

Macrobiotique

No.808

2005

1

月号

特集1 シジュウム

花粉症だけではない、さまざまな症状に効果をあげるシジュウム
化学合成された薬剤にも匹敵するほどの効果

特集2 秋ウコン

安全な有機栽培一〇〇%の秋ウコンの有用性について
ますます注目される健康、ますます明らかになるウコンの効力

特集3 未病のための食養マニュアル

下痢

～さまざまなケースの下痢を改善する食養生～

特集4 この食品は食べてもいい・船瀬俊介

甘酒礼讃

～肝臓を強くし、髪をふさふさ、肌美しく……飲む“若返り薬”
ペプチド、“こうじ酸”、ビタミン類が効くぞ……！～

提言

志茂田景樹

KAGEKI SHIMODA

……偏った食の悲劇……

こだわりシンプルケア

徹底的に自然にこだわると
ケアのかたちはシンプル。
これだけあれば、基本はOK。
お肌の健康管理に、旅の相伴に。
忙しい毎日のケアに。
自然食、マクロビオティックを理念にうまれた
リマナチュラルだからできた
自然へのこだわりの果実です。

椿油 天然水

伊豆利島産・無農薬・無化学肥料
国産椿油はほとんどは伊豆大島ではなく、
他県で絞られています。
隔離した南端型の離島の自然が無農薬はもたらへ、
無化学肥料を可能にしました。

秩父の非加熱生木
秩父の生木を、
太古の記憶を伝える日本最古の名水。
独自の技術で、無農薬・無加熱しました。
お肌はもとより、生命記憶を
蘇えさせてくれる生木です。



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

椿油配合化粧石けん「カメリア ビューティソープ」6月下旬新発売!

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

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

ニガリ不足の現代人に、 安心一滴!

肥満、便秘、高血圧、花粉症、アトピーなど・・・
現代社会に増えているトラブルは、
塩からニガリ成分を除いてしまったため!

- ◆ 原料は伊豆大島・海水100%
- ◆ ミネラルバランスがととのっている
- ◆ マグネシウム以外のミネラル(カリウムなど)も
多く含まれている

ポタリと加えるだけで、料理がおいしくなって、
不足しがちのミネラルも摂れる



濃厚にがり液 (50ml)
海の調べ 410円
(税別390円)

●ナトリウム.....4,700mg ●マグネシウム.....4,000mg
●カリウム.....1,200mg ●カルシウム.....30mg
(100ml中)

お問い合わせは 海の精株式会社 〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-22-9 Tel 03-3227-5601
Fax 03-3227-5602

オーサワの

理想的な健康維持食品



クロレラ粒

—— 純国産クロレラ100%・細胞壁破碎・消化率78~82% ——

緑

黄野菜不足の方に

食

事の不規則な方に

健

康維持のために

美

容に気を使う方に

偏

食がちな方に



● 優れた栄養バランス

オーサワのクロレラ粒は、たん白質が豊富で、ビタミン、ミネラル、葉緑素などの栄養成分を含んだ自然食品です。毎日の食生活で不足がちな緑黄色野菜のエッセンスを補えます。

● 細胞壁破碎で栄養成分を消化吸収。

微細粉末なので、クロレラ細胞内にある豊富な栄養成分を損なうことなく栄養分を効果よく体内に吸収することができます。

● クロレラ特有の物質C・G・F(クロレラエキス)

健康維持に役立つといわれる、他の物質にはみられない特殊な成分C・G・F(クロレラエキス)が12~28%も含まれています。

● 石垣島産のクロレラ100%

自然環境に恵まれた石垣島で屋外培養された100%クロレラです。保存料、着色料、増量剤など一切使用していません。

● 日本健康・栄養食品協会(JHFA)認定品



希望小売価格
900粒(180g) 4,462円(税込)

Ohsawa 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

腸内運動会



「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

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

善玉菌が優勢だと、おなかのととのい、身体がイキイキします。

逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。

ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

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

新谷 弘実(しんやひろみ) 先生

「30万人の腸内を診察した経験からみると、善玉菌が優勢な『きれいな腸』の持ち主は、見た目も若々しく、健康状態も良好です。健康のためには、腸内環境をととのえるよう心がけることが肝要です。私は、家族や患者さんに**ラクティス**を勧めています」

せいせい 乳酸菌生成エキス LACTIS

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

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

*ホームページでもラクティスについて詳しくご案内しています。

<http://www.lactis.jp>

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

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

栄養補助食品
元気で
しあわせ
パナケア



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

すべてが発酵抽出エキス！

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

『しあわせ』の素材は発酵により、主要なアミノ酸をすべて含有しています。

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

しあわせの主要アミノ酸構成

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

※アルギニンは成長期には必須アミノ酸に加える

ムイラブアマについて

《学名》ボロボロノキ科ブテコベタリム属オラコイデス

主としてアマゾン流域に生育している高さ2~3mの小さな
灌木で、ボルトガル入植時代から欧州で珍重されているハー
ブ。小さい白い花を咲かせ香りは、ジャスミンに似ている。

紫イペ(イペロッショ)について

《学名》ノウゼンカズラ科タペビア属アペラネダエ

高さ30mにもなる巨木で強靱さで知られる。樹皮の韧皮部
に有用な成分を含む。

姉妹品のパナケア

20,000円(税込み21,000円)
138g(約690粒)



パナケアは紫イペ特殊発酵抽出エキス含有食品

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

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

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

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

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


panacea

株式会社
パナケア

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見捨て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、アクティブバイオが誕生しました。

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。

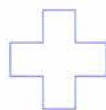
いままでの浄水器には期待できなかった、積極的に健康と美容に機能する理想的な『水』をつくります。

中性 pH

新無隔膜電解方式で、身体に
理想的な中性pH値を実現

活性水素

悪玉活性酸素とたたかう
『活性水素』を生成



ハイパー抗酸化水

高精度で
安定した
浄水性能

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

抗酸化浄水器
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)

提言

志茂田景樹 | 偏った食の悲劇



読

み聞かせ活動を六年
続けてきて思うこと
は、生まれつきわる

い子、つまり、わるい素質を受
け継いだ子はいない、というこ
とである。言い方を変えれば、

人間はそれぞれ異なる個性を
持つて生まれるが、その個性に
善悪はないということである。

生まれつき手先が大変器用な
人は、よくいる。その形質をい

い面に生かせば精緻な工芸品を
作る名職人になるかもしれない
し、彫刻家として名をなすかも
しれない。しかし、悪い方面に
働かせばスリになるかもしれない
し、ピッキング盗になるおそ
れもある。

ということとは、人間は、生ま
れ育った環境に大きく左右され
るのであり、それでほとんど決

まると言っているかもしれない。
ぼくは、二十代の後半、三年
間ぐらいたったが、生命保険の
調査をしていたことがある。昭
和四十年代前半のことである。

日本全国を歩いたが、当時、
東北地方の内陸地に住む人たち
に脳卒中で倒れる者が多かった。
いまだによくおぼえているケ
ースで、そのことを説明してみ
たい。

福島県の山間部の村で、四十
歳そこそこの男性の被保険者が
契約成立後一カ月以内に脳出血
で死亡した。こういうケースは
早期死亡と言って、受取人から
保険金請求の手続きがとられる
と、かならず調査にかけられる。

その調査にかかってみると、
死亡した被保険者にはふたり兄
がいたが、いずれも四十歳前後
でおなじ脳出血で死亡していた。
そして、この三兄弟の父も

三十代後半でおなじ病気で亡く
なり、母も五十代前半で半身不
随になり、六十歳前に亡くなっ
ていた。

保険調査員になる前のぼくだ
ったら、あつ、この家は脳出血
になる家系なんだ、と思っただ

ろ。しかし、二年、三年と調
査員をやってきて、漬けものを
はじめとする塩蔵品を多食する

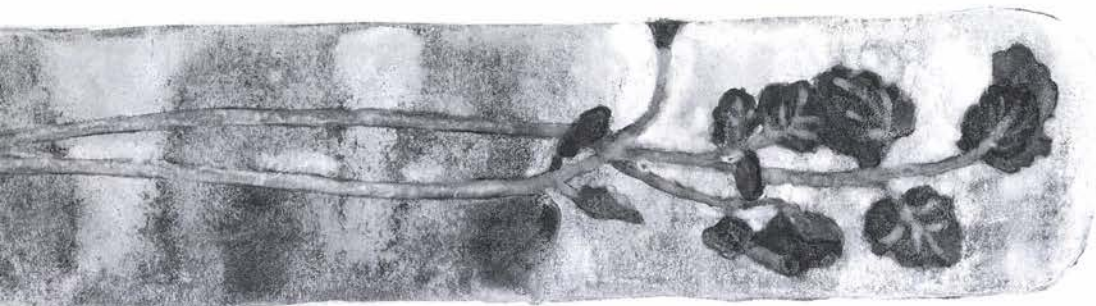


illustration by Sawada Yukie

地域にこの病気で倒れる人間が
目立って多い、ということに気
がついていた。

その地域もどこへいこうがお
茶うけにかならず漬けものが出
るところで、自家製の漬けもの
を大量に消費している。

いちばん近親の遺族である妹
からはくわしく話を聞いたが、
その間にお茶うけに大きな皿に
いっぱい漬けものが出た。ぼ
くにすすめながら、ぼくより先
に箸をとり、ひんばんに口へ運
んだ。

ぼくもひとつ食べたが、とて
もしよっぱい漬けものだった。
妹からいろいろ聞いて、なつと
くがいった。その家は親の代か
ら（ほんとうはもつと前の代か
らであろう）漬けものをきわめ
て大量に摂取しており、他の副
食も塩蔵品が多く、とくにサケ
の塩引は毎日欠かしたことがな
かったという。

三兄弟もその父も大食漢で、
ごはんを大量にとるので漬けも
のも大量に摂取することになる。
つまり、三度三度、ごはん（白
米）に漬けものがメインの食事
をとっていたということになる。

桜沢如一 G.O.レター ミス・エマの死……………52

大森英桜『食物による人体修理法』第三集より 手術をして取ってしまうのは無茶 正食できれいな血が でき始めると……………50

何をどのくらい食べたいの?◎野口節子

中高年の食事に関する Q&A……………41

ナチュラル・クリーニングのススメ◎佐光紀子

排水溝のお手入れ……………48

足の超健康法・官足法教えます◎行本昌弘

胃腸障害……………42

40代からの美容法健康法◎小林裕子

老人臭・老人斑……………60

自然食品店の経営100問100答◎佐藤茂伸

赤字が続く際の 対策は?……………65

私の治病体験記

主婦業はとても 素晴らしい……………58

マクロビオティックのお医者さん

福岡博史先生……………54

日本CI協会のご案内……………巻末

日本CI協会友の店リスト……………巻末

三兄弟がおなじ病気で働き盛りの死を迎えなければならなかったわけは、血統ではなくて生まれたときからの家庭の食生活にあったと言える。

それから三十数年経って東北地方内陸部の食生活は、道路と流通の発達により大きく変わつたにちがいない。塩蔵品ではない肉・魚をふんだんに食べることができ、肉・乳製品の加工食品もほしただけ摂取できるようになっている。

脳出血は減つたかもしれない。

かわつてガン、糖尿病などの生活習慣病が増えているような気がする。

ここまで書いて、朝からファーストフードをとっている子どもが増えてきていることが気になった。そうなのは、親が朝からファーストフードの食事をとらせるため、つまりいまの若い家庭の食生活が危機的なのである。

食育が急務なのは、若い親たちであろう。



プロフィール

志茂田景樹 (しもだ・かげき)

1940年静岡県生まれ。中央大学法学部卒。

1976年9月『やっこ探偵』が小説現代新人賞を受賞、作家活動をスタートさせる

1980年7月『黄色い牙』で直木賞受賞

血液型：A型

好きな言葉：ウォーキング、料理（和食系）

好きな自分のことば：いまが出発点・ゆっくりと、かしくなる

継続していること：90%玄米菜食（あとの10%は、魚介たんぱく質）・カゲキファッション・読み聞かせ活動

名刺に刷りこんでいない肩書き：作家・タレント・日本文芸家クラブ理事長・帝京大客員教授・スマイル大使

名刺に刷りこんでいる肩書き：(株)志茂田景樹事務所 代表取締役・静岡県観光大使

酒：毎晩楽しく飲んでいます。

煙草：毎日ゆうゆう吸っています。

[1] シジュウム | 花粉症だけではない、
さまざまな症状に効果をあげる
皮膚病、アレルギー疾患を原因物質から絶つ……………6

[2] 有機栽培 秋ウコン | アルツハイマー、生活習慣病、
肝機能改善に有効
クルクミン、有効成分、抗酸化物質、ミネラルを効率よく摂取……………12

[3] 下痢 | 陰の下痢・陽の下痢、まったく違う性質の
下痢をそれぞれ見きわめ完全解決する
未病のための食養マニュアル | 小澤博樹 | 細川順讀 | 小林裕子……………18

[4] 甘酒礼讃 | 肝強化、髪ふさふさ、老化防止
呑む〈若返り薬〉
この食品は食べてもいい | 船瀬俊介……………34

志茂田景樹 | [提言] 偏った食の悲劇
……………3

手軽なマクロビオティック料理◎石井ゆかり
白菜の茎と板麩炒め・白菜の茎とひじき炒め・白菜の梅和え
簡単白菜鍋……………63

旬の素材でつくる手作り化粧品◎小幡有樹子
茶実油のリップクリーム・オリーブオイルと精油のバスオイル
ローズウォーターのヘアミスト……………45

新米パパのはじめての子育て◎森大歓
お風呂と抱っこ、おっぱい、うんち……………31

体が喜ぶ古山流日本酒の選び方◎古山勝康
おとなり中国の黄い酒と白い酒のはなし……………38

北中 進

薬学博士

さまざまな症状に
効果をあげる

シ
ン
ジ
ユ
ウ
ム

花粉症だけではない

Psidium

illustration by Hirai Tetsuzo

化学合成された 薬剤にも 匹敵するほどの効果

注目される

南米原産の樹木

シジュウムとはペルーやブラジルなどの南米の熱帯地方を原産国とする植物で、樹木の高さは人間の背丈ほど、葉は子どもの手のひらの大きさで、ゴルフボールくらいの実のなる木です。このシジュウムの葉は、現地では切り傷や皮膚病の薬として使われてきましたが、最近になって国内では、その葉をお茶や入浴剤にしたものに、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー疾患や皮膚疾患に効果があることが、国際医療福祉大学教授・山王病院小児科部長・鈴木五男医師（前東邦大学第二小児科助教授）らの研究により報告されております。

このことは「アレルギー疾

患を抑制する天然薬物シジュウムに関する研究」と題して研究された厚生科学研究事業の中の報告書でも述べられております。またその後の厚生科学研究事業の免疫・アレルギー研究事業の「アレルギー疾患を抑制する新規天然薬物の開発に関する研究」の中でもシジュウムについての報告がされました。さらに毎年開かれる日本アレルギー学会でもシジュウムについて報告されており、二〇〇四年秋の日本アレルギー学会では、鈴木五男先生らの研究チームにより「アレルギー性鼻炎に対する天然植物シジュウム茶と甜茶の臨床比較」と題して発表され、アレルギー性鼻炎の症状改善に関して、シジュウム茶のほうが甜茶より有効であったとする研究結果が報告さ

れました。

アレルギー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー病は、いまだ根治する決定的な治療法はありません。そのため多くの患者さんが悩まされております。私がシジュウムに出会ったのは一〇年以上前のことですが、当時私は皮膚病を患っておりまして。指先に水泡ができ、ひどいときには鉛筆も握れないほどでした。

皮膚病、 アレルギー疾患を 原因物質から絶つ

塗ってしばらくは劇的に効きますが、そのうち効かなくなることが多いのです。また抗炎症剤を飲むこともありましたが、あまり効きませんでした。ちょうどこのようなときに、シジュウムという薬草を紹介され、だめでもともとという気持ちで、シジュウム茶を飲み始めました。朝晩、一日二回、コップ一杯のシジュウム茶を飲み続けたところ、私の指の状態はよくなり、半年くらいで完治するまでになりました。しかも漢方薬よりも安く手軽に飲めるので便利

です。そのため大病院をはじめ、いくつかの著名な病院に行き、治療をしましたが、なかなか効果はありませんでした。たいていはステロイド剤（副腎皮質ホルモン剤）を使って治療しますが、ステロイド剤は三〇〜四〇分もたつと、すつ



北中進先生

かりこれらの症状がなくなっていました。また私の教え子で、やはり花粉症に悩む生徒がいました。五〇〇mlのペットボトルに薄めのシジュウム茶をついて冷蔵庫に入れて飲んでくれる人がいます。毎日水代わりに飲んでいそうです。それで花粉症が楽になると喜んでます。要するに「薬」のように扱うというより清涼飲料水を飲む感覚で摂取している人もいるわけです。以上のことから、私のような皮膚病やアレルギー疾患に、シジュウムはかなり効果があると感じました。そこで私は

北中進（きたなか・すすむ）
一九四九年生まれ。七二年日本大学理工学部薬学科卒業、七四年富山大学大学院薬学研究科修士課程終了、八七年薬学博士、一九九五年日本大学薬学部教授。
日本生薬学会評議員、日本薬学会会員、日本免疫学会会員など、現在天然物中の生活活性成分および薬用植物の組織培養について研究を行っており、特にアレルギー作用薬物に興味を持つ。
九七年から厚生労働省・厚生科学研究事業の一環として「アレルギー疾患を抑制する天然薬物シジュウムに関する研究」の統括責任者として研究に携わる。

シジュウムの効果を科学的に確かめることにしました。アトピーや花粉症などのアレルギー病では、アレルギー反応が起こると、ヒスタミンやロイコトリエン、セロトニンなどの化学伝達物質が肥満細胞（マスト細胞）から放出（遊離）されます。これらの物質がカユミや炎症などのアレルギー症状を引き起こすのです。

つまりこれらの化学伝達物質が症状を引き起こすわけですから、それを肥満細胞の中から出さないようにしておけば、アレルギー症状を抑えることができます。その作用がシジュウムにはあるのです。

実験によって

わかった

抑ヒスタミン作用、 抗炎症作用など

その作用を確認するために次のような実験をしました。ラットのお腹から肥満細胞を取り出し、ここに化合物四八／八〇を加えると、ヒスタミンが細胞から出てきます。と

ころがシジュウムの葉の乾燥粉末から抽出したエキスをラットから取り出した肥満細胞に加えておくと、ヒスタミンが出てくるのを抑えてくれることがわかりました。しかもある一定の濃度であればほぼ一〇〇％ヒスタミンを抑えるのです。シジュウムの効果は同じようにヒスタミンを抑える力のあるアロエエキスの一〇〇倍にあたり、病院で使う化学合成された薬剤のインドメタシンの効果に匹敵するものでした。同様にアレルギー症状を引き起こすロイコトリエンにも、シジュウムの効果を試してみました。ロイコトリエンはヒスタミンより作用が強く、気管支喘息などを引き起こすという特徴があります。シジュウムはロイコトリエンの遊離もかなり抑えることがわかりました。またアレルギー症状は、皮膚や鼻の粘膜などの炎症がもとで起こります。シジュウムは炎症そのものを抑えることがわかりました。ほかにセロトニンが原因で起こる炎症に対しても

よく効くことが確認されました。このようにシジュウムは抗炎症作用、抗アレルギー作用が非常に強いことがわかりました。これ以外にも実験では次のようなことが確認されています。

抗原抗体反応を抑える。T細胞のバランスをよくする。活性酸素を抑えるなどです。

しかもシジュウムは臨床的研究でもその有効性が確認されています。科学的・臨床的にその効果が確認されている、数少ない生薬といえるでしょう。

シジュウムを使う場合には、それはセルフメディケーションの考え方になるのです。自分がどんな症状に悩んでいるのか、シジュウムはその症状にどう作用するのか。それをしっかり理解したうえで使用することも必要でしょう。

体験者の声

◎赤石沢裕里 会社員 三三歳

私が花粉症になったのは五

年ほど前の二七歳のときでした。それまで自分は水泳で鍛えた体に自信があり、周りでは花粉症にかかったという声を聞くと、「なんだ、虚弱体質だな」と思っていました。ところがある日、電車を待っているホームで、いきなり鼻がムズムズして、くしゃみが連続して出て、鼻水がタラーと流れました。これがいま思うと、私の花粉症の始まりでした。



最初は風邪をひいたと思っておりました。しかし熱があるわけでもなく、とにかく鼻水が出てどうしようもない状態でした。特にくしゃみをした後には鼻水が止まらず、どうしようもなくなりました。そのとき友人に「もしかして花粉症じゃないか」といわれ、「あ、これが花粉症か」とはじめて気づきました。「とうとう私も花粉症の仲間入り

か」と思うと、自分では体に自信があつたはずでしたが、自分でも情けなくなりました。

鼻水で鼻がつまり、つらい日々が続きます。鼻の中に噴霧する点鼻剤を薬局で購入して、

使いました。しかし、最初はよく効いたのですが、そのうち噴霧してもあまり効果を感じなくなり、そのうち鼻血が出るようになりました。これは仕方がないので、半分あきらめながら、毎日ティッシュを抱える日々でした。

そんなとき、たまたまお得意先の方とお酒を飲んだとき、私が鼻をかみながら辛そうにしていると、その方が「ちょうどシジュウム茶という花粉症に効くお茶を買ってきたか

Psidium

科学的・臨床的にその効果が確認されている、
数少ない生薬といえるでしょう。

「いま飲んでみたら」といわれたのです。その方も花粉症がひどいのですが、話によるとこのお茶で花粉症は治ったといっていました。私も全く信用せずに、ただ得意先の方ということもあり、断らずに飲むことにしました。このときは二袋に熱いお湯を入れて、飲みました。それからまたお酒を飲んでいました。普通ならお酒で余計鼻がつまるのですが、一時間ほどたつてから、得意先の方に、「鼻水止まったね」といわれて、びっくり。自分でも忘れていたのですが、最初鼻水が止まらず苦しんでいたのが、嘘のように鼻が通って鼻水をかむ必要もなくなっていたのです。これには私も本当に驚きました。周りの方も驚いておりました。それ以来、花粉症になってもシジュウム茶があるという気持ちで、安心して春を迎えることができるようになりました。

◎久保田恵子 主婦 五二歳
私と花粉症の付き合いはも



illustration by Hirai Tetsuzo

…………それ以来私にとってシジュウム茶は、なくてはならないものになりました。

う二〇年になります。まだ花粉症がそれほどまだ騒がれないときから、春になると目のかゆくなり、鼻水はズルズルと流れ、特に寝るときには鼻が完全につまり、苦しい状況で寝なくてはなりません。寝不足も続き、つらい日々となります。薬も飲んでいたことがあります。薬も飲んでいましたが、昼間は眠気が襲ってきて、どうしようもなくなります。またコンタクトをしているので、目がかゆくても、目を掻くことができません。つらい日々を送らなくてはなりません。

外へ外出するときにはマスクをしますが、それでも少しいかなど感じるくらいで、それほど効果は感じませんでした。それこそ春がくるのが、恐怖でした。そんなとき、花粉症に効くシジュウム茶があることを知り、わらにもすがする思いでシジュウム茶を購入し、飲み始めました。

味も悪くなく飲みやすく、しかも煎じたりする面倒もなく、ただパックを入れてお湯を注いで飲むだけです。

お茶代わりに気軽に飲んでいました。

最初は効果のほどはよく感じなかったのですが、徐々に効果は現れました。朝一杯飲んで会社に行きました。すると仕事をしながら、鼻が通ってくる感じがしました。そのときは、今日は花粉が少ないのだろうと思っていましたが、毎日朝、昼、晩と飲んでいると、そのうち寝るときにも鼻がつまることなく、それこそ一日中、鼻も通り、目のかゆみもなく、快適に過ごせるようになりました。

しかし朝のテレビでの花粉の情報では、やはり相当飛んでいるというニュースをみながら、改めてシジュウム茶の効果に驚きました。それ以来私にとってシジュウム茶はなくてはならないものになりました。シジュウム茶に感謝しています。



天然原生野生種100% シジュウム茶

シジュウムとは熱帯地方を原産とする植物で、樹木の高さは背丈ほど、子供の手の平ほどの葉をつける植物です。このシジュウムの葉が最近では各研究機関で研究が進められ、これらの研究結果が学会でも報告されており、さらには公的機関にも研究結果が報告されているシジュウムです。現在このシジュウムは大学病院及び大学薬学部で研究が進められ、この後の研究結果が期待されています。



0.5gが1パックになっているティーパック式の飲みきりタイプです。1パックあたり150～200ccほどの熱湯を注ぎ、適温になったらお飲みください。1日2～5杯を目安に飲むようにしてください。パックは飲む都度新しいものをお使いください。また煎じる時には1パック500ccを目安に煎じてお飲みください。煎じたものは冷やしてお飲みいただいても結構です



この商品是一部の医療機関に提供されています。

日本テレビ「特命リサーチ」で報道され、大学で研究されているシジュウム茶はコレです。シジュウムについては、色々な系統に分かれており、その進化の過程においてそれぞれ変化してきています。たとえばガラパゴス諸島の進化論のように、隔離された世界では、その地域により進化が異なり、結果作用も大きく異なってきます。このシジュウムについては、これを研究し作用も確認していますが、それと同じことが他の系統に当てはまるとはいえません。学会で報告され、公的研究機関に報告されているシジュウムはコレだけです。

商品名：シジュウム茶

原材料：天然原生野生種シジュウム葉

内容量：0.5g×100包（50g）

価格：3,500円

OS工業株式会社製

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)

大城 聡

東京医科歯科大学
難治疾患研究所
保健衛生学科・非常勤講師
医学博士

有機栽培 秋ウコン



有機栽培二〇〇%秋ウコンの
有用性は、その主成分である
クルクミンの量が正確にわかるうえ、
その他の有効成分、抗酸化物質、ミネラル
などを必要量摂取し、
過剰摂取を抑えることが
できます。

有機栽培の 秋ウコンの 有用性について

ますます
注目される健康

新年を迎え、新たな一年のスタートです。今年はぜひ、よりいっそう健康を気遣う一年にもしていただきたいと思っています。この健康ブームで健康食品は利便性、経済性の面で消費者が利用しやすい形で市場に出回っています。しかし、ご存知のようにいま、健康食品も内容表示の信用性が揺らいでいます。また、あまりにも経済性を求めるために、

安全な

有機栽培一〇〇%の
秋ウコン

有機栽培一〇〇%ウコンの有用性はその主成分であるクルクミンの量が正確にわかるうえ、その他の有効成分、抗酸化物質、ミネラルなどを必要量摂取し、過剰摂取を抑えることができます。

秋ウコンはクルクミンの含有量が多い点や苦みが春ウコンよりも少ない点で若い人からお年寄りまで健康に不安のあるユーザーにとって利用しやすいと健康食品だと思えます。失礼な表現ですが健康オタクの方にいわせると、体によさそうな風味があるそうです。

若い人は社会の担い手で公私ともに活発で、多少生活習慣が悪くても、体はもとの体に戻るいわゆる、可逆的な新陳代謝を持っています。が、中年になるとその働きは急に衰えます。ですから中年にさしかかると生活習慣病に陥らない対策が個々、必要です。たとえば、暴飲、暴食、働き過ぎは老年期になるとダメージとして現れてきます。生活習慣の是正は老化の予防にもなります。おすすめはストレス

からくる活性酸素の消去する抗酸化物質を毎日、継続して必要量摂取し、老廃物や疲れのもとを排除することです。

ウコンは脂溶性であるために肝臓によく吸収され、新陳代謝の結果つくられる老廃物、過剰のアルコール、体の成分を蝕む活性酸素を消去します。

ますます
明らかに
ウコンの効力

が米国の四分の一であるという疫学調査から、アルツハイマー病を発症させるタンパク質のゴミ（アミロイド・βタンパク質）をウコンの主成分であるクルクミンが減少させることが証明されました。また赤ワインに含まれるポリフェノール、ハーブに含まれるローズマリー酸はクルクミンに構造がよく似ており、アルツハイマー病の予防薬としても有効であることがわかってきています。

私は野草のさと・大月との共同研究で、動物実験や癌細胞を用いた実験で癌の増殖を抑え、活性酸素を消去することを確認しています。最近、注目すべき報告がありました。カレーを主食とするインドでは四〇歳以上の痴呆患者の数は

この年は適度なスポーツを楽しむ、体に必要な旬のモノを食して体調維持に努めましょう。確かな効果を持った健康食品は上手に摂取すれば皆さんの味方になってくれます。健康はわれわれの人生を豊かにします。



大城先生

その点、有機農法で栽培された食物は安心感をユーザーに与えると思います。有機栽培の有用性は契約農家が農薬を使わない、行き届いた管理のもとで生産されるので安心して消費者が利用できるという点です。農薬、異物の混入がなく、確かな成分を含むことが約束されているからです。

大城聰
一九五一年生まれ。
一九八二年東京医科歯科大学・大学院医学研究科博士課程修了後、同大学文部教員助手、難治疾患研究所講師、米国立衛生研究所NIH客員研究員、大東文化大学公開講座講師。
東京医科歯科大学・保健衛生学科、岡山大学非常勤講師などを務める。
現在の研究テーマは「ストレスによる多因子疾患のメカニズム」
国立大学法人・東京医科歯科大学
難治疾患研究所・ゲノム応用医学研究部門
電話 03-5803-5823 FAX 03-5803-0248

生産者の声

■有機ウコンを栽培して

高知県高知市 小田々様

①有機栽培を始めたきっかけ

安全な作物づくりと環境負荷の軽減は、これからの農業者の使命だと考えています。日本に有機農業が定着するように努力すると同時に、日本の農業が有機農業を主体に再生できるような技術や体系を確立する一助になりたいと思っています。

②有機栽培へのこだわり

過度の収量にこだわらず、地力にあった作物をつくり高知の温暖な気候を播種時期や施肥管理に効果的に利用したい。

③土作り方法

田畑転換と輪作による土壌管理で有機物をできるだけ土に返し、土が偏ることのないように心がけています。

④有機栽培取組で苦労な点

暖かく、雨の多い高知の気候は作物の生育に有利な代わりに病害虫の発生も多く、ま

た有機肥料の肥効が不安定になりやすい点が一番難しいところではあります。

⑤有機ウコン栽培での成功例
根張りの強いウコンの栽培は、碎石を促進し土の状態がとてもよくなりました。

⑥有機ウコン栽培での失敗談
今年は、イノシシの被害が多く、土壌消毒をしないためミミズなどの多い有機の畑は、イノシシがミミズ目当てに畑を荒らす被害を受けました。

⑦ウコン栽培について

二〇〇四年は、たび重なる台風で葉をちぎられたり、イノシシに掘られたり、秋の長雨が続いたので収穫量に響きそうです。ウコンは除草剤などが不要で完全な有機栽培ができます。

■有機栽培へのこだわり

山梨県大月市 天野康雄様
六三歳

①有機栽培を始めたきっかけ

け・有機栽培へのこだわり

大月市内で二、三人の人が秋ウコンの栽培をしていたが、その秋ウコンの品質が大変よいことがわかり、大月市の地域農業の活性化と、より豊かで環境にやさしい町づくりを目指し、平成七年度から大月

ネルギーへの過度の依存、生産意欲の喪失など）を受け止め、農業の自然環境機能の維持増進を図るため、化学的に合成された肥料および農薬の使用を避けることを基本として、土壌の性質に由来する農地の生産力を発揮させると

ます。

②土づくり方法

馬糞、鶏糞を一年ねかせて（雨・露のあたるところに積んでおくこと）おくと、よく発酵してよい堆肥となる。これと追肥には菜種油絞り粕を使用しております。

③有機栽培での苦労点

有機栽培の難点は、雑草が多く生えることで、これをみんな手作業でとらないといけないということなんです。

④有機ウコン栽培での成功例、失敗談

種を植える間隔がなかなかわからず、近すぎて育ちの悪いこともたびたびあった。おからを堆肥に使用しましたが、こぶし大の大きさに固まつてしまい、うまくいかないのてだいま研究中です。

⑤ウコン栽培について

大月は、夏は暑く冬は寒いという寒暖の差が激しい風土です。秋口には数回霜をあてることにより、葉っぱから根っこへ養分を移されると、よい物がつくられていると思えます。



天野さんの見事な作物

商工会が中心となり、秋ウコンの特産品化を推進し大きな成果をあげました。

せっかく健康食品である秋ウコンをつくっているのに、

いわゆる近代的農業によってもたらされた弊害（健康阻害、環境破壊、地力低下、石油エ

もに、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した栽培管理方法を採用したほ場において生産することとしました。

健康維持食品である秋ウコンをよりよい商品として皆様にお届けしたいと思っております。

家庭でできるウコンの作り方・利用方法

まず
スライスウコンを
つくろう



3 よく乾燥させたら
光を通さない容器に入れ
保存する

2 1~2ミリの薄さにスライスし、
重ならないようにザルに広げ、
よく乾燥させる

1 無農薬、有機肥料で
作ったウコンを
茎、根をていねいに除き
たわしてきれいに
水洗いし、土を落とす



沸騰したら
アクをとりながら
弱火で5分煮る



水とウコンを鍋に入れ
火にかける

ウコン茶

◎水 8ℓ
◎スライスウコン 10g



このきれいな黄色に
クルクミンがたっぷり



手作りうどんに
まぜたり...



おもちに
まぜたり...



小さじ 1/3 を
お湯で溶いて
健康茶として...

粉末ウコン



天ぷらの衣に
まぜて...



クッキーやパン、
ピザの生地に...



ミキサーにかけた後
すり鉢でさらに
細かくする



スライス
ウコンを
入れる

illustration by Hinai Tetsuzo



有機
秋ウコンを
使った
料理方法

■ウコンご飯
米3合をとき、水加減をして
から有機ウコン3粒をそのま
ま入れる。
10秒くらいすると溶けるので、
よくかき混ぜてから炊く。
■ウコントースト
①食パンにマーガリンもしくは
はバターを塗る。
②ウコン粉末（有機秋ウコン
粒2粒を粉にしたもの）を小
さじ1/4位を目安にパン全体に
ふる。
③オーブントースターで焼く。
④蜂蜜もしくは砂糖・塩など
をかけて食べると苦味がなく
とても美味しい。

体験者の声

■安部 ます
東京都在住 M・Iさん 女

私は、化学肥料・添加物を
とるとしびれたり、じんま疹
が出たりと、体に変調をきた
してしまいます。ですから、
身につける物や口にする物に
は、神経をとがらせておりま
す。

以前、無農薬野菜と表示さ
れていたのに、安心して食べ
たところ体に不調をきたした
ことがあります。後でわかっ
たことですが、その商品は確
かに無農薬栽培されたもので
した。が、土壌に化学肥料が
使われていたとのことでした。

いま、なかなか安心して口
にできる物がないことを痛感
しております。

ウコンに関してテレビ・
雑誌などで体によいというこ

とは知っており、健康維持や
予防のために、飲みたいとは思
っておりましたが、前記の
ような事情があり、なかなか
口にするのができませんでした。

ところが、ある日、自然食
品のお店で有機秋ウコン粒を
目にしたときは、安心して飲
めるものがあつたと、とても
うれしく思い買い求めました。

口あたりもよく、ウコンは苦
いという先入観がありました
が、この有機秋ウコン粒は口
の中でフワッと溶けるような
口あたりで、あまり苦みも感
じません。

これからも、安心して健康
維持・予防のため飲み続けたい
と思っておりますので、安
心して口にできる物づくりを、
野草のさとさんへ期待してお
ります。

■すこしずつ確かな健康を実
感

山梨県大月市 亀井みゆき
さん 四四歳

私と夫は毎朝秋ウコンの粉
末をお湯で溶かして飲んでい
ました。しかし、朝はどうし
ても気ぜわしくなっていまい
ます。そのうえ夜はどうして
も忘れてしまいがちでした。

今回、有機秋ウコン粒に飲



み変えることになり、朝起床
したときすぐに飲むことにし
ました。比較的簡単に習慣化
し、現在毎朝欠かさず服用し
ています。香りがよく、苦味
もなく簡単に飲めるため、私
が忘れていると夫から請求さ
れることもあります。粒にコ
ーティングがなく、口の中に
入って飲み込むとホワッと
した感じで溶けていくのを感じ

じます。また、増量剤とか凝固
剤などの混ぜ物がなく一〇〇
%ウコンということでもとて
も安心しています。また、国産一
〇〇%ということもあり、い
までは人にもすすめていま

す。なお夫はお酒を飲む機会が
多いのですが、二日酔いをし
ませんし、風邪もひかなく、
顔色がよくなってきました。

まだまだ働いてもらうので、
有機ウコン粒ですます長生
きをしてもらいたいと願って
います。私も有機ウコンを飲

み始めたせいか、身体の倦怠
感がなくなり、いつも爽やか
な気分になりました。うれし
く思っています。

■なんとなく胃の痛みがとれ
てきた

神奈川県横浜市 小俣実義
六五歳

有機秋ウコン粒に飲み変
えてから、三週間がたちまし
た。普通のウコン粒はいまま
で四粒飲んでいましたが、有
機秋ウコン粒は粒が小さいの
で、五粒にしました。五粒で
も普通の粒よりきめが細かく

とても飲みやすいと思います。
有機秋ウコン粒に替えてか
ら、初めのうちしばらくは、
あまり変化が感じられませ
んでしたが、現在は、なんと
なく、胃のあたりの痛みがと
れてきたようです。もう少し続
けてみればはつきりしてくる
と思っています。

■飲み過ぎても朝スッキリ
東京都立川市 M・Oさん
五〇歳 男性

この二週間、一日に一〇
一五粒を目安として、一度に
または二度に分けて飲んでい
ます。

アルコールに関しては、「ち
よつと飲み過ぎかな」という
くらい飲んで、この「有機
秋ウコン粒」を飲み始めてか
らは、あまり気にならなくな
りました。また、「翌朝少し
残るかな」というくらい飲ん
でも、朝はスッキリ、仕事へ
も影響しませんでした。

これからは生活習慣病（特
に中性脂肪）の数値に気をつ
けて「有機秋ウコン粒」を愛
用していきたいと思えます。

野草のさと・大月

国産有機原料 100% 使用

有機秋ウコン



有機JAS認定「安心・安全・本物・自然指向」全てを満たしたウコン

肥沃な大地の恵みの中から生まれた、美容と健康のためのサプリメントです



有機秋ウコン粒 (20g)
¥1,575 (税込み)



有機秋ウコン粒 (70g)
¥4,725 (税込み)

販売者 オーサワジャパン株式会社 335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL 048-447-8588(代) FAX 048-447-8310(代)

発売者 野草のさと・大月加工センター企業組合 〒409-0501 山梨県大月市富浜町宮谷1531-1
TEL: 0554-23-3800 FAX: 0544-23-3802
URL <http://www3.ocn.ne.jp/~ukon/>
E-mail: ukon@topaz.ocn.ne.jp

下痢

小澤博樹

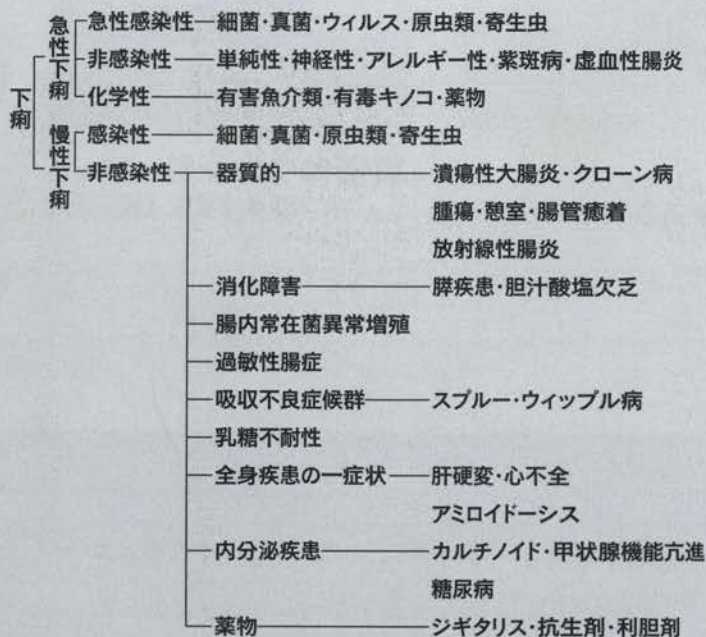
下痢の 医学的見解

下痢に対する
現代医学の見解

現代医学では下痢を図表に示

すように分類している。下痢の原因が、消化器自体にあるか、全身的な病気や他の臓器に病気がありその影響によるものか、病原微生物の感染によるものか、あるいはストレスによるものか、を種々の検査、たとえば細菌培養検査、胃腸のレントゲン検査、内視鏡検査などによって診断名を付けている。しかし、いくつりつばな診断名や病名が付けられたとしても、それらに対処する方法論がまちがっていれば、なんの意味もないし、患者側にとっては大きなデメリットとしかならない。

細菌感染による腸炎や下痢には抗生物質、潰瘍性大腸炎やクローン病、アレルギー性下痢に



未病のため の食養マニ ユアル 57

絶食が原則

安静にする

脱水を避けるため、
塩水を飲む

水に塩 0.5～1%を
入れて少しずつ飲む



illustration by Hirai Tetsuzo

ある。また、同時期に発熱するが、四〇℃の高熱となつても患者の意識はしっかりしており、全身が熱く、赤い。玄米を食べ過ぎた場合にも起こる。下痢便の色は黄色、茶色、茶褐色。

陽性の下痢の手当て法は、無農薬有機農法産のリンゴを使う。腸の熱をとるために、リンゴ二分の一をそのまま食べさせ、残り二分の一のリンゴは腎臓の熱をとるためにジュースにして飲用させる。発熱に対しては豆腐パスターを前額部に、青菜を後頭部にはり臥床させておく。

冷たいジュースや砂糖菓子、果物、アイスクリームなど、陰性の食物を過食すると陰性の下痢になる。この時期に発熱した場合、高熱ではなくても患者はぐったりとし、うわごとをいう場合もある。発熱していても四肢は冷たい。下痢便の色は緑色、白色で粘液がまじる場合もある。大腸癌や赤痢、腸結核などによる陰性の下痢に血液がまじる場合は、梅干の黒焼きと葛湯を使い止血する。

陰性の下痢に対する一般的な手当て法は、腹部や四肢を生姜用いて温めることである。葛湯に梅干しの黒焼きをまぜたもの、梅醤番茶を飲用させる。

陰性の下痢に発熱が伴う場合も、額に豆腐パスター、後頭部に青菜をはり、下熱する。

このように陰性の下痢が陽性の下痢かによつて、その対処方法が異なるため、まず下痢の陰陽を見極めてから治療にあたることが重要である。

症状が軽減し回復してきたら、玄米スープ、玄米クリームから始め、徐々に玄米粥、玄米へと移行させていけばよい。

はステロイド剤、ストレスによるものや過敏性腸症には向精神薬、その他原因不明の下痢には止痢剤の投与といった具合に、その治療は、まったくの对症治疗にしかすぎず根治的な治療法ではない。

下痢に限らず、すべての病気を癒すには、その患者の体質や症状を陰陽論で判断し、これに対処していく以外に真の治療を導き出すことはできない。したがって、現代医学的な検査や診

断名はそれほど重要なことではない。

陽性の下痢 陰性の下痢

下痢には陽性の下痢と陰性の下痢があり、陽性の下痢に対しては陽性の、陰性の下痢に対しては陽性の手当て法を活用する。塩分過多、カロリー過多の生活により、腸蠕動が亢進し、腸が水分を吸収しきれずに下痢を起こす。これが陽性の下痢で

Kozawa Hiroki

小澤博樹(こざわ・ひろき)

1949年、愛知県碧南市生まれ。医師。

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

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

下痢を改善する 具体的食事療法

身体全体と
密接にかかわる腸

人が生きていくためのエネルギーは、大部分食物から取り入れています。取り入れた食物を、口と胃で処理した後、腸で最終処理をして体内へ吸収します。吸収した栄養素は、肝臓に運ばれてさまざまな加工されてから血管に入り、全身に供給されます。腸は、エネルギー摂取の過程において重要な働きを担っていますが、それだけに限らず多くの機能を持っています。

人体の組織を養っている血液の生成にも、腸が大きく関与しています。腸の機能いかんで、血液の質が大きく左右されます。食事がどれほどよくても、腸の機能が悪ければ良質な血液をつくることができません。健全な腸の中へ良質な食物を送り込んだとき、はじめて質のよいきれいな血液がつくられます。

また、腸内には、一〇〇種一〇〇兆個約一〜二kgの腸内菌が繁殖しており、悪玉菌による腸内異常発酵を防いでいます。これらの腸内菌は、多種多量の栄養素の生産もしています。腸内の有用菌（善玉菌）が足りず栄養成分は、不完全な食生活を補ってくれます。

腸は、他の器官とも密接な関わりがあり、特に、肝臓、肺、鼻、気管支、皮膚には大きく影響を与えます。これらの器官に障害がある場合は、腸を無視して治すことは困難です。

腸と頭脳が深い関係をもつことは、昔からいわれてきました。が、近年になってそれが事実であることが解明されました。腸の血液循環が悪く、うつ血がある

と、脳の循環も悪くなります。腸内に老廃物が蓄積し、毒素が常に発生している状態が長年続くと、性格が自己本位で陰湿な傾向が現れてきます。

このように、腸の異常は、多くの病気につながっていきます。食物は、口から取り入れ予備消化をして胃に送り込まれると、ここで二〜四時間かけて最初の消化が行われます。胃液によってある程度分解された食物は、腸へ移行してゆっくり消化されます。腸の消化過程で最終段階の大腸では、内容物の水分が吸収されほどよい硬さになって、便として排出されます。ここまでの過程で、二〇〜四〇時間を要します。この行程が早く進みすぎると、水分が十分吸収され

ずに軟らかいまま排出されます。便に含まれる水分は、通常八〇〜九〇%です。九〇%以上になると、下痢といわれます。

急性の下痢

急に下痢が起こって二〜三週間で治まるタイプは、急性下痢とされ、さまざまなケースがあります。

- ① 消化不良によるもの
- ② 腸内異常発酵
- ③ 吸収されない不要物質や有害物質、還元糖、砒素、水銀、薬物、きのこ毒、ふぐ毒
- ④ 足、腰、腹を、冷やした場合
- ⑤ 自律神経の異常緊張
- ⑥ ストレス、生活習慣の不良など
- ⑥ 腸粘膜の炎症

Hosokawa Kazuhiro

医療コンサルタント。1948年生まれ。

東西医学、心身医学、食療法、民間医療等を統合し、

総合的健康法・治療法の実践的研究を25年間行なう。

自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養をベースに

統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の

講演会や健康セミナーで活躍中。

著書に『氣と食・驚異のバランスパワー』『梅醤たんぽぽ茶健康法』（共著）

などがある。

⑦病原体の感染、細菌、ウイルス、寄生虫

慢性の下痢

下痢が二〜三週間以上続くケースは、慢性とされ、次のようなタイプがあります。

- ①感染
腸結核、アメーバ赤痢など
- ②寄生虫
回虫、ぎょう虫など
- ③炎症性腸疾患
潰瘍性大腸炎、クローン病など
- ④大腸癌、大腸ポリポシス
- ⑤胃、脾臓、肝臓、胆のう、甲状腺機能亢進症等によるもの
- ⑥自律神経の異常亢進

診察が必要なケース

次のようなケースは、病院で診察を受ける必要があります。

- ①発熱、腹痛、吐気、嘔吐、腹鳴、全身倦怠の症状を伴う激し

い下痢

- ②食中毒の心当たりがある場合
- ③海外旅行から帰った直後

下痢の治療法

下痢が発症したら絶食が原則。激しい下痢が続いたら安静にする。

いずれの場合も脱水を避けるため、水に塩〇・五〜一%入れて少しずつ飲む。水温は二〇〜三〇度。

◎急性下痢①②③の場合

しばらく絶食し梅干を食べる。梅醤番茶少しずつ飲む。症状が強い場合は、梅肉エキスを二〜三g飲む(一日二〜五回)。特に激しい場合は、梅干黒焼を、一〜三g飲む(一日二〜五回)。



◎急性下痢④の場合

葛に梅醤を入れ、濃い目に練って食べる。

梅醤番茶を、少しずつ飲む。座浴を実行。



◎急性下痢⑤の場合

葛練りを食べる。梅干とナツメエキスをとり座浴・腹式深呼吸を行う。改善したら、玄米に麻の実、黒ゴマ、黒米を入れて炊いたものを食べる。

◎急性下痢⑥⑦の場合は、病院に行く

◎慢性下痢の場合は、原因疾患

となっている病気の治療が必要。対症療法としては、葛、梅肉エキス、梅干黒焼が、有効。

◎急性・慢性いずれの場合も、下痢が止まったら二〜七日間次の食事をする。

《朝食・昼食》

葛のみ

味付は塩、味噌、醤油、梅干、梅醤、コーレン、ヤンローなど

《夕食》

玄米粥、または、玄米ご飯、味噌汁、梅干

◎体調が安定してきたら、次のように食事をする。

極力少食にする。

食材の種類を少なく、シンプルにする。

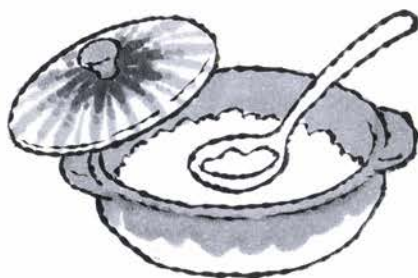
主食の割合を、七〇〜九〇%にする。

徹底した咀嚼。一口二〇〜三〇回噛む。

冷たいものを避ける。

水分は、少量にする。

《主食》



まず陰陽の違いを見極める。

血液に大きくかかわる腸。

玄米ご飯。黒ゴマ、黒米、粟、麻の実、塩を入れて炊く。発芽玄米がベスト

《副食》

野菜はゴボウ、レンコン、ニンジン、カボチャ、タマネギ、自然薯、ニラ、ユリ根、ネギ、アサキ、ラッキョウ、ツクネイモ、サトイモ、キクラゲ、タンポポ

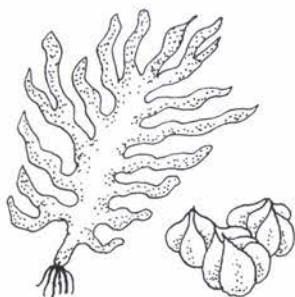
海藻はフノリ、コンブ、ワカメ、ヒジキ、ノリ、アオノリ、アサ、アラメ、モズク

《調味料》

味噌、醤油

《注意》

朝食は、葛のみ



小林裕子

下痢を改善する 食事料理レシピ

さまざまな下痢を
見極める

下痢は、私たちにとってさほど珍しい症状ではありません。マクロビオンの場合は、飲食後に体が不要だと察知すると胃腸が反応して早めに下痢という症状で排泄しようとしています。特に、動物性食品（乳製品や、魚も含む）を飲食した際に多いようです。どのような食生活であつてもおよそ次のケースが考えられます。

「1」心配のない下痢について

◎寝冷え・風邪・不消化なものをよく嘔まずに食べた・冷たいビール、ジュース、牛乳を飲んだなど、大人であれば下痢の原因を簡単に認識しやすい下痢。

◎胃の弱い人に多い胃アトニーや、過敏性大腸・精神的ストレスから下痢を起こす場合など、いずれも胃腸の弱い人がストレスを引き金に、自分のウィークポイントにダメージを受けた結果からくる下痢。

これらのあまり心配のない下痢に対しては精神的・肉体的（内臓）ストレスを避けて、より自然な無理のない生活を。場合によっては安静を保って一日絶食して胃腸を休め、冷えないようにしているのと自然に回復してくることが多いようです。何か環

Kobayashi Hiroko

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Ⅴに在籍。世界の現役先生方と共に研鑽中。レベルⅣ修了者はアジア地域において現在唯一人である。

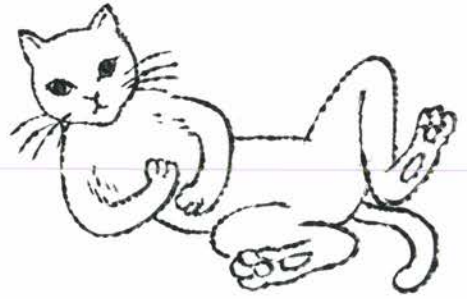
愛称ローラ。明るく楽しいマクロビオティック、そして分かりやすい理論を、がモットーで、社会、人類を救う一つの確実な方法がマクロビオティックであるという信念のもと東奔西走し、セミナー、講演、料理教室、食事指導、執筆に力を注いでいる。

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

自らはマクロビオティック啓蒙に専念している。

特に青少年、女性の食改善に関心を持つ。自宅をはじめ国内各地に料理教室を持つ。『子育ては女を変える』

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



境に変化があるとすぐに下痢するといった、まるで条件反射のようになっている場合は、生活法をしっかりと見返す必要があります。ましよう。なぜならその人にとって、その状況は無理があり、不自然であるというサインに違いないからです。

『2』配慮がある下痢について

◎慢性腸炎・潰瘍性・胃や腸のがん・肝臓や胆のう、膵臓の病気・寄生虫による病気・尿路や性器の病気・神経や精神性の病気・ホルモンに起因する病気・胃腸の手術をした後の後遺症・食品によるアレルギー・食中毒や伝染病などが原因の下痢。

可能な限り生活法を変えても、なお繰り返して起こるときは専門家に相談されることをおすすめします。検査だけでも医師にでもらったほうがよい場合もあるでしょう。たとえば、運悪く集団食中毒や赤痢など普通では考えてもみない災難に巻き込まれることや、海外から帰国後の一週間以内に起こる悪性伝染病など、手遅れになって慌てるよりも対応の手当てが的確になるからです。

MUSO

Macrobiotic Facilitator

陽のめぐみ 地のちから。 ムソーの『食』。



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

ムソー株式会社

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

下痢を改善する献立(下痢症状の最中は固形物を控える)

▼下痢が止まった後の朝食または昼食 ▼夕食

1

MON.

梅醤葛 [1]

葛練り(味噌味) [2]

2

TUE.

梅醤葛

葛練り(ヤンノー・塩)

3

WED.

コーレン入り葛練り

玄米クリーム(味噌味)

4

THU.

ヤンノー入り葛練り

粟入り発芽玄米粥
かぼちゃの含め煮
味噌汁少量(昆布だし汁、わかめ、玉ねぎ)

5

FRI.

葛練り(味噌味)

麻の実入り発芽玄米粥
玉ねぎとあらめの煮物少量(玉ねぎ多めに、あらめ少量入れよく煮る)
味噌汁(昆布だし汁、すりおろしごぼう、にんじん、にら)

6

SAT.

葛練り(梅醤味)

黒こま入り発芽玄米ご飯
きんぴら(にんじん、ごぼう、れんこん)
のっぺい汁(昆布だし汁、里芋、長ねぎ、にんじん少量、
豆味噌、ささがきごぼう)

7

SUN.

ヤンノー入り葛練り(塩味)

玄米味噌雑炊(よもぎ餅入り)
れんこんボールの皮なしシューマイ風(白菜、あるいは
キャベツを敷いて蒸す) [3]

- 極力少食をこころがけ、ひとくち100~300回嚙んでいただきます。
- シンプルな食事にし、主食が全体の70~90%になるように。
- 冷たいものは避け、湯茶は食後にくちをすすぐ程度にする。

さらにいつまでも続く辛い下痢の場合、既述のような深刻な病気が潜んでいることもありまうので検査だけでもしてもらおうのも一つの方法でしょう。

食生活でのポイント

ひどい下痢がおさまるまでは絶食がよく、お腹がシビれるように辛いときは、こんにやく湿布で温めたり手のひらを当てて温めたりすると楽になります。ダルさがひどくなってきたら、濃いめの梅醤番茶を少しずつくってチビリチビリと（下腹部の様子をうかがいながら）飲んでみましょう。治まっても柔らかなめのものからいただくように、油を使わない調理法、やや濃いめの味つけ、胃腸を整える食材や調味料を用いることにしましょう。

腸内環境調整に役立つ本葛粉や良質の味噌・醤油・自然海塩

を中心に調味し、玄米甘酒以外の甘味および味噌や酢（梅酢は可）は用いないほうが賢明です。いただく際は、お粥や玄米クリームであつても五〇〜一〇〇回噛みゆつたりした心境で食事にも臨みましょう。普通食に戻してから数週間は基本食を中心に少食を心がけます。

食材の選び方

まず玄米は無農薬・無化学肥料の有機栽培されたものを求めましょう。いまは一〜二kg入りの袋詰めも自然食品店に置いてありますので、入手しやすくなりました。きびや粟・生鮮野菜類も同様に有機栽培されたものがよいです。下痢症状の際、頻繁に使用される葛粉は、本物の本葛粉をお選びください（じやが芋が原料の片栗粉はトロみがつき、同じようにみえても全く作用が異なります。症状の改善

が遅れますから要注意です）。

下痢は消化器、特に胃腸障害なので穀類として玄米類、きび類、粟類のツブツブ食（粉にしない）がおすすです。野菜類としては球形野菜（かぼちゃ、玉ねぎ、かぶ、締まった小さめのキャベツ、人参）、緑色葉菜の葉先（茎を用いる際は線維をよく刻む）を。根菜は最初のうちに線維を搾り切るイメージでおろすのがよいでしょう。

調味料は、無添加の古式醸造醤油や三年仕込み味噌、自然海塩を用います。だし汁は普通食に戻すまで昆布だしのみにしましょう。植物油であつても油は使いません。酢も同様、酸味が欲しい場合は、梅干しや練り梅（梅干しペースト）はいかがでしょう。

調理のポイント

葛を用いる飲み物や、葛料理

が多くなりますので葛の扱い方のポイントを抑えておきましょう。

葛は粉に潰してもその粉末の粒子は固く陽性なエネルギーの性質を持ちます。陰性な水に浸しておき、加熱するのが普通です。中弱火から中火にかけて、鍋底からよくかき混ぜながらトロトロにしましょう。フツフツと沸騰してきたらすぐ火を止めずに、しばらく（一〜二時間）は練り続けます。そうすることで腸壁を傷つけずに保護し、温める働きを十分果たせます。

穀類はやや柔らかなめに煮炊きし、冷たくなつたら再び温めてからいただくようにして、消化吸収しやすいように心配りをします。

野菜類は熱が十分入るような切り方を心がけます。ピュール状にする場合、決して電気調理器具を用いずに、すり鉢やフーデミルで手作りしましょう。些



頭脳とも関係が深い腸のはたらき。

味付けはやや陽性よりにする。



細なことのようですが、これ以上体調が陰性に傾くのを防ぐためです。

味付けはやや陽性より（食後のどが渴かない程度）します。症状が改善されてきたら、中庸に戻しましょう。

「1」梅醤

◎材料（1回分）

梅干し……大1個（練り梅の場合
は小さじ1）

醤油……大さじ1

生姜汁……小さじ1/10
1/5

三年番茶……1カップ

「A」

本葛粉……大さじ2

水……大さじ2

↓浸水しておく

◎作り方

①梅醤番茶を小鍋につくる。梅干しを刻むか箸でよくつぶしたもの、あるいはペースト状のものを加えて生姜汁と醤油を加え

てよく練り合わせる。そこへ熱い三年番茶を加える。

②①を火にかけ浸水しておいた「A」の「水溶き葛」を加えて、箸で手早くよく混ぜる。透明になりフツフツなつて1〜2分かき混ぜ、よく火を通し、器に移す。

③温かいうちにいただく。

「2」葛練り（味噌味）

◎材料（1回分）

本葛粉……大さじ3

水……1カップ

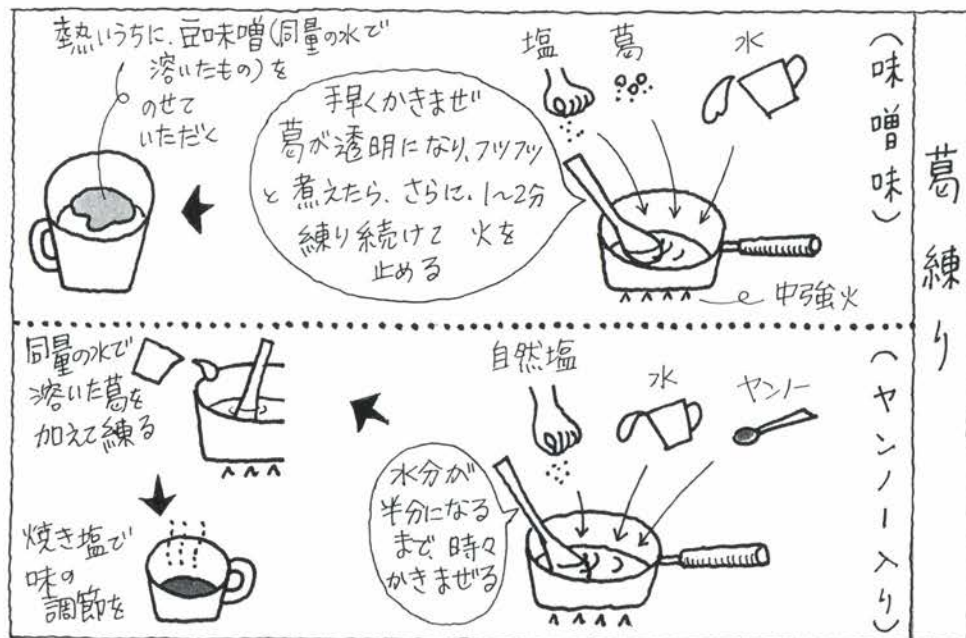
自然海塩……1つまみ

豆味噌……小さじ1（同量の水
でといておく）

◎作り方

①小鍋に水と葛粉を入れてよく溶かし、塩を加えて中強火にかけ手早くかき混ぜる。葛が透明になりフツフツと煮えてきたらそのまま1〜2分練り続けて火を止める。

②熱いうちに器に移し、味噌を



蓮根ボールの皮なしシューマイ

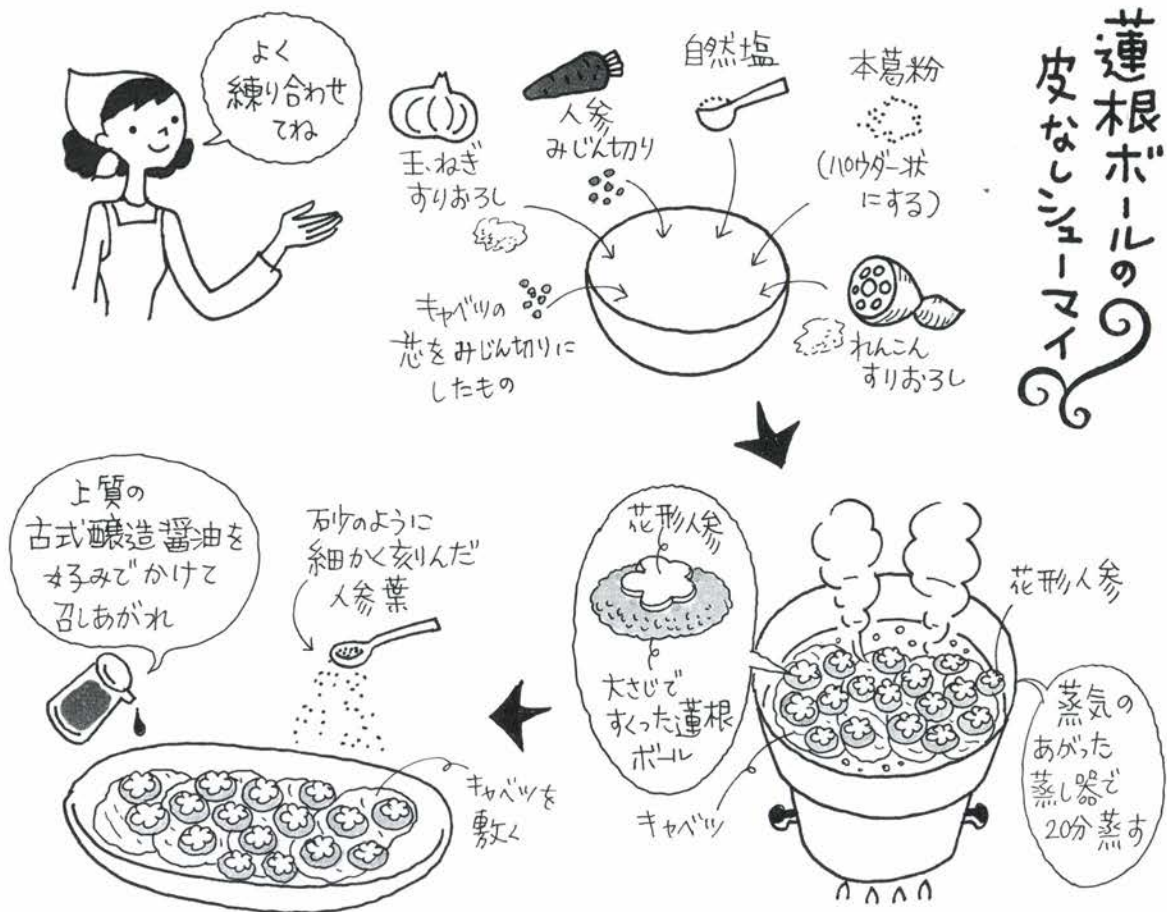


illustration by Ohba Rie

- のせていただく。
- ＜ヤンノー入りの場合＞
- ①の時点で「ヤンノー小さじ1」＋「水2カップ」＋「自然海塩1つまみ」を小鍋に入れて火にかけ、時々かきまぜながら水分が半分になったところで、同量の水で溶いた葛粉を加えて練り上げる。
 - ②器に移して熱いうちにいただく。塩味が不足の場合は焼き塩で調節する。
- ◎材料（4人分）
- 蓮根……250g（すりおろし小さな金ザルに移して軽く水を切る）
 本葛粉……3/4カップ（パウダー状に摺って使う）
 自然海塩……小さじ1
 人参の細かいみじん切り……大さじ1（塩を軽くまぶしておく）
 玉ねぎのすりおろし……大さじ2（水分が多い時は軽く絞る）
 キャベツの葉……2枚（中心の芯はV字カットで除いて細かいみじん切りにして具材と混ぜ合わせる。葉を2つに切って計4枚



- にする）
- 花形人参……16枚
 刻み人参葉……小さじ1
- ◎作り方
- ①ボウルに「A」とキャベツの芯の刻んだものを加えてよく練り合わせ水分が多い場合は葛粉で調整し、大さじ1ですくってとり、たて長に形つくりながら、蒸し器の底にキャベツを敷いた上にのボールを置く。それぞれがった鍋にのせて20分蒸す。
 - ②器にキャベツを敷いて②のシューマイをのせ、砂のように細かく刻んだ人参はを散らして、上質の古式醸造醤油を好みでかけていただく。

細川順讀

下痢を治し 改善する民間療法

梅肉エキス

梅肉エキスは、強力な殺菌作用、収斂作用（収縮）、整腸作用があり、どんなタイプの下痢にも対応できます。

単純な消化不良の下痢、菌やウイルスが原因、神経性、アレルギー性など、あらゆる場合に有効です。安全・確実に治めていきます。

◎飲み方

①そのまま水で飲む。寒い季節の場合は、水を湯煎で二〇度前

後に温める

②水または、湯に溶いて飲む

③オブラートに包んで飲む

④葛に混ぜて食べる

⑤粒タイプのものを飲む。（外出時などやむを得ない場合）

⑥湯に溶き、少量の米飴を入れる（子供が、酸味を拒む場合）

◎飲用量

一回一〜三g・一日一〜五回

症状の強さによって、量の加減をする

治まってきたらすぐに量を減らし、一日一回にする

激しい下痢で、梅肉エキスを飲んでも変化がない場合は、二〜三時間おきに飲む

◎作り方

青梅をすりおろして汁を絞り、これを天日に干して水分を蒸発させる

ドロドロのペースト状になれば、出来上がり

一日でつくる場合は、鍋で煮詰める

使用する道具は金属を避け、セラミック、陶器、ガラス等を使用

かき混ぜるへらは、竹、木を使用



illustration by Ohba Rie

「食」に求められるのは「旨さ」と「安心」

——自然塩運動の源流——



はかた
伯方塩業株式会社

〒790-0813 愛媛県松山市萱町4丁目4-9
TEL(089)922-2560(代) FAX(089)922-9669



粗 塩

あらゆる料理・調味に、どんな用途にも幅広くご使用いただけます。食品加工、パン、麺類などにもどうぞ。



焼 塩

大好評の「伯方の塩(粗塩)」を「焼塩」にしたものです。小粒でサラッとして使いやすく卓上用にぴったりです。



フルール・ド・セル

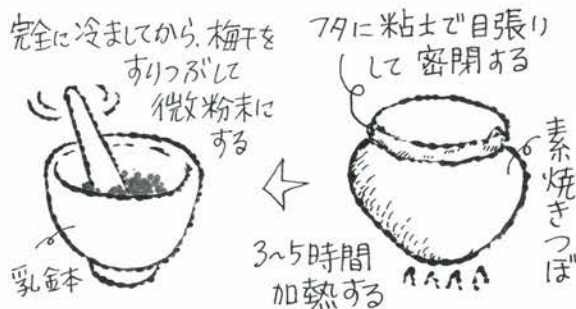
塩が結晶するとき最初に浮き上がる大粒のお塩です。カリッとした歯ごたえとおだやかな塩味が特徴です。

《アドバイス》▼天日蒸発が、最も効果が高い

梅干の黒焼き

激しい下痢で梅肉エキ스가効かない場合は、梅干の黒焼きを飲みます。

梅干の黒焼きは、炭素とナトリウムを主体に強陽性の成分の



みが含まれているため、腸壁の細胞を強く収斂させて下痢を治めていきます。また、病原菌の繁殖を抑えます。

◎飲み方

水でそのまま飲む▼一回一〜三水で一日一〜三回

《アドバイス》▼寒い季節の場合は、水を湯煎して二〇度前後に温める

◎作り方

①素焼きのつぼに梅干を入れ、ふたをして粘土などで目張りをして密閉する

②つぼを、三〜五時間加熱する

③火からおろして放置し、自然に冷ます

④完全に冷めてから梅干を取り出して、乳鉢でよくすりつぶし微粉末にする



ヨモギ

ヨモギは、収斂作用と腸内を浄化する働きがあります。また、胃、肝臓、腎臓、心臓、血圧、血液浄化等、広範囲に優れた効果があります。

ヨモギは、軽い下痢の場合に有効です。

◎飲み方

①生の葉を、すり鉢ですりつぶし、布で絞って飲む▼一回一〇〜二〇cc▼一日一〜三回

②乾燥粉末の場合は水で飲む▼一回二〜三g▼一日一〜三回



田七人參

田七人參は、出血を止めるほどの強力な収斂作用があります。出血を伴う下痢の場合は梅干黒焼や梅肉エキスなどと併用するとより効果が上がります。

田七人參は、血液浄化、肝臓、心臓、免疫力、抗酸化等の効果にも優れています。

◎飲み方

①粉末またはカプセルを、水で飲む

②粉末を、湯に溶いて飲む▼一回一〜三g▼一日一〜三回



葛

葛は、腸組織の機能を高め、腸内環境を整え、下痢を治めます。また、肝臓、腎臓、循環器、呼吸器、免疫、ホルモン系、自律神経系など、全身の機能を高める効果があります。



腸の不調を改善する方法いろいろ。

伝統食・手当てで下痢を治す。

軽い下痢のときは、葛のみで治まります。強い症状がある場合は、梅肉エキス、梅十黒焼、田七人參などを併用すると、さらに効果が増します。

◎食べ方

- ①セラミック鍋か、土鍋に葛を入れる
- ②塩、味噌、醤油、梅醬、梅干などのいずれか、または複数入れる
- ③水を、葛の一〇〜三〇倍量入れる
- ④中火で、五〜一〇分加熱する
- ⑤温かいうちに、食べる



バランスα
ミネラル73

「バランスα」は玄米の成分を発酵させたエキスです。発酵のプロセスで生成された成分には強力な整腸作用があります。

「ミネラル73」は、天然の総合ミネラルです。特に、カルシウムを多く含み、他のミネラルの

バランスがよいものです。

「バランスα」整腸作用と「ミネラル73」のカルシウムの収斂作用を併用すると、相乗作用でさらに効果的です。

◎摂取法

- ①バランスαにミネラルを入れて混ぜる▼バランスα二〇〇cc・ミネラル一〇g
- ②一〜三時間放置した後、飲む▼一回三〇〜五〇cc▼一日二〜五回

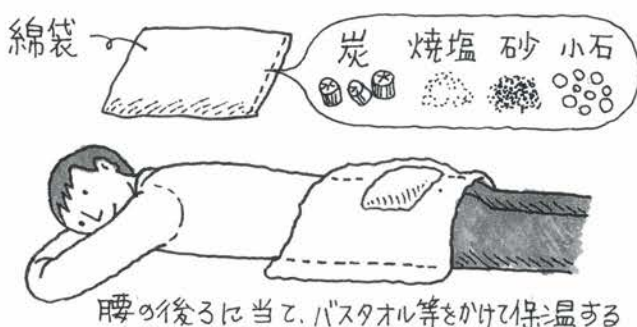


温電法

炭、塩（焼塩）、砂、小石など、遠赤外線を放射するもので患部を温めると、組織細胞の代謝が高まって機能が増進します。

下痢の場合は、骨盤の後ろを温めることによって、腸、腎臓などの機能が上がり、自律神経が安定し、全身の血行がよくなります。

◎やり方



腰の後ろに当て、バスタオル等をかけて保温する

- ①綿で袋をつくり、材料を入れて閉じ、パッドにする
- ②パッドを温める……五〇〜五五度

《次のいずれかの方法で温める》
〈コタツの中に入れる▼一〜二時間〉
足温器の上に置き、その上にバ

スタオルをかけて保温する▼二〇〜三〇分

あんかの上に置き、その上にバスタオルをかけて保温する▼一〜二時間

〈パッドの上にカイロを貼る〉

- ③パッドを、腰（骨盤の後ろ）に当て、上からバスタオル等をかけて、保温する▼一回一〜二時間▼一日二〜四回



可視光線治療器

炭素原子が包含しているエネルギーを、光に変えて放射する装置です。下痢を早く治めるには、光線治療が最も有効です。

◎やり方

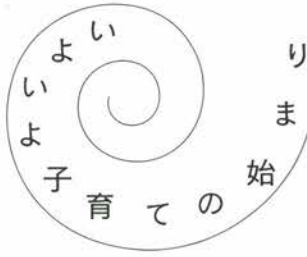
次の場所に光線を当てる

足裏▼一〇〜三〇分

腰・骨盤の後ろ▼三〇〜六〇分

腹部▼一〇〜二〇分

〈二日二〜三回・症状が激しい場合は、三時間おきに照射・足裏、腰に当てる時間を長くする〉

はじめての**子育て**

お風呂と抱っこ 森 大歓

おっぱい、うんち……



■二〇〇二年 十一月一日

五日ほどの入院生活を終えて、妻は産後の疲れた体をいやす目的もかね、子育ての大先輩である祖母と母親のいる実家に戻りました。余計なことはまったく考える必要がなく、ただただ両腕の中でぐっすり眠っているゆいちゃんのことだけをずっと考えていられる、環境としては最高の場所です。わからないことがあったり、一人ではやりづらかったり、一人では力になっても、より早く以前の体に戻ることもできる一つの選択方法です。また、新生児は免疫力がまだ少ないので、生後一カ月ぐらいいはできる限り外出をひかえたほうがいいといわれていますが、それに合わせて妻も外出をひかえることになる、多大なストレスが発生し、母乳にも影響します。ゆいちゃんが眠っている一〜二時間の間は家族に子守りをたのんで、妻は一人の時間をときどき楽しむこともできました。

■命名

そして、その間私は出生届け

を出すにあたって、改めてゆいちゃんの漢字名を考えていました。『姓名の神秘』(▼)という姓名判断の本で、多少改名の知識がある私は、まず森という名字にあった総画数を調べ、そこから「ゆい」という漢字をいろいろ探しました。しかし「ゆい」では最高に近い画数が見つからず、がんばっても七〇点ぐらいの画数でした(最高に近い画数を一〇〇点として)。もし、私たちが「ゆい」という響きにこだわらなければ、一〇〇点満点の画数がいく通りも容易に考えられたのですが、あくまでも響きにこだわりましたので、いろいろ悩みました。そして出した結論は、「七〇点の画数でもいいではないか。女の子なのだから結婚すると名字が変わり、名字が変わると画数も変わってくるので、いま一〇〇点満点にこだわっても仕方がない。幸せな人生というものは、名前の画数だけで決まるものではなく、それよりもマクロビオティック的な食生活を実践することのほうが近道である」ということでした。そして最終的に二つの

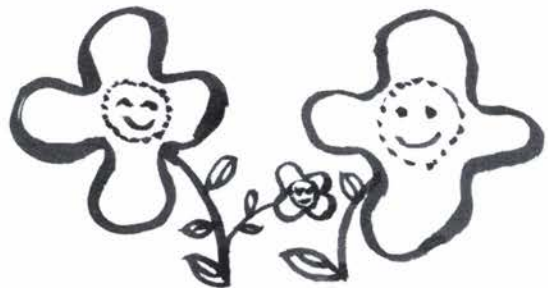


illustration by Utsumi Akira

名前前に絞り込みました。まず一つめは、最も簡単なひらがなの「森ゆい」、もう一つは、ぱっと見たときもかわいという雰囲気伝わってくる漢字を使った「森結恋」でした。ここは迷わず「結恋」に決定です。

■いよいよ子育てのスタート

三週間後、二月に入ると妻はすっかり元気になって戻ってきました。これからが本当の意



味で、私たちの子育てがスタートし、家族というものの始まりでありました。ゆいちゃんは産後の一カ月ぐらいは、時間ごとに泣いてはおっぱいをほしがり、おっぱいを飲めば、うんちやおしっこをするという繰り返しでした(▼と)。一日中おっぱいに吸いついている日もあって、さすがに妻もこのようなときは、おっぱいが足りないのではないかと心配になったようです。でも、大丈夫なのです。産まれたばかりの赤ちゃんは、一度にたくさん飲めないし、おっぱいのほうも一度にたくさんつくることができないだけで、おっぱいは吸えば吸うほど溢れ出ます。そんな状態があたりまえで、それでいいのだそうです。

年が変わり、ボカボカとしておだやかな日中には、気分転換もかねて、私たちは少しずつ外出もしました。赤ちゃんを外出するときに便利なベビーカーには、新生児用のA型と、もう一つB型がありますが、ゆいちゃんにA型は必要ありませんでした。それは、真冬ということもあり、外出する回数が少なかつ

たのですが、寒さ対策に十分気をつけて、いつも抱っこをして出かけていたからです。というより、ずっと抱っこをしていたかったのです。また、ゆいちゃんの首がすわる五〜六カ月ごろになると、もうB型のベビーカーだけで十分ということも、アドバイスを受けていました。だからその分、B型のほうは、よく選んで買うことにしたので、ポイントは、これから数年間使うことを考え、丈夫で軽いものです。ベビーカーが重いと電車の乗り降りや段差や階段などのとき、持ち上げることが一苦労で、しかもつまづく危険性があります。でも、その後使ってみての感想は、近くに散歩や買い物に行くときなどは便利でよく使いましたが、電車やバスに乗って外出するときには、いつも抱っこひもに抱っこして出かけていました。それは、ゆいちゃんが寝ているときにはベビーカーはたいへん楽なのですが、起きているときは最初の三〇分間ぐらいいしかもちたず、つまらなくなってくると、ぐずって抱っこをせがんだり、大泣き

したりしました。結局、ゆいちゃんも抱っこして誰も座っていないベビーカーを片手で押すということになってしまったのです(▼3)。また、電車にベビーカーを乗せると、混んでいるときには、まわりからの視線にけっこう気をつかい、朝夕のラッシュ時には絶対に乗ることができませんでした。それにくらべ、抱っこひもを使いますと、立っ
ていても座っていても、隣の人の視線に合うので、「かわい
いネ」とニコニコと、話しかけられることがよくありました。

■お風呂の時間

散歩から戻り、夕方になると、今度は沐浴(お風呂)の時間です。赤ちゃんの体温は私たち大人よりも高いので、少しぬるめのお湯をベビーカーにはり、左手でゆいちゃんの首をしっかり支えて、ゆっくりと体をつけてあげました。ゆいちゃんは、「いい気持ち」というような顔をして、じっと私を見つめています。このとき赤ちゃんはお腹の上に何もないと不安がりますので、体を洗うガーゼ以外のものをもう一枚用意して、お腹に

かけてあげるとよいでしょう。また、長湯は赤ちゃんが疲れてきて泣き出しますので、手早く体を洗ってあげることがコツです。感染症にかからないように、最初にガーゼが、きれいなうちに、目や鼻や口を拭いてあげ、それから全身に移りますが、特に首まわり、脇の下、足のつけ根、おしりなどは汚れがたまりやすいので、ていねいに洗ってあげました。へその緒は一週間



illustration by Utsumi Akira

ぐらいでポロツと取れるのです。が、それまではこの部分もきれいにしていました。頭の髪の毛は、大人のようにジャブジャブと石けんを洗い流すことができませんで、濡れたガーゼで、少しずつ石けんを拭き取ってあげるようにしましたが、もし石けんが髪の毛に残っていると、後でかゆがってしまいますので、ここはきれいに拭き取ってあげてください。そして最後にきれいなお湯を全身にかけて終了です。まるで数カ月前の羊水の中を思い出しているのか、ゆいちゃんはいつもと満足した笑顔をしていました。その後、ゆいちゃんが順調に成長してくるとベビーカーが小さく感じられるようになってきましたので、もうそれからは私といっしょにお風呂に入ることにしました(▼4)。半身浴をする程度のお湯をはり、私のひざやお腹の上に座らせるようにして、抱っこをしながら体を洗ってあげると、ベビーカーのときよりも、すごくラクでたのしいです。おっぱいを飲むときと同じで、ずっと私と目が合わせた状態で洗

ってあげることができるということは、ゆいちゃんにとってもたいへん大切なことだと思いました。ただ、この時期は真冬なので、ぬるま湯の半身浴は私にはとても寒く、少しでもお湯を熱くすると、ゆいちゃんが熱がって泣き出しますので、ふるふるとふるえながらの毎日でした。

註

▼1 「姓名の神秘」という本は、日本C.I.協会が取り扱っている本です。

▼2 新生児の内臓はまだ未発達なので、おしっこもうんちもまだためておくことができないのです。おっぱいを飲むと腸が動き出し、その勢いでうんちが出てしまいます。

▼3 春以降に産まれた赤ちゃんの場合は、気候がよく外出する回数が増えるので、A型ベビーカーはたいへん便利でしょう。そして、そのことからベビーカーに乗る習慣がついていましたら、その後もずっと座っていて、ぐずったり、泣いたりすることは少ないと思います。ゆいちゃんの場合は、抱っこぐせがついていたのかもしれない。

▼4 最初の1〜2カ月は体の抵抗力がまだ弱いので、細菌の感染をふせぐためにも、大人と一緒に入浴はさけて、ベビーカーを使ったほうが安心です。

Funase Shunsuke

この食品は
食べてもいい

船瀬俊介

(甘酒礼讃)

衣食住：
日本文化を
見直そう

桃の節句、といえは甘酒。

わたしの子どもの頃も、祖母がよく作ってくれた。お米の香りがして、熱い甘酒をフーフー吹きながら飲んだものだ。しか



し、いつの間にか、日本人全体の食卓、暮らしから姿を消してしまった。温泉地などで、ときおり「甘酒いかがですか？」とふるまわれると、なんとなくホッとする。

これもまた、滅びゆく（滅ぼされゆく？）日本の文化のひとつなのか……。わたしは、最近日本人の衣食

住すべてにおいて、その完成度美的なること、深遠なることに驚き、これをいかにしても残さねば、という熱き思いにかられている。

たとえば、着物に代表される和衣の美しさ。世界の名だたるファッション・デザイナーたちは、こぞつてこう言うそうだ。

「日本人よ、キモノだけは滅ぼさないで！」。着物(KIMONO)の美を、より深く理解しているのは海外のアーティストたちなのだ。日本民家の美しさに驚嘆したのは来日、滞在する青い目の芸術家たちだ。彼らは民家を修復改修して、住みつき、さらに民家保存を訴え続けた。それが昨今の古民家ブームにつながったのだ。食もしかり。かつてアメリカ上院栄養問題特別委員会リポートは、日本の伝統的料理こそが、もつとも理想的な食事である——と断定、アメリカ国民に推奨した。

アメリカに
“餌づけ”された
食生活

話は、甘酒から大きくなつてしまったが、日本人は、洋風、洋食狂い、カタカナ志向から、そろそろ目覚めるときではないか。誤解を恐れずにいえば、敗戦後の熱にうかされたような欧米志向、模倣こそは、アメリカの巧妙な占領政策に端を発すると確信する。

コカ・コーラ、マクドナルドをはじめとするファストフード、肉食……などの流行こそは、まさにアメリカによる敗戦国、日本人の「餌づけ戦略」だったのだ。（拙著『食民地』ゴマブックス参照）さてさて……日本人というか、わたし自身が忘れかけている甘酒のはなし……に戻そう。日本の伝統の味、技術を守つて、奮闘している老舗業者はいるものだ。

わたしは、彼らの存在を知るたびに、頭が下がる。胸が熱くなる。

日本人全体が軽率妄動、軽佻浮薄……グツチだ、イタめしだ……なんだと浮かれているときに、きちんと足を踏ん張って、伝統の味覚を守り通す性根は、称えてしかるべきだと思う。

江戸時代は暑氣払いに売り歩く

甘酒製造元として、おそらく日本屈指といえるのが名刀味噌本舗であろう。

同社高原宣隆氏によれば「甘酒は、古くから日本酒同様に親しまれており、江戸時代には、暑氣払いに効果があるとの触れ込みで、甘酒売りが、江戸の町を売り歩いた…」という。このことから、甘酒が俳句の世界では夏の季語になったとは面白い。

専門書『発酵食品』（中野政弘著、光琳全書21）には「……甘酒は、米飯もしくはカユに米こうじを加えて糖化したカユ状の食品」とある。

「名前は酒であるがアルコールを含まないので酒としては取り扱われていない」「その起源は、清酒のばあいと同様非常に古いことは確か……」といったながら「でんぶんがアミラーゼ（糖化酵素）で糖化した段階であるから酒以前のものであった、と

も考えられるが、これを証明する適当な史実が見当たらない……」とは太古からあったのではないか。なにはともあれ「砂糖が甘味料として普及する以前の食生活において、重要な甘味食品」であったことは、まちがいない。

塩、シウウガ少々で美味は増す

著者の中野氏も、甘酒の効用をすすめる。「現在は、いわば斜陽的存在であるが、その香味は、砂糖のような単純なものではなく、独特のものがあつて、これを適宜希釈して、少量の食塩やシウウガを加え、温めて飲用に供するほか、加工用として漬物や淡口しょうゆの甘味料としてもちいられている」

中野氏によれば「原料としては、国内産水稲が最適」という。製造過程で、こうじ菌を加えたもろみの水分は約六〇％、温度五五度で攪拌すると約八時間で糖化が完了する。この温度以下だと雑菌が繁殖したり、腐敗

やアルコール発酵が起こったりして風味が低下するので、この五五度維持が甘酒づくりの鉄則である。

完成した甘酒は、水分六〇％、糖分二七％、たんぱく質三％、さらに医学的効能のある微量成分を多種類ふくむ（後述）。

飲むばあいは「二倍程度の水でうすめ、塩〇・一％を加える



と甘味が濃厚となる」（中野氏）という。さらに「シウウガを少々加えて飲むと美味」というからお試しあれ。

肝臓強化、髪ふさふさ……飲む「若返り薬」

日本の発酵食品の研究では、

右に出るものがない学者。それが小泉武夫氏（東京農業大学教授）だ。彼は、甘酒の効用についても造詣が深い。

健康雑誌『壮快』（一九九三年三月号）に寄せた一文にこうある。「甘酒は、肝臓を強化し、髪をふさふさにして肌まで美しくする、飲む「若返り薬」だ」

これは、なんと……！ ふつ

うのお酒は、そのアルコール作用で、飲み過ぎると肝臓を弱めてしまうことは、誰でも知っている。しかし、甘酒は肝臓を強くする効能がある……とは呑ん

兵衛には嬉しいではないか。

しかし、江戸時代に暑氣払いに売り歩いた、というからには夏バテつまり体の弱つたとき効果があることを、江戸庶民は知っていたのだらう。

小泉教授によれば、甘酒が若返りの妙薬であることが判明したのは「酒粕成分」を研究する過程でわかったという。

日本酒と甘酒の違いは、次のとおり。

日本酒は、米と米こうじ、水を仕込み容器に入れて、さらに酵母を加えて増殖発酵させる。

米こうじはカビ菌の一種で、米でんぶんを分解糖化させるはたらきをする。酵母は、さらに、その糖分をアルコール発酵させる。だから、日本酒は、この二

段階のバイオ発酵で醸し出されるのだ。酵母が増殖したものを「もろみ」と呼ぶ。さらに二〇

日ほど発酵させて、袋に入れて加圧すると芳香鮮烈な原酒が垂れほとばしる。これぞ初搾り原酒で、これがじつに旨い！ さて、この袋のなかに残ったものが酒粕である。

甘酒は酒粕をいただくのと同じ

甘酒の作り方は、まずドロドロのおかゆに米こうじを加える。その、こうじ菌作用で米でんぶんを糖化させてできあがり。だから、ほんのり甘い。「酒になる一歩手前の状態といえる」（小泉教授）。

酵母菌でアルコール発酵してないので、むろんアルコール分はなく、子どもでも飲めるわけだ。なかには、酒粕に砂糖を



photo by Kawasumi Yui

理由からだろうか？

ポイントはこちら菌である。

酒つくりに使われる米こうじは、蒸した米にこうじ菌というカビを繁殖させたもの。蒸米にこうじ菌胞子をまき、一定温度を保つと四八時間後には、蒸米表面から内部にかけて、びっしり菌糸が覆い米こうじができあがる。この米こうじは日本酒の原料だけでなく、味噌やお酢、そして甘酒つくりにも欠かせない。

ペプチドによる細胞活性化作用

小泉教授によれば「そのこうじ菌の中に、わたしたちの体にとって重要な機能をもつ物質が次々と発見されて注目を浴びている」という。

つまり「こうじ菌が、人体の健康維持や老化防止に役立つ『機能的物質』を生産している」のだ。その代表がペプチドである。これはたんぱく質が分解されてアミノ酸に変わる中間過程で生成される物質。酵母菌は、酒粕中で一部自らの菌体も

分解する「自己消化」と呼ばれる作用を起こす。そのようにして菌体を構成するたんぱく質を分解してアミノ酸を増やしていく。さまざまな研究によって、この酒粕に含まれるペプチドには、人間の細胞強化作用が発見された。たとえば、弱った肝細胞もペプチドで活性化される。夏バテも、体全体の細胞がグッ



タリ弱った状態。それに「酒粕ペプチド」は活を入れてくれるのだ。江戸庶民の暑気当りに甘酒——という知恵は、じつに医学的根拠があつたのだ。

「こうじ酸」の老化防止、若返り効果

『壮快』誌から、小泉教授の甘酒礼讃を、少し引用してみよう。「——酒粕や甘酒は、アルコール濃度のきわめて低い食品です。これを適量摂取することは、肝臓を健康にすると考えられるでしょう。その他、甘酒に含まれる機能的物質として「こうじ酸」を挙げる。この物質にも「老化防止や若返りの効果が期待できる」という。「地球上には、何千、何万というおびただしい数の微生物（菌類）が存在していますが、この「こうじ酸」という物質は、こうじ菌だけが生成することのできるきわめて特殊な物質です。この「こうじ酸」が、最近、養毛剤や育毛剤に入れていることは、知っている人も少なくないでしょう。これは、「こうじ酸」の特殊な還元作用によって、老化して弱った頭皮や毛穴を矯正し、活力をとりもどす効果があるためです」「こうじ酸」を含んだ甘酒を適量飲むことも、老化した部位に作用して、育毛や美肌効果が得られるのではないかと思います」

甘酒には、その他、ビタミン

B₁、B₂など重要なビタミンやミネラル類も多く含んでいる。以上述べた栄養素は、すべて肝臓機能を健康に保つためには不可欠のものばかり。小泉教授はこう締めくくる。「肝臓が弱っている人、アルコールで肝臓を酷使している人に、ぜひ甘酒



■酢屋茂の甘酒



■名刀味噌本舗の米こうじ



■オーサワジャパン「玄米甘酒」

をおすすめしたい……」

「甘酒エ？ そんな女、子ども
のニセ酒が飲めるかい！」な
んて、啖呵（たんか）を切って見張つて
いるばあいではない。辛党の弱
った肝臓を癒す妙薬として、甘
酒が欠かせないことがよくわか
った。夏バテ、疲労回復にも大
いに効くのだ。

ファイト！ 一発「リポビタ
ンD」やら「アリナミンV」な
んぞをCMにつられて飲むより
も、甘酒を冷蔵庫に常備してグ
イッとやるほうが、グンと効く



photo by Kawasumi Yuji

のではない。

発酵飲料 ヨーグルトの 落とし穴

甘酒と似た発酵飲料に、ヨーグルトがある。東の甘酒、西のヨーグルト……といえるだろう。東欧諸国などに古くから伝わる発酵乳の一種。「生きた乳酸菌が腸内有害菌を抑える」というふれこみで、日本でも大変なブームだ。日本でも愛飲している人は多いだろう。それよりも多いのは、その大衆版ともいえるヤクルトだ。これも「生きた乳酸菌」が売り物。しかし、これに異を唱える者も多い。たとえば母乳育児の推奨で知られる小児科医の真弓定夫医師は「ヨーグルトは飲まないほうがよい」と指導している。

その理由の第一は乳製品自体がもつ問題点。なるほどヨーロップ民族は酪農とともに生きてきた。その理由は「寒冷気候が厳しく穀物が育ちににくい風土だったので、乳製品を代替食として摂取するうちに二〇〇〇〜三

〇〇〇年かけて乳糖分解酵素（ラクターゼ）が大人になっても生成される特異な体質へ適応している」から……という。あらゆる哺乳類は、乳離れとともにラクターゼ分泌はビタリと止まる。それ以降は乳を受け付けなくなる。自然の摂理である。それに逆らって乳製品をとり続けると、体はそれを異物と認識



してアレルギーなどさまざまな異常反応を起こす。牛乳を世界で最も飲むノルウェー人の骨折率は日本人の五倍という。牛乳の過飲が骨カルシウム脱落を促進しているのだ。牛乳を飲む人ほどガン、精神的不安定、暴力行為さらに白内障などが多い……とは、その異常反応の現れだろう。ヨーグルト、ヤクルトなど

「生きた乳酸菌が豊富……と謳うのも滑稽……と真弓医師は指摘する。「生きた乳酸菌ならお漬物を食べればいいのです。乳酸菌がたっぷりです。カルシウムなら昆布でダシを取った味噌汁で十分です」

つまりは甘酒は、ヨーグルトに勝る。発酵飲料も、カタカナから、ひらがなへ……。このキーワードを胸に刻みたい。

《問い合わせ先》

名刀味噌本舗（〒701-7364
岡山県邑久郡長船町土師14
電話：0869-363065）
柳酢屋茂（〒384-5385 長野
県北佐久郡蓼科町芦田3818
電話：0267-561001 フリー
コール：0066-218218
FAX：0120-860456）同社の
甘酒は有機米100%使用。
オーサワジャパン（電話：0426-475656）でも取り扱っている。また通信販売もしている。まとめ買いをおすすめ。
リマの通販（電話：0120-38515
玄米甘酒：250g 336円（税込）
一ケース10本入り 330円 送料840円 要冷蔵）

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學。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學。同大学在学中は、早大生協の消費者担当の組織部員として活躍。学生常務理事として生協経営にも参加した。約2年半の生協活動ののち、日米学生会議の日本代表として訪米。ラルフ・ネーダー氏のグループや米消費者同盟（CU）75年、同学部社会学科卒業。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・ネーダー氏の招待で渡米。多彩な市民・環境団体と交流を深める。温暖化などの地球環境問題、シックハウスなど健康問題、さらに文明論的視点から鋭い建築批評を展開している。また、市民運動の立場から（株）屋上緑化をスタートさせた。

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

酔な酒のたのしみ

古山勝康

わが國の約三十倍の面積と云われる隣國中華人民共和國の広袤はおよそ一千万平方キロ米。

それは北辺をゴビ・モンゴルの沙漠、南をシーサンパンナ・雲南などの温暖多雨林、東方（正確には東北方）を寒地針葉森林に蓋われた大・小興安嶺（それはロシアを超えればシホテアリンや沿海州につらなる）などの丘陵、西端をタクラマカンやヒマラヤ・チベット高原を擁する沙漠と高地に劃され、そして肥沃な國土の東方中央（中原）をご存知黄河・揚子江の二大河流が、西から東へとその長大な流れを悠久のむかしより渤海湾および東シナ海に灌ぎつづけております。

そのなか、漢族、蒙古族、トルコ族、チベット族、満州族の五民族のほか多数の少数民族、六億の民といわれる無数の人びとが、この涯てなき國土に散っておるわけでありませう。ま

古山勝康 ふるやまかつやす 日本ソムリエスクール校長・フード・オーガナイザー（食養管理士）協会 実行委員長・リマックス・キングススクール師範科特別講師 第二十九次南極地域観測隊 隊員

さに李白の「白髮三千丈」も生まれて宜なるかな。

これら多様な気候と地理、くわえて多様な民族とその永い歴史の混淆が、中國という國の食と酒をも、また頗るつきにバラエティ豊かなものになっているのです。もちろん云うまでもなく、ご当地の酒と食の「身土不二」をきわめて興味ふかいものになっているのも、この多様性に拠ってたつものなのであります。

桜沢如一先生の「PU・中國四千年史」をあらためて繙いてみますと、この広大無辺な國土とその永い歴史に興亡した王朝のさまが、まるで絵巻物を見るように浮かびあがってまいります。

しかしそれは、ひとことにつづめて云ってしまえば、GO先生のおっしゃるごとくに、南（陽の土地）の陰性でもの静かな民族と北（陰の土地）の勇猛果敢

な陽性の民族とに依る、涯てしの無い交替劇だったのです。

堯舜、夏、殷（△）、周（▽）、秦（△）、漢（▽）、三國（△）、晉（▽）、南北朝（北朝・鮮卑族・△）、（南朝・漢族・▽）隋（△）、唐（▽）、五代（△）、宋（▽）、元（△）、明（▽）、清（△）。ごらんない！ この万華鏡のようにみえながら、じつは単純明快な、美事としか云いようのない、陽（戦争・短期）と陰（平和・長期）の交替のさまを。これぞまさに「身土不二」というものではありませぬか。

かの林語堂も「わが祖國、そしてわが同胞」(My Country and My People、現在は「中國文化と思想」として鋤柄氏訳が講談社学術文庫の一冊となっています) という本のなかでこうかいています。

「李四光博士は、中國における戦禍の周期的循環」と題する論文のなかで、中國歴代の戦乱に

関して統計的研究をなし、中國の平和と戦乱の循環には偶然性の範囲を遙かに超えた、人類の歴史発展の規律からは予測のつかぬほどの非常に正確な周期性があることを証明した。

李博士の説に従えば、中國の歴史は八百年を一周期として循環しているということである。各周期の開始は、短命だが軍事的に強大な王朝が数百年にわたる内戦を終結させ、中國を新たに統一するところから始まる。この後、四、五百年の平和な時代が続く。その時期が過ぎると王朝はまた一度交替し、続いて内戦が次々と勃発する。その結果首都は北方から南方へと遷都され、南北対立の局面が形成される。云々（傍点筆者）

「予測がつかぬ」とした林先生や李博士は、これが身土不二に由来する陰陽交替劇であるところまでは道破なされませんでした。したが、その南北の王権の交替の

周期性には気がつかれておったようです。

しかしこれが解ければ、万里の長城はじめ世界の長城、防衛線、それはリメス長城やハドリアン長城、マゼノ線、朝鮮半島三十八度線、南北ベトナムなどなど、そのことごとくが南北にはなく、東西にこそ長く延びている理由も、それこそワケなく判ってしまうでしょう。そして、平和の時代が古代に遡れば遡るほどなく、時代にちかづくほどみぢかくなり、また戦争の刻が頻発するワケも！

また林氏は同書のなかでこうもかいておられます。

「北方の人間は単純素朴な思考法と艱難に満ちた生活に慣れ、背が高く、がっちりした体格をしており、性格は誠実で快活、ニンニクを嚙り、冗談を愛する、自然児である。あらゆる点で蒙古人に近く、上海および浙江一帯（注・南の陽の土地）の民

衆に較べれば遙かに保守的であり、民族の活力に溢れている。

……中略……それに対して長江（揚子江）の東南流域（前記浙江や福建）には全くことなるべつのタイプの住民が生活している。彼らは安逸な暮らしに慣れ、教養があり、世故に長け、頭脳は発達しているが、体力は全く、静を愛し、動を蔑む性格の持ち主である。男は滑らかな肌をしているが、發育不全。女はすらりとしているが、虚弱。燕の巢のスープを飲み、蓮の実を食す美食家である。……略……顕著な事実としては、北方の人間は本質的に征服者であり、南方の人間は本質的に商人であることだ。武力によって政權を奪取し、自己の朝代を打ち立てた者のなかに、南方出身の者は一人として現れていない云々。……（そしてこう云うのです）……かりに南方出身の將軍に北方の軍隊を指導させれば容易にこうした差異に気がつくことであろう」と。（傍点あるいはカッコ内は筆者附す）

これもまた美事な「身土不二」であります。この身土不二の有様はこと人間と限るものに非ずして、すべての動物、植物に然りであることは桜沢先生の「生命現象と環境（身土不二の原則）」をご覧れば一目瞭然。しかしここからもう一歩歩をすすめて、先生の「イワナとキノ

コ」にある「形態と本質」にはなしを向けなければならぬでしょう。これは「表裏の法則」とも云え、みかけと内実、現象と作用、構造と機能と云い替えてもよろしく、それは一般的には（一見複雑錯綜としている場合でも、それをひとつづつよく解きほぐしてゆけば）、その性が片方が陰ならばもう一方は陽と反対になる、という拮抗的な関係（それは相補的でもある）といえるというものです。

例を挙げてみましょう。北極（▽）に棲む白熊の形態は、その名の通り毛色は白（▽）で姿形は大型（▽）、しかし熱帯産（△）の黒熊は黒色（△）小型（△）なのです。ところがその食性と性質（本質）は反対に前者北極熊は動物食（△）でその性は獐狂（△）、また後者インドの黒熊は植物食（▽）で穏やかな性質（▽）、おもしろいものです。むしろこの白熊と黒熊の間には、北から順に灰色熊（グリスリー）、褐色熊（ブラウンベア・熊）、月の輪熊（中型黒熊、喉に白い半月紋）の変異（陰から陽へ）がみられ、その食性も肉食と草食の間に雑食をはさみます。云うまでもなくその性質も漸進的な変化（陽から陰へ）をみせるのです。これは人間もまたおなじこと。たとえば毛髪や皮膚の色を北から南へと追ってみましょう（南

北は反対になりますが南半球でも同様）。寒帯スカンジナビアの人びとの白にちかいかやわらかなブロンド（北欧の長身白哲）から亜寒帯・北欧の金髪（ブロンド）、中欧の茶髪・赤毛（赤毛のアン、ニンジン??）、南欧の黒髪、そしてもっと南、熱帯圏まできますと強くて太い、縮れた黒髪となります。皮膚もまた白哲から始まって同様に変わってまいります。むしろ体格も大から小へと移ってくるのです。だがしかし、その人びとの食物と気質は熊の例とおなじく正反対に現れます。ですからむかしの人々は「ヤサイを食べるとヒトとニクシクなる」などと云ったものです……（笑）



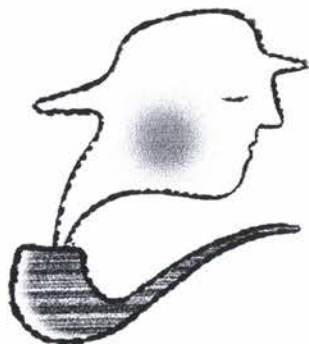
Illustration by Muroi Satoko

おわりにこの身土不二を前述の長城の謎と絡めて、いまいちど解いてみましょう。「リメスの長城」というものがありました。ローマ時代のはなしです。それはライン・ドナウの両大河に沿った長大な防衛線で、造ったのはローマ人。当時のローマ領土とゲルマニア（現代のドイツとその周辺）を、それは双方に隔てるものでした。ゲルマンの民を蛇蝎のごとく嫌っていたローマ人にとって、その長城の造築は当然の要求でありました。しかしその実、当時ゲルマニアの地を実際に踏んだローマ人は、まったくと云ってよいほどいかなかったのです。その嫌悪の情は噂がうわさと呼ばれることだったのかもしれない。その数少ないローマ人のひとりである、タキトゥスは、彼の地の見聞を有名な「ゲルマニア」と云う本に纏めました。その本に依りますと、ゲルマン人は身の丈六尺を越すような長身巨漢、しかもライオンのたてがみのような房ふさと豊かな金髪、そして碧眼、一見極めて戦闘的な蛮族のごとく描かれております。かたや生粋のローマ人はどちらかと云えば小兵そして黒髪（ここで先述の南北に於ける人間の形態と本質の変化を憶いおこしてください）。これではローマの人びとが蛮人ゲルマンとして恐怖心を抱くのも無理はないの

かもしれません。しかし、このはなしにはオチが用意されております。中國の北方民族の勇猛が南を侵したようには、この北の民族ゲルマンの側からの進攻侵略は事実上なかったようであります。ローマの側が一方的に恐れていただけなのでしょう。近代のドイツ人が欧州諸國のなかでも有名な肉食民族であるのに較べ、当時のゲルマニアの民は、その恐ろしげな外貌に似ず、案外心やさしい人びとだったかもしれない。それを解くひとつのカギは、ゲルマニアの地が鬱蒼たる針葉樹林に囲繞された、森棲みの民族ということにあるのではないのでしょうか。また当時は、欧州全体でみて、現代ほど肉食の占める割合は高くなく、簡素な穀類の粥食などを主食としていたようでもあります。

さてさて、中國の黄いろい酒と白い酒の身土不二をかこうとして始めたこの文章も、その依ってたつこの國の身土不二自身をまず述べんとするうち、その方面もまた面白がつてしまった結果、今回は酒のはなしにまでゆきつくなつてしましました。それは次号にということでご寛恕願えれば幸いです。

遠地庵草舎にて



理想体重を維持することも大切です。体格指数「BMI」は標準体重を割り出すための国際基準で広く使われています。

計算方法は「BMI=体重(kg)÷身長(m) 2乗」BMI=18.5未満はやせ、25~25未満は標準、25~30未満は肥満、30以上は高度肥満です。また、体脂肪率が問題になりますが、男性は体脂肪率17~23%は適正、25%を超えたら肥満、女性は25~27%は正常、30%を超えたら肥満と判定しています。一方、BMI17以下は低栄養状態とみています。標準体重が維持できるよう、食事内容と量を調整しましょう。

■タバコ、酒

タバコの害はいくつまでもありません。非喫煙者もタバコの煙を吸うだけで病気を引き起こすことが社会問題になり、平成15年5月に「受動喫煙法」が制定されました。タバコは肺がん、喉頭がん、咽頭がん、食道がん、その他種々のがんや循環器疾患、肺疾患、消化器疾患などの危険を増加させ、また、妊婦の喫煙は乳児死亡率をも増大させるといわれています。タバコの本数のいかにかわらず危険であることが確認されています。禁煙してほしいものです。

飲酒についても飲み過ぎは「万病の元」です。肝臓障害、脳神経障害、心疾患、胃十二指腸潰瘍、膵臓、糖尿病、がんなどの要因となっています。節度ある飲酒がすすめられます。適切な飲酒量は純アルコール換算で約20g、日本酒1合、ビール中ビン1本、焼酎約70ccに相当します。しかし、アルコール飲料は個人差が大きいので自分で判断する必要があるのです。

従来日本人は、タバコ吸いや酒飲みに寛大で、酒に強いことは男らしく、頼もしい、話がわかるなどと美点とともれることが語られていましたが誤りです。「あなたの病気は酒を止めない限り治りません」といわれないようにしてください。

ご質問の方は、マクロビオティックの達人のようですね。毎日の食生活に豆類や大豆製品も加え、さまざまな方のお付き合いをするときには、柔軟な気持ちで少々不良をしてもよいのではないのでしょうか。タバコは一利もありませんので禁煙ができたらいと思います。飲酒はほどよく、決して深酒はしないようにしてください。

■悪習慣の改善と定期健診

しかし、40歳代になると、体力が下り坂になるのは避けることができない“老化現象”ですが、その度合いは個人によって大きな差があります。食事、運動、休養をはじめとする日常生活の心がけが、生理的年齢を若々しくも、また、老けさせもするのです。特に生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどなく、じわじわと、いつの間にか忍び寄ってくる病気です。

◎マクロビオティックの食事（7カ条の提案）

- ①伝統食（その土地土地に一番よくあった食物）を季節に合わせて食べる。
- ②春夏秋冬、季節に合った調理をする。
- ③一物全体（丸ごと）に心がける。野菜は根も葉もいただき、皮は捨てず、アク抜き、茹でこぼしせず各食材を生かして、上手に調理する。
- ④主食は玄米あるいは五分付き、三分付き、雑穀を使う。できるだけ国内産のものをを使う。
- ⑤精白したものは使わない（白米、白砂糖、化学調味料など）。
- ⑥腹七〜八分目にし、一口少なくとも30回は噛んで食べる。
- ⑦感謝の心でいただく。

そのためにも40歳代は悪習慣の改善と定期健診をきちんと受けることの2つが生活習慣病を寄せつけない道なのです。

中高年の食事に関するQ&A

何をどのくらい 食べたらいいの？

栄養学からみた
マクロビオティックの効用

Q & A

野口節子

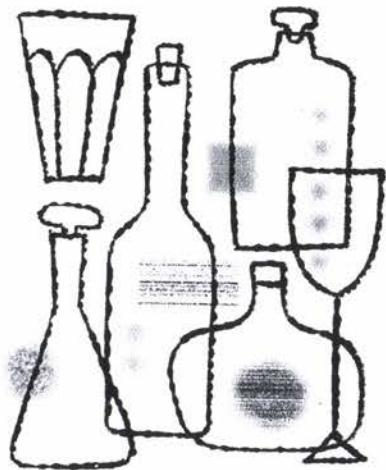


illustration by Ohba Rie

野口節子（のぐち・せつこ）

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

■40代の男性からの質問

Q：45歳の男性です。玄米食を長年続けています。1日2食でその内容は玄米とごま塩、きんぴら、ひじきレンコン、旬の野菜を使ったみそ汁、そして漬け物。お茶は三年番茶。中年の山を迎えて、これからも健康であるために何か欠けている点があるかどうかご指導ください。お酒は晩酌を欠かさず、冷や酒が好きです。タバコも1日10本程度吸っています。

A：長年玄米食を続けてきたのですね。玄米食を始めたきっかけは何だったのでしょうか。玄米食には不思議な力があるようです。先日、長年苦しめられていた難病が軽快しその驚きに感涙した人、ひどい花粉症が1カ月足らずで治り、元気で働ける喜びを語ってくれた人、体が軽くなり、おしゃれも楽しめると満面の笑みをみせてくれる人など、自分の行動や食生活の変容により健康と楽しい暮らしを獲得できた患者さんたちが、栄養相談を担当している島村トータルケア・クリニックには多くいるのです。食べ物と心身の健康とのつながりは極めて重大なことをひしひしと感じます。

健康を左右する条件は遺伝、体質、性、年齢、精神生活などの内的環境因子と食生活、タバコやアルコール、運動と休養、ストレス、気候風土、汚染物質、その他多くの外的環境因子などが挙げられますが、私は食生活と健康を重視します。

人間の適応力は他の生物より優れた不思議な力を持っているとはいえ、食べ物の変化に対しても、長い年月、いく世代という時間をかけて適応していくのだと思います。戦後の急激な食生活の変化は、ある時までにはプラスに作用しましたが、いまやがんをはじめとした生活習慣病、アトピー性皮膚炎、すぐケレル子どもたちを増加させているように思えます。これは、正しく適応力の限界といえるのではないのでしょうか。特に身体に異常がある場合や幼児、高齢者では、適応力の限界は狭まれています

し、病気の人が健康な人と同様な生活をしていると危険なことは往々にしてあるのです。つまり、それぞれ自分の限界を知ることが健康を守るキーといえます。

■バランスとエネルギー

さて、ご質問の食生活ですが、豆類は全くとっていないのですか。マクロビオティックの食事は陰陽という観点からそのバランスを理解することが重要で、栄養価の計算にとらわれないということですが、私の経験から考えてここに書かれている食事内容（食事は不明）では、身体的、精神的に安静な状態で代謝される最小のエネルギー量をも割っているように思います。短期的にはよいのですが、長期的には少なからず問題があるように思います。

マクロビオティックの食生活の基本は、いろいろな種類の健全な食べ物を食べることです。もちろん体質や体調、季節によっても異なるし、1回ごとに多種類をとらなくてもよいとはいえ標準的な食事は、玄米ご飯に胡麻塩、1杯のみそ汁、数種類の火を通した野菜や海藻、豆類料理（時には白身を中心にした魚介類）、生の野菜（漬け物を含めたサラダ類）をとり、食品の選択や調理法にもバランスをとることです。たとえば、朝食は玄米ご飯にみそ汁、梅干し、番茶だけだったとしたら、昼と夕食には、玄米ご飯やそばなどを主食にして、野菜類と豆類のおかずを入れなくてはなりません。つまり、毎日2～3種類の穀類を使い、7種類以上のさまざまな色の野菜料理と1～2種類の海藻、少なくとも1種類の豆料理が大豆製品をとることが大切です。健康なら週数回の魚介類を食べてもよいのです。1日に2回、できれば3回の食事にするとういでしょう。食事の合間にお腹が空いたときにおせんべいや玄米クッキーなどとてもよいのですが、食事は2食、間食を必ずとるといった食生活は感心しません。

■理想体重

足の超健康法 11

万病を治す
東洋医学の叢智

教えます
行本昌弘

胃腸障害



今月のテーマは
胃腸障害です

人間最後まで残る欲望は、いうまでもなく食欲です。特に女性はこの食欲の旺盛な方が多く、食の細い私などはパーティーで乾杯の終わった後、お皿を持ってテーブルに群がる女性軍をみて、思わず尻込みしてしまいます。「だから長生きできるんだ！」などと密かに納得していません。

忘年会、新年会とこのシーズンは飲んだり食べたりする機会が多く、抑えているつもりでもついつい食べすぎてしまいます。

官足法の観点からみても、食べすぎて、入ってくるほう（摂取量）が多くて、出ていくほう（代謝量）が少なければ、当然代謝残留物が体に残って、中性脂肪が溜まり、コレステロールが増え、宿便となって大腸に残留したりして体に悪影響を及ぼすこととなります。昔から「腹八分目に医者いらず」といいますが、まさにそのとおりで、少食で過食のないように気をつけていれば、胃腸障害に悩まされたり、便秘で苦しんだりすることはないといえます。

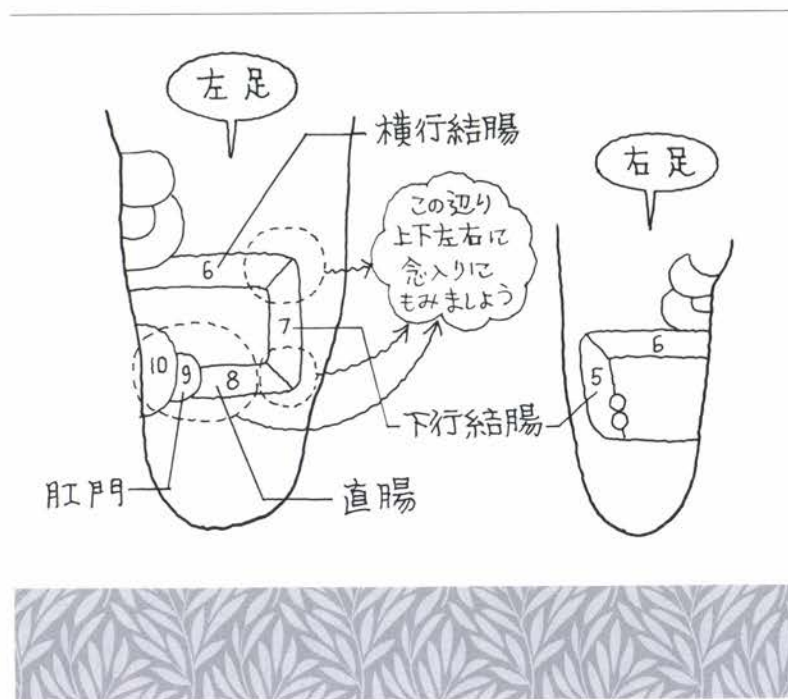
食べすぎた翌日、胃のあたりがムカツクなどと思つたら、ちょ

<右足裏>

<左足裏>



足の反射区分布図



つと実験してみてください。靴の中に小さい石ころを一〜二個土踏ますところ（ここが消化器の反射区です）に入れてちょつと歩いてみます。痛くてなかなか歩けません、我慢しているとあら不思議、いつの間にか胃腸のほうはすっきりします。靴下が破れても、私は責任もて

ませんから念のため。ところで、私はあの「きんさん、ぎんさん」の足の裏の写真（足形）を拝見したことがありますが、実際に足に土踏ますことができているとすっぱり空洞になっていました。これは消化器が丈夫だということ、腹八分で食べすぎない

という証明で、長生きの決め手となります。あなたの足の裏、土踏ますでなくて「土踏む踏む」になっていませんか？

さて
どこをどう揉んだらいいか

◎胃①、十二指腸②、脾臓③
甲状腺の反射区のすぐ下にあ



お知らせ

足の健康相談と指導
[官足法道場]OPEN!
指導責任者:行本昌弘
官足法健康ルーム
03-3496-5903
東京都渋谷区神南1-4-2-405 神南ハイム
(株)文化創作出版内

るのが①胃の反射区で、食べすぎ、飲みすぎはもとより、胃潰瘍のある人はこの反射区が重要です。また、②の十二指腸の反射区が痛くて固い人は、消化器が弱くて、食べすぎるとすぐお腹を壊して下痢したりする虚弱体質の人に多いのです。この反射区は、消化吸収のための重要なポイントです。次に、③の脾臓の反射区。この反射区が固い人は糖尿病などやっかいな病気を抱えることになるので、よくよく力を入れて揉んでいってください。この三つの反射区はどれか一つを取り上げるのではなく、互いに密接に関連している臓器ですから、一度に強くこいていくのが効果的です。

◎腹腔神経叢④

ここは、横隔膜より上にある消化器の神経が集中して集まっている部分の反射区で、ストレスなどの影響を受けやすいところで、ここが弱ると消化液の分泌が悪くなり消化不良を起こしたり、イライラしたり、めまいが起きたりします。すぐキレてしまいう子ども、いつも怒ってばかりいる大人……みんなこの腹

来る1月18日、日本CI協会3階で行本先生の官足法セミナーを開催致します
ご都合がございましたらぜひ一度ご参加ください
自分の健康を自分で守るために……

講師：行本昌弘
文化創作出版社長

日時：2005年1月18日(火)
15:30~17:30

場所：リマッキングスクール
(日本CI協会3階)

料金：3,500円(税込)

●ご入金後の返金はご容赦願います

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

足の超健康法の原点 第9回 足の汚れを取れば万病の原因が解消

足もみ健康法が
静かなブームになっています
そのブームの発端が
1986年文化創作出版から
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

●足もみ専用の「グリグリ棒」は
当日販売いたします。1本630円税込み
(足の反射区地図・その他資料つき)

●プログラム

15:30~16:30
足と人体全体の健康地図
足の健康自己診断
官足法を実行している有名な
16:30~17:30
グリグリ棒を使った症状別実技指導
質疑応答

●お問い合わせ・お申し込み

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

腹腔神経叢が固くなっています。
念入りに揉んでください。(神経
性の胃腸病、イライラ、下痢、
めまい、嘔吐、ノイローゼなど
に対応)。

◎上行結腸⑤(右足裏のみだから
右足をやる時に)、横行結腸
◎⑥(左右両足裏)、下行結腸⑦
肛門⑧

大腸は、小腸から送られてきた水分を含む雑物を処理する重要な臓器の一つです。俗にいう善玉菌、悪玉菌がいつばいい場所です。
そのため、小腸のポリープとかガンなどは聞いたことがありませんが、大腸はポリープがでやすさく、またガンに移行する

ことが多いので、よく揉んでおきましょう。痛いところがあれば、それは悪いところですから、なおさら力を入れて揉んでください。

原則的には踵のほうに向かって、しこいていけばよいのですが、反射区に沿って、また踵のほうからしっかりと揉んでください。

⑧の直腸、⑨の肛門、⑩の肝臓のあたりが盛り上がり、痛い人は「土地がなくて大地主(大痔主)」と私は呼んでいます。便秘の人も痛いからといって、ここは避けていけません。

便秘に悩んでいる人は、横行結腸と下結腸の角、下行結腸と結腸の角のあたりをよく揉んでください。こういうところに便が宿便となつて、ポリープがでやすさいます。

そしていうまでもなく、いつものように腎臓、輸尿管、膀胱から太股まで一通り揉んだうえでこれらの反射区をもう一度強く揉むのです。

時間はかかりますが、自信、忍耐・根気を持って続けられれば必ずよい結果が得られるでしょう。頑張つて足を揉んでください。



注意事項

食後一時間は足を揉まないこと。もんだらできるだけ多くのお白湯を飲むこと(五〇〇cc)くらい。

ただし腎臓の悪い人、心臓病、ガンなど重篤の人は飲めるだけ、加減して。皮膚を痛めないようにクリームなどをつけてもむとよいでしょう。

行本昌弘(ゆきもと・まさひろ)

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

旬の素材で作る
手作り化粧品

茶実油のリップクリーム ローズウォーターのヘアミスト オリーブオイルと精油のバスオイル

小幡有樹子

illustration by Muroi Satoko



茶実油の リップ クリーム

新

年あけましておめで
とうございます。

アメリカでは新年

に「What's your New Year's

Resolution? (今年の目標は?)

という質問をよく聞きます。多

くのアメリカ人はそれに対して

「やせること」と答えています。

今年こそ食事に気をつけよう、

今年から運動を始めよう、など

などやせるための対策は人それ

ぞれですが、二月の始めくらい

に再びアンケートをとると、ほ

とんどの人が食事摂生や運動が

続かず、やせることを断念して

しまっているそうです。確かに、

寒いときは体もちぢこまってい

るし、セーターやコートで体型

も隠されてしまうせいか、やせ

るモチベーションは低くそう

ですよ。それにしても毎年同

じデータが出るのをみていると、

自分の管理というのは、できそ
うでできないものなんだと思
います。みなさんの新年の目標
はなんでしょうか？

一月は寒さも厳しくなり、空
気も強く乾燥してくる季節です。
今月のレシピは、リップ、ヘア、
背中やすねなど特に乾燥で悩み
やすい部分のケアに焦点をあて、
レシピを紹介していきたいと思います。



茶実油の リップクリーム

茶実油はお茶の実から採れる
油です。椿科の植物で、さらつと
してベタつきがなく、肌にすつ
となじんでしつとりと潤いを与
える、という特徴があります。
椿油に比べると値段の高価で贅
沢な感じがしますが、一度使っ
てみるとその使い心地のよさに

納得してしまうと思います。肌にも髪にもよい油ですが、今回はリップクリームに入れてみました。くちびるは皮膚が薄いいため、肌よりも乾燥の影響を受けやすく、皮脂腺もないことから、一度乾燥すると外側からのケアが重要になってきます。真冬でもしっかりとくちびるを保護できるようにココアバターを加えました。外出前やお休み前にたっぷり塗っておくと効果的です。

◎材料 (30g)

*茶実油……24g

ココアバター……3g

みつろう……3g

◎作り方

①茶実油、ココアバター、みつろうを耐熱カップに入れ、弱火で湯煎する。

②材料がすべて溶けたら、火からおろしクリーム容器に入れる。

◎保存

常温保存。一年を目安に使いきる。



ローズウォーターのヘアミスト

マフラーを首からはずしたときや、セーターを脱ぐとき、髪



ローズウォーターのヘアミスト

illustration by Muroi Satoko

の毛がパチパチと音を立てて衣類にくっついてしまいますよね。乾燥がひどいときは、肌以上に髪も水分を失っています。そんなときは、ローズウォーターにグリセリンを加えただけの簡単なヘアミストが効果的。髪にシユッシュッとふきかけるだけで、潤いを与え、櫛どおりもよくなります。ローズウォーターのやさしく甘いフローラルな香りが、ふんわりと髪に残るのもこのレシピのうれしいところです。髪だけでなく、顔やボディなどにも使用できます。

◎材料 (200ml)

*ローズウォーター……200ml

グリセリン……小さじ1

◎作り方

ローズウォーターにグリセリンを加え、よく混ぜる。

◎保存

冬は常温保存。一年を目安に使い切る。



オリーブオイルと精油のバスオイル

乾燥がひどくなると、背中、とくに脇のあたりや、すねなどがカサカサしてきます。こ

った場所は、普段お手入れすることもないので、気がつくとかゆみを伴うくらいひどい乾燥肌になっていることも。背中は特に手が届きにくいこともあり、クリームなどを塗るのも大変です。そういうときは、お風呂に少量のバスオイルを垂らして入るのがいちばん効果があります。私は以前、肌の乾燥がひどく夜も眠れないほどかゆみに苦しんだのですが、それを一瞬にして緩和してくれたのがこのレシピです。お風呂だと水分と油分を両方肌に与えることができますから、お風呂上がりには肌がしっとりしています。

そのときそのときで好きな香りを楽しみたいので、つくりおきではなく、一回分のレシピを紹介します。

◎材料（1回分）

＊オリーブオイル……大さじ1
好みの精油……3～5滴

◎作り方

オリーブオイルに精油を垂らす。

◎使い方

そのままお風呂に入れる。

《本文中＊印のついた商品は、オ

オリーブ オイルと 精油の バス オイル

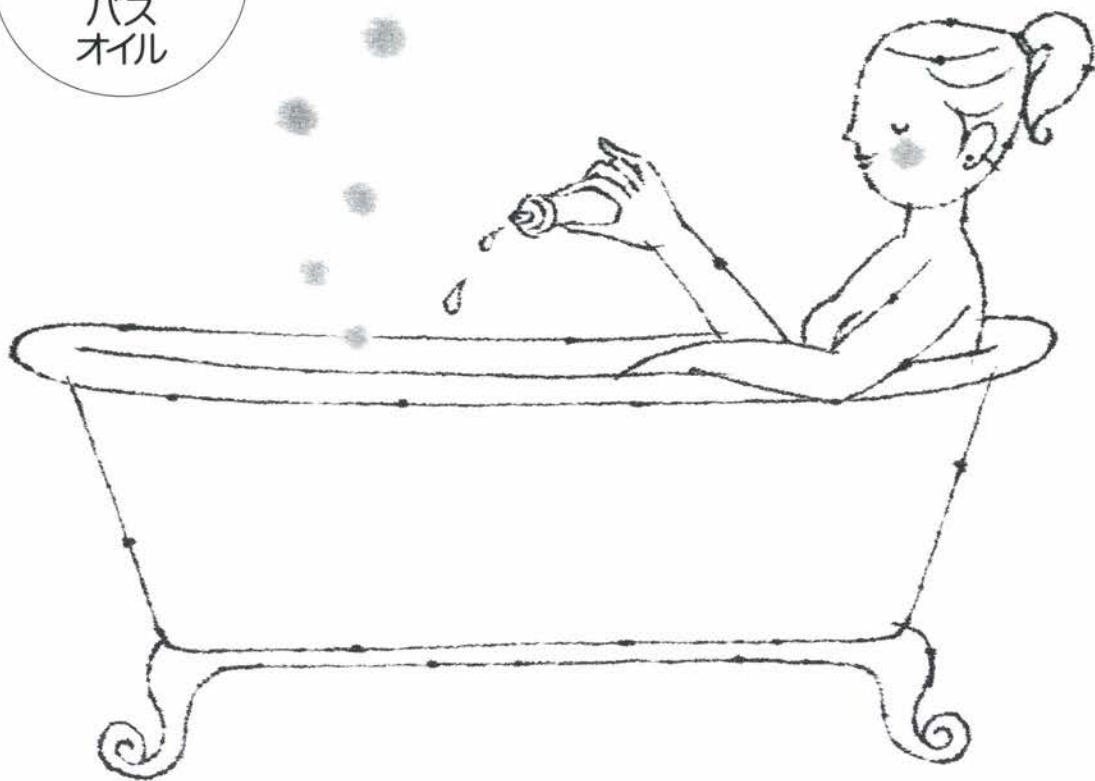


illustration by Muroi Satoko

小幡有樹子(おはた・ゆきこ)

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

ーサワジャパン取扱商品です。
巻末の店でお買い求め下さい」
「茶実油のリップクリーム」
茶実油（280g 1200円）
「ローズウォーターのヘアミスト」
ローズウォーター（200ml 2000円）
「バスオイル」
スペクトラム オリーブオイル（小230g 880円）
《アロマショップで購入できるもの》
みつろろ、ココアバター、精油

排水溝のお手入れ



photo by Kawasumi Yuji

■排水溝のおいとり

排水溝には、家の汚れが流れ込みます。目立たないところなので、つい手入れが後手後手にまわってしまいがちですが、放っておくと、とつぜん悪臭を発生して「ここにいるよ」と自己主張してくるのが、静かに家中の汚れを引き受けている排水溝です。

どうにもおうな、と思ったら、まずはにおいをとりましょう。といっても特別なクリーナーはいりません。排水溝の大きさによりますが、洗面所の細い排水溝なら重曹が二分の一カップもあれば十分です。キッチンや

バスルームの排水溝なら、カップ二〜三を様子をみながら振り込みます。

まわりにこぼさずきちんと排水溝の中にふりこむためには、広告紙のようないらぬ紙を円錐形にくるくると丸めて作ったじょうごを使うと便利です。ここから上から重曹を流すように入れば、まわりにこぼれることはありません。

たったこれだけのことで、不思議なおいはいしなくなりまします。これは重曹がもつ、消臭パワーの効果です。

■トラップの汚れ

バスルームでは、キッチンの



排水溝のまわりに浅い溝がついていて、ここに水が一度たまってから、排水溝に流れ込むようになっていきます。この溝をトラップといいます。トラップの底

には、ごみ受け網から逃げ出したごみの類が沈んでいたり、壁面にカビがついていたりします。こうした汚れを、水に浸か

った状態で落とそうとすると、なかなかうまくいきません。洗剤を使っても、水で効果が半減してしまいますし、底のほうの汚

れは、水が邪魔して十分にこすったりすくいあげたりすることが難しいからです。こうした水の中の汚れは、水からあげて落とすと効率がよいようです。

まずは、古タオルやいらぬハイソックスなどの綿素材をトラップに沈めて、水を十分吸い取ります。底にごみが沈んでい

るときは、ティッシュなどで取り除きます。それから重曹をふりかけて、汚れをこすり落とします。樹脂についた黒かびなども、これでほぼ落とすことができます。

■排水溝のつまり防止

流れが悪くなった排水溝は、重曹と酢を使って手入れをします。つまりがひどくて、十分水が流れないという場合には、ワイヤーの先にブラシのついたパイプクリーナーを使って、物理的に汚れをこすり落とす必要がありますが、ちょっと流れがよくないな、というときに、この方法で手入れをしておくと、つ

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

主な著書に『ナチュラル・クリーニング』『ナチュラルに暮らす70の方法』（プロンズ新社）『僕たちは、自由だ！』（本の泉社）などがある。

翻訳書に『重曹で暮らすナチュラル・ライフ』（プロンズ新社）

●排水溝のにおいと

いらない紙を
まらめて...



排水溝

重曹

洗面所 1/2 カップ

キッチン 1~2 カップ

バスルーム

※つまり防止にも同量で

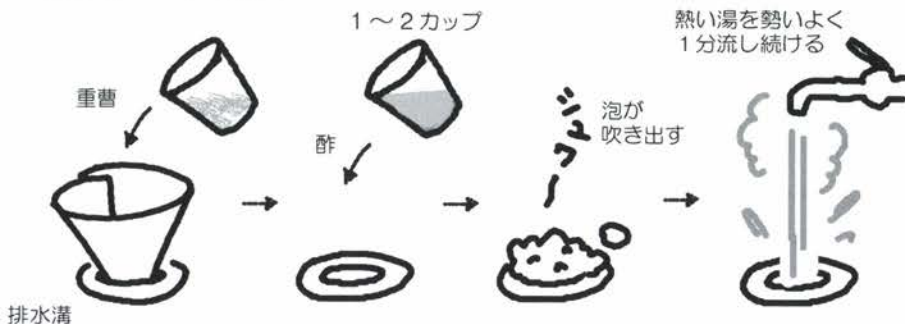
●トラップの汚れをとる

綿素材で
汚水を
吸い取る



重曹を
かけ、
汚れを
こすり
落とす

●排水溝のつまり防止



排水溝

1~2 カップ

重曹

酢

泡が
吹き出す

熱い湯を勢いよく
1分流し続ける

illustration by Hirai Tetsuzo

まりを防止してくれます。

まずは、排水溝に重曹を振り込みます。分量と振り込む要領は、においとりのときと同様に。その後、酢をカップ1〜2排水溝に流し込みます。すると、酢が重曹に触れた瞬間に、シュワという音とともに泡が吹き出します。二酸化炭素の泡です。この泡で、排水溝の壁面についた汚れをささくたせるのです。

洗面所のように、栓がある排水溝は、泡が出たらすばやく栓をして泡を封じ込めると、さらに効果が高いようです。そのまま30分〜2時間ほどおき、その後熱いお湯を勢いよく一分ほど流します。アメリカの本やウェブサイトで紹介されているレシピには、どれも「ぐらぐら煮え立ったお湯を注ぎいれます」とありますが、これができるのは、アメリカの家の排水パイプが鉄製だからでしょう。ほとんどが樹脂製のパイプを使ってい

る日本の家屋では、沸騰している熱湯をかけると、パイプが痛む可能性がありますので、給水栓からでる一番高温のお湯を一分流し続けてくまます。こうすることで、汚れを押し流し、か

い殺菌をしてくれるのです。

この方法は、もちろん重曹で排水溝のにおいをとったあとで酢を流しければ十分です。また、においとりに使った重曹を最後までムダなく使うために、定期的に排水溝のお手入れをするというのも一案です。

この方法は、もちろん重曹で排水溝のにおいをとったあとで酢を流しければ十分です。また、においとりに使った重曹を最後までムダなく使うために、定期的に排水溝のお手入れをするというのも一案です。



大森英桜

Omori Hideo

手術をして取ってしまうのは 無茶 正食できれいな血が でき始めると…

『食物による人体修理法』
第三集
より

■手術をして取ってしまうのは 無茶

私と女房が十数年前に結婚しまして、おばあちゃんに玄米をとってもらっていたら、失明していたのが一時見えるようになりましたが、二年目に邪食したらまた失明しちゃった。だから甲状腺に問題があつて、亢進してしまったとしても取るということはないわけです。亢進したからといっても全部食べ物からきているからです。

甲状腺肥大の人、亢進性の人
は動物性をあまり摂ってはいけません。ここが肥大したというのなら、手当ては生姜で湿布して里芋湿布をしておけばいいですからね。肥大している腫れは取れます。動物性が原因だからね。これが亢進してくると熱を出したりイライラしたり大変だからね。うちの女房のおばあちゃんなどは発狂状態になっちゃった。発狂状態になっちゃって最後には冬でも真裸で暴れ出すように

なっちゃった。それで最後には病院で取っちゃったのです。いまも傷跡が残っていますよ。あ
一種のホルモンが余計に出たからといつてもね、その出しているところまで全部取るといことは無茶です。そのホルモンも必要なんです。ただ、いろんなホルモンがあります。適量のホルモンが必要だということになるわけです。それがオーバーになつて余計に多く出たときはやっぱり病氣という状態が起

きるし、それが今度は少なくとも病氣になります。すべての栄養分も全部そうなのです。
人間の体にデンプンがいくら必要だとかね、やれビタミンAがいくら必要だとかビタミンDがいくら必要だとかといつても適量だけが必要なのです。それが余計にありすぎて病氣になるし、少なくとも病氣が出てきます。だから甲状腺が肥大してね、甲状腺のそこがものすごく亢進しているときはそのようなものがいらぬではないんです。甲状腺ホルモンは必要なんです。全身にその甲状腺ホルモンは回っているわけなんです。ですから、そういう亢進性の人とはとにかく肉食をやめることです。

イライラしたり怒鳴ったり、熱が出たりなどということは、全部、自律神経のアドレナリンのほうだからね。交感神経のほうのものがすごく暴れているときだからね。だからその肥大の場合には条件が二つありますね。一つは、動物性のものを摂ったからタンパク質がみんな熱を持ち、そこが肥大したということですね。それと同時にですね、動物性を摂った人は、反対の陰性も摂っているわけです。摂らずにはいられないわけだからね。動物性を摂ったら、必ず甘い物を食べるか、果物の果糖を摂るか、その今度は、広げる条件のときに、広げる方は、下から腫れ上つて熱をもつのはタンパク質がやるし、そうかといつて広げる条件の中に反対の陰性を摂ったので陰性の成分も関係してくるわけで、それで腫れ上つてくるのです。ただ単に動物性を摂らないというわけではない。それと同時に、このように肥大して腫れ上るといふ病氣というのは、陰性も摂ってもいけない。とにかく真ん中でおしていけばいいのです。穀類と野菜ですね。お医者さんに行つて変な治療をした人は、みんな非常に精神的な障害も持っているのを会ってみるとわかることがあります。

■正食できれいな血ができ始めると……

うちの女房のお母さんだつて、それからやっぱり、ちょっとおかしいですからね。おかしいといふ、質問した人がおかしい

美しく暮らす

そう げん

養生エコ文化村

食と芸術の文化村が花咲きます。

匠技・雅楽・クラシック。

技を世界につなげます。

エコ文化村で一緒に暮しませんか？

居住者を募集しております。



設計・建築 石井修

体の中から美しく

特別断食・粉食 & 半断食

五穀による半断食

※半断食は通って行ないます。

しょう じん かい せき

そう げん

新進怪石 養生

ナチュラルフーズ S・O・G・E・N



新築祝・ご婚礼・ご出産・記念祭
などのお祝いに雅楽奏上・舞楽を
承ります。



(株)

そう げん

養生 JAPAN
養生 MBF

八王子本部

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

会津支部

会津若松市天神町14-11
TEL/FAX 0242-29-8116

長野支部

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

わけじゃないですよ(笑)。誤解しないでください。一応正食をやりますと、最初に多少きれいな血ができてきて、体を治し始めます。当然ですね、生理もほとんどの人がストップします。よほど快調な人であれば、そのまま生理は続行しますがね。女の人の生理というのは、毒の血であつてもある一定の量を持つていれば月一回はそれを排出するようになるわけなんです。今度は、正食をやつてくるとききれいな血だけしかできていない。毒血のほうはどう排出する

ほうに回るからやつぱりある一定量の血液量が少なくなるのはほとんどの人がストップします。一年というのはちよつと遅すぎるね。それからあと内臓の病気をどうぞんぞん治してきますからね、その間に血液を外に落とさないようにしています。だからあんまり心配はいらないですよ。片一方のほうはどうぞんぞん正食でつくった血液が治していくわけですからね。だからいらぬという血をこぼさないようにしちゃうわけなんです。一年とか二

年というのは、まず食事の摂り方が正しかったのか、またその造血する消化器官の治し方が非常に遅れているのか。一応胃で消化して腸で血ができるわけなんですからね。この治し方が遅かったのか。少なくとも三ヶ月から半年というのが多いですよ。いまの人はみんな体が弱いですからね。そんなに心配ないと思いますよ。いままで二年間止まっていたけれどもそれから始まったという人もずい分ありますからね。

そういう人を見ると相当重い病氣を持った人です、みんな。自覚症状がなくてもね、こっちが診て。とにかく相当先天性の陰性の病氣を持った人ですね。弱視症とかね、女の人が三年くらいいないですよ。玄米食べてもらつてもね。そして中の病氣が治まると生理が始まつていきますから、ですから、正食を始め一般的な反応としては、女の人ですと生理がなくなること。三ヶ月から半年の間にもものすごく髪の毛が抜けるということ。これも心配しなくていいと思います。これは、いままで邪食に

よつてできた汚い血ですね、その汚血によつてこの毛髪がはえたわけでしょう。そして今度は後から全然違った新しい血液が入つてこれが毛根の下に入つてくるわけですからね。そのときにですから全然連ながないわけですから一回こつ全部抜けるのです。大量に抜ける人がいますよ。しかしそのときによく見てみると新しいいうぶ毛が必ず出ていますよ。だから心配ないです。

(次号へ続く)

桜沢如一

Sakurazawa Yukikazu

ミス・エマの死

GOLターNo.8より

ミス・エマの死 ロンドンにて
一九五六年六月八日

エマさんが死んだ。

エマさんは私たちより一週間遅くランパレーネを出発して空路渡仏、ストラスブールに静養中だった。私は本ができたら送って、ドイツを回っての帰途でお尋ねするつもりだった。

どうせ長くもつまいが、ぜひともこのシャワイツァ博士の片腕、あのランパレーネのジャン



グルで博士のために一生を捧げた、けなげな女性に食物療法とその原理PUを理解させてあげ

たいと思っていた。ところが六月五日のパリの朝刊新聞は皆「シュワイツァ博士の秘書ミス・エマ死す」と報じた。リマは私からそれを聞くと手に持った物をとり落とさんばかりに驚いた。エマさんは若い娘の身を三一年前にアフリカのジャングルに投げ込んだ。そして博士を助けて、ミス・コトンとともに今日まで働いてきた。私たちを快く迎え、私を博士の椅子に据え、親切にもてなしてくれたのはエ

マさんだ。初めから私たちはエマさんの親切と、その日々の男勝りの活動に心を打たれ、なんとかして体をよくしてあげたいと思い、リマは毎夜、お手当てをしたり、マッサージをしたりした。私は毎日、三度三度食卓で注意をした。エマさんは追い追いつき、砂糖の全廃と飲み物を減らすこと、肉類を避けること……しかし、なんといつても果物以外の食物一切がフランスから輸入される土地だから、思うに任せない。それに朝六時にはもう遠く離れた建築現場の監督を始めている、という人だからゆつくり話ができない。極陽性のアルザス生まれアルザス育ちだから、ランパレーネでの肉食と果物食に耐えたのだが、もういけない。私が居る間に二度も大病をした。それでも疲れを人にみせない人だから、出発の日までキリキリ舞いの活動を続けた勇敢な人だ。

西洋医学の絶対信者で早朝からヘルメットに身を固め、厚い長靴下を履き、靴を履いて飛び歩き、人口九百余人のライ病村を統一していた。私が着いてか

『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

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



ら初めて食物の重大性に気がつき、勉強を始めた人である。うら若い娘の頃からアフリカのジャングルを切り開き、病院を建て、熱帯性潰瘍、フィラリア、蚊、羽虫、砂のものと戦い続け、遂に力尽きて倒れたエマさん！

あなたは本当に勇ましい人だった。私が食養をわからせたら、八十でとピンピン活動でき

たんだ。あなたの生来の陽性、きびきびしさに圧されて、私は陰性な持久戦を始めた。私がつと陽性に出たらよかったのだ。悪いことをした。惜しいことをした。私にはもう初めからあなたの死が遠くないことがみえていたのに！ 西洋医学を厳守した陽性のエマさんにしてこれだ。二、三人を除いてすべて白人が

一年くらいしか動まらないで逃げていくのだ。その二、三人も皆もう長くはない。よろしい。私はもつと陽性に出てシユワイツァ博士に激しく体当たりをしよう。ランバレーネの里の少年、青年、老人たちからぜひもう一度きてほしいという切々たる訴えが毎週のようにくる。北アフリカの戦争のためにフランスは

数十万の青年を徴兵している。トゥールザ夫人の娘婿ミツエールも徴兵された。二六歳台はもう出し尽くされ、二一歳もみな動員されている。毎日の新聞はアルジェリア戦争の大きな写真と記事で一杯だ。インドシナ戦争以上のセンセーションを起こしている。毎日出発する兵士、入隊する青年たちを阻止する民衆が各地で血を流したり、検挙されたりしている。皆、アフリカ人を殺しに行くのだ。医学と軍隊を持って欧米人は黒人を殺しに行く。西欧文明の崩壊の一現象だ。私は何をすべきか？ エマさんの死は私の心の底に大きな行動のプランを立てさせた。

私は七日二時の飛行機でオリリー飛行場を立ち、五五分後にロンドンに着いた。朴千石と高木に迎えられ、一夜を高木の工場で過ごした。寒い朝だ。三週間て英国の仕事の片付けるプランを立て、これからロンドンの街へ飛び出す。エマさんの死と続々空の大橋を渡って死のアフリカへ行く、数十万のフランス青年たちの姿を思い浮かべつつ

暖かいストーブの前で。



『道の原理』

桜沢如一著 定価一四五六円＋税 送料三一〇円

目次より

一つの石・弓道とヘリゲル教授・「柔道」の「道」は何を意味するか・

柔道の生物学的歴史・嘉納治五郎・今一つの医学・世界人民会議・他

世界の指導原理としての「道」を、分かりやすく説いたマクロビオティックの入門書。

日本人の深層に眠る日本精神を呼び覚まし、夢と希望と使命の在り処をさし示す。



マクロビオティックの

お医者さん

福岡歯科

福岡博史先生

■一、現代医療の問題点と疑問を持った動機

「お陰様で、胃が快調です」
「長年続いていた腰の痛みがとれました」
「悩んでいた湿疹がきれいになりました」

ある日の患者さんのコメントですが、当院は内科でも整形外科でも皮膚科でもありません。歯科医として、歯科治療を行った結果です。しかし、一般的にはこのような歯と全身との関係

が知られていません。総合病院と呼ばれるところにも、歯科を置いているところは少ないのが現状です。歯の修復・補綴という特殊性から、医科と歯科が切り離され、歯科医学としてミクロの世界では発展してきましたが、歯そして口腔と全身とのつながりも同時に切り離されてしまったようです。

現代医学でも咬み合わせや咀嚼と全身の機能との関係、歯周病と全身疾患との関係、歯の修

復物と全身疾患との関係などの研究が進み、解明されてきていますが、相補代替医療(CAM)は、このつながりを重要視する医療でもあり、人体を一つの小宇宙と考える東洋医学を学んできた者にとっては、当然のことです。現代医学とCAMとの統合医療を考える時、まずは医療の範疇に歯科を忘れずに入れてください。

そして、歯科の患者さんが治療に対して抱いているイメージは「痛い、怖い」というマイナスイメージばかりです。そんな中で、痛くなく、リラックスして治療が受けられるようにと、当院では既に二年以上前からCAMを導入しています。鍼灸(ハリ一本で歯の激痛から救うこともあります)、ツボ刺激療法、指圧・マッサージ、リフレクソロジー、アロマトラピー、音楽療法など。これらの応用は、従来の機械論的・局所的歯科治療から脱却でき、多くの患者さんに支持され

ています。また慢性疾患には、食事療法、漢方、ハーブその他サプリメントを併用し、バイテジタルリングテストや波動測

定により個の医療として効果をあげています。最近では、カイロプラクティックや整体などの手技療法の先生と連携して咬み

福岡博史(ふくおか・ひろし)

1959年東京生まれ。1983年東京歯科大学卒業。医学博士。

医療法人社団明徳会福岡歯科理事長。

日本歯科東洋医学会常任理事・認定医、日本統合医療学会理事、日本代替・相補・伝統医療連合会議実行委員・認定医、日本ホメオパシー医学会理事・認定医、国際生命情報科学会評議員、日本歯科医療管理学会評議員、日本全身咬合学会評議員、日本バイデジタルリングテスト協会認定歯科医。

医療法人社団明徳会 福岡歯科

ホームページ <http://www.418.co.jp/fukuoka/>

合わせ治療を進めていくことも多くなりました。日々、臨床の現場で統合医療の必要性を実感しております。

■二、西洋医学以外で現在行っている療法

①低周波ツボ通電（TEAS）

当院では患者さんの痛みを取るために、当初ハリを使った鍼灸を行っていましたが、「歯科」では、刺す・切る・削るなどの恐怖・不安感のある治療内容が多いので、ハリを刺すことなく、ツボにゴム電極を貼付するとい

②氣圧療法

氣圧療法とは、指圧やマッサージとは違い、天地の「氣」を患者さんの体内へ送り込み、人

う体にやさしい方法を行っています。これにより、抜歯やインプラントの手術後の痛みや腫れといった不快症状の発現を予防でき、麻酔量も少なくすることができま



■福岡博史先生

間が天地より与えられた本来の力すなわち生命力を発揮させようとする氣の研究が会宗主の藤平光一先生により開発された治療

法です。歯科治療に訪れる患者さんは、首や肩がこっている方が多く、首・肩の筋肉の下には、

脳の血液循環に影響を及ぼす大

きな動脈があり、その周囲には全身の機能をつかさどる多くの自律神経が張り巡らされています。氣圧療法で、この緊張を取ることににより、心身のリラクゼーションとともに、自然治癒力を高めることができます。

③リフレクソロジー（足の反射療法）

最近では、街中でも流行しているリフレクソロジーですが、当院でも既に一年以上前から、ドイツのハンネ・マルカート方式を歯科臨床用に改良した福岡方式（痛みのコントロールとし

て短時間でできる方法）にて、行っています。すぐに歯の治療に手をつけられない憔悴した患者さんへの対応や、インプラント手術前の全身調整などに役立っています。

④バイデジタルリングテスト（ニューヨーク心臓病研究所長・大村恵昭先生開発）

患者さんの片手の第一指と他の指で輪（リング）をつくらせ、このリングに同じく術者のリングを連鎖させて、患者さんのリングを両側から開こうとするのに対して、開かれま

■統合医療研究所（波動医学研究室）

TEL：03(3662)0222

■郵船ビル院

TEL：03(3664)1145

■RIM（鍼灸マッサージ院）

TEL：03(3662)3600

東京都中央区日本橋茅場町1-8-3 郵船茅場町

ビル3階（地下鉄・茅場町駅すぐ上）

【診療時間】（昼休み PM1:00～2:00）

月・水・金……AM9:30～PM6:00

火・木……AM9:30～PM7:00

第2・第4土……AM9:30～PM5:00

（休診：第1、3、5土曜・日曜・祝祭日）

■サンデンタルクリニック

TEL：03(3348)5785

東京都新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル3階

（JR・小田急・京王・新宿駅徒歩4分）

【診療時間】（昼休み PM1:00～2:00）

月・土……AM9:30～PM5:30

火～金……AM9:30～PM7:00

第2～5日曜・祝祭日……AM10:00～PM5:00

（休診：第1日曜日）

■新川院

TEL：03(3555)2222

東京都中央区新川1-3-7 六甲第二ビル2階

（地下鉄・茅場町駅徒歩3分）

【診療時間】（昼休み PM1:00～2:00）

月・水・金……AM9:30～PM6:00

火・木……AM9:30～PM7:00

（休診：日曜・祝祭日）

■祐天寺院

TEL：03(3792)4618

東京都目黒区祐天寺1-27-10

（東急東横線・祐天寺駅徒歩3分）

【診療時間】（昼休み PM1:00～2:00）

月曜……AM10:00～PM6:00

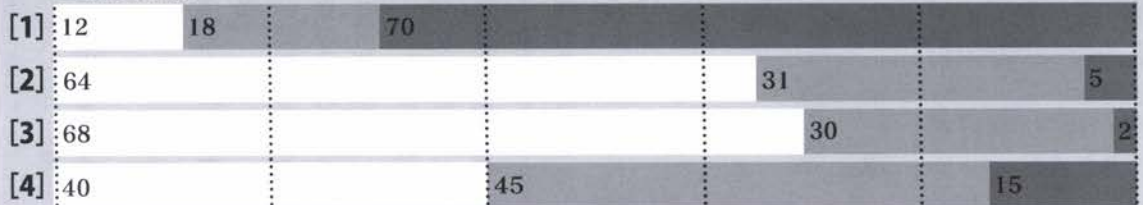
火～金……AM10:00～PM8:00

土曜……AM10:00～PM5:30

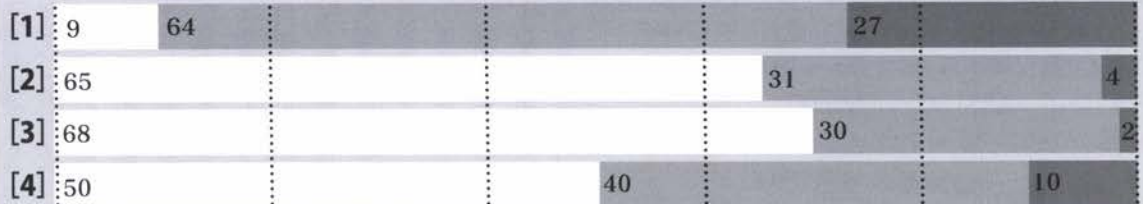
（休診：日曜・祝祭日）

頸肩部氣圧療法とTEASによる難抜歯術後の不快症状発現予防効果

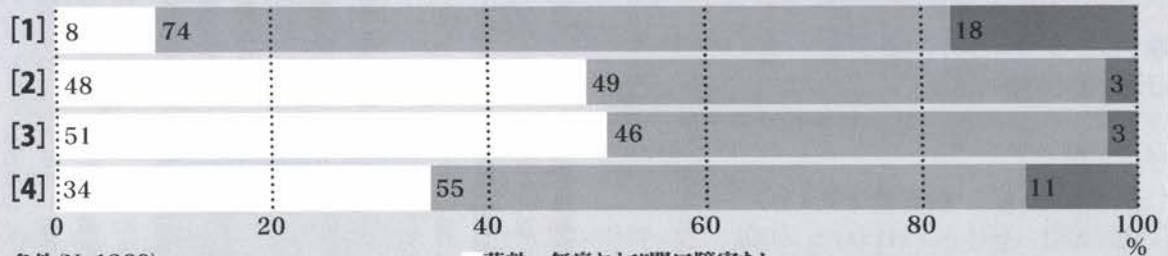
A:術後疼痛



B:術後腫脹



C:開口障害



条件 (N=1260)

[1] 従来の方法 (TEASなし) 120

[2] TEAS (四肢・顔面適用穴) 550

[3] TEAS+頸肩部氣圧療法 230

[4] 頸肩部氣圧療法および一部足反射療法 360

著効=無痛および開口障害なし

有効=鎮痛剤服用せず

開口障害2横指以下

無効=有痛

開口障害2横指以上

1

いとして抵抗させます。そのリングを維持しようとする指の力の程度を判定して、患者さんの身体状況を把握する方法で、病気のスクリーニングや、特定の薬や健康食品、飲食物の適量や適量、細菌・ウイルスの感染や重金属の蓄積などを推定します。歯科ではこのほか、原因歯の究明や、咬み合わせのチェック、体に合う歯科材料の選定に主に使っています。私の最近の患者さんで、自分で食べる「お米」を何種類かお持ちになり、このテストで現在の体に一番合う米の種類、搗き方がわかり大変喜んでいらした方もいました。なお、当院では通常患者さんの指ではなく、介助者の指を使って行う間接法によるリングテストを行っています。

⑤波動測定

当院では、「MIRS」という磁気波動共鳴分析器を用いて、良い歯科材料の選定や、治療前の全身状態・精神状態のチェック、波動水による自然治癒能力の賦活などを行っています。

⑥ホメオパシー

一九七六年ドイツ人のハーネ

マンによって紹介された治療法で、「類を持って類を治す」と「最小限で効果的な投与量」ということが基本原理となっています。これも本来持っている治癒能力を促進させる治療法ですが、わずか数ミリの乳糖の塊を、舌下にて溶かすだけという体に全く侵襲のない優しい方法なので、患者さんにも大変喜ばれます。

⑦代替医療専門家との連携

当院では、二年前より歯科診療室に隣接して、鍼灸・マッサー・ジ院「RIM」を併設し、より充実した歯科統合医療を実践できるようにしています。そこでは、専門家（鍼灸師、マッサー・ジ師、カイロプラクター、リフレクソロジー）による施術を受けられるようにして、幅広いいろいろな症状をお持ちの方に対応できるようにしています。また、外食が多く食生活の改善がすぐにできないビジネスマンには、正食の指導と同時に症状・体質に合わせたサプリメントも紹介しています。

■三、臨床でみる具体的効果

図1は、当院で行った難抜歯

当院における難治例疾患別バイデジタルリングテストによる共鳴検査結果

	被験者総数	ウィルス	カビ	貴金属	細菌	その他
顎関節症	35	21	3	3	1	0
三叉神経痛	13	3	1	6	1	1
顔面麻痺	3	0	0	2	0	0
顔面神経麻痺	22	15	0	2	1	0
歯科治療後疼痛	53	14	4	10	5	1
下歯槽神経麻痺	4	0	0	0	0	0
舌の痛み	15	3	0	6	0	0
舌・口唇の麻痺感	10	3	0	2	1	0
咽頭・顔面・頭肩部の慢性疼痛	46	19	1	20	0	0
歯科領域以外の疾病・症例	262	93	27	80	17	4
合計	463	171	36	131	26	6

2

(歯を割ったり、骨を削ったりして歯を抜く処置) 一二六〇例における、低周波ツボ通電 (TEAS)、気圧療法、リフレクソロジーなどを併用したときに術

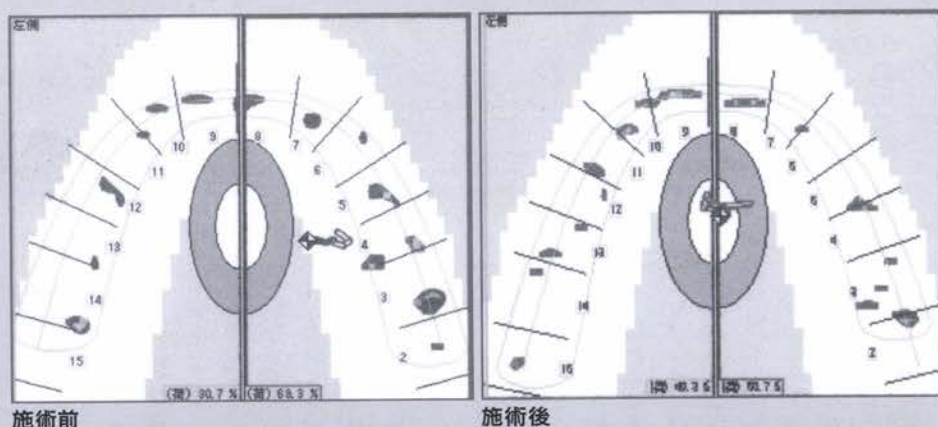
後の不快症状 (痛み、腫れ、口が開かない) をどれだけ予防できたかをまとめたものです。①は何も併用しなかったとき、②は手や顔のツボに低周波ツボ通

電を行ったとき、③は低周波ツボ通電に気圧療法を併用したとき、④は気圧療法に一部リフレクソロジーを併用したときの比較です。いずれも、何も併用しないときに比べて、術後の疼痛、腫脹、開口障害に対して、大変有効であったことがわかります。

図2は、主に歯科・口腔領域の難治性の病気にに関して、原因がなかなかわからなかった患者さんに対し、バイデジタルリングテストを使って原因を検出した結果の集計です。従来の西洋医学的検査ではわからなかった原因を、このテストで推定し、治療方法を選出できることは多くの悩める患者さんに福音です。さらに、リングテストで正しい咬み合わせをみつけ歯科治療を行い、正しい咀嚼ができるようになり、正しい食生活を指導することによって健康を維持増進させることができます。

図3は、「T-スキャンII」という咬み合わせ診断装置で、患者さんの咬み合わせの重心位置を調べたものです。この患者さんは左右のバランスが悪く、右に重心が偏位していますが、

[T-スキャンII] 症例 J.K 31歳男性 (マッサージ30分間の施術)



専門家によるマッサージを三〇分間施術し筋肉の緊張を取ると、重心が真ん中に集束し、改善されていることがわかります。このように、すぐに歯を削ったり、

修復したりすることなく全身との関わりを考えて、咬み合わせを調べることで、体全体と調和した正しい顎の位置を決めることができます。

3

a story of one's experiences

profile:3

私の治病体験記

〈主婦業はとても素晴らしい〉

高橋侑子



illustration by Muroi Satoko

私

は結婚して一七年間、主婦業を専門にしています。食べること、

料理が好きで、和洋折衷さまざまな料理の勉強を独学で学び楽しみました。その一貫として、マクロビオティックに出会い、夢中になって勉強し、師範科を卒業することができました。その最中で何点か、気づいたことをお話し致します。

■食べ物で変わった子どもの視力

第一に子どものことですが、四歳の時、乱視・遠視の両方で視力が右〇・六、左〇・九と診断されました。すぐ眼鏡を掛けて治療するというので、某大学病院に紹介されました。その内容はビタミン点眼と検査というもので、単純な治療のように思われましたが、良くなることを信じて三〜四年間通い続けました。あるとき、医師に治るのか聞いたところ「近視に変わることはあっても、治ることはありません」といわれ愕然としました。この現実を受けとめるのに少し時間がかかりましたが、それなりに本人も眼鏡の生活に

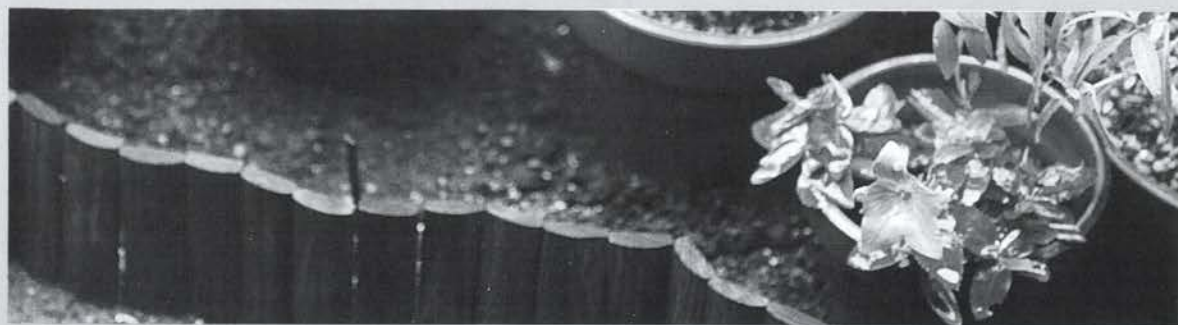


Photo by Kawasumi Yuji

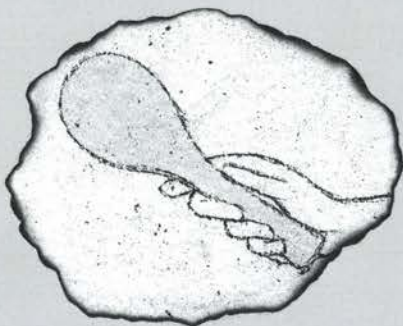
慣れていたもので落ち込みはなかったように思います。私の料理が、除々に変わり始めたのがこの頃です。引き算方式で砂糖、肉類、添加物を取り除き、常食する物として塩、味噌、醤油は無農薬有機栽培、醸造方式の確かなものを前提とすることから始め、初級で習ったものを一品ずつ食卓に取り入れるなど日ごとにもメニューが増えていきました。二年が過ぎ、学校で眼の検査を終えた子どもが、「両目とも一・〇だったよ!」といって帰ってきたのは、驚きました。病院にも行っていないかつたのですが、眼鏡は、そのまま掛けさせていました。その年から徐々に両眼一・二〜一・五に変わり、いまでは二・〇になって、もちろん眼鏡をはずしています。逆に学校のクラスの生徒の約半数が眼鏡・コンタクトレンズをしているのが現実です。

■腰痛を克服した夫

第二には夫のことです。インテリア内装の仕事をしているのですが、中腰姿勢が多いからか腰痛が続いていて、ひどいときは背中から腰にかけて、骨が変

a story of one's experiences profile:3

私の治病体験記



形してしまったように、突き出たまま仕事に向かっていた。整形外科へ行ったときにはヘルニアになる寸前だといわれ、この仕事も辞めるようにすすめられるほどでした。食事肉が好きで、毎週休みの日になると焼き肉屋に行き、おまけに早食い、ほとんど噛まずに常に下痢を繰り返していました。白米の割合は五から四になり三になりと半年間くらい、ゆっくり時間をかけ変えていきました。玄米だけの完全食になりました頃、「もう肉は食べなくなりましたなあ」といったのです。そしていま、八年目になりますが、あれから、びたりと腰痛がなくなりました。早食いも二三年前から注意するようになると、腸の動きも改善されてきました。

■手当てで目覚め始めた父

第三に、こういう内容を全く理解できない六五歳の父のことです。「玄米はまずいし、砂糖は脳によいとテレビで放送している。信用できるのは、お前よりテレビだ」とまでいわれました。毎晩酒を飲み、仕事の休みの日には朝から晩まで飲み続けています。六〇歳を過ぎた頃、いきなり足の先や、かかと、ひざなどが腫れ、熱を持って痛くてしかたないということが起きました。病院に行っても原因はわからないし、薬も効かず眠れなくて困ると言い出します。私は中級で習った、里芋シップを思い出し、しょうがシップの後、手当てをすると、すぐに「効いてきた!」といってホッとしていました。二〇分くらいおきに自分でシップをつくったりもするようにしました。いまではリマの本を読んだり、玄米を混ぜて、ご飯を炊くまでの変わりようです。

■主婦業の素晴らしさ

決してこれらの家族のためには玄米の生活を始めたわけではありませんでしたが、家族の将来にも影響することがとても多く、感動しています。ただ、これは決して簡単なことではないと思います。この私が主婦業を専門にしてこれたからこそできたのだと思います。最近では主婦業は誰でもできることではないような気がしています。とても奥が深く、やればやるほど毎日の仕事にメリハリができ、楽しくもあり、何より人間関係を密にしてくれます。まるで宝物を預かっているような気持ちで子育てもできますし、感謝の気持ちが自然に備わってきます。大袈裟な言い方もしませんが、幸せを感じることもできたのは主婦業のお陰だと思います。マクロビオティックで学んだことを基礎に自分のできる範囲で毎日の生活の中に無理なく取り入れ、固い心でなく柔かい気持ちで楽しめたら、その時、毎日の積み重なる努力は、とても大きな力となり自分に返ってきます。これは何をやっても同じことだと思いますが、この食育は、愛を感じ合える素晴らしい方法です。これから、あるがままの自分で生きていきます。これが私のマクロビオティック人生、そのものです。

最後になりますが、かかわっていただいた先生方、本当にありがとうございます。これで私の体験記を終わらせていただきます。体験記を振り返ると、改めてさまざまな「気づき」が多く、改めて感謝です。

四十代からの
美容法・健康法

小林裕子

Photo by Kanazumi Yûji



老人臭・老人斑

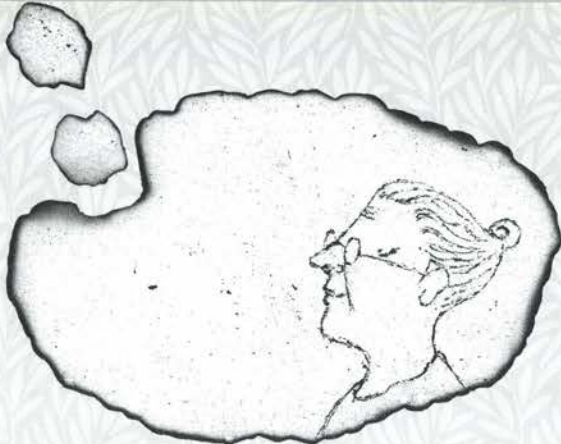


Illustration by Muroi Satoko

■体臭と香りの文化

欧米では香水やオーデコロン類が発達し、昔も今も一般にさまざまな香りを身につけています。特に中世ヨーロッパの皇族や貴族の婦人たちの間でもはやされたようです。毎日シャワーを浴びることや入浴することができない彼女たちは、肉食・乳製品・香辛料・甘味の摂りすぎからくる体臭や老臭を紛らわせるために、強烈な香りを漂わせていたという説があります。それに比べて穀類を中心に野菜・海藻、ときどき魚を少々、あるいは年に数回程度の肉類（しかも少ししか口に入ることにはなかった）という食習慣を持つ温帯地域のアジアの人々には、

香りの文化はそれほど強烈には発達しませんでした。ほのかに漂う「香り」は、体臭をごまかすというよりも、よりリラックサして精神的に高まりたいときに用いられてきました。ただ平安時代、高貴な女性たちが憧れの男性の気を引くために使った原点はやはり髪（おすべらかし）の悪臭や頻繁に入浴できない環境から発生してくる体臭をごまかすことから始まりました。そして良い香りをさらに漂わせるというステップに進んでいったようです。

ではこの体臭（高齢になると老臭といわれることがある）の正体はいったいなんでしょう。それは私たちの活動起源として摂り入れられた飲食物の産物……または老廃物が大本です。

■食物と体臭

皮膚から排泄されたものがそのまま付着していて時間とともに酸化されて悪臭を放つ場合も少なくありません。もちろん、体内に停滞している老廃物そのものの臭いであることも多いのです。ニンニクやキムチ、肉類、生クリームやヨーグルトなど頻繁に摂っている人は、その飲食物の腐敗した臭いがしています。ところが当人は慣れてしまつて全く気がつかないのです。また、内臓が悪いと、そこから悪臭を放つ場合があります。たとえば、顔色がドス黒くなっている腎臓の悪い高齢な方は、ドブ臭いような腐敗した体臭が漂うようになり衣類や個室などはその臭いでいっぱいです。

加齢が増すことに、行動が億劫になりがちですが、こまめに入浴して発汗し、排出した老廃物が酸化する前に洗い流してしまいましう。肌着も日々取り替えて小綺麗にしましう。気分も爽やかになるはずですよ。世間でいうところの「おやじ臭さ」も、主に動物性食品の停滞物の腐敗物が香辛料や臭気の強い食品の陰性さに便乗して発散されてくるものです。もとは、やはり飲食物にあります。欧米人でも、動物性食品を摂らないベジタリアンやマクロビアンに体臭はほとんどありません（乳製品

は食べるベジタリアンはすえたような体臭があります。汗をかいて放置しておくと腐ってくるのは自然なことですから、やはりシャワーや肌を拭くことはマナーの一つといえるでしょう。

■玄米・全粒穀物で体の掃除を
玄米や全粒穀物を主食にして、よく噛んでその食物繊維の働きで体を掃除してもらい、植物性のさまざまな酵素類で体内の毒性をも中和してもらいましょう。動物性食品から発生してくる体臭を消すには、「食べ合わせ」を工夫することで可能になります。中和したらそれを体外へ排出させることが次に重要になります。食べ合わせには、動物性食品の種類によって大根、ねぎ類、セロリ、生薑少々などが効果的です。加熱して少量ずつたびたび摂りましょう。また皮下脂肪体脂肪が多い人も臭いが強いので減量をおすすめします。白米を主食にしていると玄米に比較して、栄養が不足しているのと同じうてもおかずを多めに欲しくなっておかずの過食によっても太ります。しかも白米は糖質がほとんどですから柔らかく、よ

く噛まなくてもスルスルとものを通り食べすぎてしまう……それに比べると、よく噛まなければならぬ玄米は、ジワジワと満腹度が上がり、食べすぎを防ぎます。白米と胚芽とを保護している種皮層は主に食物繊維でできています。よく噛まれて切断された食物繊維は雑巾や箒の役目を果たして体内の大掃除をしてくれます。また、噛むことで自律神経を安定させるので、ストレス解消の役目も果たします。「玄米を食べるとホッと

する」といわれるのは、ここにも原因があるのでしょう。減量には主食を玄米ご飯にするのが最も効率がよいのです。それに体内の固く締まった脂肪を緩めるのに効果的な食品が味噌です。さらに味噌は腸内で善玉菌を調整してくれるので、美容健康上強力な助っ人になります。血液が綺麗になり、濃さも増すので肌色やツヤがよくなります。

■加齢によるシミ・ソバカス
老人斑といわれる加齢によるシミは、実は若い頃からあったのですが、それが広がったり色が濃くなったりして目立つよう

になったにすぎません。シミはできてしまうとなかなかきれいに消えてくれませんから、これ以上つくらないよう心がけましょう。

特に目立つのは頬のシミです。肺のいろいろな部分に、脂肪や粒液物質の蓄積があるサインであり、加齢によってその蓄積が膨腫や腫瘍形成の始まりともいえます。乳製品・油脂類・小麦粉食品類・コーヒーや刺激物、芳香性の飲み物を控えましょう。

ソバカスは、精製白砂糖の入った甘い物、果物、ジュース、乳糖のような単・二糖類が原因なので控えましょう。これらのサインは甘い味が呼吸器や消化器の機能を妨げていることを表しています。

■シミを薄くする
シミを取り除くのは難しいですが、薄くすることは可能です。泥パックを二時間ぐらいして洗い流します。最も手軽にできるのは入浴中に行うことです。洗顔したあと、泥パック（かさつく肌には椿油をプラスして）を顔に塗って、体は石けんでいつものように洗います。その間

およそ二時間。その後すぐに顔のバックと体表面の石けんの泡を洗い流します。風呂上がりに化粧水や美容液（ビューティーエッセンスなど）をつけておく。時間はかかるかもしれませんが、濃くなることはほとんどなく、だいたい薄くなつていきます。風が冷たくなる秋から冬にかけては、肌のかさつきも気になるので椿油を併用するのもよいでしょう。

■楽しく素敵な紫外線対策を心がける
男性・女性にかかわらず、顔はツルリと綺麗でいたいものです。秘訣は外用手当てと内用手当て（飲食物）の両方に心くばりをすることです。一方だけでは配慮に欠けます。シミが気になる場合には、紫外線になるべく避けることも心がけましょう。日除け帽子をヒョイッとかぶって外出したり、土いじりをする……それも可愛いかイキとかいわれる……おしよれなのが楽しいです。加齢による人生の輝きに「チャーミング！」のひと言が加わるのは素敵でワクワクです。

Kobayashi Hiroko

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

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

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

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

自らはマクロビオティック啓蒙に専念している。

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

『子育ては女を変える』『セルフメディケーション』『食養大全』共著、日本C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。

How to Cook

手軽なマクロビオティック料理

石井ゆかり

日

本は四季それぞれに
いろいろな野菜が豊
富です。

霜が降りるようになると、葉
野菜は甘味を増しておいしいで
すね。

今月は「白菜」を使いまし
う。カットしてあるものは日持
ちしませんので、少人数家族で

も一個買って、使い切りまし
う。新聞紙できつちり包み、立
てて暖房のない場所で保存すれ
ば長持ちします。

炒めても煮ても蒸してもおい
しく食べられる白菜ですので、
上手に使い切りましょう。

■白菜の茎と板麴炒め

◎材料（1人分）

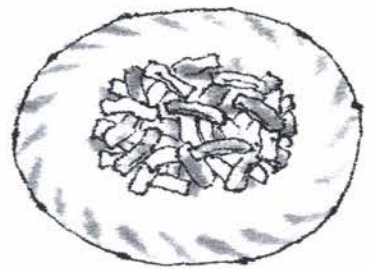


illustration by Muroi Satoko

白菜の葉……2〜3枚

切り板麴……5枚

油、塩、ケチャップ*、ウスタ
ーソース*

①白菜の葉の部分は切り取り、
芯を縦2〜3等分に切り、横5

㎝幅に切る（細い短冊）。

②フライパンを熱し、油を温め、
白菜の芯を炒め、少し火が通つ

白菜で手軽に 冬のしあわせを味わう

石井ゆかり（いしい・ゆかり）

リマ・クッキングスクール初級講師。

噛み合わせの調整と玄米菜食の指導に熱心な歯医者さんのところで、マクロビオティックと出会う。

自然医食・東洋医学に興味を持ち、多くの方にマクロビオティックを広めたいと考え、リマ・クッキングで学ぶ。
無理をしないで続ける楽しいマクロビオティックライフを目指している。



たら塩少々し、切り板麩を加え、フタをする。

③切り板麩の輪が開いたら、ケチャップとウスターソースで味付けをする。

◎アドバイス▼シャキシャキよりシナシナが好きの方は、少々水を加えて蒸し煮してから味付けを。

■白菜の茎とひじき炒め

◎材料（1人分）

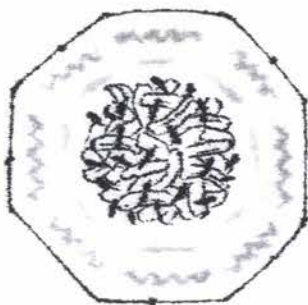
白菜の葉……2〜3枚

芽ひじき*……一つかみ

油、醤油

①芽ひじきを洗い、ザルにあげておく。

②白菜の葉の部分は切り取り、



芯を縦2〜3等分に切り、横5mm幅に切る（細い短冊）。

③フライパンを熱し、油を温め白菜の芯を炒める。全体に油が回ったら①を炒め合わせ、フタをして蒸し煮する。柔らかいのが好み場合は、水を少々入れる。

④水分がなくなったら、醤油で味をととのえる。

右の二品の葉の部分はごく切りにして、塩・柚子・唐辛子などを入れて浅漬けにしたり、他の野菜を加えて味噌汁の具にしましょう。

■白菜の梅和え

◎材料（1人分）

白菜……1〜2枚

切り板麩*……5枚

焼き海苔*……1枚

梅肉ペースト*……小1くらい

①白菜は縦半分に切ってから、葉の柔らかい部分も芯の部分も横に1cm幅に切る。

②鍋に葉の柔らかい部分を下に、芯を上に入れて入れ、ピッタリするフタをして、弱〜中火で火にかける。



蒸気が上がってきたら弱火にして、水分が出てきたら切り板麩を加え、そのまま蒸し煮。

③野菜の水分だけで柔らかくなるまで煮る。好みの固さになったら梅肉を混ぜ、フタを取って残りの水分を飛ばす。

④水気がなくなったら、焼き海苔をちぎって混ぜる。

◎アドバイス▼梅肉ペーストは、好みで分量を調整してください。

■簡単白菜鍋

土鍋を使えば、食卓にそのまま出せるので、急いでいるときにぴったり。土鍋がなければ浅鍋でつくりますが、びっくりするほどたくさん白菜を食べべ

れます。

◎材料（2〜3人分）

白菜……適量

油揚げ……1枚

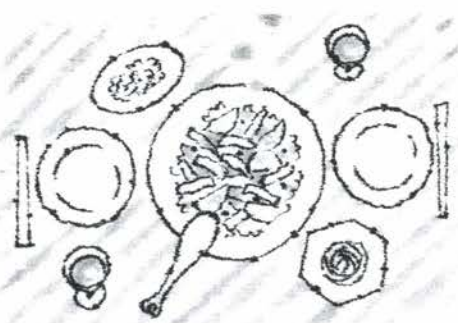
生姜……1かけ

だしがら昆布……適量

①白菜の葉は縦半分に切り、横4〜5cm幅に切る。冷凍しておいた油揚げは1cm幅の短冊切りにする（油抜きをしたものを使う）。生姜は薄切りか千切りにする。

だしがら昆布は1cm幅の短冊切りにする。

②鍋に昆布を敷き、白菜は立てて、鍋に隙間がないようにピッタリ詰める。詰めた白菜の間に



生姜を差し込み、油揚げは上に平になるように置く。

③白菜の高さの2/3くらいまで水を入れ、フタをして白菜が柔らかくなるまで煮る。

④汁ごと器に入れ、醤油と柚子の粹でいただく。あれば生のスダチや柚子を使ってみてください。

◎アドバイス▼煮たときに白菜が倒れないように、ギューギューとピッタリ詰めるのがコツです。シンプルですが、白菜の甘味と生姜の辛味が楽しめる絶妙な一品です。

赤

字が続きますと、資金が不足することになり、仕入れ代金・経費その他の支払いに困ることになります。お店の経営継続が難しくなります。

私たちの業界は手形をほとんど発行しませんので、手形不渡りによる銀行取引停止の「倒産」という形はありませんが、閉店・破産となる可能性が出てきます。そうならないためにも、日頃、数値にて業績内容を把握しておくべきなのです。それにより、何が原因で経営が苦しいのかを判断して、資金がまだあるうちに、借り入れができるうちに、一刻も早い対策をとることが必要です。

とにかく、赤字が続くときは、

自然食品店の
経営 ① 100問
100答

赤字が続く際の対策は？



illustration by Okabe Tomomi

経営に知識がある方・税理士などに経営内容をみてもらうべきです。大まかでもいいので、何が原因であるかを把握するべきです。

■問1 赤字対策・経費の見直しはどのようにすればいいのでしょうか？

あらゆる出費を抑えるべきです。そして売上げ拡大対策をするべきです（下記参照）。この出費も、経営知識のある方に確認してもらうことです。その経営規模に見合った適正規模の出費であるかどうか！これは自分流で長く経営していると、判断が間違っていることがありますから、第三者に判断してもらうのが重要です。

では、その抑え方を簡単に書

きます。

家賃…この負担は大きい数字です。経営状態が悪いのですから、率直に家主に状況をお伝えして家賃下げをお願いすべきです。交渉しづらいなんてことはいつていられません。また、交渉のポイントとは、事前に移る場所を確認しておくことが大事です。それが有る無しでは迫力が違ってきます。

光熱費…電気・ガス・水道などは最小限度に抑えることです。その場合、過去二年間くらいの実績数値を書き出して今後の目標をつくることです。

人件費…極力経営者自らができるだけ自分で運営を行うこと。早寝早起きがポイントです。少ない人員で経営すること、仕事

（有）すやか広場 代表取締役

佐藤茂伸

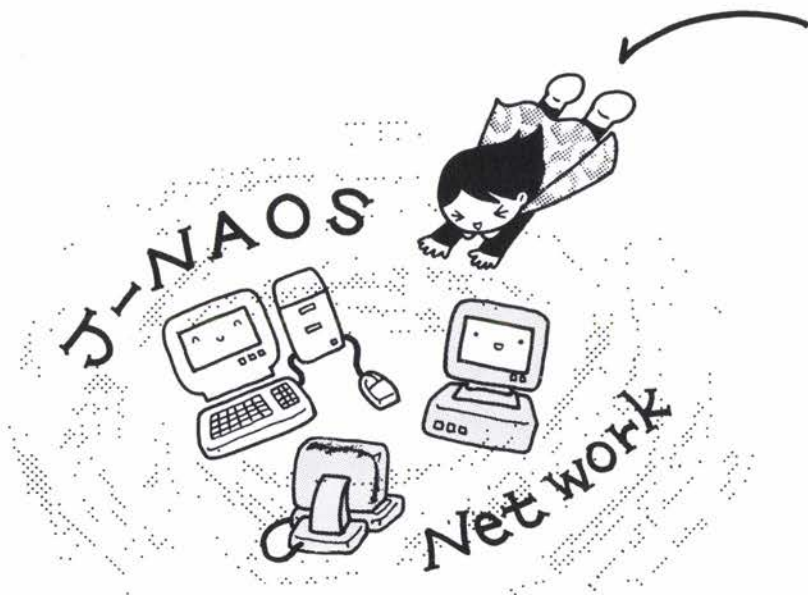


illustration by Okabe Tomomi

の中身を合理化すること。これ
も他の参考になる店の行い方を
取り入れること。

リース料金…これは支障が出
てきますので、今すぐの取り消

しはできません。次回の導入の
時に検討の課題とすること。リ
ースは毎月小額の料金支払いで
使用できるため、安易にリース
契約する傾向になりますが、金

利の負担が大きすぎる欠点があ
ります。

広告宣伝費…私たちの店の場
合それほど多くは必要ないはず
です。

駐車料金…お客様用として借
りている場合、ムダが多いこと
があります。一日中使うとい
うことは少ないはずですから、だ
から、借りるということをやめ
て、お客様に「近くのどの駐
車場に入れてもいいですよ……
そのレシートをお買物時にご持
参ください。〇〇円当店で負担
します」の方法があります。当
店ではこの方式をとっておりま
すが、少ない経費ですんでいま
す。お客様も気軽に使えます。

■問2 赤字なので、売上げ
増加策を検討したいのですが、
方法のポイントは何？

売上げを増やす方法、それは、
自分が感動する素晴らしい品々
をより多く取り扱い、それを多
くのお客様にお伝えすること、
これに尽きます。

では、それらの品々はどこに
あるのでしょうか？ 問屋から

の情報、他の自然食品店で人気
の品を探して、それらを自分で
良さを確認します。食品であ
れば食べる比較する、器具等
であれば使う比較する、な
どですが、問屋営業マンに会
う機会が少ない、断片情報
しかない、他の店には聞け
ない、聞きづらい、訪問しづ
らい等々。

一番よい方法は、メーリング
リスト使用の自然食品店の仲間
の集まりであるJ-NAOS、
ジェイナオス(Japanese Na-
tural Authority of Organic
Shops) <http://www.j-naos.net>に加わることだと思
います。会費は必要ですが、こ
こには、すでに一八〇社の自然
食品店、問屋、メーカー、生産
者加わり、毎日活発な情報交
換をしております。聞きたいこ
とがあったら誰かが答えてくれ
ます。さまざまな経験のある自
然食品店などが、日ごろの経営
に関する事柄を中心に、情報発
信していますので、それに加わ
り仲間となることです。これか

佐藤茂伸(さとう・しげのぶ)

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

著書に『父と娘の経営奮闘記』(自費出版・完売)。経営セミナー講師。

自然食品の店 すこやか広場

横浜市戸塚区戸塚町118番地 山口ビル1階

電話045-881-7636 FAX045-881-2772

<http://www.sukoyakahiroma.com>

東海道線・横須賀線・横浜地下鉄線 戸塚駅西口徒歩4分 図書館入口

ら得る情報は膨大です。そして
そこにはすでに三年間分の
過去メールが閲覧できます。ま
た検索することも取り出すこと
もできますのでかなり便利です。
ここに加わる小売店さんは、小
さなお店から大きなお店まで
さまざまですが、売上げが伸び
ているお店が多いのです。

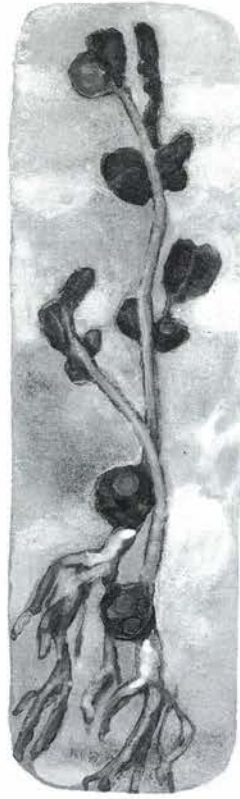
マ

クロビオティックによる食事を続ければ健康を維持出来る来ます。

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

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

この補足調整に効果があるのがサプリメント（Supplement）です。



◎サプリメントには次の三種類があります。

一、ベースサプリメント（栄養補充）

身体を構成する基本的な成分であり、代謝機能を健全にします。

例…ビタミン、ミネラル、食物繊維、プロテイン、レシチン等

二、ヘルスサプリメント（健康の維持増進）

免疫力や酸化力を向上させ、体調を調整します。

例…イソフラボン、青汁、プロポリス、クロレラ、高麗人参

三、オブショナルサプリメント（治療）

機能によって特定の症状を改善するものです。

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

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

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

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

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

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

◎マクロビオティックサプリメントは下記の品質基準が特徴となっています。

一、動物性食品・乳製品等は使用しない。

二、精製糖、人工甘味料等は使用しない。人工甘味料

三、化学的な合成抽出物保存料等の添加物は使用しない。

四、遺伝子操作をした食品は使用しない。

五、医師の推薦を受けている。

Illustration by Sawada Yukie

マクロビオティックサプリメントについて日本CI協会

新刊案内



■【マクロビオティック】

からだの内側から美しくなる
玄米と野菜のレシピ料理105品

監修—日本CI協会 日本実業出版社
定価1575円（税込み）送料290円

カラダの疲れをとり、
内側から元気になれる食生活。

「砂糖なし」「動物性脂肪なし」で
きれいになるレシピ集です。

■薬草茶で

キレイになる！

伊藤 翠 著 双葉社

定価1470円（税込み）送料290円

美肌、冷え、便秘、
ダイエットにも効果！
おいしく飲んで
血液サラサラ



ニオイノンノで 悪臭の悩み解決!

ニオイノンノの特長

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

気になる臭いをゼロにする。

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

人に優しく、
自然に優しく



サンプル 無料進呈!

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

使用方法

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

植物性消臭液

ニオイノンノ

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

(消費税込み・送料当社負担)

姉妹品もお使い下さい。

天然植物活力液

HB-101

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



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

(消費税込み)

森林浴入浴液

フローラバス-102

天然の植物エキスで全身森林浴。しっとりスベスベ、潤いのあるお肌を保ちます。

お湯200ℓに対して本品15~20mlを入れて、よくかき混ぜてください。



- 500ml入り 3,000円
- 2ℓ入り 10,000円

(消費税込み)

植物エキス パウダー食品

ハッピーバイオ103

貴方の健康と美容に!

水やお茶やコーヒーや紅茶やジュースや酒やビールにサッとふりかけるだけ。



- 100g入り 2,000円
- 200g入り 3,700円

(消費税込み)

ペット食品

ニャンケンポン

杉・松・オオバコから出来たベレット状のペット食品。

ペットのエサにまぜて与えて下さい。



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

(消費税込み)

魚・鶏・豚・牛の ための混合飼料

ニオワンダフル

■肉・卵・乳の品質と収量が向上。

■糞尿の臭いが消え、ウジ・ハエが減少。

■動物の健康維持に!!



- 20kg入り 7,500円

(消費税込み)

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

平日の午後4時までのご注文はその日に発送します。

株式会社フローラ

〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39

■営業時間/8:30~19:00(定休日/日曜日・祝日)

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



フリーダイヤル

0120-86-1261

TEL (0593) 45-1261(代)

FAX (0593) 45-4164



謹賀新年 平成一七年



迎春

本年もよろしくお願ひ申し上げます

2005年 元 旦

日本C I 協会

会長代行
理事長代行
専務理事
理事

顧問

勝又靖彦
古賀 誠
花井良平
岡田定三
勝又遊一
佐々井讓
佐藤啓二
松本光司
村上讓顕
村越立典
石田英湾
大森英桜

リマクッキングスクール

校長
顧問

松本光司
岩名紀美
植田富く子
浮津宏子
佐々井讓
田中愛子
石井ゆかり
尾形妃燐怜
角元康代
川内翔保子
木村少菜衣

講師

講師

小林裕子
桜井三恵子
柴田順子
須藤英巴
大工原衣紅
高橋直弓
野口結加
森大歓
吉野由希子

(五十音順)





オーサワが推奨する

Macrobiotic Supplement

マクロビオティックサプリメント

日本CI協会が提唱した「マクロビオティックサプリメント」をお勧めします。

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

5つの品質基準

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

花粉症でお悩みの方に



花粉番

- スギとヒノキの花粉を、煮出して抽出した天然素材100%エキス
花粉をからだに取り込み、抗体を作る
- 花粉シーズンの1〜3ヶ月前に、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
- アンチビリン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 (税込)

腸内環境を整える 新しい乳酸菌サプリ



ラクティス

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

10ml×30本 ¥8,925 (税込)

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

Ohsawa 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



謹賀新年 平成一七年



天然のにがりたっぷり
スプレー式食卓塩

あまみ

天海の

みず

しお

にがり 水 塩

おいしくて… 塩分濃度は固形塩の1/4
海洋深層水100%使用



総販売元 株式会社 天 塩

TEL 03 (3371) 1521 (代表) FAX 03 (3371) 9587



謹賀新年 平成一七年



今年もよろしく
お願い致します。



「海の精」が育てる食

私たちの食生活に塩は欠かせません。「海の精」は、真に豊かな滋味あふれた食を育みます。



「海の精」が結ぶ人

塩は、私たちの暮らしの中で、食だけでなく様々なところで活躍しています。「海の精」をキーワードに、たくさんの人たちと、いのちを育むネットワークをひろげます。

「海の精」が 創りだす文化

塩は最古の流通食品でした。塩が運ばれた道筋には、様々な文化の交流や創造がありました。現代版の塩の道を、「海の精」が創りだします。

日本食用塩研究会事業法人

海の精株式会社

お問い合わせは 〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-22-9

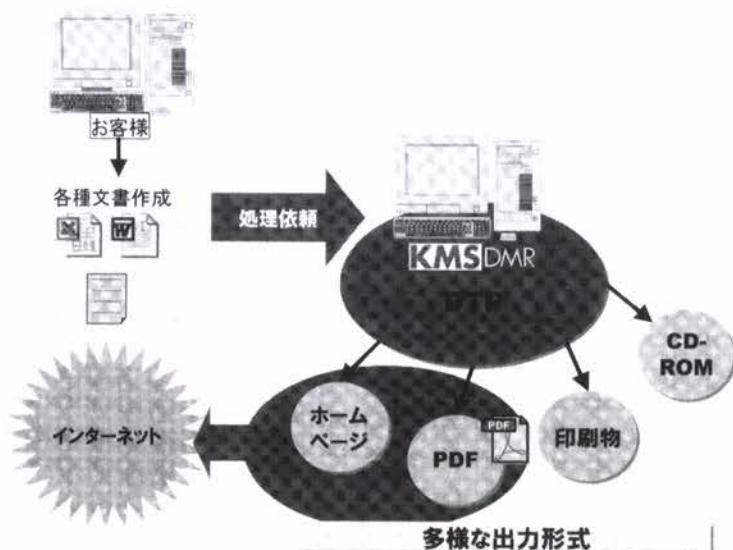
☎03-3227-5601 Fax 03-3227-5602



謹賀新年 平成一七年



インターネットから印刷・製本まで 当社にご用命ください



誠意と信頼でコミュニケーションします！

KMS

株式会社 ケイ エム エス

〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-21-5

TEL 03-3263-7341 (代) FAX 03-3263-7344

ーIT時代のドキュメントソリューションを提供するー

■業務案内■

オンデマンド印刷

DTP

デザイン企画プランニング

KMS DMR

デジタル・メディア・ルーム

E-mail : info@kms-net.com

Web ページ制作

CD-ROM 制作

インターネット構築

データベース構築



謹賀新年 平成一七年



LIMANATURAL

A Happy New Year

今年もお肌に自然の力を……
リマナチュラルの願いです。



伝統美容自然素材を活かしたこだわりの自然派化粧品

リマナチュラル株式会社 東京都豊島区西池袋3-1-15 電話03-3982-5622 ホームページ <http://limanatural.co.jp/>

from LIMANATURAL
自然派化粧品リマナチュラルがおすすめします。

ダイエット&ヘルスサポート飲料

“生”だからそ体にやさしい自然のままのきれいな
酸素、水素、炭酸ガスを豊富に含み
ミネラルバランスを保っているおいしい水です。

(有) アキ・コーポレーション
ホームページ <http://tenkeisui.com/>

Tenkeisui

秩父の森と清流のおいしい水

天恵水

500mlペットボトル
標準箱(24本) 180円

2Lペットボトル
標準箱(6本) 340円

ペットボトル500ml ×24本 4,320円 (運賃込・税別)
ペットボトル2L ×6本 2,040円 (運賃込・税別)
パックインボックス 10L×2コ 3,200円 (運賃込・税別)
パックインボックス 20L×1コ 2,800円 (運賃込・税別)
ご注文は オーサワジャパン(株)まで



謹賀新年 平成一七年



いのち育むいのち

LIFE is bring up by LIFE

Nature Earth Human HARMONIC LIFE

自然といのちが響きあう「食生活」

「食文化ブランド」を
お届けします。

まじめにつくられたものをまじめにお届けする——
当たり前と思われていたことが今あらためて問われています
まじめにつくられたもの。

それはひとつのいのちです。

まじめにお届けすること。

それはいのちといのちをつなぐことです。

商品にいのちが通うとき、それはひとつの文化になります。

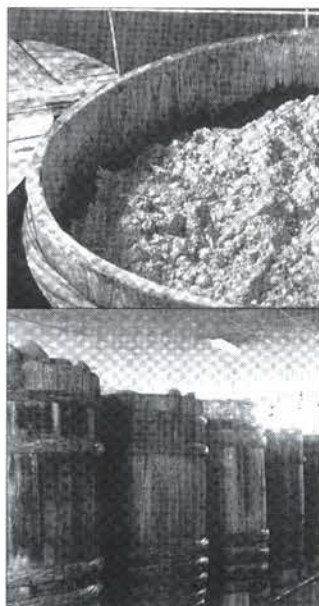
健康であかるい暮らしは、ゆたかな食文化の創造から。

わたしたち「ムソー」がお届けします。

Musou Co., Ltd.

ムソー株式会社

本社/大阪市中央区大手通2-2-7
東京営業部/埼玉県さいたま市南区内谷551
大阪営業部/大阪府堺市鶴田町28-7
名古屋営業所/名古屋市中白区久方3-30木村ビル1F
四国営業所/高松市多賀町2-1-15 謙野ビル1F



天然醸造のこだわり
味噌・醤油づくりで
発酵食品の伝統を守る
(株) 酢屋茂

立科米みそ

麦みそ

豆みそ

あわせみそ

あかね
蕎麦しょうゆ

玄米甘酒

〒384-2305 長野県北佐久郡立科町菅田二六一八
(旧中山道 菅田宿)
電話 〇二六七・五六・一〇〇一



謹賀新年 平成一七年



謹賀新年

トンガ王国産天然もずく

南太平洋の天然もずくをご賞味ください

AHフコイダンF85

健康を維持し、活動的な日々を取り戻したい方へ

トンガ王国産天然もずくスペシャルエキストラクト c. caledoniaekylin AIF

オルタネイティブメディスンの分野で今話題の商品です。

スリムー直線123

ダイエットのリーサルウェポン

高純度のフコイダン使用の化粧品、石鹸などもご相談ください。

資料請求先……

タングルウッド(株)販売代理店

かもはる

賀茂玄商店

〒357-0045

埼玉県飯能市笠縫610-19

電話/FAX

042(983)9123

「さらさらきれい茶」の シーロンから

**綺羅きらゲルクリーム
&石けん 新発売!**

洗顔力には「さらさらきれい茶」のパウダーを練りこんだ石けんと、保湿力には素肌にこのうえなく優しい、業界初の天然水溶性高分子ゲルクリームです。



綺羅きら 石けん

100g ¥1,800(税込)

泡立ちも泡の弾力性でやさしいピーリング。素肌のキメが整い、汚れすっきり。敏感肌にも安心!



株式会社 シーロン

〒971-8172 福島県いわき市泉玉露6-18-9
tel.0246-56-8690 fax.0246-56-6010

<http://www.shilong.co.jp/>

天然水溶性高分子
ゲルクリーム
綺羅きら ゲル

100g ¥4,800(税込)

素肌のうるおいに最適な湿度は70~80%。業界初の天然水溶性高分子ゲルクリーム(非石油系ゲル化剤)が上質な薄絹となってシミ・シワ・たるみから素肌を守ります。

正食協会

会長 岡田定三

〒540-0021

大阪府中央区大手通二・二・七
電話 〇六(六九四二)七五〇六
FAX 〇六(六九四二)七〇三九



天然酵母のパンとケーキ

有限会社 小麦の館

〒177-0051 東京都練馬区関町北3丁目50-4

TEL 03-3928-9870

FAX 03-3928-9880

いつも大変 お世話になってます

現在、酵母は

果実ではなく小麦そのものから起こした

自家培養のものを使用してます

本年も

よろしくお願いいたします

加藤大和

素朴な食品

私たちが追求するのは

素材が持ち得た栄養とうまみ

そして

「食と健康」に大切な要素の

“おいしい”と感動するところです。

取り扱い商品

- ・有機JAS認定米
- ・胚芽白米66
- ・きねづき米
- ・活性発芽玄米
- ・発芽白米
- ・玄米もちシリーズ
- ・玄米粥シリーズ
- ・玄米ごはんシリーズ
- ・豆の水炊シリーズ
- ・有機発芽玄米おにぎりシリーズ



玄米商品開発専門メーカー

コジマフーズ株式会社

〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27

TEL052-821-8746 FAX 052-824-6619

<http://www.kojimafoods.co.jp>

奥美濃特産おとさ漬
百生梅®

健やかで新しい年に
生きたる慶びを
頒ちあえる幸せ
ことしもまた

食養に悖らず
百生への旅を続けたい

百生科学研究所

東京都中央区日本橋人形町1-11-11 宮崎ビル6階

電話 03(3666)3518 〒103-0013

スギ・ヒノキ 花粉エキス
爽快 花粉番®

発売元 株式会社 カミナリヤ

〒540-0021

静岡県静岡市銀座町六八番地

電話 〇五四(二四七)八七五四
FAX 〇五四(二四八)七三三六



謹賀新年 平成一七年



「自然の健康を少しでも多く」を願い
「より安全でより本物のおいしさ」を
追求しております。

今年もご指導いただけますよう、お願い申し上げます。

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町3430-1 電話045(935)2754

新横浜プリンスホテル
ルベペ店及び、三越
新宿店にても、ご利用
お待ちしております。

みやぎや



Natural Foods 〈鶴島純正自然食品〉

**有限
会社**

ツルシマ

代表取締役社長 原田昌一

取締役専務 鶴島和典

〒747-0027 山口県防府市南松崎町5-4 電話 (0835)22-0347
FAX (0835)22-0316

大自然の感動的な恵みをお伝えするのが私達の生き方！



自然食品の店 **すこやか広場**

〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町118番地 山口ビル1F
電話045-881-7636 Fax 045-881-2772 JR戸塚駅西口徒歩4分 図書館入口
<http://sukoyakahioba.com> (ほぼ毎日更新して情報をお届けしています)
J-NAOS日本自然食ネットワーク会員店<http://www.j-naos.net>

《自然で＊ありのまま》

備前長船

BIZEN OSAFUNE MEITO MISO HONPO

名刀味噌本舗

AI-JYO-HIN
愛醸品 **各種純正醸造元**

代表者

高原宣隆

〒701-4264 岡山県瀬戸内市長船町土師14
TEL. 0869-26-2065 FAX. 0869-26-2043
E-mail: meitou@optic.or.jp

<http://www.optic.or.jp/com/meitou/meitou.html>



謹賀新年 平成一七年



オレンジページ

シンプルでカラダにいい食生活、
手軽に始められるマクロビオティックの本

心地いい
暮らしがしたい

料理本
シリーズ

好評発売中

玄米がおいしい。
ナチュラルスイートがおいしい。
マクロビオティックがおいしい。
以上 定価(各)1575円(本体1500円)
玄米でおうちくダイエット
定価840円(本体800円)
野菜でおうちくダイエット
豆腐でおうちくダイエット
以上 定価(各)800円(本体762円)



簡単でとってもおしゃれ! な、おもてなしにぴったりの
メニューを集めた、最新レシピ集!

NEW マクロビオティック おしゃれレシピ
定価880円(本体838円)

〒196-0061 東京都町田市鶴川三三六一九
電話・FAX 〇四二(七三六) 八五八七
地方発送致します

ゴマ塩(黒・白)
すりゴマ(黒・白)
陽泉(タンポポエキス)
藻塩粉、藻塩液
日本正食品研究所
佐々井 譲

〒183-0026 東京都府中市南町三十一八
電話 〇四二(三六四) 一〇一七

ニュー
サンライフ食糧販売(株)
代表 松本光司
弥勒の穂ほ恵み・黒米
神代赤飯・大黒の舞
紫式部・製造・卸

自然素材を生かし徹底して「ほんもの」を志向する

殻付きハト麦焙煎粉末

粉末とカプセル 選べる2タイプ

浄身粉

純田七人参

天然の総合ミネラル食品

若々しい毎日のために

ミネラル73

純ローヤルゼリーP

株式会社 愛育

事業本部 〒142-0051 東京都品川区平塚3-2-5
電話03-5702-1919/FAX03-5749-1389

主婦と生活社の料理ムック 大好評発売中!

『あまくておいしい! 砂糖を使わないお菓子』

『あまくておいしい! 砂糖を使わない和風のお菓子』

『あまくておいしい! 砂糖を使わない3時のおやつ』

(3月発売予定)

主婦と生活社・料理編集

〒104-8357 東京都中央区京橋3-5-7

ホームページ <http://www.shufu.co.jp>

携帯サイト <http://shufu.jp>

21世紀の子ども達のために
伝統の味を伝えたい

鳴門わかめ・ひじき・あらめ・割菜(芋がら)加工販売

有限会社

三田商店

〒772-0015

徳島県鳴門市撫養町北浜字宮の西121-1

TEL (088)685-1324 FAX(088)685-1391

フリーダイヤル 0120-742-741

有機JAS農産物・自然農法農産物
天然海産物・無添加加工食品



株式会社安保商会

青森県八戸市北白山台二丁目2番30号

TEL.0178-27-5510 FAX.0178-27-1313



謹賀新年 平成一七年



詳しい資料請求の方は左記へ
矢野ファミリークラブ (土地分譲)
ダイヤモンド食品工業 御
電話 〇二三八・五四・六〇五〇
FAX 〇二三八・四八・二〇〇七
ホームページ
<http://www.sawah.jp>



謹賀新年

〒533-0033

新大阪駅 東口 真前
ユニオン新大阪ビル4階414号
電話 〇六一六三二六・六六八二

ハッコー山海フーズ

日本C-協会友の店
純正食品販売
無農薬野菜産地農場直送

Organic Darjeeling Tea



Makiabari

Since 1989

30年以上にわたる
バイオダイナミック農法実践

2003年、ティーオークションにて
歴代世界最高値を記録

マカイバリ茶園アジア・日本総代理店
有限会社 マカイバリジャパン

〒164-0001 東京都中野区中野6-22-5
tel:03-3363-4331
fax:03-3363-4332
tea@makaibari.co.jp
<http://www.makaibari.co.jp>

ダーズリン有機紅茶・有機緑茶・有機烏龍茶・アーユルヴェーダハーブティー

魂とまごころこめて製品づくり。

ミワケンコー 株式会社

買えない健康 日頃の摂生
手を抜いたら 手がかかる
今日より若い日はない

代表取締役 畑中正直

〒633-0077 奈良県桜井市大西510-1 TEL.0744-45-0777

台所用石けん水・777馬の油・三輪そうめん・吉野本葛

宿便とり
人生もう一度飛び出そう!

熱海半断食温泉道場

〒413-0002 熱海市伊豆山1062-1

電話 0557-80-2101

<http://www.rakuten.co.jp/danjiki/>
danjiki@aqua.ocn.ne.jp

病癒し所『天 心』

食養のよく分からない方、玄米食を続けても
体質改善のできない方、ご連絡下さい。

◎自然治癒力蘇生塾

食養・氣功・自律調整法、呼吸法など各種健康法を行います。

◎難病奇病相談所

食養相談・病氣別各種療法、生活・心のありかた指導などを
行います。電話・FAX相談あり

*玄米発酵食品「玄米酵素」も取り扱っています。

〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘1-19-2 4-6-106
電話/FAX 045(902)2034

代表 仁志 天映

〒175-0082

東京都板橋区高島平
二丁目一番十号
TEL 〇三・三九三五・四五四一
FAX 〇三・三五五〇・六二四八

(株) 恒食

自然食専門問屋
創業36年の実績
四〇〇〇種類の品揃え



謹賀新年 平成一七年



Natural Foods & Cooking
薬膳コーディネーター

自然食料理研究家

加藤 郁子

〒275-0013
千葉県習志野市花咲1-14-16
phone&fax 047-472-1014
mail: kato@sansho.org
URL <http://www.sansho.org>



生命は海から、食は塩から

いのち
生命と塩の会

代表 小島 正明

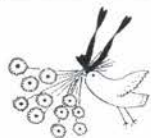
〒789-1720
高知県幡豆郡佐賀町佐賀三十四
電話 〇八八〇(五五)三四〇二



本多由里恵ビューティクリニック COSMOS

♪健康美肌づくり ♪ヘルシーダイエット

〔マリアンボレ化粧品・発芽直前玄米「雅」
深層海水自然塩「いのちの精」・プロポリスα21他〕



■本庄サロン／埼玉県本庄市見福3-12-19
電話0495-22-0155 FAX22-0150
■岡山サロン／岡山市北浦970-25
電話086-267-1096 FAX267-1083
◎「ピュアレディ倶楽部」会員募集中♪

河口湖アルカンシェール

半断食とマクロビオティックの宿
＜年中無休・要予約＞

〒401-0305
山梨県南都留郡富士河口湖町大石 2498-2
TEL0555-76-6662 FAX0555-76-6682
URL <http://www.arcen.gr.jp>
E-mail arcen02@mfi.or.jp

無農薬栽培



品種改良をしていない
コーヒー本来の味と香り

ミナス高原コーヒー

グルメコーヒーの一つに挙げられるブルボン種を
ブラジルの最もおいしいコーヒーの産地で
20年来農薬を一切使わずに樹上で完熟させた

日本人の味覚に最も適した 胃にもやさしいコーヒー

お問い合わせ・資料請求先 TEL045-911-3858 (FAX8553)

〒187-0004
東京本部・物流センター
東京都小平市天神町
電話 一・二二三・二・C
〇四二・三四四・一七七〇

代表取締役 外山 実

リマ自然化粧品
ナチュレディ株式会社

リマ自然化粧品を
創って三十余年!!

NATURAL FOOD
AND
HEARTFUL PIE



東京都世田谷区北沢 2-9-23
第2鈴木ビル
TEL 03-3485-3681

いちばんに
まっすぐ
黒壁の工房が竣工しました!



五里 合名 会社 アリモト
〒140-0001 東京都葛飾区新小岩6-47-9
TEL 0790-47-2220 / FAX 0790-47-2221
ホームページ <http://ipoku.com>

〒771-1347
徳島県板野郡上坂町
高瀬字宮ノ本一七・三
電話 〇八八(六三七)六二二三
FAX 〇八八(六三七)六一六六

光食品株式会社

島田光雅

環境保全型工場を目指した
新工場での操業も順調に進
んでおります。
安心・安全・美味しく加えて
環境に優しい食品作り



有機梅肉エキス粒

株式会社 ウメケン

代表取締役 坂本 秀一

〒570-0003 大阪府守口市大日町三丁目二七番七号
電話 〇六(六九〇)一七二九三(内)
FAX 〇六(六九〇)一七二九一

「食卓に健康をお届けします」

桜井食品株式会社

代表取締役 社長 桜井 芳明

〒五〇五・〇〇五
岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣三四番地
電話 〇五七四(五四一三五)

明日葉めんでお馴染みの

大島

明日葉研究所

〒101-0101 東京都大島町元町神達五七五
電話 〇四九九二・二一一六七
FAX 〇四九九二・二一三七六

〇黒いり玄米

命の糧 ほんものや

製造・販売
〒349-0102 埼玉県蓮田市江ヶ崎一四九〇・六
電話 〇四八・七六八・五四二三
FAX 〇四八・七六五・一一五八

味と香りの自然健康陶器

鈔やカドミウム等を含まない安全な陶器です。
遠赤外線やマイナスイオン効果も証明されています。

森修焼

〒434-0015 静岡県浜北市於呂一九三〇・一
電話 〇五三・五八〇・三八八七
FAX 〇五三・五八〇・三八八七
代表取締役 谷口 修

自然食品の店
リマ・クッキングスクール青森

たちばなや

〒030-0903 古川隆史
青森市栄町一・五・十一
電話 〇一七・七四一・七二〇二
FAX 〇一七・七四一・七二〇二

石坂流鍼術

後藤鍼灸院

〒357-0023 埼玉県飯能市岩沢四六三・三
電話・FAX 〇四一九・七二・九四一一
電話 〇四一九・七四・七九九〇

認定オーガニックの総合商社

株式会社 ミトク

〒108-0014 東京都港区芝五・三一・一〇
電話 〇三・五四四四・六七五〇
FAX 〇三・五四四四・六七五三

創業明治十年純内地粉麵

有限会社 金子製麵

〒259-0145 神奈川県足柄上郡中井町田中九四
電話 〇四六五・八一・〇四二五
FAX 〇四六五・八一・一七二二
<http://www.kanekoseimen.co.jp>
E-mail:kanai@kanekoseimen.co.jp

油こし器・紙「コスロン」

丸五産業株式会社

〒417-0001 静岡県富士市今泉四七七・一
電話 〇五四五・五一・〇九七一

オーサワジャパン商品取扱販売
「気」生命エネルギー化粧品・健康相談

小川自然食品

〒362-0037 上尾市上町二・七・二五
電話 〇四八・七七四・八五〇四
FAX 〇四八・七七六・四二二〇

小豆島延麵製造販売

〔免〕製麵所

代表 三木克己

香川県小豆郡池田町池田二三八九・五
電話池田 〇八七九・七五・〇二六一(代)
FAX 〇八七九・七五・一〇七一

みそ工房

マイヅル

大地の誉
国産有機あわせみそ
黒大豆みそ醸造元

福岡市西区姪の浜3-3-27
株式会社マイヅル
TEL.092-881-0413
FAX.092-881-0653

創業四百年 日本古来の自然食品

株式会社 森野吉野葛本舗

代表取締役 森野藤助

〒633-2161 奈良県宇陀郡大宇陀町上新一八八〇
電話 〇七四五・八三・〇〇〇二

やきふ・車ふ

株式会社

マルヨネ

代表取締役 吉田秀治
〒955-0853 新潟県三条市北四日町三・二二一
TEL 〇二五六・三三・〇二二七
FAX 〇二五六・三三・一五一一

南部地粉

府金製粉株式会社

〒028-4211 岩手県岩手郡岩手町川口一七・五
電話 〇一九五・六五・二二二六



〒6218-1610 福岡県糸島郡二丈町武三五二一七 電話・FAX 〇九一・三二五・〇四九六 今泉 正子 マクロビオティック料理研究家	教室 〒150-0034 立川市西砂町五・二六・三二 〇四二(五三一) 〇九三六 浮津宗宏(宏子) リマクツキング顧問 表千家教授	〒367-0311 埼玉県児玉郡神泉村大字下阿久原 電話 〇二七四・五二・七〇七〇 (株) ヤマキ (国産有機JASの味噌・醤油・漬物豆腐) 天然の湧水「神泉水」製造元 守る自然・残す自然	あったかいきもちいっぱい レストラン「マニホ」料理教室 マニホ-JO Since 1988 TEL/FAX 0463-82-6036 〒257-0014 秦野市今泉323-11 http://homepage3.nifty.com/manihoju/ リマクツキング講師 川内 翔保子
〒169-0005 東京都新宿区西早稲田3-6-106 TEL/FAX 〇三・3982-5260 沖縄会館1F TEL 3208-4516 山富喜庵 マクロビオティック・健康食品・自然食品の専門店 正しい食事で大きくはたきましよう ピアニ 中島 和子	〒020-0021 盛岡市中央通三丁目一六番一六号 電話 〇一九・六六三・八三三七〇 代表 鏑 邦男 ホツマ研究会 日本古代文化研究所	〒691-4401 鹿児島県鹿児島市屋久町高平 電話・FAX 〇九九七・四七・二五四一 自然の宿 天然村 屋久島の大自然を お楽しみ下さい。	〒455-0863 名古屋港区新茶屋三丁目三八番地 電話 〇五一・三〇三・四一四七 株式会社川はた乃エキス 代表取締役 川端 一正
〒722-0051 尾道市東尾道九番地二 電話 〇八四八・二〇・二五〇六代 代表取締役 空谷正樹 (株)純正食品 マルシマ	〒220-0005 横浜市西区南幸二一〇NSビル 電話 〇四五(三二四) 六六六一 発芽大豆(生長因子) 健康食品 寿元 ジゲン食品株式会社 代表取締役 小森建系	〒351-0142 埼玉県比企郡川島町上大屋敷九〇・四 電話 〇四九・二九七・七三八六 エンゼル食品 平田二朗 じっくり炭火焙煎したコーヒー風味の たんぽぽ製品・製造販売 野草加工食品	〒814-0032 福岡市早良区小田部五・一四・六 電話 〇九二(八五二) 五五〇一 FAX 〇九二(八五二) 六一〇〇 理事長 下司雅章 九州自然食品協同組合
〒135-8071 東京都江東区有明三・一 電話 〇三(三五九九) 一五二二 FAX 〇三(三五九九) 一五二二 株式会社 八仙商事 川上 敏恵	姉妹校小平教室・料理 講師育成塾(月一回) FAXにてお問い合わせ 〇四二(三四二) 八八〇六 小林 裕子 師範科本校講師 マクロビオティック・ インターナショナルティーチャー	〒910-0032 福井市堀ノ宮一・八〇三 電話 〇七七六(二二) 三八一一 FAX 〇七七六(二二) 六八八八 代表 前川高亜希 株式会社 ヒノモト	〒895-2526 鹿児島県大口市宮人一七二六・一〇 電話 〇九九五二・八・二七〇八 FAX 〇九九五二・八・二八七二 (有)大口食養村 特選三年番茶・特選テツカミソ製造 純正食品販売



謹賀新年 平成一七年



アトピー母の会
ははごころ

坂野 ちさと

〒380-0803 長野県長野市三輪一・二五・一二
電話 〇二六・二五九 一一五一
FAX 〇二六・二五九 一一五一

東北ピワ健康センター

伊藤 華(祥子)

〒014-0016 秋田県大曲市若竹町三二・一
電話 〇一八七・六三・四〇八四

新年明けましておめでとうございます。
本年も月刊『マクロビオティック』を
どうぞよろしくお願い致します。

日本C I協会 編集部



photo by Ogushi Shoichi (KMS)

アルカンシェール 春のスペシャル企画 「桜沢先生を語り、マクロビ人生を語ろう」



桜沢如一先生の人物像や功績を知っていますか？アルカンシェールでは先生^{ゆかり}縁の方々にお集まり頂き、数々のエピソードをうかがいながら、そのお人柄に触れ、マクロビオティックの本質を探っていきます。

諸先輩方から後輩へと桜沢マクロを正確に伝えて行く良い機会となればと思います。企画しました。

- <日 程> 平成17年3月25日(金)～27日(日)
- <参加費> おひとり様35,000円(2泊3日5食 マクロビオティック会席料理など)。
- <人 数> 田中愛子先生、松本光司先生他8名くらいのスピーカー。
一般参加の方は20名様(全日程参加できる方)。
- <内 容> パネルディスカッション(パネラー3～4名)、スピーチ「桜沢先生と私」
フリートーク、その他、人形劇・散歩・桜沢先生の本の紹介など。
- <その他> スピーカーも参加者も共に満足し、楽しめる集いにしたいと思いますので
当日は貸切にいたします。
- <締切り> 定員になり次第、締切らせていただきます。

お申し込み/お問い合わせは電話、又はFAX又はメールで

〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2498-2

電話:0555-76-6662 FAX:0555-76-6682

河口湖 アルカンシェール

メール: arcan02@mfi.or.jp

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はじめました。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。ぜ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 食事内容等
2. 改善努力の内容 検査結果等添付歓迎
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(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ます著作権は当協会に所屬致します。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

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品。



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



自然農法農産物

●自然農法産米, もち米 雑穀, 野菜, 果物

天然海産物

●海藻乾物, 半生塩乾物

無添加加工食品

●調味料, 菓子類, ジュース類, 漬物



株式会社 安保商会

〒039-1114

青森県八戸市北白山台二丁目2-30

電話 0178(27)5510(代) FAX0178(27)1313(代)

米
に
生
き
る



こだわりは
自然農法の
無農薬米から

玄米商品開発メーカー

玄米

その粒に秘められた
“ちから”

『素朴な優品』
シリーズ

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

コジマフーズ株式会社 〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27 TEL 052-821-8746

「人生をスマートに遊ぼう！」

桜沢如一先生の言葉

断食、断心して

人生もう一度飛び出そう!

しませんか

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

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

TVで放映された臨床；味覚障害、心身症、癌、登校拒否、拒食症、アトピー、肥満など

心身再生の……

通勤しながらできる……

非行を善良にする学園(長期)……

○熱海断食温泉道場 ○東京赤坂断食スクール ○群馬NPOリフレッシュ学園

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

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

断食参考書送ります



酵素風呂のある 断食道場

〈各種病気で悩んでいる方〉

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

10日間(7日断食/3日補食)で
175,000円

酵素会員：150,000円

◎お腹のへらない半断食！ 全身からの発汗による体内毒素の排毒効果は抜群!!

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

断食道場
健康民宿

はぎのさと

〒299-1155 千葉県君津市鹿野山763

電話0439(37)3726 FAX0439(37)3327

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

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



美術印刷一般 製造販売 TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

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

田舎そば

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

250g 380円



風味豊かな
国内産そば粉、地粉
100%使用

発売元 オーサワジャパン株式会社
埼玉県戸田市新倉424 電話048-447-8588代
FAX048-447-8310代
製造元 株式会社 おぐら製粉所

北秋田郡比内町扇田字倉下5-1

食養補助飲料 バランスα

BaLance α[®]

有機栽培米

米ぬか、米胚芽のパワーを最大に引き出す
びわ種、びわ葉のパワーを加え

180日間の長期熟生

＜発酵活性飲料＞

日本抗酸化飲料株式会社 ●お客様サービスセンター

山形県東田川郡羽黒町大字川代字桜ヶ丘82-9 **0120-52-4192**

MACROBIOTIQUE 八〇八号
© 二〇〇五年一月号
発行日 二〇〇五年一月一日
編集兼発行人 花井良平
発行所 日本CI協会 〒151-0065
東京都渋谷区大山町一―五
電話 03・3469・7631代
振替 00100131194125
表紙装幀 日本CI協会編集部
印刷・製本所 ケイエムエス

全国日本CI協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書（法人会員）で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,250円増しになります。
 ① マークはオーサワジャパン（株）食品取扱店です。

	販売店名	住所	電話	営業時間 休日	主な商品・催しもの	
米国	セドナ水晶庭園の宿 (全 域 禁 煙)	P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 03-3578-9020 FAX 001-1-928-204-0700		営業受付 予約制 5泊以上	マクロ共自炊・水晶全身healing+せせらぎ瞑想 in高波動の地 掃除造園などヘルプ割引	
	越田治良院	〒040-0003 函館市松陰町11-20 TEL 0138-32-2870		9:00~18:00 月	カイロプラクティック、自然食品	▲
北海道	自然食品の店・むぎさと	〒064-0822 札幌市中央区北二条西28丁目 TEL 011-644-1921		10:00~19:00 日・祝	食養手当法相談可、配達・宅急便可	▲
	㈱ まほろば	〒063-0035 札幌市西区野五条2丁目9-16 TEL 011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net		10:00~18:00 祝	青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄水器・化粧品・健康・塩製造販売、自然農園営業	▲
	あしたや	〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目4-20 TEL 011-588-4511 FAX 011-588-4512		10:00~19:00 日	OJ全商品、無農薬朝どり野菜、天然酵母パン、近隣区内無料配達、売出年5回	▲
	㈱ ななかまど	〒053-0832 苫小牧市桜木町4丁目16-4 TEL 0144-73-6878		10:00~18:00 月(日・祝17:00まで)	手作り健康弁当、無・低農薬野菜、無添加食品、健康補助食品	▲
	有機野菜と自然食の店 あおやま	〒041-1122 亀田郡七飯町大川3-20-32 TEL 0138-64-9611		9:00~19:00 年中無休	有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮食品・無添加アイスクリーム・大福 他	▲
	ナチュラルショップ かわた	〒059-1275 苫小牧市字錦岡573-320 TEL/FAX 0144-68-8088		8:30~18:30 日・祝	自然食品・健康補助食品・無(減)農薬野菜・米天然酵母パン・雑貨・ペット用品	▲
青森	たちばなや	〒030-0903 青森県青森市栄町1-5-11 TEL/FAX 017-741-7202		9:30~17:00 日・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可、リマッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自然食品の店 ㈱ あおぞら	〒030-0961 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL 017-743-0824 FAX 017-743-0832		9:30~19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の店主の砂浴療法・食養相談もあります	▲
	自然食品の店 エリナ戸	〒031-0084 青森県八戸市十八日町2 TEL 0178-44-6461		9:30~18:30 日・祝	野草摘、砂療法、料理教室	▲
秋田	整骨院 巴堂	〒013-0002 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL 0182-32-3331		8:30~18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	〒010-0951 秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL 018-823-2921 FAX 018-862-0879		9:30~18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ピワ温灸、生鮮食品、料理教室、食養講座	▲
	自然食工房 ス	〒010-0042 秋田県秋田市桜2丁目16-20 TEL/FAX 018-833-0678		10:00~18:00 月	オーサワジャパン、自家製食品(玄米おむすび等)ケーキ予約、料理教室、有機野菜 他	▲
岩手	マナ自然食	〒020-0114 岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL 0196-62-6205		9:00~19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
	ヒーリング21 (鍼灸整骨治療院併設)	〒020-0015 岩手県盛岡市本町通1-17-24 TEL 019-622-7530 (岩手医大病院そば)		9:30~19:00 (土15:00、日13:00まで) 水・第3木・第日	食養関連商品・自助ケア生活必需品、東洋医学食養の歪体改善治療、一人療法の指導、他	▲
	自然食品の店 グリーンハウス多田	〒020-0015 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX 019-622-8844		9:00~19:00 日曜日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
	㈱ 健美	〒023-0032 岩手県水沢市多賀11-5 TEL 0197-23-7858 FAX 0197-23-2164 www.kenko110.co.jp		9:00~19:00 木・日・土	5秒でできる玄米食(玄米酵素)、宿便(腸内洗浄)、快整体、料理教室、健康相談、卸しも	▲
	グループ・ホーム 杜の家 自遊舎	〒029-5701 岩手県和賀郡沢内村大字川舟4-98-3 TEL/FAX 0197-81-3020		年中無休	痴呆性高齢者介護、各種体験(農作業、乗馬、山菜採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工)	▲
	㈱ オーク	〒080-0021 宮城県仙台市青葉区中央3-10-7 TEL 022-262-7677		9:00~19:00 日	食事処「友苑」TEL 022-266-4095 料理講習	▲
宮城	㈱がんの予防と克服 ネットワーク Be Alive	〒080-0022 宮城県仙台市青葉区五橋1-1-45-111 TEL 022-265-7010 FAX 022-265-7011		10:00~17:00 日・祝	体に優しい自然な健康食品・生活関連商品 ピワの薬温灸・EAV測定他 ヒトとガンの個性に合わせた養生法を紹介しています	▲
	ナチュラル・オーガニック こうげん堂	〒080-0804 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	▲
	A・I・C ヒーリング生活館	〒080-0241 宮城県仙台市太白区秋保湯元字湯向東40-3 TEL 022-304-9801		10:00~18:00 火	自然・健康食品、記憶水、パチフラワー、アロマセラピー、ホメオパシー、レイキ	▲
山形	㈱ワンストップコヤマ	〒090-0845 山形県山形市飯塚町120番地 TEL 023-643-0594 FAX 023-645-4141 http://www.onestop.co.jp koyama.onestop.co.jp		9:00~20:00 水	自然酒・無添加ワイン・本格焼酎・みりん・地元産自然食品・オーサワ商品(発送可・カタログ送)山形のスローフードいろいろ	▲
	体にやさしいパンの店 えるぼびん	〒092-0472 山形県南陽市宮内2190 TEL 023-845-3304 長井線宮内駅より徒歩10分		11:00~20:30 日・祝	自家製無添加パン、自然食品全般	▲
福島	JAPAN 蒼玄 MBF 会津若松支部	〒095-0832 福島県会津若松市天神町14-11 TEL 0242-29-8116		10:00~19:00 年中無休	半断食(6日間通いでできます)、翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
	自然食品の専門店 玄 会津大学前	〒095-0005 福島県会津若松市一善大字鶴賀字上居合175-8 TEL 0242-32-1850 (会津自然食品会)		9:30~18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
	善林庵	〒097-8026 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275		9:30~20:00 第1日休	OJ食品、CI書籍、マクロビオティック、レストラン有、料理教室(第4日曜日)、食養相談	▲
	さらさらきれい茶の 販売センター	〒0971-8172 福島県いわき市泉玉露6-18-9 TEL 0246-56-8690 FAX 0246-56-6010		9:00~18:00 土・日・祝	さらさらきれい茶は糖分に反応し腸内バランスを整える身体にやさしいお茶です	▲
	あんぜんな たべものや	〒096-8105 福島県福島市仲間町4-3 TEL 024-523-2237		10:00~19:00 日・祭日定休	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、健康肌化粧品、他 市内配達可	▲
	会津屋	〒096-0896 福島県喜多方市諏訪156-1 TEL 0241-22-4193 FAX 0241-22-4360		7:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、配送	▲
	自然食品とみや	〒0963-8851 福島県郡山市開成2-4-15 TEL 024-939-7555 FAX 024-939-7666		9:00~19:30 年中無休	純正食品、オーサワ商品全般、自然酒、無添加ワイン、母乳育児相談、びわ葉療法講習会、地方発送可	▲
福島	こだわりや にちなん書店	〒0963-8846 福島県郡山市久留米2-96-2 TEL 024-945-6332 時間外は店裏自宅へ		8:00~19:30 年中無休	純正食品、無農薬野菜、パン、絹綿衣類、自然化粧品、書籍、食による健康法、地方発送配達可	▲
	サンマート咲田店	〒0963-8012 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	▲

福島県	なちゅらるふーず リトルガーデン	〒963-8041 福島県郡山市富田町上ノ内1-1 TEL 024-961-5782	9:30~19:30	オーサワジャパン商品その他数社・生鮮食品・パン・生活雑貨・書籍・休憩スペース有	▲
	あいさい家族	〒975-0062 福島県原町市本陣前2-34-3 YDS本陣店内 TEL 0244-23-1520	24時間営業 年中無休	オーサワジャパン全商品・シャボン玉商品 生鮮食品・EM商品他	▲
	自然食品店 わかば	〒979-1521 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL 0240-35-2797 FAX 0240-35-5719	9:00~18:00 日・月・祝	パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、 雑貨、食費指導、化粧品、書籍、料理会など	▲
石川	グリーン・ノート 環境食養研究所	〒920-0845 石川県金沢市ひょうたん町7-28 金沢駅 より徒歩8分 TEL FAX 076-221-7569 0902-124-0174	常時受付 ご連絡下さい	自然食品(宅配有)、薬草茶、オカリナ(自然派 楽器)、料理教室、食事相談、野外自然塾	▲
	山本自然食品店 おっぱい救急病院 操体法	〒921-8062 石川県金沢市新保本1-222 TEL 076-249-4805 FAX 076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農 薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	青龍堂 中屋薬局	〒920-0847 石川県金沢市堀川町10-5 TEL 076-233-3691 FAX 076-221-3229	9:00~18:00 日・祝	漢方薬・薬草・薬局製剤、そして…+α http://www.sarara-s.com	▲
	穀菜食レストラン 健康食工房 たかの	〒920-0944 石川県金沢市三ツ口新町3-11-22 TEL FAX 076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器… http://mizu4y9.hp.infoseek.co.jp/	▲
	寝具工房 わたマス 快食・快眠・快便	〒923-0962 石川県小松市大領中町1-12松陽中学 北陸線西側 TEL 0761-22-5323 FAX 0761-22-7345	10:00~19:00 第2・4日	マクロビオティック食品、C1書籍、天然健康綿 布団他各種寝具。食と眠りによる健康法。	▲
	元気な野菜たち のっぽくん	〒921-8815 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL 076-246-0210	10:00~18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、 書籍、雑貨他 料理教室、配達可	▲
	わらべ村	〒948-0067 新潟県十日町市千歳町1-2 沖ハイデンス 2A TEL 0257-52-7842	10:30~17:30 木・日	純正食品、無農薬、有機栽培野菜、生活雑貨、 書籍、新伝説食、料理教室	▲
	ぶなの木園	〒946-0076 新潟県北魚沼郡守門村大倉790 TEL/FAX 02579-7-3035	9:00~20:00	自然食品、OJ食品販売	▲
	えことびあ	〒948-0144 新潟県中魚沼郡水口沢84-2 TEL 0257-61-1588	10:00~20:00 木	純正食品、無農薬有機栽培野菜、天然酵母パン、 絹綿衣類、自然化粧品、生活雑貨、書籍、フェア トレード品、オーサワジャパン品多数	▲
	サンフーズ	〒940-0092 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL 0258-39-3130 FAX 0258-39-3127	9:00~18:00 日	純正食品・無農薬野菜・特別牛乳、生活雑貨・ 産地直送品・無料個人宅配達専門店・発送有	▲
新潟	美と健康の店 角幸	〒947-0021 新潟県小千谷市本町1-7-5 TEL 0258-83-2750 FAX 0258-83-4859	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・シャボン玉石けん 官定法足反射区療法・整体バランス生活療法	▲
	自家焙煎コーヒー豆と 自然食品の店エコーレ	本店：富山県富山市藤木2715 TEL 076-492-0101 新川原町店：富山市新川原町4-21-3 TEL 076-433-3110	10:00~19:00 水・第3火	自家焙煎珈琲豆（フェアトレードオーガニック等 約30種）自然食品。全国宅配可。喫茶有。	▲
	群馬マクロビオティック センターMA愛NA	〒370-0847 群馬県高崎市和田町7-13 TEL 0273-22-5484	10:00~20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽塾強会、食事相談、 健康相談	▲
	須藤商店	〒376-0053 群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL 0277-44-5733	9:00~20:00 日	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、 料理教室	▲
	宮前薬局上原店	〒378-0051 群馬県沼田市上原町1801-22 TEL 0278-24-3678	8:00~20:00 日	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲
	SUN HOUSE 麻理恵	〒379-2123 群馬県前橋市山王町2-25-10 TEL/FAX 0272-266-5334 (山王病院より西徒歩1分)	11:00~19:00 日・月	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・海産物 化粧品・オーガニックコットン・生活雑貨・配達	▲
	自然食品&穀菜食レストラン カントリーライフ	〒371-0017 群馬県前橋市日吉町1-5-7 山本ハイソ1階 TEL/FAX 027-219-0071	10:00~20:00 (お弁当・ランチは11:30~) 金・土	乳卵などの自然食品・ケーキ・全粒粉パンなど 無農薬野菜、豆腐、書籍他 料理教室、健康相談	▲
	古代米 浦部農園	〒375-0042 群馬県藤岡市鮎川337番地 TEL 0274-23-8770 FAX 0274-23-8970	8:30~17:30 土・日	JAS認証有機栽培の古代米各種、特殊米、玄米 専門生産販売農家。1個から全国発送。	▲
	北軽井沢 癒しをいさな う宿・ダルジャン・	〒377-1411 群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988 TEL/FAX 0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしにいらっ しゃいませんか？ 穀物菜食料理。	▲
	栃木自然食センサ ーオアシス	〒328-0017 栃木県栃木市錦町14-3 TEL 0282-22-1044	10:00~18:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、 カイロプラクティック	▲
栃木	ゆかいな自然食品店 どんぐり	〒321-3235 栃木県宇都宮市鐘山町651-2 TEL 0286-67-9200 FAX 0286-67-9204	10:00~19:00 (日曜日14:00~) 第2・4土日(連休)	自然食品全般(冷蔵・野菜・米他)、健康食品・薬草 茶、パン(ノヴァ・ヴァン他)、自然化粧品、書 籍、自然食ベジフードととにかく豊富な品揃え！	▲
	安心なたべもの屋さん	〒320-0838 栃木県宇都宮市吉野2-1-4 TEL 028-636-3063 FAX 028-636-3692	10:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・パンから雑貨・本まで約 2000品目。売出4の回。通販あり。	▲
	ころぼっくろ	〒321-0505 栃木県那須郡那須町大字上川井851-4 TEL/FAX 0287-88-0308	12:00~18:30 日・月	マクロビオティックのパンとおまんじゅう 予約注文販売・各地発送	▲
	自然房 くら (料理教室&自然療法)	〒329-3449 栃木県那須郡那須町沼野井626-3 TEL 0287-75-2101	10:00~16:00 不定休	料理教室、ソフトカイロ(脳のストレス除去)、 植物手当て、食材宅配、環境風水鑑定	▲
	セーフィッシュ まな	〒327-0843 栃木県佐野市堀米町147 堀米コーポ TEL 0283-22-8261	10:00~19:00 日	自然食品全般・生活雑貨	▲
	樹マウンテンフーズ	〒326-0067 栃木県足利市江川町2-21-14 TEL 0284-44-2231	8:00~20:00 年中無休	自然食品・お米・酒・その他 お気軽にお越し下さい！	▲
	食の提案スペース ミレット	〒310-0851 茨城県水戸市千波町299-5 ヴィラフィオーレ101 TEL/FAX 029-244-6112	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ11:30~料理教室第3、4火・第4土	▲
	らくらく房	〒311-4141 茨城県水戸市赤塚1-1 ミオスター1F TEL 029-309-5353	10:00~20:00 日	枇杷葉湯圧・オーサワジャパン商品・オーガ ニック化粧品・健康食品・雑貨・書籍 他	▲
	自然食品 イナバ	〒306-0013 茨城県古河市市東本町3-5-14 TEL 0280-32-1543	9:00~20:00 月	マクロビオティック食品、CI図書、オーサワ ジャパン商品、書籍 他	▲
	山水舎	〒316-0026 茨城県日立市みか原町1-1-2 TEL 0294-53-6863	10:00~19:00 日	オーサワジャパン商品・料理教室・書籍・パン フェアトレードの食品と雑貨 輸入雑貨 他	▲
埼玉	太陽堂	〒343-0025 埼玉県越谷市大沢4-10-5 TEL 048-962-3479	9:00~20:00 日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
	ホリスティック整体院 併設：整体師養成校	〒343-0025 埼玉県越谷市南越谷1-13-8 TEL/FAX 048-986-0120 (本部：048-967-1313)	9:00~22:00 年中無休	整体治療(正食、自然療法等)併設：整体師、 足裏、アロマ施術師養成 フリータイム制	▲
	げんき畑の直売店 「げんきの市場」	〒343-0807 埼玉県越谷市赤山町1-96-3 TEL 048-967-2888	10:00~19:00 年中無休	産地直送玄米の専門店(分づき可)、各種自然 食品取扱・生産者の直売市開催中・HPも有	▲
	姿勢堂 骨格院 〜均整〜	〒340-0011 埼玉県草加市栄町2-11-3-201 TEL 048-932-6196	9:00~19:00 水曜午後休	怪我のリハビリ、病氣治療、体型・体質改善 21世紀の気功系手技療法です。	▲

埼玉	大橋自然食	〒350-1109 埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 TEL 0492-32-9445	9:00~19:00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方 発送、料理教室	▲
	川越自然食品	〒350-0063 埼玉県川越市幸町8-10 TEL 049-224-1126/FAX 049-226-4577	10:00~19:00 土	昭和45年創業・無低農薬野菜・無農薬有機米 天然酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨 化粧品・健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
	おばあちゃんの店	〒353-0005 埼玉県志木市幸町3-23-10 TEL/FAX 048-476-4855	10:00~18:00 土	自然食・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	▲
	子育て文化研究所 (いのち健康情報館)	〒354-0026 埼玉県富士見市鶴瀬西2-23-6 TEL 0492-51-3498	9:00~19:00 日・祝	正食クッキングスクール埼玉教室、子育て相談 室、育ち合う会、純正食品、図書、通販	▲
	南リフレ	〒355-0328 埼玉県比企郡小川町大塚1304-3 TEL 0493-74-0971 FAX 0493-74-3562	9:30~19:30 日	配達地域：東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、 寄居町、江南町、都幾川村、玉川村など	▲
	自然食品の店 なるほ	〒336-0003 埼玉県さいたま市浦和区元町2-9-8 TEL/FAX 048-885-5963	10:00~19:00	無低農薬有機野菜、自然食品、生活雑貨、アロマ 製品、自然派化粧品、ハーブ教室（第三木曜）	▲
	春日部自然食品センター 「正食の門」	〒344-0032 埼玉県春日部市備後東8-47-7 TEL 048-736-7008	10:00~18:00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・ 食養相談・整体治療院併設	▲
	小川自然食品店	〒362-0037 埼玉県上尾市上町2-7-25 TEL 0487-74-8504	10:00~19:00 金	純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室	▲
	自然食品の店 木	〒366-0051 埼玉県深谷市上柴町東3-6-1 TEL/FAX 048-573-6495	10:30~19:30 不定休	オーサワジャパン全商品・アレルギー対応の お菓子・健康補助食品・図書貸出しサービス	▲
	自然食品専門店 いなか家	〒366-0052 埼玉県深谷市上柴町西4-28-16 TEL/FAX 048-573-1763	11:00~19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン 化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
埼玉	サンスマイルショップ	〒358-0052 埼玉県入間郡大井町苗間1-15-27 TEL 049-264-1903 FAX 049-264-1914	10:00~19:00 年中無休（正月除く）	無農薬お米、野菜豊富！豆腐、パン、調味料、 石けん、雑貨、化粧品などなど	▲
	桜の森 からだに やさしい自然食の店	〒339-0052 埼玉県岩槻市太田2-16-8 東武野田線 岩槻駅下車岩槻公園西側信号角 TEL/FAX 048-749-5995	10:00~19:00 火	純正食品、無農薬有機野菜、化粧品雑貨書籍、 フェアトレード商品、健康食品、配達、宅配	▲
	お米と自然食品 南須田米店	〒357-0033 埼玉県飯能市八幡町8-5 TEL 0429-72-2326 FAX 0429-73-6094	9:00~20:00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品、 浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種。	▲
	オルゴン堂	〒350-1245 埼玉県日高市栗坪4-1 TEL 0429-85-7541 高麗小バス停前	11:00~19:00 火・不定休有	自家種天然酵母パン（石窯薪焼）、自然食品 玄米定食・カレー、喫茶、仏語会話、米匙	▲
	本多由里恵 ビューティ クリニック COSMOS	〒367-0044 埼玉県本庄市見福3-12-19 TEL 0495-22-0155 FAX 0495-22-0150	10:00~18:00 日・水	三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可	▲
	南てらさき建食材	〒369-1202 埼玉県大里郡寄居町桜沢1152-2 TEL 048-581-4968 FAX 048-581-7220	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・ サプリメント・食養・美容（リンパ）相談	▲
	健康ハウス 新所沢本店	〒359-1111 埼玉県所沢市緑町4-7-20 TEL 04-2965-2551	10:00~19:00 日曜定休日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・ 生鮮商品・生活雑貨・書籍 他	▲
	日本の水田を守る会	〒260-0032 千葉県千葉市中央区登戸1-18-10 大熊ビル TEL 043-238-1408 FAX 043-238-1409 全国の自然耕農家の本部です。	9:00~17:00 土・日・祝	元氣な自然と安全の証明は「メダカの群れ泳 ぐ田んぼ」です。自然耕の田んぼだけの現象 です。メダカの学校運動で全国に広がる普及 本部。会員制の直産です。案内資料をさしあ げます。	▲
	市川平和堂	〒272-0826 千葉県市川市真間3-11-12 TEL 0473-22-0810	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達	▲
	自然食品の店タンポポ	〒277-0022 千葉県柏市泉町6-57 TEL 0471-67-1997	10:00~19:00 第2日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
千葉	早おき村	〒273-0005 千葉県船橋市本町1-1-7 東武デパートB1F TEL 0474-25-2211	10:00~20:00 水	自然食品、有機農法野菜	▲
	自然食品の店 TAKA	〒275-0011 千葉県習志野市大久保4-14-17 TEL 047-471-1661 FAX 047-471-1661	11:00~19:00 火・日	オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー 対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品	▲
	あいりん堂	〒286-0036 千葉県成田市加良部4-5-1 TEL 0476-29-6153 FAX 0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	13:00~18:00 土	不耕機&無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母 パン・みそ・醤油・石鹸洗剤・他。各種発送&配 達承ります。毎月玄米菜食の勉強会&健康相談有。	▲
	IKUKO HERBS	〒297-0213 千葉県長生郡長柄町徳増806 TEL 0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、 パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニ クス、オーガニックコットン、ハーブティー	▲
	アレグリア	〒272-0111 市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX 047-306-0123	10:30~18:00 日・祝	OJ商品&くらしの模様 くらしを楽しむ「游の会」 オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント	▲
	不二自然食品	〒106-0045 港区麻布十番2-21-3 TEL 03-3451-8966 郵便振替東京0-18943	9:30~19:00 日	野菜、海産物、食養相談	▲
	ベストアメニティ(株)	〒105-0004 港区新橋1-18-12 8階 TEL 03-3539-5671	9:00~18:00 土・日・祝	おいしい健康をテーマに安心安全な商品を全国の お客様に提供させて頂きます。	▲
	Q.O.L.倶楽部 (自然食品fab)	〒106-0047 港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 TEL 03-5739-1814	10:00~18:00 土・日・祝	自然食品・サプリメント・書籍・フラワー エッセンス他	▲
	自然食品と石けんの店 あらいくま	〒150-0002 目黒区目黒本町4-8-11 TEL 03-3794-1848	10:00~20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー・創健社・ 太陽油脂・生鮮食品・生活雑貨 他	▲
	TsubuTsubu Cafe (未来食アトリエ・風)	〒112-0014 文京区関口1-17-9 有楽町線江戸橋駅 4番出口右へ2分 TEL 03-3269-0833 FAX 03-3269-0627	10:00~19:00 日・月・祝	100%植物性ノンシュガーのお菓子&カフェ ランチレストラン11:30~14:00(土~15:00)	▲
東京	自然食品店&玄米菜食 レストラン 根津の谷	〒113-0013 文京区根津1-1-14 千代田線根津駅① 出口右側徒歩1分 TEL 03-3823-0030 FAX 0823-0031	10:00~21:00 日は17:00~	レストランは11:30~14:30(日祭休)無農薬 有機野菜、無添加食品全般雑貨、化粧品、 手作りケーキ豊富な品揃	▲
	高砂自然食品センター	〒125-0054 葛飾区高砂8-13-5 TEL 03-3600-4322	9:00~20:00 日	無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達	▲
	GAIA (ガイア) 儼がいプロジェクト	〒101-0062 千代田区神田駿河台3-3-13 (JRお茶の水 徒歩6~7分) TEL 03-3219-4865 FAX 03-5280-2330	11:00~20:00 日・祝 12:00~19:00 年中無休	うまい野菜、日替天然酵母パン、自然食品全般、 生活雑貨、書籍多数、シャボン玉石けん等。 雑貨の卸し、玄米井当有、通販、近隣配達可。	▲

東京

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

※

東京	エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ国屋斜め前のビル	〔〒186-0002〕 国立市東1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX 042-572-2500	10:00~19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お茶・調味料・アトピー対応OS工業シジウム全商品・リフレクソロジー・全国宅配	▲
	自然食品の店たなかや	〔〒190-0004〕 立川市柏町4-5-16 TEL 0425-35-5227	10:00~18:30 年中無休	無農薬野菜・純正食品・浮津宏子先生の料理教室	▲
	ナチュラルフーズ蒼玄	〔〒192-0054〕 八王子市小門町20-2 TEL 0426-25-0096	10:00~19:00 毎月第2・3日曜	無農薬穀物各種・有機野菜・大豆加工品・パン・乾物・菓子・生活雑貨・半断食指導・懐石	▲
	イノチの糧屋八王子店	〔〒193-0833〕 八王子市めじろ台4-12-5 TEL 0426-63-5911 FAX 0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より徒歩3分	10:00~18:30 日・第3土	オーサワジャパン全商品・無農薬朝どり野菜・認証有機玄米・天然酵母パン・健康食品・衣料品・パイウォーターなど。	▲
	ドリームス カム トゥルー株式会社	〔〒202-0023〕 東京都東新町5-5-20 TEL 0422-36-2055	9:00~19:00	自然化粧品等の通信販売及び卸販売	▲
	八丈自然館	〔〒100-1401〕 八丈島八丈町大賀郷7590 TEL 04996-2-1800	9:00~20:00 祝	真空浄血療法、自然食品販売	▲
	Boot (ぶーと)	〔〒205-0013〕 羽村市富士見平2-1-6 TEL 042-555-4440 FAX 042-555-4366	10:00~19:30 年中無休(法・正・月曜)	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.org.nicronod.com/	▲
	自然食品	〔〒208-0021〕 武蔵村山市三ツ藤1-42-13 TEL 042-560-4459 http://www.e-ninjin.jp/	10:00~20:00 年中無休	オーサワ商品・有機野菜・健康食品・自然派化粧品・生活雑貨・全国発送・配達	▲
	マニホージュ (穀菜食レストラン&販売)	〔〒257-0014〕 秦野市今泉323-11 TEL 0463-82-6036	10:00~17:00 木・金	食事は予約制、月3回料理教室開催、☆毎月第一日曜「節の食事会」ご予約お待ちしております	▲
	山崎鍼灸指圧院	〔〒213-0013〕 川崎市高津区末長224-3 TEL 044-865-5581	9:00~21:00 日・月	鍼灸、指圧、小児鍼、食養相談、勉強会 http://lion.zero.ad.jp/~zaq77728/	▲
神奈川	自然・健康食品 サンク	〔〒214-0039〕 川崎市多摩区栗谷3-2-4 TEL/FAX 044-953-0438	10:00~20:00 不定休	健康・自由・幸福へ。自然・健康食品、無(減)農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、雑貨。	▲
	マキッテン グルメな 笑福食品館	〔〒241-0824〕 横浜市旭区南希望が丘2 TEL 045-363-0846 FAX 045-363-0847 相鉄線希望ヶ丘駅南口バス通信号2目左へ	9:30~18:30 水・日 楽しいを日常に	オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・やせてきれいに食べたい幸せと思う人用化粧品♥ 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〕 横浜市中区中島町4-81 TEL 045-712-3339 市営地下鉄弘明寺駅徒歩3分	10:00~19:00	オーサワ商品・CI図書・食品・野菜・玄米・雑貨・化粧品・アレルギー対策食品 配達・全国発送可	▲
	横浜・自然食料理教室 自家製酵母パン教室	〔〒247-0004〕 横浜市区区柏陽15-23岡田きょう子 JR本郷台駅徒歩5分 TEL/FAX 045-894-4799		料理教室(金・土)基礎科、初中級、出張講義、予約制食事会(食養等ご希望承ります)	▲
	松瀬医院	〔〒236-0052〕 横浜市金沢区富岡西5-5-14 TEL 045-773-0397 http://www.matsuse-iin.com	9:00~17:30 木土午後・日	電話相談(前金予約制)30分6千円です。 土日祝日も可。まずはお電話ください。	▲
	すこやか広場	〔〒244-0003〕 横浜市戸塚区戸塚町118 山口ビル1F JR戸塚駅西口徒歩約5分 TEL 045-881-7636 FAX 045-881-2772 http://sukoyakahioba.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@sukoyakahioba.com	▲
	自然と健康を守る会 太陽食品	〔〒224-0037〕 横浜市中区茅ヶ崎南3-18-25 TEL 045-942-4001	8:00~17:00	自然農法野菜、米、食品全般、雑貨、書籍他 福利サークル、健康相談会、講演会など	▲
	健康薬局保土ヶ谷駅前ビル店 JR保土ヶ谷駅西口1F	〔〒240-0023〕 横浜市保土ヶ谷区岩井町1-7 TEL 045-337-2228 FAX 045-335-3896	10:00~22:00 土・日・祝20:00迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師・保険調剤・健康食品・自然化粧品・精油 全国発送可	▲
	マクロビオティック&自然 食品のお店 ナチュランド	〔〒223-0062〕 横浜市港北区日吉本町3-3-8 TEL 045-564-8351 FAX 045-564-8352	10:00~20:00 年中無休	玄米菜食レストラン(食事、お茶、手作りデザート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	▲
	アースマショップ	〔〒247-0006〕 横浜市区区笠間1-2-11 TEL/FAX 045-893-8965	11:00~19:00	自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・真光元(しんこうげん)毒性ゼロのシャンプー・化粧品	▲
山梨	陰陽洞	〔〒249-0006〕 逗子市逗子7-1-58 TEL 0468-73-7137 FAX 0468-71-4383	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲
	K A Y A 本店	〔〒228-0024〕 座間市入谷4-2613-9 TEL 0462-55-9326 FAX 0462-57-3664	10:00~19:00 年始・夏期6日	無農薬有機野菜・伝承自然食品健康食品全般 全国宅配有・宅配割引・宅配割引セール有	▲
	まごころや	〔〒250-0003〕 小田原市東町3-9-5 TEL 0465-34-9612	13:00~17:00 日・月	純正食品、CI図書	▲
	自然食品店 市民創造市場 麦	〔〒254-0807〕 平塚市代官町8-25 TEL/FAX 0463-21-8448 平塚駅南口徒歩3分	10:00~18:00 日	産直無農薬野菜・果物・生活雑貨・各種イベント有・米づくり・保存食づくり・ヘナ・温泉等	▲
	南くすりの泰観	〔〒254-0013〕 平塚市田村6250-10 TEL/FAX 0463-53-2683	9:30~20:00 日	医薬品、健康食品、リズプラン化粧品、足心道健康指導教室、食品	▲
	健康食品の店 ヘルスロード	〔〒242-0021〕 大和市中央5-14-2 あすろーどパーキングビル103 (大和警察署2軒隣のビル1F) 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅より徒歩4分 TEL 046-262-0020 FAX 046-262-5968 http://www.hrh.co.jp	10:00~19:00 日	断食と食養及び健康補助食品によりパーキンソン病を克服。生き方を変えS49年創業。OJ商品多数、自然食品、有機野菜、エコ化粧品、食養健康相談(通販、毎月「日曜を除く月末の5日間」特売	▲
	W I N D Y (ウィンディ)	〔〒252-0007〕 藤沢市湘南台1-10-1 そうてつローゼン角 TEL/FAX 0466-43-0330	11:00~18:00 日・祝	自然食品、健康食品、無添加化粧品、竹炭備長炭、空気清浄機、浄水器、衣料、他雑貨	▲
	か な や	〔〒248-0014〕 鎌倉市由比が浜3-9-47 TEL 0467-24-0664 FAX 0467-23-7264	9:30~18:30 土	有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横浜須賀、茅ヶ崎、藤沢、戸塚)	▲
	マルナカ薬局	〔〒403-0004〕 山梨県富士吉田市下吉田251 TEL 0555-22-0200	9:00~21:00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品	▲
	石窯パン ほしのさと工房	〔〒402-0034〕 山梨県都留市桂町952-2 TEL/FAX 0554-45-2471	10:00~18:00 日・月	富士山溶岩使用の石窯で焼く天然酵母パン製造 マクロビオティック食品 全国発送可	▲
山梨	自然食品 有機村	〔〒400-0065〕 山梨県甲府市貢川1-3-18 TEL 055-222-1872 http://www11.plala.or.jp/~u-kimura/	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲
	自然食品・食材 良味屋	〔〒409-1501〕 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240-7578 TEL 0551-38-0464 JR甲斐大泉駅600m南	10:30~18:30 火	無農薬栽培農産物、自然食品、食材全般 生活雑貨、書籍、宅配あり	▲
	咲光彩工芸	〔〒407-0104〕 山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 TEL 0551-28-4181	9:00~18:00 日	貴金属装身具	▲
	ウエマツカイロプラク ティックオフィス	〔〒408-0002〕 山梨県北巨摩郡高根町村山北割1098-3 TEL 0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00~21:00 土~17:00 日休	カイロプラティック、オイルセラピー、波動測定、血液細胞分析、健康食品、ハーブ、教室	▲
	中央調剤薬局	〔〒401-0015〕 山梨県大月市大月町花咲1264-3 TEL 0554-22-3325 FAX 0554-20-1125	9:00~17:00 土~15:00日休	大月市立中央病院前。調剤薬局、シュタイナー関連商品、純正食品、生活雑貨、医薬品、書籍	▲

山梨	河口湖アルカンシェル	〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2498-2 TEL 0555-76-6662 FAX 0555-76-6682 http://www.arcen.gr.jp/	年中無休	マクロ食の宿泊施設。1泊2食12,600円。 松本光司先生料理教室。半断食スクール。 会席料理3,675円。アロマテラピーサロン。	▲
	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://iyasu.com TEL 0556-36-0111	8:00~19:30 年中無休	H15.4新装。良く効くぬる湯温泉、無添加料理、循環農法無農薬野菜(EM[有用微生物]堆肥使用)、粗製糖、自然海塩で健康追求!	▲
長野	金鐘夢(シャロム)コミュニティ	〒399-8300 長野県南安曇郡穂高町豊里 TEL 0263-83-3838 http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/	10:00~20:00 (夕食は予約のみ) 水 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	▲
	エコショップワン	〒396-0011 長野県伊那市未来通り4285-1 TEL 0265-76-3886	10:00~18:00 日・祝・第1・3土	マクロビオティック食品、シャボン玉石けん、 エコ住宅、健康塗料、オーガニックコットン	▲
	アトピー母の会 ははこころ	〒380-0803 長野県長野市三輪1-25-11 TEL/FAX 026-259-1151	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン・野菜・米・化粧品・シャボン 玉石けん・オーガニック衣料、書籍、他	▲
	JAPAN 蒼玄MBF 長野支部	〒381-0021 長野県長野市屋島1769 TEL/FAX 026-222-7345	10:00~19:00 年中無休	半断食(6日間通いでできます) 翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜販売	▲
	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	〒381-0021 長野県小諸市甲3232-2 TEL 0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然 療法、手作りフード、メディカルアロマ	▲
	花と自然食 アトリエ映伎	〒386-0042 長野県上田市上塩尻454-1 TEL 0268-21-4187 FAX 0268-21-4188	11:00~18:00 日・月・木	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、 花とマクロビオティック料理教室	▲
	のんどり	〒386-1102 長野県上田市上塩尻876-1 TEL 0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・ 核酸&キレート酸食品・無農薬野菜	▲
	てくてく	〒395-0051 長野県飯田市高羽町3-4-6 TEL 0265-53-5980 FAX 0265-53-5983	11:00~19:00 無休	有機野菜、オーガニック・マクロ食品、エコロ ジーズ http://www.tekuteku.net/	▲
	自然食品五味調和	〒437-0063 静岡県袋井市市田町2-7-1 TEL 0538-44-2107	10:00~19:00 日・金・正月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイタルチェック	▲
	野草広場 (やそうひろば)	〒437-0013 静岡県袋井市新屋4-5-2 TEL 0538-44-8083 FAX 0538-44-1796	10:00~18:30 無休	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍。野 草こども診療所の診療室の語らいから生まれ ました。	▲
静岡	自然ライフレイ コスモ・レイ	〒433-8117 浜松市高丘東4-26-1 TEL 053-438-8323	10:00~18:30 月	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商 品、料理教室、配達	▲
	南エリン舎	〒431-1209 浜松市館山寺町3311 TEL/FAX 053-487-3355	9:00~19:00 年中無休	マクロ教室・1分で痛みをとる器具・シルク化粧 品・無添加ベビー食品・環境衛生商品	▲
	平断食温泉道場 新井リフレッシュ学園	〒413-0002 静岡県伊豆市山1062 TEL 0557-80-2101 (代表)	毎月1日~8日 基本研修	「指導者」半断食・拡大施設と20年の歴史 「宿便を養成」……道場開設 自立営業の人に	▲
	アイジャパン 伊豆健康センター (旧)みどり会保養所	〒413-0232 静岡県伊豆市八幡野1737 TEL 0557-54-0011 URL: http://www.izu.co.jp/ ~izuken E-mail: izuken@izu.co.jp	予約制 年中無休	断食・半断食・湯治(温泉)・食養(自然食)・ 東洋療法・物理療法・健康講座各種・森林浴・ 環境に恵まれ30年の歴史 資料ご請求下さい	▲
	湯治・食養・東洋医学 やすらぎの里	〒413-0232 静岡県伊豆市八幡野1741-49 TEL 0557-55-2660 http://www.y-sato.com	予約制 年中無休	温泉保養・食養・断食の各コースで体質改善で きます。資料請求下さい。	▲
	自然食品店 富士グリーン	〒418-0061 静岡県富士宮市北町4-13 TEL 0544-22-3741(ニコニコ ミナヨイ)	10:00~18:00	リマ・クッキング富士宮校(毎月第1水・初級、 第2水・中級、第3水・上級)食品、野菜	▲
	わらびの	〒424-0943 静岡県静岡市港町2-7-13 TEL 0543-52-9649	10:30~19:00 日	無農薬野菜、無添加食品	▲
	カミナリヤ	〒420-0842 静岡県静岡市銀座町68-1 TEL 054-247-8754	10:00~19:00 年中無休	有機野菜、食品	▲
	元氣一番館 セイケン	〒436-0061 静岡県掛川市緑ヶ丘1-8-8 TEL 0537-23-2414	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・洗剤・化粧品・健康器具・ 家庭用電子治療器	▲
	株式会社サンオーネスト	〒410-0874 静岡県沼津市松長780-1 TEL 0559-68-0250 FAX 0559-68-0260	9:00~18:00 日・祝	アイスクリーム・乳製品・卵を全く使用せず クリーミーに仕上げた大豆アイスの販売。	▲
愛知	自然派生活 神和貴	〒410-0305 静岡県沼津市鳥谷452-8 TEL/FAX 055-967-3095	10:00~18:00 日	自然食品、無・減農薬野菜、豆腐類、自然素材、 生活雑貨、書籍他	▲
	自然食品の店 ヨシ	〒411-0848 静岡県三島市緑町3-2 TEL 0559-75-0643 FAX 0559-75-3208	8:30~19:30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍 調理器具・料理講習会への誘い	▲
	健康・自然食品 元氣界 社団法人 佐野療術院	〒425-0033 静岡県焼津市小川3608-6 TEL 054-624-4246	8:30~18:30	医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。 難病、奇病にとりくむオーラ治療法。	▲
	柳伊勢吉 健康事業部	〒411-0912 静岡県駿東郡清水町卸卸地305 TEL 055-971-0584 FAX 055-973-2038	9:30~18:00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー 関連商品、介護用品	▲
	伊豆長岡温泉 こだま荘	〒410-2211 静岡県田方郡伊豆長岡町長岡605 TEL 055-948-0911 (1週間前予約)	24時間入浴可能 天然露天風呂	プロの板前による旬の玄米菜食膳と温泉の宿 1泊2食付16000円 90名のセミナー会場有	▲
	関玄気	〒442-0857 愛知県豊川市八幡町鐘鐺247 TEL 0533-86-5679 FAX 0533-89-1072	10:00~18:30 日	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン	▲
	ゲンキプラス (関玄気 豊橋店)	〒440-0831 愛知県豊橋市西岩田6-16-11 TEL 0532-69-0655 FAX 0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~20:00 日	自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流 血液細胞測定(豊橋店は針灸治療も併設)	▲
	豊橋自然食品センター 旧市民病院跡地前	〒440-0897 愛知県豊橋市松葉町3-65 TEL 0532-54-5876	9:00~18:30 日	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・ 生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲
	日の丸薬局 二川	〒441-3151 愛知県豊橋市二川町北裏1-12 TEL 0532-41-7411	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	▲
	コジマフーズ	〒457-0011 愛知県名古屋市中区呼続元町9-27 TEL 052-821-8746	8:00~19:00 日・祝	自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、 [大豆、小豆、金時豆、黒豆]の水煮等製造及び販売	▲
愛知	関げんきくらぶ	〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦2-3-11 ニシキ 21(6階) TEL 052-232-9981	10:00~18:00 日・祝	マクロビオティック商品、健康食品。体質判定 チェック。	▲
	寿元ナゴヤ	〒461-0004 名古屋市中区葵3丁目23-11 JR・地下鉄千種駅5番出口前 TEL 052-935-2366 FAX 052-935-2373	10:00~17:00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、 無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http://www11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲
	ヘルシングあい	〒462-0844 愛知県名古屋市中区清水4-15-1 日宝 黒川ビル2階 TEL 052-916-5076 名城線黒川駅より徒歩5分	10:00~18:00 日・祝	無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、 木桶醤油etc. 喫茶では無農薬コーヒー、 ランチをどうぞ	▲
	自然食品BIO	〒467-0807 愛知県名古屋市中区瑞穂区駒場町5-9 TEL 052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30~18:30 日	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	▲

愛知	G (ジュールート)	〒471-0806 愛知県名古屋瑞穂区瑞穂通り2-45 TEL 052-841-0146	9:00~19:00 日	オーサワジャパン商品・パン・野菜・生鮮食品・生活雑貨・絹製品・化粧品・書籍 他	▲
	生鮮食品館サノヤ	〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須3-33-6 TEL 052-241-0486	10:00~22:00 年中無休	無農薬有機栽培野菜・マクロバイオティク商品・天然酵母パン・生鮮食品・生活雑貨	▲
	御若宮食糧販売所	〒471-0026 愛知県豊田市若宮町6-3-8 TEL 0565-33-0687	8:30~20:00 日	自然食品、化粧品、配達 ホームページは http://www.hm3.aitai.ne.jp/~wakamiya/	▲
	ヘルシーメイド	〒444-0833 愛知県岡崎市柱壇1丁目10-11 TEL 0564-52-7000 FAX 0564-52-7119	10:00~19:00 月	無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、衣料、雑貨、書籍、全国宅配	▲
	棕乃里 (ムクノサト)	〒487-0005 愛知県春日井市押沢台7-10-17 TEL 0568-91-0666 FAX 0568-91-4445	10:00~18:00 金10:00~16:30	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水 “活” 取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼	▲
	チルチルミチル	〒475-0924 愛知県半田市東郷町3-39-1 TEL 0569-22-1076	9:00~19:00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、自然化粧品、カフェあり	▲
	南アルティ	〒480-1154 愛知県長久手市塚田1922番地 シェファーム エタニF TEL/FAX 0561-63-9799 地下鉄藤ヶ丘駅	9:00~18:00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス 健康自然食品、書籍、雑貨	▲
	より安全で純正な食品の専門店 和菜	〒491-0002 愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前 TEL 0586-51-9559	10:00~19:00 第1・3日・月曜日	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨1800種。	▲
	アイアイドラッグ	〒491-0838 愛知県一宮市丹陽町猿海道腰本756 TEL/FAX 0586-24-7539 http://www.aiaidrugg.com	10:00~21:00 木	食養相談、オーサワジャパン商品、医薬品、健康・自然食品、化粧品、日用雑貨	▲
	自然食品 やまぐち	〒470-0154 愛知県愛知郡東郷町和合ヶ丘2-4-13 TEL 0561-39-0401 FAX 0561-39-0756	9:00~20:00 水	自然食品・健康食品・健康グッズ 他 http://www.nfy.com/	▲
岐阜	わらべ村	〒505-0051 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹の巣342 TEL 0574-54-1355	9:00~18:00 第2日	自然食品・無農薬野菜・生活雑貨・書籍、フェア トレード品、料理教室、イベント、通販あり。	▲
	酒のあっちゃん こだわりの店 ユーキ	〒506-0824 岐阜県高山市市野町5-228 TEL 0577-32-5078 FAX 0577-36-1588	9:30~20:00 水	オーサワジャパン商品・有機栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水	▲
福井	ヒノモト	〒910-0032 福井県福井市堀ノ宮1-803 市内バス三郎 丸団地下車1分 第2堀ノ宮下車3分 TEL 0776-21-3811	8:30~19:00 日	体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品 健康食品(プロポリス)、波動測定	▲
	自然食品・有機米 かねこや	〒515-0075 三重県松阪市新町830 TEL 0598-21-2602 FAX 0598-21-8799 http://www.e-kanekoya.com	9:30~19:00 日・祝	有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味 料など。基本の食生活を大切に考えている	▲
奈良	信貴山断食道場	〒636-0832 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL 0745-73-2507	毎年1/21~2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円	▲
	かんとりい	〒631-0002 奈良県奈良市東登美ヶ丘4-16-5 (東登美 ヶ丘5丁目バス停より徒歩1分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農 薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
滋賀	ヘルステーション けんこう舎	〒520-0851 滋賀県大津市唐橋町14-14 TEL 077-537-3878 FAX 077-537-4122	9:00~20:00 日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲
	びわ湖 (25周年) ナチュラルハウス	〒525-0032 滋賀県草津市大目1-9-7 TEL/FAX 077-563-0559	9:00~19:00 日	自然食品・びわ湖・自然食品検索注文可即発送 http://www.ocn.ne.jp/~n-uenisi/ で注文可	▲
京都	マクロバイオティク京都	〒606-8101 京都市左京区高野夢原町77 TEL 075-711-4551			▲
	ナチュラルフーズ エナジ・ママ	〒602-0934 京都市上京区新町一条上ル一条殿町483-2 TEL 075-431-5005 地下鉄烏丸線今出川駅下車3分	10:00~19:30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパン 商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	▲
	ヘルス伏見	〒612-8037 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m TEL 075-611-0337	10:00~20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
	京都太秦しぜんむら ブレマ 実店舗	〒616-8125 京都市右京区太秦組石町10-1 太秦駅南側ホーム内 TEL 075-873-3877	10:00~19:00 日・祝	http://www.binchotan.com 又は http://www.rakuten.co.jp/uzumasa/ で注文可・即発送!	▲
	ウェンディー・ママ	〒603-8157 京都市北区紫野宮東町1-75 TEL 075-411-4460 http://www.w-mama.com	10:00~19:00 日	自然食品、健康食品～生活用品まで厳選したト ータルな品揃え。通信販売、HPで注文可。	▲
	ヘルス&アートダンス 「スタジオ夢小町」	TEL 075-931-3267 (原口) 連絡問い合わせ先	9:00~21:00 年中無休	修正ヨガ・ストレッチ・中高年のダンスピク ス・中高年のダンスミュージカル、食養他	▲
	ムスピガールズ	〒540-0021 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL 06-6945-0618 FAX 06-6910-6237	9:00~19:00 日・祝10:00~17:00 不定休	自然食品全般 (無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・ 玄米弁当など) 約2000アイテム 通信販売有り	▲
大阪	正食協会	〒540-0021 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL 06-6941-7506	9:00~18:00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	▲
	むぎの家	〒532-0002 大阪市淀川区東三国4-17-5 1階 TEL 06-6395-7806	10:00~18:00 土・日	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千坂式 ミネラル健康法	▲
	ハッコー山海フーズ 健康自然食品の店 和菜	〒533-0033 大阪市東淀川区東中島1-20-12-414号 JR新大阪駅東口出て正面 ユニゾン新大阪ビル4F414号 TEL 06-6326-6682	平日10:00~19:00 土日10:00~17:00	取扱品 自然食品・健康食品・自然派化粧品・ 浄水器・圧力鍋・書籍	▲
	自然食品の店 グットヒル	〒559-0006 大阪市住之江区浜西1-13-12 TEL/FAX 06-6678-0390	10:00~19:00	オーサワジャパン商品全般、有機米、有機野菜 等2000アイテムの品ぞろえ。配達有。	▲
	健康ストア 健友館 駒川店	〒546-0043 大阪市東住吉区駒川5-14-3	10:00~19:00 火	自然食品・健康食品・健康生活雑貨・備長炭 http://www.kenyu-kan.com	▲
	健康ストア 健友館 城東店	〒536-0008 大阪市城東区関目1-11-31	10:00~20:00 火		▲
	ナチュラルフーズ グラ	〒573-1111 大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3 TEL 072-855-0114 http://www.nf-grain.com	10:00~19:00 火	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なも のを取揃えています。	▲
兵庫	大阪SOTAI 研究会 (石丸博英)	〒580-0022 大阪府松原市河合2-6-3 TEL 0723-32-9293 看板なし	9:00~20:00 年中無休	操体法指導します	▲
	根っこや (国道米穀店)	〒582-0009 大阪府柏原市大正3-1-35 TEL/FAX 0729-72-0467	9:00~20:00 第2・3・4日曜日	無農薬野菜・玄米・天然酵母パン、お菓子・宅配、 オーサワ商品、料理教室、操体法、自然農塾、各バ	▲
	有機JAS認証農産物専門店 やさしいの広場	〒563-0024 大阪府池田市鉢塚3-15-5A TEL 0727-61-0064 http://www.teshigotoya.co.jp	10:00~18:30 年始休	ボラン広場の有機農産物を主とし、生活まると 安心なものを所狭しと展開。	▲
	安全な食べものネット ワーク オルター	〒584-0048 大阪府富田林市西板持町2-3-5 TEL 0721-34-2600 FAX 0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替 医療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム	▲
	おげんきですか ゆききの八百屋	〒584-0092 大阪府富田林市昭和町1-6-13 TEL 0721-26-2619 FAX 0721-26-3419	10:00~19:00 月	無農薬野菜・果物約60品・米・天然酵母パン 健康自然食品全般1500品 (全国宅配OK)	▲
	自然食品の店 グリーンハウス	〒655-0038 兵庫県神戸市垂水区星陵台1-9-9 TEL 078-787-3828 0120-164-831 FAX 078-787-3844	9:30~18:30 日・月	無農薬、自生野菜・自然食品全般・玄米・お菓 子・化粧品・生活雑貨・本・配達有	▲
	玄米処 田んぼや	〒654-0038 兵庫県神戸市須磨区青葉町4丁目1-15 TEL/FAX 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、オーサワ商品を中心の自然食品	▲
	喫茶と自然食品の店 のじぎ	〒679-5301 兵庫県佐用郡佐用町円寺165 TEL 0790-82-2171	8:00~19:00 不定休	オーサワジャパン商品・抗酸化食品AOB・化粧 品・生活雑貨・図書コーナー・健康セミナー	▲

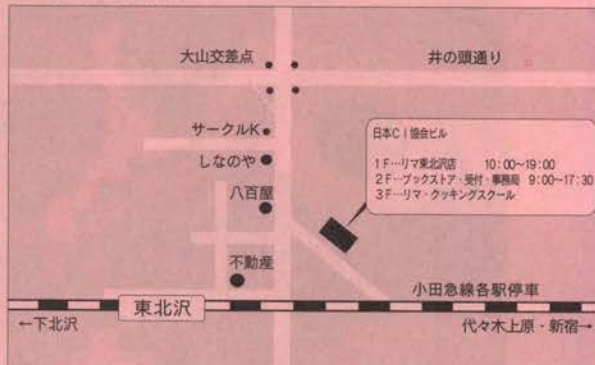
島根	自然食品の店 向日葵	〒690-0064 島根県松江市天神町82 TEL 0852-26-3801 FAX 0852-31-4172	9:00~19:00 日・祝	無農薬野菜・天然酵母パン・自然食品・配達有、料理教室、食養相談、健康セミナー	▲
	自然色・自然食品店 エコ雑貨 うさぎ家	〒690-0015 島根県松江市上乃木9-3-30 TEL/FAX 0852-24-2358 (ニシノウサギヤ)	10:00~19:00 日	無農薬野菜・自然食品全般・パン・冷凍食品・書籍・エコ雑貨 他	▲
	自然食彩家	〒695-0017 島根県江津市和木町504-6 TEL 0855-52-4770	11:30~13:30 17:30~20:00	自然食品・不思議タオル・雑貨 他 お食事のできる店 定休日:水曜日・第3日曜日	▲
岡山	プチ・メリット World Harmony Tera	〒700-0824 岡山県岡山市内山下1-10-16 TEL 086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健食・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
	自然食百科柿の木	〒710-0132 岡山県倉敷市藤戸町天城2221 TEL 086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え 配達有	▲
広島	皆実CIV	〒734-0007 広島県広島市南区皆実町4-1-12 TEL 0822-55-2846 平賀佐和子		毎月第4土例会、料理講習、PU勉強会	
	としきのうえん	〒733-0842 広島県広島市西区井口3丁目12-18 TEL 082-277-6622 FAX 082-270-3363	10:00~19:00 日・祝11:00~18:00	講演会・料理教室・心のこもった商品を集めました。商品説明は手話でもOK。	▲
	無添加食品の店 うめさき	〒731-5127 広島県広島市佐伯区五日市2-9-25 TEL 082-922-5228 FAX 082-922-4940 JR五日市駅北口徒歩3分	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達・配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨	▲
山口	山の中の自然食品& 喫茶 ゲットアロング	〒720-2102 広島県深安郡神辺町東中条523-2 TEL 084-967-1895 FAX 084-967-1896	9:00~19:00 月	総合自然食品、コットンの服 冷えとりシルク 天然石アクセサリー&原石 トルマリン 炭	▲
	南松本健康医学社	〒739-0458 広島県佐伯郡大野町鳴川8446-2 TEL/FAX 0827-57-4171	9:00~18:00 無休・予約制	バンキー治療(吸玉)・黒酢健康法・玄米正食・健康医学社商品・自然食品・送迎有	▲
	有限会社ツルシマ	〒747-0027 山口県防府市南松崎町5-4 TEL 0835-22-0347 FAX 0835-22-0316	9:00~17:00 日・祝・第1土	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	
鳥取	ナチュラルマート 周南店	〒745-0002 山口県周南市二番町3-2 TEL 0834-27-5855 FAX 0834-24-5856	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・有機栽培野菜・自然食品・化粧品・無添加ペットフード	▲
	ナチュラルライフ ネットワークスバイラル	〒683-0851 鳥取県米子市夜見町2980-5 TEL 0859-48-0070 FAX 0859-48-0028	9:00~18:00 年中無休	自然食品・マクロビオティック関連の書籍・調理器具・クッキング教室	▲
	鳥取陰陽会 (食養村ヤス恵)	〒689-2303 鳥取県東伯郡東伯町徳万120-26 浦安駅前 TEL 0858-52-2243 FAX 0858-52-3439 井上裕恵	年中無休	大森先生講演会、リマ・クッキングスクール、食養相談、CI図書、リマ・マサバ化粧品	▲
愛媛	蓬菜庵	〒791-8023 愛媛県松山市朝美2-8-27 TEL 089-924-2128	10:00~19:00 年中無休	予約制玄米食療・玄米食料理教室・健康相談 天然コーポパン・干板式健康法講習会	▲
	ちろりん村	〒760-0073 香川県高松市栗林町3-10-24 TEL 0878-37-2976	10:00~19:00 年中無休	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有	▲
	自然食品 らびっと	〒760-0067 香川県高松市松福町1-7-9 TEL 087-822-1539 HP: http://www.rabbit-foods.com	9:00~19:00 月	玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機農法玄米(3分、5分、7分、8分湯)発送可	▲
高知	マクロビオティック玄	〒780-0912 高知県高知市八反町1-1-26-8 TEL 0888-21-2173	9:00~20:00 年中無休	配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	
	SCHULE ABE シュール アベ	〒770-0866 徳島県徳島市末広2-1-42 TEL 088-653-6401	10:00~19:00 水・祝	焼菓子、天然酵母パン、自然食品、製菓道具 教室(穀物菜食料理、お菓子、パン作り)	▲
	サニーサイド	〒813-0042 福岡県福岡市東区舞松原1-8-17(東福岡自動車学校そば) TEL 092-681-0883	10:00~18:30 日・祝	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、書籍、健康相談、月1回サービスデー	▲
福岡	自然生活館 空の詩	〒811-0214 福岡県福岡市東区和白東2-27-13 TEL 092-608-9511 FAX 092-608-9512	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・天然酵母パン・有機無農薬野菜・健康食品・書籍・WELEDA化粧品・ヘナ 他	▲
	アイリスオーガニック テラス	〒810-0062 福岡県福岡市中央区荒戸3-4-1セントラル西公園2F TEL 092-751-3005	9:00~18:30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜、選り抜いた数多くの自然健康食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲
	香椎自然食品センター	〒813-0044 福岡県福岡市東区千早5-13-19 TEL/FAX 092-671-3534	10:00~18:30 日・祝	自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、生活雑貨、書籍、天然酵母パン、他。	▲
佐賀	オーガニクレストラン 田舎の日曜日	〒807-0801 福岡県北九州市八幡西区本城3-8-106 TEL 093-601-8034	11:00~23:00 火	レストラン、自然酵母パン、ケーキ、天然ワイン、自然食品、食養相談・ヒーリング	▲
	えこわいず村 (俣山水)	〒807-1131 福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6 TEL 0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00~19:00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食品、ビバレッジ化粧品など約2000種	▲
	光輪ユートピア	〒802-0804 福岡県北九州市小倉南区下城野2-4-7 TEL 093-932-1335	10:00~18:00 日	自然の食品、無農薬、有機栽培野菜や米他 http://www.korin-utopia.com/	▲
佐賀	こだわりの自然食品 雑貨 にんじん	〒802-0042 福岡県北九州市小倉北区足立2-1-23 TEL 093-922-4753	10:00~19:00 日	自然食品、無農薬米野菜果物、健康食品、出来たて豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲
	愛康内科医院 院長 石井文理	〒830-0051 福岡県久留米市南1丁目27-28 TEL 0942-21-5556 HP http://www.kisc.co.jp/jr61bm/ E-mail jr61bm@kurumetam.or.jp	9:00~18:00 土・日・祝午後・日祝	入院応需 案内書80円切手4枚にて送付 FAX 0942-21-5690	
	産直や蔵肆	〒839-0863 福岡県久留米市国分町296-1 TEL 0942-21-3130	9:30~18:30	食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、地産地消地域型循環社会を目指して。	▲
佐賀	筑紫自然食品センター	〒818-0072 福岡県筑紫野市二日市中央4-8-8 TEL/FAX 092-924-0238	10:00~18:30 日・祝・第3土	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品全般・雑貨など(配達可)	▲
	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鱗3丁目105 TEL 092-953-6864	10:00~20:00 不定休	無農薬・有機栽培野菜、純正食品、天然酵母パン、自然化粧品、洗剤、書籍、全国宅配可	▲
	未知草の館	〒819-1616 福岡県糸島郡二丈町武352-17 TEL 092-325-0496 最寄駅筑紫線「一貴山」駅5~7分	10:00~16:00 9:00~18:00	食養料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。純正食品、書籍、食養常備食品他販売	▲
佐賀	漢方薬局H.D.なかつら	〒832-0824 福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より歩いて5分) TEL 0944-72-1061	9:00~19:00 日・第2・4月	漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	▲
	玄米食 おひさま (料理教室&レストラン)	〒840-0811 佐賀県佐賀市大財3-11-37 TEL 0952-28-7883 FAX 0952-28-7886	9:00~18:30 日・祝	自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ	▲
	ナチュラルファーム高田	〒841-0076 佐賀県鳥栖市平田町3016 TEL 0942-83-0238		食品販売、配達	▲

長崎	自然食品の店 テラ・ハウス	〒852-8104 長崎県長崎市茂里町3-1 坂上ビル1 F TEL 095-841-7236 FAX 095-841-7236	10:00~19:00 日	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピーマッサー、酵母パン教室、ランチ。	▲
	自然食品の店 んま	〒850-0017 長崎県長崎市新大工町6-8 古賀ビル1 F TEL 095-820-4057	10:00~18:30 日曜	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン・書籍・他 食費相談	▲
	自然館 諫早店 本町アーケード入口	〒854-0012 長崎県諫早市本町2-10 TEL 0957-23-6670 http://www.shizenkan.net	10:00~19:00 日	電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配	▲
	自然食品の店 井上酒造	〒854-0062 長崎県諫早市小船越町49 TEL 0957-26-9406	9:00~20:00 日	オーサワ全商品・自然酒・有機ワイン・アルカリ焼酎・フィスラー圧力鍋シラルガンシリーズ	▲
熊本	自然食品 和み	〒859-5117 長崎県平戸市魚の棚町311-5 TEL 0950-22-5149 FAX 0950-22-5529 (トキ)	9:00~18:30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環境改善商品も多数あります。	▲
	株式会社 イチセ	〒856-0032 長崎県大村市東大村2丁目1117-8 TEL 0957-53-5100	8:00~18:00 日	簡単に炊ける玄米（無洗米）・米穀一般・SOD様食品等 通販可 http://www.ichise-himiko.com	▲
	自然食と有機野菜の店 南天荘	〒860-0854 熊本県熊本市東区銅町3-5 子銅店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 マクロビオティック食事会&勉強会 宅配有	▲
	岡部食品豆腐工場 (創業慶応3年)	〒861-4601 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 TEL 096-234-0447	7:00~19:00 日	純正豆腐、食費研究会、焼豆腐のみそつけ	▲
熊本	自然なくらしの店 ガンガ	〒862-0926 熊本県熊本市保田窪2丁目2-5 TEL/FAX 096-385-5978	9:00~19:00 日・祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書籍、他。宅配可。料理教室、テルミー治療。	▲
	食養医学の姓名学 玄耀倶楽部	〒862-0924 熊本県熊本市帯山5-23-1 TEL/FAX 096-384-4064 (要予約)		食養医学と姓名学の相談を受け付けています 食養相談の予約はTEL096-381-8711まで	▲
	自然食品の店 もぐもぐ	〒868-0062 熊本県人吉市古仏頂町656-4 TEL/FAX 096-385-5978	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬野菜・シャボン玉石けん・アロマ関連商品・生活雑貨	▲
	南そうけん Natural True	〒869-0502 熊本県下益城郡松橋町松橋860-1 TEL 0964-33-3751 FAX 0964-33-1917	9:00~18:30 年中無休	自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各種セラミック、小規模農男先生による健康セミナー	▲
大分	ダイエットフード 健康食品コーナー	〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2731-3 TEL/FAX 096-232-6571	9:00~17:00 日祝・第2・4土	健康自然食品全般・書籍他。病院食事療法用食品全般。	▲
	古川 医院 院長 古川まこと	〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼868-5 TEL 096-232-1566 http://www.infohears.ne.jp/athome/mako3625/furukawa-top.html	9:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・無添加化粧品・健康講話	▲
	こころ広場	〒870-0037 大分市春東区町15-23 TEL 0975-37-1193	9:30~18:30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食費手当食品・正食料理教室（毎週土曜）・講演会等	▲
	Natural foods & goods Shop あい・むっから	〒870-0888 大分市三ヶ田町4組 TEL/FAX 097-546-0600 E-mail:info@mukkara.net http://www.mukkara.net	10:30~19:00 第1・3月火	*とにかく美味しい「はだ木干し椎茸」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*	▲
鹿児島	自然食のややお ニコニコ村	〒874-0919 大分県別府市石垣東2-6-21 TEL 0977-25-4464 http://www61.tiki.ne.jp/~nikonikomura/	10:30~19:00 日・祝	マクロキムチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正食品、輸入オーガニック食品	▲
	四季祭	〒890-0073 鹿児島県鹿児島市宇宿3-52-19 TEL 099-259-4902	9:00~19:00 日	無農薬玄米、野菜、OJ品、地場加工品、食費相談、料理教室、ヨガ、座禅会	▲
	南紅輝商会 鹿児島健康の会	〒890-0054 鹿児島県鹿児島市荒田2-37-3 シャトレ21-101 TEL 099-251-8440	11:00~17:00 土・日・祝	食費入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
	やさい村	〒892-0871 鹿児島県鹿児島市吉野町2390-1 TEL 099-244-8061	10:30~18:30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食勉強会	▲
鹿児島	寿草本店・三越鹿児島 三越沖縄ポネルタ楼	〒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	「はたとしる人と自然の生命力」をモットーに 野菜、自然食品、健康食品等配達可	▲
	マクロビコンシェルジュ Vermillionバーミリアン	〒890-0041 鹿児島県鹿児島市泉町2-5 TEL&FAX 099-227-5222 (ホテル錦生館隣)	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・自然派化粧品・生活雑貨 健康チェック&食事指導 通販・宅配	▲
	地球畑 西田店 いづろ店 荒田店	〒891-0101 鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町3646 かこしま有機生産組合 TEL 099-282-6867	10:00~19:00	有機野菜・有機米・生鮮食品・天然酵母パン・無添加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	▲
	大口食養村 川上寛維	〒895-2526 鹿児島県大口市宮人1698-35 TEL 09952-8-2708 FAX 09952-8-2872		特選三年番茶、テッカミン製造、純正食品販売、無農薬栽培	▲
沖縄	自然食品のお店 アンジェリク	〒893-0007 鹿児島県鹿児島市北田町11132-11 TEL 0994-43-4265	10:00~20:00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	▲
	自然食の宿 天然村	〒891-4401 鹿児島県熊本郡屋久町麦生335(バス停高平) TEL/FAX 0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸による自然食料理1泊2食6,000円	▲
	オーガニックはうす 陽	〒901-0152 沖縄県那覇市小椋630-1 TEL 098-858-8376 FAX 098-858-8387	10:00~20:00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食費相談、勉強会	▲
	紅葉純正食品店	〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮174 TEL 0988-54-0296	10:00~20:00 日	書籍販売、純正食品、食費相談、OJ全商品取揃	▲
沖縄	オーガニックスペース ブルー	〒900-0022 沖縄県那覇市樋川1-28-1 TEL 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・アールヴェーダ商品・書籍・他	▲
	マザーズアイ	〒901-0156 沖縄県那覇市田原2-2-4 TEL 098-857-4919	11:00~20:00 日	オーサワジャパン全商品 天然酵母パン まんじゅう・有機野菜・書籍 料理教室	▲

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。
 ... 嬉しい知恵をすて、バカであることに徹底したものが ...
 真の幸福を得ることができる、ということです。

●日本CI協会案内図



1月	18日(火)	…官足法セミナー	▷ 詳細5P
	15日・29日(土)	…正食相談/姓名相談 (大森英桜)	▷ 詳細7P
	22・23日(土・日)	…正食医学講座	▷ 詳細6P
2月	23日(日)	…自然食品店経営セミナー	
	12・26日(土)	…正食相談/姓名相談 (大森英桜)	▷ 詳細7P
	20日(日)	…新谷弘実先生セミナー	
	22日(火)	…びわの葉温灸講習会	▷ 詳細5P

●セミナー・講習会・イベントのご案内

自然食品店経営セミナー

花粉症対策
と

抗酸化水の効果、法改正対策

日時：平成17年1月23日(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

電話：(03) 5256-9251/FAX (03) 5256-9254

交通：JR東京メトロ(地下鉄)日比谷線「秋葉原駅」徒歩3分

都営新宿線「岩本町駅」徒歩5分

参加費：1万円

プログラム

12:30~12:40	開会の挨拶	……………日本CI協会会長代行 勝又 靖彦
12:40~13:30	体に良い水・悪い水 抗酸化水の驚くべき効果	……………広島県立大学 生物資源学部 生物資源学科 細胞死制御工学研究室教授 薬学博士 三羽 信比古
13:30~14:00	法改正に伴う機能性食品の売り方、薦め方	……………元財団法人日本健康栄養食品協会 マーケティング主幹 NPO法人・蜂医研究会事務局長 齋藤 英昭
14:00~14:10	一休題	
14:10~14:30	スギ・ヒノキ花粉から身を守るスギ・ヒノキ濃縮エキス	……………株式会社カミナリヤ代表取締役 諸星 俊彦
14:30~15:20	協賛団体紹介	
15:20~15:30	一休題	
15:30~16:30	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 順讀
16:30~16:50	質疑応答	
16:50~16:55	閉会のあいさつ	……………日本CI協会専務理事 花井 良平

お問い合わせ・お申し込みは

日本CI協会

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

tel.03-3469-7631 fax.03-3469-7635

※あらかじめ電話でご予約のうえ、下記郵便振替にて

参加費をご入金下さい。

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

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

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

*参加費などのキャンセルによる返金はご容赦願います

世界で初めて大腸内視鏡による
 ポリープ切除術を開発した世界的な名医が語る

—新谷弘実先生の健康講座—

汚れた腸が病氣をつくる
腸相が語る正しい健康法

日時：平成17年2月20日(日) 13:00~16:30

会場：科学技術館 東京都千代田区北の丸公園2-1

交通：営団東西線「竹橋」駅下車 徒歩7分

「九段下」駅下車 徒歩7分

営団半蔵門線「九段下」駅下車 徒歩7分

都営新宿線「九段下」駅下車 徒歩7分

参加費：3500円

主催：日本CI協会
 協賛：オーサワジャパン株式会社
 株式会社B&Sコーポレーション

大腸内視鏡医の新谷弘実先生より

腸相から見た食習慣の改善とサプリメントの活用による治療法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会の
 玉本宏樹先生にヴァイオリンの生演奏をしていただきます。

プログラム

13:00~13:10	開会の挨拶	……………日本CI協会会長代行 勝又 靖彦
13:10~15:00	汚れた腸が病氣をつくる 腸相が語る正しい健康法	……………アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授 新谷 弘実
15:00~15:15	一休題	
15:15~16:00	聴くだけで病氣が改善する純正律 ヴァイオリン生演奏	……………純正律音楽研究会代表 玉本 宏樹
16:00~16:30	質疑応答	

リマ クッキング スクール

Since 1965

1月10日(月) 開講

春期受講生募集



講師

校長 ● 松本光司

顧問 ● 佐々井譲 浮津宏子

田中愛子 岩名紀美

講師 ● 石井ゆかり 尾形妃乃

角元康代 川内翔保子

木村少菜衣 小林裕子

桜井三恵子 柴田順子

須藤英巴 大工原衣紅

高橋直弓 野口結加

吉野由希子 森大歓

光り輝く美しさと、本当の健康をもたらすマクロビオティック料理。

そのマクロビオティック料理を普及して39年目のリマ・クッキングスクールが、夏期講座の受講生を募集します。マクロビオティックは穀物と菜食のごくシンプルな食事法です。

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

詳細問い合わせ先 リマ・クッキングスクール

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

各コースのご案内

初 級

ベーシックコース

全12回

初めての方、基本をしっかり勉強されたい方のための基礎講座です。陰陽にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランスや四季折々の調理法などを身につけていただきます。

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

中 級

インターミディエイトコース

全12回

日々の家庭料理として、さらに一歩進んだマクロビオティック料理を毎日の食卓に取り入れていただくためのコースです。基本料理のちょっとしたひと工夫で、幅広く食材を生かすことができます。身近な食物を使った手当法の講義あります

上 級

アドバンスコース

全12回

初級・中級を修了した方が対象となります。マクロビオティック料理ならではのアイデアが光るパーティ料理、おもてなし料理を、気さくに自由に発想で楽しんでいただきます。

師 範

プロフェッショナルコース

全24回

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

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ください。

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

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

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

全国の姉妹校のご案内

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

青森教室

講師：古川隆史・恵美子先生

030-0903 青森県青森市栄町1-5-11 たちばなや2階 電話:017-741-7202
出張料理教室もあります。一日体験コースあり。
◎毎週水・金曜10:00～14:00

盛岡教室

講師：リマクッキングスクール専任講師

020-0113 岩手県盛岡市上田堤1-5-8 電話:019-665-3107 ゴーシュ研究所
料理を中心に、マクロの総合学習基地をめざしています。
◎毎月第4木曜10:00～13:00

こだわりの教室

講師：リマクッキングスクール専任講師

963-8846 福島県郡山市久留米2-96-2 電話:024-946-3776/FAX024-946-3786
本校からの先生をお迎えし、深みのある教室にしています。
◎毎月第3水曜 ①10:00～12:30 ②13:30～16:00

軽井沢教室

講師：尾形妃々怜先生

377-1411 群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988・ダルシャン 電話/FAX0279-85-2329
森の中で四季を満喫しながらの料理教室です。宿泊受講も設定しています。
◎毎月第1・3火曜10:00～/14:00～の2講座

石神井教室

講師：中田はる先生

177-0041 東京都練馬区石神井町8-30-7 電話/FAX:03-3904-6130
お子さま(赤ちゃんOK)連れのお母様お父様大歓迎！
◎初級＝第2・4火曜/第1・3土曜：中級＝第1・3火曜：上級＝第4土曜 10:00～

カルラ小平教室

講師：小林裕子先生

187-0042 東京都小平市仲町241-6カルラハウス 電話/FAX:042-342-8806
(西武新宿線小平駅)
◎第1日曜 14:00～17:00

千葉教室

講師：角元康代先生

千275-0006 千葉県習志野市泉町3-10 8-102 電話/FAX:047-474-7691
判断力を養い、楽しい毎日をめざしましょう！
◎月1回の月曜日(不定期)10:00～

柏まなびや教室

講師：新堀弘乃先生

277-0042 千葉県柏市逆井5-2-36 電話/FAX:04-7175-0789
◎毎週木曜日10:00～14:00と月1回土曜日11:00～15:00
学びあいの輪を広げていきましょう。

千葉ホリベ教室

講師：リマクッキングスクール専任講師

273-0121 千葉県鎌ヶ谷市初富21-167 電話/FAX:047-445-6564(堀部)
◎毎週木曜10:30～13:30 参加希望の方は、なるべくFAXでお申し込みを。

横浜教室

講師：かめい真澄先生(正食歴18年生)

220-0023 神奈川県横浜市西区平沼1-40-17-805 電話/FAX:045-319-1274
横浜駅から徒歩6分。マクロの基本を学びましょう。
◎毎週火・木曜10:00～ 第2・3土曜9:30～/13:30～

富士宮教室

講師：串田由紀子・松永早穂理先生

418-0061 静岡県富士宮市北町4-13 富士グリーン2階 電話:0544-22-3741
姉妹校として一番古い歴史をもつ教室です。
◎初級＝第1土曜・中級＝第2水曜・上級＝第3水曜 いずれも10:00～14:00

南伊豆教室

講師：大工原衣紅先生

静岡県南伊豆公民館・下田公民館(変更あり) 電話/FAX:0558-67-0582
あなたとマクロビオティックの出会いを大切に。
◎初級＝火曜・中級＝木曜いずれも月2回 10:00～13:00

名古屋教室

講師：大島弘鼓先生

467-0807 名古屋市瑞穂区駒場町5-9駒場コープ1F 電話/FAX:052-842-5010
食品店「自然食BIO」内にて、のびのびと思いきり生きるために、皆で学びましょう

沖縄教室

講師：長嶺弘子先生

904-0314 沖縄県中頭郡読谷村古堅851 清流舎 電話098-956-4000 FAX:098-956-4155
身土不二に基づいて地域の特性を生かしながら、楽しい料理教室をめざします。
◎第2・4金曜・土曜

鹿児島教室

講師：川上祐喜子先生

895-2526 鹿児島県大口市宮人1698-35 電話:09952-8-2708/FAX:09952-8-2872
◎第1金曜10:30～ 川内市(柳田宅)・第4日曜10:30～ 大口市(川上宅)

一足の超健康法の原点ー

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ブームになっています。そのブームの発端が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22日(火) 15時30分~17時30分
- 会場 日本CI協会3階 リマ・クッキングスクール
- 会費 4,000円(ビワの葉、もぐさ棒など材料費を含む)
*ご入金後の返金はご容赦願います
- 持物 35cmぐらいのガーゼまたはさらし
- 定員 30名(定員を超える場合はお断りすることもあります)
*お断り: 講義中の録音、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^{ひざう}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

正食 医学講座

第 33 期

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！

2 基礎編のⅠ 7/17...18

1. 体質別、年齢別、性別の食養法
2. 食養手当法(1)
3. 食養手当法(2)
4. 消化の生理と造血
5. 食の段階と病気の七段階
6. 無双原理の応用
—クラックスを解く

講師……大森英桜 ■全6回

2004年

- ①6/19...20 ②7/17...18
③9/18...19 ④10/23...24
⑤12/18...19 ⑥1/22...23

■会場／未定



■会費

土日の両日参加…22,000円

■定員…20名

■申込み…一週間前までに電話予約のうえ、郵便振替にて参加費をご入金ください。当日のお支払いは受け付けられません。

○郵便振替口座

[00100-3-194125]

加入者名：日本CI協会

■日本CI協会の正会員または訪友会員になることが必要です。

■持参品…学習用具

■①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■土

12:30-13:00 受付

13:00-14:30 講義1

15:00-16:30 講義2

16:30-17:30 夕食休憩

17:30-19:00 講義3

19:00-20:00 質疑応答

■日

9:00-10:30 講義4

11:00-12:30 講義5

12:30-13:30 昼食休憩

13:30-15:30 講義6

15:00-16:00 質疑応答

※尚、ビデオ撮影、テープ録音等はご遠慮ください。

※キャンセルによる返金はご容赦願います。

3 基礎編のⅡ 9/18...19

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

4 各論編のⅠ 10/23...24

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

5 各論編のⅡ 12/18...19

(各種病気の原因、症状と治療法)

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

6 各論編のⅢ 1/22...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

大森英桜

個人相談①

正 食 相 談

健康保持または比較的軽い症状の方

◎日程／毎月2回。行事予定表参照。

◎相談料／20,000円（30分間）

上記以外の方

◎相談料／3回分55,000円

（1回30分間、合計90分間）

◎2回目相談は1回目の約1ヶ月後

3回目相談は1回目の約3ヶ月後

■ご相談は正会員の方が対象です。

■未入会の方は入会手続きをお願い致します。

■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させて頂きます。

■当相談は医療指導ではなく、あくまで皆様が正食を実行されていくためのアドバイスですので、ご了承ください。

■より理解を深めて頂くために、事前に下記の本をお読みになることをおすすめします。

『マクロビオティックガイドブック』『魔法のメガネ』『食物による健康法特集』『マクロビオティック料理』『食で癒すガン』『まんがマクロビオティッククッキングブック』

■相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。

■健康保持、比較的軽い症状の方でも3回続けてのご相談をおすすめ致します。

■相談料は相談日の3日前までに現金または現金書留にて当協会にご入金下さい。

■ご入金後の返金は容赦願います。

■電話相談も受け付けております。

●個人相談時間割●

①10:30～11:00 ②11:00～11:30

③11:30～12:00 ④13:00～13:30

⑤13:30～14:00 ⑥14:00～14:30

⑦14:30～15:00 ⑧15:45～16:15

⑨16:15～16:45 ⑩16:45～17:15

大森英桜

個人相談②

姓 名 相 談

驚くほどの中する姓名学。

名前は一生を左右します。何をやっても失敗の連続。そんな時こそ運命を転換するチャンスです。

◎日程／毎月2回。行事予定表参照。

◎相談料／30,000円（30分間）

■ご相談は正会員の方が対象です。

■未入会の方は入会手続きをお願い致します。

■ご相談は電話予約が必要です。日時を指定させて頂きます。

■より理解を深めて頂くために、事前に下記の本をお読みになることをおすすめします。『姓名の神秘』熊崎健翁著／定価4,500円／送料340円

■相談料は相談日の3日前までに現金または現金書留にて当協会にご入金下さい。

■ご入金後の返金はご容赦願います。

■電話相談も受け付けております。

石田英湾

電話相談

常時受け付けて
おります。事前に
お申込み下さい。

電 話 相 談

正食を実行するうえでのトラブルは
よりよい解決法で

■個人相談・要予約

■相談料 10,000円（30分）＊誌友・正会員の方が対象です。

■講師プロフィール／日本CI協会顧問。群馬マクロビオティックセンターMA愛NA主宰。著書に『生活革命』『元気の革命』ほか。

入会案内

日本CI協会の活動は会員の手によって支えられています。普及活動にご理解いただける方や、はじめて入会される方は正会員をおすすめいたします。正会員は13,000円の年会費で、協会取扱全出版物・行事専用サービス券2,000円分と、各種講座のカセットテープ引換券8,000円分（送料協会負担）をプレゼント（8,000円を越えた場合は取扱できません）。各種行事、更に公開食養相談受講券の割引サービスもあります。正食相談・正食医学講座・料理教室・カウンセリングの申し込みもできます。

特典として正会員・誌友の方はビデオ・カセットテープを7%割引いたしておりますが、ご注文時、あるいはご購入時に会員である旨をお申し出いただかない場合は対象となりませんので、あらかじめご了承ください。

種別	年会費	特典
A正会員	13,000円	月刊機関誌(年間12回発行)1部送呈、会員証、各種行事5%割引(一部除外有り)料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。カセットテープ引換券(8000円1枚)。日本CI協会発行のサービス券進呈。ビデオ・カセット7%割引。
B誌友	6,600円	月刊機関誌(年間12回発行)1部送呈、料理教室、正食医学講座受講可。ビデオ・カセット7%割引。
C法人	30,900円	月刊機関誌(年間12回発行)5部送呈、巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取り引き可。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。
D生産者	50,000円	月刊機関誌(年間12回発行)3部送呈、料理教室、正食医学講座、正食相談受講可。月刊機関誌『生産者シリーズ』優先掲載有、年2回1/3頁広告無料掲載(掲載号は当編集部に一任。年賀広告を除く)、通常広告料金割引。新商品優先紹介。

一括ご入金時に別に下記のサービスがあります

入金期間によりサービス券の有効期間が異なります。

期限	A正会員	B誌友	C法人	D生産者	
2年	26,000円	13,200円	61,800円	100,000円	上記特典の他、さらにサービス券2,000円進呈。
3年	39,000円	19,800円	92,700円	150,000円	上記特典の他、さらにサービス券3,000円進呈。
5年	65,000円	33,000円	154,500円	250,000円	上記特典の他、さらにサービス券5,000円進呈。

■サービス券は日本CI協会取扱の刊行物（書籍・ビデオ・カセットテープ）、料理教室、行事にご利用になれます。ただし、正食相談・カウンセリング・電話相談・宿泊型セミナー・ツアー・各種パーティーは対象外となります（有効期間一年間）。

■ご入金は便利な郵便局の自動払込をご利用下さい。なお、自動払込をご利用いただきますと、すてきなプレゼントをさしあげます。自動払込用紙はお電話でご請求ください。

■ご紹介者プレゼント…新規会員としてお友達をご紹介をいただきますと、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。



天然クマ笹エキスー〇〇%

八甲田山

クマ笹濃縮エキス

深山・八甲田山からの自然の恵み

原料・採取地

青森県八甲田山麓

内 容 量

40ml (48g)

価 格

15,000円(税別)

販売者 オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424

発売者 株式会社 花 田

電話048-447-8588(代) FAX048-447-8310

Macrobiotique Cooking

食養料理の決定版

光り輝く美しさと本当の健康をもたらす

マクロビオティック料理。

そのマクロビオティック料理が学べる書籍・ビデオです。

ぜひこの機会にお求め下さい。

マクロビオティック料理



■定価2500円/送料340円

食養家庭料理800種に加えて食養料理の理論、手当法、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C | 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、冊数をこ明記下さい。
(日本C | 協会) 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635

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



ISBN4-88921-072-5

C0047 ¥600E

Ohsawa



爽 快
『花粉番』
KAFUN
BAN
®

杉も、檜も、
Wでガード。春が待ち遠しくなる
エキスをです。

無添加・快速清涼飲料水

はじまる前の「新常識」・スギとヒノキの新開発 **W** 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
快速清涼ドリンクです。



◆ 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、飲用前には必ずピ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) ◆

●エネルギー	1 kcal	●たんぱく質	0.1 g	●脂質	0.1 g
●炭水化物	0.3 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・・・

<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)