。よかれと思っ が添加物(保存剤も含めて)に 多いのですが、自然体ではない は不可欠です。世間では二日酔 ても一時しのぎであって、肝臓 でしょう。そこに含まれる薬剤 イっとひと飲みしている成人も い用のドリンク剤があって、グ 化学処理工場を休め養うために

食材の選び方

芽玄米をおいしいと感じる炊き がけましょう。主食は玄米や発 ょう。普段から減らすことを心 ときはもちろん手が出ないでし 腸をタフにしておくことをお奨 良い方向へ進化させて肝臓や胃 袋入り揚げ菓子類、スナック類 日頃から少しずつ食生活の質を も同様な理由で避けましょう。 乳製品や甘い物は気分が悪い

いでしょう

方で調理して常食されるのがよ

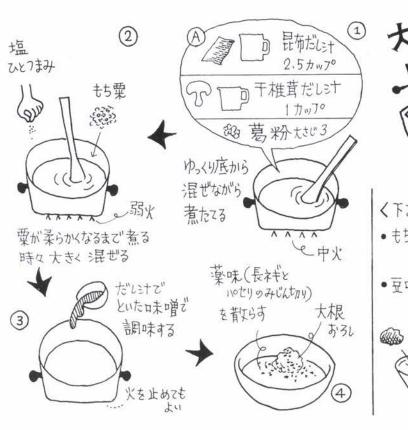
調理の仕方

めに、味付けはのどが渇かない 理方法にします。加熱時間は長 ノンオイル 全体的に、やや陽性寄りにし (油を使わない) 調

デパ地下の惣菜やお手軽弁当 りません。 で無添加なものを選びましょう。 ス類やドレッシング類も自然 調味料である味噌、醤油、 1



illustration by Ohba Rie

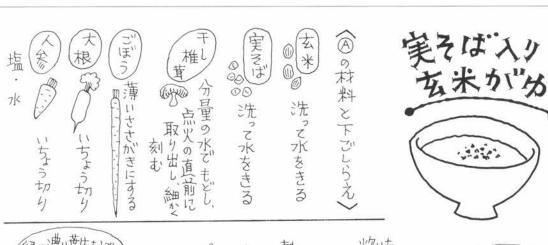


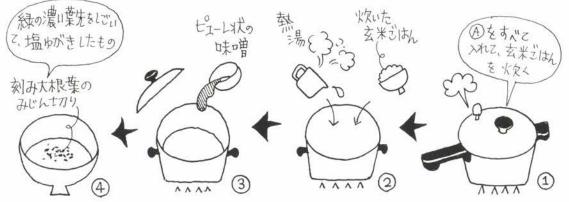


### く下ごしらえ〉

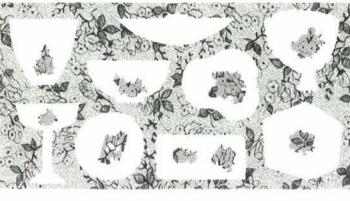
- もち粟 続って 洗って 水を きっておく
- •豆味噌----- すり金をで 練り 合かせて 枠外の







っぽい想いで調理すると、食べ ましょう。しっかりと食物の中 に入り込むからです。「また」 を使うなどもおいしくするポイ 于しペースト(練り梅)や味噌 の想いのエネルギーにも留意し ントです。調理する際の調理人 酔いなの、もう嫌!!」と荒



塩…… つまみ るが日安は大さじ2) 豆味噌……適量(体調に合わせ 以上を鍋に入れておく

ましょう。二日酔いの姿は端で すが、少量を小綺麗に盛り付け のはずだからです。 くれることの方が、本来の想い れることで、早急に立ち直って 穏やかに和みのエネルギーを入 て同じ心境になることでしょう また、盛り付けのポイントで

ればソッと引きさげ(ブツブツ 見ているものにとっても苦し の薬と思うことにしましょう。 言わずに)今は和顔愛語が一番 一番辛いものです。食欲がなけ のですが、何といっても当人が



## り味噌スープ 人根おろし入

水にきっておく) もちあわ……大さじ2 (洗って 大根おろし……大さじ山盛4 ◎材料(4人分)

## 実そば入り玄米がゆ[2]

昆布だし汁……2カップ

干椎茸だし汁……ーカップ

### ◎材料 (4人分)

Α

葛粉……大さじ3

実そば……34カップ(洗って水 切り、圧力鍋にいれる) 玄米……2カップ(洗って水を

た当人の中でその波動が影響し B 長ネギのみじん切り……約大さ

味するのではなく、隠し味に梅 程度に濃くします。塩だけで調

●鍋に [A] すべてを入れたも 火で煮る。鍋底がこげついかな 加え、粟が柔らかくなるまで弱 ❷①にもち粟と一つまみの塩を のを中火にかけ、ゆつくり底か ◎作り方 パセリのみじん切り……約大さ ら混ぜながら煮立てる →混ぜ合わせて薬味にする。

杯ずつの大根おろしを置き、そ ●器に盛り、中央に大さじ山ー の上に薬味を散らす ❸小さめのすり鉢で味噌を練り その間火をとめるのも良い 合わせ、枠外のだし汁でピュー しいと感じる程度に調味する レ状にしたものを加えて、おい いように時々大きく混ぜる

> ~3(枠外の水でピューレ状に 豆味噌……目安として大さじ2

塩……適量

●圧力鍋に [A] すべてを入れ、 く。蒸らした後、蒸気圧を抜く いつものように玄米ごはんを炊 の作り方

●器にもりつけ刻み大根葉を散 蓋をして火を止め、10分蒸らす の味噌を加え調味が終了したら を切り、圧力鍋にいれる)

塩……小さじる 水……3・½カップ

にする ごぼう……30g(薄いささがき 干椎茸……小さじ2(分量の水 に取り出し、細かく刻む) の中に入れて戻し、点火の直前

熱湯……適宜 いてサッと塩湯がきして、みじ 人参……50g(いちょう切り) 大根……30g(いちょう切り) ん切りにしたものを大さじ1 大根葉……緑の濃い葉先をしご

練り合わせておく)

らかくなるまで煮る。 ❸味加減を見ながらピューレ状 入れ、熱湯5カップを加えて柔 ❷玄米ごはん2カップを別鍋に

キャベツと長ネギの まながと まれずの まれずの

長ネギ……太目のもの2本。 キャベツ……中5枚 イラストを参照 材料 (4人分 (千切りに 細

❷ [A] を弱火で煮立て、 キャベツとネギ、 は十文字に切って、鍋に戻して が広がったら引き出し、 分間煮る。そしてローリエと椎 再沸騰させ、弱火にして20 ローリエを加

Ξ

い斜め千切り

茸を取り出す

明にまるまで続ける。 を上から散らす。 ●スープⅢに盛り付け、花形蒸 フッと20分者続けて火を止める と塩加減を醤油で調整してフッ ❸塩味を薄くつけ水とき葛を流 し入れ、ゆっくり混ぜながら透 入参2枚をのせ、 刻みパセリ

ローリエ……2~3枚

(大きさ

鍋に浸水しておく

だし昆……5m角

×3枚

葛粉……大さじ3

(1.5倍の水に

つけておく)

洗い、細かいみじん切り、 細めの斜め千切りにする ひげ根部分の泥をよく落として のように切り取って柔らかい部 固い芯の千切り 長ネギは 他は



げないように火から離れないこ

して蓋をして2分程度蒸す。

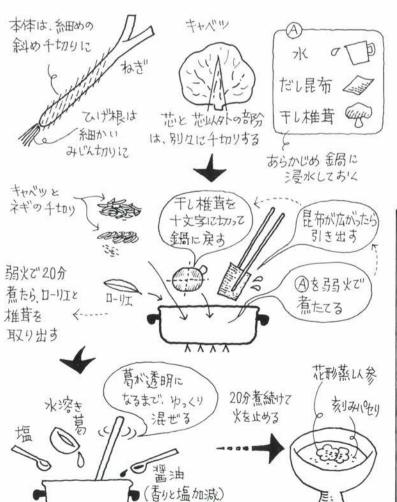
塩をまぶして水を引き出し 花形蒸し人参……8枚

火で乾煎りして少量の水をたら

刻みパセリ…… 醤油……少量 塩……適量 による

大さじー

キャベツは芯の部分V字カット ベッと長ネギの千切りをする。 ■ [A] を仕込んでから、





### 〈下ごいらえ〉

•葛粉は分量の1.5倍の っとにつけておく

●花形蒸し人参

軽く塩をまぶして 水を引き出す



エスでマ

砂梅醤番茶の濃いものを、

湯呑

き気がある時は胃の内容物を排 出させてから、三〇分後に実施

まずはじめに……

一日酔の治療を行う場合、

の方法を行います。 吐くためには、次のいずれか

### 細川順讃

### 二日酔いを治し 改善する民間療法



梅肉エキス

糖尿病、 ど、万能です。 に及んでいます。 胃、腸、 梅肉エキスの効用は、 食中毒、 心臓、 肝臓、 感染症な 広範囲 腎臓

含んでいます。 酸を主成分として、ムメフラー ル、ミネラルなど多くの成分を ゴ酸、コハク酸、カテキン酸等 クエン酸、ピクリン酸、リン

> 膵臓、胃、 あります。

> > 腸等広範囲な効果が

~二 g飲んでおくと、悪酔

飲酒の前に、梅肉エキスを一

い・二日酔を予防することがで

葛の葉

五gを入れて、一気に飲みます。

②塩水……水一○○☆に塩三~

飲みます。

ら、二~三gを、一日二~三回

○℃で煎じます

乾燥葛葉三~五gを、水三〇

冷めてから、二回に分けて飲

二日酔になってしまった

杯 (一〇〇CC) 一気に飲みま

◎センブリ……生のセンブリ五



田七人参・ミネラル73

おくと、悪酔い・二日酔を防ぎ

飲酒前に、葛葉粉末を飲んで

みます。

田七人参は、肝臓の機能高進 血液、 血管、 心臓、

他

煎じ、冷めてから一気に飲みま

~六本を、水二○○℃で三○分



オオバク(キハダ)

に分けて飲みます。 ○℃で煎じます。これを、二回 オオバク三~六gを、水四〇



リンドウ

六〇〇ccで煎じます。二~三回 に分けて、飲みます。 リンドウの全草一〇gを、 水



シソ

これに塩一gとショウガ〇・三 五○☆で、一○分煎じます。 シソの葉三枚を刻んで、水

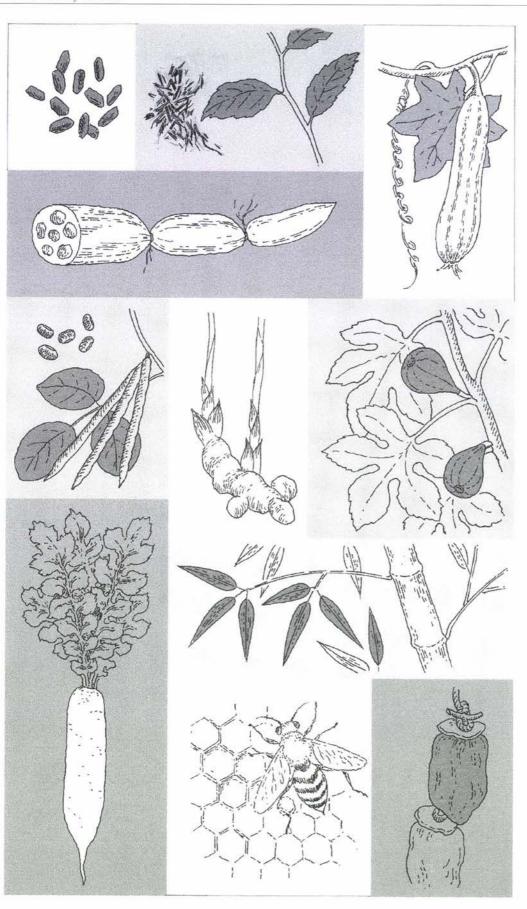


て飲むと、二日酔に特に有効で 田七人参とミネラル73を混ぜ





illustration by Ohba Rie



g (三~五滴)を入れ、二回に 分けて飲みます。



## (決明子)

を五~一〇g、水三〇〇℃で三 ○~四○分煎じます。 二~三回に分けて飲みます。 エビスグサの種子(決明子)



### レンコン

みます。 のまますり卸します。汁を絞っ ョウガの汁〇・三gを加えて飲 レンコン一〇〇gを、皮付き 熱湯五○℃、醤油三℃、

症状が軽い場合



飲みます。 煎じます。二~三回に分けて 竹の葉数枚を、水三○○℃で



### 竹の葉





### ヘチマ

ツ三~五g、ショウガ汁二~三 三年番茶一五〇℃に、ハチミ

塩一g加えて飲みます。 生のヘチマー〇〇gを、絞り



### 小豆

飲みます。 ○☆でゆでます。 ゆで汁を、 小豆二○~三○gを、水四○ 一日三回に分けて



ダイコン

進します。 デヒドやアルコールの分解を促 醤油の酵素・ミネラル、ショウ ョウガをかけて食べます。 亜鉛等々の作用で、アセトアル ガのジンゲロール・クルクミン・ ダイコンのビタミン・酵素 大根卸し盃一杯に、醤油とシ





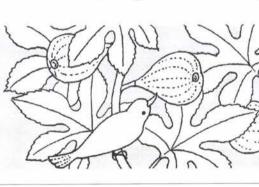




illustration by Ohba Rie

を助けます。 トアルデヒドや乳酸などの分解 柿のタンニンと果糖が、アセ 干し柿を、二~三個食べます。

g、酢一gを入れて飲みます。 ミネラル、ショウガのジンゲロ だるさを解消します イン等々の作用で、アセトアル 果を発揮します。 カフェインが、症状を軽減しま て飲みます。 デヒドの分解を促進し、頭痛や ール・ミネオール・ショーガオ ール、番茶のカテキン・カフェ 緑茶のビタミンC・タンニン・ 濃いお茶に、梅干一個を入れ ハチミツのビタミン・酵素・ イチジクの果糖と酵素が、 イチジクを、一~二個食べま 緑茶 干し柿 イチジク

### ase Shunsul

食の原点を探る

きりしている。 『日本人単一人 やらかした。漬物にかけたらソ ースをまちがえる失敗を何度も 定法からも明らかなのだ。 ゆ゛と゛ソース゛の顔つき判 種。の是非など、この。じょう 種の混合民族であることははつ "バタ臭い"顔などともいう。 子供の頃から、しょうゆとソ これだけでも日本人は、多人

### るなかれ ノース、まちがえ ようゆと

顔立ちの人をいう。後者は別名 和風の顔で、ソース顔、は洋風の じょうゆ顔。とは、いわゆる よく「しょうゆ顔」 という。 ッソース

原料 つて 体何?? ンスターソー

方で造り始められたことから名 ういう意味か知ってます? ソースの "ウスター" ってど イギリスのウースターシャー地 このソースは一八五〇年ころ 読者のあなた……。 ウスター

忘れていけないのは、これら

とふつうに言っていながら、そ ものころは「ソース取って…… 利かせていた。(当時からCMの 知らずに身に付いた。 持ってきてクンクン嗅ぐクセが の中味が何たるかは、まったく しょうゆはキッコーマンが幅を 白菜の漬物にソースをかけたら 色が黒くてそっくりだからだ。 ような記憶がある。しかし子ど たしか、「錨」のマークがあった 影響は絶大だった)。ソースは だから、注ぐ前に鼻先に容器を とても食べられるものじゃない ースだった……! というやつ。 九州の田舎でも、だいたい、

なった。

風に改良され、独自のソースと

明治時代に日本上陸後は日本

理ソースの味付け用、

調理用と

して用いられる

付け用。欧米では食卓用より料 生カキに数滴垂らして食べる味 付けられた。本来は辛味が強く、

ウスターソース自体何でできて

さて、由来はわかったものの

いるかスラスラ言えますか?

さあ……と首をひねってしま

知らなかった。正式名称がウス のも、相当大きくなってからだ ターソースであることを知った

> うだろう。 迫ってみよう。 の商品で、その未知なる世界に 定評のあるオーサワジャパン株 オーガニック食品で全国的に

メリカ、ペルー産)、たまねぎ(国 プルーン(フランス産)、レモ 食塩 (天塩)、香辛料……。 け(どんこ・天日乾燥・徳島産)、 コンニャク粉(国産)、しいた ルゼンチン産)、しょうゆ(国産)、 ン(イタリア産)、リンゴ酢(ア かん(国産)、にんにく(国産)、 産)、リンゴ(アメリカ産)、み タイプ)の原料は以下の通り。 ······人参 (国産)、トマト (ア 同社のウスターソース(中濃

ること。同社のこだわりの徹底 は全て無農薬・無化学肥料の「有 ぶりに、感服する。 機栽培(オーガニック)」であ

# オーガニック)に

❷リンゴ果汁、プルーンエキス、 ●これら原材料野菜、果実、 いたけを洗浄して破砕する。 作り方は

天塩、香辛料を加えて、蒸し煮

しょうゆを加えて、さらに四〇 ❸ろ過してリンゴ酢、 香辛料

❹コンニャク粉を入れて、加熱 他メーカーは、砂糖で甘味 冷却後、容器に詰めて

シー」「フルーティな香りが強 風味は「やや辛め」で「スパイ を出すのがふつう。しかし同社 い」のが特徴。よって揚げ物に は「砂糖不使用」にこだわる。

類は、アルコール等を使用する 他メーカーのウスターソース

族の料理の質をあげ、さらに健

を使用しているものが多い。ま 般商品は、農薬・化学肥料を使 のが、半ば、常識。さらに「一 通栽培野菜を使用しているソー た "自然食品』 のなかにも普 出エキスや調味料、化学調味料 速成醸造の酢や合成酢、また抽 い、砂糖やブドウ糖、カラメル った普通栽培の野菜や果実を使 スが多いのです」(同社 "自然志向』でも、これだけ

の差がある。

大手に 真似できない 風味と安全性

賞味期限は、開封前二年と、ま 農薬の害を考えれば、オーガニ 認める。さらに微量に残留する 格段にちがう。それは、誰もが した加工食品は、その風味が 料をオーガニック(有機)に徹 とめ買いのきく保存性だ。原材 のウスターソースができあがる 旨味が濃縮した」オーガニック 真似のできない「野菜と果物の こうして、大手メーカーには ク食品のまとめ買いこそ、家

> 康を守る最善の知恵であること 利用すれば、全国どこに住んで のネットワークがある。これを 発達しておりドア・ツー・ドア 提唱している。今は、宅配便が これら安全・安心食品の「ドン! は言うまでもない。私は常々 いても最上級の食材・調味料を **人手できるのだ。支払いも着払** と一万円分のまとめ買い」を



ンなシステムもある。 い等、泣きたいくらいにカンタ

わが郷愁の トマトケチャツ

れをオムライスにかけたものは といえばトマトケチャップ。こ わが幼年期の洋食の思い出

> も元気な答えが返ってくる。 言う。「何が食べたい?」と聞 お父さんが作ってくれたオムラ 子どもたちは大好物だ。末の子 くと「オムライス!」と、今で なか減った」と学校から帰って あった。正直ジンときた。「お イス」と小学校の作文に書いて が「今まで食べた最高の料理は 本当に懐かしい。今でも、わが

をごまかし、皿に盛り付け、ト チャップライスを乗せ、これを ライパンで薄焼き卵にして、ケ トケチャップを混ぜて、ケチャ ガイモを細かく賽の目に切って 卵で包むのが難事業。破れや穴 フモードに炒め、仕上げにトマ で味付けし、御飯を入れてピラ ップライスを作りおく。別のフ オリーブ油で炒める。塩、 まず、たまねぎ、人参、ジャ

だったなあ…。 洋風ソースと言えば、ウスター 添えて「できたよーッ!」。 にかけて、クレソンやパセリを マトケチャップをジクザグ模様 ソースとケチャップが二大定番 昔も今もかわらないひととき われているのだ。 酢、糖類(水飴等)……がつか

11144

■中・オーサワウスターソースは六か (300㎡94円)(ウスターソースは六か 深く考えたことはなかった。ト ■左・オーサワトマトケチャップ (チ にんにく、香辛料さらに食塩、 もわかる。その他、たまねぎ、 マトが主であることは、だれで ■右・オーサワの有機中濃ソース

### 有機、無添加、 **/ンシュガー**

ケチャップなのに、材料が何か しかし、あれほどお馴染みの チャップが、他と異なるのは オーサワジャパン株のトマトケ さて、ウスターソース同様

ケチャップは健康食品でもある の二倍以上あるという。トマト れている。 ンの活性酸素除去効果が注目さ 最近、トマトの赤身成分リコピ 厚なトマトのうま味」。さらに、 これら原料に「有機」が付くこ クに加えて「ノンシュガー」「濃 用」こそが高品質の誇りだ。 と。むろん食品添加物は無添加 ル表示……「有機JAS原料使 遺伝子組み替え原料」などは キャッチコピーはオーガニッ 切不使用。 それはβ-カロチン 容器に堂々のラベ

る

%使用。アメリカはオーガニッ **−産の有機栽培トマトを一○○** ▼有機トマト:アメリカとペル 原料をチェックしてみる。

**ガニック・トマトペースト。こ** いる。むろんポストハーベスト による「有機認定」を獲得して これらは「QAI ク(有機栽培)認証は厳しい 「収穫後農薬)の心配ないオー J A P A N

れらは、すべて一〇〇%国内の プとは、安心感でも風味でも雲 れだけでも他のトマトケチャッ ▼有機たまねぎ・にんにく:こ 化学調 食品添 料も

泥の差だ

厚なトマト風味に仕上がってい 砂糖と異なり、 糖類を添加しているから。 オー をなめると甘味がある。それは 無化学肥料で作られている。 有機栽培による。つまり無農薬 ▼麦芽水あめ:市販ケチャップ 五%使用している。それでも ワの製品は、麦芽水あめを 甘さを抑えた濃

な差をつける。 シママースを使用。このへんの ▼食塩:これも自然海塩の沖縄 こだわりが味の仕上がりに大き

している %を原料。 静置醸造した有機純米酢を使用 ▼食酢:国内産の有機米一○○ アルコール無使用で

意…… 保存料、 近「アミノ酸等」という表示で ミン酸ソーダ、味の素。は、 料などは論外。悪名高いグルタ 正体をごまかしているので要注 むろん、ウスターソース同様 着色料さらに化学調味

> になる などと混ぜる)→9均質化→0 選別→4破砕→5予熱→6ろ過 ①加工用生トマト→②洗浄→3 られているのだろう? 殺菌―――容器詰め――21打栓 →7濃縮→8混合調味(他原料 ヤップは、 その製造工程は、つぎのよう さて、あの郷愁のトマトケチ いったいどうして作



ラベル貼り 意外にシンプルな工程だ。 (4包装→15製品出

ウスターソースと一緒に一年分 くのがありがたい。これなら 常識だが、意外に長期保存が利 むろん直射日光を避けるなどが 腐剤など無添加だが、 る前なら常温保存で一年六か月 なので、賞味期限はフタを開け 密閉容器

> けたら「冷蔵庫に保存し、 のまとめ買いもOK。フタを開 べく早くお召し上がり下さ 他の食品同様の常識

なので、これらはパス。 的にベジタリアン・ファミリー ままかけてお召し上がりくださ 説明」にはオムレツ、フライド ポテトの他「……ビーフステー い」とあった。我が家は、 オーサワジャパン株の ホットドッグには、

テルソース。として、ウスター 菜サラダ、魚介類などに"カク と風味も増す。お好み焼き、 など、トマト煮物にこれを足す ングなどと好みで混ぜると、 ソース、マヨネーズ、ドレッシ スパゲッテイのトマトソース 恋

四洋に 釵は三人 種

わった風味が楽しめる

思い浮かばない と言えば、ウスターソースしか (sauce)。とは、ラテン語で "sal しかし、そもそも、ソース われわれ、日本人は「ソース」

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

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

"とろみのある素汁"のこと 理が独特のうまみを発揮する の汁で煮込むことによって、料 汁。として料理にかけたり、そ 料理、菓子、デザートの。添え 語源と言われる。現代でいう。ゾ (塩) 。や "salsus (塩漬け)" が ― 「魚・肉・野菜

つけ汁なども立派なソースとい タレや、デンガク味噌、そばの も、ソースは不可欠。ウナギの てきたのだ。なに、日本料理で 料理の歴史とともに存在し続け にまでさかのぼる。まさに欧風 ソースの歴史は、ローマ時代

アンチョビソースなどは、主に チリソース、トマトケチャップ、 化をつけたものだ。タバスコ、 は一○種類ほどのソースに、変 種類ともいわれる。しかし基本 多く、その数三〇〇とも五〇〇 は、ソースの数はおどろくほど され発展してきた。西欧料理で は王朝、宮廷料理のなかで洗練 える。ヨーロッパでは、ソース



photo by Kawasumi Yuji

### てはいけない。 その他、西洋料理では、調理

用の「温かいソース」を忘れ ■シャメルソース:バターと小

を漉して塩・胡椒で調味したも の代表的ソース。焼き肉の肉汁 葉)などを加え、軽く煮詰めて ナツメグ、ローレル(月桂樹の 温めた牛乳でのばす。塩、胡椒 にして、焦がさないように炒め 麦粉の割合を同量から一・五倍

クリームを入れてつくる。ここ 牛、鶏肉、骨、芳香野菜、スパ でいう。白いだし汁。とは子 め、白いだし汁。でのばし、生 ❷ブルーチソース:小麦とバタ イスを煮たスープ。 ーのルウを軽いクリーム色に炒

野菜とともに炒めて、茶色く色 たもの。『茶色のだし汁』とは ❸ブラウンソース:ルウをゆっ くりと時間をかけて鳶色に焦が 付けしてからゆっくり煮出した 牛すね肉、子牛、鶏、骨などを し、茶色のだし汁。でのばし

加えたもの 4ドミグラスソース:ブラウン ソースに濃縮肉汁やマデラ酒を

もまた、よく言われること。

**⑥**グレービィソース:アメリカ 煮込んだもの。 6エスパニョール:ブラウンソ ースにトマトペーストを加えて

> リエーションを付けた、ともい €無料理用ソース:よく洗った ランス料理のフルコースを毎日 から見ると、どうにもコッテリ 化の西洋料理が生まれた。とり 様々なバリエーションの千変万 魚のアラ、芳香野菜、白ワイン、 食べたら、早死にする……これ して、おなかにもたれそう。フ な(しなやかな)ベジタリアン える。
>
> の
>
> な
>
> 、
>
> わ
>
> た
>
> し
>
> の
>
> よ
>
> う たのでソースの工夫で料理にバ わけ「フランス料理の神髄はソ に沸騰させ、アクをすくい、二 には食材の数、種類が乏しかっ 言い方を換えればフランス国内 ース」とはよくいわれること。 レモン。水を中火にかけて静か ○分煮て、漉して、煮詰めたもの -これらソースの基本形から、

いにしておきたいものだ。 すことのできる日本人は、幸せ ユは、せめて週に一~一度くら これら洋風料理のメインディシ だと思う。健康管理を考えると を、ほとんど生に近い素材で食 つくづく、新鮮な山海の珍味

35 | Macrobiotique

photo by Kawasumi Yuji

## ■窓と網戸の掃除のコツ

キッチンの大物と並んで大掃除 好き好んで外に出て窓を洗わな ないかと思います。個人的には の定番のひとつが窓の掃除では 苦しみますが、まぁ、習慣とし くちゃならないのだか、理解に 木枯らしの吹きすさぶ中、何を てははずせない大掃除の一大事 換気扇など、油汚れのひどい

日差しがあたたかいうちに済ま いうのが実際でしょう。花粉舞 せておけば、楽に年を越せると ばならない理由はなく、むしろ といいながら窓を掃除しなけれ が、実際のところ、寒い寒い

> ます。 にも、理にかなっていると思い り室内に日の光を呼び込むため は、日差しの弱まる冬にしっか なく、秋に窓の手入れというの い散る春でなく、暑すぎる夏で

りません。そこで今回は、網戸 うだけのスペースが確保できな せない網戸もありますし、はず 戸もついでに洗います。最近の をはずさずに洗い、窓もきれい い住環境も、決して少なくはあ せたとしてもそれを横にして洗 マンションなどには簡単にはず にする方法をご紹介します。 窓をきれいにするときは、

> ほこりを落としておくと、後の 態で広がってしまい、とても扱 ていますから丁寧に。ほこりが ついたほこりを落とします。特 作業がずいぶん楽になります。 ょっと面倒でも、最初に丁寧に いにくくなってしまいます。ち 土ぼこりなどが水気を含んだ状 ついたまま水拭きなどをすると まずは、はたきで網戸と窓に 外側は土ぼこりなどで汚れ

手がよく重宝です。一〇〇円シ するのですから、毛足が柔らか します。広い面積の網目を掃除 き目のブラシをつけてよくぬら つぎにバケツに水を入れ、大 大き目のブラシだと使い勝

> のブラシは手軽で便利だと思い ます。これに浴用石鹸をよく泡 ョップなどで売っている洗車用 て軽くしぼったもので、網戸を 加えます。ここにぼろ布をつけ ₽ほど入れ、酢三○○ のほどを 水を一度流し、きれいな水を ます。こうしてよく洗ったら 汚れを落とし、石鹸を付け直し たら、バケツの水につけて軽く れてきたり、泡立ちが悪くなっ けていきます。泡が黒っぽく汚 立てて、上から下にブラシをか と、石鹸が酢で分解されてしま 上から下にふきます。こうする

ます。もちろん、気になる方は うので、すっきりと拭きあがり

このあとに水拭きをしてくださ ってもいいのです

■窓ガラス

窓ガラスの方は、先に窓の桟



りませんから、 何度も乾拭きを繰り返さなくて とべとついて、きれいに仕上が 特徴です。 早いため、 スっときれいに仕上がるの 砂糖が入っている 拭き後が残らず 必ず無糖のもの

は

やパイル地は毛羽がついてきれ 生地の厚手のものでできたクリ があれば、それで拭くのも一案 ーニング・クロスや、 です。なければ、めがね拭きの 拭いていきます。スクィージー 窓に吹き付けます。上から下へ こびりつきは、 がることがありません。 液だれしても、ほかに汚れが広 ラスをふくときのクリーナーが どい汚れを落としておくと、 を歯ブラシに石鹸をつけて泡立 ような生地を使います。タオル スプレーの容器に移し、 に重曹を少量つけてこすります 砂糖の入っていない炭酸水を こすります。最初に桟のひ 同じくはブラシ さらしの これを ひどい ガ

いに仕上がりません。 炭酸水は、 発泡性なので乾き

> 使えます。 します。 はありませんから、 を使ってふきます。飲むわけで ヶ月くらいは、十分 室温で保管

ろん、 口をつけても大丈夫です。 万が一、ガラス窓に子供が 子供に任せても安全です

すませることができます。

もち

この方法で裏表手入れをすれ

比較的簡単に、窓の掃除を

せん。 でも、 体にふきつけるのではなく、 すが、 手あかなどで汚れが気になりま 市販の洗剤とのまぜての誤使用 り中のものを出すのは面倒です 使えます。私が便利だと思って にふきかけて使います。 に使えますが、家電に使う場合 にかかっても何も問題はありま いるのは食器棚のガラスです スだけでなく、鏡やめがねにも しないでください 炭酸水のクリーナーは、 必ず電源を切り、 テレビのブラウン管など 炭酸水なら、万が一食器 毎回ガラス戸をはずした 家電品本 ま ガラ 布

ウタ。別れのウタ。その時に合 受け継いで、いろいろな場面で 陰陽の物の見方、考え方を伝え を詩の形にして表現すること りすなわち有難し。」人の心情 転じて陽。陽を転じて陰。難あ ば陰。山高くして谷深し。陰を でいた。「陰あれば陽。陽あれ わせていろいろなウタを楽しん タ。陰陽のウタ。よく噛めばの ウタが歌われた。健康学園のウ だと思う。 るのにもこの方法を取り入れて ことを楽しみ、活用していた。 音楽という音の響きで表現する かつてはその姿勢を ということに大きな 沢先生はウタを歌う 価値を認めていたの

たものは、普通の言葉や文にな もつ大きな力なのだと感じる。 る。それがウタであり、ウタの の生活の片隅に湧き上がってく にこぼれてくる。何気なく日常 人の口ばしからメロディーと共 ものは、色々な場面で何気なく れやすいが、ウタの形を持った ったものより、日常生活から離 前述のようなウタの形になっ 桜沢先生は言う。「思い出さ

> ずに忘れずに」と。ウタは人の 部に取り込んでいるのだと考え く確実に受け止め、その人の内 が濃密に躍動し、その物事を強 感動させているとき、人の意識 のだと思う。人が楽しみ、心を はこのことをよく承知していた としては出てこない。桜沢先生 心の状態がこの域にないとウタ

マクロビオティック入門

この一刻を生きる

燁怜Ogata Hikari

楽しみ、ウタを通じてまわりの 表面に出て来て、その人のため して必要なときにすっと記憶の の心に強く、深く記憶され、そ ていたのではないだろうか。 生自身がウタに感動し、ウタを に役立つもの。そして、桜沢先

楽しみ、心が豊かになっていっ

人と様々な物事を共有し、時を

陽性も小さく、しかも陰陽は固 性も大きく、陰性が小さければ この二つの力が融合離脱し、均 ある、といったところでどれ程 定しているものではなく、常に には陰性と陽性の二つがある。 の実感を持って私たちの胸に響 衡を保ち、陰性が大きければ陽 いてくるのだろうか。この世界

以来契物と野菜を中心とした食事を実践。昭和154年より、「リマ・ケッキングアカデミ

屋形処理情(おがた・ひかり) 江子氏、大森一慧氏、楠田富く子氏、湾市宏子氏などに師事する。昭和57年に自然食 品店「Lavede 清廉(その後カムへに店名変更、現在は閑店)」をオープンする。その かたわら、リマ・ケッキングスケールに追い、ト単紀に大森英模式の正館吹ぎを下ぶ。 現在「リマ・ケッキングスケール」初載。間前を務める。 穀物菜食料理とその理論のぎ 及をしている。著書に「ナチュラルCOOKINGレシピ」(同日、中川新社刊)がある。

は無限に凝縮する力、と言った きがあれば、やがて陽のときが で互いに入れ代わって、陰のと れ程のものが残るだろうか? ところで、私たちの心の中にど とは無限に拡散する力、陽性と ただ単に理論の言葉で、陰性 陰性と陽性は波のようなもの

ば起こり得ない、その前に集ま 凝縮力=陽性な力が働かなけれ 陽の理論の実現化になっていく れば陰。」人が集い、手をつな 極めて単純な陰陽の働きと性質 とのできる形にまとめた。歌う 折に触れ、ことに触れ、歌うこ 夢や希望を持っていいと単なる 変化している。だから、そこに いで同じウタを歌うことで、陰 やすくした。「陰あれば陽。陽あ を大人にも子供にも思い起こし ことで人の心に勇気を起こし に要約し、メロディーをつけ、 言葉の連なりでなく、短い言葉 人が集まる。そのこと自体が

たのではないだろうか

ウタそのものには詩の連なり

になったりしながら私たちの心は陽性さがあり、ウタそのものは陽性さがあり、ウタそのもの

時がきてウタが終われば、 そこにはまた、身体が動くとい らない。さらに集まった人たち わってくる。それにつれて、人 う陽性さが強弱をともなって加 ら、ウタと共に身体が揺れれば の差のある歌を身体で感じなが の差がまた出てくる。この陰陽 には低い声、高い声の陰陽の声 に。そして拡がってくる声の中 る。個々の人の感情の発露と共 の歌声となって生み出されてく る力に代わって、身体の底から き、反転してこの凝縮力は拡が このまとまる力が強くなったと の意識が凝縮力でまとまって の力が働かなければ情報は拡が るための情報が流れるには陰性 をおびたその場の陽性さは静か の感情は更に拡がる力を持ち、 の中に収束されていく。 いていき、人の感情はまた、心 な陰性さへと吸収され、 て静かに終息を迎える、やや執 った感情はそのまま流れ、やが 落ち着

THE THE PARTY OF T

と身体に作用してくる。陰あれば陽。陽あれば陰。この二つは別々の性質、別々の働きをしながら、決して陰だけで存在するのではなく、陽だけで存在するのでもない。ただ陰性な面と陽性な面とが見えているにすぎない。

私たちは陰性といい、陽性というとき、全く別の何物かと考えがちだが、一つの物事の右とた、あるいは表と裏だということをよく観察してみたい。「陰とをよく観察してみたい。「陰あれば陽、陽あれば陰」このウタの言葉通り、どんなところにも、どんなときにも、どんなことにも陰の片面があれば陽の片面がある。

本道を通ってきた。道は曲がり くねって、山を登っていく。空 くねって、山を登っていく。空 が徐々に近づいてくる。水の流 が徐々に近づいてくる。水の流 が徐々に近づいてくる。水の流 が徐々に近づいてくる。いつの は少しずつ険しくなる。いつの は少しずつ険しくなる。いつの は少しずつ険しくなる。いつの は少しずつになる。少し前ま で見上げていた岩肌に樹木が這 いついている。一つ一つの斜面、 見る位置によってその趣が変わ る。山の下から見れば山は高く、

> そして山自体も谷自体も、環境 りたりの陰から陽、陽から陰 谷の陽に近づく。登ったり、降 て、一つの山の陰陽の坂を登っ にある。一つの山を登って降り 頂に立てば谷の陽性さが目の前 性さは小さくなる。更に登って 谷底にいれば山の陰性さは大き 分が立つ位置、見る位置によっ 少しずつ変えていく。そして自 とのかかわりの中で、その姿を 陰性といい陽性というもののと 陰性が小さければ陽性も小さい 途切れることなく続く波に等し 陰に近づき、頂にいれば降りて く、登って中途に立てばその陰 てその陰陽差は変わっていく 前に頑としてあるではないか。 ても単純明快な性質が今、目の 陰性が大きければ陽性も大きく 山上から見下ろせば谷は深く。 て降りて。谷底にいれば登って

私たちの心が涙を流しているときが陰性なときなら、笑ってときが陰性なときなら、笑ってときは陽のとき。私たちの心も陰陽の波を抱きつつ、陰陽のときの動きの上を歩いている。だから今一刻を大事にしたい。



冬至には、

柚子湯の香りに南

点にあって「行く年来る年」 年への期待が膨らむ折り返し地 年を振り返ると同時に新しい カレンダーが残り少なくなる 神妙な心持ちで迎えたこの 聖夜の光明

緒に分かち合えたら素敵ですね 菓子を準備して、 う機会には、この時期に因むお 行事が始まります。みんなが集



再生の喜び

正月のおせち料理に

節には、 ちの眼前に拓ける未来への希望 表裏一体となって、日差しが少 枯らしは、 の法則通り、身に沁みわたる木 大なれば、裏も大なり」の陰陽 風習がたくさんあります。「表 歌声など、寒さがつのるこの季 華やかな飾り付けとキャロルの 瓜の味わい、 なく夜が長い時節ながら、私た く木の芽を育む強さを鍛えあげ 輝きを増して感じられます 身も心も温まる行事や 厳寒の中で春に芽吹 クリスマスには 一方が極

陰陽の確実な巡りは、

の訪問客にその家に幸運をもた

の慈しみ深い発想です。もちろ

合わせて頂く心情は、

万国共通

もの食材に自然の姿を映し重 て日の出に見立てますし、

最初に出逢った人に幸運を祈

した大きな円形に焼かれ、新年 い年の誕生を祝って太陽を象徴

参や大根の輪切りの形を生かし

ことも意味します。

和食でも人

食べる時にみんなで分け合える

てあげたり、

年が明けて初めて

今後の夢と一 生きてきた証なのです。



お菓子の祝福

です。現在はスティック状のも 供としてお馴染みのショートブ 近年日本でもティータイムのお 秘められています。たとえば のが多いですが、本来は、新し のと同じように、 各々縁起をかつぐ言われがある マスや新年を祝うためのお菓子 コットランドで生まれたクリス レッドは、もともと英国北部ス な食べ物には、 興味深い物語が 世界の伝統的

> 陽光線を表す縁飾りを付けて焼 遡ると、ドライフルーツや木の 慣がありました。さらに歴史を の起源とされます。丸い形は、 かれた発酵菓子のバノックがそ 実をたつぷり入れ、 らしてくれたお礼にふるまう習 円盤形に太

まう自然環境を感知しつつ共に ほの明るい希望の光を灯してく 見事な仕組みで、一見枯れ果て 行事の数々は、 な形で表現した世界各地の伝統 新年を迎える再生の喜びを様 れます。無垢の可能性を秘めた まると他方の兆しが見え始める た世界に、新たに生まれ変わる 私たちが自ら住

野口結加(のぐち・ゆか)

リマクッキング講師(ウイークエンドクラス担当)、幼い頃から 食べるより作るほうに関心がある料理好きでマクロビオティックと巡り週 う

0

きれいなお菓子の本を眺めながら、

身近な素材で簡単に作れるレシピを創作するのが楽しみ つも素敵なイラストを描いて下さる岡部友美さんとは、 クラスでご一緒して以来のお友だち同士 夢は日本発のマクロビオティックを世界の皆さんに 英語でもご紹介して広めていくこと。

下さいね ず定番レシピに加えて、 な時にお菓子の祝福を味わって んお気に召したら、季節を問わ お好き

使うと早く楽にできる

❷すべての材料をボールに入れ



### ショートブレッド

粉のリッチな風味に、 クサク感を出し、アーモンドの トミールに完全粉を合わせてサ トランドの大切な主食穀物オー ショートブレッドの本場スコッ Shortbreac しい甘味を生かしたオリジナル レシピです 米飴の優

全ての材料を混ぜあわせ ひとまとまりの生地にする。

塩……少々

30 g

(2枚)

Short bread 0 5mm厚さにのばして… 竹串で空気穴を あける。 180°Cで15分火車へ。

MilletBannocks

ミレット・バノック

水 150 cc 好んだスコットランドのバノッ もティータイムのお菓子とし ました。しっとり食べ応えのあ クを日本の雑穀を使ってお粥パ リンゴジュース……シカップ+ もちきび……シカップ る菓子パンです。 ンの要領で一晩寝かせて工夫し )材料(直径15㎝のもの1枚分 九世紀英国のビクトリア女王

> りん ジュース で火欠いた。もちきなり

塩……少々

地粉……50g

完全粉……50 g アーモンド……25g オートミール……25g ×5㎝約15枚分

材料(フィンガータイプ2m

好みのオイルで) ……大さじー 油(胡麻・菜種・オリーブなどお

米飴……大さじ?

みの加減まで)にする。

ミキサーにかけて粉末状 ❶オートミールとアーモンドは

(お好

000

完全粉……50g 高野豆腐……20g レーズン…

《コツ▼スライスアーモンドを

Millet ②ぬれ布巾を かけて生地を Bannocks ③油をぬった 天板に 円形に 成形する。 ●180°Cで20分火集<。

所あける。

状に切り、竹串で空気穴を数 35 □程度の厚さに延ばして棒 とまりの生地にする を少しづつ加えながら、 混ぜ合わせ、必要に応じて水分

ひとま

て油分を粉類に擦り込むように

48℃のオーブンで15分程カリ

ッときつね色に焼き上げる。

illustration by Okabe Tomomi



①湯炊きにたきび、レズン、粉末状にた高野豆腐、完全粉を合わせる。

くまで焼く。

南丘程高 徐全宗

らおろして10分蒸らす。 蓋をして20分弱火で炊き、 なるまで木べらでかき混ぜた後 水気を吸収して、もったり重く 少々を加えて火にかけ、 ●洗い上げたもちきびを鍋に ②作り方 分量のジュースと水と塩 穀物が (=雑

穀の湯炊き)

腐は、 くり合わせて、濡れ布巾を被せ 混ぜ、完全粉を振り入れてゆっ ❸①のきびが室温程度に冷めた らかく戻して水気を絞ってブレ ❷レーズンは粗く刻み、 ンダーにかけて細かい粉末状に ②のレーズンと高野豆腐を 80℃程度の湯に浸けて柔 高野豆

違う味わいが楽しめる工夫です 季節にも体を冷やさずに生とは と共に果物に火を加えて、 間を省き、 Applecrumble クリスマスディナーの後のデザ わせるだけで振りかける手軽さ 焼いた英国ケント地方の伝統的 ぜたそぼろをかけてオーブンで クランブルは、 なお菓子で、パイ生地を作る手 ンゴの上に木の実などを刻み混 トにもお試し下さい 同様の材料を擦り合 薄切りにしたり

りんご……1個 塩……少々 地粉……10g くるみ……10 熱オーブン皿1枚分 フィリング 胡麻油……小さじ1 葛粉……5g クランブル 白胡麻ペースト… 完全粉……10 オートミール……10 g 小さじ1 g りんざスライスを並べる。



レーズン……15g

さい

めお好みのナッツでもお試し下 クランブルはアーモンドをはじ



illustration by Okabe Tomomi

❸オーブンで焼き上げる:②の 海水程度の塩水(3%)をくぐ シナモンを振りかける。 ンをちりばめ、 る→その上に粗く刻んだレーズ 耐熱オーブン皿にきれいに並べ ごは皮を剥いて八つ割りにして ❷フィリングを準備する:りん 5㎜厚さの薄切りにして レモン汁・洋酒

◎材料(2人分・直径15

cm の耐

くまで焼く。 ℃で5分、ほんのり焼き色が ℃で30分→ホイルをはずして200 ルをかけてオーブンに入れ、 のクランブルを敷き詰め、 フィリングの上を覆うように「 応用 ▼果物は洋梨・アプリコ

にして、クランブル用の他の材 ❶クランブルを作る:くるみと シナモン……少々 洋酒……小さじ1(お好みで) オートミールを粗いみじん切り レモン汁……小さじー 作り方

料と共にボールに合わせ、

でよく摺り混ぜてぽろぽろのそ

ぼろ状にする。

ト・柿など季節の味わいで 秩序に則って、世界中どこでも 的生命観が上手く伝われば、 見出せる普遍性にも改めて思 その地にふさわしい実践方法が ビオティックではなく、 発想が興味深い一方で、何を食 ました。日本のように玄米ご飯 思うと同時に複雑な気持ちがし べるかということだけがマクロ 胡麻塩・味噌汁というのでな から、この理解にも一理あると 主に米国で出版されたものです **全りました。マクロビオティッ** まずその地球規模の巨 英語版のレシピは

### マクロビオティック 世界の

健康と幸せを享受できる智慧と シュの肉か魚にたっぷりのマッ と言われました。メインディッ く調理する料理のことですね つどこでも誰もが応用実践して シュポテトを添える料理が一般 ガイモは食べないで、野菜を軽 なります。これからの時代にま ックの話をしたところ、「ジャ 会に恵まれたスコットランドで 縁あって十年来毎年訪れる機 知人にマクロビオティ 9 6

再確認できた旅のひとコマでし 性とその正確な伝達の必要性を ビオティックの融通無碍な可能 すます大切な真理を含むマクロ

0

手作り化粧品

本酒とりんご酢の風呂 のマッサージオイル

illustration by Muroi Satoko 間がかからずに作れる自然化粧 と言えるかもしれません。しか 疲労、暴飲暴食、睡眠不足…… 品のレシピを考えてみました。 の中、それを実行するのはなか はわかっていても、師走の喧騒 のお手入れをすることが大切と ちばん肌への負担が大きい季節 強い乾燥。この時期は一年でい と生活のみだれに加え、空気の が続いてしまいがち。ストレス、 より長く働いたり、クリスマス なか難しいですね。そこで今月 や年末行事で外食や深夜の帰宅 し、体に休息を与えることや肌 に片付けてしまおうと、いつも 冬の肌対策に効果的で、手 まった仕事を今年中 忙しい時期です。た 月は一年でいちばん

椿油と

シアバターの保湿クリテム

乾燥した肌に潤いを与え保護す



保湿クリーム

ご紹介いたします。

れや冷えを癒す入浴剤の三点を るマッサージオイル、そして疲 るクリーム、ストレスを緩和す

果に優れているのが特徴。黄金 椿の実を圧搾して採れる椿油 オレイン酸が豊富で保湿効

# 小幡有樹子



効力を発揮します。ただし、ガ のあとで手袋や靴下をして寝る 状態で塗ってみてください。そ れなど、深刻な乾燥肌に優れた 手のガサガサやかかとのひび割 しており、肌を乾燥からガード として愛用されてきました。一 色でつややかな輝きがあり、 サガサの肌にそのまま塗っても する強い保湿作用があります。 ねっとりした白いクリーム状を アの木の実から採れる固形油脂 方、シアバターはアフリカのシ 本では古くから保湿剤や整髪油 しっとりしています。 と、翌朝びつくりするほど肌を 上がりの肌が水分を含んでいる ベタついてしまうので、お風呂

シアバター……5g

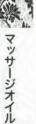
ゆつろうと付表カップこくし、 ●オリーブオイル、シアバター みつろう……5g

■オリーブオイル、シアバター、 みつろうを耐熱カップに入れ、 みつろうを耐熱カップに入れ、 湯煎する。



illustration by Muroi Satoko

一年を目安に使いきる。 常温保存。





軽いオイルで、肌のすべりがよ ラックスしていきます。ベース ことで、緊張した体も次第にリ 品でやさしいフローラルな香り。 ます。ストレスを緩和するイラ ちが高ぶって夜眠れないことが いのでおすすめです。 香りを楽しもうと深く呼吸する ンイランとの組み合わせは、上 きはラベンダーなど鎮静効果の ると逆効果なので、そういうと あります。無理して眠ろうとす フシードオイルはさらっとした オイルとして使っているグレー ある精油を使いマッサージをし てたくさんの人に会うと、気持 ていることが多い私は、外出し 普段はひとりで家で仕事をし

◎材料(1回分)

ラベンダー精油·····・2滴

◎作り方

イランイラン精油……1滴

■グレープシードオイルにラベ

を加える。 ンダー精油とイランイラン精油



### 日本酒とりんご酢の

かこの連載でもご紹介いたしま 日本酒を使った入浴剤は何度

肌がつるつるになる、などたく られるのでおすすめです。日本 他の素材とも柔軟に組み合わせ たお風呂はアメリカでは人気が さんあります。りんご酢を入れ す、湯冷めがしにくい、発汗作 は、体が温まり冷えや疲れを癒 酒を入れたお風呂のよいところ したが、単独でも効果があり、 苦手、という方はカモミールや 呂の特徴です。お酢のにおいは 楽になります。肌がなめらかで みをともなう場合など、お風呂 あります。肌の乾燥がひどく痒 用があり肌の老廃物を取り除く ラベンダーなど香りのよいハー やわらかくなるのもりんご酢風 にりんご酢を入れるとずいぶん フをつけ込んで使うとよいでし

日本酒と りんご酢の風呂

小幡有樹子(おばた・ゆきこ)

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

\*アロマショップで購入できる グレープシードオイル 1000円) 460

みつろう、

シアバター、

精油

椿油

(大器豆2600円)

マッサージオイル:

g

②使い方

のまま入れる。 お風呂に日本酒とりんご酢をそ 本文中\*印のついた商品は、

巻末友の店でお買い求め下さい オーサワジャパン取扱商品です

椿油とシアバターの保湿クリ

2りんご酢……14カップ ●日本酒……1.5カップ

②材料(1回分)



photo by Kawasumi Yuji

なくても判断力にも影響し、他人との意思疎通がはばまれたり、面白くない世の中となるのではないでしょうか。精神的に不安になったり人間関係もうまくいかなくなったりします。浄血のための食の改善が対策の第一歩です。テレビ映像で拝見したのですが、自然の多い所で生活する人達の笑顔がとても良くその人々の健康の度合いを物語っている様でした。

季節の野菜を豊富に食する 人々の表情は落ち付いていて親 子が仲よく、発する言葉も何と も優しいのです。大家族が円満 です。自然回帰への行動変容が 大切なのだと思いました。

### ■内蔵の声に耳をかたむけて

内臓達は最後の最後まで弱音 をはきませんから我々が自分か ら歩みよって内臓の声に耳を傾 ける必要があります。自分を産 み育てた親への感謝にもなりま す。脂肪肝は言うに及ばず糖尿 病がすすんでいても気付かない 人が沢山おられます。以前総合 病院の外来ロビーで毎日健康相談を行っていましたが、糖尿病治療中だった人が突然足が切り落とされて義足になっていたり、手先足先が腐っている人がいたり、突然目がみえなっているり、突然目がみえなった人も沢山おられました。薬だけに頼る養生ではならです。子供達にも大の病が沢山はびこっています。家庭の薬局長はお母さんです。

で特に御用心を! 市が行う基本健診は簡単に受けられます。 データーが異常なしでも油断は 禁物。

毎日笑顔でいられない自分が そこにいたらもう一度生活と食 習慣をまじめにふり返ってみた いものです。

(注) 島村トータル・ケア・クリニック JR新松戸駅下車徒歩10分 新京成バス新松戸車庫行き支所的下車徒歩3分 〒270-0034 千葉県松戸市新松戸 3-114 新松戸中央公園前 診察予約・ お問い合わせは…047-309-5119

松下由美(まつした・ゆみ) 保健師、看護師、養護教諭一級。 昭和14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10年、 その間第一線をしりぞく。 40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。 2年前より 島村トータルケアクリニックに 勤務し現在に至る。

# 



illustration by OhbaRie

### ■蔓延する「難あり」

毎年日本で約300万人程の方が人間ドックと称する健診をお受けになりますが、何も異常がないと書かれている人は13%程で、87%の方達は何らかの指示が医師から出され、精密検査を受けたり再検査の必要が書かれています。

集計のトップに出てきている のが「肝臓データーに難あり」 です。それは脂肪肝から来るも のでしょうし、飲酒や大食の習 慣の結果によるものと思われま す。最近は沢山の健康食品の摂 り過ぎでかえって肝をいためて おられる方もあります。昔と異 なり女性も飲酒習慣のある人が 増え、あるいはタバコも加わっ て知らず知らず肝はダメージを 受け続けます。肝臓がとても大 切な臓器のわけは、全ての飲食 の結果適切な栄養への取捨選択 をしてくれる化学工場であるか らです。それがなかなか何のサ インも出さずにがまん強く頑張 ってくれているのです。脂肪に まみれつつも。しかし本当は少 しサインを出してはいるのです。 例えば食欲不振とか、だるいと か、疲れやすい、やる気が停帯 しているとか等々。それを人々 はビタミン剤やドリンク剤をち ょっと飲んで安心してしまって いるかもしれません。駅付近で 小さなドリンク剤を一気に飲む 人をよく見かけます。やがてと てつもない疲れが彼や彼女をお そい、起き上がる事も出来ず、 黄疸等が出現すると大変です。 この様に一たん悪化すると回復 に相当時間がかかります。肝に 何らかの病名がつき、治療が始 まっている方々には、先ずは動 物食をとことん減らしていただ きます。肝機能が衰えた方に高 蛋白、高脂肪の食を注意しなか ったらどんどん悪化してしまい ます。肉、卵、牛乳製品、大魚 や魚卵等はことごとくマークす べきであり、今まで当然の様に 使って来た煮干しやかつおだし にもストップをかけます。この

点を見落さない様アドバイスしています。C型肝炎の患者さんに瀉血療法等もありますが、これも過剰栄養をそぎ落すものに他なりません。

他国ではヒルに血を吸わせる という方法もあったと聞きます。 内臓間での助けあいも当然あり 脾臓が肥大化しつつ肝を助けよ うとしています。尿酸値の上昇 などをはじめとし腎に関しても 男女共にデーター異常の方々は 多く、肝腎要の臓器が精一ぱい 働き続けている様子が明白です。 また異常と思われる程水分を摂 っておられますがなぜその様に 水分を欲するのでしょう。それ はとりもなおさず高蛋白、高脂 肪、高糖分と加工食品による高 塩分の為の身体自然現象です。 アルコールや甘い水分がやけに 欲しい身体になっているという 事です。

### ■不正な食事がつくる精神 の不幸

ちなみに当クリニックでは月 の第3土曜日の午后2時から専 門である島村先生による肝臓病 に関する医療講演をシリーズで 行っていて、今まさに最新の治 療の話がされています。

当然食養生の大切さが力強 く語られております。肝臓病の 方々にとっては便秘が禁物です ので、玄米菜食のすすめとなり ます。考え方を方向転換して家 族で真剣に取りくむ必要がある と強調されています。会には御 夫婦での参加も目立ちます。特 別に開催するC型肝炎の患者さ んの会等では、やはり食事がい かにその鍵をにぎるかが焦点と なっています。気をゆるめたり 周囲の何も理解していない方々 からの一言にゆらぎ、もとの食 事の日常になったとたん、やは り身体は正直に反応を出して警 告してきます。アンモニアの数 値があがったりして患者さんに マイナスを与えています。

過食に加えタバコやお酒も加わり常習の便秘等あれば血液に 老廃物が回ってきて肝臓の病で

## 小林裕子

### ■表皮と真皮

と結合しています。肌を考えるその内側(その下)の皮下組織 場合、表面の表皮・真皮と皮下 皮には汗腺や皮脂腺の出口があ 真皮の二種構造になっていて 表面から内側に向かって表皮・ む外皮です。高等脊椎動物では 組織は分けて考えるほうが対応 やすいでしょう。なぜなら表 八間の皮膚は、動物の体を包

> 擦や熱(温)布 摩擦など外用

全身であれば乾布摩

サージなど、そして

いでできていま い板状の重なり合 角質層は固くて薄 いません。また最も表面の るだけで、神経も血管も通って

す。ここでの

れ落ちていくと言われ、これは ができてから平均四週間ではが いわゆる垢です。

すじであれば洗眼やマ り返されているので、顔や首 表皮では激しい新陳代謝が繰

部位別 シミ・そばかす

に送っています。思春期に多い リームである皮脂を分泌し表皮 湿をします。②肌つやを保って あって体温を調節したり肌の保 次の働きがあります。①汗腺が かにできません。一方真皮には いる皮脂汗腺があります。肌ク

ろです。③感覚点(触覚、圧覚 だけでなく、くすみの原因にも ドロしているとシミ・ソバカス 血液が脂肪や老廃物で汚れドロ 膚細胞に栄養や酸素を運びます 刺激を受けると感覚神経を通し 痛覚、温覚)があって外からの ニキビ発生の原因をも作るとこ 熱を発散する役割も果たしてい なります。この毛細血管は、体 す。 ④毛細血管が通っていて皮 大脳真皮質に情報を送りま

飲食物と深く関わってきます。 液や、それらを作り出す器官や はとても大切です。とりわける 存在していて以上のような働き ■シミ・そばかす の下にある皮下組織を流れる血 言えましょう。これは当然真皮 流れる血液の質が最大の課題と でも述べましたが、毛細血管を 真皮は表皮より厚く、器官も

> そばかすがで 紫外線などの影響で傷がつき、 細胞の遺伝子に 皮の奥にあるメラニン きる原因は、表

シミ・

言われています。さらに、この ことをマクロビオティックな食 ン色素を大量に作り出すためと

出現してくる後

細胞の突然変異によってメラニ

物そして過剰摂取された糖類が 程での燃えかすとも言える老廃 消化され、吸収、消化される過 の視点から検討してみましょう 動物性の脂肪やたんぱく質が

物が体内に停滞しています。 た料理・菓子類・飲み物・デザ 方、糖類のうち砂糖が多く入っ 転化した中性脂肪類やその老廃

ト類、果糖やブドウ糖を多く

しているに違いありません。シ また、老廃物から発生してくる 応を起こしやすいのでしょう ーグルト、生オイル類は陰性度 の軽い生クリーム・バター・ヨ フルーツ類、乳製品のうち比重 活性酸素も何らかの影響を及ぼ てきやすく、そこで紫外線と反 がより強いので、表面に上がっ 含む果物やジュース類・ドライ

内臓や器官の弱化や症状を示す 天的なシミは せないものです。気になるシミ サインであることが多く、見逃

えましょう。乳製品は逆効果で

をさまざまな形でメニューに加

が心配される場合はひじき ましょう。特に骨の弱化 回はどこかで摂り は一日のうち必ず 味噌汁や海藻類 しましょう を穀物に

す。胃腸に無理がいきます。従

[A] 顔や体中にシミ・ソバカ ■食事による対策

味料を用いて調理するのが理想

品を中心に、無添加の良質な調 って、副食は野菜、海藻、豆製

除している一方で、次から次 的です。このように体内を大掃

と負担のかかるものを取り続け

は指導家に相談されるとよいで

スが増えてきたら……

りにチャーミングになるにはど しょう。素敵な生き方、これこ うしようか」と前に向き直りま さないためには? 私(僕)な 加齢現象!!「これ以上増や い」と、後ろを向くのは精神的 加齢によるのだから仕方がな

雑穀や全粒の麦類を一○%程度 そマクロビオティックですね。 主食を玄米、発芽玄米にし クリーム、ヨーグルト、バター 卵類(魚卵も含めて)砂糖や蜂 類)や牛乳、動物性食品、魚類 乳製品(アイスクリーム、生

てください。特別に他の症状を ブレンドしておいしく炊き上げ

揚げ物、揚げ菓子、生オイル

蜜・果物を含む料理や菓子類

体力増強や免疫力が強化されて です。血行促進や代謝に役立ち トレッチングを忘れているよう に夢中で、真のリラックスやス 中に組み入れることを是非お薦 ストレッチ、散歩などを生活の 子や布団の上でも可能な運動や 摂りすぎないよう気をつけます。 ライフルーツは落とし穴なので キス、に代えてみましょう。ド 米水飴や、玄米甘酒、羅漢果エ でしょう。穀物を原料とする玄 しょう。その期間辛いのは甘味 ら構わない)は三ヶ月は控えま 油の多いもの、種子類は時々な 油っこい料理、ナッツ類(特に めします。現代人は動かすこと 同時に疲労しない程度の、椅

[B] 頬のシミ

若返りを感じることでしょう。

もならないので、控えた方がよ たり、過食をしていたのでは何

い物への配慮や、過食にならな

いようにと気配りをする事が大 ーグルト、生クリーム、タバコ た、それにつれてチーズ類やヨ 炒めが多くないでしょうか。ま 夕類、生サラダ、生オイル、 家などで口にする人々に多く見 夕食関係なく、レストランや、 られるようです。パンや、パス が大好きで週に何度もランチ、 頬のシミは、イタリアン料理

はどうですか。また、ある特定

参考に食生活を変えましょう。 薦め致します。そして [A] を 摂らないと心に決めることをお 立つところですから、 か。 ているのでしたら即刻減らすか 顔面で、 かもチェックしてみましょう して取り続けていないでしょう のサプリメントや医薬品を継続 に取り続けていなかったかどう できてしまったものはレーザ 農薬や食品添加物を無頓着 頬のあたりはとても日 気になっ

果が出るまで数週間必要です) り付けることで可能です。 天恵水で固めに練ったものを途 さらに、その施術のあとが残り 薄くすることは浄身粉を

による除去でも難しいです

しいですが、難しい場合は試食

# [C]目尻から耳までの間のシミ

るものです 史が大きくはっきり残されてい 続けてきたという方々にその歴 らなんでも大好きといって食べ れが職業であったり、甘い物な 年間も頻繁に続けてきたり、 ケーキ作り、 お菓子作りを何

左の白目部分に何か変化はな 臓が同様に大きな範囲で弱化し ているかもしれません。さらに 大きく広がっているシミは膵

> れるようでしたら専門家に相談 でしょうか。両方に変化が見ら しましょう。 検査することで予

もよりますが、 くりが職業であったら、立場に てきます。お菓子やデザートづ けていてもその辺りにシミが出 副食(おかず)をずっと食べ続 ぎのコムラ返りで目が覚めると いうことはないでしょうか。 白砂糖入りの甘い味つけ 布団の中でのふくらは 部門変更が望ま

穀物を原料に作られている米飴 って面白い挑戦かもしれません というのも他店との差別化にな ロビオティック風に変えてみる 際一部分だけでも甘味料をマク をチョッピリにするとか、この

野菜類は塩の使い方で甘味を充 製糖よりはお薦めです。 分に引き出せます。 るとはるかに体に優しいですし ガーやシロップ、甜菜糖も精 玄米甘酒は砂糖類に比べ メーブルシ

### D 背中や手足のシミ

部分)のシミは加齢と共に増え てきます。 手の甲や腕の外側 胴体に比べると位置 (色の濃

のポイント辺りがしつかりと黒

は陰性な糖質が多く集まりやす 的に陰性な箇所である腕や手に

性過剰に傾くを中庸に戻そうと ちの体は動物性食品や塩分の陽 ポイントです。 物性食品を控えることも大きな 副菜の味は薄くしましょう。 白米よりも玄米ご飯を主食にし 米人は背中にも驚くほどたくさ して甘い果物やお菓子類を欲 て、体内の老廃物を追い出し んのシミやソバカスがあります なります。日光浴が大好きな欧 いると紫外線と反応してシミに それらの燃えかすが停滞し なぜなら、 私た

### のソバカス がるのが普通だからです [E] 目の下のシミ、鼻の周囲

それを何年も続けているとクマ 腎臓にも負担がかかり、 担をかけ続けて何年か経つとそ 胃腸への負担も増します。特に がシミに変化し、定着しますし のクマが何重にも重なります それを食で補おうとして動物性 食品をモリモリと食べていると 寝不足や過労の生活、 のポイントがあって、 の下の骨の中央には胃系の経 目の下 しかも

くなってきます。

まとめ

また若返りも含めて亜鉛補給に、 松菜・キャベツ・など積極的に リー・カリフラワー・南瓜・小 然農法で栽培されたものが良 料は野菜も含めて有機栽培が自 り入れないほうが好ましいもの ものを排泄することや今後の取 ブ葉・ニラ・もやし・ブロッ や副食も前述の通りですが、 レンズ豆は調理しやすくおいし でしょう。大根葉・人参葉・ について述べてきました。主食 について主な原因となっている さて各部位のシミ・ソバカ

野菜よりも長くなりますが、 野菜と同様の加熱時間でシチ くいただけます。赤レンズ豆は してくれますので是非お試しく でこくがあります。 レンズ豆は赤レンズ豆より陽性 ーやスープになります。 緑レンズ豆よりもより陰性で チな味と滋養は気分を幸せに

加熱時間

IJ

逆に緑

小林裕子 (こばやし・ひろこ) リマク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・リマク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例に在籍。世界の現役先生方と共に研鑚中。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。

### 心と体の健康相談日記の

# **恋識のストレスが作った病**気

## 運命を変えるセミナー

世界中から集まってきます。 でに勉強し、実践した人たちが ニー」(運命を変えるセミナー) れる久司道夫先生の「デスティ クシインスティチュートで行わ ーにはマクロピオティックをす に参加しています。このセミナ ここ二年、年末にアメリカの

のか。人はなんのために生きて れるわけです。 を久司道夫先生が気づかせてく 普段気が付かないマクロビオテ ているものは何なのか。そんな いるのか。私たちを守ってくれ のもので、 イックの落とし穴みたいなもの い一年を迎えるセミナーです。 ことを年末ゆっくり考えて新し ックの哲学を学ぶといった感じ その内容は、マクロビオティ 人はなぜ病気になる

く大いなる宇宙とのつながりを クはただ単に食事法だけではな うけてさらにマクロビオティッ ども学びます。そのセミナーを 先輩を尊重することの大切さな 無視することはできず、 表で今も生きておりその霊泉を そんな中で私たちは先祖の代 祖先や

> じています。 大切にしていく学問なんだと感

# ■ある両親思いの女性の話

だろうと思えるぐらい、両親を ことにします。 いる女性の話を書かせてもらう 大切にしご先祖様を大切にして さて、今月は最近には珍しい

と思います。 みるといった感じで大阪までつ 理教室に通うので一緒に通って その後、変化もなく、友人が料 ころの体重は八〇キロ近かった いてこられました。たぶんこの 落とすことは出来たそうですが、 ニューを体験し、少しは体重を ロビオティックのダイエットメ 彼女は友人にすすめられてマク エットが目的だったそうです。 イックを始めたきっかけはダイ そもそも彼女がマクロビオテ

状態で血圧も高く、高脂血症。 全になり人工透析を受けている お父さんは糖尿の合併症で腎不 たいと僕に話しかけられました。 業の終わりには両親の相談をし 彼女は食べ物のおもしろさに吸 い込まれるように興味を持ち授 もともと医者になりたかった

明しました。

ました。 を安定させていくこともすすめ 根を食べることをすすめ血糖値 やかぼちゃの料理、ふろふき大 お父さんには甘い野菜の煮汁

うようにすすめました。 のパスタを貼ってもらうと同時 ことでしたのでその部分に味噌 もらうようにすすめました。ま ぼうなど陽性のエネルギーをと ました。食事の指導としては、 ストレッチなども実践してもら に、肺やリンパを活性化させる た、肋骨に黒い影があるという ることができる食べ物を食べて 味噌を使った料理やきんぴらご させる可能性があることを伝え ルギーが多くなり、病状を悪化 放射線を浴びてより陰性のエネ で肺がんになり、その後治療で 乳製品による陰性の偏りが原因 お母さんの原因は甘いものや

本来健康相談はご本人が話を

パにカゲが見えているので、そ の後どうするかといった状態で 線治療を三〇回受けた後にリン お母さんは肺癌の摘出後、 放射 もらうことが難しい場合が多い のですが、彼女の場合は、両親 聞きにこられて食事を変える決 心をしてもらわないと実践して の想いがご両親を動かすから

取りすぎが原因であることを説 がやめられない両極の食べ物の ると同時にその反動で甘いもの なって陽性にかたよりすぎてい なことが原因で、すい臓が硬く べすぎ、塩分の多い料理がすき は豚肉・鶏肉・卵・青い魚の食 僕はお父さんの症状について

期的に相談を受けられるたびに、

大丈夫と思えるほどでした。定

した。 ビオティックを実践されていま を持ってこられその記録ノート でてこないほどまじめにマクロ には「関心する」以外に言葉が 食べたものの記録や症状の記録

ほどまで元気になりました。 教室の皆さんに声をかけられる り今では二○歳は若返ったとお んの肋骨にみられた影もなくな に通われたほどでした。お母さ 体を抱えて遠方からお料理教室 お母様は二ケ月遅れで病気の身 を取り入れていかれ、なかでも かのようにマクロビオティック ご両親もその熱意にこたえる

それほど彼女はご両親思いでし ったのだと僕は思っています。 この結果は、彼女の熱意が作

# ■自分への思い、両親への思い

クロビオティックを自分のため いうことでした。彼女自身がマ に興味を持たないのだろうかと なぜ、彼女は自分の身体のこと たらなかなか素敵な女性なのに もう少しからだがほっそりとし 思議に思っていたことがありま た。彼女はなかなか美人で、 実はそんな彼女をみて少し不

に実践されたらいいのに……と いうのが僕の正直な気持ちだ たのです。

が良くなったときでした。 食事を続けてくれていて、 なんとかマクロビオティックの 身体もだいぶ回復しお父さんも 願いしたいのですが……」とい どうすればいいのかという相談 す。が、ここから本格的に痩せ ば二〇キロは痩せていたそうで ックを実践していたら気が付け ために一生懸命マクロビオティ ってこられました。お母さんの われて半年たったときやっと、 ていきたいという気持ちになり 先生今度は私の健康相談をお そんな彼女が僕のところに涌 彼女はお父さんやお母さんの

結婚しないの?」と尋ねていま 僕の口からぽろっと「ところで 彼女の話を聞いているうちに

祖様が大切で、ずっと守って生 さい時から両親が大切で、ご先 そのときの彼女をみているとそ から尋ねたりはしないのですが ライバシーの問題なのでこちら した。こういう質問は本人のブ きたいって思っています。私は ったのです。すると、「私は小 んな質問を投げかけてみたくな へじゃないと嫌なんです。」と 人娘なので家に入ってくれる

きたんです。 しているうちに、実は彼女自身 れました。僕はそんな彼女と話 か っていくうちに結婚してもいい ど……マクロビオティックをや 考えたことがなかったんですけ 「両親が病気ということもあっ いたまま黙っています。 ご両親を大切にするがゆえにそ て自分の幸せのことなどあまり なっていう気持ちが芽生えて 。」と話し始めてく

が肺癌。 はないかなと考えたのです。も いうことは何か宇宙のエネルギ なかったのです。 以外の何かを感じずにはいられ ではあるとは思いますが、 ちろんその家族がされてきた基 本的な食生活の偏りによる結果 がうまく循環していないので お父さんが腎不全。お母さん 本人も肥満体であると それ

思うけどな。」と伝えると彼女 思うよ。そうしたらきっと、 優先してもバチがあたらないと だし、今度は自分のことを少し 前に比べたらとってもいい感じ をしてはいけないという想いが ったし……」彼女は勝手な恋愛 でそんな風に考えたこともなか そう思うんです。でも、 は声を震わせながら「実は私も と一五キロは簡単に痩せれると と提案をしてみました。 愛をしてみたらどうだろうか。」 お父さんも、お母さんも、 僕は彼女に「思いっきり恋 いまま あ

と僕は考えました。 崩していたのではないだろうか 背負いきっていこうと思い込ん を大切にされておりました。 でいることが家族のバランスを で、きっと彼女が一人で全部を だ、ここが宇宙の秩序の面白さ 感じることもなく素直にご両

然界からのお知らせと教えてく のように思っています。 幸せな自分とであっていくこと ていることを知らせてくれる自 の自分に出会うための方法であ 、これを実践していくことで 久司先生は病気は何かが違っ

**すためにおこしてくれたシグナ慢をしていることを自然体に戻** のです。そしてそのために彼女 ばいいだろうかと思いはじめた 分の好きな人と恋愛をせずに我 という見方をすれば、彼女が自 が違っているよというお知らせ ご両親が病気となったのも何か れます。彼女が太っていたのも 内容だったので大変驚きました のだろうという話をしました。 来事に出会い気づいていかれる 行くべき道を選択するための出 両親のためとはいい本来自分が はマクロビオティックに出会い ルとしてとらえることができれ と思います。」 せんがチャレンジしていきたい すぐにできるかどうかわかりま います。先生のご指導のように が、嬉しさと幸せ感に包まれて その彼女からは「唐突な相談 という手紙が届

久司道夫認定カウンセラー。21歳の時すし職人として渡米。ポストンの地で 久司道夫先生と出会う。その後約20年間、食べ物と体、精神との関係を自分 へいかして体得し、日本に持ち帰る。健康相談、セミナーを中心に全国で活躍するかたわら、オレンジページ『心地いい暮らしがしたい』シリーズに取材協力、エレホンに「健康相談日記」を連載するなど、マクロビオティックの普 健康相談、セミナーを中心に全国で活 及に努める。



り彼女を太らせていたのではな ってきました。 いての話となり、そうするうち いかなと感じはじめました。 のことが無意識にストレスとな に彼女の顔はどんどん明るくな 女とお付き合いをさせていただ 話はどんどん彼女の恋愛につ 彼女の両親思いは半年間、

きました。

いてよくわかっていました。も ちろん本人はそのことに重さを 少し気が付き始めたようでした。 い自分を作り上げていたことに 強く自分を太らせ恋愛を出来な ■幸せのためのマクロビオティ

> の幸せに出会ってほしいと今願 トになってご両親とともに本当

たことから解放されて、スマー

彼女が自分で押さえ込んでい

……」と問いかけると、下をむ

今度は「好きな人はいないの

マクロビオティックとは本当

### はじめての

さ

お

した。そうなのです

ッフの方からハサミを渡されま

、私には絶対無理、と断言できま

もうこのあたりは、

生命の

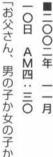
お

さ

な

### あふれる

### 森大歓



しばらくながめていると、スタ もしれない。」そう考えながら ろう? もしかしたら初めてか 姿を見ていると、やっと私も冷 えられ、誰も教えていないのに いませんでした。妻に抱きかか んにはそれらがまったくついて いているようですが、ゆいちゃ どが髪の毛や体中あちこちにつ たそうで、普通は血液や胎脂な てもきれいな状態で産まれてき そして先生が言われるには、と ちゃんと確認した瞬間でした。 込んでいた私たちの赤ちゃんで のゆいちゃんを抱きかかえたま んな幸福はいったいいつ以来だ 持ちが溢れ出てきました。「こ ったようで、どんどん幸せな気 静に物事が考えられるようにな 妊娠中から九九%女の子と信じ ま、私に声をかけてくれました よく泣いている産まれたばかり 確認して下さい。」先生は元気 したが、今それが一〇〇%ゆい 生懸命おっぱいを吸っている 食べさせてくれるそうですが と大きさにびっくりしました。 養満点の胎盤で、その生々しさ ました。「なんてグロテスクな のを両手でつまんで見せてくれ と、まな板ぐらいの大きさのも うから別のスタッフのかたが声 がめていると、今度は後ろのほ り口に包帯をしている作業をな ホッと胸をなでおろし、その切 の束を切っているようでした。 という感触で、まるで細いゴム

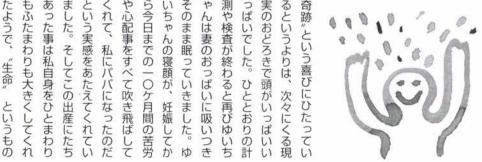
ていきました。「ジャリジャリ」 らゆっくりとハサミに力を入れ さい。」心の中であやまりなが いちゃん、痛かったらごめんな ろにハサミをあてました。「ゆ 身体の一部を切ることは痛いの おへそから一のほど離れたとこ 同情を感じ、ドキドキしながら ではないかと内心ゆいちゃんに いないと知ってはいるのですが 今からへその尾を切るので へその尾には神経が通って

希望者にはこの胎盤を調理して もおすすめしたいものです。 足しています。ぜひともチャン スがあるなら他の男性のかたに に過ごせたことに、一〇〇%満 を目に見えるかたちでいっしょ たようで、"生命"というもの もふたまわりも大きくしてくれ あった事は私自身をひとまわり ました。そしてこの出産にたち という実感をあたえてくれてい くれて、私にパパになったのだ や心配事をすべて吹き飛ばして ら今日までの一〇ケ月間の苦労 いちゃんの寝顔が、妊娠してか そのまま眠っていきました。 ゃんは妻のおっぱいに吸いつき 測や検査が終わると再びゆいち っぱいでした。ひととおりの計 実のおどろきで頭がいっぱいい

をかけてきましたので振り向く

したが、それはウワサに聞く栄

んだろう」と一瞬目をそらせま



53 | Macrobiotique

illustration by Utsumi Akira



## ■母乳育児のはじまり

様子などを質問して、妻にあっ 娠三六週目ごろには、検診のと な考え方をしていました)。妊 から母乳が出やすくなるよう どの本をたくさん読んで妊娠中 あるようです。妻の場合は心配 心配したり悩んだりすることも んを育てられるだろうか?」と よっては、「母乳だけで赤ちゃ ったく無かったのですが、人に お互い考えていましたので、そ たすかりました。また、私たち たいと思っていたので、本当に ゃんには初めから飲んでもらい 食で作られたおっぱいをゆいち 物性を抜いてくれます。穀物菜 解がありますので希望者には動 ロビオティックにもたいへん理 の食事が用意されますが、マク 穀入りの分搗きご飯や野菜が主 母乳を、そしてお母さんには雑 院中は母子同室で赤ちゃんには きに助産院の先生におっぱいの にいろいろと実行してきました したり悩む前に、まず育児書な れに関して心配するところはま は妊娠の時から母乳で育てると (とっても前向きで、いい陽性 私たちの選んだ助産院は、入 りして、暇な日も不安な日も無 いがほしくなれば夜中でもすぐ にはゆいちゃんがいて、 また二四時間いつも妻のとなり く楽しく過ごしていたそうです

うにするためでした。母乳育児 ときになるべく傷ができないよ はじめていたようで、会陰をや あります。また同時に同じオイ と乳頭をやわらかくする目的が ていました。これは乳管の開通 に入って自分でマッサージをし 教えてもらい、さっそくお風呂 関してのアドバイスをもらった でした。その人は二人目の出産 れたもう一組の親子の方と同室 畳ほどの和室で、同じ日に産ま そうです。妻の入院生活は一〇 を母乳で育てるのに問題がない きだすから」「大きく成長しな 短かったり、飲んでもすぐに泣 から」「赤ちゃんの睡眠時間が を心配する理由に「乳房が小さ わらかく開きやすくしてお産の ルを使って会陰のマッサージも でしたので、いろいろと育児に すが、ほとんどの人は赤ちゃん いから」など人それぞれありま いから」「パンパンに張らない た乳頭のマッサージのしかたを

おっぱ

### Mori Hiroyoshi

リマ・クッキングスクール講師。 な創作そば料理は秀逸。料理に対する熱い想いにファンも多い。 ロビオティック実行委員会」主宰。 出張料理および料理教室も行なっている。



くさん含んでいて細菌やウィル ので、抗体などの免疫物質をた る母乳よりもたいへん重要なも かっていますが、それ以後にで た)。また、産後三日目の母乳 日後には二九〇〇gに減りまし 〇〇gほどあった体重が、 赤ちゃんは栄養分をきちんとこ しょう。でも大丈夫なのです。 房もまだなれていなかったので ゆいちゃんの吸い方も、 でなくても安心して下さい で、初日からたっぷりの母乳が 日分は蓄えて産まれてきますの んと出るようになってきました。 は三日目くらいになってだんだ ゆいちゃんも出産時は三 \*初乳 \*といって少し黄色が 妻の乳 Ŧi ٤ 成長していくのに必要なものを 塩分、ホルモンなど赤ちゃんが する栄養面で、タンパク質、 乳は他にもみなさんがよく気に 腸の粘膜をおおってあげるまえ 原因の一つには、初乳を飲んで 接作用して、 れてしまうということです。 容易に異種タンパク質を取り入 いでくれます。アトピーになる 言いますと、赤ちゃんの口、鼻 乳糖、ビタミン、ミネラル 気管支、 腸が保護されていないので 先に人工乳などをあたえる それらの侵入を防 腸などの粘膜に直

1

灰分

が発達していくための成分も過 ですが、母乳には赤ちゃんの脳 ちばん発達している動物が人間 ます。またいい意味でも脳がい 担をかけないということになり 達の赤ちゃんの消化器管に、 うです。このことは、 ともなく、ちょうどよい量だそ これらの量は、赤ちゃんにとっ すべて含んでいまして、 て多すぎることも少なすぎるこ まだ未発

含有率(%)

脂肪

水分

88.0

87.4

64.5

44.1

成長するような成分の母乳を作 小さな赤ちゃんが健康に大きく には、 た未熟児を産んだお母さんは の中で作り母乳に混ぜたり、ま ちらかが感染症にかかった場合 えば、お母さんか赤ちゃんのど 母乳を作っているそうで、 お母さんは日々我が子にあった 以上のようなことをふまえ それに応じて抗体を乳房

間になるためのしっかりとした

れをうまく調節して一人前の人

人差があるにしても、母乳でそ

つまり、出産時点では多少

ったりもし、本当に驚きです

土台作りを自然に、

また無償で

個人差がありまして、妻の場合

にしてくれます。わかりやすく アトピーなどにもなりにくい体

しかし、産後の乳汁分泌には

にあげることができました。

スからの感染を防いでくれたり

自然の法則にまかせればいいだ

師も必要なく、ただただお母さ

行ってくれます。栄養師も調理

んの生命力に、

いいかえれば大

0.2 3.8 1.0 7.0 4.8 0.7 3.7 3.4 18.9 1.4 12.5 1.4 42.3 10.9 1.3 全食なのです と言われるのには、以上のよう ク育ちの赤ちゃんよりも丈夫だ 鮮でも生きたものでもないです けです。牛乳にはりっぱな牛に く母乳は赤ちゃんにとっての完 なことがあげられます。まさし 乳ほど赤ちゃん個人個人にあっ まれていますね。ミルクには母 なるための成分が過不足なく含 た成分が含まれていないし、 母乳育ちの赤ちゃんはミル

乳糖

タンパク質

哺乳類の乳汁の組成

Eh

ウシ

ライオン

クジラ

不足なく含まれています

体重 身長 妊娠期間 分娩所要時間 月一〇日 三六八g 五〇・五 姓娠四〇週二日 午前四時一 四時間三八分 八分

出産の状態

娩出日時 二〇〇二年

うのがありますね。 って生まれた体質とい ガッチリした体格

類しています の体質を大きく分けて四つに分 マクロビオティックではこれら 細身の人、背が高い人、低い人 ◎水分や脂肪が多く肉質も柔ら

◎やせ形で骨も細くエネルギ かく色白な陰性の肥大体質

不足の陰性の萎縮 ◎肉質は固く骨太、色黒でエネ

調の差が現れるのでしょうか? ルギー過剰の陽性の肥大 まりすぎた陽性の萎縮 ◎同じく肉質が固く色黒だが締 どうしてこのような体質や体

> lt 理解することをおすすめし 要素の積み重ねがあります。で 人の体質や体調をよく把握する すから望診するときには、 なく以下に述べるような様々な ためにも、 このような体質を作る背景に いま食べているものだけで 次の事をよく聞いて その ます

D  $\mathbb{C}$ В A 親、 生殖細胞の質 出生地と成長した場所 妊娠と出産の時期 祖先の体質

[A] 親と祖先の状況

代前の先祖の罪を無くすことが 仏教では子孫が得度すると七

動で柔軟で芸術的な傾向もあ

手な傾向があります

骨は多くのミネラルから構成

心や精神的な問題に対しては苦

ういう生活をしてきたかと言う るわけです 質を表し、薄くて細い骨は陰性 皮膚、体の末端に出ます。より と骨よりは変化しやすい筋肉や 構造にあらわれ、体調 ことが、私たちの肉体や心の は祖先がどういう所に住み、ど んなものを食べているかという で弱い体質である事を表してい 太くて厚い骨は陽性で、強い体 本に流れているからです。 ことだけではなく、親、あるい 体質というのは一般的に骨の というのはどちらかという (体の状

14 動物性の食品をよく食べる生活 ています。もし小顔で頭が小さ 言われています。体をよく使い 精神的体質は平均よりも強いと たとえば一対六ならば肉体的 く、一対八なら肉体的、 に平均よりも弱く、顔が大きく 体と頭の比率は一対七になっ 頭を小さくし、 耳も小さく 精神的

生まれた肉体や精神のカルマを 体質というのは、私たちが今ど な年月がかかるということです 変えて行くには七代という膨大 これを逆読みすると、持って や野菜中心の食事は頭が大きく す。写真などで確かめてみまし が小さく、思想家は耳が大きく ですが、スポーツマンは頭や耳 るタイプになります。一般的に 置も下側につき、思考を重視す の取れた食事は、耳が大きく位 なります。穀物中心でバランス 上側に位置します。反対に穀類 背が低いのは陽性です。 ょう。また背が高いのは陰性で したについている場合が多いで

ンディー・ジョンソンはどうな な事や精神的な事にもひかれて プは肉体的才能を発揮します。 な才能を発揮し、 長身ですからね。またなで肩は いると思います。二メートルの んだろう。おそらく彼は芸術的 イチローが良い例ですね。ラ 背の高いタイプはより精神的 背の低いタイ

性です。足や手が大きくて厚い 陰性で、肩が張っているのは陽 端が大きくなります。このタイ 性なものを食べた事によって末 できあがりますが、成長期に险 のは妊娠中の陽性な食べ物から だけでなく、社交的で知的な活 フの人は肉体的、 精神的に強

山村慎一郎 (やまむら・しんいちろう)

1949年生まれ。岩手県盛岡市出身 1977年岩手山麓雫石町で自然食品の店いーは・とーぶを始める。 1980年盛岡市に盛岡マクロビオティックセンターいーは・とーぶと改名し 店舗を構え、マクロビオティックの普及に専念

1999年渡米しクシインスティチュートMCTを卒業 盛岡市の大沢神経内科においてゴーシュ研究所を設立 2001年現在地に移転して現在に至る。

盛岡を拠点に全国各地で、食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動 シュ研究所(Goash Macrobiotic Institute)はマクロビオティックの学 校と代替医療を中心にした診療所、宿泊施設の設立を目指しています。 020-0113 岩手県盛岡市上田堤 1-5-8 電話019-665-3107

ます。 せん。長くて繊細な指は情緒的 肉体的にも活発な性質ですが で芸術的な世界により理解をも な生活はあまり得意ではありま 的な強さを表しますが、精神的 太い指の人は環境の変化に強く つ性質を示しています。短くて 方、手足が小さい人は肉

できると言われます

व ものなのです。骨に比べて変化 あるいは祖先の体質を受け継ぐ 在の肉体や精神状態をも示しま ているからです。それはまた現 風土における発達の過程を表し 中や成長期、 皮膚は、あとで述べる妊娠期間 しやすくなっています。筋肉と は環境の変化に応じてより変化 されるので食事や運動、 これらは蛋白質や脂肪から構成 しやすいのは筋肉と皮膚です。 産後の成長期よりも、父や母 っくりです。骨格というのは出 されているので変化がとてもゆ また誕生した気候 あるい

あります うと活動的で肉体思考の傾向が 肉や皮膚のひとはどちらかとい く精神的な傾向があり、 膚のひとはは環境に適応しやす 柔らかい筋肉やきめ細かい皮 硬い筋



### [B]生殖細胞の質

は未来の肉体や精神的な本質の 影響を与え、母の卵子は消化器 ための根本的な要素です。 父の精子は子の神経系に強い 特に受精前の精子と卵子の質

> 肉体的、感覚的、 あらわれ、母の影響は子どもの は知的、社会的、観念的性格に あらわれます 成長期や成長後の全体を通して そのような事から、父の影響 生殖器系に与えます。 情緒的性格に



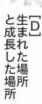
### の時期 (こ)妊娠と出産

な影響があります 精神的本質の構成にとても大き 受精と誕生の日付は肉体的

事からもわかるように、 精子や卵子の質に影響します。 きく影響します。そしてそれが あるいは季節による大気の状態 体の動きからくる波動、 出産が月の運行に左右される 両親の肉体や心の状態に大 他の天 放射線

高いのです 体が温まる動物性の食べ物を食 すが、この期間母親はよく煮込 言った寒い時期を経てくるので の期間を過ごします。秋や冬と れた子は、 いうと陽性な子になる可能性が んだものや根菜中心、 ます。ですから、どちらかと たとえば、五月頃の春に生ま 前の年の夏から胎児 あるいは

> た子は、 多いということになります。 る傾向があります。春生まれの ものや、果物や飲み物を多くと まり火を通さないあっさりした 経てきますから、塩味が薄くあ 子とは反対に陰性になる要素が 妊娠期間中に春と夏を 一月頃の秋に生まれ



地帯に生まれ育った人々の間で ます。同様に海辺や平地、 中や誕生後の食事に大きく影響 も違いが見られます。 た人には大きな違いがあらわれ った人と寒い気候に生まれ育っ ころの環境や風土は、 します。暖かい気候に生まれ育 生まれたところや成長したと 妊娠期間 山岳

動すると言う積極的な反面、 が形成されやすいのです。平地 が強く喧嘩っぱやいという性格 たことはすぐ口に出す、すぐ行 の環境にもありますから、思っ くなりますし、潮風という陽性 食べる機会が平地や山よりも多 山手はその反対です。 海辺で成長した場合は、 食生活が均一化して来てい ただ近 魚を 気

> 柄というものがなくなりチョッ るので、徐々にそのような傾向 ト寂しい気がしますね。 がなくなりつつあります。

作り出しています った四つの分類は、 で現在の肉体的、 こうした事が複雑に入り組ん 陰性の肥大、陽性の肥大とい 精神的状態を あくまでも

> というのはありません。 陰陽が入り組んでいてなかな 〇〇%陽性体質、 この四つの分類をもとに 陰性体質 体、

すね ので、 望診をしていく事が大切なんで 舌、あるいは臭いなど各部分の してをもとに顔や手足、 か判断をつけるのがむずかし



られたかは黒目にみんな出てい うからね。これは望診で言って ういう時は結構塩気を入れちゃ うの掃除が始まったのです。そ とかですか。」 ものを摂っているからですか。 いるのですが、脳がどれだけや いうのは、先生の場合は陰性の (聴講者)「先生、そのよだれと (一〇月号からの続き) (聴講者)「古い昔の摂った砂糖 今、頭のです。頭の左側のほ 溶けてきたんですね。

質疑応答

1994年5月

それを今、議会に出しているけ

働きが止まったということです 波が止まったというのは神経の

骨が折れます。私の場合もクソ だよ。問題は上が脳だからね 周りが白くぼけているわけなん 真面目にやっても上が白いです す。それだけ動脈硬化をおこし でが真白になっている人がいま 痴呆老人はこの黒目のところま るわけだ。お年寄りはもうこの ているんです。これを治すのは

切れたら死だからね。 ら長生きできないわけ。脳波が 生きているわけだ。最近は手相 る。だから脳が切れない限りは 脳波が止まったのを死としてい 言わない。頭脳線が短かかった 生命線だけで何歳なんてことは でも見方が変わってきたんです

がいいということです。生きて のはどういうことなのですか。 聴講者)「頭脳線が長いという 頭脳線が長いというのは神経

たらやっぱり長生きできるんで

(聴講者)「それを取ってしまっ

な。そうしたら随分大きな油あ すよ。二五〇円だからね。それ ばを頼んだら粉が入っていたか 食べてみようと思ってキツネそ おそばが日本で一番安いんで がすいていたしね、駅で見たら 島の駅を降りたんですよ。お腹 すけれども先生の左の黒目のと で初めてね、随分安いから一回 ころが赤いんですけれど……。 ああ、これ。一週間前に東広

ど、この油あげも悪い油であげ げが入っていてね。随分安いけ 議会に出したんです。「脳波が です。だから医師界の人たちは 議会を通るかな。 止まったのを死と認めよ」と れども認められるかな。呼吸し (質問者) 「ちょっと失礼なんで **主術には生きた心臓が必要なん** てようが心臓が動いていようが

もう分かるでしょう。最近は



短いか無いのです。特殊児童の 短命な精薄児のかただと頭線は いるということでしょ。これは

頭脳というのは神経の固まりじ かたは長生きしてもないから。

やないですか。一五○憶の。脳

### 美しく暮らす

食と芸術の文化村が花咲きます。 匠技・雅楽・クラッシック。 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。



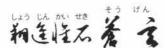
設計·建築 石井修

### 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。



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。



八王子本部

八王子市小門町20-2 0426-25-0096 0426-27-0923

会津支部

会津若松市天神町14-11

長野支部

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

めだったのですか。 はしまった」ということで皆さ 出血してる」と言うので「これ すよ。それからみんなのところ いきなり目にに来ちゃった。 お話しました。 ね、ひどい目に会いました」と したら「先生左目が真赤ですよ にったんですよ、半断食の。 て食べたらもう三〇分でだめで てるんじゃないだろうかと言っ (聴講者) 「先生、 んに正直に「今、邪食して来て どんな風にだ 油



側ですからね、充血が。まず心 はやられていないですよね。

illustration by Utsumi Akira

れていたら、中から来ますから っているんでしょうね。これは 左側だから油です。 臓がやられている。肝臓がやら 左側のこっちから来ます 安い油を使

なるわけですね。心臓と腎臓と

とです。(ここで講演会終了)

けません。要するに外側の表皮 間違わないようにしなければい になります。こう引っぱるから ら表皮の時には後ろに引っ張ら うこと。だから表皮の反対の目 だから子供で内斜視が陽性と 性ということになってきます。 れて目が細いのが陽性という事 を見る時はここが腎臓が塩だか の球のことになると考えが逆に 中の眼球は、 たれ目が陽性ということで 中心の方が陽

外

そういった問題ですよね。

そういうことです。ただ肝臓

ら二五〇円なので、余程悪い油 だから上の方に来ちゃう。

だか

を使っているのでしょう。

「要するに肝機能とか

けね。 腎臓のつぼがここにあるから塩 心と腎が同じになっています。 れは表皮で見た陰陽です。 れるから陽性の人は目が細いわ 気があればこうやって引っ張ら るんです。足の真裏に。ここは からつぼが同じところに来てい では陽性が同じなんですよ。 に集まってくるのが陽性ってこ の間も開いているわけです。 段下がって目の球の方は中心 それと陽性の人はまゆ毛

私は一度も質問をしなかっでし ぜだか分かりますか? 私は実 ょう。昨夜のバ博士邸でも。な 会で皆があなたに質問し、あな たを取り巻き離さなかった時に

とシャコン博士が話し出す。 校外生だったのか!!!」 (前号からの続き) 「ナアーンだ、彼女はMIの 私もMIの校外生だ

よいよ私は煙りに捲かれてしま 回のAFRANの講演 だから私はパリで一番早く鍼を やりだしたのです。ヴァン・ヴ ィ夫人もミツも皆私が命を救っ

私です スの医者として鍼を用いたのは にかくフランスで最初にフラン ン先より私の方が早かった。と て来たのです。スリエド・モラ

遂にそして不意に私は質問した。 あなたはバスク人か?」と 举沢 SakurazawaYukikazu

### パリからの手紙

ヴァン・ヴィ夫人と その娘ミツ子

GOレターNo.8より

降ろすのに骨が折れた。

ボン街のホテルに夫人と母堂を 言いだした。途中で中央のカン 出し、ヴァ夫人も一緒に行くと

がある。あなたの無双原理一冊 は三十年前にあなたに会った事 で私は東洋を見る目を開かれた。

ちた、兄弟の様な一体感を私は 説明してやったりする行動)が 私はバスク人かしらと思ったの 余りに日本人的なので、不意に の家でも、私の話を他の人々に がら、ちびりちびり飲んでいた なっているのを黙って見つめた 会わせたり、私と夫人が夢中に もせず、不意打ちにヴァ夫人に 物言い、行動(私に詳しい説明 それは全く彼のやり方、態度 気の置けない、親しみに満 AFの講演会でも、バ先生 コーヒーもタバコもやらない ツは菜食主義、精進料理で酒も を感じていたと言う。夫人と言 たと言う。娘はPU電話でそれ 見ると、余りの嬉しさでモナコ へ電話をかけて私の事を知らせ

翌日、夫人をホテルに訪ねて

していた。 マは毛布にくるまってウトウト に走る車の中で私は聞いた。 人もない。こんな話を強雨の中 妻を二度失って独身で子供も一 来、パリで開業医をしている。 ジェリアで大きくなり、三十年 コン氏はバスクの生まれでアル 夫を選び出したのだった。シャ 疑問だった。この秘密を知って なったのか? これがおおきな 彼女はソルボンヌ大学で未来の いるのはシャコン博士だった。 彼女がどうして中国人の妻に

千二百年前の一自由人

### 『千二百年前の一自由人』

桜沢如一著 定価一〇六八円+税 送料三一〇円 目次より

百年前のPUの同志・二百五十戒の行・ハジメあるモノにオワリあり・ な自己批判・印度哲学修業 ・十三年間の独学 -枚でおどり上がるヨロコビ・ した意欲作、および母体と胎児の関係を人類発生学をもとにして 詳しく説いた代表作をあわせて収録。

にいる時の感じ。

達を遠くの郊外まで送ると言い

真夜中に強い雨の中を彼は私

田集蔵先生や柳宗黙先生と一緒 初めから感じていた。丁度、

高

と言われる。 ら何日でも何カ月でも居て欲い ば)の屋敷が全く空いているか

ンスの人々は大喜び、あり得難 ている。出立が延びたのでフラ い事だ。フランスでは夢にも相 パリは寒い、リマは外套を着

夫人(トゥールザ夫人の弟の恋 まけにこの日、私はマルセール する要がなくなったからだ。お の高いモナコでホテル代を心配 てミツコを見たいと思う。物価 私は都合をつけてモナコへ行っ

人)からもニース(モナコのそ

像しなかった大成功、医学界の 堂、PU農場、病院を多くの人々 大御所を初め有力な人々が数百 が要望している。 人協力してくれている。 PU食

信をよこさない。 呆れたものだ。N·Yもブラジ 軍を出して欲しい。早く後援隊 ルもドイツも戦線(PU)はぐ 後継者、新しい血の貴族だ。数 だ。正食者は大地の母の正統の を養成する様に。インドの正体 が手薄だ。早くインドから派遣 んぐん進展している。アフリカ サムライの元祖だろう。 千年昔、東方へ分かれて行った がだいぶ分かったのは嬉しい。 ブラーマン族のサムラージュは 然し、MIは一カ月以上、通 新プラーマン運動を起こす事 何も来ない

皆、立派な道場を持ちながらP 郎、パリの阿部六郎、粟津六郎 早くBに来て欲しい。そして植 誓ったが)見込みなし。一日も Uを知らない為、 一介のスポー せて欲しい。ロンドンの阿部八 を飲み過ぎるので(禁酒を私に ツ・リーダーになっている。 阿部六郎はMIの子だが、酒

> 芝先生を迎えて、欧米人を心か ら感心させたい。それまでBよ、 てはいけない。 ーも、バナナも身体を痛めさせ 自重せよ。一滴の酒も、コーヒ

の事だった。 た人があって、保管していると べ氏から託された物を持って来 昨日、大使館へ行った。イソ

荷物で閉口した。出荷案内が無 行ってみた。五日分位の生活費 けて見たら炒り玄米と味噌だっ た。餅かと思ったのに! スケーキと書いてあるので、開 になると思っていたが、大きな 宅急小包便で至急、出来るだけ の里芋(一キロ三百円)は買い も書いたのに見落としているM 数千軒の店で売っていると何回 にかく味噌は有り難い。玄米は スケーキと書いた頭に驚く。と いので全く驚いた。味噌とライ に託送できたら幸甚、原名は「芋 早く送って欲しい。誰か来る人 尽くし使い尽くし困っている。 薬はどうしたのか。もうパリ中 一人には驚く。然し、肝腎の芋 五万円のお金だろうと思って ライ

いよいよ君達の進撃振りを見



### 『道の原理』

桜沢如一著 定価一四五六円+税 送料三一〇円

「柔道」の 「道」は何を意味するか・ ·世界人民会議 つの医学 の生物学的歴史・嘉納治五郎 . 今 分かりやすく説いたマクロビオティックの入門書。 ての「道」 日本人の深層に眠る日本精神を呼び覚まし、

粉」。(次号へつづく)

# Doctors in Macrobiotique

### ■一・現代医療の問題点

も肝心の治療という事に対して 感じます。しかし診断はできて 得させるに充分なもののように をみはるものがあり、人々を納 歩により、その診断体系には目 それは今でも続いています。 じ、考えさせられる事が多く ら現代医療のあり方に疑問を感 以上になりますが、開院当初か かに現代医療は、科学技術の進 九七六年に開院して二五年

痛みがあれば うとはせず、結果(症状)に対 現代の医療はその原因を考えよ 至った原因が必ずあるはずです して対症的な療法に終始します ら、病を結果とすると、そこに 原因のない結果はありませんか であることは論を待ちません。 のではなく、治療する事が根本 す。疾病は診断する事が重要な 面がある事も日常感じることで は、全く無力である、という側 "鎮痛剤"、熱が

> 疑問を持ちません。 の当然のあるべき姿だと思って ます。医師も患者もそれが医療 して当然のように投薬がなされ れば、降圧剤、等々、症状に対 『解熱剤』、血圧が高け

よい程判らないことが多いので 門分野以外の事は全くといって おしの横のつながりが弱く、専 はありませんが、問題は各科ど 究されているあり方は悪い事で 形、産婦人科……等々多くの科 だと思います。内科、外科、整 現代の医療はまさにそのとおり に細分化され、専門的に深く研 ず〟という言葉がありますが 多いのです。、木を見て森を見 り等々の事は、そういう必要が る行為は却って害がある場合も り、無やみに通常状態に近づけ あるからそうなっているのであ が出たり、血圧が高くなった しかし痛みがあったり、熱 また診断に重きを置くため

> 当院で行なっている療法を説明 の都合もありここでは書きませ 各先生方がこの誌面上で毎号く り返し書かれているので、紙面 ほとんど的を得ていない事も皆 ん。それは別の機会に譲り現在 本的原因や治療法については 様ご存じのとおりです。その根 その治療についても現代医療は までもないでしょう。そして又 説かれたように、全く違うとこ の根本原因は、桜沢先生が解き 手にとり除き切り捨てるか、と ろにある事はここで改めて申す しか過ぎません。あらゆる。病 いう手術の手順や技術の研究に であり、又その部分をいかに上 でも結果に対する対症的な投薬 流となりますが、それはあくま ます。『薬と手術 が治療の主

気針と温灸を組み合わせた針灸 ■二・現在行なっている療法 当院では灸頭電気針という電

とんど研究されていない気がし 根本的な治療ということがほ

治療の主目的は、患部の血行の 治療を主として行なっています

うのは、血液の流れ、の別名と 向います。「自然治癒力」とい も言えます。当院で行なってい 液の流れが良くなれば、快方に などを含めたあらゆる疾病は血 すが、内臓の疾患をはじめ、 肩や腰、関節等の痛みは勿論で 良くなれば、症状は改善します ほとんどの場合、血液の流れが かたちを変えてあらわれますが りませんので、誰でも判りやす らを解説すると紙面の余裕があ 思想の主きを占めますが、それ 促進です。東洋医学、針灸では します。さて疾病は百種百様姿 経絡や気の働きや概念が、 "血行" のみに限定してお話

1949年11月 福岡市に生まれる 1972年4月 大学(工学部電子工学部) を中退し、 鍼灸専門学校に入学 この頃よりマイクロビデオティック・桜 沢思想に心酔する 1976年6月 鍼灸院を開院する 1980年7~8月 桜沢リマ先生一行のヨーロッパツアーに 1982~84年4月 柔道製服専門学校に入学 リマクッキングスクール初級終了 ほかCI協会の多数の行事に参加する 1985年4月 鍼灸・整骨院を開院現在に至る 針・鍼灸、柔道整復師・小型船舶

疫力 る針治療本来の効果も重なりま るはたらきが存在します。 る生体機能を総動員して反応す 物が侵入して来ることは、何よ 東洋医学以外の〝針の効果〟と すので割愛します。 小宇宙」の壮大なお話になりま 経穴・経絡・気など、「人体は す。この刺針による針治療が治 た異物を取り除こうと、あらゆ も危機的状況です。その侵入し た生命体にとって、外部より異 はこうです。一般に人間を含め 療効果の主たるものでしょうが どいうのもその一つのは 私の考える

専用のモグサを点火します。

といいます) 針を打ち、

に一〇円硬貨大の

します。必要な箇所に必要数の 国針に比べ相当に細い針を使用

その針の頭部

(針柄

体的には、

当院の灸頭針は、

中

疾病を治癒に導く療法です。 することで自然治癒力を高め

グサが燃焼するに従い、

熱が発

生しますが、

一、モグサから発

針を伝わる深

部への伝導熱の二種類の温熱効

さらに刺針によ

生体反応は活発となり、 たらきです。 ています。針を刺すことにより 的にみると超々非常事態となっ るものですが、生体細胞レベル 針の刺激は感覚的には微々た 免疫力

えば、患部を温め、血行を促進

る灸頭針療法は、判りやすく言

等はフル回転状態となります。 てみたいと思います。 な疾病に効果のある優れた治療 てきます。針治療は身体に優し 体に一番必要な状態の反応がで 下がったり、その人その人で生 針治療により、身体がスッキリ からいくつかの症例を取り上げ 法です。それでは最近のカルテ 持ちの良い治療法であり、様々 したり、眠くなったり、血圧が 温灸療法は身体にとても気

■三・臨床で見る具体的効果

クリ腰になり整形外科に通院す 程通院するが、一向に良くなら 習中に負傷、 るが、症状がひどくなり来院。 ックリ腰)。一ケ月程前にギッ となり来院 節捻挫。チアリーディングの練 症例二] 女性二四歳 症例 二 男性四八歳 通常の歩行もできない状能 整形外科に三ケ月 腰痛(ギ 右足関

日本水泳連盟公認指導員

来院。 のために寝られない状態となり するが、却って悪化し、夜痛み 週間程前に発症し、

今回ひどくなり歩行難になった 為に来院。 しばしば外科に通院していたが 形性関節症。 症例四

患に限らず、ほとんど冷湿布と 整形外科的疾患の患者さんが多 併設している為。上記のように いです。 当院は針灸院のほか整骨院も 整形外科では上記の疾

それに伴う上腕神経痛。三 整形に通院

女性七二歳 数年前に発症し、 両膝変

はなく、 です。 冷やす事は、 治療が行なわれますが、 痛み止めの投薬、電気療法等の る重要な生体反応だ、という認 は治るための必要な条件の も良い事ではありません。 治りません。また痛み止めの投 血行が阻害されては治るものも が良くならなければなりません。 に行きます。 悪くなり、治るのとは逆の方向 冷やすと血管が収縮し、 痛みを判らなくすること "痛み" は駆逐する敵で 傷んだ患部を安静にす 治るためには血行 先ず間違いです。 血行が 湿布で



illustration by Hirai Tetsuzo

[症例三] 女性四五歳

左四

# The Doctors in Macrobiotique

くらいのものです。 冷やさねばならないものは火傷 温灸針により温める方法で効果 挫でも、受傷直後よりだたちに ければ早い程治りが良いです。 を挙げています。温めるのが早 治療は行ないません。打撲や捻 しています。当院では、冷やす 在順調に軽快し月五~六回通院 から一年半ほど経過したが、現 回以内の施術により治癒しまし 灸頭針により劇的に改善し一〇 識が大切です。一~三の症例は 症例四の方は、手術の宣告

というものがありましたが、ス ポーツ・セックス・スクリーン) 断力を低下させる3S政策(ス する必要はありません。昔、判 わざわざ健康の為に、と運動を 日常普通の生活をしている人は という常識に問題があります。 康、じっとしている事=疾病、 したものですが、動かす事=健 動かしたり、過負荷の為に発症 運動不足〟とよく言いますが、 上記の症例は、いずれも長年

> りにも多く、その為の疾病や障 臨床上、運動、信奉者があま の低下した高齢者のスポーツは 酒やタバコと同じレベルと考え ポーツは健康効果からみると、 有害な場合が多いです。 て良いでしょう。とくに回復力

頭痛や手のシビレ等あり来院。 が高いとのことで医院に通院中 六六歳など……高血圧症。血圧 症例五〕男性五九歳 女性 敢えて警告しました。

害がたくさん発生しているので

働きを弱めるように作用する薬 と [一] 血管を拡げる作用の薬 せん。降圧剤には[一]心臓の 血圧を下げているにしか過ぎま 塩と高血圧は無関係です。現在 低血圧症が治った人も皆無です 要になった)人はいないのです のない方法です。減塩で血圧が の治療となりますが、全く意味 また逆に塩をたくさん摂取して 正常値になった(血圧の薬が不 高血圧症の治療は降圧剤より 通常病院では、減塩と降圧剤

> 頭痛や手のシビレなど簡単に治 驚く程効果があります。上記の 出にくいですが、服用してない 服用している人の場合は効果が なります。針灸治療でも、長く る力がなくなってきます。その ではありません。薬を服用する くまでも血圧を降下させるだけ の二種類の薬がありますが、あ 人や間もない人の高血圧症には ため一生薬に頼らねばならなく と自分で血圧をコントロールす 高血圧症そのものを治す薬

> > はないでしょう。 の誌の読者の方は塩の大切さ の多いのに全く閉口します。こ さを説明しますが、減塩信奉者 ります。当院では を十二分にご存じなのでここで 塩。について改めて書く必要 "塩』の大切

から、身体や精神に変調を来す 年程前より発症、しばしば会社 を休み、根気がない等で来院 大手の企業に勤務しているが一 症例六〕男性四九歳 うつ病 現代社会では様々なストレス



illustration by Hirai Tetsuzo



難聴etc。以上当院にて治療し 疹○月経不順○緑内障○耳鳴 神経マヒ〇片頭痛〇打撲・捻挫 血○坐骨神経痛○不眠症○顔面 石痛○膀胱炎○前立腺肥大○貧 ますが、紙面の都合上病名のみ 効のあった症例がたくさんあり 会社も皆勤できるようになりま た効果の高い症例です。 いくつか記します。○感冒○胆 した。以上、上記のほかにも著 抗うつ剤の服用も不要となり 在は別人のように明るくなり、 著効があります。症例の方も現 の様な現代医療の無力な疾患に 事が多いですが、針灸施術はこ ○脊椎圧迫骨折○痔疾○帯状疱

お許しください。 うな記述の部分もありますが、 誌面の都合上誤解を受けるよ

◎各種保険使えます。 ■四・診療を受ける場合

のみ。 ◎日曜祝日定休、土曜は午前中

一二時。午後の部二時~五時 ◎平日受付時間午前の部九時~



# ■死の瞬間に何をうかべるか

浮かべるかそこを制することは 瞬間に何を頭に浮かべるかによ 可能なのでしょうか。 か知れないその瞬間に何を頭に にましてやどんな死に方をする さえコントロールができないの また先生のご著書に因れば死の ていました。しかし、夢の中で って来世が決定する事が書かれ 前はどこにいたのでしょうか て名色として自己を存在させる 転生輪廻の考え方から つまり受胎し

> ころが阿頼耶識なのです。 そのフロッピーに貯蔵すると

です。阿頼耶識とは種子をため されるかといえば阿頼耶識なの せん。そういう分野はコンセプ が浮かぶかだれも予測がつきま をしたい」等何を浮かべるか何 かった」「もう一度同じ生き方 くない」「苦しかったけど楽し す。「もうこんな生き方はした るものなのです。 死と共に業の種子はどこに格納 ある業の種子を持っています。 かし死の直前までエネルギーで ト(名言種子)によります。し た臨終の直前何を思うかなので

体験をしたフロッピーを何万枚 返れば日々の生活の中で様々な も蓄積しています。 仮に八〇年という生涯を振り

となのですか えば記憶をつかさどる大脳のこ はブドッガラでも生物個体とし 阿頼耶識とは全体的に 阿頼耶識とは今風にい

サッタバは自我意識に当たるの でしょうか。 阿頼耶識のプドッガラにあたり 心が阿頼耶識なのです。 -ユングの集合無意識が

事を示しています。

先の間だけの美味を求めて牛の

そうであるから現世の中で舌

り業の種子なのです。そうする す。もう一つがエネルギーつま セプトつまり名言種子といいま は核ともいいます。それがコン のを種子といいます。媒介物 松久保 コンセブト (名言) と

エネルギー(業)を媒介するも

の全体です。その生物個体の中

てはサッタバの両方に通じる体

と「もういよいよあかんとなっ

現在の自己は未来に投影する理 生経というお経がありますが本 と名言種子をもった阿頼耶識が サッタバとなり、そこに業種子 は現在が来世につながっている 想像になるのです。弥勒浄土と きているのは過去の影であり、 かといえばそうではなく前世の 生とは現世の事をいっているの り東洋の生命観なのです。仏本 ると説くのが仏教の生命観であ 自己の前世のあり様が現世であ ら自業自得という仏教の表現は 無明に戻ってくるのです。だか ガラが生物個体となったときは ことをいっているのです。今生 今の話をまとめますとプドッ

松久保 ユングの心理学と唯識 の考え方は大変似ています。

サンは全く評価されていないの ありません。ヨーロッパではプ の両者を比較した論文は一つも ん。ところがヨーロッパではこ が事前に読んだのかも知れませ としたらプサンの論文をユング は一九二八年なのです。ひょっ ユングが集合無意識を現したの をフランス語に翻訳致しました。 一九二八年仏人プサンが唯識

も妙なのです。

顕在意識でセーブしていたもの と現実を同一視しているのです。 たものなのです。 たため、暴流のごとく流れ出し 子が阿頼耶識に入って閉ざされ す。唯識でいえば心の奥底の種 のタガが外れて出てきたもので 昔にやっていたのです。夢とは 断の考え方は日本ではとっくの では一九二八年になってからや 夢の記録に言及しています。夢 恵上人は『夢の記』の中で見た う思想が広がっていました。明 生きとし生けるもの皆同じとい す。鎌倉時代の背景には社会が まさにプドッガラを表していま 年天武天皇が禁肉令を出し以後 があるのです。日本では六八一 っ提げて登場するのです。夢判 鎌倉時代に描かれた鳥獣戯画は 落ちると語り継がれてきました 日本では動物を食べると地獄に ていたものが意識の扉が開かれ っとフロイトが『夢判断』をひ こうした考え方はヨーロッパ

最近ノーベル賞を受賞した田中

んので意識が押さえています。会生活はできません。できませ

唯識の目的

ものは綺麗にしなければなりまとでしょうか。 とでしょうか。 とでしょうか。

せん。例えば、座禅をする時だけが宗教的になるのではなく 二四時間営業なのです。座禅も 大切ですが座禅に限定するのは 営業強化月間みたいなものです。 営業強化月間みたいなものです。 で心とは常に転ずる暴流のこと で心とは常に転ずる暴流のごと しと書いてあります。心は本来 コロコロ変わるものですが日常 的にもしその通りに現したら社

どうか、もう一度反省する必要霜降りなどの美食に走ることは

しています。同じ実験を繰り返し、その逆のデーターが受り返し、その逆のデーターが受賞に導かれた結果を出す動機とはつたといっています。唯識としてみれば毎日同じ実験を繰り返しますが、見る側の心が変化してみれば毎日同じ実験を繰り返してみれば毎日同じ実験を繰り返しています。同じ実験を繰り返しませばないませばないます。

が変わってきているのです。残 念ながら田中さんは心が変化し たことには気付いていませんで したが………。科学者といえど も人間なのだから心の中身が大

失敗の原因は何かという風に心

し、同じ失敗を繰り返すことで

や行を行うわけにもいきません。のでしょうか。出家したり座禅浄化というのはどうしたらいい

いました。

磨いていく以外ありません。 むなしくして自分を内観し心を です。したがってその時その時 り心が動的になってきた状態の 沸騰することをいいます。詰ま の状態に併せて、心を虚心に、 うが自我を忘れる場合があるの ないことがあります。じっとし 意識が邪魔になって座禅ができ 見つめれば心が大きくみえてき きを見つめるか見つめないか かるのは自己です。その心の動 らでは分かりません。それが分 動揺(クリスタ)しているか眠 ほど心が動揺しています。心は ことで自我意識を認識できない す。煩悩はクリッサといいクリ れがなければ死となります。し 場合、阿頼耶識は非常に忠実で ません。綺麗にしようと決めた ているより体を動かしていたほ て例えば座禅をしていると自我 っているように静かにしている ス(動詞)を名詞化したもので かし一方で煩悩の存在がありま ヌッサヤ)が生まれます。こ ここから生命維持意欲・行動(ア れが自我意識というものです。 す。元凶は末那識なのです。こ 松久保 (アヌッサヤ) かこれは外部か 出家などとはいってい 長時間ありがとうござ

と言われて〉 妙子さん(仮名)

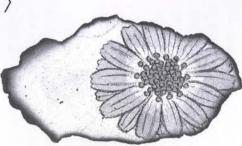


illustration by Muroi Satoko

体質改善をして治す方法もある の副作用の話や、「玄米菜食」で 時初めて友人からステロイド剤 処方されたのです。そしてこの

続けていて、「塩分が足りない 話を教えてもらいました。ちょ うどこのアトピーと言われる前 一年間に、甘いお菓子を食べ

した。

るので、常にカバンに入れて持 の甲にポツポツと湿疹が出て、 行くと「アトピーです」と言わ が広がっていきました。病院に 少しバランスをくずし、疲れて 返し、気がつくと片時も手放せ ち歩いていました。さして気に ステロイド剤を塗るとすぐに治 剤の塗り薬を処方されました。 婦湿疹」と言われ、ステロイド 病院に行きました。病名は「主 れ、さらに強いステロイド剤を かなくなり、手の甲全体に湿疹 いた頃に急にステロイド剤が効 って一三年目の秋に、精神的に たら塗る……ということを繰り することもなく、ブツブツが出 ステロイド剤を塗るようにな 辛料など)は食べないようにし それまで食べていた物で、特に て捨てるところから始めました る!!」と確信したのです。まず それから食養などの本をたくさ のようなきれいな肌になってい の後はツルツルの解毒したあと スーッと腫れがひいていき、そ ました。それから三週間程度で 甘い食べ物・パン・刺激物(香 ていた、動物性食品・乳製品 アトピーにはよくないと書かれ たものを中心に摂るようにし 海草味・漬物・梅干し、といっ ロイド剤の塗り薬と飲み薬を全 は病院で処方された多くのステ ん読み、更に「これで絶対に治 ました。 食事では玄米・野菜の煮物

なくなっていました。

思いっきりかいて、血と汁を出 たね油」を塗り、ガーゼで処置 うなことが書かれてあったので 書に「かゆい時は身体の信号だ 然農から農を超えて』という著 自然農の川口由一さんの 「びわの葉エキス」と、「な かいたら良い」というよ

> いました。 の全ての毒も出せるんだという 血と汁を出せば必ず治るんだ! とてもおいしいことと、汚れた 精神的には、玄米菜食の食事が いの日々が続きました。しかし 流れ出し、地獄を見るような思 上がり、血と汁が溢れるように ローブのようにパンパンに腫れ かゆいので、かいて両手共にグ な匂いがしたのです。それでも ロイド剤のなんとも言えない嫌 からにじみ出てくる汁は、ステ を繰り返す日々を続けました。 希望の光のようなものも見えて とても楽でした。これで今まで 恐ろしいことに、その手の甲 という確信があったことで

ド剤を塗った量が、圧倒的に右 きました。 と広がり、 も湿疹がでるのは右の甲からで のほうが多かったのです。いつ れ方が違うのだろうと考えてい 間で止まり、両手とも一進一退 ましたが、これまでにステロイ た。この時に、なぜ右と左で腫 しながら少しずつ治ってきまし 湿疹は、手の甲から肘の方へ 左は、手首と肘の中 右二の腕まで腫れて

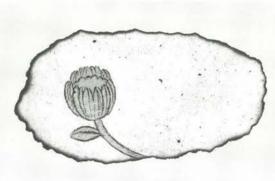
アルバイトで刺激の から一九年前の夏に

強い洗剤を使い、手

治るかもしれない!」と思い

友人の話を聞いた時に「これで

なー」と漠然と感じていた私は



るまで食べ続けていたものを、 うになりました。 そして感謝することが出来るよ ーとその存在を認識すること、 懸命働いていてくれたのだなぁ 諸々の器官がいつもいつも一生 胃も腸も肝臓も腎臓も、その他 今まで食欲にまかせて満腹にな たが、今回のことをきっかけに に考えたこともありませんでし まで自分の身体のことなど真剣 みわたるこんにゃくのぬくもり す。これなどは本当に身体に染 暖める手当ても続けていたので く湿布」で、肝臓・腎臓・腸を 療法」に載っている「こんにゃ 東条百合子さんの著書『自然 ホッとしたものです。これ

口にする食べ物によって、心も つのものです。私たちが選んで 言うまでもなく、心と体は一

働きが弱っていたのです。 ステロイド剤び副作用で内臓の を示しているのだと思いました。 の働きが正常に戻ってきたこと ようになりました。それは腎臓 た頃から小水の匂いが鼻につく 玄米菜食に変えて一年ほど過ぎ れ→ひく……を繰り返しながら 微熱→腫れ→ひく→微熱→腫 わかりました。

です。心も体も何か信号を送っ が大事です。 ていることに、耳を傾けること と感じていた声は正しかったの

け続けたり、頭痛が続いたり

月間単位くらいで、髪の毛が抜 くなるのを喜んでいます。ニケ に働いているのだと、逆にかゆ

胃が痛かったり、微熱が続いた

り……といろんな症状次から次

へと出てきます。

きるのです。 ので、簡単でおいしい料理がで が、やはり品質の良い物を使う きます。この玄米菜食に出会っ てからお料理にも目覚めました 本物の味噌さえあれば何でもで にはこの塩と本物のしょうゆ 本当においしいのです。お料理 とでも言えばいいのでしょうか 自然海塩は、旨味のある塩味

不自然な化学物質を口に入れる と身体がこわれるのは当たり前 の身体もやはり生ものですから がらの手作り調味料など、人間 自然農法の穀物・野菜・昔な

当の旨味を知った喜びがありま ことで、玄米菜食に変え、それ も体も素直に反応するのがよく した。そして、おいしい物は心 ものでした。初めて食べ物の本 まず、それは本当に「おいしい」 がらの食べ物を摂り続けました。 も品質にこだわり、本物の昔な 体も成り立っています。今回の

薬を捨ててから一年と七ヶ月

あの「塩分がたりない……」

悪化することはありません。そ れよりも身体の解毒作用が正常 なったりしますが、それ以上に なったり、目の周りが少し赤く 続けたりすると手の甲がかゆく この四年間、少し甘い物を食べ ょうど現在は四年経ちました。 で完治しましたが、それからち なことです。

うですので、それを楽しみにこ いきたいと思っています。 いただきながら感謝して生きて れからもおいしい自然の恵みを 七年間かかると言われているそ 骨の髄まできれいになるには



。松、椿、カタノ 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

●100cc入り 2.300円 10,000円 ●500cc入り ●1リットル入り 18,000円 (消費税込み・送料当社負担)

ハガキかFAXで、住所・氏名・電話番号・職業・生年月日、ニオイノンノサンブル希望と明記の上、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

#### なる臭いをゼロにする。

- スターなどのペット類に。

#### 使用方法

10 P. C. L.

- ●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。

使 61 下 さ 61

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2000に対して本品15~20mg



●500㎡入り 3,000円 ●20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 サッとふりかけるだけ。



●100g入り 2.000円 ●200g入り 3,700円 (消費税込み)

#### ペット食品

部ラロー

## ニャンケンポン

杉・桧・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。



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

(消費税込み)

## 魚・鶏・豚・牛の ための混合飼料

## 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、ハガキか電話か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。

510-0855 三重県四日市市馳出町3-39 ■営業時間/8:30~19:00(定休日/日曜日·祝日) e-mail hb101@e-net.or.jp www.HB-101.co.jp

平日の午後4時までのご注文はその日に発送します。

0120-86-12 . (0593)45-1261(代) FAX(0593)45-4164

素材の味を引きたて生かす

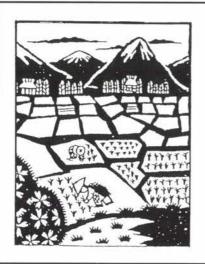
# 自然の塩

赤穂の天 塩

"海の母液" ニガリを含んだ粗塩 天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育晶。



総販売元 株式会社 天 塩 電話 03(3371)1521(代表) FAX 03 (3371) 9587



#### 自然農法農産物

- 自然農法産米, もち米 雑穀, 野菜, 果物 天然海産物
- ●海藻乾物, 半生塩乾物

## 無添加加工食品

●調味料, 菓子類, ジュース類, 漬物



# 株式会社 安保商会

〒039-1114

青森県八戸市北白山台二丁目2-30 電話 0178(27)5510(代) FAX0178(27)1313(代)





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

# とっておきの

昭和20年以降食生活の欧米化によって、 日本人の体質が大幅に変化致しました。 さらに高度経済成長期の昭和34年以降、 AF2を始めとして食品添加物の大量使用により 人類史上例を見ない合成化学物質が食品と共に 体内に蓄積さればじめました。

また排気ガスや合成洗剤による

水質汚染や大気汚染など環境汚染が深刻化し、 そのため疾病の原因も昭和20年代に比べ

複雑に多様化しています。

平成14年度版の簡易生命表で死亡原因をみると 心臓疾患や脳血管障害に比べ群を抜いて 悪性新生物(ガンなど)の割合が増加しています。 投薬と外科手術に頼らず、

食生活の改善で体質の変化を体験された方々が、 その貴重な体験を広く伝承し、

少しでも多くの方々に食物の大切さを知っていただく ためにこのたび体験記の募集を始めます。 どんなささやかな体験談でも構いません。 せひあなたの貴重な体験記をお寄せ下さい。

# 治病体験記募集

記

募集対象

食養と食養補助食品で 改善・治癒・延命された体験記

原稿 要項

400字詰め原稿用紙5枚以上(2000字以上)データー入稿可

執筆概要 1. 具体的症状と病名

2. 改善努力の内容 食事内容等

3. 医師の診断 検査結果等添付歓迎

4. 改善対策とその過程 検査結果等添付歓迎

著者名 (仮名可能・顔写真があればなお可)

謝礼

上記に該当する内容であれば、採用、不採用の如何を問わず、 1 原稿 1 万円の原稿料をお支払い致します (税込)。

ただし、買取り原稿とさせていただき著作権は当協会に所属 致します。原稿の返却は致しませんのでコピーをお取り下さい。

送付先

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 日本CI協会 電話03-3469-7631 FAX03-3469-7635

# 美術印刷一般製造販売 製 東 樹 社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号〒111-0053 電話 東京(3862)代表1627~9番

# 田舎そば

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

250g 380円



風味豊かな 国内産そば粉、地粉 100%使用

発売元 オーサワジャパン株式会社 境玉県戸田市新曽424 電話048-447-8310円 FAX048-447-8310円

製造元 株式会社 おぐら製粉所

北秋田郡比内町原田字倉下5-1



MACROBIOTIQUE 八○七号
© 二○○四年十二月号
発行日 二○○四年十二月一日
発行所 日本 C I 協会 〒 li OO65
東京都渋谷区大山町一一1五
電話 O3・3469・7631代)
振替 OO1OO131-194125
表紙装幀 日本C I 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

	販売店名	ジャパン (株) 食品取扱店です。         住 所 ・ 電 話	営業時間	主な商品・催しもの		
米	セドナ水晶庭園の宿	P.O.BOX2263,SEDONA,AZ86339,U.S.A.	休 日   営業受付	マクロ共自炊+水晶全身heeling+せせらぎ瞑想	<b>(a)</b>	
E	(全域禁煙) 越田治良院	TEL量03-3578-9020FMX001-1-928-204-0700 [〒040-0003] 函館市松陰町11-20	予約制5泊以上 9:00~18:00	in高波動の地 掃除造園などヘルプ割引 カイロブラクティック、自然食品	0	
	自然食品の店ーむぎさとー	IL/FM 0138-32-2870 (〒064-0822) 札幌市中央区北二条西28丁目	月 10:00~19:00	食養手当法相談可、配達・宅急便可	(A)	
	北海道自然食普及会	TE. 011-644-1921 (〒060-0052) 札幌市中央区南三条東2丁目6番地 TE. 011-221-6844 FM 011-251-3020 (札幌二条市場隣)	日・祝	自然食品、健康食品、玄米弁当、各書籍、生活	(A)	
北海	像まほろば	(〒063-0035) 札幌市西区西野五条2丁目9-16	日・祝	雑貨、直営農場無農薬野菜、配達・全国発送 青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄活水器・	<u>•</u>	
道	あしたや	IEL 011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net (〒005-0016) 札幌市南区真駒内南町4丁目4-20	10:00~19:00	化粧品・健食・塩製造販売、自然農園営農 OJ全商品、無農薬朝どり野菜、天然酵母パン、	(a)	
	侑) ななかまど	阻 011-588-4511 fix 011-588-4512 (〒053-0832) 苫小牧市桜木町4丁目16-4 阻 0144-73-6878	10:00~18:00	近隣区内無料配達、売出年5回 手作り健康弁当、無・低農薬野菜、無添加食品、	(A)	
	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 旧 0138-64-9611	月(日・祝17:00まで) 9:00~19:00	健康補助食品 有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮	(a)	
	ナチュラルショップ	[〒059-1275] 苫小牧市字錦岡573-320 IL/FM 0144-68-8088	年中無休 8:30~18:30	食品・無添加アイスクリーム・大福 他 自然食品・健康補助食品・無(減)農薬野菜・米	10000	
	かわた	[〒030-0903] 青森県青森市栄町1-5-11	9:30~17:00	天然酵母パン・雑貨・ベット用品 オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送	(A)	
青	自然食品の店舗	TEL/KM 017-741-7202 [〒030-0961] 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階	日・祝9:30~19:00	可、リマクッキング料理教室、野菜朝市 無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の	<b>(a)</b>	
森	あ お ぞ ら 自然食品の店エリナ八戸	IE 017-743-0824 FM 017-743-0832 [〒031-0084] 青森県八戸市十八日町2	年中無休 9:30~18:30	店主の砂浴療法・食養相談もあります 野草摘、砂療法、料理教室	<b>(a)</b>	
	整骨院巴堂	阻 0178-44-6461 [〒013-0002] 秋田県横手市追廻2-1-4	8:30~18:30	オーサワジャパン商品、強健術	(A)	
秋	秋田自然食品センター	阻 0182-32-3331 〔〒010-0951〕秋田県秋田市山王2丁目11-22	日・祝9:30~18:00	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ビワ温灸、		
inc.	自然食工房	TEL 018-823-2921 FAX018-862-0879 [〒010-0042] 秋田県秋田市桜2丁目16-20	日・祝10:00~18:00	生鮮食品、料理教室、食養講座 オーサワジャパン、自家製食品(玄米おむすび等	0	
	ピスタマナ自然食	TEL/FAX018-833-0678 [〒020-0114] 岩手県盛岡市高松1-15-31	9:00~19:00	) ケーキ予約、料理教室、有機野菜 他 食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方	(A)	
	ヒーリング21	TE 0196-62-6205 (〒020-0015) 岩手県盛岡市本町通1-17-24	年中無休 9:30~19:00 (±15:00.日13:00まで)	発送 食養関連商品・自助ケア生活必需品。東洋医学		
青	(鍼灸整骨治療院併設) 自 然 食 品 の 店	TE 019-622-7530 (岩手医大病院そば) (〒020-0015) 岩手県盛岡市本町通1-16-12	水・第3木・祝日 9:00~19:00	&食養の歪体改善治療、一人療法の指導、他 オーサワジャバン商品・アルソア化粧品・毎月特売	0	
	グリーンハウス多田 イ 健 美	TEL/FMX 019-622-8844 [〒023-0032] 岩手県水沢市多賀11-5	日曜日·連休 9:00~19:00	日と料理教室・食養美容相談・発送可 5秒でできる玄米食(玄米酵素)、宿便(腸内洗	^	
	グループ・ホーム	TEL 0197-23-7858 FM 0197-23-2164 www.kenko110.co.jp (〒029-5701) 岩手県和賀郡沢内村大字川舟4-98-3	ホ・日・土 年中無休	浄)、快整体、料理教室、健康相談、卸し可 痴呆性高齢者介護、各種体験(農作業、乗馬、	(A)	
	杜の家自遊舎	IE/FM 0197-81-3020 [〒980-0021] 宮城県仙台市青葉区中央3-10-7	9:00~19:00	山菜採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工 食事処「友苑」TEL 022-266-4095 料理講習		
	AN A STATE OF THE	TEL 022-262-7677	10 00 17 00	体に優しい自然な健康食品・生活関連商品 ビワ	(A)	
宮城	南がんの予防と克服 ネットワーク Be Alive	[〒980-0022] 宮城県仙台市青葉区五橋1-1-45-111 旧 022-265-7010 FM 022-265-7011	10:00~17:00 日・祝	の葉温灸・EAV測定他 ヒトとガンの個性に 合わせた養生法を紹介しています。	0	
	ナチュラル・オーガニック こ う げ ん 堂	(〒980-0804) 宮城県仙台市青葉区大町2-6-17 こうげんビル	10:00~19:00 月·祝	オーサワジャパン全商品・健康生活グループ友愛 宮城 健康食品・書籍・化粧品・健康炭	0	
	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 IEL 022-304-9801	10:00~18:00	自然・健康食品、記憶水、バッチフラワー、アロマセラビー、ホメオパシー、レイキ	0	
山形	侑)ワンストップ コヤマ	[〒990-0845] 山形県山形市飯塚町120番地 IE 023-643-0594 FM 023-645-4141 http://www.onestop.co.jp koyama@onestop.co.jp	9:00~20:00 **	自然酒・無添加ワイン・本格焼酎・みりん・地元 産自然食品・オーサワ商品(発送可・カタログ送) 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 ぽ ぴ ん	〔〒992-0472〕山形県南陽市宮内2190 IE 023-845-3304 長井線宮内駅より徒歩10分	11:00~20:30 日・祝	自家製無添加バン、自然食品全般	•	
	JAPAN 喬玄 MBF 会 津 若 松 支 部	[〒965-0832] 福島県会津若松市天神町14-11 IE 0242-29-8116	10:00~19:00 年中無休	半断食(6日間通いでできます)、 用進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	0	
	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 IEL 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	<b>(a)</b>	
	善林庵	[〒970-8026] 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 IE 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275	9:30~20:00 第1日休	OJ食品、CI書籍、マクロビオティック、レストラン有、料理教室(第4日曜日)、食養相談	<b>(a)</b>	
A	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 IEL 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。		
福	あんぜんなたべものや	[〒960-8105] 福島県福島市仲間町4-3 IL 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	<b>(a)</b>	
島	会 津 屋	(〒966-0896) 福島県喜多方市諏訪156-1 IL 0241-22-4193 FAX 0241-22-4360	7:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、配送	<b>(a)</b>	
	自然食品とみや	[〒963-8851] 福島県郡山市開成2-4-15 TE 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。	<b>(a)</b>	
	こ だ わ り や に ち な ん 書 店	(〒963-8846) 福島県郡山市久留米2-96-2 IL 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。	<b>(a)</b>	
10	サンマート咲田店	(〒963-8012) 福島県郡山市咲田2-1-8 TEL 024-932-4404	9:00~21:00 年中無休	純正食品、CI図書、食養相談、いくも農園	<b>a</b>	

	なちゅらるふーずリトルガーデン	(〒963-8041) 福島県都山市富田町上ノ内1-1 IE 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	
を開きます	あいさい家族	[〒975-0062] 福島県原町市本陣前2-34-3 YDS本陣店内 IEL 0244-23-1520	24時間営業 年中無休	オーサワジャパン全商品・シャボン玉商品 生鮮食品・EM商品他	0
	自然食品店 わかば	[〒979-1521] 福島県双葉郡浪江町宇町場18-3 TEL 0240-35-2797 FM 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、食養指導、化粧品、書籍、料理会など	
Ī	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、オカリーナ(自然派 楽器)、料理教室、食事相談、野外自然塾	<b>(1)</b>
ı	山本自然食品店 おっぱい教急病院 操体法	[〒921-8062] 石川県金沢市新保本1-222 IEL 076-249-4805 FM 076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農 薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	0
	青 龍 堂 係 田 中 屋 薬 局	(〒920-0847) 石川県金沢市堀川町10-5 IE 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	<b>(1)</b>
	取 平 星 米 周 穀菜食 レストラン 健康食工房 たかの	[〒920-0944] 石川県金沢市三口新町3-11-22 IEL/FAX 076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄活水器… http://mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp/	0
ı	寝具工房 わたマス傑 快食・快服・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 ILL 0761-22-5323 FAX 0761-22-7345	10:00~19:00	マクロビオティック食品。C1書籍。天然健康綿 布団他各種寝装品。食と眠りによる健康法。	(A)
ı	元気な野菜たち	(〒921-8815) 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 旧/FAX 076-246-0210	10:00~18:30	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	a
ı	のっぽくんわらべ村	[〒948-0067] 新潟県十日町市千歳町1-2 沖ハイデンス	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	<b>a</b>
H	ぶなの木園	2A TE 0257-52-7842 (〒946-0076) 新潟県北魚沼郡守門村大倉790	9:00~20:00	自然食品、OJ食品販売	a
新	えことびあ	IEI/FM 02579-7-3035 (〒948-0144) 新潟県中魚沼郡水口沢84-2 IEI 0257-61-1588	10:00~20:00 *	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 フトレード品、オーサワジャパン品多数	a
荷	サンフーズ	(〒940-0092) 新潟県長岡市昭和1-7-10	9:00~18:00 B	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	a
	美と健康の店 角幸	IE 0258-39-3130 FM 0258-39-3127 (〒947-0021) 新潟県小千谷市本町1-7-5 IE 0258-83-2750 FM 0258-83-4859	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・シャボン玉石けん 官足法足反射区療法・整体バランス活性療法	(A
ĸ	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 TE 076-492-0101 新川原町店:富山市新川原町4-21-3 TE 076-433-3110	10:00~19:00 水・第3火		(A
	群馬マクロビオティック	(〒370-0847) 群馬県高崎市和田町7-13 IE 0273-22-5484	10:00~20:00		G
-	センターMA愛NA ***** 変 里 ファ ー ム	〔〒373-0846〕 群馬県太田市中根801	10:00~19:00	自然農法農産品、純正食品、米のクッキー、食養料理	G
	須藤商店	IL 0276-31-8850 [〒376-0053] 群馬県桐生市東久方町2-6-21	9:00~20:00	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、 料理教室	0
Ħ	宮前薬局上原店	IEL 0277-44-5733 [〒378-0051] 群馬県沼田市上原町1801-22	8:00~20:00	漢方薬、カイロブラクティック併設	G
	健康自然食品店	TEL 0278-24-3678 (〒371-0016) 群馬県前橋市城東町4丁目10-2	9:30~19:00	無農薬野・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	
	三 友 堂 SUN HOUSE	TEL/FMX 027-232-2399 【〒379-2123】 群馬県前橋市山王町2-25-10	水·祝 11:00~19:00		a
00	麻 理 恵 自然食品&穀菜食レストラン	TEL/FAX 027-266-5334 (山王病院より西徒歩1分) (〒371-0017) 群馬県前橋市日吉町1-5-7 山本ハイツ1階	日・月 10:00~20:00 (お弁当・ランチは11:30~)	乳卵なしの自然食品・ケーキ・全粒粉パンなど	0
	カントリーライフ 古代米 浦部農園	TEL/FAX 027-219-0071 (〒375-0042) 群馬県藤岡市鮎川337番地	8:30~17:30	無農薬野菜、豆腐、書籍他 料理教室、健康相談 JAS認証有機栽培の古代米各種、特殊米、玄米	
	北軽井沢 癒しをいざな	IL 0274-23-8770 FM 0274-23-8970 [〒377-1411] 群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988	土・日	専門生産販売農家。1個から全国発送。 北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしにいらっ	
	う宿 ・ダルシャン・ 栃木自然食センター	IL/FAX 0279-85-2329 [〒328-0017] 栃木県栃木市錦町14-3	10:00~18:00		
	オアシス	IEL/FMX 0282-22-1044 [〒321-3235] 栃木県宇都宮市鐺山町651-2		カイロブラティック 自然食品全般(冷食・野菜・米他)、健康食品・薬草	1
	ゆかいな自然食品店ど ん ぐ り	TEL 0286-67-9200 FAX 0286-67-9204		茶、パン(ノヴァ·ルヴァン他)、自然化粧品、書籍、自然食ペットフードとにかく豊富な品揃え!	172
栃木	安心なたべもの屋さん	(〒320-0838) 栃木県宇都宮市吉野2-1-4 IE 028-636-3063 RA 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。	7
	ころぼっくる	(〒321-0505) 栃木県那須郡南那須町大字上川井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	Q
	自然房 くう (料理教室&自然療法)	[〒329-3449] 栃木県那須郡那須町沼野井626-3 IL 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)、 植物手当法、食材宅配、環境風水鑑定	
	セーフティーショップ ま な ベ	(〒327-0843) 栃木県佐野市堀米町147 堀米コーポ IL 0283-22-8261	10:00~19:00 B	自然食品全般・生活雑貨	(
	食の提案スペースト	(〒310-0851) 茨城県水戸市千波町299-5 ヴィラフィオーレ101 IL/FM 029-244-6112	11:00~19:00	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	0
**	らくらく房	(〒311-4141) 茨城県水戸市赤塚1-1 ミオスタワー1F 田 029-309-5353	10:00~20:00 B		(
次城	自然食品 イナバ	(〒306-0013) 茨城県古河市東本町3-5-14 町 0280-32-1543	9:00~20:00	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 IL 0294-53-6863		オーサワジャパン商品・料理教室・書籍・パン	(
	太陽堂	[〒343-0025] 埼玉県越谷市大沢4-10-5	9:00~20:00 B	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	
掎	ホリスティック整体院	TE 048-962-3479  [〒343-0025] 埼玉県越谷市南越谷1-13-8	9:00~22:00		
	併設:整体師養成校	TEL/FAX 048-986-0120 (本部: 048-967-1313) [〒343-0807] 埼玉県越谷市赤山町1-96-3	年中無休	足裏、アロマ施術師養成 フリータイム制 産地直送玄米の専門店(分づき可)・各種自然 食品取扱・生産者の直売市開催中・HPも有	0
Ī	げんき畑の直売店「げんきの市場」	TEL 048-967-2888	年中無休		

H	大橋自然食	〔〒350-1109〕 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 TE 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	0
	川越自然食品	[〒350-0063] 埼玉県川越市幸町8-10 IE 049-224-1126/FAX 049-226-4577	10:00~19:00 ±	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	<b>a</b>
	おばあちゃんの店	[〒353-0005] 埼玉県志木市幸町3-23-10 TE/FAI 048-476-4855	10:00~18:00 ±	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナプキン	0
	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 TB 0492-54-3198 FAX 0492-54-3497	10:00~19:00 不定休		<u></u>
	子育ち文化研究所 (いのち健康情報館)	[〒354-0026] 埼玉県富士見市鶴瀬西2-23-6 TB 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	(A)
	御 リ フ レ	[〒355-0328] 埼玉県比企郡小川町大塚1304-3 IEL 0493-74-0971 FAX 0493-74-3562	9:30~19:30 B	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	(A)
	自然食品の店 なっぱ	「〒336-0003) 埼玉県さいたま市浦和区元町2-9-8 TLI/FM 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)	27700
	春日部自然食品センター	[〒344-0032] 埼玉県春日部市備後東8-47-7 IEL 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	0
100	小川自然食品店	[〒362-0037] 埼玉県上尾市上町2-7-25 IL 0487-74-8504	10:00~19:00	純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室	<u></u>
瑞玉	自然食品の店	[〒366-0051] 埼玉県深谷市上柴町東3-6-1 IL/FM 048-573-6495	金 10:30~19:30	オーサワジャパン全商品・アレルギー対応の	(a)
	木 元 日然食品専門店いなか家	[〒366-0052] 埼玉県深谷市上柴町西4-28-16 IL/M 048-573-1763	不定休	お菓子・健康補助食品・図書貸出しサービス自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン	<b>a</b>
	い な か 家 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	10:00~19:00	化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など 無農薬お米、野菜豊富!豆腐、パン、調味料、	^
	桜の森 からだに	IEL 049-264-1903 FM 049-264-1914 [〒339-0052] 埼玉県岩槻市太田2-16-8 東武野田線	年中無休(盆·正月除く) 10:00~19:00	石けん、雑貨、化粧品などなど 純正食品、無農薬有機野菜、化粧品雑貨書籍、	0
	やさしい自然食の店お米と自然食品	岩槻駅下車岩槻公園西側信号角 TL/FAX 048-749-5995 [〒357-0033] 埼玉県飯能市八幡町8-5	9:00~20:00	フェアトレード商品、健康食品、配達、宅配 お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品。	0
	南須田米店 オルゴン堂	IEL 0429-72-2326 FM 0429-73-6094 (〒350-1245) 埼玉県日高市栗坪4-1	日・祝	浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種。 自家種天然酵母パン(石窯薪焼有)、自然食品	(A)
	本多由里恵 ビューティ	TEL 0429-85-7541 高麗小バス停前 (〒367-0044) 埼玉県本庄市見福3-12-19	火·不定休有 10:00~18:00	玄米定食・カレー、喫茶、仏語会話、米匙 三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP	(A)
	クリニック COSMOS	TEL 0495-22-0155 fM 0495-22-0150 (〒369-1202) 埼玉県大里郡寄居町桜沢1152-2	日・水	マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・	(D)
	(イ) てらさき建食材健康 ハウス	TEL 048-581-4968 FMX 048-581-7220 [〒359-1111] 埼玉県所沢市緑町4-7-20	日·祝	サプリメント・食養・美容 (リンパ) 相談	
	新所沢本店	EL 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	(A)
	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 IEL 043-238-1408 ft 043-238-1409 全国の自然耕農家の本部です。	9:00~17:00 土・日・祝	元気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預象 です。メダカの学校運動で全国に拡げる普及 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 IE 0473-22-0810	10:00~19:00 B	食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達	0
	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 IEL/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	<b>(a)</b>
	自然食品の店タンポポ	(〒277-0022) 千葉県柏市泉町6-57 IL 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	0
Ŧ	早おき村	(〒273-0005) 千葉県船橋市本町1-1-7 東武デバートB1F TE 0474-25-2211	10:00~20:00 水	自然食品、有機農法野菜	<b>a</b>
葉	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 旺 047-471-1661 fx 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	0
	あいりん堂	[〒286-0036] 千葉県成田市加良部4-5-1 IB 0476-29-6153 FM0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	13:00~18:00 ±	不耕機と無農薬のお米・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。	(a)
	IKUKO HERBS	(〒297-0213) 千葉県長生郡長柄町徳増806 IEL 0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラビー製品、 バッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニ クス、オーガニックコットン、ハーブティー	0
	アレグリア	〔〒272-0111〕 市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FM 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」 オリジナルプロボリスエキス&天然サブリメント	0
	不二自然食品	[〒106-0045] 港区麻布十番2-21-3 IE 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	0
	ベストアメニティ(株)	(〒105-0004) 港区新橋1-18-12 8階 IE 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。	
	**-*-**	(〒106-0047) 港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 IEL 03-5739-1814	10:00~18:00 土・日・祝	自然食品・サブリメント・書籍・フラワー エッセンス他	<b>a</b>
5	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 IE 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	(A)
<b>木京</b>	TsubuTsubu Cafe (未来食アトリエ・風)	(〒112-0014) 文京区関ロ1-17-9 有楽町線江戸川橋駅 4番出口右へ2分 IEL 03-3269-0833 RM 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	(a)
	自然食品店&玄米菜食レストラン 根津の谷	年 番出口4・2 分 旧 03-3269-0633 M 03-3269-062/ (〒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 旧 03-3823-0030 RM 0823-0031	10:00~21:00 日は17:00~	ランチレストラン11:30~14:00(土~15:00) 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、 手作リケーキ豊富な品揃	0
	高砂自然食品センター	〔〒125-0054〕 葛飾区高砂8-13-5 IEL 03-3600-4322	9:00~20:00 B	無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達	<b>(a)</b>
	GAIA(ガイア) (株)がいあプロジェクト	(〒101-0062) 千代田区神田駿河台3-3-13 (JRお茶の水徒歩6~7分) 厄 03-3219-4865 MX 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。	<u>a</u>

	自然市場えころじあ	(〒145-0071) 大田区田園調布1-6-20 IL 03-3722-6476/お客様専用0120-404421		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	•
Ī	Organic&Pure 隣パフォーマンスシステムズ	(〒101-0062) 千代田区神田駿河台2-1-19 1E 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	
r	なの花	(〒144-0051) 大田区西蒲田7-21-8 蒲田ビューハイツ 1階 IL 03-3738-1228	10:30~19:00 ±~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)	•
Ī	自然農場まほろば	(〒143-0016) 大田区大森北5-1-2 IL/RAI 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。	<b>(a)</b>
ŀ	自然食品 おにぎり処ま る 玄	(〒143-0024) 大田区中央2-11-2	10:00~19:30 日・祝	玄米弁当 無添加おにぎり23種 自然食糧品 自家製焼菓子 スープメーカー「菜食元気」	
	まる玄	(〒151-0065) 渋谷区大山町11-5(1F) IL 03-3465-5021 fM 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。	•
ŀ	der Akkord 7 J ルト	[〒150-0001] 渋谷区神宮前5-45-5 TEL 03-6419-2928 FM 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+天然水のベーカリー&デリ	
ŀ	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 IL 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	<b>(a)</b>
ŀ	健康と美容のセレクトショップ	(〒151-0073) 渋谷区笹塚2-7-10浜中ビル1F	11:00~21:00	化粧品・オーガニック製品アロマ雑貨・無添加弁 当惣菜・パン・自然卵・健康食品全般	0
ŀ	チョットヨッテカナイ 海の精株式会社	IL/KX 03-3320-7740 [〒160-0023] 新宿区西新宿7-22-9	日曜定休 9:00~17:00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を 用いた醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。	
	経堂自然食品センター	IL 03-3227-5601 FM 03-3227-5602 [〒156-0052] 世田谷区経堂2-3-7	10:00~20:00	自然栽培野菜、くだもの、加工品、惣菜、JAS有機野菜、 くだもの、オーサワジャパン・ムソー杉食 生鮮食品他	<b>(a)</b>
	あいふーず	IE 03-3428-9555 FAX 03-3706-9252 (〒158-0081) 世田谷区深沢3-9-2 IE 03-3705-7667 FAX 03-3705-7669	毎月1日/中1日 10:00~19:00 不定休 FAX 随時受付 要予約	①ベジ対応レストランのご案内②豊富な品揃え・マクロビオティック食品の通信販売③マクロのお弁当屋さん『愛Foodsきっちん』のご紹介④情報満載のベジバラで快適ライフ!www.vegepara.com	11.
ŀ	健康道場	(〒151-0053) 渋谷区代々木1-54-8 田 03-3378-6871	9:00~17:00	サンゴ草、梅醤番、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	•
ŀ	ナチュラルフーズショップ	(〒165-0026) 中野区新井5-20-11	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	•
ł	ブラウンシュガー 酒アンド自然食品の店	TEL 03-3385-6058  (〒164-0012) 中野区本町5-33-29	9:30~21:30 B	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	
	達 山 酒 店 自然食糧品店 グルッペ 本 店	TEL 03-3381-6452 (〒167-0051) 杉並区荻窪5-27-5 TEL 03-3398-7427 FAX 03-3398-8651	9:30~19:30 年末年始·夏期	無低農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然 食品全般、生活雑貨、書籍、水廻リ上下水道等 ホームサービス等goyoh-kiki宅配、面白八百屋	•
ŀ	自然食品の店	[〒168-0073] 杉並区下高井戸1-2-1 京王線下高井戸駅徒歩30秒 TL 03-3325-9537	10:00~20:00 B	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	<b>(a)</b>
	バオバブの木 自然食品と雑貨の店	(〒000-0000) 杉並区上荻1-24-21 協立ビル1 F 田 03-3392-5911 荻窪駅北口下車青梅街道沿い	10:00~20:00 B	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	0
Seption	有限会社 ミナ はやおき村・西荻店	(〒167-0053) 杉並区西荻南4-33-11富士ガーデン内 田 03-5382-3875	10:00~20:00 年中無休	オーサワジャパン及びムソー全商品・野菜・ 生鮮食品はやおき村特選オリジナル商品多数	<b>(a)</b>
	自然食品の店くるみや	[〒157-0073] 世田谷区砧5-24-6 阻 03-3415-1663 fkl 03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵	11:00~19:00	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	0
	有限会社太陽のひろば健康綜合開発株式会社	(〒160-0022) 新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル301 IL 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 IE 03-3202-9611	9:30~19:00	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。 http://www.bunrishoin.co.jp/waseda/	0
	高田馬場鍼療所	(〒169-0075) 新宿区高田馬場1-24-14加藤ビル3F 旧人/FM 03-3205-0495 JR高田馬場駅徒歩3分(加藤眼科のビル)	10:00~12:30 15:00~20:00 10:00~12:30(土・祝 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と 家族の気功・操体法教室」「お灸・温灸講座」 <操体法をエスペラントで世界へ>	
	グリーンポプリ(株)	(〒130-0015) 墨田区錦糸1-11-1ノイエヤマザキビル3階 IEI 03-5619-7013	CHARLES CONTRACT TO SECURITION OF THE PARTY	大和神茸、アガリクス、霊芝酵素、神鶏、玉金、 無臭ニンニク、自然食品、書籍等	
	安心の里	(〒171-0014) 豊島区池袋2-23-4 田 03-3987-0952	11:00~20:00 日	and the second s	<b>(a)</b>
	Natural & Peaceful	(〒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 TE 03-5986-7401 FM 03-5986-7402	11:00~19:00 火・月2回月		0
	お ら わ ら	(〒170-0003) 豊島区駒込1-28-8 旧 03-3947-8121	11:00~19:00	4 - L - M - 4 - M - 4 - L - M - 4 - 4 - M - 4 - 4 - M - 4 - 4 - M - 4 - 4	0
	自然食糧品店 味穂	(〒176-0006) 練馬区栄町40-13	10:00~19:00 B		<b>(a)</b>
	富士見台自然食品店	TE 03-3948-5701 [〒176-0021] 練馬区賞井3-14-16	9:00~19:00 B	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	0
	自 然 村	(〒177-0051) 練馬区関町北2-33-12	10:00~19:00 B	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	(A)
	身体と心のウルトラサ	IL 03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口歩 3 分 (〒176-0025) 練馬区中村南3-3-17 2階		) 自分で浄血できる「手動式プハン」の通販と卸 貴女の再生の為のカウンセリング講座	
	ポーター (有) デポル ブラウンライス	[〒135-0032] 江東区福住1-7-15	10:00~17:00		•
	削わくわく	IE 03-3642-0241 http://www.brown.co.jp (〒136-0074) 江東区東砂3-16-26		<ul><li>地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nommlier.jp</li></ul>	(A)
	リカーショップすぎうら	(〒133-0056) 江戸川区南小岩7-24-15		健康食品、自然食品、有機農法野菜、自然化粧	0
	ナチュラル 小岩店	小岩ステーションビルポポ1階 TE 03-3672-3710 [〒123-0851] 足立区梅田6-14-1 東武線梅島駅		品等、配達あり 自然食品 (野菜含む)、健康食品、化粧品全国	(a)
	アルファー	TE 03-3889-2651	土・日・祝	配送	•

	ほうすいえん自然食品店	(〒182-0002) 調布市仙川町1-9-61 TE 03-3326-2356	10:00~19:00	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	0
1	リマ自然化粧品ナチュレディ株式会社	[〒187-0004] 小平市天神町1-23-2-C 東京本部	日 9:00~17:30	・リマ自然化粧品卸販売・いんやん倶楽部の	3333
	ビューティブラザレモン ( 美容室)	物流センター IE 042-344-1770 FM 042-344-4177 [〒183-0023] 府中市宮町1-2-6 ブラザワンビル2F IE 0423-64-8262 京王線府中駅南口正面2F	日・祝 (土は不定休) 9:00~21:00	愛情シリーズ アトピーアレルギー対策卸販売	0
	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	(〒186-0022) 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 旧/和 042-572-2500	第3火 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	1000
	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	<b>(a)</b>
東京	JAPAN蕭玄MBF 株式会社 蕭玄	[〒192-0054] 八王子市小門町20-2 TE 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	教室 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」	(a)
The state of the s	イノチの糧屋八王子店	(〒193-0833) 八王子市めじろ台4-12-5 取 0426-63-5911 FM 0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より歩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 IE 04996-2-1800	9:00~20:00 祝	真空净血療法、自然食品販売	<b>a</b>
18	Boot (ぶーと)	[〒205-0013] 羽村市富士見平2-1-6 IE 042-555-4440 FAX042-555-4366	10:00~19:30	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.organicprod.com/	1
	自然食品人参	「〒208-0021」 武蔵村山市三ツ藤1-42-13 IIL 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	(A)
3	マニホージュ(穀菜食レストラン&販売)	(〒257-0014) 秦野市今泉323-11 IE 0463-82-6036	10:00~17:00	食事は予約制、月3回料理教室開催、☆毎月第 一日曜 "節の食事会" ご予約お待ちしております	-
- 1	山崎鍼灸指圧院	〔〒213-0013〕 川崎市高津区末長224-3 IE 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/	23000
	自然・健康食品サンク	[〒214-0039] 川崎市多摩区栗谷3-2-4 IE/FM 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。	<b>(1)</b>
	自然治癒カ蘇生塾 対病・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 IL/fxt 045-902-2034	1.0-110	食養相談、病気別各種操法、気功、自律調整法、 呼吸法、各種健康法、心身統一道	•
	ママキッチングルメな 笑福食品館	(〒241-0824) 横浜市旭区南希望が丘 2 IE 045-363-0846 FM 045-363-0847 相鉄線希望ヶ丘駅南ロバス通信号 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 てきれいになれば幸せだと思う人用化粧品♥ 若返り療法研究会・雑穀料理教室・書籍多数	•
	自然食品センター 弘明寺店	(〒232-0055) 横浜市南区中島町4-81 IE 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	<b>(1)</b>
	横浜・自然食料理教室自家製酵母パン教室	〔〒247-0004〕 横浜市栄区柏陽15-23岡田きょう子 JR本郷台駅歩5分 TEL/FM 045-894-4799		料理教室(金・土)基礎科、初中上級、出張講師、予約制食事会(食箋等ご希望承ります)	
	松瀬医院	(〒236-0052) 横浜市金沢区富岡西5-5-14 IEL 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6千円です。 土日祝日でも可。まずはお電話ください。	(A)
-	すこやか広場	(〒244-0003) 横浜市戸塚区戸塚町118 山口ビル1 F JR戸塚駅西口徒歩約5分 IE 045-881-7636 fM 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	(a)
神奈	自然と健康を守る会 太 陽 食 品	[〒224-0037] 横浜市都筑区茅ケ崎南3-18-25 IE 045-942-4001	8:00~17:00	自然農法野菜、米、食品全般、雑貨、書籍他 稲刈ツアー、健康相談会、講演会など	<b>(1)</b>
	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 IEL 045-337-2228 FAX045-335-3896	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	<u></u>
	マクロビオティック&自然 食品のお店 ナチュランド	[〒223-0062] 横浜市港北区日吉本町3-3-8 TEL 045-564-8351 FAX 045-564-8352	10:00~20:00 年中無休	玄米菜食レストラン(食事、お茶、手作りデザート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	
	アースママショップ	[〒247-0006] 横浜市栄区笠間1-2-11 IEL/FM 045-893-8965		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	
N	陰 陽 洞	[〒249-0006] 逗子市逗子7-1-58 IEL 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	<b>(</b>
	KAYA本店	[〒228-0024] 座間市入谷4-2613-9 TEL 0462-55-9326 FAX 0462-57-3664		無農薬有機野菜・伝承自然食品健食雑貨全般 全国宅配有・宅配料割安・宅配割引セール有	(A)
	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	無滅農薬玄米取扱い及び搗精加工販売。純正食品、無減農薬野菜の販売。J-NAOS加盟店。	
Ty	まごころや	(〒250-0003) 小田原市東町3-9-5 IL 0465-34-9612	13:00~17:00	品、無減農業野来の販売。J-NAOS加盟店。 純正食品、CI図書	(P)
	自然食品店 市民創造市場 麦	[〒254-0807] 平塚市代官町8-25 IL/RI 0463-21-8448 平塚駅南口徒歩3分		産直無農薬野菜・果物・生活雑貨・各種イベント	(A)
	(有) くすりの泰観	[〒254-0013] 平塚市田村6250-10 IL/M 0463-53-2683	9:30~20:00	有・米づくり・保存食づくり・ヘナ・温灸等 医薬品、健康食品、リスプラン化粧品、足心道 健康指導教室、食品	<b>Q</b>
ı	健康食品の店へルスロード	(〒242-0021) 大和市中央5-14-2 あすろーどパーキング ビル103 (大和警察署 2 軒隣のビル1F) 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅から徒歩 4 分 IR 046-262-0020 FM 046-262-5968 http://www.hrh.co.jp	10:00~19:00 B	断食と食養及び健康補助食品によりバーテュット病 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、Iバメール化粧品、食養健康相	<b>a</b>
	W I N D Y (ウィンディ)	(〒252-0007) 藤沢市湘南台1-10-1 そうてつローゼン角 IL/FM 0466-43-0330	11:00~18:00	談、通販、毎月「日曜を除く月末の5日間」特売 自然食品、健康食品、無添加化粧品、竹炭備長	<b>a</b>
		(〒248-0014) 鎌倉市由比が浜3-9-47 IE 0467-24-0664 FM 0467-23-7264	9:30~18:30	炭、空気清浄機、浄水器、衣料、他雑貨 有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横	
	マルナカ薬局	(〒403-0004) 山梨県富士吉田市下吉田251 田 0555-22-0200	9:00~21:00	漢方薬、健康相談、リスプラン化粧品、食品	_
	石 窯 パンスほしのさと工房	〒10555-22-0200 「〒402-0034) 山梨県都留市桂町952-2 TEL/FAX 0554-45-2471	第2・4日 10:00~18:00 日・月	富十山窓岩使用の石窓で悟く王鉄砂丹パン制造	
			200,000	マクロビオティック食品 全国発送可 自然食品全般・オーガニックコットン・自然	- A

	自然食品・食材良味・食屋	[〒409-1501] 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240-7578 IB 0551-38-0464 JR甲斐大泉駅600m南	10:30~18:30	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	0
	(株) 光彩 工芸	(〒407-0104) 山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 IE 0551-28-4181	9:00~18:00 日	貴金属装身具	
ш	ウエマツカイロブラク ティックオフィス	[〒408-0002] 山梨県北巨摩郡高根町村山北割1098-3 IEL 0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00~21:00 ±~17:00 日休	カイロブラティック、オイルテラビー、波動 測定、血液細胞分析、健康食品、ハーブ、教 室	•
IŲ.	中央調剤薬局	(〒401-0015) 山製県大月市大月町花咲1264-3 IEL 0554-22-3325 FAX 0554-20-1125	9:00~17:00 ±~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	(A)
	河口湖アルカンシェール	(〒401-0305) 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2498-2 TEL 0555-76-6662 fM 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。アロマテラピーサロン。	•
	健康・旬彩の宿下部温泉 ホテル守田	(〒409-2942) 山梨県西八代郡下部町下部990 中央道甲府南IC60分・河口湖IC60分、東名富士IC90分、JR身延線下部温泉駅車3分 http://jyasu.com IE 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!	<b>a</b>
	舎爐夢(シャロム) コミュニティ	[〒399-8300] 長野県南安曇郡穂高町豊里 旧 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、ピザ、自然食品 フェアトレード・エコ雑貨書籍販売、宿泊	(A)
	エコショップワン	(〒396-0011) 長野県伊那市未来通り4285-1 IE 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	0
	アトピー母の会ははごころ	(〒380-0803) 長野県長野市三輪1-25-11 IEL/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	<b>(</b>
長軽	JAPAN着玄MBF 長 野 支 部	[〒381-0021] 長野県長野市屋島1769 旧/k以 026-222-7345	10:00~19:00 年中無休	半断食(6日間通いでできます)翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	0
-	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 IE 0267-24-8600	9:00~19:00	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	<b>(</b>
	花と自然食	(〒386-0042) 長野県上田市上塩尻454-1 旧 0268-21-4187 M 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	<b>(</b>
	アトリエ映伎のんどり	〔〒386-1102〕 長野県上田市上田原876-1	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	<b>(</b>
	τ < τ <	阻 0268-26-9355 (〒395-0051) 長野県飯田市高羽町3-4-6	11:00~19:00	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/	1
	自然食品五味調和	阻 0265-53-5980 FAX0256-53-5983 [〒437-0063] 静岡県袋井市田町2-7-1	無休 10:00~19:00	無農薬野菜・自然食品	(A
	野草広場(やそうひろば)	IE 0538-44-2107 (〒437-0013) 静岡県袋井市新屋4-5-2 IE 0538-44-8083 fM 0538-44-1796	日・盆・正月・GW 10:00~18:30 無休	健康教皇・ハイラルアエック 無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍。野草こども診療所の診察室の語らいから生まれました。	<u>-</u>
	自然ライフ	〔〒433-8117〕 浜松市高丘東4-26-1	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	0
	コスモ・レイ 侑 エリン舎	IL 053-438-8323 (〒431-1209) 浜松市舘山寺町3311	9:00~19:00	マクロ教室・1分で痛みをとる器具・シルク化粧品・無添加ペット食品・環境蘇生商品	•
	半断食 温泉 道場	TEL/FAX 053-487-3355 (〒413-0002) 熱海市伊豆山1062	年中無休 毎月1日~8日	「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	a
静田	桐生リフレッシュ学園 ア イ ジャ パ ン 伊豆健康センター (旧)みどり会保養所	IB 0557-80-2101 (代表) (〒413-0232) 静岡県伊東市八幡野1737 IB 0557-54-0011 URL:http://www.izu.co.jp/ ~izuken E-mailizuken@izu.co.jp	基本研修 予約制 年中無休	指導名式成 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	4
P	湯治・食養・東洋医学	〔〒413-0232〕 静岡県伊東市八幡野1741-49	予約制	温泉保養・食養・断食の各コースで体質改善で	
	やすらぎの里自然食品店	IE 0557-55-2660 http://www.y-sato.com [〒418-0061] 静岡県富士宮市北町4-13	年中無休 10:00~18:00	きます。資料請求下さい。 リマ・クッキング富士宮校(毎月第1水-初級、	a
	富士グリーンわらびの	低 0544-22-3741(ニコニコ ミナヨイ) (〒424-0943) 静岡県静岡市港町2-7-13	10:30~19:00	第2水-中級、第3水-上級)食品、野菜 無農薬野菜、無添加食糧品	<u></u>
		IL 0543-52-9649 (〒420-0842) 静岡県静岡市銭座町68-1	日 10:00~19:00	有機野菜、食品	
	カミナリヤ	IE 054-247-8754 (〒436-0061) 静岡県掛川市緑ケ丘1-8-8	年中無休 10:00~19:00	自然食品・健康食品・洗剤・化粧品・健康器具・	(A
	元気一番館 セイケン	TE 0537-23-2414 (〒410-0874) 静岡県沼津市松長780-1	年中無休 9:00~18:00	家庭用電子治療器 アイスクリーム・乳製品・卵を全く使用せず	(4
	株式会社サンオーネスト	TEL 0559-68-0250 FMX 0559-68-0260 (〒410-0305) 静岡県沼津市鳥谷452-8	日・祝10:00~18:00	クリーミーに仕上げた大豆アイスの販売。	
	自然派生活 神和貴	TEL/FAX 055-967-3095	日 8:30~19:30	生活雑貨、書籍他 自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍	(A)
	自然食品の店ヨッグ	[〒411-0848] 静岡県三島市緑町3-2 IEL 0559-75-0643 FAX 0559-75-3208	B	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 IEL 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。	(4
	傑伊勢吉 健幸事業部	[〒411-0912] 静岡県駿東郡清水町卸団地305 IEL 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 TE 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	
	(株) 玄 気	[〒442-0857] 愛知県豊川市八幡町鐘鋳247 TE 0533-86-5679 FAX 0533-89-1072	10:00~18:30 日	サブリメント、化粧品、オーガニックワイン	G
	ゲンキブラス (株)玄気 豊橋店)	[〒440-0831] 愛知県豊橋市西岩田6-16-11 IE 0532-69-0655 FM 0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~20:00 日	自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流 血液細胞測定(豊橋店は針灸治療院も併設)	•
愛知	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 取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	4
ж	日の丸薬局ニ川店	[〒441-3151] 愛知県豊橋市二川町北裏1-12 IL0532-41-7411	9:00~20:00 年中無休	あなたの血流サラサラですか?血流無料測定 自然食品、自然薬、漢方などで健康サポート	4
	コジマフーズ	[〒457-0011] 愛知県名古屋市南区呼続元町9-27 田052-821-8746	8:00~19:00	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	
	傑げんきくらぶ	[〒460-0003] 愛知県名古屋市中区錦2-3-11 ニシキ 21(6階) IL 052-232-9981	10:00~18:00	The second secon	

		25			
ÿ	寿元ナゴヤ	【〒461-0004】名古屋市東区葵3丁目23-11 JR・地下鉄千種駅5番出口前 ℡052-935-2366 MX 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	, a
i i	ヘルシングあい	〔〒462-0844〕 愛知県名古屋市北区清水4-15-1 日宝 黒川ビル2階 ℡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	•
	自然食品BIO	[〒467-0807] 愛知県名古屋市瑞穂区駒場町5-9 IE 052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30~18:30 B	リマク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	4
8	G る - と (ジールート)	[〒471-0806] 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通り2-45 III 052-841-0146	9:00~19:00 E	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 取052-241-0486	10:00~22:00 年中無休		a
夏知	(株)若宮食糧販売所	[〒471-0026] 愛知県豊田市若宮町6-3-8 IL 0565-33-0687	8:30~20:00 B	自然食品、化粧品、配達 ホームページは http://www.hm3.aitai.ne.jp/~wakamiya/	<b>(</b>
	松月堂コイケ	[〒441-8064] 愛知県豊橋市富本町13-2 愛知大学前 版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] 愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 ID 0564-52-7000 FM 0564-52-7119	10:00~19:00	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 間 0568-91-0666 fM 0568-91-4445		高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水 "活" 取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼	a
	チルチルミチル	[〒475-0924] 愛知県半田市東郷町3-39-1 [E 0569-22-1076	9:00~19:00 B	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	(A
	御アルティ	(〒480-1154) 愛知郡長久手町塚田1922番地 シェフォーム エタニ1F IEL/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	(A)
	より安全で純正な食品の専門店 和 楽	[〒491-0002] 愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前 TE 0586-51-9559	10:00~19:00	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。	(A)
	アイアイドラッグ	〒25公氏館の前 1E 0580-51-9559 [〒491-0838] 愛知県一宮市丹陽町猿海道腰本756 IEL/FM 0586-24-7539 http://www.aiaidrug.com	Control of the Contro	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	<u>a</u>
岐島	自然食品 やまぐち	[〒470-0154] 愛知県愛知郡東郷町和合ヶ丘2-4-13 IE 0561-39-0401 FM 0561-39-0756	9:00~20:00	estable esta	a
	自然食品ハートピア	【〒503-0805】 岐阜県大垣市鶴見町628-6 頂 0584-81-0211	水 10:00~18:00 年中無休	nttp://www.nr~y.com/	a
485	飾わらべ村	[〒505-0051] 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣342	9:00~18:00	自然食品・無農薬野菜・生活雑貨・書籍、フェア	a
機井	酒のあっちゃん	阻 0574-54-1355 〔〒506-0824〕 岐阜県高山市片野町5-228	第2日 9:30~20:00	トレード品、料理教室、イベント、通販あり。 オーサワジャパン商品・有機栽培野菜	(A)
100	こだわりの店ユーキ (株) ヒ ノ モ ト	EL 0577-32-5078 FAX 0577-36-1588 【〒910-0032】 福井県福井市堀ノ宮1-803 市内バス三郎	水 8:30~19:00	オーガニック食品・雑貨・天然水 体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品	(A)
	しぜんしょく あい	丸団地下車1分・第2堀/宮下車3分 IL 0776-21-3811 【〒910-2165】 福井市東郷二ケ町35-4	10:30~17:00	健康食品(プロボリス)、波動測定 お食事&喫茶・自然食品(自家製こだわりの味噌)	35000
<del></del> 宗良	自然食品・有機米	IL/FM 0776-41-2171 http://www2.fctv.ne.jp/~aichan/ 【〒515-0075】 三重県松阪市新町830	9:30~19:00	体質別健康相談 (無料) ・薬膳料理教室・通販 有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味	
134	かねこや信貴山断食道場	限 0598-21-2602 M 0598-21-8799 http://www.e-kanekoya.com [〒636-0832] 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102		料など。基本の食生活を大切に考えている 断食または半断食と正食指導	
准置	かんとりい	TEL 0745-73-2507 (〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘4-16-5 (東登美	のみ休み 10:00~19:00	案内書送呈、入場費 1 泊 6,600円 自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農	
	ヘルスステーション	ヶ丘5丁目パス停より徒歩1分) (〒520-0851) 滋賀県大津市唐橋町14-14	9:00~20:00	薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ 自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	(A)
	けんこう舎 びわ湖 (25周年)	IEL 077-537-3878 FAX 077-537-4122 [〒525-0032] 滋賀県草津市大路1-9-7	日 9:00~19:00	自然食品・びわ湖・自然食品検索注文可即発送	1
	ナチュラルハウス マクロビオティック京都	IEL /FAX 077-563-0559 〔〒606-8101〕 京都市左京区高野黎原町77	B	http://www.ocn.ne.jp/~n-uenisi/で注文可	
京都	ナチュラルフーズ	IE 075-711-4551 [〒602-0934] 京都市上京区新町一条上ルー条殿町483-2	10:00~19:30	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパ	_
	エナジィ・ママ ヘ ル ス 伏 見	E 075-431-5005 地下鉄烏丸線今出川駅下車 3 分 (〒612-8037) 京都市伏見区桃山町鍋島7	日 10:00~20:00	ン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可 純正食品、洗剤、無農薬野菜	0
	京都太秦しぜんむら	JR桃山駅西50m IE 075-611-0337 [〒616-8125] 京都市右京区太秦組石町10-1	日 10:00~19:00	http://www.binchotan.com又はhttp://ww	(A)
	ブレマ傑 実店舗 ウェンディー・ママ	太秦駅南側ホーム内 TE 075-873-3877 [〒603-8157] 京都市北区紫野宮東町1-75	日・祝10:00~19:00	w.rakuten.co.jp/uzumasa/で注文可・即発送! 自然食品、健康食品~生活用品ま厳選したトー	
	ヘルシー&アートダンス	IB075-411-4460 http://www.w-mama.com	日 9:00~21:00	タルな品揃え。通信販売、HPで注文可。 修正ヨガ・ストレッチ・中高年のダンスピクス・	
	「スタジオ夢小町」	IL 075-931-3267 (原口) 連絡問い合わせ先 (〒540-0021) 大阪市中央区大手通2-2-7	年中無休 9:00~19:00 日・祝10:00~17:00	中高年のダンスミュージカル、食養他 自然食品全般(無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・	(1)
		阻 06-6945-0618 FM 06-6910-6237 (〒540-0021) 大阪市中央区大手通2-2-7	9:00~18:00	玄米弁当など)約2000アイテム 通信販売有り 料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
	正食協会	IL 06-6941-7506 [〒532-0002] 大阪市淀川区東三国4-17-5 1階	E 10:00~18:00	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千坂式	^
天阪	む ぎ の 家	TEL 06-6395-7806 [〒533-0033] 大阪市東淀川区東中島1-20-12-414号	土・日	ミネラル健康法 取扱品 自然食品・健康食品・自然派化粧品・	(A)
	健康自然食品の店 和楽 自 然 食 品 の 店	JR新大阪駅東口出て正面 ユニゾーン新大阪キドビル4F414号 R 06-6326-6682 【〒559-0006】 大阪市住之江区浜口西1-13-12	±日10:00~17:00 10:00~19:00	浄水器・圧力鍋・書籍 オーサワジャパン商品全般、有機米、有機野菜	
	グットヒル	TEL/FMX 06-6678-0390 [〒546-0043] 大阪市東住吉区駒川5-14-3	10:00~19:00	等2000アイテムの品ぞろえ。配達有。 自然食品・健康食品・健康生活雑貨・備長炭	
	健康ストア 健友館	IEL/fix 06-6698-4649 [〒573-1111] 大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3	火 10:00~19:00	http://www.kenyu-kan.com	(A)
	ナチュラルフーズ グ ラ ン	IE 072-855-0114 http://www.nf-grain.com	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。	(A)
	関西消費者クラブ	【〒567-0847】 大阪府茨木市野々宮2-10-30 IE 0726-34-0713 RA 0726-34-0712	9:00~19:00 E	無農薬野菜、無添加加工品、ヘンプ食品、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 IE 0723-32-9293 看板なし	9:00~20:00 年中無休	操体法指導します	0

5.	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、オルター宅配、 オーサク商品、料理教室、操体法、自然農塾、各イバント	<b>(a)</b>
in Fig.	ナチュラルフーズ 食彩優俱楽部	[〒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)	
下阪	有機JAS認証農産物専門店 やさいの広場	(〒563-0024) 大阪府池田市鉢塚3-15-5A IB 0727-61-0064 http://www.teshigotoya.co.jp	10:00~18:30 年始休	ポ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。	0
	安全な食べものネット ワーク オルター	[〒584-0048] 大阪府富田林市西板持町2-3-5 TEL 0721-34-2600 FM 0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全なたべもの全般、代替 医療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム	<b>(a)</b>
	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 IEI 0721-26-2619 RX 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)	0
	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 IEL 078-787-3828 0120-164-831 FM 078-787-3844	9:30~18:30 日・月	無農薬、自生野菜・自然食品全般・玄米・お菓子・化粧品・生活雑貨・本・配達有	•
兵庸	玄米処 田んぽや	[〒654-0038] 兵庫県神戸市須磨区青葉町4丁目1-15 IB./fxt 0120-6888-29 http://www.genmai.co.jp	10:30~19:00 毎日曜日	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	0
Service of the last	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 IB 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	<b>(1)</b>
	自然食品の店 向日葵	(〒690-0064) 島根県松江市天神町82 IEL 0852-26-3801 FM 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	0
島棉	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 IEL/MX 0852-24-2358 (ニシノウサゴヤ)	10:00~19:00 B	無農薬野菜・自然食品全般・バン・冷凍食品・ 書籍・エコ雑貨 他	
	自然食彩	(〒695-0017) 島根県江津市和木町504-6 TE 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	0
The state of the s	プチ・メリット	(〒700-0824) 岡山県岡山市内山下1-10-16 阻 086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00	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	0
Ш	World Harmony Tera 自然食百科柿の木	[〒710-0132] 岡山県倉敷市藤戸町天城2221	9:00~19:00	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	0
	皆実CI	IEL 086-428-8227 (〒734-0007) 広島県広島市南区皆実町4-1-12 IEL 0822-55-2846 平賀佐和子	B	毎月第4土例会、料理講習、PU勉強会	
	としきのうえん	[〒733-0842] 広島県広島市西区井口3丁目12-18	10:00~19:00	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。	<b>(</b>
広島	無添加食品の店うめさき	IEL 082-277-6622 FM 082-270-3363 (〒731-5127) 広島県広島市佐伯区五日市2-9-25 IEL 082-922-5228 FM 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	(A)
	山の中の自然食品&	(〒720-2102) 広島県深安郡神辺町東中条523-2 IE 084-967-1895 FAX 084-967-1896	9:00~19:00 月	総合自然食品、コットンの服 冷えとりシルク 天然石アクセサリー&原石 トルマリン 炭	<b>(1)</b>
	喫茶 ゲットアロング	(〒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	(A)
	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 旺 0839-23-1842 (本部 旺 08397-2-3800)	10:00~18:00 B	各種相談	
山	有限会社ツルシマ	(〒747-0027) 山口県防府市南松崎町5-4 IE 0835-22-0347 FM 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	
П	ナチュラルマート	[〒745-0002] 山口県周南市二番町3-2	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・無添加ベットフード	<b>(a)</b>
	周南店 ナチュラルライフ	IL 0834-27-5855 FAX 0834-24-5856 [〒683-0851] 鳥取県米子市夜見町2980-5	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	(A)
鳥取	ネットワークスパイラル 鳥 取 陰 陽 会	IE 0859-48-0070 FM 0859-48-0028 [〒689-2303] 鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 浦安駅前	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	0
	(食養村ヤス恵)マエダ商事有限会社	TEL 0858-52-2243 FM 0858-52-3439 井上裕恵 (〒790-0807) 愛媛県松山市平和通6-10-5	10:00~19:00	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	(a)
愛媛	自然食松山元氣俱楽部 蓬 莱 庵	IEL 089-926-4455 [〒791-8023] 愛媛県松山市朝美2-8-27	10:00~19:00	予約制玄米食庵・玄米食料理教室・健康相談	0
	ちるりん村	IEL 089-924-2128 [〒760-0073] 香川県高松市栗林町3-10-24		天然コーボパン・千坂式健康法講習会 無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な	0
香川	自然食品 らびっと	IL 0878-37-2976 (〒760-0067) 香川県高松市松福町1-7-9	年中無休 9:00~19:00	品揃え、宅配有 玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機	(A)
高	マクロビオティック玄	IEL 087-822-1539 HP:http://www.rabbit-foods.com (〒780-0912) 高知県高知市八反町1-1-26-8	9:00~20:00	農法玄米(3分、5分、7分、8分搗)発送可 配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	
知德	SCHULE ABE	IEL 0888-21-2173 (〒770-0866) 徳島県徳島市末広2-1-42	年中無休 10:00~19:00		•
ß	シューレ アベ	IEL 088-653-6401 [〒813-0042] 福岡県福岡市東区舞松原1-8-17(東福岡	水・祝 10:00~18:30		0
ij,	サニーサイド	自動車学校そば) EL 092-681-0883 [〒811-0214] 福岡県福岡市東区和白東2-27-13	日・祝10:00~19:00	圧力鍋、書籍、健康相談、月1回サービスデー 自然食品全般・天然酵母パン・有機無農薬野菜・	0
8	自然生活館 空の詩 穀物・やさい料理の	TEL 092-608-9511 FAX 092-608-9512 (〒810-0015) 福岡県福岡市中央区那の川2-9-30 (西鉄	年中無休		0
	Manna (マナ) キッチン アイリスオーガニック	「平尾」駅より徒歩3分) IL 092-525-4147(良い品) [〒810-0062] 福岡県福岡市中央区荒戸3-4-1セントラル	The second secon	ノンシュガーのお菓子、健康相談他 有機野菜・無農薬野菜・選び抜いた数多くの自然	(1)
100	テラス	西公園2F TEL 092-751-3005 [〒813-0044] 福岡県福岡市東区千早5-13-19	日・祝・第3土10:00~18:30	健康食品・化粧品・月一回美容相談会・他 自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、	
開開	香椎自然食品センターオーガニクレストラン	TEL/FM 092-671-3534 [〒807-0801] 福岡県北九州市八幡西区本城3-8-106	日・祝	生活雑貨、書籍、天然酵母パン、他。	
	田舎の日曜日	18.093-601-8034 (〒807-1131) 福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6	火 10:00~19:00	ン、自然食品、食養相談・ヒーリング	
	ス こ わ い す わ	TE 0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00~18:00	康食品、ビーバンジョア化粧品など約2000種	0
	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 旧 093-932-1335	10:00~18:00 B	http://www.korin-utopia.com/	(A)
	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 IL 093-922-4753	B	たて豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	•
100	愛康内科医院院長石井文理	[〒830-0051] 福岡県久留米市南1丁目27-28 TE 0942-21-5556 HP http://www.kisc.co.jp/jh6ibm/ E-mail jh6ibm@kurume.ktarn.or. jp	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	
18	産直や蔵肆	[〒839-0863] 福岡県久留米市国分町296-1 IL 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 IL/KI 092-924-0238	10:00~18:30 日・祝・第三土	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品 全般・雑貨など(配達可)	<b>(</b>		
福	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 IL 092-953-6864	10:00~20:00 不定休		0		
岡	未知草の 館 道 草 館	(〒819-1616) 福岡県糸島郡二丈町武352-17 11、11、11、11、11、11、11、11、11、11、11、11、11、	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。	<b>(a)</b>		
	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) IL 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	0		
佐	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 ℡0952-28-7883 FAX0952-28-7886	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			
質	ナチュラルファーム高田	[〒841-0076] 佐賀県鳥梧市平田町3016 〒0942-83-0238	HE	食品販売、配達	(1)		
	自然食品の店テラ・ハウス	〔〒852-8104〕 長崎県長崎市茂里町3-1 坂上ビル1 F 〒095-841-7236 FM 095-841-7236	10:00~19:00 E	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラビーマッサージ、酵母パン教室、ランチ。	0		
	自然食品の店てんまる	(〒850-0017) 長崎県長崎市新大工町6-8 古賀ビル1F 旧095-820-4057	10:00~18:30	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他 食養相談	<b>(a)</b>		
長	グ レ ー ス	(〒856-0035) 長崎県大村市武部町81-1 阻 0957-52-2127 ft 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!!	(A)		
續	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 阻 0957-23-6670 http://www.shizenkan.net	10:00~19:00 B	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	(a)		
	自然食品の店井上酒店	[〒854-0062] 長崎県諫早市小船越町49 取 0957-26-9406	9:00~20:00 B	オーサワ全商品・自然酒・有機ワイン・アルカリ焼酎・フィスラー圧力鍋シラルガンシリーズ	0		
	自然食品 和み	[〒859-5117] 長崎県平戸市魚の棚町311-5 IL 0950-22-5149 MX 0950-22-5529	9:00~18:30 B	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。	<u></u>		
	株式会社 イチセ	[〒856-0032] 長崎県大村市東大村2丁目1117-8 取 0957-53-5100	8:00~18:00 B	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			
	自然食と有機野菜の店 (有) 天 粧	(〒860-0854) 熊本県熊本市東子飼町3-5 子飼店TEL096-343-4043 下通店TEL096-354-9161	9:00~19:00 日曜・盆・正月	有機野菜生産&販売 オリーブ自然化粧品			
	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 [1096-234-0447	7:00~19:00	マクロビオティック食事会&勉強会 宅配有 純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	(A)		
	自然なくらしの店ガンガー	(〒862-0926) 熊本県熊本市保田窪2丁目2-5 TE/FM 096-385-5978	日 9:00~19:00 日·祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、	0		
能	食養医学の姓名学の	〔〒862-0924〕 熊本県熊本市帯山5-23-1	□ · tr	書籍、他。宅配可。料理教室、テルミー治療。 食養医学と姓名学の相談を受け付けています	-		
本	玄燿倶楽部自然食品の店	IL/fix 096-384-4064 (要予約) [〒868-0062] 熊本県人吉市古仏頂町656-4	10:00~18:00	食養相談の予約はTEL096-381-8711まで オーサワジャパン全商品・無農薬野菜・シャボン			
	もぐもぐ	TL/fM 096-385-5978 [〒869-0502] 熊本県下益城郡松橋町松橋860-1	日・祝9:00~18:30	玉石けん・アロマ関連商品・生活雑貨 自然食品、健康補助食品、ジュポン化粧品、浄水器、	0		
	Natural True ダイエットフード 健康食品コーナー	阻 0964-33-3751 FAX 0964-33-1917 [〒869-1101] 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2731-3	年中無休 9:00~17:00	各種セラミック、小橋規賽男先生による健康セミナー 健康自然食品全般・書籍他。病院食事療法用	(A)		
	古 川 医 院	TL/fkX 096-232-6571 [〒869-1101] 熊本県菊池郡菊陽町津久礼868-5	日祝·第2·4土 9:00~19:00	食品全般。 オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・	0		
i	院長古川まこところ広場	III 096-232-1566 http://www.infobears.ne.jp/athome/mako3625/furukawa-top.html (〒870-0037) 大分市東春日町15-23 III 0975-37-1193	日・祝 9:30~18:30 日・祝	料理教室・無添加化粧品・健康講話 無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養手当 食品・正食料理教室(毎週土曜)・講演会等	(A)		
大分	Natural foods & goods Shop あい・むっから	(〒870-0888) 大分市三ヶ田町4組 IL/MX 097-546-0600 E-mail:info@mukkara.net http://www.mukkara.net	10:30~19:00 第1・3月	*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(資本有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK*	<u>a</u>		
H	自然食のやおやニコニコ村	〔〒874-0919〕 大分県別府市石垣東2-6-21 IB_FAX 0977-25-4464 http://ww61.tiki.ne.jp/~nikonikomura/	10:30~19:00 マクロキムチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正 のmura/ 日・祝 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 旧099-259-4902	9:00~19:00 B	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	<u></u>		
	南紅輝商会 鹿児島健康の会	[〒890-0054] 鹿児島県鹿児島市荒田2-37-3 シャトレ21-101 IEL 099-251-8440			<b>(1)</b>		
	やさい村	〔〒892-0871〕 鹿児島県鹿児島市吉野町2390-1 IEL099-244-8061	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	0		
	寿草本店・三越鹿児島 三越沖縄ボンベルタ橋	[〒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	「ほとばしる人と自然の生命力」をモットーに 野菜、自然食品、健康食品等配達可	0		
	マクロピコンシェルジュ Vermilionパーミリオン	〔〒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	0		
10	地球畑 西田店 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 10	(〒891-0101) 鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町3646 かごしま有機生産組合 IL 099-282-6867	10:00~19:00	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	(A)		
1	大口食養村 川上寛継	「〒895-2526) 鹿児島県大口市宮人1698-35 IEL 09952-8-2708 FAX 09952-8-2872		特選三年番茶、テッカミソ製造、純正食品販売、無農薬栽培	(A)		
	自然食品のお店アンジェリク	(〒893-0007) 鹿児島県鹿屋市北田町11132-11 IEL 0994-43-4265	10:00~20:00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	<b>(a)</b>		
	自然食の宿 天然村	(〒891-4401) 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(バス停高平) IEL/FAX 0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸 による自然食料理1泊2食6,000円	<b>(a)</b>		
	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 IL/FAX 0996-52-4739	9:00~19:30	オーサワ商品他、無添加・無農薬にこだわった商品揃えてます。「自然食喫茶」も好評!!	0		
ı	オーガニックはうす陽	(〒901-0152) 沖縄県那覇市小禄630-1 IEL 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	<u>_</u>		
	紅葉純正食品店	[〒902-0064] 沖縄県那覇市寄宮174 IEL 0988-54-0296	10:00~20:00 B	書籍販売、純正食品、食養相談、OJ全商品取揃	0		
沖報	オーガニックスペース プ 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	(a)		
	マザーズアイ	(〒901-0156) 沖縄県那覇市田原2-2-4 IL 098-857-4919	11:00~20:00 B	フ・生活雑員・アーユルワェーダ商品・香糧・他 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	0		
	4000	[〒904-0314] 沖縄県読谷村古堅851	9:00~19:00	しゅつ・有機野菜・香精 料理教室 自然食品、有機野菜、EM関連、洗剤、精米、	_		

### 日本CI協会のご案内

CI(Le centre ignorant)とは、「無知なる者のセンター」の意味。 こ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。

12	11日 · 25日(土)	…正食相談/姓名相談(大森英桜)	▷詳細7P
月	18・19日(土・日)	…正食医学講座	▷詳細6P
	18日(火)	…官足法セミナー	▷詳細5P
1	15日 · 29日(土)	…正食相談/姓名相談(大森英桜)	▷詳細7P
月	22・23日(土・日)	…正食医学講座	▷詳細6P
	23日(日)	…自然食品店経営セミナー	

●セミナー・講習会・イベントのご案内

#### 自 然 食 品 店 経 営 七 3 ナ

#### - 主なプログラム-

- ■法改正に伴う機能性食品の売り方、薦め方
- ■スギ・ヒノキ花粉から身を守るスギ・ヒノキ濃縮エキス .....(株カミナリヤ 諸星俊彦
- ■花粉症に効果的なマクロビオティック・サプリメント ……… 医療コンサルタント 細川順讃
- ■体に良い水・悪い水 抗酸化水の驚くべき効能 (講師未定)

2005年 1/23 (日) 12:00より受付開始

会場:東京都立食品技術センター●東京都千代田区神田佐久間町1-9

参加数:10,000円

#### 新谷弘実先生セミナー 腸相から見た腸内環境と生活習慣病との関係

セミナーのテーマは、いま注目されている

「腸内環境とガンなどの生活習慣病やアレルギー性疾患との関係について」です。 胃腸内視鏡外科の新谷弘実先生から

「膈相から見た食習慣の改善とサブリメントの活用による治療法」と 「代替医療先進国アメリカの現状」についてお話いただきます。 また、マクロビオティック医学シンポジウムでもおなじみの 純正律音楽研究所の玉木宏樹先生にヴァイオリンの生演奏をしていただきます。

時: 平成17年2月20日(日)13:00~16:30

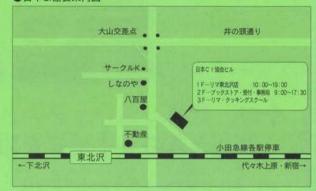
会 場:科学技術館●東京都干代田区北の丸公園2-1 参加費:3,500円

#### ................ お問い合せ・お申し込みは

#### 日本CI協会

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 〒151-0005 来京都成谷区入山町11-5 tel.03-3469-7631 fax.03-3469-7635 ※あらかじめ電話でご予約のうえ、下記郵便振替にて参加費をご入金下さい。 [00100-3-194125] 加入者名:日本CI協会

#### ●日本CI協会案内図



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

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

\*参加費などのキャンセルによる返金はご容赦願います

#### リマ・クッキングスクール 冬季特別集中講座 (上級クラス) 開講

上級クラスの特別集中講座を下記にて開講! この時季ならではの、おもてなし料理も ふんだんにラインナップした『特別』講座です。 お砂糖や動物性素材を使わなくても 『おいしくて・滋味あふれる』初めての方にも 満足いただける口福料理ばかりです。 是非この機会にご参加ください!

※尚 今回は、単発でのご受講もOKです。

- ■日程……2004年12月13日(月)~12月18日(土)
  - ◎『1日2講座 計12講座』の充実した講座です。
- ■試作会…… 12月23日 (木·祝日) \*参加費別途
- ■会 場…… リマ・クッキングスクール
- ■メニュー… 4ページ目をご参照ください。
- ■受講料…… 42,000円 \*材料費·消費税等全込み

----------------お問い合せ・お申し込みは

#### リマ・クッキングスクール

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





クッキング スクール

Since 1965

今回、皆様の強いリクエストにお応えして 上級クラスの集中講座を開催します!

既に中級クラスを終了されている方は この講座のご受講&試作会への出品で 『上級クラス修了証』が取得できます。

また今回の集中特別講座スペシャル①として、 今までご受講した事が無い方のご参加も受付いたします。 ご希望回のみのご参加もOKです。 マクロビオティックの応用料理として、 お砂糖や動物性素材を使わなくても "おいしくて・滋味あふれる" 初めての方でも召し上がれる料理を習ってみたい方は、 是非この機会にご参加くださいませ。

集中講座スペシャル②は、師走12月に行う講座ですので、 クリスマスや年末年始のおもてなしやプレゼントに、 すぐに役立つメニューがラインナップされている事です。 また今回の講座では陰陽をふまえた野菜の切り方など 基本テクニックの復習も行います。 現在上級クラスに在籍されている方も復習を兼ねて、

是非ご参加ください!

もちろん、上級主任講師/川内翔保子先生の講座もございます。 料理だけではなく、

『マクロビ的暮らし方』についてもお話しいただきますので、 併せてお愉しみに!

ラ ス

## 冬期集中特別講座 アドヴァンス (上級) コース

\*下記日程は予定になります。メニュー及び講師は都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

	月日	講師	×==-
0	12/13 (月) ①	森	*** 今年の年越しは、手打ち蕎麦 *** ①手打ち蕎麦 (二八) ②かき揚げ
2	12/13 (月) ②	須藤	*** 『おせち』にもつかえる一品をご紹介 *** ①ごぼうと胡麻の雑煮仕立て ②2色ごぼう巻き ③フルーツきんとん ④七福なます ⑤柚子釜
3	12/14 (火) ①	川内	*** 翔保子ワールド① *** ①三色ちらし寿司 ②蕎麦がきの清まし汁 ③ふのりと大根の柚子サラダ ④宝珠まんじゅう
4	12/14 (火) ②	森	*** 洋のおもてなし ***  ①カヴァテッリ (手打ちパスタ) ②あったかクリームシチュー ③つぶつぶクロケット ④りんごのストュルーデル
(5)	12/15 (水) ①	木村	*** 寒い冬には、あったか蒸しまんじゅう! *** ①中華まんじゅう(肉まん風)②りんごとカボチャの餡まん ③スパイシーまん ④炒り玄米のスープ
6	12/15 (水) ②	森	*** マクロビおつまみ *** ①豆腐の味噌漬け ②凍み豆腐の唐揚げ ③凍みこんにゃくのフリット ④キヌアのカナッペ 他3品
0	12/16 (木) ①	川内	*** 翔保子ワールド② *** ①五穀ご飯 ②海藻の清まし汁 ③牛蒡の丸煮 ④野菜のおやつ五色蒸し
8	12/16 (木) ②	森	*** おもてなしの和菓子 *** ①甘い餡のつくり方 ②はなびら餅 ③じょうよ饅頭 ④干支の羊羹
9	12/17 (金) ①	木村	*** クリスマスのパン *** ①パンカップグラタン ②シュトーレン ③飾りパン
100	12/17 (金) ②	川内	*** 翔保子ワールド③ *** ①粟入りお赤飯 ②大和芋のだらり清まし汁 ③蓮根の袋煮 ④オートミールクッキー
0	12/18 (土) ①	野口	*** クリスマスのスウィーツ *** ①ハートのX'masケーキ ②白黒トリュフ ③黒パンのアイスクリーム ④ジンジャークッキー
12	12/18 (土) ②	川内	*** 翔保子ワールド④ *** ①白玉団子入り小豆粥 ②蕎麦サラダ ③野菜の蒸し餃子 ④あんこ玉のゼリー

①1講座目の時間10:00~13:00

②2講座目の時間13:30~16:30

\*欠席・遅刻は必ず、事前に連絡を!

#### 日程

2004年12月13日 (月) ~12月18日 (土) 『1日2講座 計12講座』の充実した講座です。

### 試作会

12月23日 (木・祝日) \*参加費別途

#### 会場

リマ・クッキングスクール

#### 受講料

42,000円 \*材料費・消費税等全込み 単発参加の場合は一講座3,500円になります。

#### 講師

川内翔保子 木村少菜衣 須藤英巴 野口結加 吉野由希子 森大歓

# リマクッキングスクール Since 1965 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

# 1/10 (月) 開講春期受講生募集

#### 各コースのご案内

初級

初めての方、基本をしつかり勉強されたい方のための基礎。関座です。 陰陽にもとついた野菜の切り方、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。

ベーシックコース 全12回 ■フィスラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方/お肉やお魚をいただく代わりに…… 豆腐ステーキ・車麩の照り焼き・ひえクロケット・連根ハンバーグ・コーフーかつ/こ飯に添えて楽しむ・・・時間味噌、なしき連根・こま塩/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

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かできます。身近な食物を使った手当法の講義あります

全12回

上級

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ィ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。

アドバーンスコース 全12回

師 範

初級・中級・上級の3コースを修了した方のみが対象となります。料理は基本から応用までしっかりと身に付け直し、手当 法も臨機応変にできるよう復習し、必要に応じいつでも指導者になり得る力を養うコースです。また、多彩なゲスト講師を お招きしてプロの技とオリジナリティあふれるマクロビオティック料理や手づくり教室なども組み込まれています。

プロフェッショナルコース 全24回

## 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。 ウイ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。

_																
=	ース	~	シック・	コース(	初級)	インターミ	ティエイト・コ	ース(中級)	アドバ	ーンス・コー	ス (上級)	プロフェッ	ショナル・コ	コース (師範)		
曜日		ウィークディ ウィーク		フエンド	ウィークディ	ウィークエンド		ウィークティ ウィークエンド		ウィークティーウィークエン		クエンド				
		水	木	土	日	月	±	日	火	土	日	金	土	日		
1	開始	11:00	11:00	11:00	11:00	12:00	9:00	11:00	12:00	9:00	11:00	12:00	9:00	車数层	にご確認	下さい
d	時間			16:00	13:00		16:00	13:00		16:00	13:00	3417111	IC C WE DO	i.c.		
91	購載 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	139	3/27	4/1		4/3		
10	作会					4,	月10日(日	]) 駒場エ	ミナース	にて (予)	定)					
費	年会費	日本	CI協会	の年会費	①誌友	6,600	円 また(	は正会員	213,000	円(詳細に	は8頁の入	会案内を	ご覧くた	さい)		
	受講料		42,000F	円(12回分	)	42,0	00円(12	回分)		000円(12		48,00	0円×2(2			
用	申請料		10,00	00円		15,000円			20,000円			30,000円				

②受験料と修了証申請料・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寅[入会案内]をご覧ください。 ②一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。 ②欠席された場合は、同じコース内で振替が可能です。

## - 足の超健康法の原点-

# 第九回 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プームになっています。そのプームの発端が1986年文化創作出版から発売された『足の汚れが万病の原因だった』 (官有謀著 定価905円+税 送料310円 協会取扱)にあることを知る方は少ないようです。

その原点ともいうべき官足法を15年にわたり、実技指導している文化創作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 文化創作出版社長

開催日時 2004年1月18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18回ビワの葉温灸講習会

- ●日時 2月20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:

身体のどこかに痛みのある時は……脾臓にびわの葉温灸をすると痛みが落ち着きます。

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

期

第 33

# 2 基礎編の 1 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 一クラックスを解く

## 講師·····大森英桜 ■全6回

2004年

①6/19…20 ②7/17…18

39/18...19 410/23...24

#### ■会場/未定

# 3 基礎編の || 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 110/23…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、胆囊、膵臓、脾臓
- 6. 泌尿器(腎臓、膀胱)

# 5 各論編の || 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Ⅲ1/22…23

(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



#### **國**会費

土日の両日参加…22,000円

■定員…20名

■申込み…―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誌

■日本C I 協会の正会員または誌 友会員になることが必要です。

■持参品…学習用具

■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

#### 

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 議義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。

# 大森英桜 個人相談 ®

正 食 相 談

健康保持または比較的軽い症状の方

- ◎日程/毎月2回。行事予定表参照。
- ◎相談料/20,000円(30分間)

#### 上記以外の方

- ◎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●

(1)10:30~11:00 (2)11:00~11:30

(3)11:30~12:00 (4)13:00~13:30

(5)13:30~14:00 (6)14:00~14:30

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。

# 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。年質広告を除く)、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	No. of the last of		
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をいただきますと、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。



4 田 4 かり

原料·採取地 内 容 量

青森県八甲田山麓 40ml (48g) 15,000円 (税別)

オーサワジャパン株式会社 販売者

株式会社 花 発売者

〒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

H

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 マクロヒオティック料理



#### ■定価2500円/送料340円

食養家庭料理800種に加え て食養料理の理論、手当法、食 箋についても記述された初心 者の方にお薦めの書。主食・ おかず・おやつ別また素材毎 に項目分けされています。

同じ素材でも割合、配合次 第で無限に応用できること を教えてくれます。

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

お友達へのプレゼントにしても喜ばれます。





#### ●お申し込み方法

日本CI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CI協会〉〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635

ISBN4-88921-071-7

C0047 ¥600E

Ohsawa

9784889210712

1920047006003



無添加・快適漬涼飲料水

# はじまる前の「新常識」·スギとヒノキの新開発業花粉エキス〔1本 · 500ml〕

「花粉番(KAFUNBAN)」は スギとヒノキの2つの花粉を 新開発のオリジナル製法で じっくり煮出して抽出した、 カラダに優しい100%エキス。 "いつもの春"が待ち遠しくなる、 すこぶるナチュラルな 快適漬涼ドリンクです。



#### ◆ お召し上がり方 ◆

付属のカップに、1日2~3杯を 目安にお召し上がり下さい。 なお、「花粉番」は無添加飲料 ですので、開封後は、なるべく 二週間以内に飲みきることを お勧めします。

開封後は必ず 冷蔵庫で保管願います。

★開封前は直射日光を避け常温保存★

※「花粉器」は清涼飲料水。医薬品ではありません。

●本品は天然素材100%仕立て。添加物等は一切含まない完全無添加 抽出エキスです。そのため製造時(製造年)の諸条件等により、製造 毎に色・香・味等に多少の差異が生じる場合がございます。

●また、商品特性上「澱(おり=沈殿物)」が生じる場合がございます ので、飲用前には必ずビンを良く振ってからお飲み下さい。

★本品は、公的検査機関による「ガスクロマトグラフ質量分析計(GC-MS)」を用い た農薬検査により、残留農薬ゼロを実証。その高い安全性も立証されています [品名] 清涼飲料水 〔原材料〕杉・檜 〔内容量〕1本500ml

◆ 成 分 表 栄養成分表示 (100ml あたり) ◆

●たんぱく質 0.1g ●エネルギー 1 kcal

○炭水化物 0.3 g ●ナトリウム 0.7 mg

さらに詳しくは、公式ホームページでご確認下さい・・

販売者

9

うつつ

9

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)