

マクロビオティック Macrobiotique

昭和34年11月13日第3種郵便物認可 毎月1回発行 平成17年11月1日発行 第818



食による健康と治病

月号 No.818 2005

マクロビオティックの普及に努めて60年
日本CI協会創立60周年 The 60th Anniversary

有機農業へのこだわり.....渡邊美樹

現代のマクロビオティック.....日本CI協会

クマ笹エキス 自然治癒力・免疫力を高め、
体に優しい生薬

焙煎全粒ノト麦粉末 老廃物を排出し、
体内をきれいに保つ

特集●未病のための食養マニュアル

難聴 細胞が変性する前に玄米菜食を
シンプルな食事で血液浄化、リンパ循環をよくする

がんにならないゾ宣言.....船瀬俊介

大学病院でがん患者の80%が殺されていた

著作でたどる桜沢如一の思想と人間『自然医学としての神道』.....持田鋼一郎

代替医療法最前線レポート

余命3カ月でも治癒の可能性はある.....上部一馬

提言 **幕内秀夫** ● **学校給食を「完全米飯給食」に**

Maekuchi Hideo

春期受講生募集中

日本CI協会

椿油 天然水

伊豆利島産・無農薬・無化学肥料
国産椿油のほとんどは伊豆大島ではなく、利島で絞られています。
限絶した環境型の利島の自然が無農薬はもたらす、無化学肥料を可能にしました。

秩父の非加熱生水

奥秩父古生層から湧き出る湧水
太古の記憶を伝える日本有数の名水を独自の技術で非加熱除菌しました。
お肌はもとより、生命記憶を蘇らせようとする生水です。



こだわりのシンプルケア

豊かな四季のうつろい、太陽と月と星空のひかり、雨と嵐、夏の雷と冬の雪、やさしいけれど厳しくもある日本の自然。
日本女性には椿油と天然水。肌のバリア、皮脂にいちばんちかいかい成分です。
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。
ここから始まるベーシックケア。ここにもとるシンプルケア
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。

左から
ピュアミスト
〈化粧水〉180g/50g(携帯用)
天然ミネラルウォーターに、
白堊紀の土壌から抽出した
アミノ酸組成エキスをブレンド。
デリケートな肌にもおすすめ。
パatteringして浸透させて。

椿油
〈美容オイル〉80mL
酸化しにくく、
皮膚との親和性の高い
椿油を活性白土で
ろ過して精製。
においも少なく、
さらりとした使い心地。
全身のスキンケアに。



トリートメントヘアスプレー
〈ヘアスプレー〉95g
スプレータイプの精製椿油。
髪に生き活きとしたツヤを与えます。
髪に100%なので、
髪だけでなくスキンケアにも
ご使用になれます。

椿油配合化粧石けん「カメリア ビューティソープ」発売中!

●肌質を問わない美肌効果

天然バラがもつ殺菌・抗菌性が生かされ、お肌が清らかにうおいます。

●疲れ目スッキリ

冷やしてコットンに含ませ、まぶたの上に。眼精疲労に効果的。

●敏感肌やアトピーに

抗アレルギー性をもつバラの力は、アトピーなどのかゆみにも効果的。

●香りでリラクゼーション

優雅なバラの香りでストレス解消。全身にスプレーしアロマ効果を実感。



ブルガリア国立バラ研究所
認定

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

ブルガリアローズジャパン株式会社

ブルガリアのバラの谷で生まれました。
たっぷりのバラの花びらと、
スレドナ・ゴナ山脈の天然水だけでつくりました。
化学香料、防腐剤など無添加、100%天然のバラ水です。

ダマスクローズウォーター

200ml / 2,100 円 (税込み)
500ml / 4,200 円 (税込み)

発芽黒大豆から応用した「寿元」を健康維持に!

全国に多くの寿元ベビーが誕生し、健やかに成長しています。

子宝に恵まれなかった方々から大変に感謝されています。

寿元
元気な寿元にびっくり

最高級の北海道十勝産黒大豆と
国産の無漂白小麦を使用。
当社の伝統的な技術を生かし、
発芽黒大豆の特殊成分を抽出。
無漂白小麦への吸着量を
技術の限界まで高めました。

黒大豆寿元は黒大豆に含まれている栄養素(タンパク質・脂肪等)
を活用したのではなく発芽黒大豆の「生命の源」や「自然の力」
ともいべき成分を独特の伝統的な技術で抽出したものです。

●黒大豆 寿元 小袋タイプ
(10g×50袋入り)
¥11,550(本体価格¥11,000)

●黒大豆 寿元 600g入り
¥13,755(本体価格¥13,100)

毎日の健康維持に黒大豆寿元をどうぞ

ジュゲン株式会社

〒220-0005 横浜市区南幸2-20 NSビル

TEL.045-314-6661

たっふり

神泉村

是非お越しください。



(有機JAS認定工場) ヤマキ醸造(株)



セットイメージ例

有機野菜セット (年間予約定期配送品)

(有機JAS認定証)

旬の有機野菜他6~7種類

4,200円×月2回コース(3~4人分) 8,400円(税込み)

4,200円×月4回コース(3~4人分) 16,800円(税込み)

自然農法50年の実績を持つ須賀氏のもと、自家採取した種にこだわり、「安全」で「栄養価の高い」新鮮な野菜を、あなたのために年間作付けから始め3ヶ月後から採りたての美味しさと健康を食卓までお届け致します。

※天候及び自然災害などの影響で商品内容を変更することが御座います。又、限られた生産量のためご注文をお待ちいただく場合がありますがご了承ください。



セットイメージ例

有機豆腐類 (ご希望の商品と数量をセットしてお届けいたします。)

国産有機 湧水豆腐(木綿)	300g	368円(税込み)
国産有機 湧水豆腐(絹)	300g	368円(税込み)
国産有機 ふんわりやんわり	200g	315円(税込み)
国産有機 生ゆば	70g	683円(税込み)
花豆腐(胡麻・南瓜)	各80g	315円(税込み)
豆庵油揚げ	2枚入り	210円(税込み)
飛龍頭	2個入り	368円(税込み)

※カタログ掲載写真は、イメージも含んでおります。付属品は付いておりませんのでご了承ください。

有機JAS農場・工場から採れたて造りたてを24時間以内で直送いたします。

自然の中で土作りから製造まで一貫して作っています。水の大切さを知っているからこそ、湧水「神泉水」を使用して製品を作っています。自社の農業生産法人豆太郎の一五〇町歩の農場では、有機JAS認定を受けた三年以上の化学合成農薬・化学肥料など使用しないで栽培した農作物を育てています。その稀少な国産有機原料を使用し、ヤマキグループでは、化学合成添加物など使用しない安心・安全な食品造りをしています。食品の安全を願うあなたの食卓に有機JAS認定品を限られた量では御座いますが、心を込めて、農場・加工場から直送でお届けいたします。

株式会社 ヤマキ

〒367-0311 埼玉県児玉郡神泉村大字下阿久原955
TEL 0274-52-7070 FAX 0274-52-7071
<http://www.yamaki-co.com>



(有) 豆 庵 (有機JAS認定工場)

自然が

毎日1本生き生き健康
成分無調整豆乳



豆乳で元気 (定期配送も致しております。)

125ml × 1個 158円 (税込み)
125ml × 24個 3,780円 (税込み)

国産の特別栽培大豆と湧水「神泉水」で作った
成分無調整の美味しい豆乳です。
「豆乳で元気」1個で成人1日に必要とされている
大豆イソフラボンが摂取できます。



神泉の湧水 神 泉 水 (定期配送も致しております。)

500ml × 24本 4,536円 (税込み)
20 × 10本 3,675円 (税込み)

秩父山系の古成層・花崗岩を1400年の歳月を経て、
湧き出ている「神泉水」は、老廃物の代謝を活発にし、
血中コレステロールの溶出を促し、血液をさらさらに
する働きが強く、抗酸化力のアップに貢献します。
天然ミネラル成分を自然に近い状態のまま、体に取り
込むことができます。

翌日にはしっとり・もちもち肌になっているから不思議
新発売



神泉化粧品 (ご希望の商品と数量をセットしてお届けいたします。)

モイシュアコンデンス クリーム	40g	7,875円 (税込み)
エッセンス ローション コンセントレート	100ml	6,300円 (税込み)
フェイシャル ウォッシュ	100g	5,250円 (税込み)
フェイシャル クリーン ミルク	120ml	5,775円 (税込み)
ビューティーアップ エッセンス	30ml	10,500円 (税込み)
お試しセット (5種類)		3,675円 (税込み)

「神泉水」をベースに大豆イソフラボンの豊富な、国産有機
栽培大豆から搾った豆乳とハーブや生薬を贅沢に入れて
作った基礎化粧品です。

しすいあん



ヤマキ醸造に隣接する「紫水庵」での
豆腐会席やマクロビオティック教室



安心・安全な生産農家・加工場より直送

ご注文及び
お問合せ先

TCS (Total Care System: トータル・ケア・システム) のご案内

日本CI協会

在宅のままで健康診断が受けられます 西洋医学とマクロビオティックによる在宅健康チェック&食事指導 日本CI協会会員限定

「食による健康と治病」を掲げる日本CI協会では、創立60周年を記念し、在宅でも手軽に血液検査と食養指導が受けられる「トータル・ケア・システム」を提案いたします。

当協会から届く血液検査サービス「デメカル・ヘルスサポート生活習慣病セルフチェック」に従って血液採取、検査（検査センターでの血液検査）を実施後、検査データを当協会にご返送いただけます。それをもとにマクロビオティック指導歴20年以上のベテランカウンセラーが、「マクロビ

オティック入門食品」等により受診者の体質に合った適切な食養指導をいたします。

マクロビオティックの食事を3カ月間実践後、再度血液検査サービス「デメカル・ヘルスサポート生活習慣病セルフチェック」で診断していただければ、マクロビオティックの効果やその後の食事内容の補正点を確認することができます。自宅にいながらにして生活習慣病のセルフチェック、食養指導が受けられる当システムをぜひご利用ください。

血液検査内容

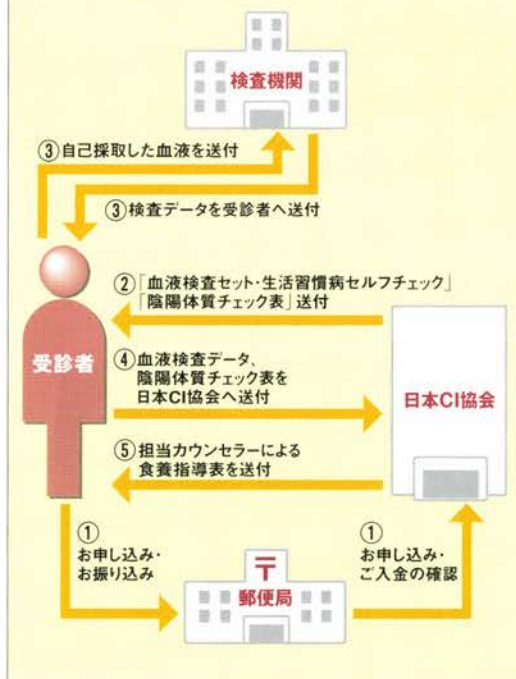
- ①栄養状態 ②肝機能 ③脂質 ④糖
⑤腎機能 ⑥痛風

トータル・ケア・システムご利用方法

1. 同封の振込用紙に必要事項をご記入のうえ、お近くの郵便局にてお支払ください。
2. 当協会より血液検査サービス「デメカル・ヘルスサポート生活習慣病セルフチェック」「陰陽体質チェック表」を送付します。
3. 血液を自己採取後、検査センターにお送りください（検査方法のビデオが付いていますので、どなたでも簡単に採取できます）（ヤマト運輸の着払い送り状付き）。
4. 血液検査データが到着後、ご記入いただいた「陰陽体質チェック表」と一緒に当協会にお送りください（返信用封筒付き）。
5. 担当カウンセラーが血液検査データと「陰陽体質チェック表」をもとに、食事指導表をお送りいたします。
6. 食事指導内容に従ってマクロビオティックの食事を実践してください。

※3カ月後に血液の再検査を行い、その検査データにより、食事指導内容の補正を受けられることをお勧めします。

トータル・ケア・システムの流れ (Total Care System)



費用

10,500円(税込み)

※ 血液検査サービス + 陰陽体質チェック表 (+ 食養指導)
※ 3カ月後の再検査も同額の費用がかかります。

温めたり、お湯を注ぐだけ。手軽にはじめてみませんか？



はじめての マクロビオティック

マクロビオティックという言葉をご存知ですか？ 近ごろテレビや雑誌などマスコミにも頻繁に紹介され、健康と治病、また美容への新しいアプローチとして注目を集めています。また、トム・クルーズや坂本龍一など、世界で活躍する人々が、積極的に実践しているということでも話題になりました。



マクロビオティックでは、肉・魚、乳製品、砂糖を控え、全粒穀類を主食に、旬の野菜や海藻、豆などを個人の体調・体質に合わせてバランスよく食べます。

マクロビオティックを実践するには、まず質の高い自然食品をそろえ、また、炊飯や調理法などを習得する必要があるため、始めることが容易ではありません。

そこでオーサワジャパンでは、マクロビオティック普及の中心である日本CI協会の創立60周年協賛事業として、手軽に体験することができる『マクロビオティック入門食品』の提供を始めました。

マクロビオティック入門食品

一週間体験セット 7日間メニュー付

玄米ごはんや玄米粥といった主食をはじめ、お惣菜、味噌汁、漬物、梅干、お茶など、1日3食、7日間分の食品がセットになっています。温めたり、お湯を注ぐだけの手軽さで、マクロビオティックを体験することができます。



贈り物にもご利用ください。



7日間メニュー

セット価格 13,902円(税込)

品名	セット入数	
発芽玄米ごはん	2	発芽玄米小豆おにぎり
五目入り発芽玄米ごはん	2	活性発芽玄米粥
雑穀入り発芽玄米ごはん	2	活性発芽玄米あずき粥
発芽玄米しそおにぎり	2	オーサワのヘルシーカレー(甘口)
発芽玄米わかめおにぎり	2	豆腐ハンバーグ(和風)
		豆腐ハンバーグ(中華風)
		豆腐ハンバーグ(洋風)
		野菜煮物
		五目豆
		切干大根(煮物)
		オーサワの有機立科みそ汁
		オーサワの赤だしみそ汁
		特選一本漬けたくあん
		有機紅玉梅干(カップ)
		特選胡麻塩(黒)
		有機熟成三年番茶(ティーバッグ)

マクロビオティック品質基準に基づき、砂糖、動物性原料、化学調味料・保存料など一切使用していません。

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

オーサワが推奨する

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。

Macrobiotic Supplement

天然クエン酸パワー



くろ こうじ もろみ す
黒麹酢

- 沖縄の地酒泡盛の素「醪(もろみ)」から作られた天然クエン酸健康飲料
- 黒麹菌が生成する天然のクエン酸、アミノ酸含有
- 酸味がマイルドで飲みやすい
- 1日30mlを目安に飲む

720ml ¥2,100 (税込)

驚異の果実
熟成発酵エキス100%

100%ピュアノニエキス

- 140種以上もの栄養素を含む驚異の果実
- 完熟のノニを熟成・発酵させたこだわり製法
- プロゼロニン、中鎖脂肪酸などの有効成分含有
- 1日20mlを目安にそのままか他の果汁、水等で割って飲む

900ml ¥7,140 (税込)

300ml ¥2,940 (税込)

すっきりボディライン

ハーブティ・
スレンダーラバー

- 有機JAS認定品
- 排泄や新陳代謝を促すハーブをブレンド
- カフェインフリー
- 1袋をカップに入れ、お湯を注いで飲む
1日2〜3回が目安

1.5g×16袋 ¥924 (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。

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



高精度で
安定した
浄水性能

ハイパー抗酸化水

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時間たってでも72%も保持。

活性酸素を消去

最強といわれるヒドロキシルラジカルなどの活性酸素を70%以上消去。活性酸素による攻撃を防護します。

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。



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)

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。
- お肉や油が好物の悪玉菌。
- 善玉菌と悪玉菌の両方の味方をする日和見菌などです。

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

善玉菌が優勢だと、おなかのととのい、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>

提言

OPINION

フーズ&ヘルス研究所代表
幕内秀夫

学校給食を「完全米飯給食」に

滋賀県に出張した際、地元の新報で驚くべき記事を目にした。

近江八幡市の教育委員会が実施した小学5年生の血液検査の結果が掲載されていた。コレステロールの高い子どもが40%。20%の子どもは治療が必要だという。これは全国的な傾向だろうと述べられている。

愛知県のある市では、糖尿病抑制運動の一環として肥満合宿を行うという。その対象者は小学3年、4年生だというのである。

その一方で、わが国の食糧自給率は40%、米の減反はどんどん拡大すると予測されている。子どもの健康問題、そして農業、食糧問題など、惨憺たる話しか耳に入っていない。

これらは別々に語られることが多いが、根底にある問題は同じだ。食生活が乱れ、病気が増え、農業、食糧問題につながっているのである。

このような現状のなかで、栄養士

としてただただ医療機関で患者さんを待っていていいのだろうか。何とかしたい、いきついたのが学校給食だ。学校給食は成長期の子どもが1000万人も食べている。生きた食教育の最適な教材ではないかと考えた。

だが、現実を実施している学校給食を見ると、教育や健康とはほど遠いものがほとんどだ。

問題点を挙げたらきりがなが、最大の疑問は、米の減反で農家の人たちが苦勞しているのに、給食の主食のうち約40%も輸入小麦粉が食べさせられているということだ。パンや菓子パン、ラーメン、パスタ、焼きそば、ソフト麺、ピザなどだ。

学校給食はすべてごはんにすべきなのである。ごはんにすれば食品添加物、遺伝子組換え食品、ポストハーベスト農薬の心配も少なくなる。献立も肉や食肉加工品、乳製品、砂

糖、油脂類などが少なくなる。季節感のある野菜やいも類、豆類、魚介類が増える可能性も大きくなる。

実際に全国で1379校（平成15年）が「完全米飯給食」を実施している。都会だろうが、農村だろうがすぐにできることなのである。

そこで、私たちは7年前に「学校給食と子どもの健康を考える会」を発足し運動を始めた。若い母親が中心になって運動をしている。少しずつだが、確実に完全米飯の学校は増えている。

『マクロビオティック』という超マニアな雑誌を購読されている方からすれば、玄米でなくてもいいのか？牛乳はこのままでいいのか？いろいろな疑問があると思う。私だって同じ思いだ。

ただ、学校給食の父母負担は二百数十円、労力の問題も無視することはできない。理想をいつているだけでは、子どもの健康問題も農業問題もますます深刻になってしまふ。

何も変わらないよりは、一歩でも変えたい。しかし、その一歩は決して小さくないと思っている。多くの方のご支援、ご協力をお願いしたい。

Profile

まくうちひでお

1953年茨城県生まれ。東京農業大学栄養学科卒業。管理栄養士。専門学校講師を務めるが、栄養教育に疑問を持ち退職。以後、日本列島を歩いての縦断や横断などを重ね、伝統食と民間食養生法の研究を行う。現在、フーズ&ヘルス研究所代表。帯津三敬病院、松柏堂（しょうはくどう）医院などにおいて食事相談を担当。主な著書『粗食のすすめ』『しょうぶな子どもをつくる基本食』など多数。

〔学校給食と子どもの健康を考える会〕

<http://www8.ocn.ne.jp/~f-and-h/kyusyoku/>

〔フーズ&ヘルス研究所〕

<http://www8.ocn.ne.jp/~f-and-h/>



p3

提言 幕内秀夫

学校給食を「完全米飯給食」に

●渡邊美樹

p6

有機農業へのこだわり

p8

●日本CI協会

現代のマクロビオティック

著作でたどる桜沢如一の思想と人間 ●持田鋼一郎

p10

『自然医学としての神道』

p12

クマ笹エキス

自然治癒力・免疫力を高め、体に優しい生薬

p18

焙煎全粒ハト麦粉末

老廃物を排出し、体内をきれいに保つ

がんにならないゾ宣言 ●船瀬俊介

p24

大学病院でがん患者の80%が殺されていた

地域レポート ●富士宮市フードバレー構想推進室

p30

地食健身の目指すところは「食の情報発信基地」

未病のための食養マニュアル

p36

特集

難聴

●小澤博樹／細川順讃／小林裕子

「医学的見解」細胞が変性する前に玄米菜食を

「食事療法」シンフルな食事で血液浄化、リンパ循環をよくする

「食養レシピ」難聴傾向に気づいたときからの食事法

「民間療法」血液、リンパ液を浄化するサプリメント、背腹運動

No. 818

Macrobiotique

11 November 2005

「マクロ」とは大きな視点、「ビオ」は生命、「ティック」は術・学の意味。「Macrobiotique」(マクロビオティック)は中国の易の哲学からすべての穀物を陰と陽に分け、穀物を中心とした究極の食養法で、日本CI協会の創設者、桜沢如一(1893~1966年)によって提唱され、世界に普及しています。マクロビオティックの食養法は、次の4つの原則に基づいています。①身土不二(しんどふじ=国産品で季節に合わせた旬の素材を用いる)。②一物全体(いちぶつぜんたい=食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかず、葉も茎もひげ根も全体を調理する。穀物も精白せず丸ごと調理する)。③陰陽調和(いんようちやうわ=食物の陰陽バランスを考え、体調に合わせて選択・調理する。砂糖や動物性食品は原則的に用いない)。④機能合一(きのうこういつ=食物には健康に必要な機能(玄米の食物繊維が肥満・便秘の予防にいいなど)があり、体質に合わせ食物の機能を選択する)。

p51 旬の素材で作る手作り化粧品 ●小幡有樹子
米ぬかと自然塩の入浴剤 / 玄米酢と玄米水飴の入浴剤 / 日本酒とびわ茶の入浴剤

p54 代替医療法最前線レポート ●上部一馬
余命3カ月でも治癒の可能性がある

p58 簡単!マクロビオティッククレトル料理 ●角元康代
マクロビオティック入門食品(2)

p60 私のマクロビオティック・ライフ ●倉田有理
入門食材で食育とデトックス料理

p62 官足法 ●行本昌弘
肩こり

p64 醇なワインのたのしみ ●古山勝康
ドイツワインとシュミットの頃

p50 店長の今月のおすすめ商品

p66 マクロビオティックの図書館

p68 新商品情報

p70 マクロビオティック・サプリメントのご案内

p73 全国CI協会友の店

p82 編集室便り

日本CI協会のご案内

※松本校長の「常備菜」、田中愛子先生「我が愛しの桜沢夫妻」、
「自然食品店」は休載とさせていただきます。



●スタッフ

表紙デザイン: クリエイティブバル
本文イラスト: 大羽りゑ / 平井哲蔵

有機農業へのこだわり

安全で安心な日本の食を守りたい

ワタミ(株)社長 渡邊 美樹

「地球上で一番たくさんの方がとを集めるグループになりたい」というミッションを掲げ、外食事業に始まって、いまや農業、環境、介護といったさまざまな事業を展開するワタミ(株)は、有機農業にこだわり、人にも自然・環境にも優しい企業である。

グループミッションは「ありがとうを集める会社」

ワタミグループのミッションは、「地球上で一番たくさんの方がとを集める会社になりたい」ということです。人が生まれてきた目的というのは、おカネ、売上げ・利益、地位、名誉を手に入れるものではないはずです。一生懸命生きていくうえで人間性を高めることだと思っています。その人間性を高めるプロセスを通して、「ありがとう」を集める行為が最も人間らしいという価値観に基づいてこのミッションを掲げました。

このミッションは、トップから、

第一線の店舗の現場に立つパート、アルバイトに至るまで徹底しています。ですから、私たちの事業領域というものは、自分たちが努力して「ありがとう」が集まるのであれば、何をしてもいいわけです。その意味では、私たちは居酒屋でもなければ介護施設屋でもない、「ありがとうを集める会社」なのです。

化学調味料ゼロのメニューの提供 ワタミファームの目指すもの

私たちがいま取り組んでいる事業の一つに、有機野菜の栽培があります。安全で安心なおいしい野菜を食べていただきたいという思いのもと、ワタミファームを設立しました。こ

こでつくられた野菜をグループ店舗へ供給していますし、一部のスーパ―、デパートではワタミファームコーナーを設置していただいて販売もしています。通販も始めました。

なぜこの事業を始めたかといいますと、基本的には自然でないものとは体がいいわけがないという考え方があります。農業を散布する農家の方々の手は荒れ、目は充血し、虫をも殺してしまうようなものが付着している野菜が体にいいわけがありません。ですから無農薬・有機肥料でつくられた有機野菜をお客さまに提供したいのです。

先ほど「売上げ・利益よりもたくさんの方のありがとうを集めたい」と述べましたが、このミッションからいえば、農薬づけの野菜に味付けだけを整えた料理を提供しておカネをいただくのはワタミらしくないわけ

す。

ワタミではいま、有機野菜だけでなく、化学調味料を一切使わないメニューに取り組んでいます。この秋から「然の家」という業態のメニューが化学調味料ゼロになります。実は、この開発には3年半かかりました。なぜそんなことをするのかというと、化学調味料は自然のものではないという考えからです。体に悪いことが証明されていないけれども、体にいいことも証明されていない。であるならば、体にいいと証明できるものだけを提供していきたいと考えています。

有機農業に乗り出そうとしたのが8年前、2002年4月から本格的に事業が始まりました。ワタミファームの規模は現在、245ヘクタール。日本で生産している有機野菜の6・7%を生産しています。今後の



有機にこだわるワタミファーム。2010年までに1000haへの規模にしたいという

展開としては2010年までに1000ヘクタール、シェア30%を目指しています。3割のシェアを確保することで日本の有機市場に対し影響力を持ち、日本の農業を育成していきたいと考えています。有機農家も応援して下さっています。

ワタミファームに従事する人は全部店長経験者です。毎年、かなりの応募がありますが、本当にやりたい人、農業に使命感を持っている人だけを採用しています。しかも農業が好きで好きでしょうがない人しか務まりません。ですから、採用基準は厳しいです。

環境、介護でも多くのありがとうを集めたい

ワタミグループでは全社を挙げて環境活動への意識づけ教育行っています。廃棄物ゼロエミッションを達成した店舗では、ほとんどのゴミが再資源化され、循環の輪が構築されています。これも社員、アルバイトの方々が真剣にゴミの分別に取り組んだ結果です。さらにさまざまな環境負荷低減活動を実施しています。

私たちには、地球がこのまま美しい星であって欲しいという思いがあります。環境教育は企業の責任でもあります。

介護への参入ですが、私たちの提供する安全で安心な食材が高齢者の方々から喜んでもらえる、つまり「ありがとう」といつていただけると思います。介護事業を始めたわけですが、私たちはいままでの福祉の延長線での事業をやるつもりはありませんし、ビジネスチャンスを狙っての参入ではありません。ワタミが介護をやるということは、どういうことを世に問いたいのです。

学校教育は「夢」がキーワード

私は2003年3月、文豪・夏目漱石の『吾輩は猫である』にも登場する東京の郁文館学園の理事長に就任しました。教育の世界に入った理由は、いまの日本には、目的を持たずに漫然と生活している子どもたちがあまりに多いという事実を知ったからです。

本校では「夢」をキーワードに教育を行っています。中学卒業時には「夢」をテーマに卒論を書かせ、高校ではその夢教育を徹底していきます。その結果、有名大学へ進学したり、専門知識を身につけるために専門学校へ行ったり、就職してもいいことだと思っています。

学校改革には3年かかると思っています。

います。学校改革には先生の意識改革が必要ですが、理事長就任3年目の今年、まず、先生たちの意識が変わりました。1、2年後には「夢」に向かって自ら決めた道を歩む子どもたちが巣立っていきます。(談)

PROFILE

わたなべ・みき

1959年神奈川県生まれ。小学生の頃から起業家を志す。明治大学商学部を卒業後、経理会社に半年間勤務。その後、運送会社でドライバーとして1年間働き、300万円の独立資金をつくる。居酒屋「つば八」創業者・石井誠二氏と知り合い、84年有限会社渡美商事を設立し、「つば八」FC店を開業。86年株式会社ワタミを設立。92年から「豊かで楽しいもう一つの家庭の食卓」をコンセプトにする居食屋「和民」を展開し、グループ500店舗展開。2008年1000店舗。96年10月株式会社ワタミを設立。2000年3月東証1部上場。2003年3月から学校法人郁文館学園の理事長を務める。2004年10月日本経団連理事就任。2005年4月ワタミフードサービスからワタミ株式会社へ社名変更。外食のほかに、農業・環境・介護・教育の分野でも事業を展開。



現代のマクロビオティック

日本CI協会



マクロビオティック(英文 Macrobiotic)とは、長寿食、食養料理、自然食の意味で、1930年代以降、日本CI協会の創設者である桜沢如一が提唱した食事法である。

このマクロビオティックは、中国5000年の陰陽の理念を基礎とした伝承療法で、食事による健康維持、体質改善、治病などを目的としている。別名「食養」とも言われている。

食養は伝承療法なので、基本の理念は変わらないが、手法については、指導者間で若干の相違があり、また、時代とともに変化している。

この意味で、以下は、日本CI協会として、「現代」のマクロビオティック(食養)の概念を説明したものである。

のである。

食養は食品の、品質、選択、摂取等の各基準等から構成されている。また、その基準の取り扱いは非常に厳正である。

その効果を追求するためには当然のこと、と言わねばならない。

1 食品の品質基準

食養で使用される食材は、下記の品質基準を必要とする。

(1)農産物は栽培の過程で、肥料は有機肥料に限定し、除草、殺菌、殺虫等、いかなる理由でも農薬を使用していないものとする。

収穫後の保存についても同様とする。

(2)加工食品は製造の過程で、抽出剤や添加物、化学調味料等を使用していないものとする。

ただし、天然にがり等の一部の天然添加物は許容される。

製造は圧搾法等の古式製法等によるものとする。

(3)DNA操作による遺伝子組み換え

による食材は認めない。

2 食品の選択基準

(1)身土不二の原則

国内産を原則とし、例外的に輸入品を認める。

ポスト・ハーベストの問題には十分な注意を必要とする。

(2)陰陽の原則

牛、馬、豚のような動物性食品は陰陽の点から禁止されている。

(3)機能性食品やサプリメント

化学薬品や添加物のない天然食材のみが許容されている。

3 食品の摂取基準

(1)一物全体の原則

野菜は、根、茎、葉などの全体を摂取することが大切であり、一部のみ(たとえば、根のみ)では不十分である。

この原則から、精製された白米を避けて、玄米や分搗米等(胚芽等を含む)を摂るべきであり、精製糖は忌避されるが、黒糖、粗糖等は認められている。魚類も小魚が推奨されるわけである。

(2)水、茶等について

体質や病状に応じて加減する必要がある。

高齢者等の場合、渇渴に対し鈍感になるので血中濃度が濃くなり、各種の梗塞を起こすおそれがあるので、常に十分な水分の補填に努める必要がある。

(3)糖分の制限

糖質はカロリーに転化しやすいので1日の摂取量を制限する必要がある。

(4)塩分の制限

高血圧、心臓病、腎臓病等の原因となるので、許容量の範囲内にとどめる必要がある。

4 生活習慣に関する原則

(1)食事は1口ごとに20回以上咀嚼すること。

(2)食事の量を腹八分目程度にとどめること。

(3)間食は健康者には許容されるが、糖分に注意すること。

(4)煙草は禁止される。

(5)酒類は健康者に限り、少量が許容されている。

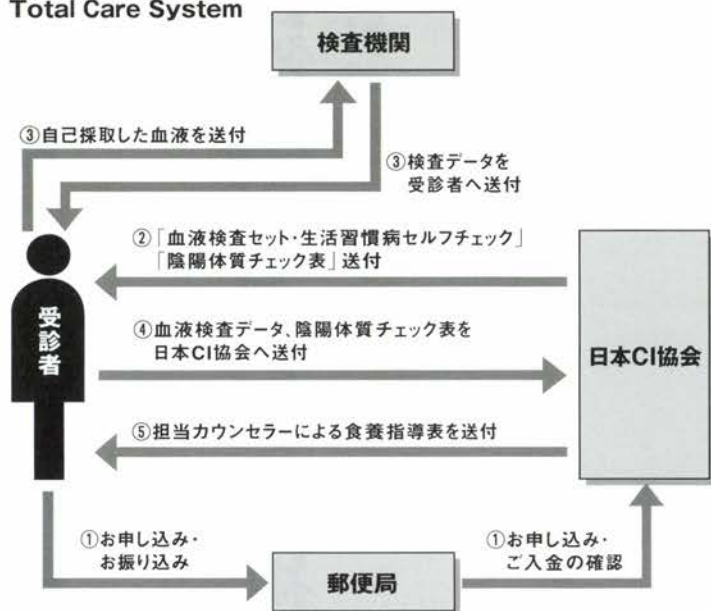
(6)定期的な検診を受け、健康状態をチェックする必要がある。

5 参考

(1)マクロビオティックには、前記のとおり各種の厳正な基準があるが、

トータル・ケア・システム

Total Care System



費用 / 10,500円 (税込み)

※ 血液検査サービス+陰陽体質チェック表 (+食養指導)

※ 3カ月後の再検査も同額の費用がかかります。

他面、これらの基準に該当しない食品や実践方法は自由に選択して差し支えない。
(2) マクロビオティックには前記したような各種の基準があるので、その実践は容易ではない。
この点に対応したのが「マクロビオティック入門食品」や「マクロビ

オティック入門食材」である。
これらは前記した各般の品質基準、選択基準等に合格したものなので、実践者にはこの利用を奨めたい。
(3) 在宅で検診を受けるには日本CI協会のトータル・ケア・システムが便利である。



BEST AMENITY



びちびち発芽 青玄米
300g 399円 (税込)

【おすすめのお召し上がり方】

白米2カップをといでから青玄米1カップを加えて軽くすすぎます。水加減は白米3カップの目盛りにあわせて炊飯します。
※青玄米のみでもおいしくお召し上がりいただけます。お好みにより青玄米の量を加減してください。

青玄米とは育ち盛りの若い玄米で、成長するための栄養とパワーがいっぱい詰まっています。その青玄米をにがり水につけて発芽させました。発芽によって、今まで眠っていた酵素が目覚めて活動を始めます。ギャバ(γ-アミノ酪酸)や食物繊維、アラニンが大幅に増え、フィチン酸(IP6)はミネラルを吸収しやすい形に変化させてくれます。「硬くて食べにくい」「おいしくない」「においがする」など、従来の玄米のイメージを一新する新しい玄米です。

国内産 ぴちぴち発芽
青玄米

育ち盛りのすごい玄米!

食物繊維

毎日欠かさずとりたい栄養素。[白米の8.4倍]

アラニン

うまみの成分。甘みが増えたおいしいお米になる。[白米の10.4倍]

フィチン酸

強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。[白米の8.2倍]

ギャバ

アミノ酸の一種。発芽によってガンと増える。[白米の15~18倍]

ベストアメニティ株式会社

みづま

本社 福岡県久留米市三潴町田川32-3

TEL 0942-64-5572

東京営業所 TEL 03-3539-5671

『自然医学としての神道』

祝詞の生理学

持田鋼一郎

●歌人

西洋的思考と日本の思考

桜沢の知的関心は広く、とくに人間の生命現象に関しては分野を問わず、あらゆる面からの接近を試みているが、自分は素人であって専門家ではないということもしばしばいつている。事実、桜沢は専門家が揚げ足を取ろうと思えばいくらでも取れるような発言をしているし、現在という時点から見ると首を傾げざるを

得ないようなことも随分述べている。

昭和11年に刊行された本書は、日本古来の神道が生命現象をどうとらえてきたかということ論じているが、本人自ら素人の論であって随分滑稽な思い違いや、重大な間違いを犯しているかもしれないと述べている。また、現代からすると神がかりに見える言説やデモクラシー否定のような一種ファッショ的な言説も見受けられる。また、戦後になって桜

沢は神道の廃止をGHQに提言している。その真意はいまよくわからないが、桜沢の神道に対するこの急展開にも謎が多い。桜沢の言動は矛盾に満ちて見えることが多いのも確かである。

しかし、注意して読むと、桜沢の真理や真実に対する一貫して謙虚な態度がうかがえることも事実である。たとえば、桜沢は皇国史観の大家、平泉澄が折り紙を付けたほどの国粹主義者であるといわれるが、本書の第一章「西洋科学と神道」の中では、「私はこの二つの傾向——日本第一主義と西洋第一主義——の分立対峙を悲しむものです。日本人でありながら西洋思想ばかりを宣伝する勇敢さは悲惨に見えますし、日本人であるがために西洋の優越を認取することの出来ない頑固さも残念です。」と述べ、近代西洋医学の分析的・部分的・客観的・抽象的な学問と同時に、全体的・非分析的・直観的な研究も成り立つのだということを強調している。西洋的思考と日本の思考を並存させることがとくに生命現象の解明には必要なのだと説いている

のである。

日本の社会全体が昭和の大戦に向かって雪崩を打って進む時代においても桜沢が西洋をほんとうに理解しなければならぬと説き続けた事実は絶えず想起されなければならないだろう。桜沢が戦争に一貫して反対し続けたのはその思考の根底にこうした態度があったからなのである。

本書で桜沢は西洋医学が見失ってきたもの、捨て去ってきたものの中に潜む価値を神道、とくにそのテキストである祝詞の検討を通じて明らかにしようとしている。

日本の歴史は米の歴史

第一章では西洋科学の効用と限界を論じ、西洋科学を万能とする考え方を批判し、第二章では「祝詞」の解説を通じて日本人の生理に最も適した食生活のあり方を論じる。

ちなみに折口信夫は「祝詞」について「天皇が神の資格でお発しになる命令的なことが祝詞である。信仰としては、神代において神がこんなことをいわれた、その神のことは天皇が繰り返されると、天皇が

神と同じ資格になると考えた。これが祝詞である」と述べている（『全集ノート編第九巻』）。

桜沢は新年祭、春日祭、広瀬大忌祭、新田風神祭など、日本古代の祭りの際の祝詞の原文を引用し、「祝詞」の大部分が食物に深く関係したものであることを明らかにする。このあたりは、正直なところ、読むのに難儀を覚える。ルビも振ってない原文の引用は、岩波の古典文学大系本などをかたわらに置いて参照しなければとても読めたものではない。「祝部」といったごく初歩的なことばすらはじめて祝詞に接する人は読めないだろう。

しかし、第三章の「神の国は米の国なり」になると、話はわかりやすくなる。桜沢の「祝詞」解釈がわかりやすいことばで述べられているからである。

ここで桜沢は、「日本歴史は農業史であり、米の歴史であり、日本文明は米の文明であります」と主張し、その代表として天皇がいかに米と深いかわりを持っていたかを、大嘗祭の起源と内容の説明を通して明らかにする。

第四章は日本の国民基本食を米とすることが、「身土不二」の原則からして当然であると強調する。さらに、肉食を避け、穀食に徹するべき理由を、人間の腸の長さ、歯の形態によって説明する。

進化と自然淘汰

次に五章であるが、問題となるのは、「神ながらの、古き正しき食物を取っても治らないような病人は、大祓ひや禊でこの世界から一掃してしまうのであります」といった表現である。今日の日本でこのような表現をしたらたちまち狂人のレッテルを貼られてしまうに違いない。桜沢の文章にはときどきこうしたエキセ

ントリックな表現が目につくことがあるが、これがマクロビオティックに対する多くの誤解を生む原因になっているといってもいいだろう。

桜沢の真意は、生命の進化は自然淘汰に任せるべきであって、なまじ人為的な手を加えると、後々取り返しのつかない事態が生じるという認識にあるのである。今日の遺伝子操作批判に通じる考えといつてよいだろう。

ちなみに柳沢桂子氏は、「生命を含めた宇宙について、私たちが知っていることはごく限られている、ということに注意しなければなりません。今、一つの遺伝子を操作するのとが、何億年か先の人間にとって、どのような意味をもつかは予測することさえできないのです。」と名著『いのち』とはなにかの中で述べている。われわれの個体レベルの細胞も生態系と無関係には存在し得ないという認識はいまや一般的になっているといえる。

これをどう考えるかで医学者の間でも対立が生じているのである。桜沢の言説は現代の遺伝子操作の問題を数十年前に先取りしていたのである。今日の生命の科学は、個体と生態系の関係を、個々の人間の生活

の中で、どう位置づけるか哲学的な意味において深く問われているといっている。

人間の歴史はムダな積み重ねではなく、そこには計り知れないほど深い経験知が潜んでおり、穀菜食もその例外ではなく、「祝詞」はそのことを示しているとする桜沢の考え方は、単なるアナクロニズムとして片付けるわけにはいかない。

ところで、本書の付録として掲載されている「伊勢参り」なる文章の中に昭和4年、みづがきと称されることになった優れた品種の稲が、伊勢神宮の最も神聖な瑞垣門内に自生していたという記述があるのに驚いた。平成元年、伊勢神宮の神田に風水害や虫害に強く、反当りの収穫量も抜群に多く、味も良い稲が一本自生しているのが発見され、イセヒカリと名付けられ、現在各地で栽培されている事実を思い出したからである。みづがきとイセヒカリの出現に、遺伝子操作による稲の品種改良に対する、自然の警告とはかきかき読み取れるような気がするからである。大自然の法則は人智を超えると考えることが、神がかりでも、カルト的思考でもないことの一つの証左がここにあるといえるのではないか。

● PROFILE

もちだこういちろう

1942年東京生まれ。作家、歌人、翻訳家。大東文化大学大学院講師。早稲田大学政経学部卒業後、出版社筑摩書房勤務を経てフリーに。著書に『エステルゴムの春風』（新潮社）、『高島易断を創った男』（新潮新書）、『世界が認めた和食の知恵・マクロビオティック物語』（新潮新書）など。訳書にG・E・メーヨー『夢の終わり』（みすず書房）、『かんとともに生きる』（作品社）など。歌集に『夜のシヨパン』（花神社）、『樺の歌』（不識書院）。



クマ笹エキス

自然治癒力・免疫力を高め、体に優しい生薬

クマ笹エキスの歯周病治療への応用



鴨井久一

日本歯科大学名誉教授
国立保健医療科学院客員研究員

糖尿病と似ている歯周病

歯周病は、成人の80%が罹患しているといわれており、虫歯とともに歯科の2大疾患と呼ばれています。虫歯は比較的若年層に多く、加齢とともに歯周病が優位に増加していきます。

歯周病の原因は局所の感染症といわれ、歯周病原菌が歯の周囲や歯茎に付着して歯茎に炎症を起こし、歯を支えている歯根膜や歯槽骨を侵し、最終的に歯が抜けてしまいます。

とのかかわりも深くみられています。

歯周病は、糖尿病と似ているといわれています。深く静かに潜行するため、気づくのが遅すぎるからです。すなわち歯周病は、局所の感染症であり、免疫機能低下、環境因子の悪化など3要素が相互に作用して進行していきます。

クマ笹エキスの研究結果

歯周病の予防の1つとしてクマ笹エキスの使用について述べてみます。

イネ科で葉は4から7個で狭長、楕円形で下面は無毛、葉の縁が白色にくま取られているので「クマ笹」と呼ばれています。古来、生薬や生活の知恵として防腐作用などに用い

られてきました。これまでに薬理作用として、抗炎症、抗潰瘍、鎮静作用、腸腸抑制効果（クマ笹多糖成分）、抗毒作用などについて報告されています。

成分として銅クロロフィリンナトリウム（葉緑素）、リグニン、ペントース、水溶性多糖体（アラビノキシランなど）、ビタミンA、B（B₂、B₆、B₁₂）、C、微粒元素（Zn、Fe、Ca、Na、Mg）などを含有し、葉緑素は、創傷後の肉芽形成、殺菌作用、脱臭作用などがあります。歯科領域では、歯周病、口臭、口内炎などに効果があるといわれています。

抽出法として、八甲田山系の清浄な笹を圧搾法で、茎と葉の樹液（100%）から製造されています。

日本歯科大学歯学部歯周病講座で行った研究結果を示します。

1 殺菌効果

口腔内の殺菌効果をみる方法として、歯周病に罹患している患者さんから唾液（つば）を採取し、クマ笹エキスをいれるとどの程度の濃度と時間で殺菌するかを調べた結果が表1です。濃度100%では、短時間で殺菌効果がみられています。

表1 殺菌効果

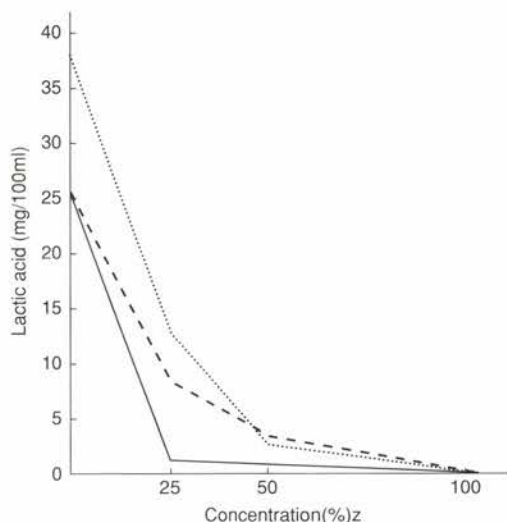
Concentration (%)	Time (min)		
	2.5	5	15
50	++	++	++
75	++	+	+
100	—	—	—

— : No growth
+ : Moderate grown
++ : Marked grown

2 乳酸生成の抑制効果

乳酸生成の基質としてスクロースを用い、クマ笹の溶液濃度を0～100%と変化させ、乳酸の定量を行いました。その結果、濃度が高くなるにつれて乳酸生成の抑制が大きくなりました（図1）。この2つの研究から、クマ笹エキ스는、口中の殺菌や乳酸生成を抑制するので、口臭を防止し虫歯菌や歯周病菌の発育

図1 唾液ないの乳酸生成抑制効果



を抑制する効果は、濃度100%においてみられることがわかったと思います。

3 臨床評価

日本歯科大学歯学部ボランティア学生16名により、次の研究を行いました。実験開始より3週間、歯を磨かなかった実験群（8名）は、クマ笹原液を5ml、毎食後1分間含嗽（口ゆすぎ）させ、飲み込ませました。他方（コントロール群8名）は、そのまま3週間磨かずに経過をみました。

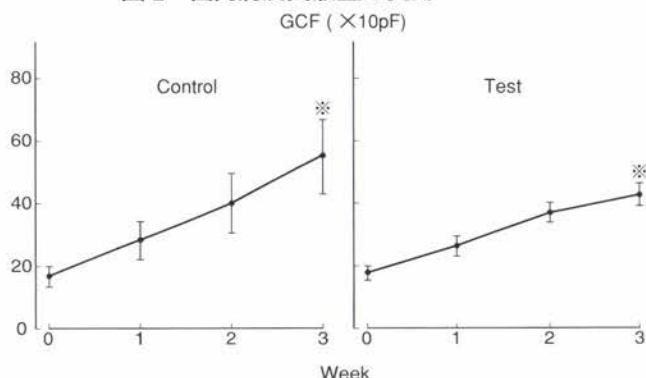
3週間後、両者の比較検討を行いその結果、歯肉溝浸出液（GCF）は、1、2週とも実験群（クマ笹投与群）と対照群では、実験群でGCFがやや減少していましたが有意差はみられませんでした。しかし3週目では明らかに差がみられました（P<0.05、図2）。GCFとは、歯茎に炎症があると歯茎と歯の隙間から滲出してくる液量で炎症の目安として知られています。実際、患者さんにも同意のうえで、歯ブラシ後にクマ笹溶液を使用群と未使用群とは、使用群における歯茎の炎症を抑制することが明らかになりました。

また歯周病は、全身疾患との関連も多くみられ、歯をよく磨く方は誤嚥性肺炎を防止することができるといいう研究がみられます。

ちなみに、食後5～10分間の歯磨きを2年間続けた高齢者は、肺炎の発生率が40%減少したといわれております。

そのほか、認知症と診断された方に口での刺激、よく噛むこと、口腔周囲の筋肉マッサージ、歯磨きなどを行うことが脳活性につながることがわかってきました。

図2 歯肉溝浸出液量の変動 ※P<0.01



クマ笹エキ스는、免疫機能高めるリグニンや多糖体のアラビノキシランは免疫機能を高めることが報告されています。NK細胞やマクロファージを活性化することで、体内の免疫力を高め、自己免疫疾患といわれているアトピー、リュウマチなどにも効果がみられています。その点、体に優しい生薬を用いることで、自然の中でヒトとクマ笹エキ스가共生することが、人間本来の生き方の方法かもしれません。

クマ笹エキスの驚くべきパワー



柳川朝美
栄養士

必須アミノ酸が豊富

クマ笹は昔から、ちまき、笹団子、笹寿司などの食べ物を包んだり、下敷きとして用いられ、食べ物が腐りにくいということが知られており、広く利用されてきました。またクマ笹の葉や茎から抽出した樹液には、18種類のアミノ酸のほかにミネラル類、葉緑素、ビタミン類、多糖体、食物繊維、竹酢（酢酸）などを豊富に含み、私たちにとって大切な自然治癒力や免疫力を保つのに有効に働きます。

クマ笹は漢方薬としても有名で、民間薬としても古くから、血止め、打撲、虫刺され、腹痛、下痢、風邪、解毒などに用いられてきておりますが、自然の恵みとしての植物に科学の視点から光を当て、検証することによってその成分のパワーがいかに優れているかを実感することができ

ます。

食べ物を栄養学的に分けてみると、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、カロチンなどになります。特にビタミン、ミネラル、およびたんぱく質を構成しているアミノ酸などは現代の基礎栄養といわれ、これを用いかに摂取するかが健康を保つうえで力ギとなると思われます。

たんぱく質はあらゆる生体組織中に存在する大きな生体分子ですが、たんぱく質は20種類のアミノ酸からできており、20種類すべてがたんぱく質を形づくるためには必要なのですが、ヒトはこのうち11種類しか体内でつくることができないと考えられています。したがって、残りの9種類は食物から摂らなければならなかったために「必須アミノ酸」と呼ばれています。

偏食したり、バランスの欠けた食生活を続けたりしていると、この必

須アミノ酸を十分に摂ることができず、疲れたり、栄養不良となつて免疫力が低下し病気になるやすくなつてしまいます。健康食品やサプリメントは、本来これらの栄養素を手

軽に摂りやすくして不足しがちなものを補い、体調を整え健康の維持、増進を図るために提供されるものでなければなりません。

クマ笹エキスには9種類の必須アミノ酸が全部入っており手軽に摂れるばかりでなく、牛乳、大豆、米、小麦粉などと比較しても非常にバランスよく豊富に含まれています。

一般に自然界に存在する水は、水分子が1個ずつ単独で存在しているのではなく、実際には手をつなぎ合つて集団になっておりこの固まり合った集団をクラスター（葡萄の房の意味）と呼びます。

そしてきれいな水のクラスターは小さく、汚れた水ほど肥大している

といわれています。これは水分子がいかに効率よく分子運動できて、その結果どれだけのエネルギーがつくり出されるかということにかかわってきます。

クラスターの大きい水は小さい水に浸透性、流動性、溶解性などの点でエネルギー的にとつてい違いつくことができません。このことは単独で走っている人と10人も20人も足をつないで走っている人のスピードを比較するのに似ています。

クマ笹エキス中の水分はクラスターが小さいため細胞組織への浸透率が高く成分の吸収もよくなっているのではないかと考えられています。

健康効果

クマ笹エキスには前に挙げた成分のほかに、殺菌、消毒に優れた効果をもたらし安眠香酸が入っているため傷の治りが早く、また葉緑素（クロロフィル）の作用と相まって、口内炎や歯周病、口臭を防ぐ効果があることが知られています。

また、アミノ酸の生理的效果は生体維持のために、点滴での輸液に用いられているものもあり極めて重要ですが、ここでは紙数の関係で「必須アミノ酸」だけに限定して挙げて

おきます。

1. リジン……成長促進、カルシウムの吸収促進

2. ヒスチジン……幼児にとつての必須アミノ酸、亜鉛不足による皮膚角化不全の予防

3. フェニルアラニン……発がん抑制、抗うつ作用

4. ロイシン……肝保護（二日酔い防止）、インスリン分泌促進

5. イソロイシン……筋肉の疲労軽減、虚血性心不全予防

6. メチオニン……動脈硬化抑制、抗酸化作用

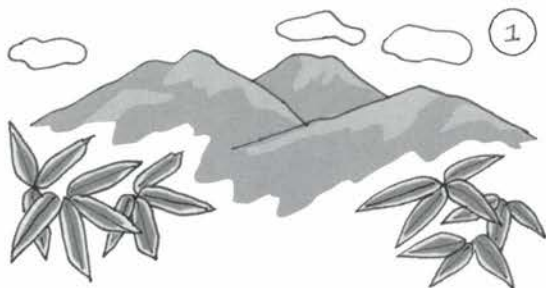
7. バリン……糖尿病改善、肝保護

8. スレオニン……脂肪肝抑制、筋緊張昂進の抑制

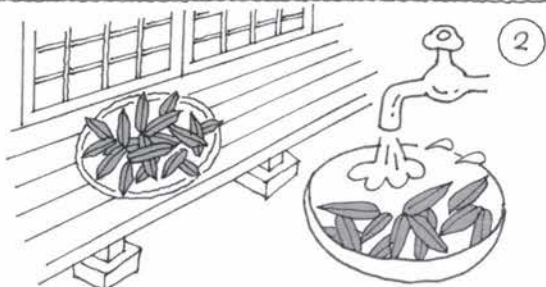
9. トリプトファン……セロトニン前駆体としての諸作用、沈静・誘眠導入作用を持つ神経伝達物質セロトニンの原料

熊の餌にもなり、笹の葉には古くから秘められた豊富で強力なパワーがたっぷりです。私たちはこれらのパワーを自身の体の中に取り込んで、病気にかかってから薬を飲んで治す時代から脱却し、暮らしの質を高めて未病（病気を未然に予防する生活）の生活習慣を持ちたいものです。

クマ笹エキスの作り方



クマ笹は、山里に自生する新魚羊なものを採りましょう。



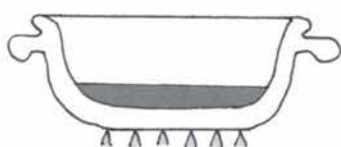
クマ笹500gを水洗いし、少なくとも1ヵ月以上は、下缶干し、自然乾燥させましょう。



ハサミなどで、できるだけ細かく切りましょう



クマ笹と水1000mlを土鍋に入れ、煮つめます。



1/5 (200ml) まで煮つめたら、もう一度1000mlの水を入れて煮つめ、これを5回繰り返します。



茶褐色の液になったら、カスを取り除いて出来上がり。（所要時間：約3時間）

クマ笹エキス体験者の声

がんの転移がなくなった

井野民子さん 横浜市(79歳)

毎年がん検診は受けていたのですが、異常なく自分でもどこぞ触診をして気をつけていたところ、左の乳房にしこりを感じ、近所の医院で検査した結果、乳がんの疑いがあるとのこと、紹介状を持って神奈川県立がんセンターにいきました。

平成6年7月20日入院。種々の検査を受け、7月27日全摘手術を行い、8月11日退院。60歳の誕生日を目の前でのごとでした。その後、体も順調に回復、毎日店(酒屋)で働いていました。退院と同時に、アガリスクを取り寄せ毎日服用していました。

手術をしてから8年目の平成14年11月、急に腰痛を感じ、検査の結果、左腰骨に転移と先生に告げられ頭の中が真っ白になりました。それから、抗がん剤を飲み始め、平成15年2月より点滴1本、6月からは点滴2本と吐き気止め2本を28日ごとに1回、3時間かけて注射するようになりました。飲み薬は毎日服用しています。

転移の時点で弟にすすめられ、クマ笹エキスを朝夕の食前に5滴ずつ水で薄めて小さなグラスで飲むようになりました。アガリスクのほうは、一時休んでいました。点滴を始めてからぼつぼつと髪の毛が抜け始めましたが、その後、数カ月して髪の毛がまた生えてきました。半年に1度、アイソトープ検査(骨シンチ)と、CT検査をしてい

ますが、2年半、腰骨以外に転移もなく、痛みも感じずに毎日仕事に励んでいます。先生も驚いていらつしやるようです。私は、あと一歩でがんは消えると信じています。来店のお客様は、私がこんなに大きな病気を持っているとは気がつきません。「いつも明るくて元気ですね」とほめてくれます。これもクマ笹エキスのお陰かな、と感謝しております。

肝機能が向上

角田重子さん 千葉県(60歳)

胃の調子が非常によくなり、朝の食欲が出てきました。私は強皮症で、肝機能が衰えてコレステロールが高かったため、健康な人の場合食事制限やクスリでコレステロールを下げますが、私の場合はよくならない、と医師からいわれていました。

知人にすすめられクマ笹エキスを飲むようになって1カ月で数値が20近く下がりましたが、理由がわかりません。クマ笹エキスを飲む以外何もしていないので、クマ笹エキスのお陰だと思います。また2カ月後検査をしたところ、数値は220で良好だそうで、今後もクマ笹エキスを飲み続けていきたいと思っています。

胃のヒロリ菌がなくなった

岸塚テル子さん 東京都(77歳)

平成16年11月1日、腫瘍マーカー血

液検査を受けました。結果は、CA19-9が基準値37以下のところ138といわれ、胃がん・すい臓がんの疑いがあるので精密検査を受けるよう指示されました。

12月1日、横浜の、ゆうあいクリニックで精密検査を受けましたところ、ヒロリ菌抗体が陽性・CA19-9がわずかに高めと診断されました。いまのところがんの心配はないとのことでした。

以前、口内のヒロリ菌はクマ笹エキスを口をゆすぐと菌がなくなると友達から聞いたことがありましたので、11月の検査以降、早速、八甲田山クマ笹エキスを購入、朝夕10滴ずつ毎日続けて飲んでいましたところ、今年の5月23日に、御茶ノ水駿河台クリニックでの再検査の結果、CA19-9が43となりました。半年でヒロリ菌が少なくなり、主治医の先生も不思議がっています。クマ笹エキスを飲むようになってから胃の調子もよくなりました。

更年期障害、口臭が改善

柴田亮子さん 青森県事務員(52歳)

10年ほど前から私は、毎年9月ごろから5月までは電機毛布が手放せないほど冷え症がひどく、また47歳の時、発汗、のぼせ、イライラ、情緒不安定など更年期障害の症状に襲われ、病院でクスリを処方してもらい、飲み薬と、一日おきに貼る薬を6カ月ほど続けていました。

「ホルモン療法は、副作用の心配があり長期の服用は危険で欧米ではがんの発症率が高い」「更年期障害は、ホルモンの分泌の異常から起きることなので薬では治せない」「更年期障害は、いずれホルモンのバランスが保たれれば必ず治まるものだから、ホルモン剤や化学薬品に頼ることなく体に負担をかけない方法で自然治癒力を高めることが望ましい」

それまで無感でいた更年期障害に関する記事を目にし、クスリは止めました。それで情報を集め、クマ笹エキスをとりついたので。最初は1日10回を朝夕2回服用し、1カ月過ぎたところから朝、空腹時10滴を1回服用しながら様子をみました。少しずつ、緩やかですが症状が和らいできたのです。と同時に電機毛布を離せなかった私が、毛布がなくても朝まで熟睡できるようになったのです。正直驚きま

した。また、朝晩の歯磨きに、クマ笹エキスを歯磨き粉の上に数滴落とし磨いたところ、口臭が消え歯茎が元気になったのです。さらに日焼けで肌がヒリヒリした時クマ笹エキスを少し水に薄めてコットンに含ませてパッティングすると熱がとれて炎症が治まり、効果がありました。いまでは朝クラス一杯のエキスを水で1日1日スタットし、夜の歯磨きで1日が終りクマ笹エキスを、いまではなくてはならない私の大切なパートナーです。

ご愛飲の クマ笹濃縮エキス『ハ甲田山』が お求めやすくなりました。

服用しやすいスポイト付き新容器でお手頃な新価格、
ハンディな携帯ミニボトル(エキス入り)も無料提供。

一滴の水も足さず、ただひたすらに搾り出した深山の雫

100% ピュアーで抜群に飲みやすいクマ笹エキスです。
その秘訣は、環境汚染にまったく無縁な八甲田山山麓に野生する
「チシマザサ」を原料として、高温に晒さず一滴の水も加えず、
アルコールなどの化学薬品を使用しない当社特許の「低温高圧圧搾法」
によって抽出された原液を精製・濃縮した天然のエキスだからです。

本品1ビン40mlは、15kgのチシマザサの
葉と茎を原料に使用して得られたものです。

クマ笹エキスには、健康に大切な18種類の
必須アミノ酸やミネラル、葉緑素、ビタミン類
が豊富に含まれています。



新価格 **10,290円**
(本体価格 9,800円)

朝夕、コップ1杯のお水かお湯に5～6滴たらしめてお飲み下さい。

栄養成分表示 100g当り

熱量	135kcal	蛋白質	8700mg
鉄	1.88mg	脂質	100mg
亜鉛	7.04mg	炭水化物	25400mg
総カロチン	0.12mg	ナトリウム	50.2mg
カリウム	257mg	カルシウム	7.2mg
マグネシウム	17.22mg	ビタミンB2	0.03mg
ビタミンB5	0.56mg	アミノ酸18種	1239mg

葉緑素 0.3mg

原料採取地 青森県八甲田山山麓
内 容 量 40ml (48g)
発 売 者 株式会社 花田

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 FAX 048-447-8310

焙煎全粒 ハト麦粉末

老廃物を排出し、 体内をきれいに保つ



細川順讃
医療コンサルタント



健康の基礎は血液浄化

人の体は、60兆〜70兆個のさまざまな細胞で成り立っています。それぞれの細胞が絶妙な連係プレーで全体を活動させています。一部の細胞がわずかに衰えても、全体のネットワークが微妙にバランスを崩して

も、体全体の機能が狂ってしまいます。

人体は、この世で最も複雑な構造物です。これをいつまでもベストの状態に保っておくためには、細胞の環境と神経系のコントロールシステムを常にベストにしておくことが最も重要です。

細胞の環境とは、血液です。細胞は、その周りを絶え間なく循環している血液によって、栄養素や酸素を受け取ってエネルギーを得ています。細胞が輩出する老廃物は、また血液によって体外に運び出されます。

この細胞の活動が滞りなく行われていれば、身体はスムーズに動きまわります。そして、細胞全体の秩序を保っているのが脳です。脳の中枢から神経系のネットワークを通じて、身体器官のすべてを整然と動かしています。

脳細胞も神経細胞も、他の体細胞も、血液によって養われています。

血液の質が、重要なカギです。良質な血液の条件は、血液細胞の質、血漿成分のバランス、そして老廃物で汚れていないきれいな血液です。きれいな良質血液が細胞を養っていれば、常にイキイキと活発に働くことができます。

良質血液をつくる最大の条件は、食生活です。現代人の食生活の乱れは、限度を超えています。マクロビオティックを実践している人でも、血液が汚染されていることがよくあります。血液の浄化は、健康の基礎です。食材の質と、食事の摂り方を、さらに向上させていくことが必要で

す。

広い効用範囲

現代人の生活は、悪条件に満ちています。努力しても、本当の健康体には、なかなか至れない人が多いのが現実です。

その場合は、ある程度は補助手段が必要になってきます。さまざまな健康法、手当て、補助食品などがあります。なかでも、体内の老廃物を排出する手段としては、ハト麦が群を抜いています。ハト麦は、体内に滞る不要なものをことごとく排除していきます。

体内に溜まる不要物は、余剰水分、脂肪、細胞の分解産物、炭水化物・脂肪・タンパク質の代謝産物（燃えカス）、活性酸素、変異細胞、コレステロール、中性脂肪、過剰無機物など、実にさまざまなものがあります。これらの老廃物は、血管壁や結合組織（細胞同士をつなぐ組織）に蓄積して、器官の衰えや炎症、変性、破壊を起こします。蓄積した場所によって、あらゆる病気に発展していきます。

ハト麦は、これらの老廃物（毒素）を効率よく排泄して、炎症や痛みを取り、むくみや膿を排出します。

結石、脂肪瘤をはじめ、イボ、ウオノメ、ポリープ、筋腫など腫瘍細胞も排出します。胃、腸、肝臓、腎臓、脾臓、脾臓の機能も高めます。血管、リンパ管、心臓など循環器の機能を高めます。免疫システムを整えて、アレルギーやリウマチを改善します。糖尿病、関節炎、神経痛、筋肉痛などを改善します。また、筋肉や関節を軟らかくし、コリ、こわばり、痛み等を取ります。

以上のように血液をきれいにして、各器官の機能を向上させることで皮膚の細胞も代謝が上がって、あれ肌シミ、ソバカス、ニキビなども解消され、肌がきれいになってきます。母乳を与えている人は、分泌が旺盛になります。女性ホルモンの分泌が促進されるので、更年期障害や骨粗しょう症の予防にも有効です。

有効成分を効率よく吸収

ハト麦は、このように、効用の範囲が極めて広い食品です。栄養価も高く、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを、豊富に含んでいます。有効成分は、コイクセノライド、コイクネール、ゲルマニウムなどが含まれます。

ハト麦は、通常は胚乳のみが使わ

れますが、有効成分の大半は穀、薄皮、淡皮の部分に含まれています。胚乳とその他の部分との成分含有量の差は、数十倍です。

その豊富な有効成分のすべてを効率よく吸収できる形にしたものが「焙煎全粒ハト麦粉末」です。ハト麦を、セラミック系の釜に入れ低温でゆっくり焙煎することによって、含まれる成分が活性化します。食品に自然に含まれている成分は、それぞれの分子同士が互いに結合して存在しています。人がそれを食べると、唾液、胃液、腸液、脾液などの消化液の作用を受けて、結合が外れ個々の成分が単体に分かれます。

この状態で腸壁から吸収されたとき、体内で成分が活用されます。ハト麦を煎って煎じたハト麦茶では、成分の10分の1以下の抽出率で、大半はカスとして捨ててしまします。ハト麦をそのまま粉末にして飲んで、吸収利用率は、やはりわずかです。エキスを水やアルコールで時間をかけて抽出しても、成分を充分取り出すことはできません。この方法では、抽出段階で成分が変性を起こし、効果が半減します。しかも、コストが大幅に上がります。

最も安全に、低コストで、ハト麦

以外に余計なものを一切加えず、吸収利用率を最大にする「焙煎全粒ハト麦粉末」の形になります。

古来、世界各地で多用

ハト麦を食用や薬用に使ってきた歴史は大変長く、およそ1500年前、中国・後漢時代の『神農本草経』に記載されています。『神農本草経』は、中国最古の薬草書です。この書には、365種類の薬草が詳しく解説されており、ハト麦の記載もあります。

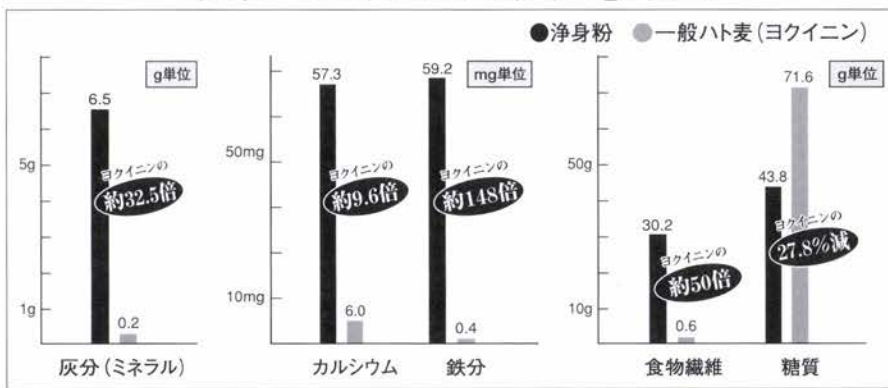
薬草を上葉、中葉、下葉の3種類に分け、ハト麦は上葉に分類されています。上葉は、長期間にわたって毎日食べ続けてもよいもので、そのほとんどが食品です。中葉は、病気のときだけに一時的に使うもので、普段は摂ってはいけないもの、下葉は、経験のある者が注意して使用しないと、危険を伴うものとされています。

その後、著された薬草書『本草綱目』（約500年前）にも、詳しく記載されています。日本では、江戸時代の儒学者・貝原益軒が著した『大和本草』（1708年）に解説されています。

食用としては、インド、マレーシ

ア、タイ、ベトナム、韓国、中国などアジア全域で古来食べられてきました。日本では、享保年間（1716〜1736）に伝わったとされています。現在では、広く世界の国で食用・薬用に多用されています。

淨身粉・一般ハト麦の成分比較（100g 当たり）



※淨身粉のデータは（財）日本食品分析センターの分析結果。 ※一般ハト麦のデータは「五訂 日本食品標準成分表」より抜粋。

ハト麦・浄身粉



Q1

浄身粉は一日にどれくらい、いつごろ摂るのが最も効果的ですか？

A1

健康保持のためなら一日3g、身体上の問題を解消したい場合は一日5~10gが目安です。頃合いですが、いつ摂っても効果は同じ。一応食品ですから、食事と一緒に摂っても構いません。目安：小さじ山盛り約3g、大さじ山盛り約5g

Q2

ハト麦は陰性だと聞きましたが、冷え性の人が摂っても大丈夫ですか？

A2

ハト麦は中庸ですから、冷え性の方が摂っても大丈夫です。形状、育ち方、食べ続けたときの体調など、どこからみても陰性だといえませんが、

Q3

一般ハト麦が肌によいと聞き、ずっと摂っていますが、どこが違うのでしょうか？

A3

一般ハト麦とは、殻と表皮を取り除いた胚乳の部分のみです。ハト麦の有効成分は大部分が硬い殻と表皮に含まれています。浄身粉は、殻と表皮と胚乳の全体を含んでいます（米に例えると、玄米を含んだもみの状態です）。したがって浄身粉と一般ハト麦では、成分に大きな差があります。

Q4

イボで悩んでいます、どれくらい摂れば効果的なのでしょう？

A4

イボの大きさと数にもよりますが、通常一日に5~10gも摂ればよいでしょう。さらに就寝中の湿布を併用すると早く消えます。湿布のやり方は、浄身粉とミネラル73とハチミツを、体積比10...1...5~8のぐらいの比率で混ぜ、イボの上に貼って寝てください。

Q5

イボで悩んでいます、どれくらい摂れば効果的なのでしょう？

A5

ハト麦は野生の強い生命力を持っています。肥料も農薬も必要とせず、自然に育ちます。したがって最も安全な食材であるといえます。なお、社団法人愛知県薬剤師会生活科学センターにて残留農薬検査を依頼した結果、検出されませんでした。

Q6

ハト麦は、いわゆる“強い”と聞きますが、あまり胃が丈夫でない場合でも、摂り続けて大丈夫でしょうか？

A6

大丈夫です。そもそもハト麦が“強い”という話自体、根拠がありません。

Q7

シミで悩んでいます、効果的な使い方を教えてください。

A7

一日に5~10gぐらい摂るとよいでしょう。入浴のときに顔パックにすると、より効果的です。

「パックのやり方」◎浄身粉とミネラル73とハチミツを、体積比10...1...10ぐらいの割合で混ぜ合わせます。

◎入浴時、まず顔にパックします。5~20分ぐらいいたら擦らずに洗

Q8

焙煎してあるのとこのですが、焙煎すると何がどのようによいのでしょうか？

A8

特殊遠赤外線で焙煎すること、有効成分の活性化が大幅に高まります。自然界にある栄養素は、通常多くが複数結合して存在しており、このままでは利用できません。体内で利用するには唾液、胃液、腸液などの消化液で活性化しますが、完全には不可能です。また焙煎も方法によって大きな差が出ます。浄身粉は最も活性化が高まる特殊遠赤外線焙煎を採用。これは太陽光線の中で人間に優しい温熱作用の強い、目に見えない光としての性質を持ちます。動植物など生命力のある有機体に放射されると共鳴・吸収が起こり、光は熱となって原子と分子がぶつかり合うことで奥深くまで浸透します。よってハト麦の有効成分を大幅に活性化するので

い落とします。
※肌が敏感な方がいますので、事前にパッチテストを行います。腕に15分ぐらいパックして、1~2日ほど様子をみます。

浄身粉

● 体験者の声 ●

身体の調子は絶好調！

児玉信子さん 東京都中野区

娘にすすめられて、普段は飲んでいたお茶に混ぜて飲んでみたのが浄身粉との出会いでした。私は歳のせいかわくみが出やすく、お小水の出も悪くなっていましたので、そのことを娘に話すとすぐに探し出してきてくれました。

「身体の毒出しのために飲んでみて」といわれ、半信半疑でしたが飲み続けていると、明らかに身体が調子が変わっていくのを感じました。

まず、朝夕のむくみが出なくなったこと。そして食事の後、胃もたれがなくなっていることに気づきました。

いまではお友達にもすすめているほど、ありがたいだいております。

肌荒れ・便秘が解消

世羅千重子さん 東京都葛飾区 (38歳)

肌荒れと便秘に悩まされ、中央線沿線にある自然食品店ですすめられたのが「浄身粉」でした。番茶にスプーン一杯の浄身粉を溶いて飲んでみると、香ばしく懐かしいような味。

まず2日目にすぐお通じがあり、その後飲み続けていると、友人から「肌のトーンが明るくなってきた」とうれしい言葉。私自身肌荒れはよくなったと自覚していましたが、肌色まで変わっていたとはうれしい驚きでした。

もちろん、これからも浄身粉を愛飲していくつもりです。

お通じスツキリ

匿名 東京都目黒区 (32歳)

浄身粉を初めて口にしたときは、後味が少し気

になりましたが、とても懐かしいような香りがしました。その後はおすすめいただいたように白玉粉と混ぜてお団子にしたり、玄米餅にきな粉と一緒にかけたり、いろいろ楽しんでいます。

以前は便秘気味で、少し食べ過ぎたかな、という日や、ちよつとお通じが心配というときは、お番茶に小さじ3杯ぐらいを混ぜて飲んでいました。すると翌朝はスツキリ解消されるので、手軽で驚いています。

そんなときにニキビのようなものが出て肌荒れで困っているという友人が遊びにきたのです。ちよつともつたいないけれど、浄身粉でパックをするとよいと、サンブルでいただいたミネラル73と、ハチミツをお水で溶いたものをつくり、パックしてあげたところ、洗面所から戻ってきた友人は「すごい、肌がプルプルしてる？」と大喜びでした。

翌日、あの粉はどこで買えるの？と電話が。その効果を実感した浄身粉ファンがまた一人増えたようです。

お肌がキレイに

大沼成子さん 東京都杉並区 (ナチュラルフーズショップ店員)

私は若いころからスキンケアに無頓着なほうで、夏でも日焼けも気にしませんでした。肌は比較的丈夫なほうですが、さすがにお手入れを怠っていたせいか、歳のせいでシミが出始め、頬から耳にかけて、そばかす状のぶつぶつシミが増えてきたようになっています。

浄身粉はお店で扱っていましたが、それほど必要性を感じていませんでした(どこまでも無頓着でした……)。

あるとき、お客さまで首から胸にかけて、細かいイボがありて悩まされていたお客さまにおすすめたところ、2カ月を過ぎたころからどんどん気にならない程度にまでキレイになられたのを見て、びっくりしました。

そこで私も食べ始めたのですが、玄米プラス浄身粉の効果たるや、本当に快適なトイレタイムで、それが一番驚きました。

お店のスタッフの女の子で、初めて会ったころは顔のパーツの1つとして「ソバカス美人」という印象だった子がいます。彼女の場合は若いせいもあるのですが、浄身粉を食べ始めて本当に肌がキレイになって、いつの間にかソバカスが意識されないほどに消えてしまいました。きつといまから知り合う人は、彼女を「ソバカス美人」とは思わないはずですよ。

浄身粉はハト麦を焙煎して微粉末にしているのので、香ばしくて、きな粉みたいに使ってみるのがおすすめです。甘いものを避けている方でも、メーブルシユガーや、黒砂糖をほんの少しまぶしておき、焼いておもちにまぶして食べてもおいしいです。

考えてみたら、ハト麦は薬ではなくて食品ですから、いろいろなお料理に工夫して使っていけば、上質なタンパク質、摂りにくい鉄分など、美味しく楽しく食べることができるので、どんどん利用しない手はないと思います。

そして何となく気になっていた頬のあたりのつぶつぶのシミが気にならなくなったような気がします。若くはないお肌のシミは治りにくいと思いますが、ちよつと続けてみようかと思っています。キレイになったらまたご報告します。

不用物を排除して、体内をきれいに保つ

無添加

ハト麦パワー

- 鉄分は一般ハト麦の148倍! ※
- 植物繊維は一般ハト麦の50倍! ※

※殻と表皮と胚乳の全体を含んでいる全粒ハト麦を特殊遠赤外線で焙煎することにより、成分が活性化される為です。



淨身粉

殻付き全粒ハト麦焙煎粉末

身体トラブルの多くは、不用物が体内に蓄積することが原因です。余分な物質を排除して、体内をキレイに保つことは、健康維持の重要な条件。そこでオススメするのがこの淨身粉です。

1袋(150g) 1,890円(税込)

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)

冷えてる体は、毎日ケアー

電子レンジや、オイルヒーターで暖め、繰り返し使えます。

疲れた時、急な時、一人の時、
すぐお役に立ちます！
お子様からお年寄りまで誰でも安心。
使い捨てではないので
毎日使ってモチベーションアップ。



Ginger

ジンゲロール(辛み)成分が血管を
拡張させ血行を促進、保温、発汗効
果があり血の巡りが悪いためにお
こる、肩こりや冷え性、腰痛等に効果
があるとされています。



生姜のジンゲロール成分と
玄米のやさしい保温力で血行促進。
ひよひよひよ解消、体の芯から暖めよう。

お腹、肩、首、腰、筋肉に

アロマ温パッド

サイズ 34.5g・13F×27F ¥2940税込み
ヤムヤムジャパン e-mail: yes@yumyumjp.com Tel 0287-48-8177 Fax 03-4496-4558

タイ伝統医学の普及を目指すタラブーン農園が地元農
家の生姜とオーガニック玄米を独自のレシピで配合。
化学薬品不使用、環境を汚さない素材のみ使用。
繰り返し30回ほど使え、その後カイロとして使用可能
最後はお風呂に入れて薬湯が1～2度楽しめます。
蒸しても使えますが、使用後湿気を取り冷蔵庫に保管し
てください。(使用回数は期間をあげず5回程度)

「人生をスマートに遊ぼう！」

桜沢如一先生の言葉

断食、断心して

人生もう一度飛び出そう!

しませんか

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

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

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

心身再生の……

通勤しながらできる……

非行を善良にする学園(長期)……

○熱海断食温泉道場 ○東京赤坂断食スクール ○群馬NPOリフレッシュ学園

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

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

断食参考書送ります

大学病院でがん患者の 80%が殺されていた

「報告論文」を破り棄てた学長／『抗がん剤拒否を！』

――医師の声／ゲルソン療法で生存率0%から生還

●消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

PROFILE

ふなせしゅんすけ
1950年、福岡県生まれ。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、早稲田大学第一文学部に入學。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・講演活動をつづける。地球環境問題、シックハウスの健康問題、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…『あぶない電磁波』（三一書房）『早く肉をやめなさいか？ 狂牛病と台所革命』（三五館）『あなたもできる自然住宅』（築地書館）など多数。ほかに訳書として『まだ、肉を食べているのですか』（ハワード・F・ライマン グレン・マーザー 著 三交社）、連盟名で『あぶない化粧品』（三一書房）など。

がん患者80%を

「殺して」いた大学病院

「……これは、その医師から直接聞いた話です」

前衆議院議員の山田敏雅氏（56歳）は衝撃的事実を打ち明けてくれ

た。彼は、かつて民主党から立候補し当選。国会で辣腕（らつぱん）と弁舌を振るった正義漢である。

ある大学病院に勤務していた、その医師は、入院がん患者があまりに多く死んでいくのに疑問を抱き、1年間に亡くなったがん患者のカルテ

を徹底的に精査。そこで、驚くべき事実突き当たった。なんと、がん患者でありながら「死因」は、がんではない患者が大半だったからだ。

「たとえば、肝機能障害とか感染症など、明らかに抗がん剤などの副作用でゾロゾロ死んでいたんです」と

山田氏。その医師は、これらがん以

外の死因の患者数を集計して愕然（がくぜん）とする。なんと、その病院で1年間に亡くなったがん患者の80%ががん以外の死因で死亡していた！ つまり、猛毒の抗がん剤で「毒殺」されたり、有害放射線で「被曝死」したり、手

術の後遺症などで「殺されて」いたのだ。

学長は目前で

「報告論文」を破り棄てた！

彼は、この冷徹な現実を「報告論文」にまとめ、学長に提出したそうである。

「すると、学長はどうしたと思います？ その医師の面前で、その論文を破り棄てたのです」

わが耳を疑うとは、このことだ。その場の光景が、映画の一場面のよう目に浮かぶ。

「こんな、本当のことを患者が知ったら、どんな騒ぎになるか、君はわからんのか！」

喚いて、ビリビリ引き裂いた論文を床に叩きつける学長。顔面蒼白で震えながらその様子をただ呆然と凝

視する医師。

私は、思わず山田氏に尋ねた。

「その大病院はどこですか？ 東大ですか？ 京大ですか？ 慶応？ 頭文字だけでも」と食いだがつたが、それ以上は勘弁してほしいと彼は制止した。

「だけど、僕がその医師から直接聞いて確認した話です。信用してください」

その医師の悔しさと絶望が、こちらにも伝わってくる。論文を破り棄てた学長の姿が悪魔にみえたに違いない。国会議員の山田氏に独白したのも、良心の呵責に堪え兼ねての「内部告発」であつたに違いない。

「国会は無力です。自民党もダメだが民主党もダメです」
彼は国政に見切りをつけて、いまは、がんの代替療法普及に人生をかけている。

医学博士も

『抗がん剤拒否のススメ』

『抗がん剤拒否のススメ』（アスコム社）——全国紙に載った本の広告が目飛び込んだ。

「末期の大腸がん・肝臓がん、5年生存率0%からの生還！」と見出し、著者は星野仁彦医師（福島学院大学

教授・医学博士）。食事療法のゲルソン療法で、がんを完全克服された医師として有名。

その星野先生が、ついに「抗がん剤拒否」宣言を発したのだ。私にとつては、同志・援軍を得た思いがした。新聞広告にはこうある。

「がんにかかった医師は、強い副作用で苦しむであろう抗がん剤を拒否し、生き抜くために、まったく違う治療法を選択した」（『読売新聞』9/28）

医学博士でもある現役医師が、抗がん剤を真つ向から否定した。その意味は重い。早速、購入した。

「5年生存率0%。——この数字は、病院のいかなる治療を受けても、5年後には、生きていないということを表しています」というモノローグで本書は始まる。

星野医師が「生存率0%」を突き付けられたのは15年前、大腸がんの

肝臓への転移が発見されたときである。

「5年以内に、私は死ぬ——それは、容易には受け入れがたい現実でした」

生き延びるために、彼が決断したこと。「それは、抗がん剤を拒否することでした」。

担当の外科医は「当たり前のように、抗がん剤治療をすすめました。しかし、抗がん剤が、急性白血病や悪性リンパ腫、小児がんなどの一部のがんにしか効果を期待できないことは医師の世界では、むしろ常識とされています」（星野医師）

この独白にも、ふつうのがん患者は衝撃だろう。

抗がん剤の細胞、生命を殺す「毒作用」

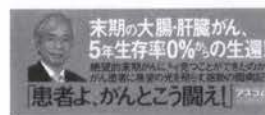
さらに星野医師は綴る。

「抗がん剤は『がんを治癒させる』というものではなく、強い副作用という犠牲を払って『一時的にがんを小さくする』もの。がんの治療に抗がん剤がよく使われるのは、それ以外の有効な治療法が、みつからない、という理由によるのです」と言い切っている。

特に、大腸がん、肝臓がん、胃が



末期がんを克服した
星野仁彦
拒否の
ススメ



ん、肺がんなどの固形がんには、あまり効果が期待できない」「普通の方法で、治療をしていても、5年生存率0%という数字はくつがえりそうにもない」

さらに「免疫力が落ちる。白血球が減る。吐き気や下痢が起こる。そんな強い副作用に苦しみながら、効果を疑う抗がん剤治療をしていても、ちががかない」。

よって抗がん剤を拒否した。正論である。しかし、このあたりまえの選択肢が、許されないのが、ほとんどのがん患者なのだ。そして、冒頭の某大病院のように80%が、がんではなく、抗がん剤などで「毒殺」される。

私は、抗がん剤については、副作用と呼ぶのには反対だ。それは、はっきり「毒作用」と書くべきなのだ。慶応大学、医学部の近藤誠医師は、こう証言している。

「他の医薬品は、副作用があったとしても、少なくとも生命を救うために投与している。しかし、抗がん剤はまるで違う。細胞を殺すために投与する。つまり、細胞毒“なのです”」

そのとおり。各種抗がん剤の「医薬品添付文書」を子細に点検してみ

ると、冒頭に、はっきり正直に「細胞毒である」と明記している。しかし「毒薬である」と特記している「クスリ」も、珍しいというより恐ろしい。

抗がん剤は むごく苦しい敗戦処理

星野医師は、「抗がん剤拒否のすめ」を、こう説く。

「担当医がすすめる治療法を、拒絶し、自分が信じる療法を選択するのは、通常はなかなか難しいことかもしれない。しかし、一番、大切なことは『自分の命は自分で守る』という心構えです。ただ医師のいわれるままに、納得のいかない治療を受けることは決してプラスになりません」

さらに星野医師は「抗がん剤は敗戦処理」と言い切る。

抗がん剤や放射線、手術などの通常療法は「……進行がんや末期がんにおいては、敗戦処理といってもいい。その場を收拾する方法としては有効だろうが、敗戦処理はどこまでいっても敗戦処理。行き着く先は敗北である」。

彼は抗がん剤の7つの問題点を列挙する。

①固形・転移・再発がんは無効……子宮がん、食道がん、すい臓がん、膀胱がんなど固形がんのほとんどに効かない。転移がん、再発がんにも効果はない。

②ペテンの「四週間」判定……たった「4週間」で、一時的に縮小しただけで「有効」と判定する基準にも問題がある。「なぜ、このように短い期間で判定するかといえば、2〜3カ月以上経過をみると、いったん縮んだがん細胞が、再び増殖してくるリバウンド現象が生じて判定上不都合になるからだ」(星野医師)。

これも、一般患者には、絶句ものだろう。

③反抗がん剤遺伝子ADG……抗がん剤は、初めの1クールには、がんが縮小したようにみえても、次の2クール、3クール目にはあまり効かなくなる。がん細胞が自分の遺伝子を変化させて、抗がん剤が効かない細胞に変わってしまうから。アメリカ国立がん研究所(NCI)で確認されたADG(反抗がん剤遺伝子…アンチ・ドラッグ・ジーン)現象だ。「このADGの作用で抗がん剤の有効期間が限られているために、有効判定期間を「4週間」に限定している」(星野医師)

創業明治15年

大自然の恵みを

人にやさしい

エネルギーに



株式会社 川ばた乃エクス

〒455-0836 名古屋市中区新茶屋 3-318
TEL.052-303-4147



④強い毒作用でQOL低下……抗がん剤の強い副作用(毒作用)はQOL(生命の質)を下げる。脱毛、白血球や血小板の減少、貧血、不整脈、肝機能障害、嘔吐、食欲不振、倦怠感、心筋障害、腎機能障害……さらに不安、焦燥感、無気力、気分の落ち込みなどウツ状態を起したり、痴呆状態を起こしたりして、生きようとする前向きで積極的な姿勢、病氣と戦うファイティング・スピリッツを失ってしまう(体に「毒」を注入するのだから当然だ)。

⑤免疫力の低下……抗がん剤は、リンパ球(ナチュラルキラー細胞、マクロファージ細胞など)の活性を下げる。そのため細菌感染症への抵抗力が弱くなる。「大学病院やがんセンターなどに入院しているがん患者の直接の死因は、がんそのものより

MRSAなどによる肺炎のほうに圧倒的に多いのは有名な話」(星野医師)。これで、冒頭エピソードに登場した大学病院で、がん以外で死ぬがん患者が8割という謎も解ける。

⑥抗がん剤は猛毒がん物質……「さらに驚愕すべき事実として、1988年、NCIは『がんの病因学』という数千ページの報告書の中で『抗がん剤はがんが無効なだけでなく、強い発がん性があるため、他の臓器などに新たな2次がんを発生させる増がん剤である』と発表した。これは日本のがん学会にも大きな衝撃を与えたが、がん学会と厚生省は、国民をパニックさせないために嵌口令(かんこうれい)をしいた」(星野医師 *傍線筆者)。

⑦ほとんどの医師が素人……抗がん剤の使用について、ほとんど医師が

実は素人。抗がん剤の専門医は少ない(素人が、適当に「毒」を患者に盛っている!バタバタ死ぬのも当然だ)。

『抗がん剤で殺される!』へのエール

以上、7つもの大きな問題点があり、不利益(副作用)が多いわりに、利益(効果)が少ない抗がん剤が「なぜ、かくも広く、一般に使われているのだろうか?」

星野医師の文章は、こう続く。

「……『抗がん剤で殺される!』の著者、船瀬俊介氏の毒舌的表現を借りれば……」と私の著書から次のように引用されていた。

「大学医学部教授のボス支配」「過去の経験(誤った偏見も含めて)への執着」「医師同士の相互批判の欠

如」「経済的利益(金儲け)」「製薬会社や機械メーカーとの癒着」「研究業績至上主義」「患者さんの人格・人権の軽視・無視」……。

突然、拙著が登場したことに驚いた。これは星野医師からのエールであろう。「毒舌的表現」には苦笑してしまつた。

さらに彼は判断基準として近藤誠医師の言葉を引く。

「医療で何でも、すべて人に判断を頼った瞬間に、自分の立場が非常に脆弱になってしまう」

「がん治療の分野は、危険が満ちている。治療法自体が危険だということもあるし、あるいは、実験台にされてしまうことも……」(星野医師)。

医師の発言だけに、これは怖い。「実験台」とは、あの731部隊のような生体実験にはかならない。

モツタイナスイ! 電磁波をカットするなんて!?

ナノテクノロジーが生んだ21世紀の最新技術

アポロSymnコンセント



BS-1がさらに進化しました。
真ん中の紫色のランプからも高次元エネルギーを発信

○電磁波を有効波(高次元エネルギー)に転換し、生体電気体内を流れる電気の波動レベルにまで引き上げます。

○すべての電化製品が健康器具に早変わり
押入れにしまいいこんでいた健康器具が
パワーアップ! 有効利用できます。



ご購入者の声

- 【テレビ】 子供がゲームをしていても気にならなくなった
- 【パソコン】 目が疲れないよ
- 【携帯電話】 これで充電すると耳や頭が痛くならない
- 【冷蔵庫】 鮮度が長持ちするの
- 【炊飯器】 ふっくらおいしくなるしいたみにくいよ
- 【ドライヤー】 つやつや、サラサラの髪になるのだ
- 【洗濯機】 汚れ落ちが良くなって洗剤が少なくてすむの
- 【電気カーペット】【ファンヒーター】 長時間使用しても体が楽です。

お問い合わせ・資料請求は
今すぐこちらまで

自然食品の店 **ヒノモト**

〒910-0032 福井県福井市東の宮1-803

TEL0776(21)3811

FAX0776(27)6888

<http://www.earth-design.jp/hinomoto/>

メールアドレス: hinomoto@sky.hokuriku.ne.jp

「5年生存率0%」
から15年！

担当医は、星野医師に「5年生存率0%」と告げた。それから15年、星野医師は元氣一杯で仕事をこなしている。相談に尋ねてくるがん患者へも、自らの体験を踏まえ積極的に指導している。5年以内に彼は死んでいたはずではなかったのか。これは、どうしたことか？

つまり、①抗がん剤、②放射線、③手術——の通常療法ならば、星野医師のような症状では、間違いなく5年以内に死んでいた（殺されていた）。これらの統計に使われた症例の数々は、実はがんで死んでいるのではなく、がん治療で「殺された」悲劇の症例群なのだ。

しかし、彼は抗がん剤、放射線を



拒否したお陰で、免疫力（生命力）を殺がれることなく生き延びることができた。むしろ、体質を根本から変えたゲルソン栄養療法の効果も大きい。彼は訪れてくる患者さんに「自分で自分の主治医にならなさい」とすすめている。さらに、心のメンタル・ケアもがんを克服するうえで重要だ。

星野医師は、奥様の献身的なサポートによって救われた。奥様ともども、ゲルソン自然食によるベジタリアンとなったのだ。この1冊は、まさに心に染み入る愛妻物語でもある。

がん食事療法も「健康保険」に入れよ

がん治療の第一歩は、まずがんになつてしまったがん体質の改善である。そのために食事療法は、絶対不可欠といえる。

「みんな薬や医者に頼らないと生きていけないと、勘違いをしている」。これはNPO「がん患者学研究所」の川竹文夫さんの指摘。

「がんは食事療法で治ります」と訴えるのは健康情報の普及をめざす市民グループ「ジェンナ」の寺田多計至さん。「あなたの大切な皆様が、殺されないように、がん食事療法の

啓蒙をお願いします」と呼びかける。さらに——「厚生労働省（〒100

0013 千代田区霞ヶ関1-2-2）の『がん対策推進本部』に「混合診療でもいいから」がん食事療法も選択できる健康保険制度をお願いします」とハガキを送りましょうとアピール。

※連絡先…〒203-00023 東久留米市南沢1-20-6 寺田多計至（電話…0424-74-0012）

市民の声でがん治療を変えよう！

寺田さんは嘆く。

「二子山親方が口腔底がんで55歳の若さで死去しました。がん食事療法であれば、元気に回復された可能性があります。惜しい人を亡くしました。二子山親方はがんでなく、病院のがん治療で殺されたのです」

そして、自らの近縁の悲劇も語る。妹も病院のがん治療で殺され、知人2人も殺された。大学の同級生は、おば3人も殺され、もう1人は姉を殺された。そういえば拙著「抗がん剤で殺される！」の読者からも「私の妻の母もがんで入院して、抗がん剤で簡単に死んでしまった。本当のことを知らせる、このような本を私

は待っていた」と悲しみと怒りの便りが届いた。まさに死屍累々^{ししかるる}。

また、寺田さんは、除草剤パラコートが植物内部に活性酸素を大量発生させて植物を枯らすのと同様に、がん治療も「活性酸素を患者体内に発生させている」と指摘する。

「がん治療の長時間の手術、毒薬・劇薬の抗がん剤、放射線治療は、いずれもがん患者の体内に強力な活性酸素を発生させ、生命力を枯らしています。がん患者に地獄の苦しみを与えています。医療ミス、死亡事故、後遺症、合併症、再発、転移、医療不信など……」

そして、次のように訴える。

「病院の医師たちは約60年間も、間違っているがん治療を続けており、いまさら『いままでのがん治療はまちがいでした』というわけにはいきません。この間違っているがん治療を変えることができるのは、市民が団結して大きな声をあげるときだけです。……このまま放置すれば、今後もたくさん犠牲者が出ます」

（『ありがとう』通信No.174）

これからも告発と怒りの声は噴出するだろう。もはやがん治療に名を借りた大量殺戮の大罪は、隠しおこせるものではない。

えっ!? 飲む玄米!?

健康食として定番になった玄米。白米と比べ、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が豊富なのはご存じの方も多いはず。その中でも特に注目されているのが、玄米の有効成分「ギャバ(GABA)」。

ギャバはアミノ酸の一種で、血液の流れを活発にし代謝機能を促進したり、神経細胞の働きかけを促す物質です。さらに脳を安定な状態にしようという働きもあるので、イライラしている時や、集中したい時には最適。

しかも、発芽玄米には白米の10倍ものギャバが含まれています。でも、玄米って固くて料理も面倒。食べようとしても、なかなか続かないのが現状ですね。そこで登場したのが「飲む玄米食・玄米ギャバ濃縮粉末」なのです。



食べる玄米から 「飲む玄米食」へ

飲む玄米食

「玄米ギャバ濃縮粉末」

1日1包で発芽玄米3杯分

こんな時、こんな方におすすめです。

- 玄米は食べたいけどちょっと苦手という方に
- 夜、なかなか寝つけない方に
- 毎朝スッキリ目覚めたい方に
- 何となくイライラする方に
- 勉強に集中したい受験生に
- お酒を飲む機会が多い時に
- 物忘れが多くなってきた方に
- ダイエットを考えている方に
- 深夜残業や長距離運転の時に

4,935円 (税込) 内容量: 34.5g (1.15g×30包/約1ヶ月分)
 原材料: 米胚芽、γ-アミノ酪酸胚芽エキス (通称: ギャバ)
 国特許取得 第2590423号



今すぐお申し込み
ください

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

富士宮市におけるフードバレー構想

地食健身の目指すところは「食の情報発信基地」

富士宮市フードバレー構想推進室

求められる食の安全・安心

「フードバレー構想で、健康づくりと食産業を活性化させて日本一元気なまちにしたい」

富士宮市は、富士山をご神体として平安時代に造営された富士山本宮浅間大社の門前町として栄えてきました。気候は温暖で、富士山の雪解け水を源とする豊富な湧き水や、緑あふれる朝霧高原など、豊かな自然に恵まれています。また、田貫湖や白糸の滝など観光資源も多く、広大な朝霧高原での酪農や、湧き水を利用した虹鱒の養殖、わさびの栽培などが盛んです。特色ある食べ物、良い食べ物があります。畜産、イチゴ、お茶などや食品メーカーも立地しています。そして全国的に有名になった富士宮やきそばです。

富士山から麓に広がる歴史と文化

小室直義富士宮市長と日本CI協会との出会いは7年前の平成10年4月にさかのぼります。桜沢里真会長の百歳の祝賀会に参加された海外のお客様20数名を霊峰・富士山周遊にご案内したマクロビオティック国際親善バスツアーにおいて、リマ・クッキングスクール富士宮校（松永早穂理代表）で開催された交歓会の際に英語でご挨拶をされたのが市長に立候補される前の小室直義氏でした。

現在、富士宮校では、富士宮市の要請により、フードバレー構想の一環としてマクロビオティック料理教室を開催しています。

また、3月には富士宮市主催による大森一慧先生の講演会が開かれ、7月には久司道夫先生の講演会も開かれました。

日本CI協会も富士宮市の「日本一元気なまちづくり」を応援しています。

の中に素晴らしい食（フード）の数々。富士宮は食の集積地、それをアメリカのシリコンバレーになぞらえて、フードバレーと名づけました。シリコンバレーがコンピュータ技術の世界に情報発信したように、フードバレーで富士宮の食文化、食産業を情報発信していきます。

フードバレー構想の基本コンセプトは、「富士山と豊かな水に育まれた食によるまちづくり」です。さて、そこで食といえば大地から、つまり農業であります。その農業は、環境そのものであります。環境が健康をつくります。その健康は食から始まります。食↓農業↓環境↓健康↓食、この循環が生きることの源です。

しかし、その一番大事な食がいま危機に直面しています。その危機は大きく2つ、食糧不足と安全性です。今、世界の食糧貿易の10%を日本一国で占めています。そして日本自身

富士宮ブランドの確立

の食糧自給率は40%です。食糧を持たない民族は衰退します。もうひとつは安全性、残留農薬、BSE、鳥インフルエンザ問題、そしてなによりも偽証表示の問題、まさに不信任感が危機感をより強くします。すなわち、いま社会が求めているのは、食の安全・安心です。

確かにいままでは、生産者、加工者、消費者それぞれに食の安全に対する意識のギャップがあったことは事実です。フードバレー構想の目指すところのひとつに、この三者の相



類稀な自然環境と湧水に育まれた白糸の水かけ菜

互間のギャップを埋めるリスクマネジメント（危機管理）の構築があります。

リスクマネジメントの構築とはなんなのか、「地食健身」という言葉で説明します。

「地食健身」は小室直義富士宮市長がつくった言葉で、その土地で採れたものを食べて、心も体も健やかになることで、マクロビオティックの「身土不二」と同じような意味です。その実現のため、民・産・学・官の連携協力による、専門的なカリキュラムを組んだ食育大学講座を開講し、食のエキスパートを養成するなど、食による生活習慣の健全化、家庭教育（食育）、人づくりに取り組み、食のまちづくり条例の制定を目指します。

その一例とし、文部科学省の社会連携研究推進事業として東京農業大学との協働により、学校給食残渣と下水汚泥を同時メタン発酵させ、さらに水素エネルギーを得て地域のエネルギー循環システムを確立し地球温暖化を防ぐために、「バイオマス資源の多段階エネルギー化システムの研究開発」に取り組み始めました。

また、市内の農業・酪農者などは、豊かな水の利用と、無農薬栽培など

こだわりの生産方法により安全・安心・高品質な地場農畜産物を生産するよう研究・努力しております。

消費者は期待します。「富士宮で採れた食材なら、求める品質と安全を提供してくれるのではないか」。

生産者は約束します。「消費者の期待を裏切らない品質と安全を常に提供し続けていきます」。この消費者の期待と生産者の約束、お互いの強い信頼を表現するのが地食健身です。そしてこのことが安全・安心になりブランドとなっていくます。もう他には任せられません。自分たちが納得できるもの、即ち郷土の誇りという意識につながります。

生産者は自分のつくったものが、どこで誰に食されているかがわからないとダメだと思えます。消費者も生産者の顔が見えなければいけません。すなわち、生産、加工、流通、消費の恵みを共有できるネットワークの構築を図り安全で安心な富士宮健康食材を提供し続けることにより、富士宮ブランドを確立できるようにあります。

日本一元気なまちへ

フードバレー構想の目指すところ

は、

- ①食の情報発信による富士宮ブランドの確立
- ②食と環境の調和による安全安心な食生活
- ③地食健身、食育による健康づくり
- ④食の豊富な資源を生かした産業振興
- ⑤食のネットワーク化による経済の活性化

であり、この構想が市民の命と健康そして産業に寄与し、日本一元気なまちづくりにつながると考えております。

民族は文化によって成り立っています。その文化は食が基本。そして日本の精神文化の源は富士山です。その富士山麓に住まう私たちは、富士山の恵みに感謝し、そして誇りを大切にしなければなりません。であ



富士山とふじのみやのお茶

るからこそ、食をテーマとしたまちづくりを目指したいのです。

フードバレー構想によって、いのち（寿命）を大事にする健康都市、併せて産業振興、つまり食によって日本中いや世界の人々と交流が起きるような産業文化都市の具現化を図ります。そして、そのバックグラウンドは富士山にふさわしい環境調和型



朝霧高原道の駅 生産者の顔がみえる安全・安心な食材の提供 地食健身

都市富士宮づくりです。

折しも、静岡県東部には世界レベルの高度医療により、富士山麓に健康の一大拠点をつくるファルマーバレー構想が動き始めており、「医食同源」の言葉どおり、食による市民の健康づくりを推進し、食による「日本一元気なまちづくり」に取り組んでまいります。

まっすぐ大地の恵みと
食卓をむすびます。

Be Organic & Natural

Life Style plus Organic & Natural Essence

たとえば、春のさわやかな風のように

たとえば、青々と生い茂る草原のように

たとえば、心に染みる燃えるような紅葉のように

たとえば、静かに眠る種子のように

命感じる自然のエッセンス

毎日の食事にプラス



Macrobiotic Institute
国ムソ株式会社

本社 大阪市中央区大手通2-2-7
東京支店 埼玉県さいたま市南区内5-5-11
大阪支店 大阪府堺市東区28-7
名古屋支店 名古屋市天白区久方3-30木村ビル1F
高松支店 高松市多度町2-1-15藤野ビル1F
U R E <http://www.muso.co.jp>

日本CI協会発行のマクロビオティック関連書籍ご案内 (ご注文用紙)

◎お申込みは電話またはFAXで(FAXでお申込の方は購入部数、ご住所、氏名、お電話/FAX番号をご記入の上この用紙にてご注文ください)

ご注文先 日本CI協会 フリーダイヤル 0120-306-193/FAX 0120-306-293

氏名	電話	FAX
ご住所：〒		

送料	1万円未満	400円
	1万円以上	無料

**お支払い
方法**

合計金額が(送料を除く)
6,000円以下の場合

合計金額が(送料を除く)
6,000円以上の場合

ご注文書籍に請求書・郵便振替用紙を同封させていただきます。
書籍到着一週間以内にお近くの郵便局でご入金下さい。

ヤマトコレクト便(代引き)でお送り致します。書籍到着時にヤマトさんにお支払いください。送料のご負担は左記と同じです。コレクト手数料は協会負担となります。

書 籍 名	著者名	判型	頁数	解 説	定価	送料	購入部数
マクロビオティックガイドブック	日本CI協会編	A5判	104頁	マクロビオティックの入門書。本書一冊でマクロビオティックの全体像を知ることができます。	630円	240円	
魔法のメガネ	桜沢如一著	B6判	238頁	“魔法のメガネ”とは〈陰〉イン〈陽〉ヤンの羅針盤。本書は劇の形式でやさしく書かれた、大人と子供への贈り物です。	1,260円	290円	
ゼン・マクロビオティック	桜沢如一著 村上譲顕訳	B6判	264頁	究極の体質改善法「七号食」。その理論と実践方法、具体的効果、病名別食養法などをわかりやすく解説。	1,575円	290円	
健康の七大条件	桜沢如一著	B6判	128頁	精神が健康に及ぼす影響を見事に凝縮させた本書は迷える健康法放浪者にとってのバイブル。	1,050円	290円	
食養人生読本	桜沢如一著	B6判	276頁	恋愛、結婚、家庭、妊娠、育児、幼年、少年、青年、活動時代、老年。人生のそれぞれの時期に対応した食養を説く。	1,365円	290円	
永遠の少年	桜沢如一著	B6判	136頁	PUの目(陰と陽の思想に裏打ちされた眼)でたどって見た本書はマクロビオティックのすぐれた入門書。	892円	210円	
新食養療法	桜沢如一著	B6判	266頁	正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくはない本。戦前、実業之日本社から刊行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。	2,100円	290円	
無双原理・易	桜沢如一著	B6判	248頁	東洋の「易経」を現代語に翻訳。現代科学の分光学、原子核転換をも説明する無双原理一実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。	1,575円	290円	
宇宙の秩序	桜沢如一著	B6判	116頁	あらゆる生命は、物体としては自然の元素からできています。元素は素粒子から、素粒子は波動から。では、そのモトは……?	1,050円	210円	
東洋医学の哲学	桜沢如一著	A5判	260頁	現代人類の危機を打開し、万人の平和と自由と正義を得るには、まず、「東洋医学」とその根底にある「無双原理」を宇宙の秩序として採用することが急務、と述べる。	2,100円	290円	
自然の中の原子転換	ルイ・ケルグラン著 桜沢如一訳	A5判	112頁	生物は、自ら必要なエネルギーを無から生み出す生命力を持つ。フランスの物理学者ケルヴラン教授は、低温、低圧、低エネルギーでの原子転換という事実を発見した。	3,675円	340円	
道の原理 武道が伝える日本精神の源流	桜沢如一著 安原久雄訳	B6判	184頁	世界の指導原理としての「道(タオ)」をわ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精神をよびさまし、夢と希望と使命の拠り所を教示。	1,470円	290円	
正食医学講義録第一・二集	大森英桜著	B5判	138頁	大森正食医学の概要ならびに病名別手当て法を一般向けに分かりやすく解説。いざという時の手引きとして大変便利です。	2,039円	340円	
マクロビオティック料理	桜沢里真著	B5判	206頁	食養料理法の決定版! 玄米食養家庭料理800種、食養料理の原則から、七号食、玄米の正しい炊き方、主食のいろいろ、おやつ、飲み物まで解説。	2,625円	340円	
リマ・クッキング	桜沢里真著	A4変形・188頁 (4色64頁)		リマ・クッキングスクールの初代校長桜沢里真のオリジナル豪華カラーレシピ集。四季の和・洋・中華料理、基本食メニューの12か月まで掲載。	7,875円	450円	
「食」で癒すガン	日本CI協会編	B6判	280頁	桜沢如一が提唱したマクロビオティックに基づく食養療法のエッセンス! 食と医の基本が解説され、家庭でできる食養料理や手当の実践が明かされた。	1,575円	290円	
まんがマクロビオティック クッキングブック	小出海哥子著	B5判	96頁	初めてマクロビオティック料理を学ばれる方のための実践手引書。リマ・クッキングスクールを体験した著者が一般の解説書では表現しにくい点を漫画で表した良書。	1,019円	210円	
食物の陰陽表	日本CI協会編	縦26cm×横50.3cm		台所に一枚はっておくと知らず知らずのうちに陰陽が身に付く一覧表。料理をする前にこの表を参考にしよう。	210円	210円	

月刊『マクロビオティック』 広告掲載要項

平素は日本CI協会をお引き立てくださりまして誠に有難うございます。

昭和20年に桜沢如一によって創設された日本CI協会は、「食」の重要さを訴え、本年で60周年を迎えます。

月刊誌も本年3月号で810号を数えました。

これもひとえに関係各位のご協力のたまものと感謝申し上げます。

本誌の読者層は会社経営者、医師、教師、自然食品店経営者、自然食実践者など多岐にわたっています。

ぜひ、広告をご掲載くださいますよう、ご案内申し上げます。

マクロビオティック
Macrobiotique



- 誌名/マクロビオティック
- 誌型/B5
- 頁数/約100頁
- 発行形態/月刊 (毎月前月末発売)
- 発行部数/20000部
- 定価/630円 (本体600円)
- 編集発行/日本CI協会
- 〒151-0065
- 東京都渋谷区大町11-5
- 電話: 03-3469-7631
- FAX: 03-3469-7635
- E-mail: h-tanto1@ci-kyokai.jp

●広告料金表

掲載頁	色/スペース	タテ×ヨコ (mm)	料金 (本体価格)	レイアウト・製版料
表4	カラー/全ページ	228×153 (mm)	500,000円	50,000円
表2・3	カラー/全ページ	228×153 (mm)	400,000円	50,000円
〃	カラー/1/2ページ	109×153 (mm)	220,000円	30,000円
本文中	カラー/全ページ	228×153 (mm)	300,000円	50,000円
〃	カラー/1/2ページ	116×153 (mm)	180,000円	30,000円
〃	モノクロ/全ページ	228×153 (mm)	150,000円	20,000円
〃	モノクロ/1/2ページ	109×153 (mm)	80,000円	10,000円
〃	モノクロ/タテ1/3ページ	228×48 (mm)	60,000円	7,000円

〈読者層〉女性63%、男性37%

〈年齢層〉10代0.2%、20代6.4%、30代23.3%、40代27.6%、50代22.1%、60代20.4%

〈地域〉北海道3.3%、東北8.5%、関東48.1%、信越4.8%、北陸1.8%、東海10.3%、近畿7.5%、中国4.3%、四国2.6%、九州8.1%、沖縄0.7%

〈職業〉会社経営者、医師、教師、自然食品店経営者、自然食実践者等、多岐にわたります。

◎原稿による入稿の場合は、レイアウト・製版料を初回に申し受けます。

◎完全版下での入稿の場合は、レイアウト・製版料は必要ありません。

◎締切は、完全版下またはデータ渡しの場合は発売日(毎月25日)の1ヵ月前、当協会に版下作成を依頼される場合は発売日の2ヵ月前が原稿締切となります。

◎価格はすべて本体価格です。

◎料金は掲載誌発行後にご請求申し上げます。

◎6ヵ月以上連続して掲載の場合は10%引き致します。

◎完全版下で入稿後の訂正は実費を頂戴致します。

◎誠に勝手ながら本誌の広告基準に適合しないものは、掲載をお断りする場合がございますのでご了承ください。

月刊『マクロビオティック』 広告掲載申込書

FAX 0120-306-293

年 月 日

広告主名

掲載希望号

年

月号より

ヵ月

ご住所

掲載頁

電話番号/FAX:

色/スペース

ご担当者名

入稿方法

安全 と 安心 をお求めいただくなら、 選びぬかれた充実の品揃え… リマ へどうぞ

リマの食品選択基準

リマ・コーポレーションでは一般的な自然食品の品質基準に加え、マクロビオティックの考え方による独自の基準を設け、“安全で効用があり、おいしい食品”を選別しています。

1 品質基準

- 農薬不使用・有機栽培（優先）
- 食品添加物不使用
- 遺伝子組換作物不使用
- 国内産優先
- 砂糖不使用
- 動物性原料不使用
- 伝統製法優先

2 機能重視

リマでは品質基準と同様に食品の機能を重視しています。

食品の三分区

リマ・コーポレーションでは、食品を目的により三つに区分しています。
お客さまそれぞれの目的に応じ、選択してください。

1 自然食品

リマの食品選択基準による
日常摂取すべき安全な食品です。

2 食養補助食品

日常の食事では摂りにくい栄養成分を補足し、
健康の維持・増進に役立つ食品です。

3 嗜好性食品

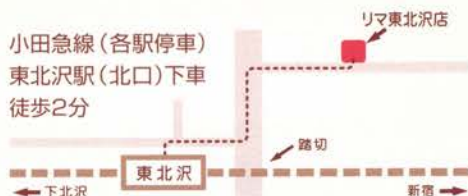
生活をより豊かにする
ための食品です。



オーサワジャパン全商品取扱い



リマの通販カタログは無料でお届けします。
ご請求はホームページや無料ダイヤルから。



- 農薬を使っていない野菜・くだもののほか、パン・豆腐類なども豊富に取り揃えております。
- お近くにお住まいの方は是非お立ち寄り下さい。

リマ東北沢店

TEL:03-3465-5021
FAX:03-3465-5022

営業時間：
10:00～19:00
定休日なし

全国どこでもお届けいたします。
通常の商品に加え、産地直送 リマのカムカムクラブ
商品もございます。
くわしくは次ページをご参照ください。

リマの通販

お問合せ
お申込み

無料ダイヤル（9:00～18:00）

0120-328-515

無料FAX（24時間受付）

0120-328-505

オンラインショップ（24時間受付）

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

あとは野菜を準備するだけ！ 今日からはじめるマクロビオティックライフ マクロビオティック入門食材を使ったお料理レシピ ①



三色きんぴら

材料 (5人分)

ごぼう … 50g
人 参 … 20g
蓮 根 … 30g
ごま油 … 小さじ2
水 … 適宜
醤 油 … 大さじ1〜2

作り方

- 1 ごぼう、人参は厚さ2mm程度の斜め薄切りにしてから千切りにする。
- 2 蓮根は薄いいちょう切りにする。
- 3 鍋を温め油をひき、中火でごぼうをしっかり炒めたら、鍋の端に寄せ、あいたところに人参を入れ、上にごぼうをかぶせて炒めあわせる。
- 4 火がとおったら、弱火にし、ごぼうと人参を鍋の端に寄せ、蓮根を入れ、ごぼうと人参をかぶせて、さらに炒めあわせる。
- 5 水を材料がひたる位にまわしいれ、ふたをして中火で煮る。ひと煮立ちしたら火を弱め、柔らかくなるまで煮る。
- 6 材料が柔らかくなったら醤油をまわしいれ、ふたをして、煮汁がなくなるまで煮る。

マクロビオティック料理に欠かせない調味料。
長期熟成した天然醸造法ならではの上品な
風味とまろやかな味。煮物に最適です。



茜醤油



500ml 480円

玉締め压榨法、和紙漉し法の伝統製法で
作られた一番搾りです。ほどよい炒り加減で、
広い用途にお使いいただけます。

オーサワごま油



330g 903円

マクロビオティック入門食材を使ったお料理レシピ ②

ひえ入り発芽玄米粥

材料 (2人分)

発芽玄米 … 140g
ひえ … 12g
梅干し … 2個
塩 … 1.4g

作り方

- 1 発芽玄米とひえはよく洗い、ざるにあけて水を切る。鍋に発芽玄米とひえを入れ、6倍の水、塩を加えて沸騰させる。
- 2 沸騰したら弱火にして30～40分炊き、木べらで底からすくって天地返しを繰り返す。
- 3 器に盛り、梅干しを添える。



製造過程でボイルせず、水分を通常のお米と同様16%前後に調整。生命力溢れる生きたお米です。玄米本来の甘みや旨味が生きています。

活性発芽玄米



2kg 2,625円

淡泊でふんわりとしたやさしい風味。雑穀の中でも繁殖力が強い。お米に1～2割混ぜる。

ひえ



※入門食材セットには含まれておりません。

200g 630円

有機栽培の梅を天日干しにして作ったこだわりの梅干。マイルドな酸味でお子様にも人気です。

有機紅玉梅干



200g 829円

国内産自然海塩の焼塩です。さらっとして使いやすく、ほのかな甘味と独特の旨みがあります。天ぶらのつけ塩や、ふり塩などに最適です。

オーサワの自然海塩 石垣 (やきしお)



120g 360円

マクロビオティック入門食材を使ったお料理レシピ ③



小松菜と
ふのりのみそ汁

材料 2人分

小松菜 …	1/4束
ふのり …	2g
こがね麩 …	6個
みそ …	30g
ごま油 …	少々
だし汁 …	2カップ

作り方

- 1 小松菜は食べやすい長さに切っておく。ふのりは洗っておく。
- 2 鍋を温め油をひき、小松菜を炒め、だし汁を加えて煮る。小松菜に火がとおったらみそを溶き入れ、ふのりとこがね麩も加えて火を止める。

三陸産のふのりを手摘みし、伝統製法の天日乾燥で仕上げました。柔らかく色鮮やか。豊かな磯の香りをお楽しみください。味噌汁、酢の物、和え物、天ぷらなどにどうぞ。

ふのり



※入門食材セットには含まれておりません。

20g 399円

豊かなコクとなめらかな食感が特長です。膨張剤・重曹等の添加物は一切使用していません。吸い物、味噌汁、和え物、煮物などにお使いください。

こがね麩



※入門食材セットには含まれておりません。

30g 231円

国内産有機栽培原料と天然塩を使用し、1年以上長期熟成した生味噌です。米味噌5：麦味噌5であわせました。深い旨味が魅力です。

有機立科あわせみそ



470g 680円

三陸産の昆布を天日乾燥で仕上げました。根に近い部分を使用していますのでコクのあるだしがとれます。

カット出し昆布



75g 504円

マクロビオティック入門食材を使ったお料理レシピ ④

ひえコロッケ

材料 (2人分)

ひえ…	80g
塩…	0.2g
セイタン…	24g
玉ねぎ…	80g
人参…	20g
ごま油…	2g
地粉…	40g
パン粉…	30g
揚げ油(ごまと菜種半々)	
中濃ソース	

作り方

- 1 ひえはよく洗って水を切り、ひえの2倍量の熱湯に塩をいれた中に入れ、中火で10～15分ほど煮てから天地返しをして火からおろす。
- 2 セイタンはみじん切りにしておく。
- 3 玉ねぎ、人参もみじん切りにして油で炒め、塩味をつけ2を加える。
- 4 1と3を合わせ、俵形にまとめ、地粉、次に地粉の水溶きをつけ、パン粉をつけて中温の油で揚げる。ソースをそえる。



淡泊でふんわりとしたやさしい風味が特長です。ひえは雑穀の中でも特に生命力に富んでいます。お米に1～2割混ぜてお使いください。

ひえ



※入門食材セットには含まれておりません。

200g 630円

100%小麦タンパク。ボリュームのある食感が特長です。醤油漬けでコクのある味に仕上がっています。お肉の代用として炒め物、煮物、揚げ物にご利用ください。

セイタン



※入門食材セットには含まれておりません。

180g 409円

国産小麦100%の無添加天然酵母パンを贅沢に使用。カラッと揚げり、歯ざわり抜群です。霧吹きすると、生パン粉のようにソフトになります。

地粉パン粉



※入門食材セットには含まれておりません。

150g 294円

国内産菜種が一番搾りでフレッシュな香りが好評です。揚げ油にはごま油と半々でお使い下さい。揚げ物がカラッと仕上がります。

オーサワなたね油



330g 460円

マクロビオティック

入門食材セット 商品紹介



徹底した安全基準による厳選材料を使い、マクロビオティック品質基準に基づいた伝統製法による食材です。いずれも高い評価をいただいているものだけを選びました。もちろん砂糖、動物性原料、化学調味料、保存料などは一切使用していません。

セット価格 9,550円(税込)



活性発芽玄米

製造過程でボイルせず、水分を通常のお米と同様16%前後に調整。生命力溢れる生きたお米です。玄米本来の甘みや旨味が生きています。



2kg 2,625円

原材料：有機玄米(国内産)

オーサワの活性発芽玄米餅

有機活性発芽餅玄米を100%使用。伝統製法による杵搗き餅です。強い粘りとコクと甘味は搗きたての風味そのままです。



6個 525円

原材料：有機発芽もち玄米(山形産)



オーサワの自然海塩 石垣(やきしお)

国内産自然海塩の焼塩です。さらっとしていて使いやすく、ほのかな甘味と独特の旨みがあります。天ぷらのつけ塩や、ふり塩などに最適です。



120g 360円

原材料：海水(沖縄・石垣島産)

蕎麦油

マクロビオティック料理に欠かせない調味料。長期熟成した天然醸造法ならではの上品な風味とまろやかな味。煮物に最適です。



500ml 480円

原材料：丸大豆(長野・東北産)、小麦(長野・群馬産)、天塩

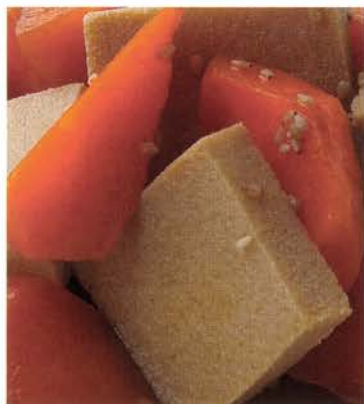
有機立科あわせみそ

国内産有機栽培原料と天然塩を使用し、1年以上長期熟成した生味噌です。米味噌5、麦味噌5であわせました。深い旨味が魅力です。



470g 680円

原材料：有機米・大麦・丸大豆(東北産)、天塩



特選胡麻塩(黒)

希少な国内産黒胡麻と、自然海塩海の精を使用。豊かな風味の逸品です。ごはんにふりかけてお召し上がりください。



50g 504円

原材料：黒胡麻(長崎産)、海の精

有機紅玉梅干

有機栽培の梅を天日干しにしてつくったこだわりの梅干。マイルドな酸味でお子様にも人気です。



200g 829円

原材料：有機梅(奈良産)、有機紫蘇(和歌山産)、海の精

体の中からきれいに、そして爽快になるために..

オーサワごま油

玉締め圧搾法、和紙漉し法の伝統製法で作られた一番搾りです。ほどよい炒り加減で、広い用途にお使いいただけます。



330g 903円
原材料：白胡麻(中国産)

オーサワなたね油

国内産菜種が一番搾りでフレッシュな香りが好評です。揚げ油にはごま油と半々でお使い下さい。揚げ物がカラッと仕上がります。



330g 460円
原材料：菜種(青森・山形・福島産)



国内産どんこ

国内産原木栽培のどんこしいたけ。豊かな香りとたっぷりの旨み、独特の歯応えをお楽しみください。



50g 630円
原材料：どんこしいたけ(国内産)

カット出し昆布

三陸産の昆布を天日乾燥で仕上げました。根に近い部分を使用していますのでコクのあるだしがとれます。



75g 504円
原材料：昆布(三陸産)

焼のり(天日乾燥)

色、つや、風味の三拍子。伝統製法、天日乾燥ならではの豊かな風味をお楽しみください。



1帖(10枚) 630円
原材料：のり(三陸産)

熟成三年番茶(ティーバッグ)

マクロビオティック生活に欠かせない三年番茶。からだにおだやかで、赤ちゃんからお年寄りまで安心して飲みいただけます。ティーバッグタイプなので手軽で便利です。



1.8g×20包 420円
原材料：有機茶(京都産)



※入門食材セット商品の入数は各1個です。

いそがしい方におすすめ！ 温めたり、お湯を注ぐだけで手軽にマクロビオティック。

はじめての マクロビオティック

一週間体験セット もご利用ください。

セット価格 13,902円(税込)



7日間メニュー付



7日間メニュー

Lima

お買い求めは、巻末の「全国日本CI協会友の店」または、「リマの通販」「リマ東北沢店」をご利用ください。

リマのカムカムクラブ

おいしい銘柄米の玄米
カムカム
CLUB
新農業栽培10年

産地直送 特選品頒布会

選りすぐりの人気商品をお届けします。

年5回発行のカムカムクラブ特選品のご案内チラシにて季節ごとに選りすぐった商品をご案内します。
有機野菜や、ノンシュガー・ノンバターのお菓子、寝具、肌着、高性能掃除機、オーガニックドッグフード
など、なにがあるかは毎回のお楽しみ。

どなた様でも
ご注文いただけます。



写真はイメージです。

※ 食品については、砂糖、動物性原料、遺伝子組換え原料は一切使用していません。

17年度産米 年間予約募集 安心! おいしい! カムカムクラブが選んだ生産者指定の玄米

カムカムクラブ米

長年農薬を使わない農法を続けている信頼のできる生産者が作ったお米をお選びください。カムカムクラブでは10年以上もの長期間にわたり農薬、化学肥料、除草剤を使っていない貴重な生産者と、契約を結んでいますので安心です。「おかずが要らないほど美味しい」と多くの皆様より毎年高い評価をいただいております。安全でおいしいカムカムクラブ米をぜひご賞味ください。



◎ 一番人気

秋田県大仙市産
農薬不使用期間35年以上
嶋貫 長行さん

嶋貫さんのアキタコマチ

味のバランスがよく、
飽きのこない美味しさ。



数量限定

栃木県黒羽町産
農薬不使用期間10年以上
加藤 英治さん

加藤さんのコシヒカリ

甘味とコクがあり、モチモチとした食感。



☀ 天日乾燥

宮城県登米郡産
農薬不使用期間25年以上
石井 穂さん

石井さんのひとめぼれ

活性酸素が少なく、新米のような風味・
おいしさを保ちます。



★ 新商品

山形県産飽海郡
農薬不使用期間15年以上
佐藤 秀雄さん

佐藤さんグループのササニシキ

あっさりとした味わいが
和食によく合います。

便利な年間予約

- 1回限りのご予約でも
毎月のご予約でもOK!
- ご指定月にご希望の
数量を、ご自宅まで
お届けします。
- 平成18年10月まで
お届けする商品の
ご案内です。
- 平成17年9月中旬より
受付を開始いたします。

お問合せ
お申込み

無料ダイヤル

0120-328-515 (9:00~18:00)

無料FAX

0120-328-505 (24時間受付)

Lima リマのカムカムクラブ

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 TEL:03-3469-7661 (代表) FAX:03-3469-7639

こんな臭いでお悩みの方へ。

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

ニオイノンノがたった1秒で消します!

松・椿・カタバミより抽出した
人畜無害の100%純植物性消臭液。

人に優しく、
自然に帰す

100倍～250倍に、水で薄めて使うので経済的です。

今なら
**ハッピーバイオ103
(10g入り) プレゼント!**

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、すぐに消臭します。
- 連続する悪臭には、加湿器等の水の中へ100倍～250倍に薄める様に投入すると悪臭が消え続けます。
- 洗濯時の衣類の臭いは、水で100倍～250倍に薄めた液に5分間つけると消臭します。



サンプル無料進呈!

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

植物性消臭液

ニオイノンノ

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

(消費税込み・送料無料)

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、葉面、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・送料無料)

顆粒
HB-101
●300g入り 1,900円
●1kg入り 5,700円
(消費税込み・送料無料)

森林浴入浴液
フローラバス-102
天然の植物エキスを全身森林浴、しっとりスベスベ、肌の潤いをお肌を保ちます。

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・送料無料)

植物エキスパウダー食品
ハッピーバイオ103
貴方の健康と美容に!

水やお茶やコーヒーや紅茶やジュースや酒やビールにサッとふりかけただけ。

●100g入り 2,000円
●200g入り 3,700円
(消費税込み・送料無料)

栄養機能食品(ビタミンC)
タスカリッター
杉エキス・松エキス・松エキス・オオバコエキス・オリゴ糖・ビタミンCと緑茶エキスを配合した栄養機能食品。

1日2包を目安に、水又はお茶などで召し上がり下さい。

●1袋(2g×60包入り) 3,800円
(消費税込み・送料無料)

ペット食品
ニャンケンボン
杉・松・オオバコから出来たペレット状のペット食品。

ペットのエサにまぜて与えて下さい。

●500g入り 1,800円
●1kg入り 3,300円
●2kg入り 6,000円
(消費税込み・送料無料)

鳥・魚・牛のための混合飼料
ニオワンダブル
■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!

飼料に0.3～0.6%混入するだけ。

●20kg入り 7,500円
(消費税込み・送料無料)

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

株式会社フローラ

〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39
■電話受付時間/8:30～24:00(年中無休)
e-mail hb101@e-net.or.jp www.HB-101.co.jp

送料
無料

0120-86-1261
TEL (0593) 45-1261
FAX (0593) 45-4164
FAXは24時間受付しています。

未病のための食養マニュアル

67

難聴

難聴

小澤博樹

●小澤医院院長

細胞が変性する前に 玄米菜食を

難聴を主訴とする病気には、突発性難聴、伝音性難聴、およびメニール病があるが、ここではまず突発性難聴について記す。

原因不明の突発性難聴

突発性難聴とは、文字どおり、ある日突然に起こる原因不明の聴力障害のことをいう。難聴、耳鳴、めまいがその主な症状である。

難聴は、左か右どちらか一側性に突然起こる。前駆症状がなく突然の難聴を来すため、成人であれば、そのとき自分が何をしていたか明確に思い出すことができる。聴力障害の程度はさまざまであり、聴力の改善・悪化の繰り返しはない。

耳鳴は、難聴になると同時に、あるいはその前後に発症する。めまいは、軽いふらつき感から激



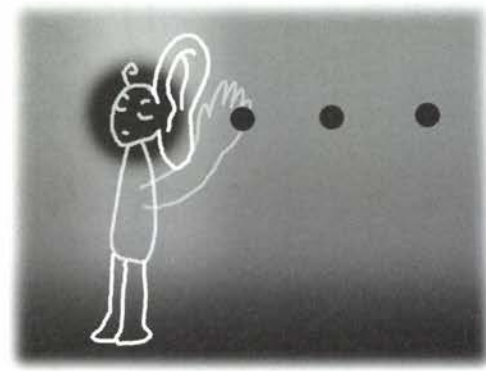
● PROFILE

こさわ・ひろき

1949年、愛知県碧南市生まれ。

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。



しい回転性のめまいまで、その程度はさまざまである。激しいめまいを起した場合は、嘔心（はきけ）・嘔吐を伴うことが多い。しかし、この症状は数日以内に消失する。

現代医学では、薬物療法が主体になり、血流改善剤、細胞代謝賦活剤コエンザイムQ10、ビタミンB複合剤、ステロイド剤などが、経口的または経静脈的に投与されている。

発症後約1カ月で症状は固定してしまうので、現代医学的治療を用いる場合は2カ月までが限度であり、それ以上は改善の見込みはないとされている。薬物療法にのみ依存し、食生活や生活習慣を改善しない限り、聴力障害の程度はさらに進行してい

く。

突発性難聴は、感音性難聴である。感音性難聴とは、内耳や末梢神経、上位中枢神経に障害を来したものであり、突発性難聴のほかにもメニエール病、老人性難聴、騒音性難聴、ストレプトマイシン難聴などがある。伝音性難聴とは、外耳と中耳に障害があるもので、中耳炎、耳管狭窄、耳垢塞栓症（耳あかが詰まった状態）、アデノイド、耳小骨硬化症などが挙げられる。

病気が陰性が陽性かを見極めよ

伝音性難聴にしろ、感音性難聴にしろ、その病気が陰性であるか陽性であるかを見極め、対処していかなければならないが、難聴を来す主な原因は、陰性な食物の摂取過多によるものが多い。

牛乳や乳製品、果物や砂糖、ジュース、コーラ、コーヒー、紅茶、抗生物質、ビタミン剤などの摂取過多、また水分摂取過剰によっても起こる。

陰性な食物の過剰摂取を避けよ

指を耳の穴に入れて、湿っていると感じれば陰性な状態であることを示している。陰性な食物を摂取して、体質が陰性化すれば鼓膜も緩み、音

がうまく伝わらない。鼓膜がいつもきつくしまっている状態であれば、難聴を起こすことはない。

音の振動を伝える耳小骨（きぬた骨、槌骨、あぶみ骨）が、乳製品や砂糖、動物性脂肪の摂取によって、それらの粘調性の高い代謝産物が付着したり、それらにより変性したりしてくると、音の伝達機能が障害される。

内耳の蝸牛管や三半規管内は、通常、リンパ液で満たされているが、陰性な食物を摂取することにより、リンパ液の量や質（濃度や粘調度）が変化するために、音の伝達機能が障害される。聴神経も、脂肪や粘調度の高い物質が付着していれば、音の振動をうまく伝えることができない。

このようなメカニズムにより難聴を生じるのであるから、前述した陰性な食物や水分の過剰摂取をやめ、中庸あるいは陽性な玄米菜食を行っていくことにより、難聴を改善することができる。

ただし、一つひとつの細胞が完全に変性してしまう以前に、玄米菜食を実践すべであり、そうすれば完治する可能性も高い。

難聴を改善する食事療法

細川順讃

●医療コンサルタント

●PROFILE

ほそかわ・かずひろ

1948年生まれ。東西医学、心身医学、食事療法（食養）、伝承医療等を、統合した総合的治療法・健康法を、30年間、現場で研究。食養と、心身コントロール（自己整齊法）をベースに、根源的な統合健康法の普及・指導を行っている。

著書に、『自然健康法』『氣と食・驚異のバランスパワー』『食養生大全』（共著）などがある。

シンプルな食事で血液浄化、リンパ循環をよくする

感覚機能の中でも重要な聴覚

聴覚は、感覚器官の中でも特に重要な役割を担っており、心身に大きな影響を与えるものです。人の声、音楽、自然界の音、環境音などを聞くだけではありません。音の刺激が脳に伝えられると、聴覚、視覚、嗅覚、味覚、触覚のすべての記憶が動員され、その他すべての関連イメージが記憶の中から引き出されます。

脳は、記憶情報の比較、対比、放棄によって統合イメージを形成し、複雑な意識の活動が起こります。安心、喜び、感動、鼓舞、不安、失意など、実にさまざまな情動を起こします。

また、体にも大きく影響を与え、自律神経、ホルモン分泌、血液循環、免疫システム、細胞の代謝などを左右します。快適な状態をつくりだす快楽源としても、状況判断の情報源としても、聴覚は極めて重要な位置を占めています。

この大事な聴覚が衰える難聴には、

さまざまなケースがあります。外耳、中耳など音を伝えるところの障害、ストレプトマイシンやカナマイシンなど薬物の副作用、内耳の炎症、聴神経の腫瘍、メニエール病、90ホン以上の大音量の環境など多くの原因があります。また、先天性、外傷性、老人性などの難聴もあります。

老人性難聴の原因

ここでは、老人性難聴に絞って述べていきます。人は、年を重ねるに従って体に変化し、萎縮、硬化、変性などによって、全身的に機能が衰えてきます。耳の内部でも同様に変性が起こり、音を感じにくくなってきます。

耳は、音を伝える外耳・中耳の部分と、振動を電気信号に変える内耳から大脳に至るまでの経路から成り立っています。老人性難聴は、主に内耳以降の振動を感じて認識する部分の機能が衰えて、聞き取りにくくなるものです。

外から外耳を通して入ってきた音

は、鼓膜を振動させます。鼓膜の振動は、耳小骨という小さな骨を伝わって内耳へ入ります。内耳にある蝸牛の中のセンサー（感覚細胞）が、音を電気信号に変え神経を介して脳に伝えます。経年変化によって、これらの振動をキャッチする細胞全体が機能低下してきます。

もう1つの現象は、蝸牛の中に充たされているリンパ液の変性です。蝸牛の入り口まで伝えられた振動は、リンパ液の振動となって感覚細胞にまで伝えられます。約2万5000個の細胞には、それぞれ無数の毛状突起がびっしりと並んでいます。

この毛を介して伝わった振動は、感覚細胞から神経細胞に伝えられ電気信号が変わって、脳内の聴覚皮質に到達して音として認識されます。感覚細胞は、それぞれ特定の振動のみに反応します。健康な人は、16〜2万ヘルツまでの音を聞き取ることができます。

ところが、蝸牛内のリンパ液が汚染されて粘度が増してくると、振動がスムーズに伝達されず高音域が感じられなくなってきました。事態が進行していくと、やがて低音域まで感じられなくなり、聞こえる範囲が狭くなってきます。そして、感度も鈍

くなり、音全体が聞き取りにくくなります。

このようなことが起こるのは、全身を流れるリンパ液が汚濁しているためです。リンパ管は、リンパ球や脂肪を運搬するとともに、全身の組織で排出された老廃物を回収して排泄する役割も担っています。

この排泄が円滑に行われないと、リンパ液は、次第に老廃物で汚濁して粘稠性を増してきます。こうなると、リンパの流れが滞りがちになり、至るところの組織中にリンパ液や老廃物が停滞するようになります。

このような状態のとき、砂糖、果物、脂質、大豆製品など陰性食品を多く摂ると、老廃物は頭部に集中する傾向が現れます。そこへ、腎臓に負荷をかける要素が加わると、その反射が耳に反応し、耳の組織の循環不良が起こってきます。こうして、蝸牛や半規管の中のリンパ循環が滞りがちになり、難聴、耳鳴、めまいなどが発生します。

シンプルな食事を

高齢になると、血液の循環も悪くなりがちです。その影響が、感覚細胞、聴神経、聴覚野の脳細胞にまで及んで、細胞レベルで機能低下が起

こり、聴覚機能が衰えてきます。このように、聴覚組織全体の機能低下が、難聴という結果を招きます。

リンパ循環不良の要因となるものは、砂糖、脂質の過剰、過食、運動不足などです。そこへ、憂いの感情が加わると、さらに拍車をかけることとなります。

腎臓機能低下の要因となるものは、陰性食品や魚介類、肉類などです。

冷房などで下半身を冷やすと、さらに助長されます。そのうえ、不安感情があると、ますます腎臓は血行不良に陥ります。

加齢によって全身が衰えがちなところへ、以上のような悪条件が重なることによって、難聴が進行していきます。この事態を回避するためには、食事の改善を行って血液浄化を図り、同時にリンパ循環と腎臓機能を高めることが肝要です。

具体的な食事は、次のとおりです。

・シンプルな食事にする

・主食……玄米に、塩、黒ごま、かぼちゃ種、松の実、ギンナン、実そば、ハト麦を、少量ずつ加えて炊く。

主食・副食 11 6・4

・朝食……葛5〜10g、または、ハト麦粥

・塩分を十分摂る……自然塩（焼

塩、梅干、味噌、醤油

・水分は控え目に摂る……梅醬タン

ポボ茶、梅醬番茶、ハト麦茶、ヨモ

ギ茶、そば茶、生水

・小食にする

・夜遅く、食事を摂らない

・食欲のないときは、食事を摂らな

い

・不快な気分ときは、食事を摂ら

ない

・疲労の強いときは、食事を摂らな

い

・間食を摂らない

避ける食物

油脂、動物食品（肉、魚介、牛乳、

卵）、砂糖、加工食品、清涼飲料、

果物、強陰性食品、アルコール

積極的に摂る食物

少量ずつ頻りに摂る

リンパ循環を促進する食物……ゴマ、

キクイモ、ねぎ根、ハト麦、かぼち

や、栗、キクラゲ、セリ、そば、ほ

うれん草、大根、春菊、白菜、かぼ

ちや種、蓮の実

血流を促進する食物……葛、タンポ

ポ、豆味噌（赤）、醤油、玉ねぎ、

にら、ワケギ、ラッキョウ、ニンニ

ク（醤油漬）、黒ゴマ、松の実、ヒ

マワリ種、梅醬タンポボ茶、梅醬番

茶

腎臓機能を高める食物……自然薯、黒ゴマ、黒豆、蓮根、蓮の実、ニンジン、にら、クルミ、かぼちや、大根、こぼう、小松菜、ハト麦、さつまいも、メカブ、マッシュルーム、ギンナン、切干大根、ヤシノー、自律神経を安定化する食物……ナツメ、麻の実、発芽玄米、ユリ根、金針菜、合歓花、ゴマ、蓮根、シソ、ほうれん草、にら、ねぎ、玉ねぎ、ワケギ、アサツキ、ラッキョウ、蓮の実、海藻



身土不二、一物全体、陰陽調和、自然調和を取り入れたマクロビオティックの入門食材セット

難聴を改善する食養レシピ

小林裕子

●リマ・クッキングスクール師範科講師

マクロビオティックインターナショナルティーチャー

●PROFILE

こばやし・ひろこ

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。『たべてやせるマクロビオティック』『マクロビオティック 30分 de フルコース』（ビジネス社）『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）、『マクロビオティック 食べて元気になるレシピ』（永岡書店）、日本CI協会発行『月刊マクロビオティック』誌をはじめ、その他諸誌執筆中。

難聴傾向に気づいたとき からの食事法

日本食をやめた悪影響

耳の聴こえの悪い現代人が増えています。内臓と器官のかかりでいうと、腎臓と耳になります。

そもそも日本人々は、先進国といわれる欧米の人々に比較すると、腎臓が代々弱い（やや偏った食習慣が脈々と長い間続いていった結果、遺伝子になっている家系があります）。

だから、「エーッ」「アーッ」と耳に手をかざして「聴こえない」という合図をされている中高年の方の姿をよく目にします。

また、戦後、伝統的な日本食の習慣が薄れてきました。一般家庭の朝食を例に挙げると、牛乳をはじめとする乳製品や精白された安価な輸入小麦粉から多く生産される白いパン類、卵・肉類やその加工品、「美と健康によいから」と果物ジュース、あるいはそれに加えられた野菜類のフレッシュジュースなど、さらに喉越（のどご）しをよくするためにバターやマーガリン・ジャム類、飲み

物として紅茶やコーヒー……という有り様。

戦前までは、ごはんは漬物や味噌汁が中心で、煮物やお浸しが副食でした。ハレ（祝祭）の日に、地鶏をつぶして汁物や煮物に混ぜたり、病気になるたびに特別に卵を飲んだり食べたっていました。

いまの一般食のように、魚が肉類かのどちらかが必ず食卓にのぼるということは、ありませんでした。

ですから、私たちの消化器官や各臓腑、それぞれの組織が、ソレ向きにできていません。過剰摂取となつて血中に浮かぶか、消化・吸収さえできずに生ゴミとして胃腸をめぐり、毒素や活性酸素を発生させつつ再び肝臓で解毒、腎臓で尿として排泄させるように濾過されます。

ところが、この生ゴミや血中の老廃物（脂肪の形になっているものが多い）が腎臓の目詰まりを起こして、機能低下や痛みを生じさせるわけです。

一方で、体内の仕組みは、それぞ

れが微妙に連携しているの、ある器官や臓腑にトラブルが生じると、その影響を受けるものです。

ごはん（元米、私たちの先祖は玄米ごはんを食べていたようです）を、おいしくいただくための一汁一菜という本来の食べ方が戦後逆転して、今日は「おかず食い」の時代になってしまいました。副食が中心で、ごはんは少々の口直しの存在になっています。それと合わせて、大音響の中で仕事をしてきた場合、職業病で難聴になりやすいようです。

自然治癒力の弱い若者

「アレ、きょう、メシ粒食ってないよ」という若者も多くなりましたが、「きょうは、ケーキとコーヒーとアイス、缶ジュースだけよ」という20代のOLたちの言葉を聞いたときには、卒倒しそうになりました。両耳にはヘッドホンをつけているか、イヤホンを耳の穴に突っ込んでいます。これらの食生活の偏りと耳のヘッドホンの生活法（ライフスタイル）は、若者の難聴の原因の1つをつくっています。また、彼らがつくり産み育てるであろう乳幼児は、免疫力や体力のない、さらに自然治癒力の弱い体質になり、風邪を引きやすく、

美しく暮らす

そう げん

養生エコ文化村

食と芸術の文化村が花咲きます。

匠技・雅楽・クラシック。

技を世界につなげます。

エコ文化村で一緒に暮しませんか？

居住者を募集しております。



設計・建築 石井修

体の中から美しく

特別断食・粉食 & 半断食

五穀による半断食

※半断食は通いて行ないます。

しょう じん かい せき

そう げん

新進怪石 養生

ナチュラルフーズ S・O・G・E・N



新築祝・ご婚礼・ご出産・記念祭
などのお祝いに雅楽奏上・舞楽を
承ります。



(株)

そう げん

養生・養生 MBF

八王子本部

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

会津支部

会津若松市天神町14-11
TEL/FAX 0242-29-8116

長野支部

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

感染もしやすいでしょう。

しかも親とよく似た体質を持つので、発熱・中耳炎のフルコースを頻繁に繰り返すわけです。その結果、幼児から青春期にかけて耳が聞こえにくいということが起こります。遺伝的に耳鼻科系疾患を起こしやすい人は、耳と鼻全体の構造がそうなりやすい親のほうに類似しています。

そのうえ、幼いころは家庭内で同じ食事を摂ること。「よかれ」と思って水代わりに飲ませた牛乳が、「喜ぶから」と与えたヨーグルトやケーキやプリンやトロピカルフルーツが、仇となって原因をつくります。

風邪がひどくならないようにとか、中耳炎の際に投与された医薬品や抗生物質が体質をますます弱体化させることも、あまり一般的には知られていません。乳幼児時期に中耳炎の切開を繰り返していると、確かに聴力が鈍るようです。

ベタベタ粘液をつくるな

ミルク製品や過剰な油脂類、単糖類・二糖類である果物や果汁の摂りすぎ、蜂蜜・砂糖・チョコレート、小麦粉を焼いて仕上げた食品すべて、大人であれば、これに加えてアルコール類、塩辛いものの摂り過ぎなど

が、ベタベタした粘液をつくり固めて、溜め込んでしまいます。

「水っぽい鼻汁」「黄色っぽい鼻汁」は、これらの食品の「摂り過ぎサイン」です。日ごろから食生活に配慮しましょう。

中年を過ぎると、この傾向は「聴力損失」として「老人性難聴」とカテゴリーに記入されます。

原因は既述しました。特に現代人はマヨネーズが大好きなので、幼いころから大人になるまで、こうした食習慣を続けていると、大変なことになるかねえません。

肥満につながるのではありません。

が、マヨネーズは生野菜や冷たい副食に多く（熱い料理にも頻繁に使われますが）添えられるので、同時に腎臓や血液循環に「さわり」が出てきます。したがって、難聴の発症を促進する結果になります。

鼓膜破裂による難聴は、当初の医療処置は必要ですが、同時に中庸なマクロビオティック食を実践することと治療は断然早くなり、その後の経過もよくなります。

難聴の傾向があると気づいた時点から、ぜひマクロビオティック食事

メニューの立て方

難聴の傾向があると気づいた時点から、ぜひマクロビオティック食事

法を実践されることを、おすすめします。詳しい内容は、細川順讀先生のページをご参照ください。

いままでの食生活が陰性に傾いていたか（体を冷やしたり、細胞組織を緩ませていたりした）、あるいは陽性に傾いていたか（体細胞・組織を締め過ぎていた）を振り返り、今後は極端にならないように、中庸を図ります。

これから出産を控えている妊婦さんも含めて、配慮しましょう。

陰性過多は、主に、

▽冷たいもの（デザート・飲み物・生野菜）▽牛乳・ヨーグルト・アイスクリーム・バター・ヨーグルト▽精白小麦粉およびその加工食品▽砂糖および砂糖を使った食べ物▽果物・果汁▽油脂やトロピカルフルーツ・ナッツ類・チョコレート・揚げたもの▽香辛料▽アルコールやコーヒーやお茶類▽薬物（市販のビタミン剤・ドリンク剤・農薬・化学肥料）

の摂りすぎです（1度に大量でなくとも、中ぐらいを毎日摂っていれば摂り過ぎですし、1人ひとりの許容量はそれぞれ異なります）。

こういう傾向を持つ人々は、たいがい陰性体調に傾いているでしょう。

一方、陽性過多は、主に、

△肉類・鳥類・魚類、それらの卵や加工食品△硬めのチーズ（熱々のときは柔らかくても、室温で固くなるものを含む）△塩辛いもの△堅く焼いた塩醬油せんべい類△クラッカーやクッキー△硬めのパン△味の濃い料理

の摂り過ぎです。こういう食べ物の多かった人々は、陽性体調に傾いているでしょう。

両方とも食べ合わせていたという陰陽両極端な飲食物を過剰摂取している場合もあります。毎年、秋は夏の不養生のツケが回ってくる季節。冷たいもの、凍ったものをとりわけ多く食べてしまった場合、体調不良の引き金になりやすいのです。殊勝な心境になって改善されるまで、体調が中庸に戻るようメニューを検討しましょう。

食材の選び方

化学物質を含まない食材に限りません。穀類およびその加工品は、国産が最適です。生野菜類は、その土地（少なくとも国産）でとれた旬のもので、自然農法あるいは露地・有機栽培されたものが最適です。

農薬や化学肥料・殺菌剤などが施

されている食品や添加物の入った食品を使い続けていると、改善は見込めません。少なくとも4カ月は、無農薬・無化学肥料・無添加物に徹しくこだわしましょう。

調整の仕方

傾いた体調を中庸に戻す調理法は、以下のとおりです。

調理器具からチェックして、できる限り、よい条件に変えましょう。どのような症状の場合でも、おすすめの鍋は、セラミック土鍋（黒と白があります。遠赤外線が出て、仕上がった料理は、つくった腕は同じでも、全く違う優しいまろやかな味になります。金属イオンが料理に混入する心配も不要です）。テフロン加工やホーロー鍋、アルミ鍋、安価な普通の土鍋も避けます。2番目のおすすめ鍋は、厚底のステンレス製のものです。

やや陽性寄りになる場合は、切り方はより細かく刻んだり、より薄く、より細く切ったりして、熱が十分に通るようにして陽性化を促します。コトコト時間をかけて煮込むのも、陽性化を進めます。

味を濃くするばかりが陽性化ではありません。反応によって、甘いも

のを欲しくなります。味噌汁を少々濃くしたい場合は、だし昆布を多めにしてミネラルを増やすとか、豆味噌を少々増やしましょう。

やや陰性寄りになる場合は、全くこの反対にします。

いただき方

よく噛むことに尽きます。静かなBGM（バック・グラウンド・ミュージック）を聴きとれる程度の音量にして、感謝しながらいただきます。そして、人の話を心からよく聴くことです。「聞く」と「聴く」の違いを心に置きながら。

田梅干しポイルド・白菜ロール

●材料（4人前）

白菜……大葉2枚（120g）
梅干し……中1個（10g程度）
水……1カップ
刻みねぎ（細かくみじん切り）……大さじ1
葛粉……小さじ1（大さじ1の水で浸しておく、好みで醬油数滴）

●作り方

①白菜は、芯と周囲のヒラヒラ葉を切り離す。芯はそぎ切り、葉は一口サイズにちぎる。

②鍋に水を入れ、梅干しの種と細かく叩いた果肉を入れて煮立て、①

山本スチームパンで 温野菜生活を はじめよう!

■温野菜が最高の仕上がりに。「温野菜生活」のための魔法の蒸気鍋。
■鍋本体と穴なしトレイのすき間から生じる「循環乾燥蒸気」が食材の持つ栄養風味を損なわずに調理。■「蒸す」「温める」「ゆでる」「煮る」に加えて「解凍」が可能。脱電子レンジ派の方にも対応。■鍋本体は特許「ふきこぼれない!山本なべ」。シコシコ・ツルツルの極上麺がゆで上がる。■超対流性能と高い熱効率によりコトコト煮込む料理にも最適。■高級ステンレス使用+多層構造(1層+底3層圧着構造)。全熱源対応。美しく高耐久。■こびりつきにくく、洗いやすい独自の形状&鏡面仕上げ。

スチーム調理の革命 「循環乾燥蒸気」



山本スチームパン
NYS-27 12,600円(税込・送料別)
【サイズ】 本体段下内径27cm
【満水容量】 5.5ℓ

お求めは全国の自然食品店で。
または、下記までお問合せ下さい。

山本スチームパン製造元

かんたろう合資会社

〒154-0002 東京都世田谷区下馬4-4-8-203
TEL.03-3412-5126 FAX.03-3412-5184

山本スチームパン 公式サイト
<http://www.onyasaiseikatsu.com/>
直販サイト
<http://onyasaiseikatsu.ocnk.net/>

●材料 (4人分)
切り干し大根……20g
③昆布と切り干し大根の煮物

①鍋に水と干し椎茸を入れ、だし昆布を濡らして出し、キッチンばさみで「5cm長さ・2〜3mm幅」の千切りにし、鍋に入れる。干し椎茸を取り出し、石づきを除き、十文字に切り、さらに薄くスライス(はさみ)して鍋に戻しておく。

②切り干し大根をさつと洗って水切り。にんじんは千切りにしておく。

③①の鍋に②を広げ、表面を平らにして、沸騰したらフタをして具材すべてが柔らかくなるまでコトコト煮る。

の芯を入れ、沸騰したらフタをして2分したら小さめの金ザルに取り上げ、すぐ葉を入れフタをして1分したら火をとめる。葉を同じ金ザルで取り上げる。白菜は絞すぎないよう、そのまま熱をとる。

③刻みねぎと②を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

④②のゆで汁に水を溶き、葛粉を加え、透き通るまで、ゆつくりと混ぜ、フツフツいだししたら、そのまま1分練って、半分量を小さめのソース器に移す。もう片方の鍋に残ったものに醤油を数滴落として風味付けをし、別のソース器に移して、③に添える。好みにより、それぞれのソースをかける。

⑤煮立ったらフタをし、弱火にして約1時間程度コトコト煮るが、表面から水分がみえなくなったら、差し水(表面から1〜2cm)をして柔らかくなるまで煮る。

⑥豆が柔らかくなったら、塩味中心(濃すぎないように)にして、香り付けに醤油を数滴から小さじ1。回して鍋返しをして味を調和させる。

⑦器に盛り付け上から薬味を散らす。

⑧鍋に千切りした昆布を入れ、その上に蓮の実・蓮根・あずきと重ね広げる。水を具材の表面から2cm程度加えて点火し、中火でフタなしで具材が躍る程度の火力。

⑨煮立ったらフタをし、弱火にして約1時間程度コトコト煮るが、表面から水分がみえなくなったら、差し水(表面から1〜2cm)をして柔らかくなるまで煮る。

だし昆布……10cm角(2〜3mm幅×5cm)
干し椎茸……中1個
水……2カップ
醤油……大さじ2

④ 醬油を回し入れて、にんじんを上を広げ、鍋返し、あるいは静かに上下を返してフタをして1分、を2回ほど繰り返したら火をとめる。10分間蒸らしてから器に盛り付ける。

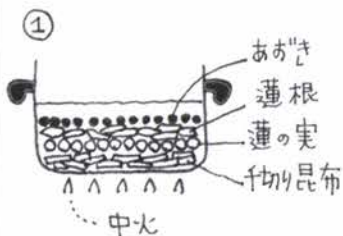
⑤ あれば、固ゆでしたいにんじんを斜めに薄くスライスしたものを中央にトッピングする。

●作り方
① 鍋に水と干し椎茸を入れ、だし昆布を濡らして出し、キッチンばさみで「5cm長さ・2〜3mm幅」の千切りにし、鍋に入れる。干し椎茸を取り出し、石づきを除き、十文字に切り、さらに薄くスライス(はさみ)して鍋に戻しておく。

●材料 (4人分)
蓮の実……1/4カップ (1晩浸水)
あずき……3/4カップ (洗って水を切っておく)
蓮根……1/2カップ (薄い、いちよう切り)

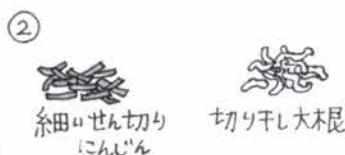
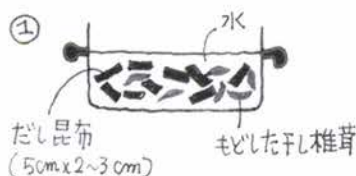
●作り方
① 鍋に千切りした昆布を入れ、その上に蓮の実・蓮根・あずきと重ね広げる。水を具材の表面から2cm程度加えて点火し、中火でフタなしで具材が躍る程度の火力。

蓮の実・あずき・蓮根の煮物



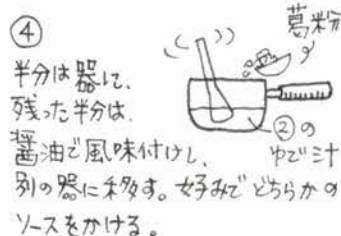
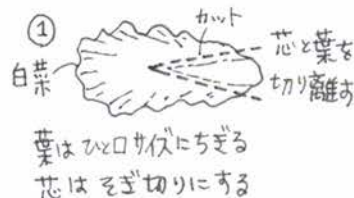
④ 器に盛りつけ、菜味を散らす

昆布と切り干し大根の煮物



⑤ 器に盛り固ゆでインゲンの
スライスをトッピングする

梅干し・白萝卜・白菜ロール



「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、どんな用途にも巾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。

難聴を改善する1週間メニュー

▼朝食または▼昼食

▼夕食

1
MON.

発芽玄米ごはん
□梅干しボイルド・白菜ロール
□切り干し大根の煮物
かぼちゃと長ネギの味噌汁

黒生ごま入り玄米ごはん
三色きんぴら
具だくさん味噌汁（昆布だし・根菜類・わかめ・豆味噌）
かぼちゃとさつま芋の茶巾絞り

2
TUE.

そば寿司（具はあさつきの湯びき、にんじんの蒸し煮）
キクイモと金針菜の煮物
小松菜の磯あえ（白ごまトッピング）
玉ねぎとわかめの味噌汁

粒そば入り玄米ごはん（あさつき・刻みかぼちゃ種トッピング）
ひじき蓮根
風呂吹き大根（ゆず味噌ソース）

3
WED.

蓮の実入り発芽玄米ごはん
切り干し大根とわかめ・ゆで金針菜の白ごまあえ
かぼちゃ・ごぼう・玉ねぎの味噌汁

黒生ごま入り玄米ごはんの炒飯（にんにく醤油づけ・長ねぎ・高菜漬・白切りごまトッピング）
梅醬の即席中華スープ（ふのり・あさつき・しょうが汁）
蒸し野菜（スライスごぼう・大根・かぼちゃ）

4
THU.

皮つきハト麦入り発芽玄米ごはん
メカブと刻み松の実・小松菜のあえもの
切り干し大根の味噌汁（混合だし汁・切り干し大根・にんじん・ごぼう・菜味に刻みあさつき）

粒そば入り玄米ごはん（あさつき・刻みヒマワリ種トッピング）
ねぎ味噌（長ねぎ・豆味噌）、春菊のお浸し少々
□蓮の実・あずき・蓮根の煮物

5
FRI.

かけそば
玉ねぎの味噌煮（玉ねぎ・豆味噌・玄米甘酒・千切り昆布・水・刻みパセリ）
キクイモの含め煮と小松菜（蒸し）添え

黒生ごま入り玄米ごはん
ひじき蓮根少々
粟のシチュー（玉ねぎ・にんじん・ごぼう・かぼちゃ・キャベツ・もち粟・刻みパセリ）

6
SAT.

麻の実と粟入り発芽玄米ごはん
すり卸し蓮根の蒸し椀（ユリ根・きくらげ・ぎんなん・春菊）
三色きんぴら少々

粒そば入り玄米たきこみごはん（干し舞茸・ごぼう・にんじん・油揚げ・粒そば・刻みあさつきトッピング）
清し汁（昆布だし汁・ふのり・春雨・小松菜・白玉団子）

7
SUN.

皮つきハト麦入り発芽玄米ごはん
蓮根ハンバーグ（すり卸し蓮根・葛少々・豆腐少々・小麦粉少々・玉ねぎ・葛醬油ソース）、温野菜添え・ヤンノー汁粉

麻の実入り玄米ごはん・蒸しかぼちゃ少量にかぼちゃ種トッピング
ノーオイル八宝菜（黒きくらげ・干し椎茸・昆布は下味をつけ、煮ておく。白菜・ごぼう・蓮根・にんじん・小松菜は蒸しておく。だし汁に葛粉・醬油・しょうが汁を混ぜて先に加熱し、蒸し野菜をあえる）

- ・一汁一菜を基本にして、玄米ごはんには黒ごま塩を1食に小さじ1杯、古漬けたくあんの薄切り1切れを添えましょう。
- ・一口について、50回は噛んでいただきます。
- ・素材の旨みや風味を引き立てる味付けと味覚に慣れましょう。

難聴を改善する民間療法

細川順讃

●メディカルコンサルタント

血液、リンパ液を浄化する サプリメント、 背腹運動

「ヤンノー」

ヤンノーは、小豆を焙煎して粉末にしたものです。

小豆は、腎臓の機能を高める効果がありますが、強い陰性成分が共存しています。この陰性成分が作用すると、腎臓をはじめ泌尿器の組織を弛緩させ機能低下を招きます。そのため、薬用として利用するには、細心の注意が必要です。

小豆は、低温でゆっくり焙煎することによって有効成分が活性化し、陰性成分は分解して作用が消えます。この形にすると、泌尿器の機能を高



バナケア
138g 21,000円(税込)



オーサワのヤンノー
100g 535円(税込)

める効果が増大します。

ヤンノーは、そのまま飲用しても十分吸収することはできません。強く結合した分子を引き離し、水分子と結合させることで吸収率が上がります。

◎飲み方

- ①土鍋、またはセラミック鍋にヤンノー13～5g、塩0.5～1g、水500ccを入れ、かき混ぜる。
- ②中火にかけ、温度が上がってきたら弱火にして、40～50分加熱。
- ③150～200ccの量に煮詰める。
- ③ティースプーン1杯(2～3g)の葛を、水30ccに溶いて入れ、5分煮る。
- ④2～3回に分けて飲む

「バナケア」

バナケアは、紫イペとプロポリスの複合したものです。

紫イペ(タペブイア・アペラネダエ)は、広範囲な作用を持っています。炎症、痛み、免疫、代謝、造血、循環、止血などに効果があります。プロポリスも広く、臓器全体の機能

を高めます。双方の作用が相乗的に働いて、肝臓、腎臓、副腎の機能が上がり、耳の中の循環がよくなります。

「ローヤルゼリー」

ローヤルゼリーは、自律神経とホルモンのバランスを整える作用が特に優れています。そのほか、循環器、消化器、呼吸器、肝臓、腎臓などの機能を高めます。

耳の機能は、リンパ循環と、血液循環と腎臓機能がポイントです。ローヤルゼリーは、これらの機能を総合的に向上させます。

「浄身粉」

ハト麦の有効成分を、最も効率よく利用できる形にしたものが浄身粉です。

体内の老廃物、毒素、水分、脂質、たんばく分解産物など、あらゆる不要物質を排除する働きがあります。それによって、リンパ液と血液が浄化され、全身の循環がスムーズになります。その結果、耳の内部組織の循環も活発化し、滞っている老廃物が排泄されます。蝸牛の内部も、きれいなリンパ液に満たされて、音の伝導が円滑になります。

「背腹運動」

身体組織の中心を支えている脊柱

背 腹 運 動

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



- 1) 正座の姿勢のようなポーズをとり、つま先をイラストのように伸ばします（つま先立ちではありません）。
- 2) 尾てい骨を支点にして、脊柱を1本のしなやかな竿のようにして、左右に揺振します。体を左右に傾けるごとに、下腹に力を入れて押し出すようにします。

※1秒で1往復くらいのスピードで、1～5分間行います。
※筋肉の力を抜いて、リラックスして行います。力が入っていると効果が薄れます。

※ひざは、肩幅程度に開いてください。

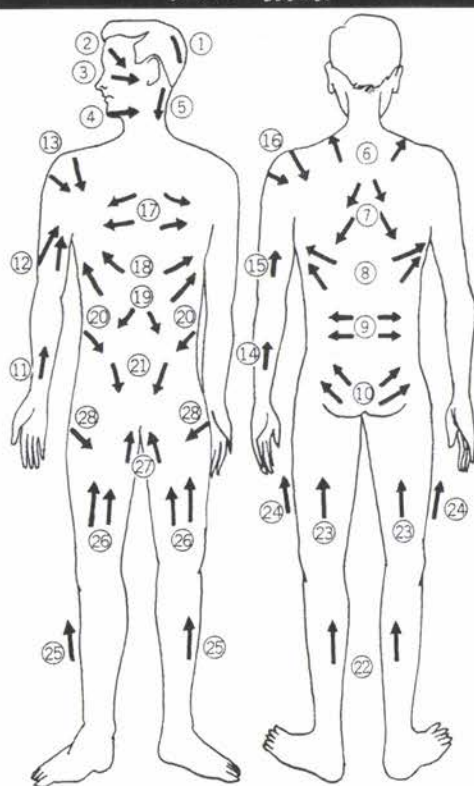
月刊『マクロビオティック』『未病のためのマニュアル』バックナンバーリスト

テーマ	掲載号	テーマ	掲載号	テーマ	掲載号
1 高血圧	2000年4月	21 乗り物酔い	2001年12月	41 糖尿病	2003年8月
2 低血圧	2000年5月	22 食あたり	2002年1月	42 肝臓病	2003年9月
3 冷え性	2000年6月	23 虚弱体質	2002年2月	43 肝臓病	2003年10月
4 便秘	2000年7月	24 更年期障害	2002年3月	44 アトピー性皮膚炎	2003年11月
5 肥満	2000年8月	25 眼精疲労	2002年4月	45 鼻炎	2003年12月
6 夏ばて	2000年9月	26 いびき	2002年5月	46 がん	2004年1月
7 生理不順	2000年10月	27 歯周病	2002年6月	47 不正出血	2004年2月
8 頭痛	2000年11月	28 情緒不安定	2002年7月	48 子宮内膜症	2004年3月
9 不正出血	2000年12月	29 虫歯	2002年8月	49 胃腸障害	2004年4月
10 風邪	2001年1月	30 近視・乱視・遠視・老眼	2002年9月	50 骨が弱くなった	2004年5月
11 肌荒れ	2001年2月	31 かみ合わせ異常	2002年10月	51 痔	2004年6月
12 花粉症	2001年3月	32 食物アレルギー	2002年11月	52 低血糖症	2004年7月
13 不眠症	2001年4月	33 水虫	2002年12月	53 過敏性腸症候群	2004年8月
14 性欲減退	2001年5月	34 ドライアイ	2003年1月	54 扁桃腺炎	2004年9月
15 抜け毛・フケ	2001年6月	35 座骨神経症	2003年2月	55 肌のトラブル	2004年10月
16 あせも	2001年7月	36 夜泣き	2003年3月	56 二日酔い	2004年12月
17 しみ・そばかす	2001年8月	37 花粉症	2003年4月	57 下痢	2005年1月
18 肩凝り・五十肩	2001年9月	38 冷え性	2003年5月	58 高脂血症	2005年2月
19 いは・魚の目・たこ	2001年10月	39 便秘	2003年6月	59 体力低下	2005年3月
20 口臭・体臭	2001年11月	40 あせも	2003年7月		

ご希望のバックナンバーを頒布いたします。2000年4月号～2004年3月号……300円(税・送料込み)、2004年4月号……630円(税・送料込み)。掲載号をご指定のうえ、お電話・FAXでご注文ください。ご注文の品に請求書と振込用紙を同封いたします。※在庫に限りがございますので、品切れの際はご容赦願います。

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

リンパ循環



は、33個の椎骨から成り、椎間板（軟骨）を間に挟んでクッションとし、靱帯と筋肉によって保持されています。こうして、1本の柱になって体の主要部を支えています。脊柱の中には、脳幹から連なっている太い自律神経の束が通っており、一つひとつの椎骨からはそれぞれ神経が出て、身体各部の器官にうまく分布しています。この神経を通じて、脳幹からの信号を全身に送り、身体が正常に機能できるようにコントロールしています。脊柱がわずかに狂っただけでも、とたんに全身が機能異常を起こします。

背腹運動は、脊柱と骨盤を整え、血液・リンパ循環を増進し、神経

系・ホルモン系を改善し、消化器、循環器の機能を高めます。特に、頭部の循環を促進して機能を向上させます。頭部には、脳をはじめ、目、鼻、耳、耳下腺、扁桃、甲状腺など重要な器官が揃っており、全体が同時に機能高進します。

「リンパマッサージ」

リンパは、リンパ球をはじめ、ホルモン、脂質、体各組織から回収した老廃物など、さまざまなものを運搬する重要な役割を担っています。リンパが滞ると、至るところに水分や老廃物が蓄積して、炎症や変性など障害が起こってきます。

リンパが流れるリンパ管は、血管とは異なり自動運動ができません。

そのため、動脈の伸縮運動や筋肉の伸縮に頼らなければ、流れることができません。

リンパは、身体各部を常に一定方向に流れています。そのリンパ循環を外から補って流れをスムーズにさせるのが、リンパマッサージです。

リンパの流れの方向にそって、断続的・リズムカルに連続圧力を加えていくと、流れが盛んになります。全身のリンパ循環がよくなると、耳の内部のリンパ循環もそれにつれてスムーズに流れます。

「耳マッサージ」

耳（耳介）を前後上下に揉みほぐすと、耳の外側と同時に内部も血液・リンパの循環が活発になります。

また、耳には多くのツボ（経穴）があり、これを刺激することで内部の機能を高めることになります。

◎やり方

①両耳を、1分間よく揉みほぐします。

②次に、人差し指を耳穴に入れ、前後に細かく振動させます。20〜30秒。

【冷湿布】

皮膚に、短時間冷刺激を加えると、反作用で血管が拡張して血流が数倍増加します。同時に、ツボ（経穴）を刺激して関連器官の機能を高進します。

ます。

脾臓の反射部位に冷湿布を行うと、刺激がリンパ系全体に波及して、循環が促進されます。また、脂質の代謝が増進します。これによって、耳の内耳の循環もよくなります。

頸椎を刺激すると、脊髄を通して全身の自律神経に影響を与え、各器官の機能を高めます。その作用は、耳の組織にも影響を与えて、内耳の循環を促進します。

◎やり方

①左脇の下15〜18cmの位置（脾臓に最も近い場所）を5〜10秒冷やす。

②首の付け根（頸椎6・7番）付近を5〜10秒冷やす。

◎使用するもの

冷たいおしぼり、冷湿布用パッド、スポーツ氷嚢などいずれかのもの。

【しょうが湿布】

しょうが湿布は、血行を著しく増進します。

しょうがに含まれる成分、ジンゲロール、ショーガオール、ジンギベロール、シトラール、リナロール、メチルヘプテノンなどは、血管を大きく拡張して血流を盛んにします。

その作用は、皮膚の表面だけでなく内部組織まで及んで、機能を高めます。

しょうが湿布

●用意する物

タオル……………5～6枚
ガーゼ……………20×20 cm
鍋……………1個
おろし器……………1個
湯のみ……………細長い物
ひねしょうが…100g
こんにゃく……1～2枚
塩……………小さじ山盛り2～3杯

●手順

- ①しょうがをすりおろし、布でこす。40～50 cc。
- ②鍋に湯を沸かし、塩とこんにゃくを入れて加熱する。
- ③しょうが汁を湯呑みに入れて熱湯中のこんにゃくの上に置く。湯煎で温める（約55℃まで）。
- ④タオル1枚を、患部の広さに合わせて折りたたむ。
- ⑤加熱したこんにゃくをタオル2～3枚で包む。
- ⑥タオルに包んだこんにゃくの上に折りたたんだタオルを置き、その上から、しょうが汁を流して浸み込ませる。
- ⑦患部にタオルを1枚敷いて、その上からしょうがを含んだ面を下にして当てる。
- ⑧上からタオルまたはバスタオルをかぶせて保温する。
- ⑨熱い場合はタオルの枚数を増やして温度を調節。
- 時間は15分から30分。皮膚が赤くなればよい（貧血、がんは発赤しないことが多い）。
- ※こんにゃくは繰り返し使用できる。
- ※こんにゃくの代用……使い捨てカイロ、アイスノン、塩

里いもパスタ

●用意する物

ガーゼまたはさらし木綿 50～100 cm
ペーパータオルまたは和紙
紙テープ
おろし器（陶器がよい）
ボール（中～大）
へらまたはしゃもじ
里いも……患部の広さによって適量。白いもの子いも。
赤いも、親いもは不可。
ひねしょうが……里いもの10%～20%
小麦粉または里いも粉……里いもと同量強。※ミネラル粉末

●手順

- ①里いもを洗い、皮を厚くむき（2～3 mm）表面の水分を拭き取り、おろし器ですりおろす。
- ②しょうがをすりおろして混ぜ合わせる（里いもの10%）。ミネラル粉末を10～20% 加えると効果大。
- ③小麦粉を加えてよく練る。へらにすくい取ってすぐに流れ落ちない程度の硬さに小麦粉の量を調節する。
- ④布へ伸ばす（厚さ5～10 mm）厚いほど効果が高い。
- ⑤患部へ貼る。
- ⑥上に布およびペーパータオルを当てて、紙テープで止める。場所によっては包帯などで止める。
- 原則としてしょうが湿布を行った後、里いもパスタを行う。パスタの上から温電（おんあん）法を行う場合は、しょうが湿布を省いてもよい。重傷者は、しょうが湿布→里いもパスタ→温電法と連続して行う。
- のばした里いもの上へ、ガーゼを一枚敷いてから貼ると、後ではがしやすい。この場合効果はやや低い。
- つなぎには小麦粉より里いも粉が最良。
- 寝ていて動かない患者の場合は軟らかく練ってもよい。起きて動く患者の場合は硬めに練る（小麦粉はつなぎのためなので、少ないほうが効果は大）。
- 冬期、パスタが冷たい場合は、こたつ、ストーブなどで温めてから貼る。
- ビニール、油紙など通気性のないものは使用不可。

腎臓と耳の後ろにしょうが湿布を行うと、中耳・内耳まで血液・リンパの循環が盛んになります。

【里いもバスタ】

里いもに含まれる多種多様の酵素ミネラルなどが皮膚に触れると、内部組織の老廃物、毒素を吸着して排出されていきます。これを、しょうが湿布を行った直後、血行が盛んになっているところに貼ると、特に効果があがります。

【光線治療】

光線治療は、カーボンアーク灯による総合光線が特に優れた効果を發揮します。

炭素をアーク放電させると、そこには数千度の高温が発生して炭素原子はプラズマとなります。このとき、炭素原子の持っているエネルギーは、光に変わって放射されます。この光は、木炭が燃えて出す光と同質のもので、その強さは木炭の数十倍です。

波長は、可視線20%、赤外線70%、紫外線0・5%を含んでいます。赤外線は、細胞を活性化する波長8～14μを最も多く含んでいます。

炭素原子は、超高温で熱せられて崩壊すると、内部に包含するエネルギーが光に変わって放射されます。この光は、皮膚に触れると生体エネルギーに変換されて体内に吸収されます。エネルギーを吸収した細胞は、代謝が高進して機能が高まります。

血液細胞（赤血球、白血球、血小板）は、エネルギーを吸収して活性化し、全身を巡って各器官でその機能を高めていきます。エネルギーを吸収した体内の水分子は、活性が上がり細胞の代謝を高めます。

総合光線治療機で腎臓、首、耳を治療することによって、耳の組織全体の循環と代謝が高まり、蝸牛内が正常に機能できるようになってきます。

マクロビオティック入門食材



●商品情報●

品名

徳用・活性発芽玄米
 活性発芽玄米餅
 自然海塩 石垣（やきしお）
 蕎麦油
 有機立科あわせ味噌
 特選胡麻塩
 有機紅玉梅干
 オーサワのごま油
 オーサワなたね油
 国内産どんこ
 カット出し昆布
 焼のり（天日乾燥）
 有機熟成三年番茶（ティーパック）
 セット価格 9,550 円（税込）
 ※セット商品の入数は各 1 個

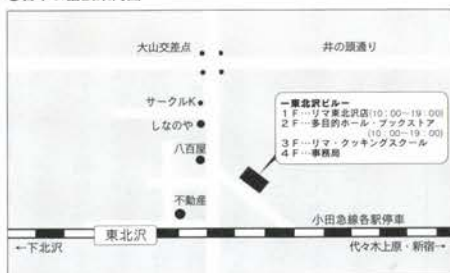
10月号では「マクロビオティック入門食品（1週間体験セット）」をご紹介しました。今月はその姉妹版、「マクロビオティック入門食材セット」を取り上げてみます。

同商品は、「マクロビオティックの食事をつくってみよう」が、玄米、味噌、醤油、塩、油など、どれを選んだらいいか迷ってしまう」という多くのマクロビオティック入門者の声に応えたもの（オーサワジャパン商品営業部）。

マクロビオティックは単なる玄米菜食法ではなく、陰陽のバランスを考えた主食や副食の質・量、組み合わせが決まっています。ただ玄米と野菜を食べればよいというものではないのです。そういったマクロビオティック入門者が必ずぶつかるさまざまな問題を解決し、企画・開発されたのがこの商品です。

リマ東北沢店

●日本CI協会案内図



所在地：151-0065 東京都渋谷区大山町 11-5
 Tel. 03-3465-5021 Fax. 03-3465-5022
 休 日：年中無休（ただし 1 月 1～2 日は休み）
 営業時間：午前 10 時～午後 7 時
 最寄り駅：小田急線東北沢駅下車徒歩 2 分

す。

ご存知のようにマクロビオティック食事法とは、肉、魚、乳製品、砂糖を摂らず、未精白の全粒穀類を主食に、旬の野菜や海藻、豆などを、個人の体質・体調に合わせてバランスよく食べること。同商品はその実践に必要な主食、基礎調味料がセットになっています。

リマ・クッキングスクール監修のマクロビオティック調理方法や 1 週間メニュー＆レシピ集付きなので、あとは「一物全体」「身土不二」の原則に基づいた野菜を用意するだけで初体験でも健康的なマクロビオティック・ライフが楽しめます。

●米ぬかと自然塩の入浴剤

●玄米酢と玄米水飴の入浴剤

●日本酒とびわ茶の入浴剤

自然化粧品研究家●小幡有樹子

●PROFILE/おばた・ゆきこ

1966年千葉県生まれ。カナダブリティッシュコロンビア大学卒業。1996年渡米。現在はニューヨーク在住。渡米当時から深刻な肌荒れに悩まされ、手作り石けんや自然化粧品に出会う。趣味はお風呂、本屋へ行くこと、猫の写真を撮ること、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食品』（プロンズ新社）、『肌に優しい石けん』（祥伝社）ほか。

日本を離れて暮らし始めてから15年近くなりますが、年を重ねることに恋しくなるのが和食、特にごはんです。私は玄米に小豆を入れたものが好きで、近所ではなかなか手に入る事ができないため、他州にあるマクロビオティックのショップから、玄米やもち玄米、小豆などを購入しています。

このショップは穀類、豆類、乾物、調味料などいろいろ取り扱っていて、注文をする前にカタログを眺めていると、ワクワクすると同時にとてもお腹が空いてきます。カタログの商品を見ながら思うのは、日本ではお米が食生活を実に豊かにしているという事。米ぬか、日本酒、玄米酢、玄米水飴など、お米から作られている食品はいくつもあります。

今月はそこからヒントを得て、お

米ぬかと自然塩の入浴剤

米ぬかと自然塩はどちらも美肌に欠かせない身近な素材です。玄米を精製するときにとれる米ぬかは、ビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷり入った胚芽油を含んでいます。

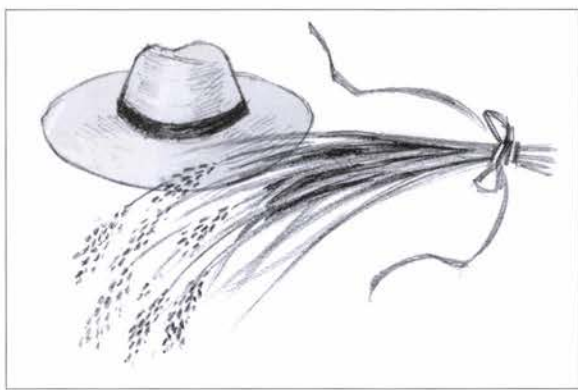
米ぬかは優しい洗浄作用で肌をすべすべにし、保湿作用でしっとり潤い

を与えてくれます。

自然塩もミネラルが豊富で体を温める作用や、代謝を活発にし老廃物を取り除く作用があります。

米ぬかと自然塩を合わせた入浴剤は、お湯にゆつたりつかただけで肌がすべすべになってしまう、うれし

米のちからをたっぷり味わえる入浴剤を3種類作ってみました。冷えた体を温めるお風呂、乾燥した肌をすべすべにするお風呂など、秋冬向けのレシピをどうぞお楽しみください。



いレシピです。

◎材料（1回分）

米ぬか……1/4カップ

自然塩（*1）……1/4カップ

◎作り方

米ぬかと自然塩を混ぜる。

◎使い方

サシエや綿の布袋などに入れ、そ

のままお風呂に入れる。袋をもんでエキスを出す。

◎保存

まとめて作りおきをする場合は、米ぬかが酸化しにくいよう冷蔵保存。

3ヶ月を目安に使い切る。

※米ぬかはまれに肌に合わない場合があるので、初めて米ぬかを使う



人は、入浴剤と使用する前に米ぬかを少し肌につけてみてかゆみが

玄米酢と玄米水飴の入浴剤

お風呂にお酢を入れるというのは日本ではあまり人気がないかもしれ

ませんが、お酢の理由だと思いが気になるのがその理由だと思いが、お酢はお肌にとってもいいのです。

肌が粉をふいたように白くなりひどくかさついたとき、私はお酢入りのお風呂に入ります。湯がやわらかくなるため刺激とならず、湯上がりは肌がふんわりして、乾燥による痒みもやわらいでいます。

水飴などの糖類は、水分を集めるちからがあるのでお風呂上がりの肌

出ないかどうかチェックしてくださいます。

に潤いが残り、肌を乾燥から守ります。

今回は玄米にこだわったお酢や水飴を使いましたが、他のお酢や水飴などを代用することもできます。

◎材料（1回分）

玄米酢（*2）……1/2カップ

玄米水飴（*3）……1/4カップ

◎作り方

玄米酢と玄米水飴を合わせ、そのままお風呂に入れる。

◎保存

まとめて作りおきをする場合は、



熱湯消毒をしたガラス瓶に入れ、暗くて涼しい場所で常温保存。1年を目安に使い切る。

日本酒とびわ茶の入浴剤

日本酒は発汗作用があり、体内の老廃物を取り除く作用があるといわれています。お風呂に入れると肌がつるつるとなめらかになるばかりでなく、体の芯までぽかぽかと温まり、湯冷めをしにくくなります。

今回は、湿疹やかぶれなど肌のトラブルに効果があるといわれている

目安に使い切る。

びわの葉を漬け込みました。乾燥肌から冷え症まで秋冬に多いトラブルを緩和してくれる入浴剤です。

◎材料（1回分）

日本酒……2カップ

びわ茶（乾燥した茶葉）……15g

◎作り方

①広口ガラス瓶にびわ茶の茶葉を入

れ、日本酒を注ぐ。

②毎日瓶を1〜2回ほど振り、2週間つけ込む。

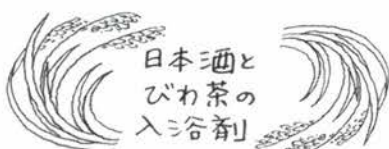
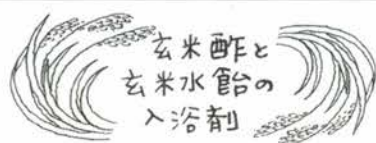
③茶漉して茶葉を取り除く。

◎使い方

びわ茶のエキスを溶け込んだ日本酒をそのままお風呂に入れる。取り除いた茶葉もサシエなどに入れて、お風呂に入れるとよい。

◎保存

まとめて作りおきをする場合は、暗くて涼しい場所で常温保存。1年を目安に使い切る。



《本文中＊印のついた商品は、オーサワジャパン取扱商品です。巻末友の店でお買い求めください》

〔米ぬかと自然塩の入浴剤〕

オーサワの自然海塩 石垣（小 g 240/399 円・大 480 g/756 円）

〔玄米酢と玄米水飴の入浴剤〕

有機玄米酢（300 ml/630 円）

オーサワの玄米水飴（300 g/525 円）

ジャーナリスト・上部一馬

余命3カ月でも治癒の可能性がある ——どんな手段でも病気を治す前山クリニック・虎ノ門の挑戦

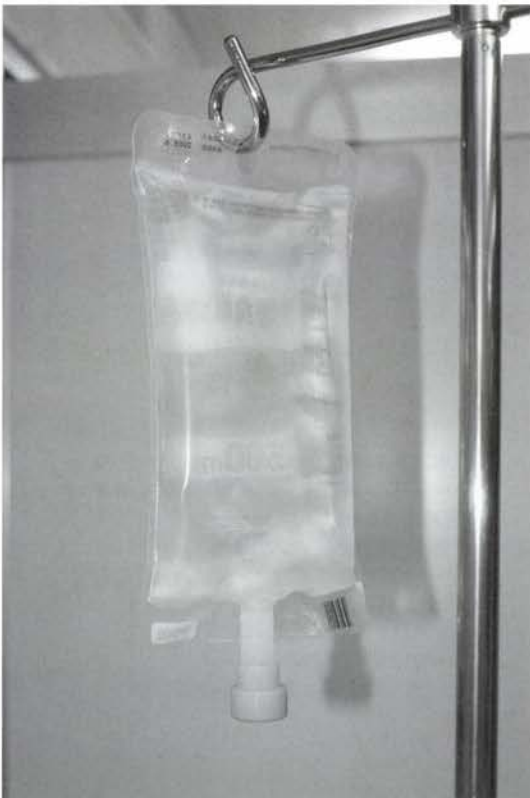
診断治療と薬を多用する現代医療に疑問を感じている医師は少なくない。前山クリニック・虎ノ門では、徹底的に患者から病気の根源を聞き出し、それを解決する患者一人ひとりのニーズにあった治療を展開する。末期のがん患者が来院するケースが多く、余命3カ月でも完全治癒のケースもあるという。

**国民医療費は30兆円を超え、
現代医療は機能しているのか**

現代医学が主流とする診断治療と対症療法が揺らいできた感がある。

むしろ、感染症の治療や外科的な手術の向上は目覚ましい。問題なのはがん、心臓病、高血圧、糖尿病など

の生活習慣病が増加傾向にあることだ。がん死は30万人を超え、高血圧症は4000万人、高脂血症が2000万人、糖尿病およびその予備軍1620万人と推計されている。これは、まるで慢性病大国のようだ。国民医療費は30兆円を超えているにもかかわらず、このような現状は



がんにも効果な有機ゲルマニウム溶液

● PROFILE

うわべ・かずま

1954年、岩手県陸前高田市生まれ。77年、明治学院大学経済学部卒業。大手出版社の特約代理店に勤務後、92年(株)健康産業流通新聞社に入社。編集次長としてプロポリス、軟骨骨、コンドロイチン、田七人參、ホスファチジルセリン、プラセンタなどの特集を手がける。特に内外の先端医療現場で実践されている代替療法に詳しい。得意分野は代替医療のほか、精神世界、環境問題、新エネルギー、農業など幅広い。

前山和宏院長



慢性病に対して、現代医療は機能しているのかどうか、はなはだ疑問だ。

前山クリニック・虎ノ門の前山和宏院長が行う療法は、西洋医学的な発想は止め、極力、医薬品を廃し、患者自身の自然治癒力を高めることで、健康に導く独創的な代替療法だ。

「医師の価値は、目の前にいる患者さんのことをどれくらい真剣に考え、自分のできる最大限のことをどれくらいしたかにかかっているはずですが、しかし、現代医療は、ろくすっぽ患者者に治療方法も説明しないで、安易に薬を出しすぎます。この薬にしても効くかどうかわからない。むしろ健康を害す薬も少なくないのです。この典型が抗がん剤で、無理な使い方をすることで、患者さんの命にトドメをさす現象が起きています。人間には、自然治癒力があります

ので、この力を活かすサポートを医師が行い、あくまで主役は患者さん自身なのです」と前山院長は、医師と患者の立場を語る。

また、治療は患者自身が主体なので、治療方法を理解、納得し、自分で選択すべきで、「医師にお任せします。態度は改めるべきという。

したがって、同院長が行う治療法では、十分に患者の話を聴き、病気の原因を探りだし、それをしつこいほど説明し、次に患者さんの一人ひとりのニーズに合った治療を行う。

「がんを治す十カ条」

たとえば、同院長は、がんの治し方では

- ①がんを恐れない
- ②あきらめない
- ③ストレスを減らす
- ④リラックスする



ヨード剤とチベットの秘薬

- ⑤免疫を抑制しない
- ⑥体を冷やさない
- ⑦薬は最小限
- ⑧体をしめつけない
- ⑨よい塩をとる
- ⑩よい水をとる

の十カ条を提案する。

「がんの場合、すぐ死んでしまう」というのは全くの誤解で、私は末期がんの患者さんをずいぶん診てきましたが、即死する人はいません。西洋医学を受ければ、その副作用で苦しみますが、代替療法では、苦しむことはないのです。がんを怖がらないことが大事です。次に「もうダメだ」と諦めることが治療のマイナスになりますので、あきらめないこと。西洋医学では「余命何カ月」と宣告しますが、これは逆にストレスになり、生きる望みを奪うだけで、1つもいいことがありません。また、1日中がんのことを考えていると、ストレスになりますので、いま治療していることに集中し、趣味などに没頭すれば、ストレスを解消することができそうです。このストレスが最大の敵です」という。

こうした10項目に留意し、治療してゆけば、末期といえども治癒が可能とのことだ。



前山クリニックで活躍するアイテム

乳がんの治療ではほとんど失敗したことがない

「昨年6月オープン以来、もう200〜300例以上、がんを消失させています、がんの代替療法では、

ここで活躍するのが、ヤマブシタケやフコイダン、有機ゲルマニウム溶液（点滴）、特殊ミネラル剤（飲用）、ヨード剤などのほか、音楽療法やイメージ療法なども組み合わせる。

有機ゲルマニウム溶液を週1回のペースで注射し、これに特殊ミネラル剤を2日に1本飲用してもらうのが効果的です。

臍臓がんや胆のうがんは難しいですが、乳がんの治療では、ほとんど失敗したことはありません。

放射線や抗がん剤などの通常療法を受け、体がボロボロになっていたのでは難しいですが、食欲があつて、元気がある場合、余命3カ月といわれても、完全治癒の可能性がありえます。

ここにはほとんど、

3〜4期の患者さんが、手術を受けたくないという患者さんが来院しますが、2年以内に抗がん剤などの通常療法を行っていないければ、

消失の可能性は十分あり、3カ月間での治癒を目指しています」と前山院長。

特に現在、取り組んでいるのは、有機ゲルマニウムの吸入療法とイメージ療法だ。

「吸入療法は、ゲルマニウムをミスト状にし、

肺に一気に送るので、苦手の肺がんの治療に効果を発揮しそうで、肺の転移がんが消失した例があります。

イメージ療法は、白隠禪師の「夜船閑話」に出てきますが、頭に載せた「軟蘇」という秘薬が溶け出し、全身に流れ、毛穴から毒素が体外に流れ出し、健康になるのをイメージする話です。これの応用です。ですから、がん細胞が白血球に攻撃され、縮小するのを毎日寝る前にありありとイメージする療法です。

これはとき面に効果があるはずですが、このイメージトレーニングはスポーツ界では常識になっており、これを応用しない手はありません」（前山院長）。

抗がん剤は白血病やリンパ腫以外では治らない

現在、問題になっている抗がん剤では、「白血病やリンパ腫を除いて、抗がん剤で治るがんはなく、免疫力が低下するだけで、臨床現場では打つ手がないので仕方なく使っているのではないだろうか。私の代替療法では、放射線と抗がん剤を受けておらず、元気で食欲があればかなりの確率で治癒できており200〜300人前後が社会復帰していま

す」（前山院長）という。

同医院の得意分野は、がんだけでなく、アトピーやリウマチ、糖尿病などにも及ぶ。

「実は、治療のベースには世界で6500万人が飲んでいるというジェイソン・ウインターズ・ティーを使っていますが、がんの消失例から血糖・血圧の正常化、また免疫が高まり、冷え性にも効果的です。そして、純水に豆の香を転写した特殊ミネラル剤を多目的に活用していますが、リウマチから脳梗塞の麻痺の改善、パーキンソン病までの改善例があります。糖尿病では、バナジウム水が有効で、市販されるベトボトルの2000倍のバナジウムが含まれ、1日20ccで糖尿病が改善しています。また、アトピーの相談も多いのですが、食生活から入浴法まで指導し、これもゲルマニウムと、韓国産の直物由来スプレーを活用し、痒みを止め、体質改善に導いています」と前山院長。ここには、「治せるものなら、どんな手段も使う。医師の姿勢があり、現代医学で『治らない』と告知を受けても大きな可能性が開けていそうだ。

※取材協力：前山クリニック・虎ノ門

☎03-6403-5861

とっておきの

治病体験記募集

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 をはじ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ともに体内に蓄積され始めました。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（がんなど）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ください。

記

募集 対象

食養と食養補助食品で
改善・治癒・延命された体験記

原稿 要項

400 字詰め原稿用紙 5 枚以上（2000 字以上）データー入稿可

- 執筆概要
- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 具体的症状と病名 | |
| 2. 改善努力の内容 | 食事内容等 |
| 3. 医師の診断 | 検査結果等添付歓迎 |
| 4. 改善対策とその過程 | 検査結果等添付歓迎 |

著者名（仮名可能・顔写真があればなお可）

謝礼

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

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

原稿 送付先

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

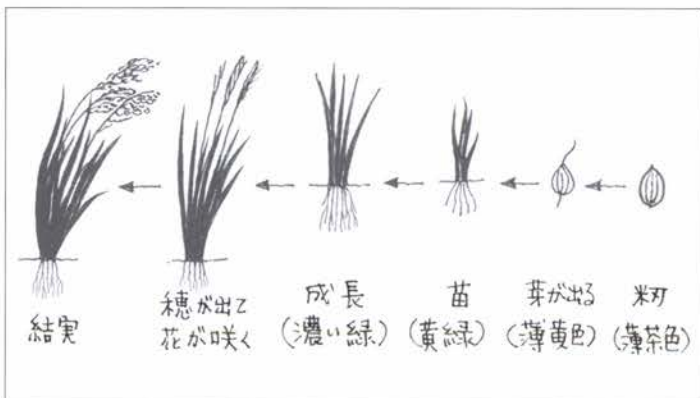


角元康代

リマ・クッキングスクール講師

時にはレトルトでゆったりと
第4回

マクロビオティック 入門食品 (2)



秋が深まり木々の葉が少しずつ変化し、冬支度が始まるうとしています。田んぼも稲刈り後の株と落穂を残し、晩秋の広がりを見せています。まるでミレーの「落穂ひろい」の風景です。落穂を手にしゆっくりながめると、なんて不思議な植物だと愛おしくなります。稲の成長を魔法のメガネ*をかけてみてみましょう。

稲が水と出会うと、固い稲殻を突き抜け芽が出、ゆっくりと時間をかけ、前述の絵のごとく成長。色も姿も陽性から陰性*へと移っていきます。穂を出し花が咲き結実すると、緑→黄金色、生→枯れる姿へ。

このあつという間の変化は、ま

さに「陰極まれば陽に転ず」の桜沢如一先生の言葉のとおり。私たちの命をつかさどる穀物。なかでも亜熱帯・温帯に生育するお米の不思議さ。この生育過程が、穏やかではあるけれど、芯は強い秘めたパワーを持つ古代からの日本人気質を育んできたのでしょうか。

ところで、「マクロビオティック入門食品」をお試しになれましたか？ マクロビオティックは時間がかかる、めんどくさいと思っていられっやう方にはピッタリ。1日や2日でおやめにならず、ぜひ一週間続けて使ってください。メニューの半分以上が穀物ですので、前述のお米の生育にみられるような不思議さが体の変化として、

4日目くらいから出てきますよ。

たとえば、朝、目が覚めるとすぐすっきり起き上がれるとか、目やにや痰があまり出なくなったりか「大きな便り」の臭いがさわやかになったとか、怒りっぽくなくなったなど、体や気持ちに変化がみられるようです。

でも、このメニューにはあきちゃったわ、もの足りないわとお考えの方は、3・4日目のメニューにひと手間加えてみました。

●朝ごはん

活性発芽玄米粥、有機紅玉梅干、有機熟成三年番茶
・ポリウムや変化が欲しいとき、パンをつくらう！

●PROFILE

かくもと・やすよ

徳島の山間部で生まれ、お醤油もつくる自給自足のなかで育つ。教員を経験後、夫の仕事のため全国を転々とし、現在習志野市在住。望みは、子どもルーム指導員として働いている日々、若い世代の親と子どもたちと接するなかで、多くの人にマクロビオティックを知ってもらいたい。

お粥(袋)、小麦粉1カップ、胡

麻塩小さじ1をよく混ぜる。手に

水を少しつけ、5cmくらいのポー

ル型にする。オーブン皿に並べ2

00℃で15〜20分焼く。

☆小豆粥や黒米粥でつくと甘み

が増します。

☆レーズンやくるみを加えるとお

やつに。

●お昼ごはん

活性発芽玄米おにぎり(わか

め・小豆)、オーサワのみそ汁

(赤だし・有機立科)

・変化①

温めたフライパンまたは網また

はオーブントースターでおにぎり

を焼き醤油をぬる。

☆お皿の上に醤油をたらし、おに

ぎりを手でもちお皿の上で回すと、

刷毛を使わなくてもきれいに醤油

・変化②

おにぎりに、少し焦げ目がつく

までしっかり焼き、大きめの器に

入れ、上からおみそ汁をかけいた

だく。

●夕ごはん

・雑穀入り活性発芽玄米ごはん

・豆腐ハンバーグ(洋風)

・野菜の煮物

・味噌汁

袋のにおいの気になる方へ

・ハンバーグ↓袋の中身を鍋に移

しケチャップ³⁾、中濃ソース⁴⁾、

水を各大さじ1入れ煮る。

・野菜の煮物↓袋の中身を鍋に移

し、醤油・水を各大さじ1、しよ

うがのすりおろし少し入れ煮る。

ポリウムが欲しいとき

・ハンバーグ↓①ゆでたかぼちゃ、

にんじん、ブロッコリーをつけ合

わせる。②蓮根、さつまいも、に

んにく、にんじん、いんげんなど

を素揚げし、上に飾る。

・野菜の煮物↓お鍋に中身を移し、

厚揚げまたは長生堂のコープーま

たは畑のお肉⁵⁾を加え、水、醤油

または味噌、しょうがの薄切りを

加え、煮る。

ゆっくりとよくかんで召し上が

ってください。お口の中にお米の

甘さが広がり平和な心地になりま

す。

☆お粥のパンが上手にできなかった方
は、リマ・クッキングスクールへノ
文字では書ききれないあっと驚くボ
イントが……お待ちしています。

●紹介食品●

- 1) 東北沢店でみつけたすてきなビール。有機
農法ビール……ミレーの落穂ひろいの図柄。
さっぱりとしたおいしさ、陽性ぎみの方へ。
価格: 350 ml 260 円
- 2) マクロビオティック入門食品
21 種類の食品、7 日分入っています
セット価格: 13,902 円
- 3) オーサワのトマトケチャップ
価格: 300 g 546 円
- 4) オーサワの中濃ソース
砂糖不使用なのに、とてもおいしい/
価格: 250 ml 756 円
- 5) 穀物で作った畑の肉(缶詰タイプです)

※価格は税込み



有機農法ビール



トマトケチャップ



中濃ソース



穀物で作った畑の肉: ひき肉タイプ(左 346 円)とブロックタイプ
(右 378 円)の2種類がある(税込み)。

* 万物を冷たい・広がる力などを陰性(▽)、熱
い・縮まる力などを陽性(△)ととらえる考え方
(『魔法のメガネ』桜沢如一著 日本 CI 協会刊)
参照。

[商品の問合せ]

オーサワジャパン(株) (Tel.: 048-447-8588)

[料理教室の問合せ]

リマ・クッキングスクール (Tel.: 03-3469-7631)

My Macrobiotique Life 私のマクロビオティック・ライフ

倉田有理

第3回

入門食材で食育とデトックス料理



今年の6月に食育基本法が成立し、あちこちで「食育」という言葉を耳にします。ある料理研究家は、「食」という文字は「人」の下に「良」と書きます。「食」とは人を良くするもので、「食育」とは人を良くするものを育むことです」と話していました。実際の漢字の意味は異なるようですが、「食」が「人間にとって良いこと」というとらえ方は、食事を楽しくさせてくれるように感じます。

その一方で、飽食といわれる日本の食生活では食べる物は余るほどあります。食べる物を選ばなければ、「食」は良い方ではなく悪い方へ傾いてしまうことも現実です。そこで、いま流行っているデトックス（解毒、浄化）料理では、体をきれいにする食べ方として玄米を中心にした食事が紹介され、ますますマクロビオティックが注目されています。

以前は何も考えず、食べたいものを食べていましたが、マクロビオティックと出会ってからというもの、「食べること」や「食べ物」と向き合うようになったと思います。そして、その思いは子どもに食べさせる立場になって、もっと大きくなりました。子どもが通う保育園でも、給

食に使う野菜の下ごしらえなどのお手伝いをしたり、どの食べ物が体の中でどんなものに変わっていくのかを話し合ったりなど、さかんに食育がなされているようです。家庭だけでなく、社会全体でも食についての考え方が見直されていることを実感します。

そもそも食育とは①安全が危険かを選ぶ、②箸の持ち方を通して躾をする、③食糧生産問題について考える、という3点が重視されます。さらに、子どもが料理に興味を持ち始めるピークは5歳だそうです。そんな食育真っ盛りの子どもがいるわが家にとって、マクロビオティックが自然と食育につながっています。また、大人にとってもマクロビオティックは有害ミネラルを吸着し、排出して臓器そのものの解毒効果を現すことで、健康的なダイエットができます。マクロビオティックは家庭を明るく、そして幸せにさせる食事法なのです。

保育園での食育と マクロビオティックの壁

保育園で食育がなされていると話しましたが、保育園ではマクロビオティックのことを話しても通じにく

いのが現状です。

実際、上の子が3歳で入園したとき、「給食のごはんが白い」といって、家で玄米を食べないようにになりました。そのころはとにかく玄米さえ食べていたら元気に育つと信じていたので、おにぎりしたり、混ぜごはんにしたりして食べさせようとしていました。それでもやはり食べなくなり、一口二口で「ごちそうさま」。壁にぶつかった気持ちでいましたが、こういう経験をする方は多いようです。いつか食べるようになるよと助言されたこともあって、あまりマクロビオティックにこだわらないようにしました。

玄米中心の食事を強要しても、3歳くらいの子どもではなかなか我慢できません。とりあえずいろいろなものを食べさせ、食べることに興味を持たせました。そんな中で、野菜にとっても興味を抱き、野菜の形や味、料理方法などをキッチンでよく観察していました。たまにお手伝いをさせて、食事のときに「これは自分で切った野菜だから食べてみたら？」とすすめると、ちよつと考えながら一口食べ、「おいしい」といってどんどん食べました。野菜を身近に感じたことで愛着がわいたのか、

それ以来野菜が大好きになりました。

入門食材セットの メニュー&レシピ集で食育

いろいろな野菜の本当の姿を見て、
知って、食べて、野菜を好きになっ
たわが子ですが、野菜の天ぷらやか
き揚げ、炒めたものは大好きでも、
煮物は少し苦手でした。ところが先
日、マクロビオティック入門食材の
メニュー&レシピ集を見ながら「根
菜の旨煮」(※1)を作ったところ、
ろ、ごぼうや蓮根をべろりと食べま
した。「お味噌の味がしみ込んでと
てもおいしい」と話していました。
入門食材セットの中に入っている
「立科あわせみそ」(※2)は米と麦



野菜に興味を持つ

のあわせ味噌で、味噌を使った料理
には何でも合うおいしいお味噌です。
「根菜の旨煮」は、リマ・クッキン
グスクールの初級コースでも教わり、
大きめに切られた野菜に野菜そのも
の味に加えて出し汁とお味噌の味
がしみ込んでいてとてもおいしく、
教室でもみなさんが「おいしい」と
大絶賛していたのを覚えています。
マクロビオティックでは長時間ゆめ、
煮込むので、根菜もやわらかいです
し、野菜独特の青臭さのようなもの
がなくなり、本当においしく食べら
れます。おかずがおいしいと、玄米
もとてもおいしく感じます。

お手伝いもマクロ流

食育で重視されていることの1つ
である「安全か危険かを選ぶ」こと
はマクロビオティック料理でも最初
にやることです。玄米を一粒ずつ目

で見、食べられるか食べられない
か判断します。「一物全体」だから
といって、野菜もすべて皮ごといた
だくわけではなく、ここはおいしく
ないなと思うところは畑へ還します。
そうやって自分の体に取り入れるも
のを見つめることから始めるのがマ
クロビオティックであり、食育でも
同様です。このちよつと手間のかか
る作業を、わが家では子どもと一緒
にやっています。子どもにとつては
お手伝いですが、私は子どもへの食
育だと思ってお手伝いをしてもらっ
ています。

マクロビオティック料理は子ども
が好きな洋食のレシピが少なく、子
どもの受けが悪いような気がします
が、子どもだからといってお子様ラ
ンチのようなメニューにするのでは
なく、大人と同じものを食べること
で、子どもの好き嫌いもわかります
し、家族で同じものを食べていけば
お互いの健康状態を把握できます。

マクロビオティックのお陰で、子ど
もたちは保育園でいろんな風邪が流
行っても風邪をひきにくくなり、排
便も毎日ちゃんとあります。

私もここ数年風邪をひいていませ
んし、太りにくくなったようで、デ
トックス効果が出ているなど実感し

ています。なんとなく体だけでなく
意識の面でも「解毒」されているの
か、物事をすぐく前向きに考えるよ
うになりました。これからもマクロ
ビオティックの「食」を通してより
明るくよい生活ができればと願って
います。

※1根菜の煮物(マクロビオティック入
門食材セットメニュー&レシピ集より)
※2立科あわせみそ(マクロビオティッ
ク入門食材セットより)

● PROFILE

くらた・ゆり

三重県出身。東京都都在
住。デザイン制作会社社
勤務。1999年大阪教育
大学卒、その後育児
体験を通してマクロビ
オティックに出会う。
現在リマ・クッキング
スクール中級に通う2
児の母親。



足の超健康法

官足法教えます

第15回

肩こり

行本昌弘文化創作出版社長

肩こりになる原因

私は幸いにして、いまだかつてい
わゆる肩こり（肩こりが常駐して、
常に肩が張ったり、痛かったりとい
う状態）になったことがないので、
他の人が、肩が痛い！と嘆くその
痛みがよくわかりません。

もちろん、重いものを肩で担いだ
ときや、運動会の準備で腕や肩の筋
肉痛があったりなどという経験はあ
ります。

さて本題に入ります。肩こりはい
ろいろな原因で起こると考えられま

すが、大きくは痛みの部位によつて
3つに分けることができます。

①いわゆる高血圧の人に多い肩こり
これは脚部の血液循環が老化とと
もに悪くなって、行き場のない血液

（体重に比例した一定量の血液）が
上半身にどんどん送られてくるため
に起こります。肩胛骨の裏にびっし
り溜まった状態の肩こりです。

②頸椎の歪みから起こる肩こり
これは交通事故によるムチ打ち症
の人、運動障害などでの頸椎捻挫な

足の反射区分布図



どで、首から肩の筋肉にかけて痛み
のある人です。

③いわゆる四十肩、五十肩
これは肩こりというより腕の付け
根が痛くて、腕を上げたり後ろに回

ではどうすればいいか

いずれの場合も肩の反射区はしつ

かりほぐすように揉みます。たいて

い堅くなつて凹みがありません。柔らかくなるまで揉みます。

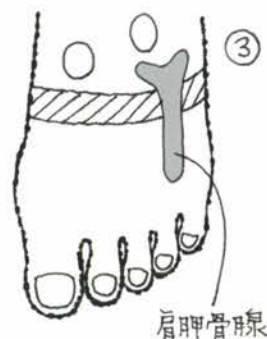
そうして、①の場合は高血圧の人に多いので、脚部全部を揉みほぐして、まず血圧を下げる必要があります。そうして、肩胛骨、僧帽筋の反射区を揉みます。

②の場合は、頸椎、首・喉の反射区をよく揉みます。

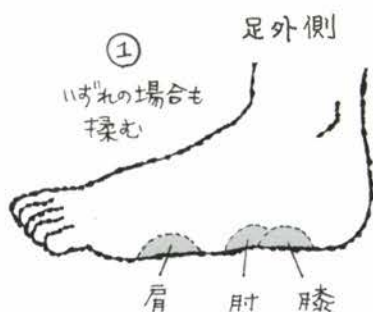
③の場合は、①、②を総合して揉む。また、前に腕が上がらない場合

は、腕の付け根の筋肉（おっぱいに向かう筋肉）をほぐします。後ろに回らない場合は、外側の腕の筋肉の腕の付け根をほぐします。

さらに、股関節（股の付け根とおしりの下方）を直接揉んでおきます。これを相対応の原理といいます。たいていの場合、これで腕の上げ下ろしは楽になり、何回か行くと痛みがやわらぎ、自然と治ります。



肩胛骨筋



足外側

①
いずれの場合も揉む

肩 肘 膝



頸椎



棒の細い方を使って、骨と骨の間をシゴいていきましょう。(指と指の間をあけるように)

●PROFILE

ゆきもと・まさひろ

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、1981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つくる。官氏の講演会を主催する傍ら、自ら全国各地で官足法実践指導にあたり、その丁寧で熱心な指導にファンも多い。このたび、15年間実践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。

第14回官足法セミナー

日時 2005年11月15日(火)
14時30分～16時30分
講師 行本昌弘氏
文化創作出版社社長
会場 日本CI協会2階
小田急線東北沢駅下車2分
参加費 3,500円(税込)
※お申込み 日本CI協会
Tel. 03-3469-7631
Fax. 03-3469-7635



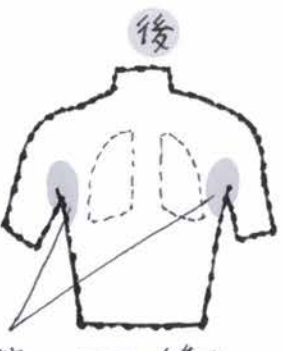
前
股関節の内側



後
股関節の外側(股部も)



前
腕のつけ根の筋肉



後
腕のつけ根の筋肉



醇なワインの

日本ソムリエスクール校長
古山 勝康

たのしみ



第1回 ドイツワインとシュミットの頃

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

キヤシオウ「ついいましたがたまた
分別のあった男が、すぐに馬鹿に
なり、やがてけだものになる！
妙なことだ！ 量をすこした杯に
は呪いがかかっている。酒は悪魔
だよ！」

イアゴウ「まあまあ、酒も、うま
く使ってやりさえすれば、かわい
い、いいもんですぜ、もう悪口は
おやめなさい。」

シェイクスピア『オセロウ』より

シュミットの輝かしい升目

山をやっていたこともあったろう
し、家業のせいもあったろう。やま

のぼりを始めて数年、高校生になっ
た頃、すでにいっばし以上の興味を
酒にたいしてもっていた。

そんな頃、ある大新聞の第一面の
片隅に、五センチ四方にもみない小
さなちいさな広告をみた。

『超高級ドイツワイン（※1）・シュ
ミット』。たったこれだけの文面だ
つたと記憶している。カメラの「ラ
イカ」の輸入でしられた旧シュミッ
ト商会（※2）のこれがはじめての
アピールであった。

ウロ覚えで不確かではあるが昭和
四〇年（一九六五年）、いまから四
〇年のむかし、日本のドイツワイン

史に輝かしき第一ページ目を記した
それはちいさな升目だった。

そして、そののちのわが国に於け
るドイツワインの発展と浸透は、こ
のシュミットとともにあったといっ
てよからう。ある年代までのわが国
の「ドイツワイン人」で、おおかれ
すくなかれ、なんらかのかたちでシ
ュミットに関係しなかったものがい
ようか。

魅惑的な世界に飛び込む

フランスワインについては、むろ
ん当時でもおおくの識者もいたし権
威もいた（※3）。しかしドイツワイ

ンにはなにもなかった。ヴィヌム・
インコグニタ（未知なるワインの世
界）がそこにはあった。

だれもやるものがないから面白
いというヒネくれた性質は、少年の
頃からいまにいたるまでかわらず身
の裡にある。

そしてこの魅惑的な世界に、年端
もいかぬくせに見境もなく飛び込ん
でいった。はじめのうちは「親父の
使い」とみられているようだった。

偉大な年の貴腐ワイン

一九七一年のドイツワイン法改正
前のはなしである。

そこには旧来の醸造法も木樽(※4)も健在だったし、葡萄樹も盛期だった。「六九年法」(七一年に改正になった上記新法をいう)では禁止用語になってしまった「ナトゥア」(天然)とか「ナトゥアライン」(天然純粹)(※5)という懐かしいことばも死語ではなかった。

のちの一九七六年秋、憧れのラインガウ(※6)の葡萄畑にたつことができたとき、まっ赤に色づいた葡萄の葉の下には一面の貴腐(エーデルフォイレ※7)したブドウ果実があった。七六年は近來にない貴腐ブドウの年であった。

そしてそれは偉大な年のひとつでもあるはずだった。しかしそれは「六九年法」の畑の統合で消えてしまったいくつかの懐かしい畑、華やかなエルバツヒャー・ブリュール(※8)やチャーミングなヨハニスベルガー・コッホスベルク(※9)への憶いとともに、なくしてしまったもののおおいことをおもしろらせる年のはじまりでもあったのだった。

崖のない遍歴の旅

これら一九五〇年代(※10)、一九六〇年代の素晴らしく魅力的なワイ

ンによって、ひとりの若造がこの世界の入口にたち、そして研かれた。浴びるようにも呑んだ。そしていささかの羞恥をもって、それを悪巧みと称した。

ワインの遍歴には涯てがない。以前感激して、しかし今はもう幻となつてしまった味香を求めて涯てのない旅に出る。それを異性の遍歴にも似るといったひとがいる。ドン・ジユアンの旅である。いつまでもいつまでも、どこまでいってもそれは見涯てぬ夢である(※11)。

ワインを芸術と呼ぶるひとがいる。視覚・嗅覚・味覚のこの作品には、しかし残念なことに再現性がない。飲んでしまえばそれっきり。これを潔しとするかどうかはひとそれぞれ、世の芸術一般と異なる所以であろう。

ワインをのむ日が五日ある
めでたい祝いの晴れの日に
なぜか心のかわく日に
若い気力のほしい日に
よきワインを愛する日に
なにか理由の欲しい日に

リュッケルト

遠地庵草舎にて

※1 超高級ドイツワイン 昭和三〇年代の終

わりから四〇年代にかけて、その時分のドイツのワイン(いわゆるラインワイン)は、商標ワイン(マルケンヴァイン)の「リープラウミルヒ」などが細々と入手できる時代で、今日でいう「肩書き付き良質ワイン」(Opus)にあたる高級ワインは、シュミットの輸入を俟たねばならなかった。

※2 旧シュミット商會 独逸ルンスト・ライツ社(高名な光学機械メーカー)の日本総代理店。当時、千代田区西神田にあったが、今はない。そのシュミット社長・井上鍾氏は大変な趣味人であり、黎明期の当時、自宅にワイン専用の地下酒庫を備えるほどの数奇者だった。

※3 識者もいたし、權威もいた その当時も今も(？)、ワインといえばフランスワイン。昭和三年(忘れもしない東京オリンピックの年)、待望の本格的なワインの本、アレック・ウォー「ワイン・世界の酒遍歴」(The Palace Wine)が増野正衛氏の訳で出た。有名なアンドレ・シモンの本(たとえば「栄光のワイン」The Noble Grapes and the Great Wines of France)が出たのは、かなりのち

の昭和四六年、古賀守氏の「ドイツワイン」が昭和四八年、アレクシー・リシーヌの「フランスワイン」は昭和四九年(ちなみに、レイモン・オリヴェの「ソースの本」が昭和四五年、セインツベリの古典「ノーツ・オン・セラーブック」が翻訳出版されるのは、つい最近の平成一〇年である。それをかんがえると、当時、いかにウォーの本におしえられることのおおかつたかが判らうというもの。それだけに、この「ワイン賛」にほとんど触れられていないドイツワインの未知に対する憧れはつよかつたのである(しかし、浅田勝美氏の「ワインの知識とサービス」の昭和四二年ははやかったな！)。

※木樽4 申すまでもなく、現在世界のワイ

ンの醸造に使われているのは大半ステンレス製タンク。むろんドイツでも例外たりえない。そのため地下蔵で木樽から蒸発する水分・アルコール分によって生育する黒灰色の「蔵カビ」(クラドスポリウム・ケラレイ)のみられるワイナリは少なくなった。その繁殖は、適湿適温の酒庫環境の良好さの示標。

※5 ナトゥア・ナトゥアライン 糖分の添加を許さぬ点は現在のO3と同様。
※6 ラインガウ ドイツワイン一三地域のうち、モーゼル(ザールとルーヴァンを含む)とならび、最高の銘醸ワイン産出地域。モーゼルワインが「金髪の若き乙女」と呼ばれるのに対し、ラインガウのワインの味香は「ブルネットの淑女」にたとえられる！

※7 貴腐(エーデルフォイレ) ブドウ果皮にボトリティス・シネレアと呼ばれるカビが付着し、果皮の水分を融かす。そこから水分だけが蒸発し、残ったブドウ果実液は乾葡萄状に濃縮する。

※8 エルバツヒャー・ブリュール エルバツハ村にある銘醸蔵。シュロス・ラインハルツハウゼンの醸したブリュール畑のワイン。なかでも、一九六四年産は絶品だった。
※9 ヨハニスベルガー・コッホスベルク 大銘醸。シュロス・ヨハニスベルガーと同村にあった小さな畑。レマルクの小説で、その存在をうたえた。

※10 一九五〇年代 一九五三年と五九年は、二一年と並び、二〇世紀の大銘醸年。これを「センチュリーヴィンテージ」と呼ぶ。
※11 いつまでもいつまでも…… これを釈迦牟尼は四苦八苦の一つにかなぞえ、「求不得苦」(ぐふとく)となぞけたもまた。



『マクロビオティックが幸福をつくる』
久司道夫著 成甲書房
四六判 256頁 定価1470円
食事を食べれば、すべてが変わる。
マクロビオティックは「人類が幸福になる原理」。マクロビオティックをたんなる健康食としてではなく、私たち人類の「究極の理想」を実現

『マクロビオティックが幸福をつくる』
久司道夫著 成甲書房
四六判 256頁 定価1470円
食事を食べれば、すべてが変わる。
マクロビオティックは「人類が幸福になる原理」。マクロビオティックをたんなる健康食としてではなく、私たち人類の「究極の理想」を実現

『マクロビオティックが幸福をつくる』
久司道夫著 成甲書房
四六判 256頁 定価1470円
食事を食べれば、すべてが変わる。
マクロビオティックは「人類が幸福になる原理」。マクロビオティックをたんなる健康食としてではなく、私たち人類の「究極の理想」を実現

『マクロビオティックが幸福をつくる』
久司道夫著 成甲書房
四六判 256頁 定価1470円
食事を食べれば、すべてが変わる。
マクロビオティックは「人類が幸福になる原理」。マクロビオティックをたんなる健康食としてではなく、私たち人類の「究極の理想」を実現

シリーズ『つながるいのち』
真弓定夫著 人間家族編集室
A5判 パート1・2 66頁 定価525円 同3 94頁 定価777円
「食」に基づく体への考察を、人類起源と地球規模のスタンスで判りやすく現役小児科医師が語るロング&ベストセラー・シリーズ。『つながるいのち』は「食べ物と環境から見た育児の基本」を、『同パート2』では「女性インディアンと語る子供の健康と暮らしの基本」を、『同パート3』では「明日に伝える本来の暮らし」と『食育』をテーマに説く。『いのち』の基本を知るために自信を持って勧めする、一家に一冊必携の書。

『マクロビオティックが幸福をつくる』
久司道夫著 成甲書房
四六判 256頁 定価1470円
食事を食べれば、すべてが変わる。
マクロビオティックは「人類が幸福になる原理」。マクロビオティックをたんなる健康食としてではなく、私たち人類の「究極の理想」を実現

魔法のメガネ

桜沢如一著 定価1260円 送料290円



“魔法のメガネ”って、いったいなんでしょう？ そう、それは〈陰〉イン〈陽〉ヤンの羅針盤。人生の大海原に漕ぎ出す船乗りの、身と航海の安全を守り、すばらしい一生を送るための、魔法のコンパス（羅針盤）です。劇の形式でやさしく書かれた、大人と子どもへの贈り物です。あなたもぜひ、魔法のメガネで人生のチャンネルを変えてください。

Tel 03-3469-7631
Fax 03-3469-7635

日本CI協会書籍コーナーでは、マクロビオティックに関する書籍、雑誌、CD、ビデオ等を多数取り扱っています。
ご購入・お問合せ



『イヌに手づくりごはん』

須崎恭彦著 ブロンズ新社
A5判 88頁 定価1470円

「家族と一緒に同じものを食べる——それが「手づくり食」の基本です。獣医学博士であり、自らの病院でもイヌをよく見ている著者は、そう言います。本書では、「何を食べても元気な子」は、そのまま元気になれるように、「デリケートな子」には、体力をつけて毎日を過ごせるように。そして、家族が普段よく食べている食材を使って簡単に作る、を目標に手づくり食のレシピをまとめました。

よりわかりやすく、作りやすくするために、理論と実際を、図版と写真を用いて丁寧に説明。基本の3群Ⅱ穀類、肉と魚、野菜も、どんなものが特によいのかを写真入りで紹介。また、手づくりした食事をもつてカラー写真で掲載。巻末にはよくある質問を「Q&A」も形式でまとめました。
読んだらすぐに実践できる、イヌを愛するすべての飼い主にぜひオススメの一冊です！

『ネコに手づくりごはん』

須崎恭彦著 ブロンズ新社
A5判 240頁 定価1575円

「手づくり食」というと、面倒だとか、栄養バランスは大丈夫なのかとか、心配ごとが先に思い浮かぶかもしれませんが、著者が獣医師として往診をしたり、飼い主の相談を受けたりという経験の中から、多くの方が抱きやすい疑問、誤解について解説をしています。実際に手づくり食を実践して、ネコが今まで以上に元気になった、毛づやがよくなった、という事例もあります。まずはラクに楽しく、頑張りすぎず、そしてなにより、うまくいくまで続けてみましょうと、著者は語っています。

愛猫の健康を本心に考えるのなら、この本は必携です！



永遠の少年

桜沢如一著 定価892円 送料210円

PUの眼—これが何かご存知ですか？ これは真の幸福へと至る道を見抜く、陰と陽の思想に裏打ちされた眼です。貧乏でひもじかったベンジャミン・フランクリンが、なぜ大きな運気をつかむことができたのか？ PUの眼でたどってみたのがこの本です。新しいフランクリン伝にしてマクロビオティックのすぐれた入門書。

カフェコロン

腸内洗浄用として最適な配合

家庭でできる腸洗浄法として、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先生が、30万人もの臨床経験のもとに開発した洗浄器具です。コーヒー・エネマ（腸洗浄）は、約70年前にドクター・マックス・ゲルソンによってはじめられたゲルソン療法の一つで、腸全体の働きを正常に戻す自然な健康法です。

開封前賞味期間：18 カ月

原材料：コーヒー、オリゴ糖、乳酸菌生成エキス、食塩、海洋深層水



155 g×30 缶
8,820 円 (税込)

155 g×6 缶
1,890 円 (税込)

オーサワの有機梅醬エキス(番茶入り)分包

有機 JAS 認定品 お湯を注ぐだけで手軽
三年番茶・しょうが入

国内産原料100%。1袋1食分の分包タイプなので携帯にも便利です。梅醬番茶は醤油、梅干、番茶、しょうがを合わせた陽性の飲み物で、陰性によるさまざまな症状を改善するといわれています。食前や空腹時に飲むとより効果的です。丸大豆使用の天然醸造醤油、伝統製法梅干、三年番茶を使用しています。梅の酸味と、しょうがのピリッとした辛味が絶妙です。湯飲みに1包をあげ、100 mlのお湯を注いで、よくかき混ぜてからお飲みください。お腹の調子が気になる場合は葛を加えてお召し上がりください。

開封前賞味期間：18 カ月
原材料：有機醤油・梅干・番茶・しょうが（国内産）



9 g×20 袋
1,640 円 (税込)

コロンキット（洗浄用具）

家庭用腸内洗浄器具 からだにやさしく
安全で使いやすい

家庭でできる腸洗浄法として、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先生が、30万人もの臨床経験のもとに開発した洗浄器具です。コーヒー・エネマ（腸洗浄）は、約70年前にドクター・マックス・ゲルソンによってはじめられたゲルソン療法の一つで、腸全体の働きを正常に戻す自然な健康法です。

原材料：シリコン製



7,140 円 (税込)

玄米ギャバ濃縮粉末

国内産米胚芽 100% 使用

ギャバとは、人間の体内に存在するアミノ酸の一種で、正式名称は「γ-アミノ酪酸」と呼ばれています。ギャバは80%以上が脳内にある成分です。1包で発芽玄米約3杯、玄米7杯分のギャバに相当します（1包で約10 mgの玄米ギャバを含有）。添加物不使用。

開封前賞味期間：2 年

原材料：米胚芽・γ-アミノ酪酸胚芽エキス（国内産）



15 g×30 包 4,935 円 (税込)

商品のお問合せはオーサワジャパン株式会社
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽4-2-4 Tel. 048-447-8588 Fax 048-447-8310

壮健粥

雑穀や豆など 30 種類もの食材配合 自然の甘味、風味を堪能できる

ビタミン、ミネラル豊富な玄米、麦、雑穀などの穀類、ポリフェノール豊富な豆類、食物繊維豊富な海藻、茸、根菜、種実などをブレンドしました。おいしく、かつ多種の栄養素がバランスよく摂取できます。有機発芽玄米使用。松の実、クコの実以外は全て国内産にこだわりました。塩だけの味付けで、油や砂糖などは不使用です。朝食や非常食、旅行に便利です。沸騰したお湯に袋ごと入れ、3分程温めてからお召し上がりください。電子レンジの場合は、別容器に入れ、ラップをして約1分が目安です。

開封前賞味期間：1年

原材料：有機発芽玄米(国内産)、黒米・赤米・緑米・はと麦・丸麦・きび・アマランサス・あわ・押し麦・ひえ・えごま・とうもろこし・黒豆・小豆・大豆(国内産)、松の実・クコの実(中国産)、胡麻・昆布・ひじき・わかめ・干し椎茸・しめじ・えのき茸・ごぼう・切干大根・にんじん・蓮根・舞茸(国内産)、塩(海の精)



220g 294円 (税込)

オーサワの大豆ココア

イソフラボンとポリフェノール豊富 自然な甘味とほのかな苦味

国内産無臭大豆(エルスター品種)をたっぷり配合したココア飲料です。有機JAS認定ココア使用。メープルシュガー配合でほどよい甘さに仕上げました。乳化剤や保存料など一切使用していません。配合割合は、大豆粉末 45%：ココア 27.5%：メープルシュガー 27.5%。コクがあり香り高い味わいです。カップに大さじ2杯(約20g)を入れて、熱湯を注いでお召し上がりください。または豆乳などを加えるとコクが出てよりおいしくいただけます。またお菓子の材料としても便利です。

開封前賞味期間：1年

原材料：大豆：無臭大豆エルスター品種(佐賀・愛知産)、有機ココア(オランダ産)、メープルシュガー(カナダ)



150g
1,000円 (税込)

華にがりクリーム・華リキッド

華にがりクリームとの併用でピーリング ができる 美白、くすみ解消に

「華クリーム」と「華にがり」を併用すると、ピーリングができ、汗腺や皮脂腺の通り道に詰まった汚れや、古い角質を取ることが出来ます。汗腺や皮脂腺の穴や通り道が詰まると、トラブルを起こしやすいですが、これらが取れると皮膚呼吸が活発になり、新陳代謝が促進され、バリア機能も高まります。ピーリングを行うことで、肌が白くなり、くすみも解消されます。また肌もしっとりもちもちします。

原材料(華にがりクリーム)：精製水、常水、ステアリン酸、グリセリン、マルチトール、スクワラン、BG、鉱泉塩、ホウセンカエキス、水溶性コラーゲン、ヒアルロン酸Na、セタノール、ステアリン酸グリセル、水酸化K、塩化Mg、褐藻エキス、紅藻エキス、緑藻エキス、ホエイ、アロエエキス、オタネニンジンエキス、BHN(天然防腐剤)、木酢液 原材料(華リキッド)：常水、ホエイ、ホウセンカエキス、グリチルリチン酸2K、オタネニンジンエキス、アロエエキス、褐藻エキス、紅藻エキス、緑藻エキス、木酢液、竹酢液



華にがりクリーム
40g 8,400円 (税込)

華リキッド
25g 4,200円 (税込)

酒粕パウダー「SAKE・CAKE」

医学博士開発 α-アミラーゼ阻害物質 豊富な酒粕粉末

医学博士がダイエット補助を目的として研究開発した酒粕健康食品です。日本酒のもろみを搾り、酒を分離した際にできる副産物「酒粕」から、アルコール分を完全除去し、有効成分を20分の1に濃縮加工した天然の酒粕パウダー。特殊な化学処理、添加物は一切不使用です。順天堂大学医学部付属病院・高橋正樹医師開発。甘味、風味があり、おいしい味です。1日2回、1回1袋を目安に、水などでお飲みください。料理などに入れてもお召し上がりいただけます。

開封前賞味期間：2年

原材料：酒粕乾燥微顆粒(国内産)



2g×66袋
8,400円 (税込)

マクロビオティックサプリメントの

ご案内

マクロビオティック食事法との併用で 効果も確認

日本CI協会



マクロビオティックによる食事を続けられ健康を維持・増進できます。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）やストレス等により体調が不順になり、さらには発病することもあります。

このような場合、通常の食事では不足する栄養素を補足・調整し、症状を改善する必要があります。この補足・調整・改善に効果があるのがサプリメントです。

現在、米国や日本を始めとして、

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、人体に有害な化学薬品や添加物等を使用している例が多いことです。

第二に、経験年数が短いため、効果効能や副作用等について検討を要するものもあることです。

このよう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区（自然食品、食養補助食品、嗜好性食品）以外に、マクロビオティックの品質基準に基づいたサプリメントを提案し

て、社会の要請に応えることといたしました。

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「食物療法用品」等の表現で戦前より順次開発・発表し、マクロビオティック食事法と併用され、その効果も確認されています。

マクロビオティックサプリメントの品質基準は次のとおりです。

- 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

なお、オーサワジャパンでは、「オーサワのマクロビオティックサプリメント」カタログにおいて、三〇症状に対応した各種マクロビオティックサプリメントをご紹介します。症状や体質にあわせてご利用ください。

お問合せ先

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424

Tel 048 (447) 85588

Fax 048 (447) 8310

アンジェリカ・シコキアーナ(日本山人参・粒)

いつでもでも若々しくいたい方に

◎5年もの日本山人参根100%
COQ10含有 飲みやすい粒タイプ

◎希少で高品質な5年物の山人参根を100%使用しています。
(通常は3年物が多く出回っています)

◎日本山人参は、日本のみに生育するセリ科のハーブで、ウコギ科の高麗人参とは異なり、数多くの優れた効能が学会等で確認されています

◎有効成分クマリン誘導体をはじめ、話題のコエンザイムQ10、植物性コラーゲン構成成分である



45g(6粒×30包) 9,975円

原材料
日本山人参(国内産)

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	233kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	5.3g
炭水化物	32.4g
ナトリウム	42.1mg
コエンザイムQ-10	5mg

ヒドロキシプロリン、アミノ酸、SOD等を含有しています

◎和名は日本山人参、学名はアンジェリカ・シコキアーナ

●特有のニツキのような香りといのかな苦味があります

●1日1〜2包を空腹時に水またはお湯等と一緒にかまずにお飲みください

MACROBIOTIC FOODS

玄米はいい!
黒米の玄米はもつといい!!

黒米玄米の素 黒陽茶 こくようちゃ

玄米が体に良いことはご存じの通りです。

白米の3倍以上の食物繊維がおなかの調子を整え、便秘、肥満、大腸癌の予防につながるばかりではなく、お肌を美しく保ちダイエットにも効果があるといわれています。

黒米玄米パワーでミネラルやビタミンを効率良く吸収!

黒米玄米は玄米に比べ、遥かに滋養と強壮効果を有し、食物繊維、各種ビタミン、栄養素を豊富に含んでいます。『黒陽茶は』この黒米玄米のパワーを損なわず長期保存に耐えられるよう特殊製法により超微粉末化。吸収効率を飛躍的に高めました。



30袋入り2g×30袋
¥2,520(税込)



ファミリーパック100g
¥3,360(税込)

黒陽茶は、お茶感覚で楽しめる、古くて新しい健康飲料です!

黒陽茶1袋(2g)またはティースプーン1杯を、お湯または水に溶いてお召上がり下さい。緑茶やウーロン茶などにまぜても、おいしくいただけます。

製造者 ニューサンライフ食糧販売(株)

〒183-0026 東京都府中市南町3-18
TEL042-364-1017 FAX042-364-1025

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
TEL048-447-8588(代) FAX048-447-8310(代)

素材の味を引きたて生かす
自然の塩

赤穂の天塩

“海の母液” ニガリを含んだ粗塩
天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育晶。



総販売元 株式会社 天塩

電話 03 (3371) 1521 (代表)

FAX 03 (3371) 9587



100g 4,200円(税込)

陽泉

【やんせん】

極陽性タンポポエキス



桜沢如一先生の直弟子 佐々井 譲が開発

マクロビオティックの創設者、桜沢如一の直弟子佐々井譲は、試行錯誤の末、タンポポエキスの製造法を開発しました。本品は国内産タンポポ根を一切添加物を加えず、そのまま40数時間煮つめた、甘くて口当たりのよい極陽性の食品です。エキス状になっていますので、パンに塗っても大変おいしく召しあがれます。特に陰性体質の方には体質改善食品としておすすめです。

製造者 日本正食品研究所 佐々井 譲

〒196-0061 東京都町田市鶴川3-6-9 TEL&FAX042 (736) 8587

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 TEL048-447-8588 (代)
FAX048-447-8310 (代)

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

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。

▲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	セドナ水晶庭園の宿 (全 域 禁 煙)	P.O.BOX 2263, SEDONA, AZ 86339, 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/FAX 0138-32-2870	9:00~18:00 月	カイロプラクティック、自然食品	▲
北 海 道	自然食品の店-むぎさとー	(〒064-0822) 札幌市中央区北二条西 28 丁目 TEL 011-644-1921	10:00~19:00 日・祝	食養生法相談可、配達・宅急便可	▲
	森 ま ほ ろ ば	(〒063-0035) 札幌市西区西野五条 2 丁目 9-16 TEL 011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net	10:00~18:00 祝	青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄水器・化粧品・健康・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	▲
	有 な な か ま ど	(〒053-0832) 苫小牧市桜木町 4 丁目 18-4 TEL 0144-73-6878	10:00~18:00 月(日・夜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	▲
青 島	ナチュラルショップ た わ ね	(〒059-1275) 苫小牧市字鏡岡 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	▲
	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 そ ら	(〒030-0951) 青森県青森市浪打 1-16-10 牧田ビル1階 TEL 017-743-0824 FAX 017-743-0832	9:30~19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養生の店主 の砂治療・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	▲
	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	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 た け	(〒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	▲
	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・要3休・祝日	食養関連商品・自助ケア生活必需品、東洋医学&食 養の身体改善治療、一人療法の指導 他	▲
	自然食品の店 グリーンハウス多田	(〒020-0015) 岩手県盛岡市本町通 1-16-12 TEL/FAX 019-622-8844	9:00~19:00 日曜日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売 日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
岩 手	有 健 美	(〒023-0032) 岩手県水沢市多賀 11-5 TEL 0197-23-7858 FAX 0197-23-2164 http://www.kenko110.co.jp	9:00~19:00 木・日・土	5秒でできる玄米食(玄米酵素)、宿便とり(コーヒ ー腸内洗浄)、快整体、料理教室、健康相談	▲
	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井 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、新割り、豆腐、味噌加工)	▲
	森 オ ー ク	(〒080-0822) 宮城県仙台市青葉区立町 22-14 TEL 022-211-0938 FAX 022-211-4428	9:00~19:00 日	食事処「友苑」TEL 022-266-4095 料理講習	▲
	梅がんの予防と克服 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葉 温灸・EAV 測定他ヒトとガンの個性に合わせた養 生法を紹介しています。	▲
	ナチュラル・オーガニック こ う げ ん 堂	(〒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	▲
宮 城	有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 のスーパーでいろいろ	▲
	体にやさしいパンの店 え る ぼ び ん	(〒992-0472) 山形県南陽市宮内 2190 TEL 023-645-3304 長井線宮内駅より徒歩 10 分	11:00~20:30 日・祝	自家製無添加パン、自然食品全般	▲
	JAPAN 蕎麦 MBF 会 津 若 松 支 部	(〒965-0832) 福島県会津若松市天神町 14-11 TEL 0242-29-8116	10:00~19:00 年中無休	半断食(6日間通いでできます)、翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
	自然食品の専門店 玄 会 津 大 学 前	(〒965-0005) 福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合 175-8 TEL 0242-32-1850	9:30~18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
	善 林 庵	(〒970-8026) 福島県いわき市平古鍛冶町 10-2 TEL 0246-25-2952 FAX 0246-25-2275	9:30~20:00 第1日休	OJ食品、CI書籍、マクロビオティック、レストラ ン有、料理教室(第4日曜日)、食養相談	▲
福 島	さらさらきれい茶の 森 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	8:00~18:00 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 あ た べ も の や	(〒960-8105) 福島県福島市仲岡町 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、市内配達可	▲
	会 津 屋	(〒966-0896) 福島県喜多方市諏訪 156-1 TEL 0241-22-4193 FAX 0241-22-4360	7:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI 図書、食養相談、配達、 配送	▲
	自 然 食 品 と み や	(〒963-8851) 福島県郡山市開成 2-4-15 TEL 024-939-7555 FAX 024-939-7666	9:00~19:30 年中無休	純正食品、オーサワ商品全般、自然酒、無添加ワイン、 母乳育児相談、びわ葉療法講習会、地方発送可。	▲
	こ だ わ り や に ち な ん 書 店	(〒963-8846) 福島県郡山市久留米 2-96-2 TEL 024-945-6332 時間外は店裏自宅へ	8:00~19:30 年中無休	純正食品、無農薬野菜、パン、絹綿衣類、自然化粧 品、書籍、食による健康法、地方発送配達可。	▲
山 形	サン マ ー ト 咲 田 店	(〒963-8012) 福島県郡山市咲田 2-1-8 TEL 024-932-4404	9:00~21:00 年中無休	純正食品、CI 図書、食養相談、いくも農園	▲

福岡	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 024-961-5792	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	▲
石川	自然食品店わかば	(〒979-1521) 福島県双葉郡浪江町町場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	▲
	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7-26 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 検体法	(〒921-8062) 石川県金沢市新保本1-222 TEL 076-249-4805 FAX 076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	青田中屋薬局	(〒920-0847) 石川県金沢市堀川町10-5 TEL 076-233-3691 FAX 076-221-3229	9:00~18:00 日・祝	漢方薬・薬草・薬局製剤、そして…+α http://www.sarara-s.com	▲
	鈴菜食レストラン 健康工房たかの	(〒920-0944) 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX 076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizu4yo.jp, hp.infoseek.co.jp/	▲
	寝具工房わたの馬場 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、CI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 のぼく	(〒921-8815) 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX 076-246-0210	10:00~18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、しけん、化粧品、書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
	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) 新潟県十日町市水口沢92-3 TEL 025-761-1580	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、オーサワジャパン品多数	▲
	サンフーズ	(〒940-0092) 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL 0258-39-3130 FAX 0258-39-3127	9:00~18:00 日	純正食品・無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・産地直送品・無料個人宅配専門店・発送有	▲
富山	美と健康の店 角華	(〒947-0021) 新潟県小千谷市本町1-7-5 TEL 0258-63-2750 FAX 0258-63-4859	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・シャボン玉石けん官足法足反射区療法・整体バランス活性療法	▲
	自家焙煎コーヒー豆と 自然食品の店エコーレ	本店：富山県富山市藤木2715 TEL 076-492-0101 新川原町店：富山市新川原町4-21-3 TEL 076-433-3110	10:00~19:00 水・第3火	自家焙煎珈琲豆(フェアトレードオーガニック等約30種)自然食品。全国宅配可。喫茶有。	▲
群馬	群馬マクロビオティック センター MA 愛 NA	(〒370-0847) 群馬県高崎市和田町7-13 TEL 0273-22-5484	10:00~20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽効力、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 027-266-5334 (山王病院より西徒歩1分)	10:00~19:00 日・月	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・化粧品・配達・料理教室	▲
	自然食品&穀食レストラン カントリーライフ	(〒371-0017) 群馬県前橋市日吉町1-5-7 山本ハイツ1階 TEL/FAX 027-219-0071	10:00~20:00 (お弁当11:30~) 金・土	乳卵なしの自然食品・ケーキ・全粒粉パンなど無農薬野菜、豆腐、書籍他料理教室、健康相談	▲
	古代米浦部農園	(〒375-0042) 群馬県藤岡市鮎川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、特熟米、玄米 専門生産販売農家。1個から全国発送。	▲
	北軽井沢 癒しをいざなう 宿・タルシアン	(〒377-1411) 群馬県吾妻郡長野原町成業1544-988 TEL/FAX 0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごさしにいらっ いませんか? 穀物菜食料理。	▲
	栃木自然食センター オアシス	(〒328-0017) 栃木県栃木市錦町14-3 TEL/FAX 0282-22-1044	10:00~19:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラティック	▲
	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 028-667-9200 FAX 028-667-9204	10:00~19:00 第2・4土日(連休)	自然食品全般(冷食・野菜・米他)、健康食品・薬草茶、天然酵母パン、自然化粧品、書籍、自然食ベッ トフード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回。通販あり。	▲
栃木	ころぼっくる	(〒321-0505) 栃木県那須郡那須町大字上川井851-4 TEL 0287-68-0308	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	▲
	自然房くう 料理教室&自然療法 セラピーショッ パ	(〒329-3446) 栃木県那須郡那須町沼野井626 TEL/FAX 0287-75-2101 http://www.20.0038.net/~ku-u	10:00~18:00 水	料理教室・植物自然療法・ソフトカイロ・環境風水 鑑定・オーサワジャパン全商品・自然農法野菜	▲
	セーフィッシュ 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	▲
	梅マウンテンフーズ	(〒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 レ	(〒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) 茨城県古河市東本町3-5-14 TEL 0280-32-1543	9:00~20:00 月	マクロビオティック食品、CI図書、オーサワジャ パン商品、書籍 他	▲
	山水舎	(〒316-0026) 茨城県日立市みかの原町1-1-2 TEL 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	▲
	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 048-966-0120 (本部：048-967-1313)	9:00~22:00 年中無休	整体療法(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	▲
埼玉	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 有り	▲
	姿勢堂 骨格 調整	(〒340-0011) 埼玉県草加市栄町2-11-3-201 TEL 048-932-6196	9:00~19:00 水曜午後休み	怪我のリハビリ、病後治療、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 048-476-4655	10:00~18:00 土	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨・オーガニックコットン衣類・布ナプキン	▲
	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	▲
	有 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	▲
	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・食糧相談・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 専 門 店 い な が	(〒366-0052) 埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/FAX 048-573-1763	11:00~19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
	サンスマイルショップ	(〒358-0052) 埼玉県入間郡大井町苗間 1-15-27 TEL 049-264-1903 FAX 049-264-1914	10:00~19:00 年中無休(※正月除く)	無農薬お米、野菜豊富！豆腐、パン、調味料、石けん、雑貨、化粧品などなど	▲
	桜の森 からだに やさしい自然食の店	(〒339-0052) 埼玉県さいたま市岩槻区太田 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	▲
千葉	オダカ自然食品店	(〒339-0057) 埼玉県さいたま市岩槻区本町 2-218 TEL/FAX 048-757-5463	9:00~19:00 土曜 午後から	(創業 36 年) 癌からの回復の喜びから生まれた店食糧相談、勉強会、料理講習、オーサワ商品、自然食品、健康食品全般他 配達発送可	▲
	お米と自然食品 有 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 0429-65-7541 高麗バス停前	11:00~19:00 火・不定休有	自家産天然酵母パン(石窯薪焼有)、自然食品、玄米、定食・カレー、喫茶、仏語会話、米、麺	▲
	本多由里恵ビューティ クリニック COSMOS	(〒367-0044) 埼玉県東庄市見福 3-12-19 TEL 0495-22-0155 FAX 0495-22-0150	10:00~18:00 日・水	三食美容「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	▲
	御てらさき建食材	(〒369-1202) 埼玉県大里郡寄居町桜沢 1152-2 TEL 049-581-4968 FAX 049-581-7220	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 04-2925-2551	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拡がる普及本部。会員制の直産です。案内資料をさしあげます。	▲
	サ ン ラ イ フ	(〒264-0004) 千葉県若葉区千城台西 1-34-12 TEL 043-237-8131	9:00~18:00 日曜祭日	自然健康食品、生鮮物冷凍食品化粧品雑貨下着等様々な健康をお届けして創業 30 年のお店	▲
	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	▲
東京	早 お き 村	(〒273-0005) 千葉県船橋市本町 1-1-7 東武デパート B1 FTEL 0474-25-2211	10:00~20:00 水	自然食品、有機農産野菜	▲
	自 然 食 品 の 店 T A K A	(〒275-0011) 千葉県習志野市大久保 4-14-17 TEL 047-471-1661 FAX 047-471-1661	11:00~18:00 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と健康相談有。	▲
	IKUKO HERBS	(〒297-0213) 千葉県長生郡長柄町徳増 806 TEL 0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティ	▲
	ア 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	01 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 郵便番号 05-18943	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 1-18-128 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。	▲
	オーガニック倶楽部 (自然食品 fab.)	(〒106-0047) 港区南麻布 5-15-27 田中広尾ビル 6 階 TEL 03-5739-1814	10:00~18:00 土・日・祝	自然食品・サプリメント・書籍・フラワーエッセンス他	▲
	自然食品と石けんの店 あら い ぐ ま	(〒150-0002) 目黒区目黒本町 4-8-11 TEL 03-3794-1848	10:00~20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー・創健社・太陽油脂・生鮮食品・生活雑貨 他	▲
	パンブキンハウス	(〒111-0036) 台東区松が谷 3-10-6 TEL 03-3841-6315 FAX 03-3844-4034	10:00~20:00 日・月・祭	自然食品、無農薬野菜とお米、雑穀、化粧品健康補助食品、パジャナ好評、十数ご飯炊く	▲
東京	TsubuTsubu Cafe (未来食アトリエ・風)	(〒112-0014) 文京区関口 1-17-9 有楽町線江戸川橋駅 4 番出口右へ 2 分 TEL 03-3269-0833 FAX 03-3269-0627	10:00~19:00 日・月・祝	100%植物性ノンシュガーのお菓子&カフェ ランチレストラン 11:30~14:00(土~15:00)	▲
	自然食品店&玄米菜食 レストラン 根津の谷	(〒113-0013) 文京区根津 1-1-14 千代田線根津駅① 出口右側徒歩 1 分 TEL 03-3823-0030 FAX 0823-0031	10:00~21:00 日は 17:00~	レストランは 11:30~14:30(日祭休)無農薬有機野菜、無添加食品全般雑貨、化粧品、手作りケーキ豊富な品揃	▲
	高砂自然食品センター	(〒125-0054) 葛飾区高砂 8-13-5 TEL 03-3600-4322	9:00~20:00 日	無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達	▲
	GAIA (ガイア) 森がいあプロジェクト	(〒101-0062) 千代田区神田駿河台 3-3-13 JR お茶の水徒歩 6~7 分 TEL 03-3219-4865 FAX 03-5280-2330	11:00~20:00 日・祝 12:00~13:00 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。	▲
	自 然 食 品 え こ ろ じ 場	(〒145-0071) 大田区田園調布 1-6-20 TEL 03-3722-6476/お客様専用 0120-404421	10:00~20:00 日 11:00~19:00	JAS 有機農産物を中心に安全・安心な商品が約 1500 アイテム http://www.d-ecologia.com	▲
東京	Organic & Pure 株パフォーマンシステムズ	(〒101-0062) 千代田区神田駿河台 2-1-19 TEL 03-5281-1363 http://www.organicandpure.com	10:00~17:00 土・日・祝	JAS 認定有機無農薬魚沼産コシヒカリ・にがり・各地海洋深層水・自然塩・全国宅配可	▲

ナチュラルフーズ タポポ (旧なの花)	(〒144-0051) 大田区西蒲田 7-21-8 蒲田ビューハイツ1F TEL/FAX 03-3738-1228 http://homepage2.nifty.com/~tanpopo/	10:30~19:00 土・日・祝	オーサワ商品・自然食品全般・有機野菜・化粧品・生活雑貨・セールの有・発送可・提携治療院(体質改善・食事相談・要予約)有	▲
自然農場 まほろば	(〒143-0016) 大田区大森北 5-1-2 TEL/FAX 03-3768-5275	10:00~19:30 日・祝	御一緒に、自然の摂理にそってたくましく生き抜く技を身に付けましょう。自然食品全般。	▲
自然食品 おにぎり処 ま	(〒143-0024) 大田区中央 2-11-2 TEL/FAX 03-5709-4327	8:00~18:00 月	玄米弁当 無添加おにぎり 23種 自然食糧品 自家製菓菓子 エバメール ゲルクリーム	▲
リマ東北沢店	(〒151-0065) 渋谷区大山町 11-5(1F) TEL 03-3465-5021 FAX 03-3465-5022	10:00~19:00 正月を除く年中無休	日本CI協会食品事業部無添加・純正マクロバイオ ティック食品約 600 品目。無農薬有機栽培の野菜・果 物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆 腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アル ティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑 貨各種。	▲
der Akkord コル	(〒150-0001) 渋谷区神宮前 5-45-5 TEL 03-6419-2928 FAX 03-6419-2929	11:00~17:00 水	完全マクロバイオティックによる 100%オーガニック+天然水のベーカーリー&デリ	▲
ナチュラlmart	(〒150-0012) 渋谷区広尾 5-19-5 広尾フラワーホーム1F TEL 03-6408-2528 http://natural.mart.jp/	11:00~20:00 日	有機栽培野菜、自然食品、天然酵母パン、玄米并 だ、化粧品、無添加ベトフード、書籍	▲
海の精株式会社	(〒160-0023) 新宿区西新宿 7-22-9 TEL 03-3227-5601 FAX 03-3227-5602	9:00~17:00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用い た醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。	▲
経堂自然食品センター	(〒156-0052) 世田谷区経堂 2-3-7 TEL 03-3428-9555 FAX 03-3706-9252	10:00~20:00 毎月1日/中1日	自然栽培野菜、くだもの、加工品、惣菜、JAS 有機 野菜、くだもの、オーサワジャパン・ムソー杉食 生鮮食品他	▲
健康道場	(〒151-0053) 渋谷区代々木 1-54-8 TEL 03-378-6871	9:00~17:00 毎月第4日曜午後1時より勉強会	サンゴ草、梅酒、豊寿、陽泉オーサワ全商品 毎月第4日曜午後1時より勉強会	▲
ナチュラルフーズショップ ブラウシュガー	(〒166-0003) 杉並区高円寺南 9-60-6 TEL 03-3316-3162 http://www.rakuten.co.jp/br-sugar	10:00~18:00 土・日	(日祝・19:00) オーサワ商品・自然農法米・パン・ 調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他	▲
自然食糧品店 グルッ ッ	(〒167-0051) 杉並区荻窪 5-27-5 TEL 03-3398-7427 FAX 03-3398-0651	9:30~18:30 年末年始・夏期	無農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品 全般、生活雑貨、書籍、水廻り上下水道等ホームサ ービス等 goyoh-kiki 宅配、面白八百屋	▲
自然食品と雑貨の店 こ	(〒000-0000) 杉並区上荻 1-24-21 協立ビル1F TEL 03-3392-5911 荻窪駅北口下町青梅街道沿い	10:00~20:00 日	オーサワ商品・野菜・生鮮品・パン・化粧品 野草茶・沖縄物産品、雑貨・ベトフード等	▲
有限会社 ミナ はやおき村・西荻店	(〒167-0053) 杉並区西荻南 4-33-11 富士ガーデン内 TEL 03-5382-3875	10:00~20:00 年中無休	オーサワジャパン及びムソー全商品・野菜・生鮮食 品はやおき村特選オリジナル商品多数	▲
自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば	(〒157-0073) 世田谷区站 5-24-8 TEL 03-3415-1663 FAX 03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相 談 http://www.taiyosunohiroba.co.jp	▲
健康総合開発株式会社	(〒160-0022) 新宿区新宿 5-4-1 新宿 Q フラットビル 301 TEL 03-3354-3948 http://www.kenkosogo.jp	10:00~17:00 土・日・祝	マスタークック土鍋、ガスマット、土びん、理想の 寝具バシマ、健康食品、全国発送	▲
早稲田 自然食品センター	(〒160-0044) 新宿区喜久井町 51・地下鉄東西線早稲田駅 夏目坂口 TEL 03-3202-9611	9:30~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。 http://www.bunnishoin.co.jp/waseda/	▲
高田馬場鍼灸所 一ハリ・減量塾併設	(〒169-0075) 新宿区高田馬場 1-24-14 加藤ビル 3F TEL/FAX 03-3205-0495 JR 高田馬場駅徒歩3分(加藤眼科のビル)	10:00~12:30 15:00~20:00 10:00~12:30(土・祝) 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族 の協力・操体療法」「お灸・温灸講座」>操体法を エッセントで世界へ>	▲
グリーンボプリ株	(〒130-0015) 墨田区錦糸 1-11-1 ノイエマザビル 3 階 TEL 03-5619-7013	10:00~18:00	大和神香、アグリクス、雪芝酵素、神鶏、玉金、無 臭ニンニク、自然食品、書籍等	▲
安心の里	(〒171-0014) 豊島区池袋 2-23-4 TEL 03-3987-9552	11:00~20:00 日	自然農法野菜・玄米・浄水器・無添加近海魚・特 乳・本・宅配有	▲
Natural & Peaceful わらわら	(〒171-0043) 豊島区要町 3-3-17 有楽町線千川駅 3 番 出口より3分 TEL 03-5986-7401 FAX 03-5986-7402	11:00~19:00 火・月2回月	自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、フェアトレ ード雑貨・衣料、料理教室他	▲
赤とうがらし	(〒170-0003) 豊島区駒込 1-29-8 TEL 03-3947-8121	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・ 化粧品・雑貨・本駅から歩いて 0 分	▲
自然食糧品店 味徳	(〒176-0006) 練馬区栄町 40-13 TEL 03-3948-5701	10:00~19:00 日	自然食糧品	▲
富士見台自然食品店	(〒176-0021) 練馬区貫井 3-14-16 TEL 03-3990-6773	9:00~19:00 日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲
自然村	(〒177-0051) 練馬区関町北 2-33-12 TEL 03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口歩3分	10:00~19:00 日	無・低農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品、本 等・月末の金土はセール・お近くは配達無料	▲
身体と心のウルトラサポ ーター(有)テポル	(〒176-0025) 練馬区中村南 3-3-172 階 TEL 03-3998-0968 FAX 03-3998-0964	10:00~17:30 (要予約) 水・日・祝	自分で浄血できる「手動式プラン」の通販と卸・貴 女の再生のためのカウンセリング講座	▲
南わくわく リカーショップさくら	(〒136-0074) 江東区東砂 3-16-26 TEL 03-3644-6401 FAX 03-3644-6403	10:00~20:00 火・祝日	地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nommler.jp	▲
アルファ	(〒123-0851) 足立区梅田 6-14-1 東武線梅島駅 TEL 03-3889-2651	11:00~18:00 土・日・祝	自然食品(野菜含む)、健康食品、化粧品全国配送	▲
やさしい村	(〒181-0013) 三鷹市下連雀 3-6-25 坂本ビル1F TEL 0422-47-6639	10:00~19:00 日曜休日	有機野菜、無農薬米、天然酵母パン、生鮮食品、生 活雑貨、自然化粧品、海の素 他	▲
ほうすいえん自然食品店	(〒182-0002) 調布市仙川町 1-9-61 TEL 03-3326-2356	10:00~19:00 日	無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品	▲
リマ自然化粧品 ナチュラルティ株式会社	(〒167-0004) 小平市天神町 1-23-2-C 東京本部 物流センター TEL 042-344-1770 FAX 042-344-4177	9:00~17:30 日・祝(土は不定休)	・リマ自然化粧品販売・いんやん倶楽部の愛情シ リーズアトピーアレルギー対策販売	▲
自然食品の店 (有)小平マナ	(〒167-0041) 小平市美園町 1-33-1 TEL 042-341-2908	10:00~20:00 土	自然食品・健康食品・有機農法野菜・化粧品・アレ ルギー対応食品菓子・生鮮食品・宅配	▲
ビューティプラザレモン (美容室)	(〒183-0023) 府中市宮町 1-2-6 プラザワンビル 2F TEL 0423-64-8262 京王線府中駅南口正面 2F	9:00~21:00 第3火	カット良し、デザイン良し、健康も守る美容室弱 酸性パーマ・ヘアカラー、ベル・ジュバン	▲
エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ屋斜め前のビル	(〒186-0002) 国立市東 1-18-17 ポロビル地下一階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX 042-572-2500	10:00~19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お 茶・調味料・アトピー対応 OS 工業シジュム全商 品・リフレクソロジー・全国宅配	▲
ナチュラルフーズ蒼玄	(〒192-0054) 八王子市小門町 20-2 TEL 0426-25-0086	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・機石	▲
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 0426-66-4822 京王高尾線めじろ台駅より歩3分	10:00~18:30 日・第3土	オーサワジャパン全商品、無農薬朝どり野菜、認証 有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、パイ ウォーターなど。	▲

東京	ドリームス カム トウルー 株 式 会 社	(〒202-0023) 西東京市新町 5-5-20 TEL 0422-36-2055	9:00~19:00	自然化粧品等の通信販売及び卸販売	
	ハ 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	▲
	B o o t (ブ ー ト)	(〒205-0011) 東京都羽村市五ノ神 4-2-21 1F TEL 042-555-4440 FAX 042-555-4366 羽村駅から歩いて 30 秒	10:00~19:30 年中無休(お盆・正月除く)	農薬や化学肥料に頼らない農産物を中心にお酒や本も商っています。http://www.boot.organicprod.com/	▲
	自 然 食 品 人 参	(〒208-0021) 武蔵村山市三ツ藤 1-42-13 TEL 042-560-4459 http://www.e-ninjin.jp/	10:00~20:00 年中無休	オーサワ商品・有機野菜・健康食品・自然派化粧品・生活雑貨・全国発送・配達	▲
神奈川	マニホージュ (殺虫食レストラン&販売)	(〒259-1325) 桑野市秋が丘 8-41 TEL 0463-89-3831 http://homepage3.nifty.com/manihoju	10:00~17:00 年中無休	毎月 4 コースの料理教室開催・ランチ・お弁当・コース料理もすべて予約制で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/	
	マ マ キ ッ チ ン 心と身体と環境の超健康 革命で強運を作るノ	(〒241-0824) 横浜市旭区南希望が丘 2 TEL 045-363-0846 FAX 045-363-0847 南口よりバス通り信号 2 目左折 200 m 角	9:30~18:30 水・日 相鉄線希望が丘	オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・食べ方〇出し方〇セミナー随時♥安くてきれいで幸せ若返り研究会♥コーヒー・輸入洗浄取扱店	▲
	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・雑食・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) 横浜市区区柏園 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、初中上級、出張講師、予約制食事会(食養等ご希望承ります)	
	す こ や か 広 場	(〒244-0003) 横浜市戸塚区戸塚町 118 山口ビル 1F JR 戸塚駅西口徒歩約 5 分 TEL 045-881-7636 FAX 045-881-2772 http://sukoyakahiroba.com	10:00~19:00 日・祝 戸塚図書館そば	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail: sato@sukoyakahiroba.com	▲
	自然と健康を守る会 太 陽 食 品	(〒224-0037) 横浜市区区茅ヶ崎南 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 松川ツア-、健康相談会、講演会など	
	グレートライフサポート	(〒227-0063) 神奈川県横浜市青葉区榎が丘 20-16 サニーヒルズ 106 TEL 045-984-8630 FAX 045-984-8030	10:00~19:00 対応は年中無休 受付は平日です	食事改善・ダイエット・断食食・料理教室・7 号食・健康相談・すべて個人出張有・正しく行えば必ず効果あります http://www.macrobios.net	▲
	健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR 保土ヶ谷駅西口 1F	(〒240-0023) 横浜市保土ヶ谷区谷井町 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ト	(〒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、陶器アトリエ有り	▲
	アースママショップ	(〒247-0006) 横浜市南区笠岡 1-2-11 TEL/FAX 045-893-9855	11:00~19:00	自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・貴光元(しんこうげん)毒性ゼロのシャンプー・化粧品	
	陰 陽 洞	(〒249-0006) 逗子市逗子 7-1-58 TEL 0468-73-7137 FAX 0468-71-4383	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲
山梨	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健康全般 全国宅配有・宅配割引あり・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 表	(〒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	▲
	有 く す り の 泰 観	(〒254-0013) 平塚市田村 7-30-20 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から徒歩 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ペーチェット病を克服。生き方を変え 54 年創業。OJ 商品多数、自然食品、有機野菜、エパメール化粧品、食養健康相談、通販、毎月「日曜を除く月末の 5 日間」特売	▲
	W I N D Y (ウ ィ ン デ ィ)	(〒252-0007) 藤沢市湘南台 1-10-1 そうてつローゼン角 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(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	富士山岩岩使用の石窯で焼く天然酵母パン製造 マクロビオティック食品全国発送可	▲
	自然食品有機村	(〒400-0065) 山梨県甲府市貴川 1-3-18 TEL 055-222-1872 http://www.11.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 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 600 m 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	▲
	桃 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	
長野	ウエマツカイロプラク ティックオフィス	(〒408-0002) 山梨県北巨摩郡高根町村山北割 1098-3 TEL 0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00~21:00 土~17:00 日休	カイロプラティック、オイルセラピー、波動測定、血液細胞分析、健康食品、ハーブ、教室	▲
	中 央 調 剤 薬 局	(〒401-0015) 山梨県大月市大月町花咲 1264-3 TEL 0554-22-3325 FAX 0554-20-1125	9:00~17:00 土~15:00 日休	大月市立中央病院前。調剤薬局、シュタイナー関連商品、純正食品、生活雑貨、医薬品、書籍	▲
	河口湖アルカンシェル	(〒401-0305) 山梨県南都留郡富士河口湖町大石 2498-2 TEL 0555-76-6682 FAX 0555-76-6682 http://www.arcen.gr.jp/	年中無休	マクロ食の宿泊施設。1泊2食 12,600 円。松本光司先生料理教室。半断食スクール。会席料理 3,675 円。アロマセラピーサロン。	
	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 IC 60 分・河口湖 IC 60 分・東名富士 IC 90 分・JR 身延線下部温泉駅 3 分 http://iyasu.com TEL 0556-36-0111	8:00~19:30 年中無休	H15.4 新装。良く効くめる湯温泉、無添加料理、循環農法無農薬野菜(EM【有用微生物】堆肥使用)、粗製糖、自然海塩で健康追求!	▲
	舍 徳 夢 (シャロム) コ ミ ュ ニ テ ィ	(〒399-8300) 長野県南都留郡穂高町豊里 TEL 0263-83-3838 http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/	10:00~20:00 (夕食は予約のみ) 冬 休 期 休 業 あり	レストラン&カフェ、石窯パン、ピザ、自然食品フエアトロード・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 4265-1 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	▲

長野県	アトピー母の会 ははごころ	(〒380-0803) 長野県長野市三輪 1-25-11 TEL/FAX 026-259-1151	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン・パン・米・野菜・化粧品・フラ ワーエッセンス・森修徳・本 他 自然食	▲
	JAPAN 蕎麦 M&B 長野支部	(〒381-0021) 長野県長野市屋島 1769 TEL/FAX 026-222-7345	10:00~18:00 年中無休	半断食(6日間通いでできます) 翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	(〒381-0021) 長野県小諸市甲 3232-2 TEL 0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然療 法、手作りフード、メディカルアロマ	▲
	花と自然食 アトリエ映	(〒386-0042) 長野県上田市上塩尻 454-1 TEL 0268-21-4187 FAX 0268-21-4188	11:00~18:00 日・月・木	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、花と マクロビオティック料理教室	▲
	のんどり	(〒386-1102) 長野県上田市上田原 876-1 TEL 0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・核 酸&キレート酸系食品・無農薬野菜	▲
	てくてく	(〒395-0051) 長野県飯田市高羽町 3-4-6 TEL 0265-53-5980 FAX 0265-53-5983	11:00~19:00 無休	有機野菜、オーガニック・マクロ食品、エコロジー グッズ http://www.tekuteku.net/	▲
	自然食品のお店 ami ハウス	(〒389-8301) 長野県南安曇郡穂高町有明 3755-2(有)あづみ 野社中内 ami ハウス TEL 0263-81-5060 FAX 0263-81-5061	9:00~21:00 年中無休	オーサワ商品、自然食品全般、雑貨、肥料、環境浄 化用品、鉱泉イオンパック&ピーリング	▲
	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	10:00~18:00 日・金・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。	▲
	自然ライフ コスモ・レイ	(〒439-8117) 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	▲
静岡県	有エリン舎	(〒431-1209) 浜松市鶴山寺町 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・無添加ベイト食品・環境緑生商品	▲
	半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園	(〒413-0002) 熱海市伊豆山 1062 TEL 0557-80-2101(代表)	毎月1日~8日 基本研修	「宿便とり」半断食・拡大施設と20年の歴史「指 導者養成」……道場開設自立営業の人に	▲
	アイジャパン 伊豆健康センター (旧)みどり会保養所	(〒413-0232) 静岡県伊東市八幡野 1737 TEL 0557-54-0011 URL: http://www.izu.co.jp/~izuken E-mail: izuken@izu.co.jp	予約制 年中無休	断食・半断食・湯治(温泉)・食養(自然食)・東洋療 法・物理療法・健康講座各種・森林浴・環境に恵ま れ30年の歴史資料ご請求下さい	▲
	湯治・食養・東洋医学 やすらぎの里	(〒413-0232) 静岡県伊東市八幡野 1741-49 TEL 0557-55-2660 http://www.y-sato.com	予約制 年中無休	温泉保養・食養・断食の各コースで体質改善できま す。資料請求下さい	▲
	自然食品店 富士グリーン	(〒416-0061) 静岡県富士宮市北町 4-13 TEL 0544-22-3741(ニコニコミナソイ)	10:00~18:00 日・祝	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 0543-52-0649	10:30~19:00 日	無農薬野菜、無添加食品	▲
	カミナリヤ	(〒420-0842) 静岡県静岡市銀座前 68-1 TEL 054-247-8754	10:00~19:00 年中無休	有機野菜、食品	▲
	元気一番館 セイケン	(〒436-0061) 静岡県掛川市緑ヶ丘 1-8-8 TEL 0537-23-2414	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・洗剤・化粧品・健康器具・家 庭用電子治療器	▲
	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。	▲
	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	▲
愛知県	自然食品の店 シ	(〒411-0848) 静岡県三島市緑町 3-2 TEL 0559-75-0643 FAX 0559-75-3208	8:30~18:30 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。	▲
	森伊勢吉 健康事業部	(〒411-0912) 静岡県駿東郡清水市町田地 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	▲
	株 玄 気	(〒442-0857) 愛知県豊川市八幡町鐘鈴 247 TEL 0533-88-5679 FAX 0533-89-1072	10:00~18:30 日	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮サブ リメント、化粧品、オーガニックワイン、自然食・雑 貨。先送配達有。波動測定、血流血液細胞測定(豊 橋店は針灸治療も併設)	▲
	ゲンキプラス (株)玄気豊橋店	(〒440-0831) 愛知県豊橋市西岩田 6-16-11 TEL 0532-69-0656 FAX 0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~20:00 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	▲
	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 川 薬 局	(〒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栄元町 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	▲
	寿元ナゴヤ	(〒461-0004) 名古屋市中区栄 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://www.11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲
愛知県	ヘルシングあい	(〒462-0844) 愛知県名古屋市中区栄 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、木桶醬 油 etc. 喫茶では無農薬コーヒー、ランチをどうぞ	▲
	自然食 B I O	(〒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品・書籍・雑貨他	▲
	G ー と (シールート)	(〒471-0806) 愛知県名古屋市中区瑞穂区瑞穂通り 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 生松寺ノヤ	(〒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・マクロビオティック商品・ 天然酵母パン・生鮮食品・生活雑貨	▲
	株若宮食糧販売所	(〒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/	▲
	ヘルシーメイト	(〒444-0833) 愛知県岡崎市柱町 1丁目 10-11 TEL 0564-52-7000 FAX 0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋市天白区焼山 TEL 052-800-3533	10:00~19:00 月	無農薬野菜、食品、化粧品、自然食、オーガニック ワイン、衣料、雑貨、書籍、全国宅配	▲
	桜乃里(ムクノサト)	(〒467-0005) 愛知県春日井市押沢台 7-10-17 TEL 0568-91-0666 FAX 0568-91-4445	10:00~18:00 金は10:00~18:30	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 森修徳	▲
	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、電話注文承ります	▲

愛知	南アルティ	(〒480-1154) 愛知県長久手町塚田 1922 番地 シェフォーム エタニ F TEL/FAX 0561-63-9799 地下鉄鉄ヶ丘駅	9:00~18:00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロボリス 健康自然食品、書籍、雑貨	▲
	より安全で純正な食品の専 門店 和 楽	(〒491-0002) 愛知県一宮市時之島丸先 2-12 時之島公民館の前 TEL 0566-51-9559	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 0566-24-7539 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.nf-y.com/	▲
岐阜	有限会社 加藤 青果 生ゆばの湯葉 菜	(〒503-0836) 岐阜県大垣市大井町 4-5-1 TEL 0584-89-5776	7:00~16:00 日祝水休み	オーサワジャパン全商品・生鮮食品・生活雑貨・書 籍 他	▲
	森わらべ村	(〒505-0051) 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣 342 TEL 0574-54-1355	9:00~18:00 第2日	自然食品・無農薬野菜・生活雑貨・書籍、フェア トレード品、料理教室、イベント、通販あり。	▲
	Macrobio tica おあさん	(〒506-0013) 岐阜県高山市有楽町 48 SING ビル 2F TEL/FAX 0577-35-1057	10:00~19:00 水・第2・4日	マクロビオティック食材、オーガニックコットンの 衣類、エコロジー雑貨・書籍 他	▲
	酒のあっちゃん こだわりの店 ユーキ	(〒506-0824) 岐阜県高山市片野町 5-228 TEL 0577-32-5078 FAX 0577-36-1588	9:30~20:00 水	オーサワジャパン商品・有機栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水	▲
福井	森ヒノモト	(〒910-0032) 福井県福井市堀ノ宮 1-803 市内バス三 丸団地下車 1 分・第2 堀ノ宮下車 3 分 TEL 0776-21-3811	8:30~19:00 日	体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品、健 康食品(プロボリス)、波動測定	▲
三重	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 0598-21-6799 http://www.e-kanekoya.com	9:30~19:00 日・祝	有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料な ど。基本の食生活を大切に考えている	▲
	信貴山 断食道場	(〒636-0832) 奈良県生駒郡三郷町信貴山西 2-102 TEL 0745-73-2507	毎年 1/21~2/末日 の休み	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) 奈良県奈良市東東美ヶ丘 4-18-5(東東美ヶ丘 5丁目バス停より徒歩 1 分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいかも農法米、無農薬・低農薬野 菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
	ヘルステーション けいこう舎	(〒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	▲
滋賀	びわ湖(25周年) ナチュラルハウス	(〒525-0032) 滋賀県草津市大路 1-9-7 TEL/FAX 077-563-0559	9:00~19:00 日	自然食品・びわ湖・自然食品検索注文可即発送 http://www.ocn.ne.jp/~n-uenisi/で注文可	▲
	マクロビオティック京都	(〒606-8101) 京都市左京区高野原原町 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 地下鉄丸太町今出川駅下車 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鶴岡 7 JR 桃山駅西 50 m TEL 075-611-0337	10:00~20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
京都	平安生活協同組合 旗布会くらしの友の会	(〒612-8312) 京都市伏見区津知橋町 390-1 TEL 0120-869-880	24 時間営業 年中無休	生活再生支援(悩み相談・無料)24 時間受付中/ オーサワジャパン全商品・衣食住再生支援 /	▲
	京都太秦しぜんむら プレマ 惣実 店 舗	(〒616-8125) 京都市右京区太秦組石町 10-1 太秦駅前側ホーム内 TEL 075-873-3877	10:00~19:00 日・祝	http://www.binchotan.com 又は http://www.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・生活用品も厳選したトータル な品揃え。通信販売、HP で注文可。	▲
	ムスピガーデン	(〒540-0021) 大阪府中央区大手通 2-2-7 TEL 06-6945-0618 FAX 06-6910-6237	9:00~19:00 日・祝 10:00~17:00 不定休	自然食品全般(無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・玄 米并当など)約 2000 アイテム通信販売有り	▲
大阪	正食協会	(〒540-0021) 大阪府中央区大手通 2-2-7 TEL 06-6941-7506	9:00~18:00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	▲
	むぎの家	(〒532-0002) 大阪府淀川区東三国 4-17-5 1 階 TEL 06-6395-7806	10:00~18:00 土・日	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千板式ミネラ ル健康法	▲
	ハッコー山海フーズ 健康自然食品の店 和 楽	(〒533-0033) 大阪府東淀川区東中島 1-20-12~414 号 JR 新大阪駅東口出て正通 コニシオン新大阪ビル 4F 414 号 TEL 06-6336-6922	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	▲
	健康情報総合サイト 健康でいこう!	(〒536-0005) 大阪府城東区中央 1-8-24 TEL 0120-64-1441	10:00~19:00 日曜祭日定休日	http://www.kenyu-kan.com にて全国ご注文承りま す!	▲
大阪	自然食品の店 グットヒル	(〒559-0006) 大阪市住之江区浜口西 1-13-12 TEL/FAX 06-6678-0390	10:00~19:00	オーサワジャパン商品全般、有機米、有機野菜等 2000 アイテムの品そろえ。配達有。	▲
	ショクサイ優倶楽部 食彩 優倶 楽部	(〒560-0051) 豊中市永楽荘 2-1-4 TEL 06-6840-2988 FAX 06-6840-2987	10:00~19:00 年中無休	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商品、ア レルギー対応食品、自然化粧品、雑貨	▲
	健康ストア 駒川店 健友館 城東店	(〒546-0043) 大阪市東住吉区駒川 5-14-3 (〒536-0008) 大阪府城東区関目 1-11-31	10:00~19:00 火 10:00~20:00 日・祝	自然食品・健康食品・健康生活雑貨・備長炭 http://www.kenyu-kan.co.jp	▲
	ナチュラルフーズ グ	(〒573-1111) 大阪府枚方市柳葉朝日 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 法研究会 (石丸 博 英)	(〒580-0022) 大阪府松原市河合 2-6-3 TEL 0723-32-9293 看板なし	9:00~20:00 年中無休	操体法指導します	▲
	安全なお米・自然食品 根っこや	(〒582-0009) 大阪府柏原市大正 3-1-35 TEL/FAX 0729-72-0467 http://www.ecolo-shop.com/	9:00~20:00 第1・2・3日曜日	無農薬米・オルター生鮮食品他全商品・オーサワ全 商品・玄米料理教室・操体・自然農薬	▲
	有機JAS認証農産物専門店 やさしいの広場	(〒583-0024) 大阪府池田市鉢塚 3-15-5 A TEL 0727-61-0064 http://www.teshigotoya.co.jp	10:00~18:30 年始休	ボラン広場の有機農産物を主とし、生活まるごと安 心なものを所狭しと展開。	▲
	安全な食べものネット ワーク オルター	(〒584-0048) 大阪府富田林市西板持町 2-3-5 TEL 0721-34-2600 FAX 0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替医 療品、代替衣、住グッズなど 14000 アイテム	▲
兵庫	おげんきですか ゆうぎの八百屋	(〒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屋台 1-9-9 TEL 078-787-3828 0120-164-631 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、オーサワ商品中心の自然食品	▲
	喫茶と自然食品の店 のじぎく	(〒679-5301) 兵庫県佐用郡佐用町円応寺 185 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	▲
鳥根	自然食品の店 向日美	(〒690-0064) 鳥根県松江市天神町 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) 鳥根県松江市上乃木 9-3-30 TEL/FAX 0852-24-2356(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	▲

岡山	自然食彩家 自八 十 八 彩	(〒685-0017) 鳥取県江津市和木町 504-6 TEL 0855-52-4770	11:30~13:30 17:30~20:00	自然食品・不思議タール・雑貨 他 お食事のできる店定休日: 水曜日・第3日曜日	▲
	ブチ・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	10:00~18:00 火	自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
	自然食百科柿の木	(〒710-0132) 岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL 086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	皆実c	(〒734-0007) 広島県広島市南区皆実町 4-1-12 TEL 0822-55-2846 平賀佐和子		毎月第4土例会、料理講習、PU勉強会	▲
広島	としきのうえん	(〒733-0842) 広島県広島市西区井口3丁目 12-18 TEL 082-277-6622 FAX 082-270-3363	10:00~19:00 日・祝 11:00~18:00	講演会・料理教室・心のこもった商品を集めました。商品説明は手話でもOK。	▲
	無添加食品の店 うめさ	(〒731-5127) 広島県広島市佐伯区五日市 2-9-25 TEL 082-922-5228 FAX 082-922-4340 JR 五日市駅北口徒歩3分	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達・配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨	▲
	山の中の自然食品 & 喫茶 ゲットアロング	(〒720-2102) 広島県深安郡神辺町東中条 523-2 TEL 084-967-1895 http://www.geocities.jp/get_along.oc	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	▲
	徳松本健康医学社	(〒739-0458) 広島県佐伯郡大野町馬川 8446-2 TEL/FAX 0827-57-4171	9:00~18:00 無休・予約制	パンキー治療(吸玉)・黒酢健康法・玄米正食・健康 医学社商品・自然食品・送迎有	▲
山口	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	鶴岡純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	▲
	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 0834-27-5655 FAX 0834-24-5656	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 ネットワークスパイラル	(〒663-0851) 鳥取県米子市夜見町 3081-11 TEL 0859-24-3933 FAX 0859-24-3933	9:00~21:00 火曜日	オーガニックレストラン、自然食品、玄米、マクロ ビオテック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クック ング教室、セミナーと講演	▲
	鳥取陸陽会 (食養村ヤス恵)	(〒689-2303) 鳥取県東伯郡東伯町徳方 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	蓮葉庵	(〒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	予約制玄米食卓・玄米料理教室・健康相談 天然ヨーバン・千板式健康法講習会	▲
	ちろりん村	(〒760-0073) 香川県高松市栗林町 3-10-24 TEL 0878-37-2876	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分搗)発送可	▲
	マクロビオティック玄	(〒780-0912) 高知県高知市八反町 1-1-26-8 TEL 088-825-1095	9:00~20:00 年中無休	配達有、書籍販売、正食料理講座、玄米弁当	▲
徳島	SCHULE ABE シュレ アベ	(〒770-0666) 徳島県徳島市末広 2-1-42 TEL 089-653-6401	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	▲
	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 月	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	▲
	オーガニックレストラン マナキッテン	(〒810-0015) 福岡県福岡市中央区那の川 2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL 092-525-4147	9:00~17:00	雑穀料理のランチ、スイーツ、弁当、ケータリン グ、パーティ、料理教室、自然食品販売	▲
福岡	アイリスオーガニック テラス	(〒810-0062) 福岡県福岡市中央区荒戸 3-4-1 セントラル西 公園 2F TEL 092-751-3005	9:00~18:30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜・選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。	▲
	オーガニックレストラン 田舎の日曜日	(〒807-0801) 福岡県北九州市八幡西区本城 3-8-106 TEL 093-601-8034	11:00~23:00 火	レストラン、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	▲
	えこわいす村	(〒807-1131) 福岡県北九州市八幡西区馬場山東 2-1-6 TEL 0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00~19:00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ビーパンジョア化粧品など約2000種	▲
福岡	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	自然食品、無農薬、有機栽培野菜や米他 http://www.korin-utopia.com/	▲
	こだわりの自然食品 雑貨にんじん	(〒802-0042) 福岡県北九州市小倉北区足立 2-1-23 TEL 093-922-4753	10:00~19:00 日	自然食品、無農薬野菜果物、健康食品、出来たて 豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲
	愛蔵内科医院 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/jh 3 ibm/E-mail jh 3 ibm@kurume.ktarn.or.jp	9:00~18:00 水士午後・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、 地産地消地域循環社会を目指して。	▲
福岡	筑紫自然食品センター	(〒819-0072) 福岡県筑紫野市二日市中央 4-8-8 TEL/FAX 092-924-0238	10:00~18:30 土・日・祝	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川崎 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 092-925-0496 最寄駅鉄線「一貴山」駅 5〜7分	10:00~16:00 9:00~18:00	食養料理教室、陰陽のこゝ生き方を考える。 純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	▲
	漢方薬局HDなかむら	(〒832-0824) 福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より 歩いて5分) TEL 0944-72-1061	9:00~19:00 日・第2・4月	漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米 雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	▲
佐賀	玄米食おひさま (料理教室&レストラン)	(〒840-0611) 佐賀県佐賀市大財 3-11-37 TEL 0952-28-7863 FAX 0952-28-7866	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	▲
	自然食品の店 テラ・ハウス	(〒852-8104) 長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル1F TEL 095-841-7236 FAX 095-841-7236	10:00~19:00 日	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピー マッサージ、酵母パン教室、ランチ。	▲
	自然食品の店 てんま	(〒850-0017) 長崎県長崎市新大工町 6-8 古賀ビル1F TEL 095-820-4057	10:00~18:30 日曜	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他食養相談	▲
長崎	自然館 課早店 本町アーケード入口	(〒854-0012) 長崎県課早市本町 2-10 TEL 0957-23-6870 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	(〒854-0062) 長崎県課早市小船越町 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・アルコール焼 酎・フィスラー圧力鍋シラランシリーズ	▲

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	8:00~18:30 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。	▲
	自然食と有機野菜の店 有 天 粧	(〒860-0854) 熊本県熊本市東子飼町 3-5 子飼店 TEL 096-343-4043 下通店 TEL 096-354-9161	9:00~19:00 日曜・盆・正月	有機野菜生産&販売オーブ自然化粧品 マクロビオティック食会&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	7:00~18:00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	▲
	自然なくらしの店 ン ガー	(〒862-0926) 熊本県熊本市保田窪 2 丁目 2-5 TEL/FAX 096-385-5978	9:00~19:00 日・祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書籍、他。宅配可。料理教室、テラミー治療。	▲
	食養医学の姓名学の 玄 耀 倶 楽 部	(〒862-0924) 熊本県熊本市埴山 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 TEL 096-381-8711 まで	▲
	自然食品の店 も ぐ も	(〒868-0062) 熊本県人吉市古仏現町 656-4 TEL 0966-24-9505/FAX 0966-24-9500	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	▲
	海 そ う け ん Natural True	(〒869-0502) 熊本県宇城市松橋町松橋 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、ジュボ化粧品、浄水器、各種セラミック、小橋規義先生による健康セミナー	▲
	ダイエットフード 健康食品コーナー	(〒869-1101) 熊本県菊池郡菊陽町津久礼 2731-3 TEL/FAX 096-232-6571	9:00~17:00 日祝・第 2・4 土	健康自然食品全般・書籍他。病院食療法用食品全般。	▲
	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.dr-mako.net	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・デイスサービス「星の星」	▲
	こ こ ろ 広 場	(〒870-0037) 大分市東春日町 15-23 TEL 0975-37-1193	9:30~18:30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養手当 食品・正食料理教室(毎週土曜)・講演会等	▲
大分	Natural foods & goods Shop あい・むっから	(〒870-0888) 大分市三ツ木町 4 組 TEL/FAX 097-546-0600 E-mail: info@mukkara.net http://www.mukkara.net	10:30~19:00 第 1・3 月 火	*とにかく美味しい「ほだ木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍(貸本有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK*	▲
	自然食のや ニ コ ニ コ 村	(〒874-0919) 大分県別府市石垣東 2-6-21 http://www.61.tiki.ne.jp/~nikonikomu/	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	▲
	自然食品店 自 然 食 品 店	(〒875-0342) 大分県日田市野津町大字落谷 2181-1 TEL 0974-32-7111	10:00~18:00 年中無休	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、書籍など、宅配可	▲
	四 季 祭	(〒899-3221) 鹿児島県日置市吹上町永吉 14312-1 TEL 099-299-3312	9:00~19:00 日	無農薬玄米、野菜、OJ 品、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ、座禅会	▲
鹿児島	有 紅 輝 商 会 鹿 児 島 健 康 の 会	(〒890-0054) 鹿児島県鹿児島市荒田 2-37-3 シャトレ 21-101 TEL 099-251-8440	11:00~17:00 土・日・祝	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、SBK 商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
	や さ い 村	(〒892-0871) 鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL 099-244-8061	10:30~18:30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食勉強会	▲
	寿草本店・三越鹿児島 三越沖縄ポンペルタ橋	(〒890-0041) 鹿児島県鹿児島市城西 2-8-12 (株)寿草 TEL 099-252-6410 FAX 099-252-6453	9:00~19:00 日・祝	「ほとばしる人と自然の生命力」をモットーに野菜、自然食品、健康食品等配達可	▲
	マクロビコンシェルジュ Vermillion パーミリオン	(〒892-0822) 鹿児島県鹿児島市泉町 2-5 TEL/FAX 099-227-5222(グリーンホテル養生館よこ)	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 川上寛継	(〒895-2526) 鹿児島県大口市宮内 1699-35 TEL 09952-8-2708 FAX 09952-8-2672		特選三年番茶、テッカミン製造、純正食品販売、無農薬栽培	▲
	自然食品のお店 アンジェリク	(〒893-0007) 鹿児島県鹿屋市北田町 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) 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生 335 (バス停高平) TEL/FAX 0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸、海の幸による自然食料理 1 泊 2 食 6,000 円	▲
	オーガニックはうす 陽	(〒901-0152) 沖縄県那覇市小嶺 630-1 TEL 098-858-8376 FAX 098-858-8387	10:00~20:00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	▲
	紅葉 純 正 食 品 店	(〒902-0064) 沖縄県那覇市寄宮 174 TEL 0988-54-0296	10:00~20:00 日	書籍販売、純正食品、食養相談、OJ 全商品取揃	▲
沖縄	オーガニックスペース プ ル ー ナ	(〒900-0022) 沖縄県那覇市樋川 11-28-1 TEL/FAX 098-835-1389	10:00~19:00 日・祝	有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・生活雑貨・アーユルヴェーダ商品・書籍・他	▲
	マ ザ ー ズ ア イ	(〒901-0156) 沖縄県那覇市田原 2-2-4 TEL 098-857-4919	11:00~20:00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・有機野菜・書籍料理教室	▲
	清 流 舎	(〒904-0156) 沖縄県読谷村古堅 851 TEL 098-956-4000	10:00~17:00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パン、マクロビオティック木灰沖縄そば、ランチ	▲

室集編 り便



ナチュラルEXPO (9/21~23 東京ビッグサイト)



大森先生お別れの会 (9/27 日本CI協会2階ホール)



第15回マクロビオティック医学シンポジウム (10/2 江戸東京博物館)

▽9月21日~23日の3日間、東京ビッグサイトで「ナチュラルEXPO 2005」が開催され出展いたしました。後援している日本CI協会としては、1つした展示会を通して、

よりマクロビオティックの普及に努めていきたいと思います。
▽9月27日、8月4日にご逝去された大森英桜先生のお別れの会が日本CI協会2階ホールで営まれました。故人の在りし日の講演映像が流れるなか、1分間の黙禱が始まり、勝又会長、サンマーク出版を代表して梶原光政氏、田中愛子リマ・クッキン、グスクール顧問、村上譲顕理事、佐々井譲理事、大森先生に縁のある方々が次々と哀悼の意を表しました。その合間に玉木宏樹氏が大森先生の死を悼み、ヴァイオリンを演奏。その純正律音楽は鎮魂歌のようでした。最後は大森一慧先生が感謝の言葉を述べられました。

▽10月2日、江戸東京博物館でマクロビオティック医学研究会主催の第15回マクロビオティック医学シンポジウムが開催。細川順讀先生はアトピー患者の例を挙げながら「夢を叶える自己コントロール法」を披露。山村慎一郎先生は「皮膚の状態で体の不調がわかる望診法」を優しく解説。故桜沢如一から直接影響を受けたという森下敬一先生は「森下自然医学の基礎理論」を熱弁。食改革を通して健康運動に力を注ぐ東城百合子先生は「食べ物が人生を変える」と説く。盛りだくさんのシンポジウムでした。

▽最近、LOHAS(ライフスタイル Of Health And Sustainability)という言葉が大流行の兆しをみせています。米国発の言葉で、コンセプトは環境にやさしいということだそうです。ファッション雑誌、流通雑誌などが盛んに取り上げたり、ロハス・ビジネス特集を組むビジネス雑誌もあります。関連ビジネスもかなり生まれているようです。
▽この秋、マクロビオティック関連の出版が相次いでいます。マクロビオティックという言葉も一般に定着しつつあり、日本CI協会としてもこれまでの普及活動が実を結んできたとの手応えを感じています。

MACROBIOTIQUE 818号

© 2005年11月号

発行日：2005年11月1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11-5

電話：03-3469-7631(代)

振替：00100-3-194125

印刷・製本：(株)真興社

2005

11・12

日本CI協会のご案内

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

・・・ ことさしい知恵をすて、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。

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

11月	5日(土)	…マクロビオティックでデトックス	▷ 詳細4頁
	8日(火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	11日(金)	…クリスタルボウルの生演奏	▷ 詳細4頁
	12日(土)	…真弓定夫先生の連続講座(第3回)	▷ 詳細3頁
	13日(日)	…自然食品店経営セミナー	▷ 詳細右記
	14日(月)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	15日(火)	…官足法セミナー	▷ 詳細7頁
	17日(木)	…森下敬一 連続セミナー 第2回	▷ 詳細5頁
	19日(土)	…山村慎一郎の望診法講座 第1回	▷ 詳細6頁
	22日(火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
12月	23日(水)	…ピワの薬温灸講習会	▷ 詳細7頁
	26日(土)	…細川順正食相談 …ワークショップフォローアップセミナー	▷ 詳細6頁
	27日(日)	…吸い玉浄血療法 “ブハン” 実習講習会	▷ 詳細7頁
	28日(月)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	4日(日)	…マクロビオティックでデトックス	▷ 詳細4頁
	11日(日)	…自然食品店経営セミナー …細川順正食相談	▷ 詳細6頁
	12日(月)	…マクロビオティック・ヨガ教室	
	13日(火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	
12月	15日(木)	…森下敬一 連続セミナー 第3回	▷ 詳細5頁
	17日(土)	…山村慎一郎の望診法講座 第2回	▷ 詳細6頁
	18日(日)	…吸い玉浄血療法 “ブハン” 実習講習会	▷ 詳細7頁
	26日(月)	…マクロビオティック・ヨガ教室	
	27日(火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	

●日本CI協会案内図



- 【住 所】〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
電話 03-3469-7631 / FAX 03-3469-7635
◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分
- 【開館時間】1階…自然食品リマ東北沢店 年始を除く 10:00～19:00
2階…多目的ホール・ブックストア 10:00～19:00
3階…リマ・クッキングスクール 年末・年始を除く 9:00～17:30
4階…事務局

日本CI協会創立60周年

自然食品店経営セミナー

日 時：平成17年11月13日(日)

12:30より受付開始

講 師：有明会社すこやか広場代表取締役 佐藤 茂伸

株式会社ガイア総合研究所 代表取締役 日野 雄策

会 場：日本CI協会2階ホール

交通：小田急線「東北沢」駅北口徒歩2分 参加費：1万円

主催：日本CI協会

協賛：株式会社カミナリヤ/株式会社日本ビーエイチ研究所

オーサワジャパン株式会社

プログラム

- 13:00～13:15 開会の挨拶
……………日本CI協会会長 勝又 靖彦
- 13:15～14:15 事例に学ぶ 歳末商戦 成功の秘訣
まだ間に合う歳末大売出しの企画
DM対策
……………有明会社すこやか広場
代表取締役 佐藤 茂伸
- 14:15～14:20 オーサワジャパン商品紹介
……………オーサワジャパン営業部
- 14:20～14:50 いまから始める花粉症対策
スギ・ヒノキエキスを「花粉番」で
新規客を増やすポイント
……………株式会社カミナリヤ
代表取締役 諸星 俊彦
- 14:50～15:20 実演！薬剤を使わない
自然化粧品ピーリング
……………株式会社日本ビーエイチ研究所
所長 今野 正智
- 15:20～15:35 休憩
- 15:35～16:35 全国の自然食品店160店舗を訪問
元気なお店はここが違う！
今すぐできるお店の活性化法
……………株式会社ガイア総合研究所
代表取締役 日野 雄策
- 16:35～17:25 佐藤氏より日野氏への
公開質問＆両講師への質疑応答
- 17:25～17:30 開会の挨拶
……………日本CI協会専務理事 花井 良平

お問い合わせ・申し込みは

日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
電話 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口座に参加費をご入金ください。
※キャンセルによる参加費の返金はご容赦願います。

【00100-3-194125】加入者名：日本CI協会

2006年

1月9日(月)開講 春期受講生募集

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。陰謀にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランスや四季折々の調理法などを身につけていただきます。

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

中級

インターミディエイト・コース

全12回

初級を修了した方対象となります。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。基本料理のちよつとしたひと工夫で、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応用料理、おもてなし料理を、自由な発想で楽しんでいただきます。

師範

プロフェッショナル・コース

全24回

初級・中級・上級の3コースを修了した方のみ対象となります。料理は基本から応用までしっかりと身につけ、手当法も臨機応変にできるよう復習し、必要に応じて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	1/11	1/12	1/14		1/9	1/21		1/10	1/28		1/13	2/4		
2	1/18	1/19	1/14		1/16	1/21		1/17	1/28		1/20	2/4		
3	1/25	1/26		1/15	1/23		1/22	1/24		1/29	1/27		2/5	
4	2/1	2/2		1/15	1/30		1/22	1/31		1/29	2/3		2/5	
5	2/8	2/9	2/11		2/6	2/18		2/7	2/25		2/10	3/4		
6	2/15	2/16	2/11		2/13	2/18		2/14	2/25		2/17	3/4		
7	2/22	2/23		2/12	2/20		2/19	2/21		2/26	2/24		3/5	
8	3/1	3/2		2/12	2/27		2/19	2/28		2/26	3/3		3/5	
9	3/8	3/9	3/11		3/6	3/18		3/7	3/25		3/10	4/1		
10	3/15	3/16	3/11		3/13	3/18		3/14	3/25		3/17	4/1		
11	3/22	3/23		3/12	3/20		3/19	3/21		3/26	3/24		4/2	
12	3/29	3/30		3/12	3/27		3/19	3/28		3/26	3/31		4/2	
試作会	4月30日(日) 駒場エミナースにて (予定)													
費用	日本CⅠ協会の年会費 ①誌友 6,600円 または正会員②13,000円(詳細は8頁の入会案内をご覧ください)													
	年会費 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CⅠ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、1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。

どなたでもご参加いただけます!!

日本CI協会創立60周年記念講座

真弓定夫先生の 特別連続公開講座

『自然流生活のすすめ』『自然にかえる子育て』等の著者で、
薬を極力使わない&注射をしないお医者さまとして有名な
吉祥寺『真弓小児科医院』院長・真弓定夫先生をお迎えしての連続講座です。
なぜ牛乳がモー毒なのか、また私達はいまどのような環境の中で生活しているのか等を
明快にわかりやすくお話していただきます。
質問タイムもあります。

場 所：日本CI協会 2階ホール

参加費：各回とも3,000円（お茶つき）

日時：下記参照

協賛
オーサワジャパン(株)／リマ東北沢店

食や環境で病んだ心は身体で訴えます。
いつまでも健康で愉しく生きるための啓蒙講座です。

	日 時	内 容
1回目	9月10日(土) 13:00~15:30AM	●命を継ぐ! 食と環境を考える
2回目	10月9日(日) 13:00~15:30AM	●命を継ぐ! 子供が危ない! 噛めない子供達
3回目	11月12日(土) 13:00~15:30AM	●命を継ぐ! ……自然流生活のすすめ

終了

終了

真弓 定夫（まゆみ・さだお） 1931年東京生まれ。

東京医科歯科大学を卒業後、同大学病院小児科学教室を経て、1961年より佐々病院（西東京市）に勤務。同病院小児科医長を務めた後、1974年、武蔵野市吉祥寺に真弓小児科医院を開院し、自然流子育てを提唱。講演などでも活躍中。主な著書に『自然流育児のすすめ』『飽食日本の子どもが危ない』『「超」寿の条件』『子どもの病氣は食べて治す』『元気なからだは食べものでつくる』ほか多数。

お問い合わせ・お申し込みは……

リマ・ッキングスクール 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口座に参加費をご入金ください。

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

かんたん! おいしい! 食べて、きれいに! どなたでもご参加いただけます!

日本CI協会創立60周年記念講座

マクロビオティック で デトックス

場 所: リマ・クッキングスクール
小田急線「東北沢」駅北口徒歩2分

講師: 森 大 飲
(リマ・クッキングスクール 上級調理師講師)

協賛
オーサワジャパン(株)
(株)リマ・コーポレーション

日 時	メニュー
11月5日(土) 9:00~11:00AM	翡翠チャーハン ピリ辛中華風スープ ひじき蓮根 白玉団子の黒胡麻ソース
12月4日(日) 9:00~11:00AM	けんちん丼 清まし汁 里芋のゴマ煮 林檎の葛ソース

●参加費: 各回とも2,500円

*材料費・レシピ代・ご試食代・消費税等込み

●持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具・お持ち帰り用容器

*都合により、メニューが変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

あなたも体内を浄化し健康で心身のバランスがととのう食事を今日から始めてみませんか?

「デトックス」(解毒・排毒)に効果的な食物繊維豊富な玄米を主に、お味噌や玉葱などのデトックス効果のある食材を使った料理講座です。

また、かんたんにマクロビオティックの食事がつくれるように調味料や三年番茶までがセットになった手軽で便利な「マクロビオティック入門食材」を使って実習いたします。各食材についての説明もいたします。



■マクロビオティック入門食材

クリスタル(水晶)を粉末にして型に入れ4000度近い熱を加え、料理に使うボウルのような形に成型したものが半透明の器クリスタルボウルです。

シリコン・クリスタルを培養する器としてシリコン・バレーで製造され使われていましたが、20年ほど前から演奏家やヒーラーが、楽器、ヒーリング・ツールとして使い始め、今では、最強のヒーリング・ツールとして世界中で使われています。

直径18cmから72cmまでサイズも様々あり、各チャクラに対応する音程で調律されています。

地球上でもっとも正確な伝達機能に優れた素材といわれているのがクリスタル・クォーツであり、音源から600m以上の遠方まで音が到達することが確認されています。

人間の脊髄の中にもクリスタルと同じ元素があり、共鳴し合うために、クリスタルボウルが人間の心身を調整・調律・癒す力を持っているといわれています。

牧野持信(じゅん)氏は、日本を代表するクリスタルボウルの演奏家であり、今回のコンサートでも30個近いボウルを響かせて宇宙的音響場を作り上げます。



牧野持信(まきの・じゅん)

熊本生まれ長崎育ち。

日本CI協会勤務後、74年から96年までの20年間、北カリフォルニアに暮らし、音楽、旅、食への興味を深め「ボディ・マインド・スピリット」の健康とバランスという一大テーマに目覚める。帰国後はクリスタルボウルをメインにした振動性音響楽器や倍音を含んだ声による心身への癒しの効果に関する研究や実践を始め、南伊豆・波勝崎の敷地内に振動性音響によるヒーリングスペース「くりすたり庵」を開設。ヒーリングやワークショップを提供するほかは、各地でコンサート活動を展開している。

・「クリスタルボウル・ヒーリング上下巻」翻訳(アルマツ社)と添付CDの演奏。

・最新CD:「倍音浴-Echo Of Silence-/牧野持信」(ピンポイント)

・くりすたり庵 <http://www.crystal-rainbowls.com/>

クリスタルボウル・ヒーリング

～牧野持信によるクリスタルボウルの生演奏～

平成17年11月11日(金)

14:00~15:30

会場: 日本CI協会 2階ホール

小田急線「東北沢」駅北口より徒歩2分

料金: 3,000円(税込み)

お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会 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口座に参加費をご入金ください。

[00100-3-194125] 加入者名: 日本CI協会

・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

日本C I 協会創立60周年記念

森下 敬一 医学博士 連続セミナー 『森下自然医学の基礎理論』全3回

会 場：日本C I 協会2階ホール

主 催：日本C I 協会
協 賛：有限会社デボル

お問い合わせ・お申し込みは……

日本C I 協会 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口座に参加費をご入金ください。

郵便振替口座：[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ず記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

会費：1回/7,000円(税込み)・3回全納/20,000円(税込み)

	日 時	テーマ
1回目	10月20日(木) 13:30~16:30	「血液はどこで造られるか」 — 腸管造血と経絡造血のシステムについて
2回目	11月17日(木) 13:30~16:30	「癌・慢性病に対する浄血療法の基礎と臨床」 — 正しい食事で自然治癒力をアップ
3回目	12月15日(木) 13:30~16:30	「森下世界的長寿郷調査団 30年の足跡と実績」 — 長寿者に学ぶ自然医学の原点

終了

■講師プロフィール■

森下 敬一 1928年、神奈川県生まれ。

東京歯科大学・助教授在職中、故・桜沢如一先生から直接影響を受けたことを契機に、食養を実践的に指導し続け、森下自然医学の体系を築き上げてきた。

著書は80冊以上。近年の「経絡造血現象」への洞察から、吸い玉療法には一家言もっている。



かず ひろ
細川 順 謙
個人別健康相談

11/26(土)|12/11(日)

個人相談の時間帯

10:00~12:00の間

または

16:30~18:00の間

◎会 場

日本CI協会2階ホール

◎相談料

1回30分 10,000円

- ご相談は誌友・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。日時を指定させていただきます。
- 当相談は医療指導ではなく、あくまで皆様が
正食を実行されていくためのアドバイスです
ので、ご了承ください。
- 相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。
- 相談料は相談日の3日前までに当協会にご入
金ください。
- ご入金後の返金は容赦願います。

えい わん
石田 英 湾
電話健康相談

常時受け付けております。
事前にお申込みください。

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。

顔や身体の兆候から人や健康を知る！！
山村慎一郎の望診法講座 全3回

日 時：第1回 11月19日(土) 13:30~18:00

第2回 12月17日(土) 13:30~18:00

第3回 1月21日(土) 13:30~18:00

(全回とも13:00から受付開始)

場 所：日本CI協会 2階ホール

参加費：各回8,000円(税込み)

11月19日(土) 講義①イントロダクション～体質と体調～

講義②顔の望診～目、鼻、口など顔のパーツ別診断

12月17日(土) 講義③皮膚の望診～身体の表面に現れる症状をよむ

講義④体の構造と陰陽五行

1月21日(土) 講義⑤手、足、爪、髪などに現れるサインによる望診

講義⑥総合実習(ケーススタディ)

■講師プロフィール■

山村 慎一郎 1949年、岩手県盛岡市生まれ。

77年に岩手山崎平石町で自然食品店「いーは
・とーぶ」を始める。80年盛岡市に移転し、
マクロビオティックの普及に専念。

99年渡米しケンシンスティチュートMCTを
卒業。帰国後、盛岡市の大沢神内科において
ゴーシュ研究所を設立。

盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演
会、勉強会などを中心に活動。

月刊「マクロビオティック」に「心のケア」を
好評連載中。

お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会 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口座に参加費をご入金ください。

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

日本CI協会 2階ホール開催 大好評!! 健康セミナーのご案内

第22回 ビワの葉温灸講習会

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。

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。ぜひご参加下さい!!

●講師 伊藤祥子 東北ビワ健康センター

●日時 2005年11月23日(水)
14:30~16:30

●参加費 4,000円
(ビワの葉、もぐさ棒など材料費を含む)

●持ち物 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、撮影等はご遠慮下さい。

ビワの葉温灸ワンポイント: 咳がでたら、横行結腸(へその上の横帯状の範囲)に温灸をすると楽になります。

真の健康は、浄血から!

プハン吸い玉講習会

プハンで何? どういう効果があるの? ?
興味はあるけどちょっと怖い……などなど……
いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にプハンが使えるようになるためのコツをプハンの販売元、デボルの望月佐知子さん直々のご指導で実際に体験できる講習会です。
もちろんプハンをお持ちでない方もご参加いただけます。
その日からプハンを楽しめるようになり、体調チェックにも役立ちます! みなさまのご参加お待ちしております。

●講師 望月佐知子(有)デボル代表

●日時 2005年11月27日(日)・12月18日(日)
13:00~16:00

●参加費 3,500円(税込)

●持ち物 タオル

●定員 20名(定員を超える場合はお断りすることもあります。)

◎服装は前あきのシャツやカーディガンが便利です。



2500年の伝統をもつ
お家でできる健康法……
プハンで自然治癒力up!!
マクロのお食事の効果を後押し!!
ひとりで、みんなで楽しめる!!

第14回 官足法セミナー

一足の超健康法の原点—

足もみ健康法が静かなブームになっています。そのブームの発端が1986年文化創出版から発売された『足の汚れが万病の原因だった』(官有謀著 定価905円+税 送料310円 協会取扱)にあることを知る方は少ないようです。

その原点ともいえる官足法を15年にわたり、実技指導している文化創出版の行本社長が講師を務める大満足のセミナーです。

●講師 行本昌弘 文化創出版社長

●日時 2005年11月15日(火)
14:30~16:30

●参加費 3,500円(税込)

—プログラム—

14:30~15:30 足と人体全体の健康地図
足の健康自己診断

15:30~16:30 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。



健康になる! 判断力がアップする!! 体を動かすことが楽しくなる!! マクロビオティック・ヨガ教室

マクロビオティック・ヨガ教室とは……
昨今リラクゼーション、エクササイズとして様々なヨガが人気を集めています。マクロビオティック・ヨガは、マクロビオティック、また自然の原理、原則を取り入れつつ、現代生活に合わせた新しいヨガ教室です。
お子様連れのお母様や、近頃体を動かすことから遠ざかっているヨガ初心者の方まで……様々な方にご参加いただいております。思い通りに体を動かす楽しさ、コツを覚え、くつろぎのひと時をご参加される皆様と共有ください。

—11月のテーマ: 良い睡眠—

講義……修正法 実技……立ちポーズ 呼吸法/食事……胸式呼吸①

リラクゼーション……指圧

	8日(火)	10:00~12:00
11月	14日(月)	14:30~16:30
22日(火)	10:00~12:00	
28日(月)	14:30~16:30	

- 講師 森山幹麗
- 会場 日本CI協会 2階ホール
- 料金 3,000円(消費税込)/1回
- ご用意いただくもの:
○お持ちの方はヨガマット
○あるいは敷物(身長以上の長さの布、またはバスタオルなど)
○運動しやすい服装
- 内容は毎回異なります。全日程の参加も可能です。
○好きな回数だけご参加ください。
○貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

講師プロフィール: 森山 幹麗(もりやま みきよし)
東京都国立市出身。リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英根正食医学講座修了。龍村ヨガ呼吸法研究所指導者養成講座修了。国際総合生活ヨガ研修会講師。読売・日本テレビ文化センター講師。くつろぎ工房主宰。

お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会 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口座に参加費をご入金ください。

[00100-3-194125] 加入者名: 日本CI協会

・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

INTERNATIONAL MACROBIOTIC CENTER

日本CI協会入会のご案内

日本CI協会とは……

マクロビオティックを提唱した桜沢如一によって1945年に設立された
最も歴史のあるマクロビオティック普及団体です。

マクロビオティック

ギリシャ語のMacro (大きい・長い) Bio (生命) Tique (術・学) の三つを組み合わせて作った言葉です。
直訳すると「長く生きるための方法」ですが、そのひとつひとつの言葉の中に、人や環境に対する深い思いが込められています。

会員共通特典

毎月「月刊マクロビオティック」がお宅に届きます。
マクロビオティックの理論に基づく健康や美容に関する記事のほか、当協会主催の料理教室、その他各種セミナーの最新情報が提供されます。その他特典は下記をご覧ください。

会員種別	年会費	特典
正会員	13,000円	月刊誌を毎月1部送呈。各種行事割引あり。料理教室、各種セミナー受講可。食養相談・トータルケアシステム受診可。カセットテープ引換券(8000円分)、書籍購入券(2000円分:協会取扱い書籍・ビデオ・カセットテープに利用可)進呈。
誌友会員	6,600円	月刊誌を毎月1部送呈。料理教室、各種セミナー受講可。食養相談・トータルケアシステム受診可。
法人会員	30,900円	月刊誌を毎月5部送呈、巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取引可。関連書籍に情報掲載。各種行事割引あり。料理教室、各種セミナー受講可。食養相談・トータルケアシステム受診可。

ご入会方法

入会案内をご希望の方は、お電話をいただくか、下記の入会案内希望用紙に必要事項をご記入の上、日本CI協会までFaxもしくは郵送をお願いいたします。

詳しいご案内を送付させていただきます。ご入会は郵便振込みによるご入金を確認された時点で受付完了となります。

入会案内がご不要な場合は、下記の口座まで直接お振込をお願いいたします。

振込先: 郵便振替口座 [00100-3-194125] 加入者名: 日本CI協会

※ 振込用紙の通信欄に、「誌友会員費」「正会員費」「法人会員費」とご希望の会員種別をご記入をお願いいたします

※ 振込した際の受領証は、月刊誌がお手元に届くまで大切に保管してください

◎お申し込み・お問い合わせは……

日本CI協会

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 フリーダイヤル0120-306-193 / FAX0120-306-293

◎入会案内申込書◎

■FAXは0120-306-293まで

年 月 日

氏名	フリガナ	職業	
住所	〒 (-)		
電話・FAX	ご希望の案内 (○印を付けてください) 1. 行事案内 2. 料理教室 3. 書籍カタログ		

●アンケートにご協力下さい

1. 現在マクロビオティックを実践している (はい・いいえ)

2. マクロビオティックを知ったきっかけは? ()

3. 一番興味のある特典および行事は? ()

■いつもからだにいい自然■

素朴な優品

「おいしい」と感動するところです。

「食と健康」に大切な要素の

そして

素材が持ち得た栄養とうまみ

私たちが追求するのは

米



粥



飯



餅



穀



豆



米穀卸・玄米加工食品等製造販売

- ・有機栽培米・玄米もち・玄米粥・玄米クリーム
- ・玄米ごはん・発芽玄米おにぎり・豆の水煮



JAS有機認定工場取得

〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27
TEL 052-821-8746 FAX 052-824-6619

コジマフーズ株式会社

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



国内産原料100%の天然醸造味噌

立科みそ



あわせみそ
(米みそ5：麦みそ5)

470g 680円【税込】
800g 1,008円【税込】



豆みそ

800g 934円【税込】



米みそ

800g 1,029円【税込】



麦みそ

800g 934円【税込】

日本百名山「蓼科山」の伏流水が豊富に湧き出る長野県立科町の老舗味噌蔵で仕込まれた天然醸造味噌。豊かな香りとコクのある味わいが特長の生味噌です。

Ohsawa オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL048-447-8588/FAX048-447-8310



9784889210828



1920047006003

ISBN4-88921-082-2

C0047 ¥600E

Ohsawa

血液をきれいにし 万病を防ぐ

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



① テルペン類

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

② クエルセチン

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

③ S O D

活性酸素を取り除く抗酸化作用がある。

松葉エキス

小売価格 20,000円(税込)

内容量 60g



赤松葉を煮出し、20時間かけて煮詰めた100%濃縮エキス

販売者

オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL 048-447-8588 FAX 048-447-8310