

マクロビオティック

昭和34年11月13日第3種郵便物認可 毎月1回発行 平成19年2月1日発行 第833

Macrobiotique

食による健康と治病 **2** 月号 No.833 2007

特集 ● 健康の自己管理マニュアル

花粉症

免疫システムの異常が原因
正常化するカギは食にあり

ビワ種

古くから伝わる民間療法

ガンが治った! 消えた!

からだにやさしい「代替療法」のすすめ……船瀬俊介
「さあ! 笑おう」——ガンを癒す最大の妙法、ここにあり

●世代別シリーズ

乳児期の生活……細川順讀

母乳……見事な完全栄養

よろず相談うけたまわり!

山村慎一郎の「こんなときどーする!」第4回:夜泣き……山村慎一郎

平田シェフの料理レシピ……白菜

対談 ● 廣瀬輝夫先生に聞く! 医食同源～ナチュラルな生き方～

2007年リマ・クッキングスクール夏期受講生募集!!

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。
画期的な循環型の離島の自然が無農薬はもちろん、無化学肥料を可能にしました。

秩父の非加熱生水

奥秩父古生層からわき出る湧水。
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、生命記憶を蘇えらせる生水です。

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。

ここから始まるベシツクケア。ここにもれるシンプルケア

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。

こだわりのシンプルケア



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、
白亜紀の土壌から抽出した
アミノ酸組成エキスをアンプルド。
デリケートな肌にもおすすめ。
パフティンクして浸透させて。

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。
においもなく、
ざりとした使い心地。
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。
髪に活き活きとしたツヤを与えます。
椿油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!



平田シェフの

マクロビオティック ドイツシュ *Macrobiotique Dishes*



第5回【テーマ食材】

白菜

白 菜が日本に入ってきた歴史は、以外とまだ浅く明治初年の1875年(明治8年)に渡来しました。本格的に普及するのは日清、日露戦争が契機になります。このとき従軍した兵士たちは農村出身が多く、現地で白菜を食べて、その優秀性を認識して種を持ち帰り、帰国後、各地で栽培されて急速に普及していったようです。白菜の栽培品種は150種類以上あるといわれていますが、現在もっとも出回っているのは山東系の結球型白菜です。

白菜の旬は11月下旬から2月ごろです。霜がおりこの時期は甘みが増しおいしくなるのです。しかし現在は、栽培方法が確立され、各地域でその地域の条件を活かして周年供給できるように栽培されています。冬野菜の代表的な白菜も1年を通して使える野菜に変わってきました。白菜を英語でチャイニーズキャベツというように原産地は中国です。中国の華北南部、華中北部付近とされ、栽培種としての白菜は野生の植物から進化したのではなく栽培植物のカブと漬け菜類が自然と交雑してきたと推定されています。

白菜を選ぶ時は、外葉が緑で色鮮やかなもので、白い部分につやがあり、葉の巻きがしっかりしていて、

ずっしりと重いものを選びましょう。根元の切り口が白いほうが新鮮です。白菜を保存するときは新聞紙に包み、立てて保存すれば、冬場なら台所の涼しい場所で半月はおけます。また、最近ではカットされたものが売られていますが、白菜は収穫後も成長するので、切り口の芯の部分がかぶらんでいるものは鮮度が落ちています。切り口の面が平らなものを選んで下さい。



白菜といえば一番に思いつくのは、やはり漬け物ですね。白菜漬けやキムチに、また、鍋ものや水炊きにもかかせません。白菜には、ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、また

食物繊維といったいろいろな栄養素が含まれています。

しかし、白菜の5%以上は水分なので、これらの栄養素を効果的に摂り入れるためには、漬け物のような重石をかけてプレスするシンプルな調理か、鍋ものでもスープごと食べてしまえる調理の仕方がおすすめです。冬の時期の野菜としては比較的、陰性な白菜も自然塩や昆布と合わせることで漬け物にしたり、鍋ものなど陽性な調理の仕方でもバランスをとることができているでしょう。

白菜のテリース胡麻味噌ソース



【材料 18cmの型1台分】

| | |
|-----|--------|
| 白菜 | 15枚ぐらい |
| 人参 | 2本 |
| 塩昆布 | 50g |
| 自然塩 | 少々 |

胡麻味噌ソース

| | |
|---------------|------|
| 白練り胡麻 | 100g |
| 白味噌 | 30g |
| だし汁(昆布、干しいたけ) | 90cc |
| 醤油 | 10cc |

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、塩を加え、白菜の葉をボイルしザルにあげて冷まします。人参を1mmの厚さに薄くスライスし、同じようにボイルし冷まします。
- テリース型もしくはパウンド型にラップフィルムをはり、(1)の野菜に軽く塩をふり、白菜、人参、塩昆布、白菜の順に型の上いっぱいまで重ねます。重石をかけて半日おきます。
- 胡麻味噌ソースの材料をボールに入れ、練り合わせます。
- 型から白菜のテリースをとりだし、1cmほどの厚さに切り分けます。皿に盛り、胡麻味噌ソースを添えます。



【料理スタッフ】
左から 小野寺廣子さん
奈良 優子さん
鷹取 育江さん

白菜の玄米クリーム煮



【材料 6人前】

| | |
|------|-------|
| 白菜 | 1/2把 |
| 玉ねぎ | 200g |
| 玄米粉 | 80g |
| 豆乳 | 800cc |
| 昆布だし | 150cc |
| 自然塩 | 少々 |
| なたね油 | 適量 |

【作り方】

- 1 玄米粉と豆乳でホワイトソースを作ります。玉ねぎを回し切りで、スライスし鍋に入れ、なたね油を加え、中火でしんなりするまでソテーします。
- 2 玄米粉を豆乳200ccで合わせておきます。残りの豆乳と塩を、(1)の鍋に入れ、木べらで混ぜながら加熱します。
- 3 ふつふつと沸いてきたら、玄米粉と豆乳を合わせたものを加え、もったりするまで木べらで混ぜながら、さらに加熱します。鍋底が見えてきたらミキサーで攪拌し裏ごして味をととのえます。
- 4 白菜を食べやすい大きさに切り分けます。鍋に昆布だしを入れ温め白菜を加え、塩をふりフタをして、中火で白菜が煮えるまで蒸し煮にします。
- 5 白菜がやわらかく煮えたらホワイトソースを加え、とろみをつけて味をととのえ器に盛ります。



第5回【テーマ食材】

白菜



白菜の湯葉ロールと根菜のポトフ



【材料4人前】

| | |
|---------|-------|
| 白菜 | 4枚 |
| 湯葉 | 4枚 |
| 人参 | 1/2本 |
| ゴボウ | 1/2本 |
| 長いも | 1/4本 |
| だし汁(昆布) | 1リットル |
| 薄口醤油 | 大さじ1 |
| 自然塩 | 少々 |
| なたね油 | 適量 |

【作り方】

- 1 昆布だしを温めて、洗った白菜の葉をボイルしてザルに上げて冷まします。水気をしぼり、葉の部分から内側にロール状に巻いていき、さらに湯葉を巻きます。先の昆布だしに塩、薄口醤油を加えて白菜の湯葉ロールを煮含めます。
- 2 人参、ゴボウ、長いもを食べやすい大きさに切り分け、180℃の揚げ油で素揚げし、(1)に加え、煮含めて味をととのえます。
- 3 白菜の湯葉ロールを一口で食べられる大きさに切り分けて、野菜とともに器に盛つけスープをそそぎます。



平田 優

●PROFILE

1961年東京生まれ。

1988年フランス料理店「ルクーブシュー」で料理長。その後、フランス各地を修行のために回る。帰国後センチュリーハイアットホテルなど一流レストランを経験する。

2002年久司道夫氏認定マクロビオティックレストラン「クシカーデン」初代総料理長バトリシオ・ガルシア・デ・パレデス氏よりマクロビオティックの基礎を習い、研究を重ねシンプル・モダンをテーマにフランス料理のエスプリを残したマクロビオティック料理を創作する。

2006年5月よりスパイラルLLCを設立し、マクロビオティック及び雑穀の普及に務める。

リマ・クッキングスクール講師や各地のホテルなどでマクロビオティックのアドバイザーや料理顧問を務める。

*日本雑穀協会認定雑穀エキスパート。

薬を使わず体にやさしい
家庭でできるコーヒー洗浄

あなたの悩みは
何ですか？

便秘または下痢
疲れがとれない
肥満
高血圧が心配
アレルギー体質
口臭・体臭が気になる
美肌になりたい

カフェコロンはオーガニックコーヒー豆に
腸内環境を整えるすべて天然成分を配合！

オーガニックコーヒー
カフェコロン

成分配合

- オーガニックコーヒー豆
- EM-X
- 駿河湾海洋深層水
- 乳酸菌生成エキス
- 蘇生海塩
- オリゴ糖

国際特許申請済

内容：155g

定価 30缶 8,820円（税込）
6缶 1,890円（税込）

家庭でできる洗浄キット
コロソニック

体にやさしいシリコン製です。

医療用洗浄機器 クラス1
医療用具許可番号 13B3X00407
意匠登録番号 第1174680
定価 7,140円（税込）



販売者 **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 0120-667-440

FAX 0120-588-038

<http://www.cafecolon.jp/>

Natural G Max

とう さ 糖鎖

糖鎖栄養素 黒酵母発酵液 ナチュラルGマックス

黒酵母産生 水溶性多糖 β 1,3-1,6グルカン・オリゴ糖
アウレオバシジウム菌発酵液

天然成分100%



世界が注目
生命の鍵を握る

写真はCGイラストレーションのイメージです



黒酵母発酵液は優れた自然環境の中で蔗糖、米糠、アセロラ抽出物(天然V.C)、阿蘇山系のミネラル水などの栄養素を培地として高度なバイオ技術をもとに黒酵母(アウレオバシジウム菌)の発酵により生み出されたものです。糖鎖栄養素となる β 1,3-1,6グルカン(水溶性多糖)やオリゴ糖を主成分としたジェル状の液体です。この発酵液にリンゴ抽出物とレモン果汁を配合し、抗酸化力を高めています。天然成分100%の「ナチュラルGマックス」は糖鎖栄養素を丸ごと摂取できます。



このような方にお勧めします

- おなかの調子を気にする方
- スタミナ、衰えを感じている方
- 食事に気を付けている方
- 酒量、残業の多い方
- 甘いものがお好きな方
- かわいいペットにも!

17g×30袋入 10,290円(本体価格9,800円)

ナチュラルGマックス 表示成分(100g中)

| | |
|---------------|-------|
| 熱 | 3kcal |
| タンパク質 | 0.0g |
| 脂質 | 0.0g |
| 糖質 | 0.4g |
| ナトリウム | 2mg |
| カリウム | 6mg |
| リン | 5mg |
| β -グルカン | 0.14g |
| 水分 | 99.2g |
| 食物繊維 | 0.4g |
| 灰分 | 0.0g |

(財)岐阜県公衆衛生検査センター

赤ちゃんからお年寄りの方まで健康維持にお役立ててください



北里大学
医療衛生学部
基礎医学系
薬理学研究室
医学博士 松尾純孝

バイオの神祕から基礎実験へと発酵液の力を実感し、そのメカニズムを解明しています。



バイオテクノロジー研究者
応微リサーチ
門田元一 所長

研究に携わって、早二十有余年、今では社会に貢献できることが喜びです。



有限会社 森焔焼 SY

〒434-0015 静岡県浜松市於呂1930-1

TEL 053-580-3888

URL: <http://www.shinshuyaki.com>

e-mail: info@shinshuyaki.com

『食卓に健康をお届けします』

をモットーに乾麺・即席ラーメンの製造を初め、海外各国で有機栽培された穀物やドライフルーツ、オリーブ油等々の輸入販売をしています。



安心・安全を迫及して農業法人を設立しました。
岩手県藤沢町で約20,000坪の有機農場を運営し小麦、大豆、大麦、そばの生産を始めました。



ナンプ小麦収穫直前の風景

桜井食品株式会社
SAKURAI FOODS

〒505-0051 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣343
TEL.0574-54-251 FAX.057-54-2253
URL <http://www.sakuraifoods.com>



ウメケン有機JAS認証商品



有機 梅シリーズ

厳しい基準の認定を受けた有機商品です。



分包品
18g
(3粒×18包)



容器入り
18g
(約54粒)

〈新〉有機・梅ぼしさん
希望小売価格525円・税込



有機・梅肉エキス 130g
(オリゴ糖入り)
希望小売価格1,680円・税込



有機梅肉エキス 40g
希望小売価格2,100円・税込



有機梅肉エキス粒 90g
希望小売価格3,675円・税込



株式会社 **ウメケン**

大阪府守口市大日町3-27-7 お客様窓口 TEL (06) 6901-7211

マクロビオティックが大切にしていること

噛む

「かむ」

「噛む」という行為には、体の仕組みから言うと、3つの意味があります。

一つ目に、噛むという行為によって、食べ物は口の中で酵素化され、消化吸収の働きを助けます。

口の中で噛めば、食べ物は弱アルカリ性になり、酸性の胃の働きと中和しやすくなります。

二つ目に、噛む行為が顎関節にある静脈層を刺激することで、脳に血液を運びます。結果、脳細胞がよく働くようになり、判断力や記憶力が高まります。

三つ目に、噛む行為は口の中でバイラルを作り出しています。僕たち人間は、スパイラル運動を常に行っている、その働きによって細胞や組織ができあがっています。口の中で無意識に舌を動かすことが、実はスパイラル運動を行うことになるのです。

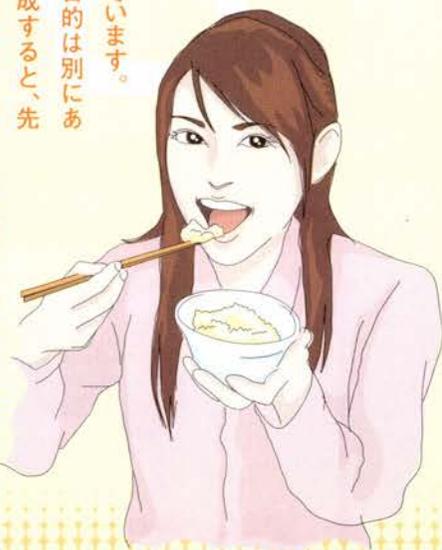
このように噛むことは、体にとって非

常に重要な役割を持っています。

しかし、皆さんが噛む目的は別にあります。その目的を達成すると、先に書いた3つの結果、つまり「おまけ」がついてきて、皆さんの体は健康になるのです。では、本当の噛む目的はなんでしょうか。

それは「おいしさを味わう」ことにほかありません。食べ物を口の中に入れて、その素材が持っている本当の味をみつけるために噛み締める。または、噛めば噛むほどおいしくなってくるので、いつまでも噛んでいられる。

これが本当の食べ物の食べ方なのです。食事の目的は健康になるためではなく、素材が持っている味を味わって楽しむことなのです。そして、そんな食事の結果、健康を手に入れることになるのです。噛める食事というのは、口の中に入れたときには刺激的ではなく、むしろ甘い感じが広



が広がります。それだけでなく、噛み締めることに、その食べ物のおいしさを発見できる食事なのです。マクロビオティックのお料理とは、素材の味を引き出し、噛むことのできる食事を作ることなのです。

中 広行

月刊マクロビオティック 読者への嬉しい特典

「マクロビダイエット」ご購入の方に、中 広行先生(本誌「心と体の健康相談」でおなじみ)の体質チェックを電話にて無料で承ります。

商品お申し込み時に「月刊マクロビオティックを見て」とお伝えください。電話相談の時間を決めさせていただきます。

担当:上田

マクロビダイエット 監修



中 広行
(なか ひろゆき)

KII認定マクロビオティックカウンセラー
マクロビオティックを通して「食べ物の選択が体の望むものと一致すれば、人はみんな健康で幸せに、なりたいたい自分になれる」ことを学んでいます。
オーガニック、スローフード、ロハスという言葉に象徴されるように、人々は今、自然の声に耳を澄ませ、季節に寄り添い、環境と調和する、穏やかで持続的な暮らしを求めています。そして、理想のバランス食であるマクロビオティックこそが、この時代を生き抜ける鍵だと確信しています。
誰もがいきいきと健康に暮らせることを願って作った、この1週間プログラムが、その一翼を担うことができれば幸いです。

マクロビダイエットレシビ 監修



中 美恵
(なか みえ)

KII認定マクロビクッキングスクール校長
マクロビオティックの素晴らしさを伝えるのに一番の方法は、マクロビオティックのお料理を食べていただくこと。だから、ひとりでも多くの人に食べていただきたいと、いつも思っています。
久司道夫先生、アヴェリーヌ先生から教わった、素材の力を感じるお料理、素材の優しさを感じるお料理、そんなお料理をすべての方に召し上がっていただきたくて、心をこめて作りました。
わたしたちがマクロビオティックを通して学んだすべてが、この箱の中にあります。



さあ、はじめよう! マクロビダイエット。

7日間で作る、新しいココロとカラダ。

ダイエットとは、本来、単に痩せることではなく、「体と心のバランスをとり、体の滞りをなくす」ということです。調和をテーマに、こだわって作り上げたプログラムは、どなたにでも喜んでいただける、ヒーリング効果の高い料理です。きっと調和を感じる心と体を手に入れるきっかけになるはずです。



「こだわりの数々」

このチルドの調理は

お鍋の中の素材たちが調和をすることにこだわって、ガスの火を使用。有機的なものを作り出すために、機械は一切使わず、ごぼうのささがきにまで手作業にこだわりました。

このチルドの味付けは

素材の甘味を引き出すことにこだわって、調味料は控えめにしています。素材の味と体の調和をとることが一番の目的です。

このチルドのメニューは

毎日食することで、体が調和をとれるようになることを考えました。口の中に入れて、噛めば噛むほどおいしくなり、噛んで食べるようになる味付けです。噛むことが食べ物と体の調和をとるのに一番の方法です。

中 美恵



朝 昼 夜

体質別

7日間全21食

有機登熟玄米、旬の有機野菜、調味料はもちろん、水にいたるまで、選び抜いた食材を揃えました。

パーフェクト マクロビダイエット

- スペシャルメニュー……………21食
- スイーツ……………3食
- ダイエットスープ……………10個
- 番茶……………10包

冷蔵クール便 送料・税込 **35,000円**

マクロビダイエット サポート

- 昼・夜×7日分のお惣菜……………14食
- スイーツ……………3食
- ※主食はございません。

冷蔵クール便 送料・税込 **28,000円**



特長

- マクロビオティックの理論を健康と美容に活かした、お料理です。
- ご注文いただいたから製造し、作り立てをチルドでお届けします。
- 素材のよさを大切にし、噛めば噛むほど味わうことができる味付けです。
- 7日間、毎日違うメニューなので、楽しく、おいしく続けられます。
- プログラムは体質別に5種類。季節に合わせて、メニューが変わります。
- 賞味期限は冷蔵10日間。手作りなので、週20食限定です。

心地よい春に…

春さわやか

花粉番®

スギとヒノキのダブル花粉エキス配合



飲み切りパック
30ml 10パック入り

「花粉番(KAFUNBAN)」は
天然由来素材100%仕立て、
完全無添加抽出エキス
新開発のオリジナル製法で
スギとヒノキの2つの花粉を
じっくり煮出して抽出した、
カラダに優しい天然エキス配合。

完全無添加・快適清涼飲料水



ボトル
500ml

●本品は天然由来素材仕立て、完全無添加抽出エキスです。そのため製造時[製造年]の諸条件等により、製造毎に色・香・味等に多少の差異が生じる場合があります。●内容成分が浮遊・沈澱したり、内容液が褐変したりすることがありますが、品質には問題ありません。●成分が分離・沈澱したりすることがあります。●無添加飲料の商品特性上「澱=おり[沈殿物]が生じる場合があります。●飲み切りパックについては、以下の事項にもご注意ください。●箱・袋への衝撃をさけてください。袋が破損・密封不良を起こす場合があります。●凍らせないでください。内容液が膨張し袋が破損する恐れがあります。●無添加飲料のため箱の中の袋を開封後はただちにその袋の飲料水を飲み切りください。●飲用前には必ず袋を良く振ってからお飲み下さい。

成分表

栄養成分表示(100mlあたり)

| | |
|--------|-------|
| ●エネルギー | 1kcal |
| ●たんぱく質 | 0.1g |
| ●脂質 | 0.1g |
| ●炭水化物 | 0.3g |
| ●ナトリウム | 0.7mg |

| | |
|---------|------------|
| 〔品名〕 | 清涼飲料水 |
| 〔原材料〕 | 杉・檜 |
| 〔内容量〕 | |
| 飲み切りパック | 30ml×10パック |
| ボトル | 500ml |

さらに詳しくは、公式ホームページでご確認下さい・・・

<http://www.kafunban.com/>

注目の商品!!



びちびち発芽 青玄米
300g 399円(税込)

食物繊維

毎日欠かさずとりたい栄養素。[白米の8.4倍]

新しい玄米です。
「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
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
育ち盛りのすごい玄米!
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。

国内産 びちびち発芽 青玄米

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

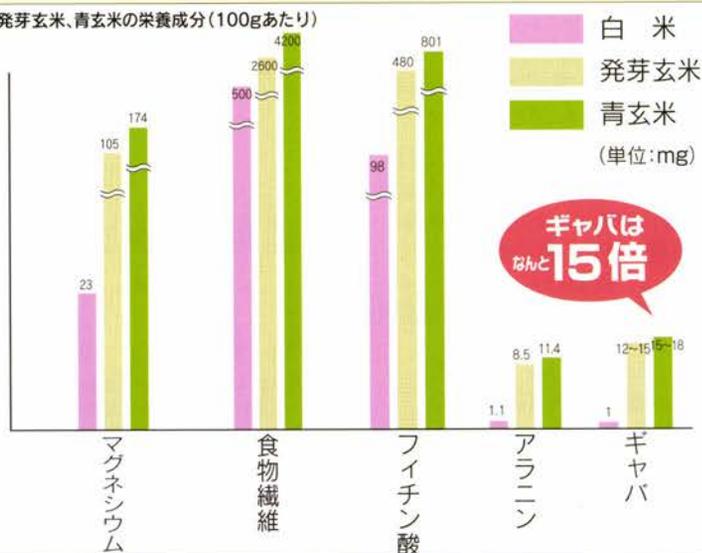
強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。[白米の8.2倍]

ギャバ

アミノ酸の一種。発芽によってグンと増える。[白米の15~18倍]

白米、発芽玄米、青玄米の比較

白米、発芽玄米、青玄米の栄養成分(100gあたり)



【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。

愛・感謝・・・こころを込めてお客様へ

ベストアメニティ株式会社

本社 福岡県久留米市三猪町田川32-3
TEL 0942-64-5572
東京営業所 TEL 03-3539-5671

<自社調べ>

腸内運動会



新谷弘実先生講演会

「病気にならない生き方」

* 汚れた腸が病気を作り出す仕組みや食生活を中心とした健康法などについて。

日時: 2007年2月18日(日)

開演13時30分終了16時30分

会場: 東京・ニッショーホール

参加費: 無料(要予約)

申込方法: 官製ハガキに①セミナー日②住所③氏名④電話番号を明記の上下記までお申し込み下さい。

〒102-0076

東京都千代田区五番町2

(株)ヒート・エス・コーポレーション

* 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>



せいでい 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)

「おなかの元気」応援します

私たちがのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

- 穀物や野菜が大好きな善玉菌。
- お肉や油が大好物の悪玉菌。
- 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、おなかかとのいい、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、ベストセラー「病気にならない生き方」の著者
アルバート・アインシュタイン

医科大学外科教授
新谷 弘実(しんやひろみ) 先生

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

対談

D I S I O B U E

アメリカ医学会より
日本人として初めての金メダル受賞
手術症例3万例以上！

廣瀬輝夫先生に聞く！

テーマ

医食同源
ナチュラルな生き方

勝又会長…廣瀬先生は長い間ニューヨークで心臓外科をしておられました。外科医の先生として無血開心術のための無血人工心肺を開発された。その他多くの偉大な手術を多くされてきました。先生とマクロビオティックの出会いをお聞かせください。

廣瀬先生…実は私がマクロビオティ

ックに接したのは、1958年に久司道夫さんとの出会いだったんですよ。

あのころはニューヨークには日本人は300人くらいしかいなかった。その中ではお互い長老であったので仲良くなった(笑)

それでニューヨーク市にあった「禪」というマクロビオティックの彼のレストランに連れて行ってもらったり、

左：廣瀬輝夫先生 右：勝又靖彦会長





マルタスピニヤードのエドカートタウンの家に招かれてご馳走になりましたりまして……。

ナチュラルなものに最初から興味があったので、久司さんからマクロビोटイックのことを聞いたときも、自然に受け入れられましたね。

久司さんとは随分と長い知り合いです。その後彼はハーバード大学でマクロビोटイックを教えられておられました。

そうそう、昨年の5月にクロアチアに行った時に自然療法士プレコフ氏と会話の際、久司さんが来ていると聞いて、驚きましたね。

勝又会長…廣瀬先生はマクロビोटイックについてのようにお考えですか。

廣瀬先生…今ね、勉強してるんですよ。昔の医学のことを調べていると実に本質的なことが分かるんですよ。こういう歴史があるんですよ。

なんと30億年前まで遡りますけど、その時地球上にはすでに薬草の原生物ともいえるものがあったんです。それは海藻(クロレラ)なんです。

又、5億7千万年前には寒天ができていた。また、1億年前にはナツメがあったんです。

薬草の歴史はとてつもなく長いですよ。こういうことから分かるように、人類は薬草とともに生きてきたんです。

アフリカのマサイ族は自然に逆わらない生活をしていますね。病気がなった場合は、薬草と食べ物で病気を治している。ナチュラルなもので治してきました。

現代の薬は薬草から発展してきています。アスピリンも元は薬草です。

今でも新しい薬を開発するときには、熱帯雨林へ行って薬草を探すんです。自然に生きているものがかか大切にということ。

また、インドのアーユルヴェエダとか中国の東洋医学の歴史も知らな

いといけない。

なぜナチュラルなものがいいかということも知らないといけない。

私は外科医ですが、人間の身体の中に異物を入れることに反対なんです。そのため他人の血液を使わず無輸血開心術を世界で最初に施行したり、2万人の無輸血手術を行いました。

心臓外科手術でも人工的なものを使わないでバイパス手術や人工弁を使用せず心臓弁の修復開発したのは、私が世界で最初です。

西洋医学とか外科の医者は臓器を治すだけで良いと考えています。でも人間全体を治さなければ意味がないと思うんです。

マクロビोटイックの良いところはナチュラルな穀物とか植物を摂ることでしょう。だから、共通するものが多いから興味があるんですよ。

勝又会長…マクロビोटイックでは生命の歴史をふり返って、発生学的に食物を考えます。先生のお考えがよく分かります。

廣瀬先生…自然治癒という考え方もありますけれど、そういうものに興

医食同源 ～ナチュラルな生き方～

味があつたんですね。ナチュラルな生き方とかね。

医療は食べ物と薬草から生まれたんですよ。その薬草の歴史を調べてみると先ほど言いましたように種類が多く、昔からあるんです。古代では薬草は、ギリシャからアラブによりイタリアに伝わり、その後西洋医学に発展したのですが、イタリアのトスカーナ地方には今も最も古く歴史のある薬草博物館があります。

そんな歴史を調べているとナチュラルな薬草が医学の元だということが分かったし、自然な食物摂取が大変なんです。

勝又会長…最近、生活習慣病がとて多くなってきました。先生の本の中だけでも環境が大事ということが書いてあります。生活習慣病と現代の環境について、どのようにしていったらいいのでしょうか。

廣瀬先生…生活習慣病は何が原因なのか考えました。その原因が代謝障害だということが分かったんです。どうして生活習慣病が起きるのかってというと、私達の環境が大きく変わって、化学物質が氾濫し、それが私達の身体に大きな影響を与えている

んです。

最近巷ではメタボリックシンドロームという言葉が流行っています。その言葉を聞いたことがある人は50%、さらにそのうちの15%しか意味は分からないのです。

生活習慣病は、昔は成人病といわれていましたよね。それに最近では肥満の問題が多くなりました。

なぜ肥満が増えてきたのかというと、食生活の影響と化学物質がはびこってきたからです。だからメタボリックとは言わず、代謝障害と日本語に訳した方が分かり易いです。

代謝障害には環境とどのように調和していくかが大事なんです。

現代の病気を治すには統合医学というものが大切です。

印度や中国の東洋医学はそれはそれですごいなと思いますが、歴史がかなりありますよね。でもこう言いたくはないのですが、昔からあまり進歩してないと思います。漢方医学の方が進歩していると感じます。日本的な考えを取り入れて加えていったらから良かったと思いますね。

それに西洋医学の良いところと合わせて統合医療として、医学世界全体を進化していけばいいと思っています。

私はもともと外科医ですが、科学者でもあるので両方の良いところを進めていったら良いと思っていますんです。

勝又会長…今の病気は昔と比べて病気の相が違ってきていると感じませんか。

廣瀬先生…そうですね。違ってきていると思います。個人個人に適した医療をやった方が良くいなんて、厚労省が今になっていつている。遅いんですよ。又、免疫力を高めなさいと、今頃になって言い始めたでしょう。



勝又会長…東洋医学は昔から個人個人にやってきましたよね。

廣瀬先生…そうそう。それに東洋医学は予防医学でもあるんです。これが大事なんです。

マクロビオティック的な食事を取り入れて、適度なエクササイズをして、対応していかなくてはなりません。そうした予防医学に取り組みなければなりません。

また、免疫力を高めることもやっていかなくてはなりません。

勝又会長…予防医学であって、さらに社会医学にしていかななくてはならないですよ。

廣瀬先生…私の考え方は予防するということと、中国医学で言う未病から己病を起させないということです。

でも、病気になるってしまったときは、西洋医学的なこともしなければならぬと思います。

アメリカでは今、自然療法という考え方が広まってきました。今では七つの州で自然療法の免許が与えられているんです。その中の治療方法で、マクロビオティック的な治療

もかなりあると思います。その先生達もそういう食事をされている人が多いですね。

でも、注意しなければならぬのは、ウイルスなどの感染症にはマクロビオティック的な指導を控えた方がいいと思います。対応が難しいと思います。遺伝子的なものには、もうマクロビオティックだろうがな

んだらうが、現在のところ遺伝子治療を発達させる以外どうしようもないですが、その他には代替医療には有効なものがあります。生活習慣病、炎症性疾患などにはかなり効果的な治療法です。大事なものは医食同源です。出来るだけ病気になるないように気をつけなければなりません。

●PROFILE
ひろせ・てるお

日本医療経営学会理事長
秀明大学総合経営学部 名誉教授
プレメディカル東京 学長

(学歴)

昭和19年東京高校(現東京大学教養学部)卒業
昭和29年渡米 シカゴ及びフィラデルフィアで心臓外科研究
昭和49年ニューヨーク医科大学臨床外科教授就任
平成12年秀明大学医療経営学科長、主任教授就任
平成13年日本医療経営学会 理事長

(研究内容)

- ・日本にて胃切除後愁訴の研究で博士号取得(1957年)
- ・心不全症に人工透析使用、麻薬中毒者に人工透析使用(1959年)
- ・無血開心術のための無血人工心肺を開発(世界最初の成功)
- ・世界最初の冠動脈直接吻合手術
- ・手術症例は、一般・胸部・心臓及び血管外科を含め約3万例を施行。

(受賞及び資格)

- ・米国医学会より日本人として初めての金メダル受賞
- ・東洋人最初の米国胸部外科学会評議員
- ・東洋人最初の米国心臓外科及び胸部外科専門医資格所得
- ・国際心臓血管学会評議員
- ・米国心臓学会評議員 など多数

(関係著書)

- ・無血手術法
- ・代替医療のすすめ
- ・病氣と病院に強くなる本
- ・二十一世紀の日本の医療を問う
- ・生活習慣病の先端医療 など多数



＜オーサワ Ohsawa Selection セレクション＞

食品の品質に特に厳しいお客様のために、この度オーサワジャパンでは「OSマーク」を考えました。これらは通常の自然食品の品質基準とマクロビオティックの品質基準とをクリアした商品に貼付するものです。オーサワが自信を持ってお奨めできる高品質食品です。

自然食品の品質基準

無農薬有機栽培優先

3年以上農薬、化学肥料、除草剤を使用しない
安全な農産物原料を努めて使用。

遺伝子組換原料不使用

DNA操作による遺伝子組換えのある
食品は使用していません。

食品添加物不使用

天然・合成を問わず、毒性の強い
食品添加物は使用していません。

国内産優先

ポストハーベストや燻蒸等による汚染がある
輸入品は扱っていません。



OSマーク

マクロビオティックの品質基準

動物性原料不使用

牛、馬、豚などの動物性食品は禁止。

精製糖不使用

白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は
使用していません。

伝統製法優先

味噌・醤油は長期熟成法、油であれば圧搾法など。

お客様に「より安心に」「より安全に」をお買い求めいただけるよう、高品質な食品を提案致します。

OSマーク商品の一例



Ohsawa オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曾424
フリーダイヤルTEL 0120-667-440 FAX 0120-588-038

p3
対談

廣瀬輝夫先生に聞く！
医食同源くナチュラルな生き方

p10
現代のマクロビオティック●日本C I協会p12
著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一朗
『天国の鍵』

p14

ビワ種

天からの恵み「天神さま」
古くから伝わる民間療法

健康の自己管理マニュアル

p20

特集

花粉症

●細川順讚／小林裕子

「食事療法」見事な自己防衛システム

「食養生レシピ」花粉症も生活習慣病か？

「自然療法」花粉症に効く塩番茶の点眼・鼻洗浄のご紹介、他

p35
店長の今月のおすすめ商品

p36

ガンが治った！消えた！からだにやさしい「代替療法」のすすめ●船瀬俊介
「さあ！笑おう」——ガンを癒す最大の妙法、ここにあり

p44

基本の陰陽●尾形妃樺怜

陰陽テトックス体験記

p46

世代別シリーズ●細川順讚

乳児期の生活 母乳……見事な完全栄養

No. 833

Macrobotique

② February 2007

「マクロ」とは大きな視点、「バイオ」は生命、「ティック」は術・学の意味。「Macrobotique」(マクロビオティック)は中国の易の哲学からすべての食物を陰と陽に分け、殺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年～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3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、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理する。殺物も精白せず丸ごと調理する)
- ③ 陰陽調和(いんようちょうわ=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。精製糖や動物性食品は原則的に用いない)

p50

旬の素材で作る手作り化粧品 ● 小幡有樹子
殺菌スプレー **ランドリーソーダ**
害虫除けパフ

p54

よろず相談うけたまわり！
山村慎一郎の「こんなときどーする?!」第4回 .. 夜泣き ● 山村慎一郎

p58

マクロビオティック料理の基礎 ● 桜井三恵子
醤油 (3)

p61

リマ・クッキングスクール姉妹校NEWS
鹿児島教室が移転しました!

p62

官定法教えます ● 行本昌弘
足とあなたの健康⑥

p64

健康セミナー便り マクロビオティック・ヨガ教室 ● 森山幹麗
統計からみるヨガの役割について

p66

マクロビオティックですくすく子育て日記 ● 倉田有理
第五回 / 仕事名人とマクロビオティック

p68

CI通信 ● 日本CI協会
身体は治るようになってくる!

p70

韓国フハン創業者 奇峻成先生に学ぶ
「癒し方」講座 引き算健康法で健康になろうーレポート
マクロビオティックの図書館

p72

新商品情報

p75

編集室便り

p76

全国日本CI協会友の店

日本CI協会のご案内

●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 / 室井さと子 / 古川育子 / 橋本鐘子

現代のマクロビオティック



桜沢 如一

マクロビオティックは、穀物業食を中心とした食養法で、1930年以降、日本C.I.協会の創設者である桜沢如一(1893~1966年)によって提唱され、世界に普及しています。

このマクロビオティックは中国5千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ます。別名「食養法」ともいわれています。

「食養法」は伝承療法を基礎としているため、基本理念は変わりませんが、手法については指導者間で若干の相違があり、また、時代背景とともに変化しています。(生活環境の変化)

以下は、日本C.I.協会として「現代のマクロビオティック」の概念を説明したものです。

Macrobiotique
II
YOU ARE WHAT YOU EAT.
あなたのカラダは食べ物でできている。

マクロビオティックの考え方はとてもシンプルです。玄米菜食を中心として、その土地で穫れたものを、その旬に食べるだけです。化学的で不自然な加工や精製をせず、自然の恵みをそのまま摂り入れる、日本が古くから大切にしてきた食事法であり、それが心と体の健康を作り、維持できるといふことなのです。(II食養法) 喜びあふれる一生を送るために必要な健康と、心と体の調和を取り戻し、継続することがマクロビオティックの考え方です。従ってアンチエイジング対策を特に重視しています。

健康と幸福の7大条件

以下に述べた「健康と幸福の7大条件」を体得するには、マクロビオティックを実践することが必要です。他に頼らず、生命の健康と幸福の創造主となり、自由独立の自由人となることができます。

- ① 疲れないこと
- ② ご飯が美味しいこと
- ③ よく眠れること
- ④ 物忘れをしないこと
- ⑤ いつも愉快でたまらないこと
- ⑥ 考え方や行動が社会道德的なこと
- ⑦ ウソをつかないこと

食品の選択基準

マクロビオティックの食養法は、3つの原則に基づいています。

- ① 身土不二(しんどふじ)
地域の産物や国内産で季節に合わせた旬の素材を用います。(地産地消)
- 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します。
- ③ 陰陽調和(いんようちうわ)
食物の陰陽バランスを考え、季節や体調に合わせて選択・調理します。また、健康のために全体的な

栄養バランスを考慮しています。

食品の品質基準

マクロビオティックで使用する食品は安心で安全なものでなければなりません。そのため、次の品質基準を定めるものとします。

- ① 無農薬・有機栽培農産物優先
有機JAS法(オーガニック)に基づいた農産物を基本とします。
- ② 食品添加物不使用・安全性・機能性が明確で有益な添加物は認められています。

③ NON-GMO(遺伝子組み換え作物不使用)・遺伝子組み換え作物は使用しません。

- ④ 国内産優先・身土不二の考えから地元産の作物を優先します。
- ⑤ 精製糖不使用・白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は使用しません。
- ⑥ 伝統製法優先・味噌・醤油は長期熟成法、油は圧搾法を優先します。

マクロビオティック食療法

健康で幸福な人生を確立する食事には10段階の方法がありますが、先ずは「3号食」の実践をお奨めします。この食事は、体調を中庸に保つようにバランスを摂ることを目的としています。

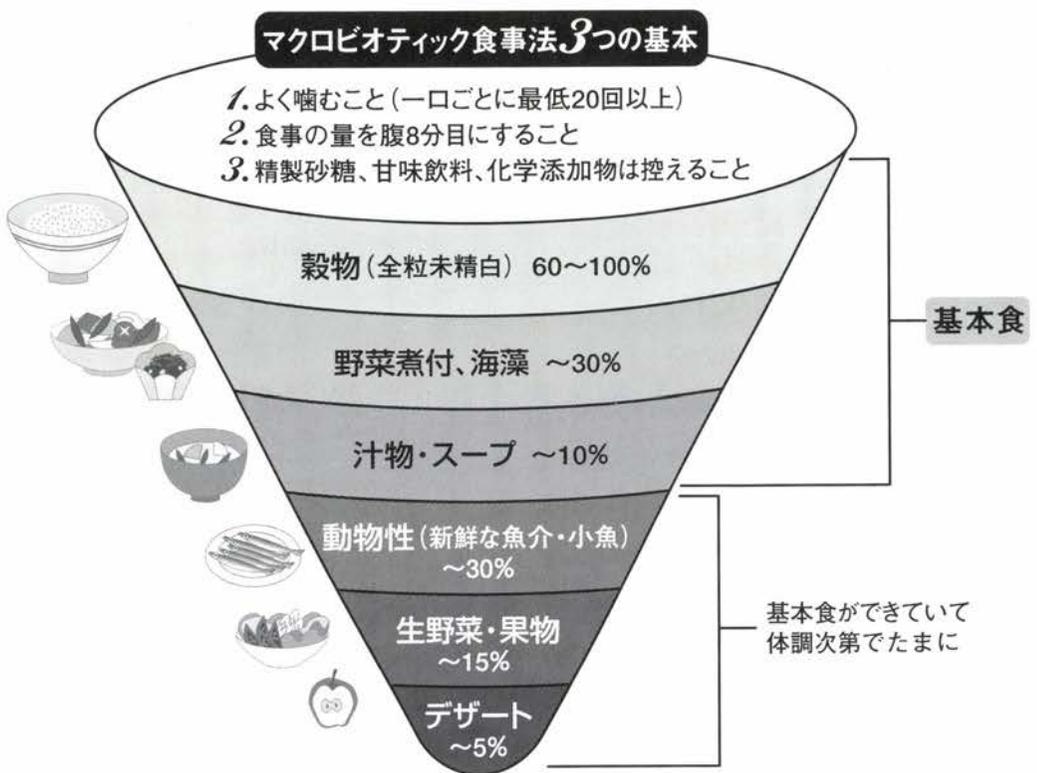
マクロビオティック食事法の10段階

| 食事No. | 穀物 | 野菜煮付 | 汁物 | 動物性 | 生野菜果物 | デザート |
|-------|------|------|-----|-----|-------|------|
| 7 | 100% | — | — | — | — | — |
| 6 | 90% | 10% | — | — | — | — |
| 5 | 80% | 20% | — | — | — | — |
| 4 | 70% | 20% | 10% | — | — | — |
| 3 | 60% | 30% | 10% | — | — | — |
| 2 | 50% | 30% | 10% | 10% | — | — |
| 1 | 40% | 30% | 10% | 20% | — | — |
| -1 | 30% | 30% | 10% | 20% | 10% | — |
| -2 | 20% | 30% | 10% | 25% | 10% | 5% |
| -3 | 10% | 30% | 10% | 30% | 15% | 5% |

マクロビオティック食事法ガイドライン 日本CI協会版

マクロビオティック食事法3つの基本

1. よく噛むこと（一口ごとに最低20回以上）
2. 食事の量を腹8分目にする
3. 精製砂糖、甘味飲料、化学添加物は控えること



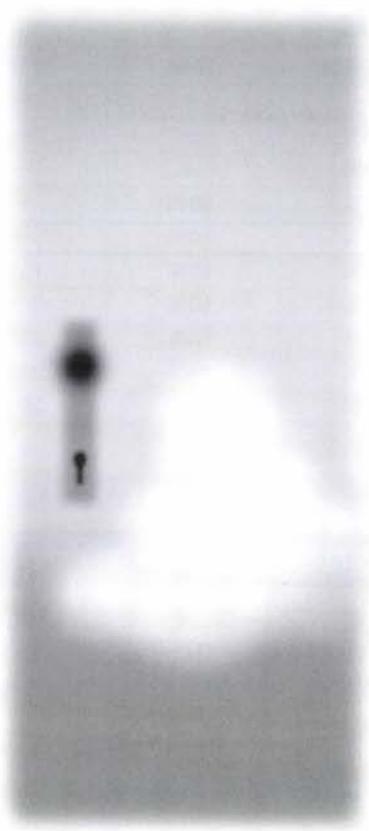
生活習慣の原則

- ・一口ごとに最低20回以上咀嚼すること。
- ・喫煙しないこと。
- ・酒類は健常者に限り、少量にすること。
- ・食事の量を腹8分目にする。
- ・間食は健常者には許容されるが、糖分に注意すること。
- ・農業、化学肥料で栽培された農産物はできるだけ摂らないこと。
- ・輸入食品はポストハーベストに注意すること。
- ・身土不二を基本に、季節はずれの野菜を摂らないこと。
- ・睡眠や休息は十分とること。
- ・毎日、適度な運動をすること。
- ・動物性食品は新鮮な魚介や小魚にとどめること。（豚・牛などの肉類、チーズ・牛乳などの乳製品、無精卵などの動物性食品は摂らないこと）
- ・化学調味料を使わないこと。調味料は、自然海塩、天然醸造の味噌や醤油を使うこと。
- ・料理方法はマクロビオティック料理方法に基づくこと。

『天国の鍵』

持田鋼一郎

●歌人



そこからマクロビオティックの理論の発展に資する多くの考え方を摂取している。その中でもとくに桜沢の思想形成に多くの影響を与えたのが、エラスムスと林語堂の二人である。本書において桜沢はこの二人について大いに論じている。

エラスムスは中世オランダの人文学者で、ルターの宗教改革運動によって生じたプロテスタントとカトリックの激しい対立の中で一貫して宗教的寛容の重要性を説いた。その著書である『痴愚神札賛』は桜沢の愛読書の一つであった。桜沢はエラスムスが病気がちであったことには批判的であるが、プロテスタントとカトリックが血で血を洗う抗争を繰り返す中で、両者を統一する原理を探り続けたエラスムスの態度を自分自身の立場にひきつけ高く評価している。エラスムスの狂信を排し、自由を愛した精神の中に無双原理に通ずるものを読み取っているのである。

今日のキリスト教におけるエキュメニズム（世界教会主義）は、エラスムスの精神を受け継いだものといつてよい。

桜沢は現代中国の思想家の中では林語堂を最も高く評価している。

林語堂はキリスト教の牧師の子として生まれたが、長ずるに及んで中国の思想的伝統に強く引かれ、聖職者になる道を捨てて、近代西洋文明を批判し、東洋的価値観の中に人生の指針を見出すに至った。その代表作といつてもいい『人生をいかに生きるか』はユーモアと詩情に満ちた筆致で、東洋思想の現代社会における価値を縦横に語って止まない。「中国では哲学は詩につながるものであり、西洋のように科学につながるものではない」という言葉になによりもよく林語堂の哲学が表れているといつていいだろう。

桜沢は林を「林氏は東洋思想を引きさげて、ただ一人西洋思想と四つに組んでいる唯一の現代人である。西洋にも東洋にも彼ほどユーモアと皮肉と博学とをもつて堂々と西洋思想と取り組んだ者はいなかったし又いまもない。」と絶賛している。東洋医学を引っさげ、西洋医学と四つに取り組んで来た自分の姿を、桜沢は林語堂に投影しているといつて

マクロビオティックは「すべての生命現象は食物による」という考え方を基本とするから料理を大事にする。当然といえは当然である。

しかし、マクロビオティックのレシビがほかのレシビと違うのは、「宇宙の秩序」という哲学に根差しているところである。

「はじめに食物ありき」なのだが、桜沢にとってその思想は同時に普遍

的な人間観、世界観に結びつくものでなければならなかった。宇宙の秩序、大自然の法則に適い、世界を平和に導く食事がマクロビオティックなのである。

このマクロビオティックの思想の根幹となるのももちろん、無双原理であり、これを天国に入る鍵として本書でも論じるわけだが、一方で桜沢は古今東西の多くの名著を読破し、

もいだらう。

それに、宇宙や自然を全体的に捉え、人間と自然や宇宙との調和を重視する林の思想はそのまま桜沢の思想につながる。マクロビオティックの理論の基礎となる「宇宙の秩序」という考え方を、桜沢は林語堂の著作を読むことによつて我が物としたのである。

ちなみに林は「人生をいかに生きるか」において言う。

「われわれをめぐる大宇宙の生命とつばに調和のとれた関係に入りこまないかぎり、どんな生の哲学も完全とはいえず、人間の精神生活に関するどんな考え方も充分とはいえない。」(阪本勝訳)

林語堂もまた、エラスムスと同じように、狂信を嫌い、自由を愛するまぎれも無い自由人だった。

それかあらぬか、毛沢東専制下の中国ではまったく黙殺されていたといつていい林語堂の思想が、市場のみならず文化面での開放が進む今日の中国で再び評価され始めているという。当然のことだろう。

エラスムスと林語堂。

この二人がマクロビオティックの理論の形成に大きな役割を果たしたということ、忘れてはならないだ

らう。

とにかく、桜沢は狂信を排し、自由を愛することにおいて人後に落ちなかった。

桜沢はまた、本書において現代哲学の難問の一つである決定論と自由意志論の対立も、原理からすれば陰と陽の対立に過ぎず、その対立そのものが今日の科学の体系を構成すると説く。正直に告白すると、次元解析学などを援用しつつ展開されるこの辺の論理展開には私の理解の範囲を超えるところもある。

しかし、光は粒子であると同時に波動であるとするハイゼンベルグの不確定性原理などまさに桜沢の言うとおり、近代自然科学を支配し続けた因果律の呪縛から抜け出た、無双原理の物理学的応用ではないだろうか。

本書の眼目はもちろん無双原理について説くことにあるのだが、日本の学校教育と教育者への厳しい批判も見逃ごせない。桜沢は昭和の大戦に際して日本の兵隊達为中国大陸や南の島で行った残虐行為を知るにつけ、学校教育における徳目がいかに空虚で、実際に役立たないものであつたかということがよく分かるという。

こうした過激な教育者批判を桜沢が何故するのかといえば、教育者は

自分が身をもって実行したことを教えるのでなければならぬ、そうでなければ責任は取れないと考えるからである。そこで桜沢は言う。

「教育者は、自らが、何はにおいても、如何なる境遇にあらうとも、自由で健康で、幸福な一生を送る人の見本でなくてはならない。」

今日、桜沢のこの言葉に答えられる教育者がどれだけのいるだろうか。

戦後の日本の教育は知育偏重に過ぎ、体育はともかく徳育をまったく軽視してきた。今日の学校現場で起きてくる出来事はまさにこうした戦後教育のツケがまわつて来ているのだといつてもいいだろう。とにかく、東京の有名な私立進学校では東大に落ちたことで自分の人生の前途を悲観し、廃人同然になってしまう生徒が毎年四人も五人も出るという。このときに人生の陰と陽を説き、未来への希望を与えることこそが本来の教師の務めではないだろうか。

モンテーニュは「エッセー」のなかで、利口な人だといつてもみな振り返るが、善良な人だといつても誰も振り返らない、だからこの馬鹿者どもと叫ぶ第三の人間が必要なのだといつている。

とにかく、本書において桜沢が繰

り返し説くことは、無双原理を人生においてどう活用していけばよいかということである。人生の困難を解決する手段としての無双原理こそ天国へ入る鍵だというわけである。

しかし、この天国の鍵、コンパを使いこなすためには一生努力しなければならぬと桜沢は言う。桜沢の次の言葉を引用し、この稿を閉じよう。

「真の、無限の自由と幸福の世界(人間性)を探検せんとする勇敢な人々よ、先ずこのコンパを取り上げたまえ。そして七日でも身につけて、朝から晩まで、この相對の世界における自分の肉体の位置と、無限の世界、自由と幸福の世界と精神の世界の位置を、間無く隙無く測定して見給え！」

● 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)、『がんとともに生きる』(作品社)など。歌集に『夜のショパン』(花神社)、『櫻の歌』(不識書院)。

特集

ビワ種

佐藤内科医院院長 医学博士
日本東洋医学会評議員
日本総合医学会理事

佐藤 巳代吉

天からの恵み「天神さま」 古くから伝わる民間療法

ビワ療法の正確な起源ははっきりしませんが、インドの古い教典には、ビワの木を「大薬王樹」、びわの葉は「無憂扇」と呼ばれその薬効のすばらしさが記されています。また、後世にはビワの種は天与の恵みとして重宝され「天神さま」と呼ばれ、今もこの言葉は各地に残っています。ビワの木は、その枝・葉・根・茎・種にいたる全てが体の内外に作用し、すぐれた効能をもたらすとされ、着実に後世に受け継がれ広く庶民に利用されるようになりました。これが今日に伝わる「ビワ療法」です。

日本には奈良時代に仏教伝来と共に伝わったといわれています。日本各地の寺の境内にビワの木が植えられているのはそのことによるものです。このようにビワ療法は歴史が長く、広く一般に普及し親しまれた民間療法となりました。ビワの活用方法は、服用してよし、患部に貼ってよしといろいろです。ここで、ビワ療法のいくつかを簡単に紹介します。

ビワはバラ科の植物で、アンズ・モモ・リンゴ・ナシ・サクランボと同じ仲間になります。今でも日本各地でビワの木は目にする

ことができますが、果実としての生産は少なく年間の出荷量は1万トン程度で貴重な果実となっています。この貴重なビワの種には、人間が生きるために必要とされ、昔からごく当たり前に口にしてきた栄養分が豊富にバランス良く含まれています。おもに、天然のミネラルとビタミンB郡を中心とした各種のビタミンです。

近年、成人病や慢性病さらに心疾患の要因として、ビタミンやミネラルの欠乏が指摘されています。キレる子供の一因としてミネラル不足があげられていたり、ガンな



どの治療ではビタミン投与が定着するなど、その重要性は周知の事実です。

ビタミンやミネラルは、糖質・脂質・タンパク質に並ぶ人間の身体に必要な5大栄養素とされています。体内でつくられるものではないため、本来ならば普段私たちが口にする食品などから摂取するべきものです。しかし、現代の精製・加工された食品による食生活の変化や生活環境の乱れなどから、人々は慢性的なビタミンとミネラルの不足にままわれています。ストレスはビタミンやミネラルの消費を増やし、運動不足・暴飲暴食・喫煙などがさらに拍車をかけ、慢性的な体調不良をかかえ、ほっておけばあらゆる病気の元凶になります。

1日に摂取する量はわずかながらも、必要不可欠なビタミンとミネラル。この2つの栄養素は、体内に吸収されると、お互いに協力しあうことで初めて完全な作用と効果を発揮します。必要だからといって闇雲に摂取すれば良いというものではなく、少しの量でもバ

ミネラルの働き(ビワ種の成分から)

| | 機能・効用 | 欠乏症 |
|------------|---|---|
| カリウム[K] | 筋肉の収縮作用や神経の伝達経路の緩和を促し、酸素をスムーズに送り込むことで脳の思考を覚醒させたり、心身のストレスを解消したりします。ビタミンB1やB2とも助け合っています。ナトリウムとのバランスが重要で、最近では塩分の取りすぎから起こるカリウム不足(ナトリウム過多)が、むくみや低血糖症、高血圧、さらには心臓発作や脳梗塞の危険を高めます。 | 浮腫、低血糖症。 |
| カルシウム[Ca] | 強い骨と健康な歯をつくっている重要な元素です。その他に血液の凝固作用の促進、心筋の収縮力を助けたりない、内分泌腺分泌の円滑に、神経や筋肉の刺激を調整する役目ももっています。不足すると、肌荒れやくる病、骨粗しょう症、骨軟化症を引き起こします。 | 骨粗しょう症。肌荒れ。くる病。骨軟化症。 |
| マグネシウム[Mg] | リン酸の代謝に関わる酵素に働きかけ、ビタミンB群とともに糖質やタンパク質の代謝を促し、心臓の運動を正常にしたり、血圧や体温を調節します。不足すると、倦怠感や記憶障害、ケイレンや興奮作用を引き起こし、心筋梗塞を誘発するおそれもあります。 | 心臓や骨格筋の痙攣(けいれん)や興奮、ひどいときには心筋梗塞をひきおこす。 |
| リン[P] | 生体すべての組織細胞において重要な部分をなす元素です。カルシウムの働きを助け骨や歯の主成分になります。新陳代謝を活発化し体内の酸・アルカリの平衡を維持しています。不足すると、骨や歯がもろくなります。 | 骨形成不全。歯がもろくなる。 |
| ナトリウム[Na] | 神経と筋肉に機能し、体液の浸透圧を維持、神経刺激伝達を促します。とくに疲労の蓄積や日射病を防ぎます。不足すると心臓の拍動異常や神経痛がみられます。 | 日射病。せん毛運動、心臓拍動の異常。神経痛。 |
| マンガン[Mn] | 骨格や血液の形成。筋肉の反射作用を助け、記憶力をアップさせる作用もあります。生殖機能の維持や生殖機能の調節をしています。欠乏症には、骨の発育不全、生殖機能低下、中枢機能障害、運動失調症などがあります。 | 生殖機能低下。中枢機能障害。 |
| 鉄[Fe] | 血液中のヘモグロビンと結合することにより、酸素の運搬と貯蔵をしながら、活性酸素の除去をしています。不足すると、貧血症のほかイライラ、神経不安症、過敏症になりやすく頭痛やめまい、生理不順など広範囲で自覚症状が出にくい不調に悩まされます。 | エネルギー代謝に重大な影響。鉄欠乏性貧血。 |
| 銅[Cu] | 鉄と同じく赤血球のヘモグロビンに欠かせません。酸素の潤滑剤として、スムーズな酸化還元を促すとともに、重要なエネルギー代謝にも貢献しています。欠乏症には、メンケス病(先天性銅代謝異常症)、貧血症、心不全、メスキーチぢれ毛症)。 | メンケス病(先天性銅代謝異常症。貧血症、心不全、血管の弾力性消失、メスキーチぢれ毛症) |
| 亜鉛[Zn] | 細胞分裂や核酸代謝を促進させ、ビタミンAの代謝やアルコールの解毒作用が活発になり、傷などの回復が早くなります。また、男性ホルモンの代謝を促したり免疫機能を助けたりしています。欠乏症として、性機能障害、脱毛症、味覚障害、アルコール性肝硬変、前立腺肥大、動脈硬化などがあります。 | 性機能障害。脱毛症。味覚障害。アルコール性肝硬変。前立腺肥大。動脈硬化。 |
| ケイ素[Si] | 骨の硬化。 | 骨形成不全。 |
| 硫黄[S] | 体内酵素の潤滑剤として重要な酵素。 | |
| スズ[Sn] | 酸化還元。 | 成長障害。 |
| クロム[Cr] | 糖代謝。脂質代謝。タンパク質代謝。成長を助ける。高血圧予防。糖尿病予防。 | 糖尿病。成長・生殖機能低下。動脈硬化症。 |

ランス良く取り入れることが重要なポイントです。ビワ種は、含有成分であるビタミンとミネラルのバランスを考えると効果的な食材になります。

人間の身体には40種類以上のミネラルが含まれているとされていますが、全てについては解明されていません。現在各国で必須ミネラルとしてあげられているものは、カルシウム・マグネシウム・ナトリウム・鉄・カリウム・亜鉛・リンなどの15種類です。

おもに人体の60〜70%の水分に溶け込んでいて、酵素と一緒に溶けて体内の酸化や還元反応をささえたり、また酵素の正常な作用を促す潤滑油のような役目を担っています。各成分がそれぞれ適材適所で活躍し、生きるための機能を円滑に維持しています。

ビワ種に含まれるミネラルを分析したところ、ナトリウム・マグネシウム・ケイ素・リン・硫黄・カリウム・亜鉛・マンガン・鉄・銅・スズ・カルシウム・クロムなどが含まれています。特に、カリウム・カルシウム・マグネシウム

は際だって多く含まれています。

ビワ種に含まれるおもなビタミンは、B1・B2・B6・B17・E・K・H・葉酸などです。中でもビタミンB17は、アミグダリンと呼ばれる栄養素で、ガン治療のために研究開発されている注目すべきビタミンです。

長寿国でもあるパキスタンのフンザでは、ガン患者が一人もいないという調査結果から食生活を調べたところ、杏やリンゴの種から摂取しているアミグダリンの量が先進国の約200倍だったということです。

おもにバラ科の種（杏・桃・リンゴなど）に多く含まれるアミグダリンは、生体の正常な代謝活動を活発にして、血液の浄化や免疫力を高めることから、ガンの治療はもちろん、昔から世界各地で万病と健康維持に効果を発揮しています。

アミグダリンには、微量のシアニン化合物（青酸配糖体）とベンツアルデヒドという猛毒物質が含まれ、ガン細胞とは化学反応によって強力な抗ガン作用を起こすと

もに、正常な細胞には抵抗力を強化・活性化させるといわれています。ガン細胞の増殖を抑制・破壊するだけでなく、ベンツアルデヒドの鎮痛効果は末期ガンにとってもなう激痛を和らげる作用もあります。つまり、ガン細胞にとってアミグダリンは天敵のような存在となり、正常な細胞には健康を維持するために必要な栄養素となります。

食品(種実類)におけるミネラルの含有量比較(可食部100g当たり)

| 単位(mg) | カリウム | マグネシウム | 亜鉛 | 銅 | カルシウム | リン | 鉄 | ナトリウム |
|-------------|------|--------|------|------|-------|------|-----|-------|
| ビワ種 | 1100 | 190 | 1.6 | 0.3 | 190 | 170 | 3.5 | 3.3 |
| くるみ(炒り) | 540 | — | — | — | 85 | 280 | 2.6 | 4 |
| くり(生) | 500 | 44 | 600 | 410 | 23 | 65 | 0.8 | 2 |
| カシューナッツ(炒り) | 590 | 240 | 5400 | 1900 | 38 | 490 | 4.9 | 130 |
| カボチャ種子(炒り) | 840 | — | — | — | 44 | 1100 | 6.5 | 190 |
| はすの実(成熟) | 1100 | — | — | — | 190 | 650 | 3.1 | 250 |
| ピスタチオ(炒り) | 1100 | 130 | 2800 | 1300 | 130 | 500 | 6.9 | 390 |
| ひまわりの種(乾燥) | 510 | — | — | — | 95 | 540 | 5.0 | 2 |
| 松の実(炒) | 690 | 250 | 600 | 1300 | 15 | 550 | 6.2 | 4 |
| 落花生(炒り) | 770 | 200 | 3000 | 690 | 50 | 390 | 1.7 | 2 |

ミネラルの働き(ビワ種の成分から)

| | 機能・効用 | 欠乏症 |
|-----------------|---|----------------|
| サイアミン(ビタミンB1) | 成長促進。炭水化物の消化を助ける。筋肉・神経組織・心臓の働きを正常に保つ。精神状態の向上、精神的ビタミン。 | 脚気 |
| リボフラビン(ビタミンB2) | 健康な皮膚・爪・髪を切る。視力の増進。口腔内・唇・舌の炎症を和らげる。 | 口腔・唇・皮膚の炎症。 |
| ビタミンB6 | 必須アミノ酸のトリプトファンをナイアシン(ビタミンB3)への転換。老化を防止する核酸合成促進。手足の神経炎を和らげる。 | 貧血症。脂漏性皮膚炎。舌炎。 |
| フィロキノン(ビタミンK) | 内出血と痔疾を防ぐ。月経時の大量出血を防ぐ。正常な血液凝固を促進する。 | 小児慢性腸炎。大腸炎。 |
| アミグダリン(ビタミンB17) | 癌をコントロールする作用。また予防する効果。アレルギー性疾患の予防、治療効果。 | 癌への抵抗力が弱まる。 |

体験者の声

四日で鼻炎が止まる。
加藤正己さん 会社員 38歳
所沢市（仮名）

子供の頃から鼻が悪く、慢性のアレルギー性鼻炎と診断されています。5年ほど前から、今度はひどい花粉症に。毎年、3月〜4月になると地獄の苦しみでした。時間帯に関わらず、くしゃみ、鼻水、目のかゆみが容赦なく襲ってくるのです。特に目のかゆみは、コンタクトを使用している私には弱り目にたたり目、営業職という仕事から運転さえ危険でした。ハンドルを握りながらくしゃみを連発。もう前方を確認するのも大変でした。信号待ちの瞬間を狙って目薬をさしていました。

試しに市販薬を服用しましたが、副作用で眠くなるわ、頭がボーっとするわでダメ。商談中や会議中も眠くなり営業マン失格。

ある日、実家の母から「よく効くようですよ」と、ビワ種の健康食品が送られてきました。半信半疑でしたが、副作用がないと聞き朝晩2回、各10粒を飲みました。すると4日後

にはなんと症状が止まりました。とてもありがたく思いました。今も、飲み続けていますが、ガンコだった鼻炎も、もうスッキリです。花粉症の恐怖から解放されました。健康にも良いとのこと、私の朝晩の献立の一つになっています。

2週間で花粉症が緩和。
島田路子さん 主婦 31歳
東京・町田市（仮名）

3歳の女兒と1歳の男児をもつ専業主婦です。私が花粉症を患うようになったのは20代前半。人には言えない苦しみを味わい続けてきました。息苦しい鼻づまり、目玉を取り出して洗いたくなるような目のかゆみ、重たかったため、耳鼻咽喉科の先生から抗生剤などを処方していただきました。

出産後はもう大変でした。症状が倍増し、くしゃみ、鼻水、目のかゆみの連発に耐えながらの子育てと主婦業でした。でも、夫には八つ当たりするし、子供たちには乱暴な口を聞くし……。そんな時、ご近所の

奥様から「ビワ種の健康食品」を紹介されました。彼女も花粉症もちですが、「ビワ」の種で乗り切ったそうです。しかも、自然食品だから副作用もなく、このビワ種を通じて彼女とは親しくなりました。

早速購入し、飲み始めました。効果が出るまでに1〜2ヶ月かかるかもと聞きましたが、2週間もするとほとんどの症状が緩和されました。

おまけに、気になっていた肌荒れ（湿疹）まで見違えるようになったような気がします。花粉症の季節に限らず、保健薬として現在も愛用しています。ビワ種の成分ってすごいと思えました。

口からも鼻汁が。
横浜市の女性 30歳

春先になると憂鬱な毎日でした。それが、ビワ種の健康食品のおかげで少し良くなってきましたので一報を差し上げました。

長年、スギ花粉には悩まされてきました。風の強い日には家に閉じこもりぎみです。部屋に2台空気清浄

機を置き、24時間つけっぱなし。止めるともう鼻が痛くなっていました。鼻水が喉まで流れ込んできて、口から鼻水を出す始末。今は、それがなくなりました。

目の方も、太陽がまぶしくて、目を開けているのがとても辛くありました。乾燥して涙が出ず痛むわけです。目をつぶると潤いがないためパサパサとしていました。

目をおつてこれらの症状から解放されています。

皮下注射もやめました。
山田吾郎さん 会社員 49歳
長野市

3〜4年前から花粉症になり、年1回皮下注射をしていました。知人から聞いて「ビワ種健康食品」を毎朝飲み始めてから、1ヶ月弱で症状が出なくなり、今では皮下注射をしなくても快調です。来春のことはわかりませんが、来春のことにはわかりませんが、なんと苦しみからは解放されたように思っております。アレルギー体質の改善のために継続的に服用したいと思っております。

尚、妻のアレルギー性の咳・結膜炎・鼻炎も全く同じように発症しなくなり、互いに感謝いたしております。

20年来の悩みが解消

山本美佳さん 主婦 50歳

宇都宮市(仮名)

20年来のアレルギー性鼻炎が解決されて大変喜んでおります。とにかく、朝方が強烈でティッシュ箱の紙が、またたくまになくなる始末でした。鼻水とくしゃみとの戦争。鼻下が真っ赤になり皮膚も荒れ放題でした。施術中も鼻水は止まりませんでした。ある日、「花粉症に試してみませんか」とのチラシを見て、枇杷種粉末を飲み始めました。朝晩2回10日ぐらいは多めに飲みました。2週間ぐらい経過した頃から、信じられないほど改善されました。今では、まるで別人のようにほとんど気にならなくなりました。春先のスギ花粉シーズンだけは完全というわけにはいきませんが、我慢できる程度にはなりました。

話は変わりますが、食あたりの時これを飲んで吐き気や下痢がサッと止まりました。いろいろと不思議な

ビワ種だと思えます。

ステロイドを減らしました。

中川正子さん 主婦 36歳

東京・目黒区(仮名)

主婦湿疹と診断されたことは前にありますが、アトピー性皮膚炎と診断され、大ショックでした。日本人の5人に1人は何らかのアトピー性皮膚炎があると聞いていましたが、まさか私その一人だとは思ってもみませんでした。

ビワ種がアレルギーに良いと聞き早速入手しました。毎日飲んでいきます。日増しに良くなっていくように自覚できます。ビワ種の神祕の効き目と聞いています。ステロイドを減らし、このビワ種食品に頼ることにしました。体の中から病気がどんどん消えていくような気がしています。

息子のガサガサがきれいになりました。

中野勝徳さん

会社員 静岡市(仮名)

私が息子の肌の異常に気付いたのは、もう随分前です。肌がガサガサしていました。軽度のアトピー性皮膚炎だったと思います。薬剤師の方と相談し、ビワ種の健康食品が良い

と知らされました。以来、毎日息子に少量ずつ飲ませてきました。何の抵抗もなく飲めるため非常に楽です。また、他の栄養剤や漢方薬などより効果があると思います。

2ヶ月ぐらいしてザラザラ感がおさまりました。その後もアレルギー症状が出ないようにずっと飲ませていきます。ビタミンもこの症状に良いと聞き役立てています。

私も妻もビワ種加工食品の愛用者の一人です。健康管理、病氣予防の意味で永久的に常用しようと思っております。

ビワの神様ありがとう。

乾口好子さん 主婦 58歳

熊本市(仮名)

子供の頃からアレルギー体質です。湿疹・かぶれで随分悩み続けました。手荒れもひどく、指のあちらこちらにひび割れができ、カットパンだらけの手で家事をしていました。さらに、春には花粉症です。家中にティッシュが散乱する日々です。いくら用心してもアレルゲンとやらに襲われます。

「ビワ種健康食品」を求め、期待半分の心境で飲み始めました。意外や

体がシャキッとできて、別人のように体調が良くなってきました。他には特に治療をしていなかったのに、ビワ種の成分があったのだと思います。子供にも主人にも飲ませていきます。子供は「頭が冴えるようだ」といい、主人は「痛風のほうも、尿の出方も良くなったぞ」と、みんなが嬉しい悲鳴です。家族みんなの健康に大いに役立っています。ビワの神様ありがとう。



Ohsawa

枇杷種粉末

古来よりビワの木を「大薬王樹」と呼び、
 体の毒邪を払うためにビワの木の枝・葉・幹・根種全て用いると記され、
 特にビワの種は天与の恵として大切に利用されてきました。
 後世には、ビワの種を「天神さま」と呼びありがたいものとし広く伝えられました。
 また、ビワ種には、ミネラルや各種ビタミンが含まれています。
 ビワの種を粉末にし、お召し上がりやすくしたビワ種加工食品です。



1日にスプーン1杯程度(約3g)を目安に、
 お湯または水などと一緒に召し上がり下さい。
 そのままで飲まれても結構ですが、
 ジュース等の飲料に溶かして飲まれると、
 小さなお子様でもおいしくいただけます。



| | |
|------|--------------|
| 品名 | 名／枇杷種粉末 |
| 名称 | 称／ビワ種加工食品 |
| 原材料名 | 名／ビワ種粉末 |
| 内容量 | ／150g |
| 価格 | 格／2,940円(税込) |

■販売者 **オーサワジャパン株式会社**

〒335-0021 埼玉県戸田市新管424
 ☎TEL 0120-667-440 FAX 0120-588-038

花粉症

花粉症を改善する食事療法

細川順讀 ● 医療コンサルタント

免疫システムの異常が原因
正常化するカギは食にあり

見事な自己防衛システム

人は、常に外敵や異物などにさらされて生活しています。細菌、ウイルス、カビ、ホコリ、化学物質等々、数え切れないほどのものが体内に侵入してきます。どんな侵入物があるうとも、人体は即座に対応して、自身を守る体勢をとります。体内のあらゆる器官が、見事なまでの連携プ

レで侵入者を排除します。この機能があるため、人は生きていくことができるのです。この、自己防衛システムの一部が狂ってしまい、暴走してしまうのがアレルギーです。アレルギーは、実に様々なタイプがあります。特に花粉に対して、過剰に反応するのが、花粉症と呼ばれるアレルギー疾患です。



● 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・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。

花粉症の原因は花粉なのか

花粉症の引き金になる植物は、杉、桧、さわらなどの樹木、カモガヤ、オオアワガエリ、ナガハグサなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの雑草類です。そのうち、特に杉、桧、ブタクサなどが、最も反応を起こす人が多い因子です。

戦後、盛んに行われた植林によって、日本全土には杉の木が10倍の本数にまで増加しました。そのため、杉の花粉は毎年2月から4月頃まで大量に飛散します。これが引き金になって、花粉症の人が急激に増加しました。現在、2500万人が、春の飛散時期になると苦しんでいます。花粉の飛散量に比例して、花粉症が増加してきました。その相関関係から、杉の木が犯人だと断定されてしまいました。悪玉の杉の木を手当たり次第に切り倒してしまおうという計画が、大真面目に取り上げられ、莫大な予算が計上されたこともあります。

様々な現象を、表面的、断片的、一時的、無機的にしか捉えられないのが人の常です。人体については、特にその見方が強くなるため、花粉を犯人にしてしまうのです。原因は、

すべて自分自身の内側にあります。花粉は単なる誘因に過ぎないのです。

花粉は本来人にとつてとても有益なものです。どんな花の花粉も、栄養成分や有効成分を多量に含んでいます。ビタミン、ミネラル、アミノ酸、脂質、酵素、核酸、植物ホルモンなど、有効成分の宝庫です。花粉の成分は、血液を浄化し、血管を柔軟に強化し、出血を防止し、血圧・脈拍を安定させ、心臓の機能を高めます。腸、肝臓、脾臓、生殖器、皮膚、内分泌線、自律神経などを、高上させます。アレルギーの改善にも大きな効果があります。

精妙な免疫システム

異物や外的から身を守る働きを、免疫と呼びます。免疫の仕組みは非常に複雑でデリケートであるため、体内環境が乱れるとバランスを崩してしまいやすいのです。免疫システムが異常を起こすと、様々なトラブルが発生します。花粉に対して過剰な防衛反応を起こして、苦しむような事態に陥ってしまったのが、花粉症です。

免疫システムの異常は、特定の器官の障害ではなく、システム全体のアンバランスで起こる機能障害です。

原因はすべて自分自身の内側に……



したがって、免疫細胞の質とコントロールシステムを正常化することが必要です。

花粉症を解消するポイントは、免疫細胞の一つ、ヘルパーT細胞I型（Th1）です。花粉症の人の目や鼻の粘膜に花粉が飛び込むと、ヘルパーT細胞II型（Th2）がB細胞に作用して、B細胞からIgE抗体を多量に造り出します。IgE抗体は、粘膜組織にあるマスト細胞に結合し、ここに花粉の成分が結合すると、マスト細胞からはヒスタミンやロイコトリエンなどの物質が放出されます。ヒスタミンは、鼻水などにつながり、ロイコトリエンは粘膜の浮腫を起こして鼻づまりなどをおこします。この時、Th1が優位にあると、B細胞にIgA抗体を造らせると、Th2がIgEを造るのが抑制されます。つまり、Th1とTh2のバランスがとれていれば、侵入物に対して過剰反応をしなくなりま

す。カギとなる免疫細胞Th1の大部分は、腸の組織内に存在しています。現代人の腸内は、Th1が減少しています。それは、近年になって、微生物が口から侵入することが極端に減って、腸内の免疫が機能する機会

が少なくなつたためです。そのバランスを回復させる最も確実な方法は、発酵食品を積極的に摂ることです。

味噌、醤油、漬物（長期）、浜納豆、テンペ、納豆、甘酒などです。ただし、食養の基礎を整えた上でなければ、十分な効果は期待できません。

カギは免疫細胞の素材

免疫システムが動く時、主体となつて働くのは、白血球などの免疫細胞です。免疫細胞は、血管やリンパ管の中に分布して機能している血液細胞の一部です。したがって、血液の質を良くすることが、免疫細胞の質を高めることにつながります。血液は、すべて食物を素材にして造られます。血液改善は、食事を改善する以外にありません。

食事は、良質な血液細胞の素材になるものだけに、腸、肝臓、腎臓、副腎の機能を高上する食物を摂ります。

腸の機能を高め、腸内環境を整えると、良質血液の基盤ができます。

肝臓の機能を高めると、血液細胞の質が高上し、免疫細胞を改善します。腎臓機能が高まると、血液中の老廃物が排除され、血液が浄化されます。副腎の機能が高まると、免疫細胞が

創業明治15年

大自然の恵みを

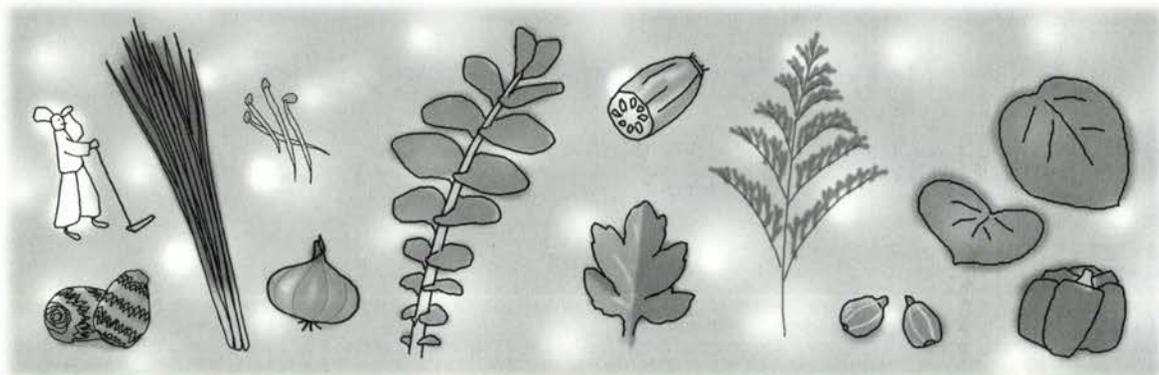
人にやさしい

エネルギーに



株式会社 川ばた乃エキス

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



コントロールされ、バランスが整います。こうして、免疫細胞全体が、正常に機能できるようになります。以上のように、免疫細胞の素材、免疫細胞の生成、免疫細胞の統制、それぞれが正常化することにより、アレルギーは完治させることができます。

花粉症の食事療法は、徹底することが肝要です。中途半端なやり方は、中途半端な成果になるだけです。

◎精製糖類を断つ

白砂糖、グラニュー糖、氷砂糖、粗目、ブドウ糖、果糖、乳糖、オリゴ糖、還元糖

◎動物食品を断つ

肉、魚介類、牛乳、卵

◎油脂を断つ

動物油脂、植物油脂

◎加工食品を断つ

果物を極力避ける

◎強陰性の食物は避ける

ナス、トマト、ピーマン、オクラ、ジャガイモ、タケノコ、クワイ、ミョウガ、キノコ、香辛料、コーヒー、ココア、アルコール、ジュース等

◎精製穀類を避ける

白米、白麦、精白小麦粉

◎大豆製品を極力控える

◎朝食は葛だけにする

味付け……梅醬、塩、味噌、醤油、梅干、ヤシノ、コーレン、羅漢果、甘酒、メープルシロップ等

◎昼・夕は玄米、野菜、海藻を主にする

◎主食を主にして副食は少なく

主食・副食 ……6・4

◎できる限り小食にする

◎間食を摂らない

◎調味料

塩、豆味噌(赤)、醤油のみ

◎海藻を毎日多めに摂る

特にフノリ、ヒジキを多食

◎アレルギー体質を改善する食物を積極的に摂る

葛、葛葉、ダイコン葉、ニンジン葉、玄麦ハトムギ、タンポポ根、ニラ、クワイモ、レンコン、自然薯、黒ゴマ、ヨモギ、カボチャ、モヤシ、ネギ根、ゴボウ、サトイモ、ユリ根、キクラゲ、ネギ、タマネギ、アサツキ、ワケギ、ネブカ

◎調理法
蒸す、煮る、炊く、焼く、漬ける
……以上のみ

血液の改善は 食の改善にあり

花粉症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、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」「食養生大全」(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、その他諸雑誌執筆中。

花粉症も生活習慣病か? 解決策はやっぱりマクロビオティック

花粉症の軽い症状は、マクロビオティックを一年間実行してみたら翌年には随分軽くなり、もうしばらく続けていたらその次の年には、発症してないことにも気付かなかった、という話をよく耳にします。これは、マクロビオティックの本来の意味である「ヒトにとってより優れた生活法をとった結果に違いありません。食事法は重要な一つの要素です。人生を楽しむと感じさせる手段をいくつか持っていたり、感情の起伏を自己管理できたり、無理のない適宜な運動を実行したり、自然や大宇宙に畏敬の念を抱いたり、自分に関わる全てにことごとく感謝の気持が湧いたり……と、ヒトが快適に命をつないでゆく過程では食事以外にも大切なことがたくさんありますが、やはり食事は最も重要な要素であることに違いはありません。

両親(片親ではなく)がマクロビオティックな食事をとり入れて

いる家庭に、花粉症はほとんど見られないものです。動物性たんぱく質が一般食に比べて少ないからでしょう。さらに、小麦粉食品・大豆食品・精製糖等が過剰に摂取されていないのが通常です。また、マクロビオティックでは片寄った食物をとり続けたり、極端に薄味とか甘辛いなどの調味などを避け、全粒穀物を主食に、野菜類や海藻中心の副食をバランスよく摂る様奨めています。

動物性食品は食べ合わせた食材と体内分泌される消化酵素で分解され



た結果さまざまなアミノ化合物になりヒスタミンを作りやすく、痒みやハレのもとになります。また、動物性食品は分解され体内にとどまっている間ずっと、胃袋に未消化で残っている間さえも、その陽性さ故に、陰性な甘み(糖分)を求めます。白米ご飯であったりアルコール類であったり、そのタイミングが食後であれば甘いデザートやケーキ、果物、砂糖たっぷりのコーヒーであったり、ひとくちのアイスクリームやチョコレートであったりします。極端なもの、反対側の性質をもつ極端なもので中和しようとするのでしょう。

その悪循環で体内(血液中也含めて)に停滞物が増えていきます。その粘性をもつ停滞物や時間とともに固まってしまった老廃物、そして比較的新しく血中に浮遊してドロドロとしている物質を、中和し(解毒)、体外に排泄することが必要になります。一方では、新しく体に摂り入れない



ことが重要なのは、いうまでもありません。

体質を弱め、免疫力を低下させているそれら不要物を一掃するには食の習慣を変えることでしよう。今までの食習慣が現在の症状をつくっていることを考えると、花粉症もある意味では生活習慣病の一つといえるかもしれません。

メニュープランニング

標準的なマクロビオティックのメニューを考えていきます。温帯地域に住む私たちに適している食べ方は、主食にするのは全粒穀物です。全体の50〜60%（重量）を占めたいものですが、副食に玄米や雑穀を用いる場合、それも含めます。副食は野菜が20〜30%、海藻類5%、豆類やその加工品が10%程度を目安にします。一度の副食が全て醤油味になったり、全てが根菜になったり、全てのおかずが煮物になったりなど……「ばっかし食」にならないように配慮します。また調理したものを何日間も続けて食べることは避けたいものです。冷蔵庫に入れて保存し、味は変わらなくても生命エネルギーは下降し続け、単なる胃袋を満たす物になってしまいます。マクロビオティックで

は味も風味も楽しみますが、大切な栄養のほかに食材の持つエネルギーを大切にします。（陰性とか陽性などという概念の根底には、「生命エネルギー」があることを忘れたくありません。）

作ったときから、可能な限り48時間以内に食べきりましょう。ただし、生命力の弱いものを食べるときや、病気の症状をもつ人は24時間以内に食べきることが好ましいといわれています。

食材の適切な選びかた

自然農によって育てられた生鮮野菜類を収穫してすぐに食材に用いるのが理想的です。それは最もバイタリティーに溢れる状態だからです。通常の暮らしではとても叶わない夢でしょう。そうであっても、努めて自然農や有機栽培された生鮮品を求め、それらを原材料に無添加で加工された生鮮食品を入手しましょう。農薬や化学肥料、添加物など身の回りに溢れている化学物質に注目して可能な限りこれら「不自然なもの」を体内にとり入れないことです。自然の中の一員であるヒトの、体内環境に不自然さを摂り入れると自然治癒力が上がりず症状の改善が進みません。

生命エネルギーの ●●●●●
●●●●● **溢れる食材を摂り入れることが大切**

調理の仕方

花粉症発症の引き金の1つにもなる精白沙糖や蜂蜜、酒類（味淋）、果物類（生、干したもの）、果汁等で調味するのは控えましょう。

ノンオイル調理法を心がけます。油を用いない炒め方があります。フライパンを温めて水大さじ2程度で蒸気上げその中で炒めるのです。玉ねぎのみじん切りをこの様に炒めると、甘くなる迄少々時間はかかりますが、立派に美味しい料理が



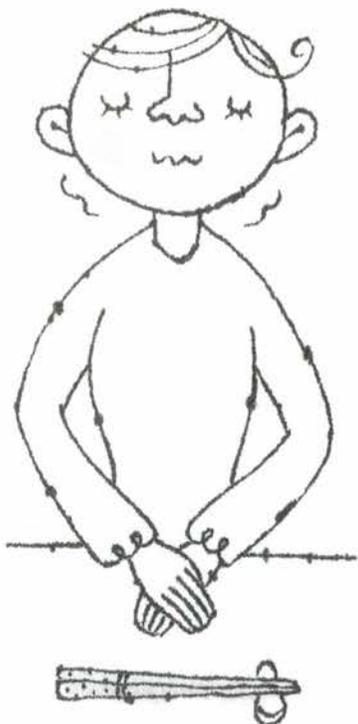
でき上がります。また、冬場のシチューや八宝菜、具たくさん味噌汁などは重ね煮法をお奨めします。野菜の旨味がしっかり出て豊潤な味に仕上がります。

また、ネギ類や青菜の濃い野菜をグリル（焼く）して焦げ目をつけるのと、焦げ成分（炭素）の強い陽性さが、陰性（上昇エネルギー）をもつ精油で運搬されて鼻の炎症を抑えてくれることがあります。この力を借りる料理も症状によっては効果があります。

いただきかた

例えマクロビオティック食であってもたくさん食べると、塩分やたんぱく質（植物性であっても消化された結果、チソン化合物になる）、糖質が過剰になる事は免れないのです。また消化、吸収、消費に自身のエネルギーが消耗され、免疫力・体力の強化が邪魔されます。ですから小食に限りませす。一食につき主食は160gにとどめましょう。玄米ご飯なら計量カップに普通に1杯です。汁ものは、160～180ccでお代わりなが理想的。基本料理は50g、ご飯をおいしくいただく添え物を考えましょう。

おかず喰いの習慣が症状・体質を作った、と考えてその習慣を変えることです。



食事中は、消化要素を含む胃液、腸液を薄めるので湯茶は飲まずに、食後口をゆすぐ程度にしましょう。

すっかり空腹にすることが大切ですので間食は控えましょう。グラグラと食べていては、消化器官の休まるときがなく、改善が遅れます。

一口を口に運び入れたら、いったん箸を置きしっかり噛みましょう。せかせかしている自分に気づいたら、腹式呼吸をゆっくり行って気持をゆったりとさせます。神経が張ったまま、考え事をしたままで食事をする、と嘔むことがおそろかになるばかりでなく、いくらでも食べてしまうのです。

また両手を合わせての「いただきます」や「馳走さま」は、さまざまに思いをはせながら心から申し上げます。きつと改善が進むことです。

①皮つきハト麦入り発芽玄米 ご飯の炒飯

◎材料 (4人分)

皮つきハト麦入り発芽玄米ご飯
.....4カップ

大根葉 (茎から葉をしごき取り、
葉は細かく刻み、茎は斜め薄切り)

.....1カップ

刻みねぎ.....1/2カップ
炒り白ごま.....大さじ2 (粗く刻む)

自然塩、醤油.....各適量

タコの実.....20粒 (5分浸水してとり出し、半分に切る)

胡麻油.....小さじ1/2

◎作り方

①中華鍋かフライパンに油を落とし

て指先で塗り広げ火にかけ温める。用意しておいたぬれ布巾の上にジューツと置いて再び火にかけ、ご飯を入れる。大根葉の茎と葉を別々に塩茹でしておく。

②醤油小さじ1を散らすように振り

入れ蓋をし、弱火でご飯に火が通るまで蒸し煮にする。ときどき均等に火が通るようにかき混ぜる。

③焦げつきそうになったら、ぬれ布巾の上に鍋を置く。炒りごまを②に混ぜる。

④水気をよく絞った大根葉を③に加えて混ぜて、醤油で味の調整をする。

⑤蓋をして、3分程度火にかけ蒸らしてでき上がり。

皮つきハト麦入り 玄米ご飯の チャーハン



油を広げ、火にかけて温め、ぬれた布巾の上に置く



再び火にかけ、ご飯を入れる

①



大根葉の茎と葉を別々に塩茹でしておく

②



火の中を混ぜる

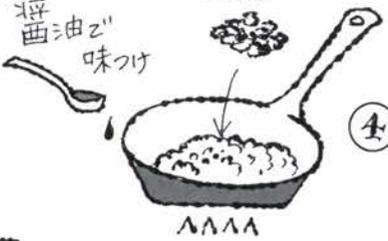
焦げつきそうになったら、ぬれ布巾の上におく

蓋をして3分程度火にかけ、蒸らす



蓋をし、弱火で蒸し煮する。醤油を振りかける

水気をよく絞った大根葉を加える



醤油で味つけ

④



⑤

2 玉ねぎの味噌煮

◎材料 (4人分)

玉ねぎ (大) ……2個 (半分に分けて、まな板に置き4ヶ所切り込みを入れる)

豆味噌 ……小さじ3 $\frac{1}{2}$

昆布: 15cm (5cmに切って、それを水でぬらして3×5mm幅にハサミで切る)

刻みパセリ ……小さじ山盛り

水 ……玉ねぎの高さ $\frac{1}{2}$ 〜 $\frac{2}{3}$ まで (鍋にもよるが2〜3カップ)

◎作り方

①鍋底に細く切った昆布をして、その上に玉ねぎを並べ、水をいれる。

②それぞれの玉ねぎの上部に小さじ1弱程度の味噌を塗りつける。小さくとび出しても構わない。

③蓋をして火にかけ、沸とうしたら火を弱めて玉ねぎがすき透るまで煮る。

④器に玉ねぎと昆布を移して、残りの煮汁をたっぷり注ぎ入れる。刻みパセリをトッピングする。

玉ねぎの味噌煮

鍋に糸状に切った昆布を敷く

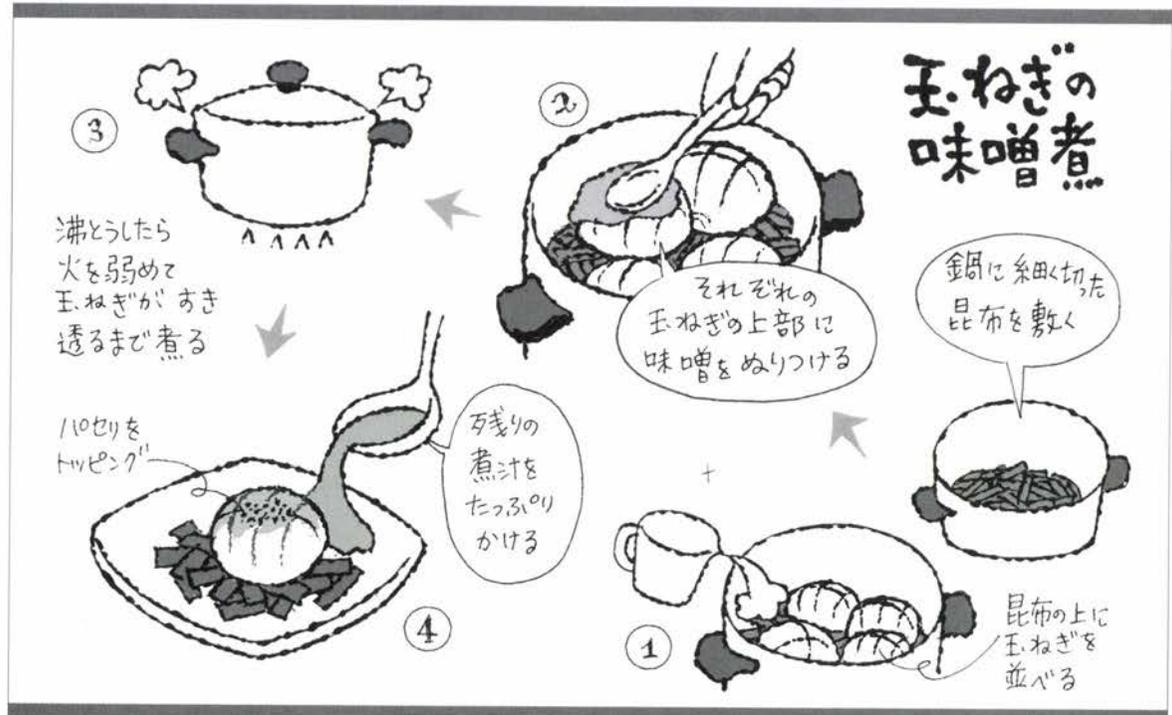
それぞれの玉ねぎの上部に味噌をぬりつける

昆布の上に玉ねぎを並べる

残りの煮汁をたっぷりかける

沸とうしたら火を弱めて玉ねぎがすき透るまで煮る

パセリをトッピング



黒麹 醪酢麹

希望小売価格 各2,100円 (税込) ※各種化粧箱付1本720ml入り

沖縄の黒麹を知り尽くした泡盛メーカーだからこそつくることができる醪酢です。

国際品質選考会 最高金賞受賞

黒糖入り 初めての方にも飲みやすく、ミネラルも豊富です。

国際品質選考会 金賞受賞

無糖 糖分が気になる方へおすすしめします。

微糖 甘さ控えめで、後味さっぱり。



3 キク芋の団子汁

◎材料 (4人分)

- キク芋(大) …… 6個(約120g)
- 地粉 …… 1カップ
- ぬるま湯 …… 1/2カップ (加減すること)
- 塩 …… 少々
- ごぼう …… 50g (ささがきにする)
- 大根 …… 50g (いちよう切り)

- 人参 …… 50g ()
- 人参葉 …… 1本分 (葉先を細かくみじん切りにする)
- 長ねぎ …… 1/2本 (斜め薄切り)
- 油 (菜たね油と胡麻油を半々にしたもの) …… 小さじ1/2
- だし汁 …… 4カップ (昆布7・干椎茸3の割合)
- 味噌 …… 豆40g・麦10g
- 醤油 …… 大さじ1/2

◎作り方

- ① A材料をボウルに入れ箸で混ぜ合わせてから手でよくこねる。ぬれ布巾をかけて30分以上ねかせる。
- ② ①をねかせている間に、キク芋を皮ごと半分になり軽く塩をふって(分量外)蒸しておく。
- ③ 鍋に油を塗り火にかけて温め、ごぼうをよく炒める。次に大根、人参をサッと炒めて、だし汁を加え、沸とうさせる。弱火にして具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①を、②の数に合わせて分け、手で延ばしながら②のキク芋をきっちり包む。
- ⑤ ③の鍋に④を加えて、10分程度煮込んでから醤油と味噌で調味する。
- ⑥ 火を止める直前に長ねぎを入れる。
- ⑦ 少々蒸らした後、器に盛りつける。

キク芋の団子汁



花粉症を改善する食養メニュー

| | ▼朝食 | ▼昼食 | ▼夕食 |
|-----------|------------------------|--|---|
| 1 MON. | 葛ねり (梅醤あじ) | 黒生ごま入り発芽玄米ご飯 切干し大根とキクイモの煮物 味噌汁 (人参葉、モヤシ、昆布だし汁、玉ねぎ) | 玄米ちらし寿司 (蓮根、干椎茸、高野豆腐、人参、 ユリ根、紅生姜、焼海苔) ふのりと青菜、花型人参の清し汁 (コーレン入り) ひじきと玉ねぎの煮物 (たんぽぽの根、刻みねぎの トッピング) |
| 2 TUE. | 葛ねり (マメ味噌あじ) | 発芽玄米の焼きむすび(芯にネギ味噌) 南瓜の含め煮 味噌汁(ネブカねぎ、人参、ごぼう) | 皮つきハト麦入り玄米ご飯・ひじきの ふりかけ 温野菜梅干しドレッシング (小松菜、人参葉、ゆり根、里芋、 ふのり、もやし) 蓮根ボールの葛ソースかけ |
| 3 WED. | 葛ねり (羅漢果あじ) | 発芽玄米の菜めし (大根葉、油揚げ、白ごま) ネブカねぎとワカメの酢味噌あえ 南瓜スープ(南瓜種トッピング) | 黒生ごま入り玄米ご飯、鉄火味噌少々 煮ひじきのひまわり種少々トッピング 白菜と黒きくらげのホワイトソース煮 (リブレホワイト使用) |
| 4 THU. | ヤンノー入り 葛ねり (塩あじ) | 1皮つきハト麦入り発芽玄米ご飯の炒飯 (ネギ根) 2玉ねぎの味噌煮(豆味噌) ふのりと梅醤の清し汁(白髪ねぎ) | ひえ入り発芽玄米ご飯 ひじき蓮根 八宝菜 (厚揚げ、干椎茸、黒きくらげ、玉ねぎ、 ごぼう、白菜、小松菜、人参、葛粉) |
| 5 FRI. | 葛ねり (梅干しあじ) | ひじき玄米ご飯のむすび (ひじき蓮根を刻んでまぜ込む) グリーンロール (白菜、小松菜、大根葉、人参せん切 りを蒸して巻く) 味噌汁(わかめ、玉ねぎ) | 黒生ごま入り発芽玄米ご飯 キクイモと蓮根の金平(キンピラ) ベーク豆腐(味噌ダレ、白ごま)少量 にんじんスープ (裏ごし人参をだし汁でのぼす。 塩あじ、もみ海苔トッピング) |
| 6 SAT. | 葛ねり (醤油あじ) | 3キク芋の団子汁(醤油) 蓮根のシャキシャキ煮 (梅酢、だし汁) わかめふりかけむすび1個 | 黒生ごま入り玄米ご飯 ネブカねぎの串さしグリル (豆味噌、甘酒、ゆず皮のタレ) 緑レンズ豆のスープ (ごぼう、玉ねぎ、人参、南瓜、ねぎ根、 刻み小ねぎを葉味に、豆は少量) |
| 7 SUN. | コーレン入り 葛ねり (塩あじ) | 皮つきハト麦入り発芽玄米ご飯、 ひじきふりかけ 玉ねぎの味噌煮 長ねぎの葛スープ (塩あじ) | ひじきの玄米たき込みご飯 (干舞茸、ひじき、エリンギ少々、 ごぼう、人参) 温野菜とふのりのサラダ (南瓜、キク芋、大根葉、ゆり根、 人参葉) すりおろし蓮根の清し汁 (花型人参、春雨、小松菜、白髪ねぎ) |

- ・一汁一菜を基本にします。副菜が多い場合、それぞれの量は必ず少く(50g以下)しましょう。
- ・よく噛む習慣は大切です。鼻腔が不快であっても、腹式深呼吸をしながらゆったりした心境で最低80回は噛みましょう。
- ・玄米ご飯の場合、うす切りたくあん少々と黒ごま塩少々を添えましょう。
- ・食卓上まつわる全ての事柄に思いをはせて、心から感謝しながらいただきます。

花粉症を改善する自然療法

細川順讚

●医療コンサルタント

【ミネラル】ミネラル73

アレルギー体質の人は、体内のミネラルバランスが、大きく崩れています。特に、カルシウム、鉄、亜鉛、マンガンなどが不足気味です。

カルシウムが不足すると、自律神経をはじめ神経系の機能と細胞の活動が低下し、鉄が不足すると免疫システムが不安定になります。亜鉛が不足すると、全身の代謝が低下し、皮膚や粘膜がもろくなります。マンガンが不足すると、自律神経の機能が低下し、エネルギー代謝が低下します。そのため、アレルギーは、悪化します。

ミネラルは、食品から摂るのが本来ですが、アレルギーの場合は多量に摂ることが有効です。

それには、バランスが良くイオン化しやすい形の、濃縮ミネラルを摂るのが合理的です。風化サンゴのミネラルは、条件に合っています。

【ヨモギ】

ヨモギは、血液を浄化し、免疫システムのバランスを整え、肝臓、腎臓、心臓の機能を高上させます。体質改善を促進させるのに、優れた効果があります。

栄養素も豊富で、ビタミンA、B₁、B₂、C、D、K、カロテン、ナイアシン、アデニン、カルシウム、鉄、リン、ナトリウム等が含まれています。

有効成分は、カフェタンニン、アルテミシニン、アデニン、ナイファミン、シネオール、アルファツヨン、シネオール、セスキテルペン、コリン、アセチルコリン、アミラーゼ、クロロフィル等が含まれています。

【紫イペ】(タバブイヤ・アペラネダエ) パナケア

ブラジルで古くから、広範囲に用いられてきた、代表的な民間薬です。日常的に様々な場合に使われ、高い効果と安全性が認められているものです。

効用の範囲は大変広く、自律神経安定、内分泌線高上、免疫賦活、造血、強心、抗炎症、抗感染、抗酸化、軟化、止血、降圧、鎮痛、鎮静等です。アレルギーには、大変効果的です。

成分は、キノン、キシロイドン、フラボノイド、ラバチエノール、カルノソール、サボニン、アルカロイド、コエンザイムQ、テルペン、タンニン、ペクチン、オシロイジン、オルトキノン、エステル等が含まれ

ています。

【プロポリス】

プロポリスは、ミツバチが樹液や野草の成分を採取してきたものです。

主な効用は、副腎機能高上、内分泌線高上、免疫安定、消炎、殺菌等です。アレルギー体質改善には大変有効です。

成分は、有機酸、ミネラル、エステル、アントシアニン、ポリフェノール、フラボノイド(40種)等です。

【ローヤルゼリー】

ローヤルゼリーは、全身の代謝を高め、自律神経とホルモンのバランスを整え、免疫システムを安定させます。また、循環器、肝臓、腎臓、脾臓、呼吸器等の機能を高上させます。その総合的作用でアレルギーを改善に導きます。

成分は、ビタミンB₁、B₂、B₃、B₆、B₁₂、H、パントテン酸、ナイアシン、葉酸、イノシトール等のビタミン類、メチオニン、リジン、グルタミン酸、トリプトファン等20種以上のアミノ酸、鉄、銅、亜鉛、マグネシウム、マンガン、コバルト等のミネラル、有機酸、リン脂質、フェノール、タウリン、10ヒドロキシデルタ2ーデ

セン酸、類バロチン、アセチルコリン、ガンマアミノ酪酸等が含まれます。

【田七人參】

田七人參は、血液浄化、造血、止血、脂質代謝促進等の効果の他、内分泌腺、肝臓、循環器、脾臓の機能を高上させ、免疫システムを安定化します。

成分は、ジンセノサイド、エステル、デンシチン、アセチレン化合物、ゲルマニウム、サポニン、(12種)、有機酸、ミネラル等が含まれます。

【塩番茶】

お茶は、抗酸化作用、抗炎症、抗潰瘍、抗ウイルス、痒止め等の効果があります。また、消化器、循環器、肝臓、腎臓、脾臓等の機能を高めま

す。
成分は、カテキン(ポリフェノール)、ビタミンC、ビタミンB₁、B₂、U、E、カロテン、ナイアシン、サポニン、フラボノール、カフェイン、アミノ酸、ガンマアミノ酪酸、カルシウム、鉄、亜鉛、フッ素、マグネシウム、マンガン等です。

アレルギーの炎症部の細胞は、膨満化しています。そこに、陽性の三

年番茶の成分に塩を加えて炎症部分に作用させると、膨満化を抑制し、炎症を抑えます。

点眼

① 三年番茶 2~3g、塩 0.5g、水 100ml を土鍋に入れ、弱火で 30~40分煎じる。

② 茶こしでこして、湯のみに入れ、しばらくそのまま放置。冷めたら、上澄み液を点眼容器に入れる。

◎ 1日5~10回点眼する
◎ 1日で使い切ること

鼻洗浄

① 三年番茶 5~8g、塩 3g、水 400~500ml を土鍋に入れ、弱火で 30~40分煎じる。

② 茶こしでこして、37~39℃に冷ます。
◎ 鼻からお茶を吸い込んで、口から出す。

点眼



三年番茶 2~3g
塩 0.5g
水 100ml

1 土鍋

弱火で 30~40分煎じる



①を茶こしで濾し、放置して冷めたら上澄み液を点眼容器に入れる



・1日5~10回点眼する
・1日で使い切ること

鼻洗浄



三年番茶 5~8g
塩 3g
水 400~500ml

1 土鍋

弱火で 30~40分煎じる

2 茶こしで濾し、37~39℃に冷ます



温 冷 浴

② 冷たさを
感じてから 5~10秒
かけ続ける

最初に
水シャワーを
かける
(水温
10~14℃)



③ 湯に浸かる
(湯温
42~44℃)

④ 温まったら 湯から
出て再び 冷刺激



水と湯を
交互に計7回以上
くり返す。(水4回、湯3回)
最初と最後は、必ず
冷刺激を
します



【温冷浴】

皮膚に対して、水と湯で交互に温冷の刺激を与えることよって、著しく血行が良くなり、自律神経が安定し、副腎機能が向上して免疫システムが安定します。

① 最初に水でシャワーをかける (水温 10~14℃が適す)

② 冷たさを感じてから、5~10秒かける

③ 湯に浸かる (湯温 42~44℃)

④ 体が温まったら出る

⑤ 再び、冷刺激

※水と湯を、交互に計7回以上繰り返す (水4回、湯3回)
最初と最後は、必ず冷刺激。

もったいなくらい！電磁波をカットするなんて
ナノテクノロジーが生んだ驚愕の最新技術

アポロSYNCH(シン)コンセント

一般の電気に高次元エネルギーが入り、発生する電磁波や光熱音を媒介として高次元エネルギーを空間に放出します。電化製品や電子機器が安心して使えるようになります。



6,090円(税込)

アポロSYNCH(シン)コンセント

新改良の特殊触媒で強力な高次元エネルギー透過性を実現！



26,000円(税込)



配電盤や電化製品本体に貼るだけ！安定した脳波θ(シータ)波が増大します。

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 福井県福井市堀の高1-803
TEL0776(21)3811 FAX0776(27)6888
http://www.earth-design.jp/hinomoto/
Eメール: hinomoto@sky.hokuriku.ne.jp

【生姜湿布】

腰（骨盤）にシヨウガ湿布を行うと、腸の機能が高まって血液細胞の質が向上します。また、肝臓・腎臓に湿布を当てるとその機能が高まり、免疫システムのバランスが整います。

◎用意する物

- タオル……………5〜6枚
- ガーゼ……………20×20cm
- 鍋……………1個
- おろし器……………1個

しょうが湿布

用意するもの



- 湯のみ……………細長い物
 - ひね生姜……………100g
 - こんにやく……………1〜2枚
 - 塩……………小さじ山盛り2〜3杯
- ◎手順
- しょうがをすりおろし、布でこす。（40〜50cc程度）
 - 鍋に湯を沸かし、塩とこんにやくを入れて加熱する。
 - しょうが汁を湯呑みに入れて熱湯中のこんにやくの上に置く。湯煎で温める（約55度まで）。
 - タオル1枚を、患部の広さに合わせて折りたたむ。
 - 患部の広さに合わせてタオルを折りたたむ。
 - タオルに包んだこんにやくの上に、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込み浸み込ませる。
 - 患部にタオル1枚を敷いて、その上からしょうが汁を含んだ面を下にしてあてる。
 - 上からタオル、またはバスタオルをかぶせて保温する。
 - 熱い場合はタオルの枚数を増やして温度を調節する。
 - 時間は15〜30分程度。
 - 皮膚が赤くなればよい（貧血、がんに発赤しないことが多い）。
 - こんにやくは繰り返し使用できる。
 - こんにやくの代用……………使い捨てカイロ、アイスノン、塩

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
- 精製糖不使用
- 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。

食品の三区別

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。

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。



- 農薬を使っていない野菜・くだものほか、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

リマの通販

無料ダイヤル(9:00~18:00)
お問合せ **0120-328-515**
お申込み 無料FAX(24時間受付)
0120-328-505

ヤフーショッピングもご利用いただけます。
<http://store.yahoo.co.jp/lima>
オンラインショップ(24時間受付)
<http://www.lima.co.jp>

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。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。



Lima

macrobiotic life



ダイエットやお肌のトラブルなどで問題を感じている女性の方に特におすすめする**レディースセット**。きれいになりながら健康にダイエットできる理想の食事法「マクロビオティック」を手軽に実践できます。厳選された自然食材とマクロビオティック品質基準に基づいた食品だけを使用していますので安心です。バラエティーに富んだメニューで、デザートも付いています。楽しみながらおいしさと爽快感を体験することができます。



マクロビオティック入門食品

Ladies' Set

レディースセット

贈り物にもご利用ください。

セット価格 16,000円(税込)

14食分+間食7食分



セット内容

活性発芽玄米ごはん × 3 小豆入り活性発芽玄米ごはん × 2

雑穀入り活性発芽玄米ごはん × 2 活性発芽玄米粥 × 4 活性発芽玄米あずき粥 × 3

麻婆春雨 × 1 ベジミートボールの甘酢あんかけ × 1 厚揚げのそぼろあんかけ × 1

豆腐ハンバーグ(中華風) × 1 豆腐ハンバーグ(洋風) × 1 豆腐ハンバーグ(和風) × 1

オーサワのヘルシーカレー(甘口) × 1 五目豆 × 2 切干大根(煮物) × 2 野菜煮物 × 2

豆乳コーンスープ × 1 きのごスープ × 1 ミネストローネ × 1 有機立科みそ汁 × 2

赤だしみそ汁 × 2 オーサワの有機梅干(しそ漬) × 1 サプリスティック「CaFe」 × 7

有機りんご使用のゼリー × 4 有機りんご人参使用のゼリー × 4

有機熟成三年番茶(ティーバック) × 1



1週間メニュー付
(リマ・クッキングスクール監修)

14食分

14食分組み合わせ

マクロビオティック入門食品



Ladies' Set

レディースセット

贈り物にもご利用ください。
セット価格 16,000円(税込)
14食分+間食7食分



| 1日目 | |
|--|--|
| 発芽玄米粥 梅干 熟成三年番茶 サプリスティック「CaFe」1袋 熟成三年番茶 | 小豆入り活性発芽玄米ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜煮物 有機立科みそ汁 有機りんご人参使用のゼリー |
| 3日目 | |
| 発芽玄米粥 梅干 熟成三年番茶 サプリスティック「CaFe」1袋 熟成三年番茶 | 雑穀入り活性発芽玄米ごはん オーサワのヘルシーカレー(甘口) 赤だしみそ汁 有機りんご人参使用のゼリー |
| 5日目 | |
| 発芽玄米粥 梅干 熟成三年番茶 有機りんご人参使用のゼリー サプリスティック「CaFe」1袋 熟成三年番茶 | 活性発芽玄米ごはん 麻婆春雨 野菜煮物 赤だしみそ汁 有機りんご使用のゼリー |
| 7日目 | |
| 発芽玄米粥 梅干 熟成三年番茶 サプリスティック「CaFe」1袋 熟成三年番茶 | 雑穀入り活性発芽玄米ごはん ベジミートボールの甘酢あんかけ 切干大根(煮物) 有機立科みそ汁 有機りんご使用のゼリー |

| 2日目 | |
|--|---|
| 発芽玄米あずき粥 梅干 熟成三年番茶 サプリスティック「CaFe」1袋 熟成三年番茶 | 活性発芽玄米ごはん 豆腐ハンバーグ(洋風) 切干大根(煮物) 豆乳コーンスープ 有機りんご使用のゼリー |
| 4日目 | |
| 発芽玄米あずき粥 梅干 熟成三年番茶 サプリスティック「CaFe」1袋 熟成三年番茶 | 小豆入り活性発芽玄米ごはん 豆腐ハンバーグ(中華風) 五目豆 きのごスープ 有機りんご使用のゼリー |
| 6日目 | |
| 発芽玄米あずき粥 梅干 熟成三年番茶 サプリスティック「CaFe」1袋 熟成三年番茶 | 活性発芽玄米ごはん 豆腐ハンバーグ(和風) 五目豆 ミネストローネ 有機りんご人参使用のゼリー |

- ☐ サプリスティック「CaFe」は体調に合わせて間食としてお召上がりください。
- ☐ できれば1口50回以上。よく噛んでお召上がりください。素材の甘さ、旨味を堪能でき、心地よい満腹感が得られます。
- ☐ 期間中は刺激のある飲み物(お酒、コーヒー、紅茶、日本茶)を控え、熟成三年番茶をお飲みください。
- ☐ 現在病氣療養中、妊娠中の方は開始前に医師にご相談ください。また万一健康上の不安が生じた場合は医師、栄養士にご相談ください。

雑穀入り活性発芽玄米ごはん

160g 219 kcal/食

有機発芽玄米に六種類もの国内産雑穀を加えて炊き上げました。おいしく食べながら栄養補給ができます。



麻婆春雨

150g 111 kcal/食

お肉の代わりに、ひき肉状の植物蛋白を使用しました。ピリッとした辛みが食欲をそそる本格派の味わいです。



豆腐ハンバーグ (中華風)

130g 144 kcal/食

かぼちゃが入り豆腐ハンバーグに、ごま油の風味がきいた春雨入りピリ辛ソースをかけました。



小豆入り活性発芽玄米ごはん

160g 240 kcal/食

有機発芽玄米に有機小豆を加えて炊き上げました。お赤飯のような風味が味わえます。



活性発芽玄米あずき粥

200g 80 kcal/食

有機発芽玄米と有機小豆の自然な甘さがおいしいお粥です。



厚揚げのそぼろあんかけ

150g 179 kcal/食

国内産丸大豆、天然二ガリをつかったこだわりの厚揚げを使用。植物蛋白と野菜でつくったそぼろあんかけがおいしい。



活性発芽玄米ごはん

160g 242 kcal/食

有機発芽玄米100%使用。炊き立ての風味そのまま、玄米本来のおいしさを堪能できます。



活性発芽玄米粥

200g 80 kcal/食

有機発芽玄米をふっくらと炊き上げたやさしい味。食欲のない朝でもおいしくいただけます。



ベジミートボールの甘酢あんかけ

150g 179 kcal/食

豆腐でつくったミートボールを中華風甘酢あんかけて仕上げました。満足できるボリューム感がうれしい逸品です。



オーサワのヘルシーカレー (甘口)

210g 170 kcal/食

材料の一つ一つにこだわったベジタブルカレー。純植物性なのにコクと旨みたっぷり、おいしい。



豆腐ハンバーグ (和風)

130g 153 kcal/食

ひじき入りの豆腐ハンバーグに、醤油味の和風きのこソースをたっぷりとかけました。



豆腐ハンバーグ (洋風)

130g 156 kcal/食

国内産野菜がたっぷり入った豆腐ハンバーグに、香り高い洋風トマトソースをかけました。



切干大根 (煮物)

100g 85 kcal/食

国内産特別栽培野菜使用。切干大根の甘味と食感が際立つ逸品です。



食事が基本。
カラダも
心も美しく!



五目豆

100g 114 kcal/食

国内産特別栽培野菜とひじきが入った具たくさん五目豆。大豆の甘味、ひじきの風味が生きています。



きのこスープ

180g 18 kcal/食

国内産しめじ、えのき、舞茸使用。あっさりとした和風味で上品なきこの風味が堪能できます。



豆乳コーンスープ

180g 56 kcal/食

国内産豆乳を使用したクリーミーなコーンスープ。自然な甘さがおいしい。



野菜煮物

100g 84 kcal/食

4種類の野菜と無添加油揚げを炊き合わせました。昆布だしと野菜の旨みが生きた上品な味わいです。



オーサワの赤だしみそ汁

1食入り 27 kcal/食

お湯を注ぐだけで本格派赤だし。有機八丁味噌に立科味噌を加え、おいしく仕上げました。国内産無添加なめこ入り。



オーサワの有機立科みそ汁

1食入り 27 kcal/食

お湯を注ぐだけで本格派味噌汁。小松菜、ねぎ、無添加油揚げの具材入り。立科米味噌の芳醇な香りが楽しめます。



ミネストローネ

180g 32 kcal/食

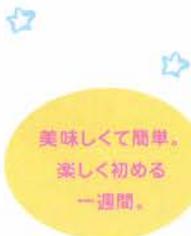
トマト味の具だくさんスープ。野菜の旨味が凝縮されています。



サブリスティック「CaFe」

35g 140 kcal/袋

1袋で1日分のカルシウム、鉄分が補給できるヘルシークッキー。国内産玄米粉、はとむぎ入りで香ばしさがおいしい。



オーサワの有機梅干 (しそ漬)

170g 約 4 kcal/粒

色鮮やか、大粒で肉厚の梅干。程よい酸味と控えめな塩分で食べやすい。



熟成三年番茶 (ティーバック)

1.8g×20包 0.0 kcal/杯

煮出し不要、お湯を注ぐだけの手軽さで、風味豊かな三年番茶が飲めます。



有機りんごと人参使用のゼリー

60g 31 kcal/食

有機りんごと人参の甘味がおいしい。食物繊維豊富な寒天をつかったヘルシーデザートです。



有機りんご使用のゼリー

60g 36 kcal/食

有機りんごの甘みが生きた爽やかな味。食物繊維豊富な寒天をつかったヘルシーデザートです。



リマのカムカムクラブ



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。

18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。「おかす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。

生産者のご紹介

嶋貫さんのアキタコマチ



秋田県大仙市産
農薬不使用期間
35年以上

◎ 一番人気

嶋貫 長行さん

味のバランスがよく、
飽きのこない美味しさ。

加藤さんのコシヒカリ



栃木県黒羽町産
農薬不使用期間
10年以上

数量限定

加藤 英治さん

甘味とコクがあり、
モチモチとした食感。

佐藤さんグループのササニシキ



山形県産飽海郡
農薬不使用期間
15年以上

★ 新商品

佐藤 秀雄さん

あっさりとした味わいが
和食によく合います。

千葉さんのひとめぼれ



宮城県登米郡産
農薬不使用期間
10年以上

★ 新商品

千葉 清重さん

艶と甘みのある
おいしいお米です。

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。

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

『花粉番』



都会とは遠く離れた山岳地域で育った私は、青年期はその裏返しで、ひたすら、休みになると海岸に行きました。終日、手頃なサイズの波を求めて何かを癒すように浮かれておりました。あまりに圧倒的な植物群に囲まれて過ごしたことから反動がでたのでしょうか。これは陰陽がもたらすものなのでしょうか。

また昨今、頭髮の生育の衰えが気になる年齢につれて、樹木と植物に深い愛情を抱き始めました。大地より沸き立つように成長する生命力と美しさを常に与えてくれます。そして樹木の効用はフィトンチット(森林浴)などご存知の事と思います。今年の初詣は冠稲荷神社(群馬県太田市)を訪れ緑がもたらす五つの恩恵を頂いてまいりました。ところが、厄介な事に、現代文明社会への警鐘なのか、その樹木の花粉が我々にアレルギー症状をもたらしています。そんな方には、『花粉番』をご案内しております。同商品はスギとヒノキの花粉をじっくりと煮出した100%エキスです。2〜3本飲むだけで、憂鬱な症状が軽減します。私自身の経験とお客様の声より、早めの対処が有効です。そして、花粉症に警戒しつつ、桜の若木を買い込み、丁寧に育てています。

2カ月後に美しい花が咲くか心待ちにしています。まだ、背丈が1m余り咲くのは無理でしょうか。おびただしく咲いてほしいです。

2月

2階特設会場イベントのご案内

2/1(木) 2/7(水)

榎本合歓 陶芸展

赤松の薪で焼き上げる 化学物質不使用のやさしさと力強さ

●商品情報●

◎花粉番

500ml / 8,925円 (税込)

◎花粉番 (携帯用)

30ml×10P / 6,825円 (税込)

花粉シーズンの1カ月〜3カ月分くらい(10〜12月頃)に1本飲むのが効果的。すっきりとした味わいで飲みやすい。保存料、甘味料など一切不使用。

リマ東北沢店



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時から午後7時
最寄り駅: 小田急線東北沢駅下車徒歩2分

ガンが治った！消えた！

からだにやさしい「代替療法」のすすめ

「さあ！笑おう」

ガンを癒す最大の妙法、ここにあり

- 最新「精神免疫学」が証明「笑いの効用」
- 「快感」でリンパ球が増えガンは消滅する
- 「心(イメージ)」は「体の設計図」だ
- 「笑い」が自然治癒力を大きく活性化する
- 「快」状態とは「笑っている」時である
- 全国の病院よ！「笑い外来」開設を望む

「笑いの医学」パイオニアたち

「笑い」が、ガンと闘うNK（ナチュラル・キラー）細胞を増やす――

これは、いまでは医者よりガン患者の方が、よく知っています。わたしも『笑いの免疫学』（花伝社）で詳しく書いています。さらに内外の先達の多くの医師たちが「笑いの医療」を深く研究しておられる。死を

宣告された自らの重病を笑いで克服したノーマン・カズンズ、笑いの医療の先駆者バッチ・アダムス。そして、果敢に「笑い」を臨床的に追及する多くの医師たち……。

かれらこそ、まさに近未来医療のパイオニアたちなのです。

笑えば、ガンと闘う免疫細胞のNK細胞が最大六倍も急増する。

この驚嘆する事実を解明したのは、すばるクリニック、伊丹仁朗医

師らの成果です。吉本興業の「ならば花月」劇場に一九人のガン患者を連れていき、三時間ゲラゲラ笑ったのちに患者さんたちの血液中のNK細胞の増減を測定した。（グラフA）

その大胆不敵な笑いの公開実験は、国際的に高く評価されるべきです。

また、漫才の人気コンビ「B&B」の、しゃべくりを聞かせて聴衆を爆笑させ、その遺伝子変化を測定し、

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

第3回

笑いで遺伝子スイッチがオンになることを世界で初めて立証した筑波大学名誉教授、村上和雄博士の研究も特筆されるべきです。

現に、博士は笑いで二三個の遺伝子のスイッチがオンになることを立証。その研究業績は「ノーベル医学賞に匹敵する」と称賛の声が後をたちません。もしかしたら「笑いと遺伝子」の世界初研究がノーベル賞を受賞するかもしれません。

秘められた数々の効用と奇跡

『笑いの免疫学』で詳述したように、笑いはガンを治すだけではありません。

笑ったアトピー患者は、九割が治っていくのに、笑わない患者は一割しか治らない。これは、アトピー疾患も、笑いがおおいに関係していることを証明するものです。

さらにリウマチ患者もしかり。特效薬といわれる化学医薬品より、笑ったほうが、目覚ましい効果をあげ

ているのも皮肉です。おどろくべきは糖尿病への笑いの効用でしょう。村上博士の実験では、一日目は被験者に退屈な抗議を聞かせ、二日目には漫才を聴かせた。すると食後、約二〇分間笑っただけで血糖値の上昇が約四割も抑えられた！(グラフB) この結果も、海外で驚きと称賛をもって迎えられています。「笑う」ほうが血糖値抑制ホルモン、インシュリンより効果をあげている。なら、インシュリン注射より、まず糖尿病治療の第一歩は、

患者さんを、おおいに笑わせることではないですか！
面白いのは笑うと脳への血流が増えること。よって記憶力も笑うと二割増になる……ということも実験で証明されている。受験生は、試験の前に緊張しっぱなしではダメ。仲間とおおいに談笑して、のぞむほうが二割は成績アップしそうだ。中性脂肪値も、ふだんの約四倍笑ったあとでは二八%減少したという報告も。また、笑ったグループは、笑わないグループよりストレス物質コルチゾ

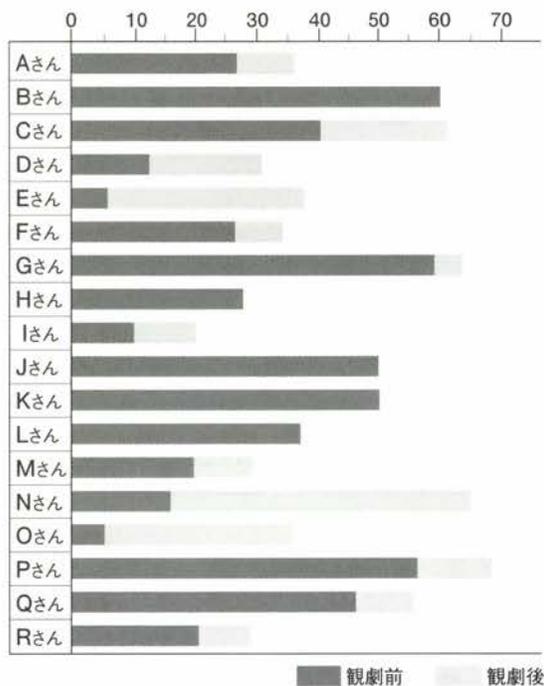
ール平均値が三割も多く減っている。(グラフC)。緊張、不安、怒りなどで増える心拍数も笑うたびに軽減する。(グラフD) 笑うと脳波にα波(平安)、β波(活性)が増えることも観察されており、「笑い」がストレスを解消し、脳・筋肉・呼吸を活性化させることは、立証されている。

ホメオスタシスコソ治療の本質

このように「笑い」は人体のあらゆる生理機能をプラス方向にはたら

■吉本喜劇は最高の妙薬…抗ガン剤より「お笑い」を!

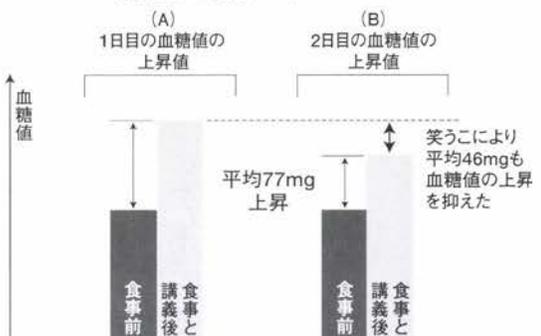
グラフA NK(ナチュラルキラー)細胞の活性化



伊丹仁朗医師によるガン患者19人を「なんばグランド花月」で漫才を観劇させたときの実験(毎日放送・「怪傑ドクターランド」'92年6月29日より作成)
(「笑い」で奇跡がつつぎ起る)藤本憲幸著 文化創作出版より)

■漫才の爆笑は食後の血糖値上昇を四割近くも抑えた…!

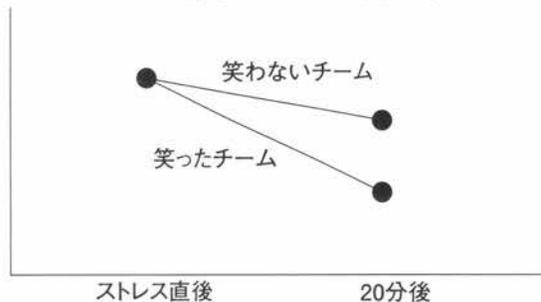
グラフB 漫才鑑賞で笑ったことにより血糖値の上昇が抑制された実験データ



出典:「笑う! 遺伝子・笑って、健康遺伝子スイッチON!」(村上和雄著、前出)より

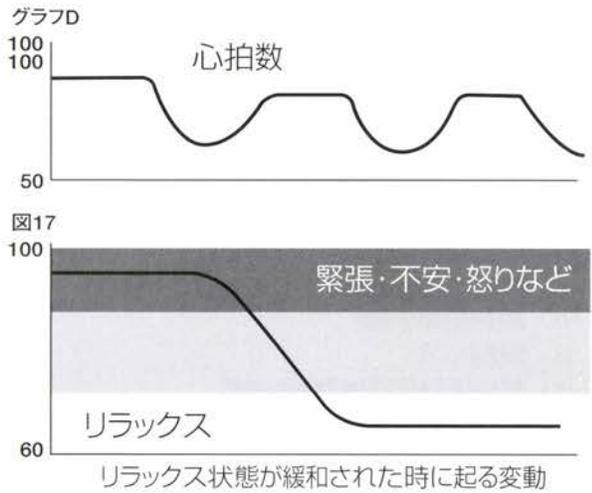
■「笑った」グループはストレス物質が3割も減っていた

グラフC ストレス物質コルチゾールの平均減少率



出典:「あるある大辞典II」前出より

■笑うだけで緊張・不安から解放、心拍数も急速に落ち着く



出典：『あるある大辞典II、笑いの健康パワー』（2005年8月14日フジTV）より

かせる。生体には、常に理想の正常状態を保とうとするはたらきがある。

これをホメオスタシス（恒常性維持機能）と呼ぶ。

「ホメオ」は「同一の」意、「スタシス」は「状態」の意味。アメリカの生理学者キヤノン・W・B（一八七〇～一九四五）が命名。それは「生物の体内諸器官が、外部環境の変化や、主体内条件の変化に応じて、体内環境をある一定範囲に保っている状態、および機能」と解説される。

つまり、ホメオスタシスこそ治療——つまり病気が治る、ことの本質なのだ。

「病気がこそ健康の証し」(沖正弘講師)

わたしは二〇代半ばで学んだ世界的なヨガ導師、沖正弘先生の言葉が思い出されてならない。先生は、三島ヨガ道場で、医者から見放され、救いを求めて来た患者さんたちに、こう言い放った。「よく来たな。病人どももッ」。これには、わたしも驚いた。続いて発した大音声は「おめ

とくに「哺乳類では、自律神経と内分泌線（ホルモン系）が主体となつて行われる。その後、精神内部分のバランスについてもいうようになった」（『広辞苑』要約）

専門用語は、どうしても固苦しくなる。はやくいえば、人間だけでなく、あらゆる生物体は自然に、もつとも理想状態へ戻ろう……とする機能を備えているということ。

でとうッ！」。さらに、こう続けた。「いいか！ 病気というのは、体が元の状態に戻ろうとしている現れだ。だから、お前たちは健康なのだ。本当に不健康なヤツらは、病気になるうとしてもなれないヤツらだ」

「ナルホド！」と感得した。先生は続けた。「本当の健康とは、すぐ具合が悪くなって、すぐ戻る……この状態をいう」。これも、よく理解できた。つまりは生体感度すなわち感受性の問題。有害なものへのセンサーが鋭いほど、すぐに反応して、すぐに元にもどる。

「何をどれだけ食つても平気」など自慢する悪食漢がいるが、それは沖先生のいう「病気になるうとしてもなれないヤツら」のこと。生体の感受性が麻痺しているのだから、ガンなどの大病に蝕まれていても気がつかない。気づいたときは後の祭りだ。

「自然治癒力」を黙殺する 現代医学

つまり沖先生は——病気がこそホメオスタシスに向う自然治癒力の現れ——と、教えられたのだ。これこそ人体に備わった自然に治る力そのもの！とところが「広辞苑」をひもと

いても「自然治癒力」の項目がない。「治癒」についても項目なし。

百科辞典も同じ。あきれ果てたことに二六七〇頁もの大部『医学大辞典』（南山堂）にも「自然治癒力」という単語は見当たらない。「治癒」についての解説すらない。ここで、ハタと得心がいった。

これは近代医学が「自然治癒力」の存在すら黙殺、否定していることの物証でもある。かれらにとつて「自然治癒力」など存在してもらっては、困るのである。だから医学知識の原典である『大辞典』からも抹殺する。

わたしは現代の大学医学教育で、自然治癒力について、一時間も教えないことに驚愕した。そのことを有名な医学博士に質問したところ「患者が、ほっておいても治る……なんてことを教えたら、医者も薬屋も、オマンマの食い上げだよ」と叫々大笑された。

ガン戦争犠牲者は 太平洋戦争の四倍

「自然治癒力」を学ばない医学は「ホメオスタシス」を学ばない医学である。

それは「生命の真実」を学ばない

医学であり…おハナシにならない。

東大医学部教授であろうと、そのレベルであり、生命の認識は保育園以下である。あなたは、保育園生に、あなたの命を預ける気になるだろうか？「とんでもない！」と首を振るはず。しかし、現実には保育園レベルの医師達にすべてを投げ出し、命を預けている。そして、猛毒抗ガン剤を盛られ、有害放射線を当てられ、不要手術で切り刻まれて、衰弱しきり、やせ細って、息を引き取っている。まな板の上のコイを笑えない。

こうして毎年二五万人のガン患者が「虐殺」され、戦後六〇年で千数百万人の屍（かばね）の山が築かれた。ガン戦争の犠牲者数は、太平洋戦争の約四倍に達するだろう。近代医学は、なぜ「自然治癒力」を学ばせないのか？

理由は、ただ一つ……。かれらは「ガンが、ひとりりで治つてもらつては困る」のだ。それは医者（ガン専門医）とクスリ屋（抗ガン剤屋）の、おマンマの食い上げを意味する。だから「自然治癒力」など、あたかも患者の体内に存在しない……かのようにふるまう。しかし、その姿は滑稽だ。「ある」ものを「ない」と言い続けられ、それは道化かピエロ

でしかない。だから、通常療法といわれる「ガンの三大療法」に固執する医師たちの言動も姿も、愚劣で愚かしく、どこか哀しい。

しかし、かれらは「自然治癒力」を踏まえた新しい医学へと旅立とうとはしない。その掌中には、約一五兆円もの目のくらむガン利権がある。それに、かれらは目を閉じて必死でしがみつくのみだ。

世界医学の潮流 「精神神経免疫学」

しかし、世界医学の潮流は、急激な変化を見せ始めている。

先号で紹介したアンドリュウ・ワイル博士の「自発的治癒（スポンテナース・ヒーリング）」（邦題「癒す心、治す力」）が、全米でベストセラーとなったことなど、その典型。「生物はみな「治癒」能力を持つ」と博士。これら新しい医学の中心的概念は、「精神神経免疫学」である。（略称、「精神免疫学」）これは「精神（心）が「神経」を通じて「免疫」（自然治癒力）に影響を及ぼす」という学問である。「あらゆる病気は心身相関病である」（ワイル博士）これは古来より東洋で伝わる「心身一如」の思想を、西洋医学が受け入

蒼玄 そうげん オリジナル 半断食

蒼玄の半断食は貴方の心と体を健康に導く画期的なデトックス法です。良質な血液浄血と増血を図り老廃物を排出します。貴方の体調に合わせた、半断食歴40年のプロフェッショナルな指導で驚異の効果を体験下さい。すべて通いで行えます。

- 穀物100%ファスティング（6日間）…濃い血液を造り体貧血を改善し、病毒素を排出します。
- 4週間粉食半断食 ● プチ美容半断食
- 七草粥半断食 ● 出張半断食 【※半断食は症状、体質により選定致します。】

半断食料金 穀物100%半断食・6日間50,000円・3日間30,000円（懐石料理含む）

最終日翌日に御懐石料理がお手元に届きます。或いは当店でお召し上がりいただけます。

ナチュラルフーズ SOGEN

無添加無農薬の食材と草農法栽培の野菜を豊富に取り揃えております。草農法野菜の各地宅配も致しております。お電話にてお問い合わせ下さいませ。

翔進懐石 蒼玄

ナチュラルフーズ SOGEN で販売している安心食材を使用した懐石料理。御節句懐石、精進御節料理、各種お集りのお席に蒼玄の翔進懐石はいかがですか。

蒼玄料理長によるパーティー出張料理1万円から承ります。料理教室開催（月2回）。

JAPAN 蒼玄 MBF 東京本部/東京都八王子市小門町20-2 Tel 042-625-0096 (代) Fax 042-627-0923
 長野支部/長野県長野市屋島1769 Tel 026-222-7345 Fax 026-222-7816
 会津支部/福島県会津若松市天神町14-11 Tel&Fax 0242-29-8116
 蒼玄文化村/山形県東置賜郡川西町大字玉庭 Tel&Fax 0238-48-2350

れたことの証しでもある。「笑いの「医療」の創始者ともいえるノーマン・カズンズがUCLA医学部で開設した新しい学問こそ、この精神免疫学であった。さらに村上和雄博士は、「精神」(心)の変化:すなわち「笑い」が、遺伝子を変化させることを解明した。ここで精神免疫学は、さらに大きな飛躍を見ることになる。

「心(イメージ)」は「体の設計図」

つまり、「心」の変化の方向に遺伝子が変わる……ことが解明されたのだ。

つまり、「心(イメージ)」は「体の設計図」であることが、はつきり判ってきた。経営学の神様ともいわれるナポレオン・ヒル「成功法則」に「イメージは実現する」という有名な教えがある。それは、これまで観念論的にとらえられてきた。しかし、村上博士の実験で、それは「心」が「遺伝子」を変える生物論的な真理であることが、わかってきた。だから、ポジティブ(前向き)な「心(イメージ)」を持てば、遺伝子も、イメージどおりポジティブに変化(スイッチ・オン)し、体は「設計

図」どおりに変化していく。逆にネガティブ・イメージを持てば、遺伝子はマイナス方向にスイッチが押されていく。

ダメ女の3Dと由美がおるさん

わたしは「笑いの免疫学」(前出)で、女優の由美がおるさんの例をひいた。わたしと同じ年の五六才ながらデビュー当時の一四才のプロポーションのまま。その奇跡の若さ、美貌にはだれしも驚嘆する。それは「若い」「綺麗」という女優ゆえの「心(イメージ)」が遺伝子をプラスにオンしているのは、まちがいない。

逆に、わたしがよく言う「ダメ女の3D」では、逆バージョンが働く。「だって」「デブだもん」「でも」「ブスだから」「どうせ」「オバアちゃんですよ」とむくれる。すると「デブ」「ブス」「バア」の方向に遺伝子は正直に、どんどんスイッチオンしていく。一方はプラス、もう一方はマイナス……遺伝子が変わ化していくから、由美さんと並んだら、同じ五六才とは到底思えぬツーショットとあ

いなる。
まさかと思うなかれ。村上博士によれば人間の遺伝子は三%しか、働いていない。残りの九七%に働きか

まっすぐ大地の恵みと
食卓をむすびます。



Organic &
Macrobiotic



Macrobiotic Facilitator

ムソ株式会社

本社 / 大阪市中央区大手通 2-2-7
東日本営業部 / 埼玉県さいたま市南区内谷 5-5-11
西日本営業部 / 大阪府堺市西区鶴田町 2 8-7
U R L / <http://www.muso.co.jp>

ける要素の一つが、まさに「心（イメージ）」なのだ。

由美さんだけではない。吉永小百合さん、森光子さん…などなど。いくつになっても衰えない女優さんの若さ、美しさは、奇跡としか思えない。しかし、常に人の視線を意識して自らの美貌と若さを「意識」している人と、投げやりであきらめた人では、遺伝子のはたらきに大差が現れるのも当然といえる。

「快適」になれば病気はガンも治る

さて、笑いによるガン代替療法について、基礎理論が長くなってしまった。

しかし、病気の本質を知れば、笑い療法の効能を知ることにも簡単である。「病気」とは「気」が「病む」と書く。東洋の叡智には感服する他ない。英語は、DISEASE（デジーズ）。“これは、DIS（〜でない）+ EASE（平安）”の意。漢字と英語が同じことを指している。逆にいえば「心が平安」であれば、もはや「病気」ではない。ガンも同じことがいえる。

安保徹教授（新潟大学医学部）はガンの原因を「悩み過ぎ」「働き過

ぎ」（「薬の」飲み過ぎ）と明解に言い切っておられる。これらは二つの自律神経のうち交感神経優位となりガンと闘うリンパ球が減り、炎症などを引き起こす顆粒球が増える…という免疫理論は明解。この交感神経の過緊張はストレス状態でおこる。つまり…：ストレス↓（怒りホルモン）→アドレナリン分泌↓不快感情↓交感神経緊張↓顆粒球増加↓リンパ球減少↓ガン増殖…という経路をたどる。

ところが、逆に…：「笑い」↓（快感ホルモン）→エンドレフィン分泌↓快感感情↓副交感神経緊張↓顆粒球減少↓リンパ球増加↓ガン減少…となる。

わたしが安保先生に「ガンと共存しても快適に過ごせばいいんですよね？」と質問したら、先生は「快適に過ごすとはガンは消えちゃうんだよ」とアツサリおっしゃった。

「快適」状態は「笑っている」とき

「心（イメージ）」が、もつとも「快適」な状態とは、まさに「笑っている」ときに他ならない。「笑い」のとき人体は「気」の「病い」から解放されている。DISEASE“状

態から、EASE（快適）“状態となっている。英語のきまり文句で、テイク・イット・イージー”という言葉がある。まさに「気楽にね！」という呼びかけだ。

だから、ガン治療のベスト・チョイスは「笑う」こと——という結論にいたる。

あまりに単純で、呆気にとられる人も多い。懐疑心を抱く人もいるかもしれない。

「笑っただけでガンが治るなんて信じられない」と、首を振る。

しかし、笑うことでほとんどのガン患者のNK細胞が急増した伊丹医師の実験証明を想起して欲しい。他の追試による実験でも同じ結果が出ている。

笑いがガンを攻撃するNK細胞を劇的に増大させる事実も、もはやまちがいない。

ガンの心理療法 サイコoncロジー

さて、ここで問題が一つ生じる。

ガンになりやすいタイプをあげる
と①生真面目、②ガンコ、③完璧主義、④責任感が強い、そして⑤笑わない…。さらに付け足すなら⑥後ろ向き、⑦陰気、⑧引きこもる…など

など。英国ロンドン大学、アイゼンク名誉教授の研究は衝撃的だ。一五年間、約一三〇〇人の被験者を追跡調査した結果「自律性のない引きこもる」性格の人は「自律性があり、前向き」な人より七七倍もガンで死んでいった！

ガンは心の病——といわれるゆえんである。しかし、心理療法で性格を変えて「自律性の高いタイプ」に変えることで「四六%だったガン死亡率が四%に抑制された」（アイゼンク教授）という。つまり、心をケアすることで、ガン発生を一〇分の以下に予防したり、癒すことは、可能なのだ。これが、最新ガン治療として、もつとも注目を集めているガン心理療法（サイコoncロジー）だ。その基本理論に精神免疫学があることはいうまでもない。「笑い」は心を癒す。癒された心はガンを治す。よって、「笑い」の療法こそサイコoncロジーの王道だ。

笑いグセ付ければ 治療効果は絶大

ところがガンになる人は、笑わない人、笑えない人が多い。

ふだんからゲラゲラ笑ってストレスをためない人は、ガンにはなりに

く。このようにガン患者も、日頃、笑いケセを付けければ、ガン治療効果は絶大となる。

だから、そのノウハウを伝授しよう。

■談笑…これは友人、家族などとの語らりと笑い。ガンになりやすい人は、ひきこもって人づきあいが苦手な人が多い。とにかく友人、知人の談笑の輪に入ろう。話上手、ジョークのうまい人の側にいると、次第に笑いが弾けるようになる。これは、ミラー・ニューロン現象と呼ばれる。いわゆる、もらい笑い。だから陰気な人より、陽気な人とつきあおう。

■落語…通信販売で、さまざまな名人のCD、DVDが売られている。おすすめは滑稽噺。古今亭志ん生などは理屈抜きで笑える。三遊亭内生の話芸は絶品。滑稽噺から芝居噺まで見事。柳屋小さんも渋味があつて面白い。ぎやくに文楽、彦六、志ん朝などは、きまじめで少し疲れる。大爆笑を誘うのは桂三枝。その現代落語は、理屈ぬきに面白い。また最近の若手は、おどろくほど達者な芸を聴かせる者も多い。鼠屋で、追っかけるのも良い趣味だ。

■映画…『フーテンの寅』に代表さ

れる喜劇が笑いを誘い楽しめる。昔の松竹『社長漫遊記』などの喜劇映画は、森繁久弥以下、芸達者でリクツ抜きに愉快痛快。洋画ならチャップリン。また、ストーン・フェイスと呼ばれたマスター・キートンも無表情のドタバタが、はまると抱腹絶倒となる。

■作り笑い…「そんなに簡単に笑えるかい」と怒るな。作り笑顔でも効果はある、と伊丹医師は実験で証明した。三時間、作り笑顔でいた。やはりNK細胞の向上が見られた。まあ、だれでも自分の作り笑いを鏡でみたら、吹き出してしまおう。

■くすぐり笑い…「どうしても笑えない」なら、くすぐりなさい——と専門書に、はじめに書いてある。ワキの下を他人に触られると、だれでも笑ってしまう。一〇〇%笑うには、くすぐりが一番。「恋人同志なら、それが愛の行為に移行していく」というから、なかなかロマンティックではないか。

■笑み筋体操…筑波大学、林啓子助教授が指導。顔の頬を両手でつまんだり、グニグニグニやったり、これは顔の笑う筋肉を刺激して、破顔一笑と同じ効果を得ることができる。

ご面相が滑稽なので、爆笑効果もあり。

■笑い体操…これは、ワツハハハ…と体中を動かして、行う体操。狂言のように腹の底から声を出し、動作を大きく、楽しく。ヨガでも「笑いの行法」があり、それに通じる。ガン患者よ「笑い」体操教室へ通おう。(全身スマイル体操。ヒューマンヘルス研究会)

■お笑い看護士…これは患者さんを笑わせ、和ませることを目的とする。欧米ではクリニック・クラウン(病院道化師)が専門職として、笑いの療法を病院でじっさいに行っている。映画「パッチ・アダムス」の感動シーンが世界中で現実のものとなっている。

■「笑い外来」…わたしは、日本中の病院で「笑い外来」を開設して欲しい——と切に願うものだ。確実なのは「くすぐり療法」。病院の治療室から、朗らかな笑い声が漏れてくる。そんな、ハッピーな光景を夢見ている。

●PROFILE

ふなせ・しゅんすけ

1950年、福岡県に生まれる。69年、九州大学理学部に入。70年に同大学を中退して71年、早稲田大学第一文学部に入学。同大学在学中は、早大生協の消費者担当の組織部員として活躍。学生常務理事として生協経営にも参加した。約2年半の生協活動ののち、日米学生会議の日本代表として訪米。ラルフ・ネーダー氏のグループや米消費者同盟(CU)と交流。75年、同学部社会学科卒業。日本消費者連盟に出版・編集スタッフとして参加。86年8月の独立後は消費者・環境問題を中心に評論・執筆・講演活動を行い現在に至る。この間、90年3月と12月にラルフ・ネーダー氏の招待で渡米。多彩な市民・環境団体と交流を深める。温暖化などの地球環境問題、シックハウスなどの健康問題、さらに文明論的視点から鋭い建築・医療・食品批評を展開している。また、市民運動の立場から(株)屋上緑化をスタートさせた。主な著書に「抗ガン剤で殺される」「笑いの免疫学」「ガンにならない!」宣言PART! ①②(花伝社)「あぶない電磁波」(三一書房)、「早く肉をやめないか? 狂牛病と台所革命」「やっぱりあぶない、IH調理器」「ケータイで脳しゅよう」(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「まだ肉をたべているのですか」(ハワード・F・ライマン グレン・マーサー著 三交社)、連盟名で「あぶない化粧品」(三一書房)など、多数の本を執筆している。

社団法人耕心学堂「自立して直す」指導者育成

「もう、病気・悩みは止めよう！」

体質改善研修;通算3ヶ月間で
3回の合宿で22万円

人生もう一度、楽しく、飛び出そう!

研修の内容

- 笑い、○ 明るくなる ⇒ 直す ○ 楽しくなる ⇒ 直す ⇒ 成る
- 掃除、整理整頓が上手になる ⇒ 直す ○ キレイにスマートに ⇒ 直す
- 好きなことを見つけ、どんどんやる ⇒ 直す ⇒ 成る ⇒ 指導者になれる
- 畑で作り、美味しく料理し、食べる ⇒ 嬉しくなる ⇒ 直す
- 気にしない、心配しない、頑張らない、気楽に ⇒ 直す ⇒ 成る
- 姿勢がピント ⇒ 直す、堂々と胸を張って歩く ⇒ 直す ⇒ 成る
- 目は輝き、顔は微笑み、表情、挨拶、言葉が明るくなる ⇒ 直す ⇒ 成る
- 「指導者になる」と心に決定する ⇒ 成る ⇒ 自立できる ⇒ 指導者になれる

土地・資金・人材……応援隊あり

- 35年の歴史と経験、親切的な指導……熱海漸食道場
全国各地に多数の卒業生、応援隊がいます
- アトピー・ニート・長期滞在 ⇒ 広大な桐生自然学園
- 全国の「癒しの空間」施設

〒413-0002 静岡県熱海市伊豆山1062-34 TEL: 0557-80-2101 FAX: 0557-80-2053

e-mail: danjiki@aqua.ne.jp genmai@mujse.ocn.ne.jp

www.taisitukaizen.com www.rakuten.co.jp/danjiki www.dr.mike.jp

自然食品店経営者 養成研修生制度

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

◎対象は次の方々です。

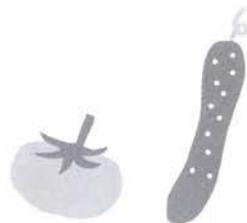
- これから自然食品店を始めようとしている方
- 経営の仕方が分からないので再度勉強してみたい方
- 二代目を育成して自然食品店を引き継がせたい方

◎研修生には下記の特典があります。

- 自然食品の知識を働きながら勉強できます。
- リマ・クッキングスクールで料理法を学ぶことができます。
- 接客・広告・仕入れ・品出しなどが実地で学べます。
- 経営セミナーに参加できます。
- マクロビオティックセミナーに参加できます。

◎研修生制度募集要項

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



◎ご応募はCI協会宛に履歴書を郵送下さい。

陰陽 デトックス 体験記

尾形妃樺怜

●穀物菜食研究家

私の記憶

陰陽の働きはどこにでも発見することができる。陰陽の働き方や性質が少しずつ解ってくるにつれ、私たち自身の生活そのものが陰陽によって成り立っているのがそこにも、ここにも見えてくる。まるで薄い薄い膜が少しずつはがれて目の前に現れてくるように。

ある時、*「なあんだ、やつぱり陰と陽の組み合わせで、単に陰と陽が重なっていただけなのか」*と気がつく。それは1つ1つの体験として自分の心の中に積っていく。そしてまた、そこから単純な陰陽の重なり合いが目に見えてくる。

私が玄米を食べ始め、やっと、陰と陽の力があると知った頃、ほんとに陰陽の働きはすごいと思いついた事実がある。日常の生活はそれまでとかわりなく過ぎていく。しかし、少しずつ舞台は用意されていたのだと思う。私の独り芝居の舞台が。そしてそれは、とても大きな衝撃をもって私の心に*「すごい」*という感動と共に深ききざみつけられることになった。と同時に私の脳の中に、その時の状況と情態がしっかりとメモリーされることになった。

最初の異変

通常の人々と同じ様に子供を抱えて働きながら私と子供との生活を維持していた頃のこと。回りの人たちの支えがあり、与えてくれる人たちの心配と優しさと目に見えない心の援助を感じながら無理のない仕事をしていた。だからこそ私は仕事を休むことができなかった。とても申し訳のないことをしてしまうと考えていたから。

私は玄米を食べ始めてから身体がどんどん痩せていき、少しずつ心も軽くなり始めていた。ただ回りの人たちはやせていく私を見て、私の身体を心配してくれていた。が、私自身は子供を抱く腕も通勤に通う足も細くはなっても辛さは感じないで済んでいた。むしろ安定感を感じていた。ただ強い風が吹くと、風に吹き動かされることがちょっと困ったことであった。けれどそれはほんとに特別なことで日常、そうそうあることではなかった。

季節が変わり、風が冷たく感じられるようになると職場には暖房が入り、一歩外に出ると寒かった。一日中座っている仕事だったので足元にもストーブがあり、一日中本を読んで過

● PROFILE

おがた・ひかり

昭和53年、マクロビオティックの提唱者、故桜沢如一氏の理論に出会う。以来野菜を中心とした食事を実践。昭和54年より、「リマ・クッキングアカデミー（現リマ・クッキングスクール）」に通う。現在、リマ・クッキングスクール初級講師を務め、穀物菜食料理とその理論の普及をしている。著書に「毎日のレシピ140」（河出書房新社刊）、「なんでも土鍋！」（サンマーク出版）がある。

ごしていた。空気が冷たく、雨が降るといわれていた朝、とうとう昼頃から雨が降り出し、職場の窓から肩をすぼめる人々の姿を見つめていた。そして何となく身体が震え、寒さを感じ、内臓が重くるしいのを感じていた。

身体の力が少しづつ抜けていくのが判り、腕がだるく感じられる。少し風邪気味かも知れないと思いつながら義妹に電話を入れ、子供の保育園のお迎えをお願いする。

夕方仕事を終えたときには雨は更に冷たくポツポツと道を濡らし、傘の花がいつぱいに並んでいた。駅に向かう道々、内臓の重くるしさは氣持悪さに変化して、身体は雨や空気の冷たさをヒシと感じ筋肉がぶるぶ

ると震える感じがしていた。

「何とか家に辿り着かなければ」

とただ必死の思いでいつもの道を歩き、いつものように電車に乗った。氣持悪さはどんどん増し、やっと一駅目に着くや電車を降りた。氣持悪さに耐えられなくなりすぐにホームからトイレへ。着く途端に嘔吐していた。まるで内臓がうねるように。もどす度にお腹の下から何かを押し上げてくるように。内臓がギューと締めまり、うねっていた。

そのときは、もどすだけではなかった。涙もポロポロでてきた。泣きたい訳ではなかった。ただ内臓がうねるのと一緒に身体他の部分もしぼりあげられるように涙がでてきた。そのおかげで私は少し楽になり、また電車に乗った。ところが、それは終らなかった。今度はどうにもならない便意が襲ってきて、やっと一駅間電車に乗っただけで飛び降りた。またトイレに直行。激しい水様の下痢をした。ほんとに苦しいのは我慢しているとき。身体に要求に従えたときには、肉体的な苦しきはあっても、ギリギリするような苦しきはない。苦しきはあっても、心地よさがある。身体に要求に従えることの「楽」さがある。

最後の变化

内臓の氣持悪さも苦しさも二度の下車で楽になり、もう一駅電車に揺られ、駅から15分歩いて家に辿り着いた。顔面蒼白。家に着いてすぐ暖かい三年番茶を沸かし、子供が帰って来るのを待ちながら濃い醤油番茶を少し飲んだ。身体がホッと暖まった感じがし、気分が少し良くなり、元気が少し戻ってきた。

義妹から子供を預かり、食事をさせ、寝かせる。明日は仕事に行かないかも知れない。そう思うと申し訳なき心が暗くして来る。困ったなと思っているとまた、氣持悪さがあがってきた。大きな梅干しを使って梅醬番茶の濃いのを作り湯呑み一杯を飲み干した。鹹くて酔っぱいけど美味しいと感じながら。

氣持悪さは納まり、ホッとした数分後、激しく嘔吐におそわれ、水様のものを吐き出した。口の中を塩番茶ですすぎもう一杯梅醬番茶をゆつくり飲んで心がなごんだ。身体も楽になった。が、それから30分もたたないうちに今度は便意をもよおし、強い下痢を起し、お腹がぐうつと締めまり、内臓がしぼられた。身体は軽くなり、お腹の中に何も失くなった

のが感じられた。と同時に身体の方も抜け、そのまま眠った。夢一つ見ることもなく、ただただ朝までぐっすり眠り続けた。

生まれ変わり

目が醒めたとき、得もいわれぬ爽快感が身体全体を包んでいた。何の不安もなく、その日の朝と同じようだった。

汚れが洗われ、さわやかに澄み渡った空気の中に暖かな朝日が満ち満ちて全てのもが生き生きとしていた。その中に私自身がいた。私自身がその朝と同じだった。身体の中に溜っていたとてつもない陰性なものが醬番や梅醬番茶の陽性のおかげできれいさっぱり外に引っぱり出されていた。幾重にも重なる陰陽の働きの不思議さとスゴさを私は忘れ得ない体験記憶として刻みつけることになった。

この後、玄米を食べ続けるなか、この体験の意味の深さが少しづつ何度も何度も解ってくる。

生きていることはそれだけで有難いこと。有り得ないことなのだと思ふようになった。

陰陽の働きは日常の中にある。このことに私たちは気づくだけなのです。

乳幼児の生活

母乳……見事な完全栄養

胎児は母親の子宮内にいる時は、胎盤から臍帯（へその緒）を通し栄養素を取り入れて成長していきます。臍帯を通じて供給される血液は、母親の血液が胎盤内で変化したものです。これは、胎児が必要とする成分のすべてが含まれる完全栄養といえるものです。

誕生してからは、口から栄養素と酸素を取り入れるようになります。口から取り入れる母乳は、母親の血液が乳腺を通る時に変化したものです。母親が食べたものが血液に代わり、血液が母乳に代わるというダイナミックな変化が乳腺の中で起こっています。乳児は、この完全栄養を摂り入れてすくすくと成長していきます。

母乳は完全栄養とはいえ、素材は母親の食べる食物です。その食物の

内容によって、母乳の質は大きく左右されます。食べた食物の成分は、直ちに母乳に反映します。そして、母乳が乳児の細胞を確実に造っていきます。3歳までの間に、基礎の大部分が出来上がってしまいます。この時期の身体を造る素材は、特に重要です。

母親の摂る食事は、基本的には妊娠中と同じです。余計なものは一切入れず、必要最小限にします。良質な血液細胞で、過剰な栄養成分を含まず、バランスの良い状態を保つことによって、良質な母乳が充分分泌されます。

授乳

新生児は、規則正しく時間どおりにお乳を飲ませましょう。夜も定期

的に起こして、お乳をのませましょう。風呂上りには、湯冷ましを飲ませて水分補給をしましょう。などと指導されるのが一般的ですが、みな間違いです。

生活リズムは、時計に合わせるのではなく、赤ちゃんの身体のリズムに合わせるのが本来です。お乳を飲んで、消化処理をして、栄養素として使い代謝し、排出するまでの過程は、時間帯によって異なります。日中と就寝中とは、大幅に違います。それを、1日中同じ間隔で授乳するのは、間違いです。赤ちゃんが栄養を必要とする時には、母親は乳腺が張って授乳体制が整ってきたことを感じるものです。

親子は一体です。赤ちゃんが今何を必要としているのか、どんな状態にあるのか、母親には分かります。その感覚を大事にすべきです。命ある人の子を、機械的に見るようなことをしてはいけません。赤ちゃんが、

細川順讀 ●医療コンサルタント

お腹がすいているのか、眠いのか、どこか痛いのか、甘えたいのか、泣き声の違いでも母親には分かるものです。食生活が良ければ、その感覚は研ぎすまされません。

ところが、現代の普通の食事をしていては母親は、本来あるべき感覚が鈍ったり狂ったりしてきています。そのため、子育てをどうしていいかわからず、悩んでいる母親が大半です。ノイローゼに陥っている人も、激増しています。そのような人々が本来の機能を取り戻すには、食を正すことが必須です。

水分摂取

赤ちゃんの水分摂取は、母乳からが基本です。母乳の中には、最高レベルの水分が含まれています。普通の生活をしている限り、その水分で充分ですが、状況によっては不足することもあります。その場合、湯冷

【穀乳の作り方】

- ① 用意する物(すべて最高レベルの質)
水、白ゴマ、大豆、うるち玄米、もち玄米、
塩(0.1g…米粒2個分)
セラミック鍋
- ② 鍋に、下記を入れる。
うるち玄米……20~30g
(計量スプーン30ml…1~1.5杯)
もち玄米……20~30g
(計量スプーン30ml…1~1.5杯)
白ゴマ……2~3g
(計量スプーン2.5ml…1.3~1.8杯)
大豆……3g
水……1リットル
※10~24時間、浸けておく。
- ③ 軽く洗って水を切り、浄水500mlと
塩0.1gを入れる。
- ④ 火にかけ、弱火で加熱する……30分
(冬季は、最初中火10分)
- ⑤ 強火……3分
- ⑥ 弱火……30~50分
- ⑦ 冷めてから、布でこす(45~50度)
薄めのポタージュスプくらい濃さ
- ⑧ 哺乳びんに入れて、与える(37~38度)
(乳首の穴を大きくする)

- ◆絞った穀乳の濃さは、赤ちゃんの様子を見ながら加減する。
- ◎飲んだ後、2~3時間でお腹がすくようなら、薄い。この場合は、水分量を減らすか、玄米量を増やすかして濃度を上げる。
- ◎すすんで飲もうとしないようなら、濃すぎる可能性。この場合は、水分量を増やして濃度を下げる。
- ◆素材の配合比は、便の様子を観察しながら加減する。
- ◎便の色はページュ(北海道カボチャの身の色)で、柔らかく(形がない)、発酵臭(サツマイモを蒸した時に匂)が理想。
- ◎便の色が濃く、硬めで、においが強い場合うるちを減らして、もち米を増やす。1~3日で変化がない場合は、大豆を増やす…4~6g
- ◎便の色が薄く、水様便の場合、もち米を減らし、うるちを増やす。1~3日で変化がない場合は、大豆を減らす……1~2g
- ◆成長にしたがって、徐々に濃くする

ましては適当ではありません。湯冷ましは、細胞膜を通過しにくいいため、水分補給の目的が充分果たせません。浄化した生水が、ベストです。

水分補給のタイミングは、赤ちゃんが要求している状態を見計らって与えます。機械的に与えることは、マイナスになります。赤ちゃんの身体が必要としている時は、健全な母親なら分かるはずで、唇が少し渴き気味で、何かを飲みたいような口の動きをします。このような時には、良質な水を控えるに与えます。冬季は、冷たいまま与えず、湯煎で体温近くに温めます。

夏の暑い時期には、多量の汗をか

いたとき水分が不足することがあります。このようなときでも、むやみに与えるのではなく、水分不足の様子が見えたときに限ります。

冬季でも、暖房のきいた乾燥状態の部屋で不必要な厚着をさせていると、知らないうちに汗をかいて水分不足になることがあります。

入浴時、湯温が高すぎたり時間が長すぎると、汗をかきます。湯温は、風呂用温度計で測っても無意味です。正確な温度計は、皆無です。手の感覚でチェックする方が、信頼できます。赤ちゃんの表情を見ても、判断できます。調度いい温度の時は、とても気持ちよさそうな顔をしてい

母乳代用

ます。温度が適当でない場合は、不快な表情をします。ここでも、母親の感性を試されます。

母乳が足りない人や、全く出ない人が増えていきます。母乳が出ないのは、乳腺の異常ということだけではなく、全身のバランスが悪いためです。特に、冷え性や貧血など陰性傾向の人、ホルモン・自律神経系のアンバランスの人が、乳腺機能低下になります。原因は、ほとんど食と心です。

母乳が足りない場合は、補ってい

かなければなりません。その場合、人工乳では、健康な細胞を造ることはできません。牛の乳を乾燥させ、合成のビタミンなどを加えて調整したものを、湯に溶いて赤ちゃんに飲ませるのです。新鮮な高活性の母乳とは、似て非なるものです。母親が自分の乳腺から絞った乳をビンに入れて保存し、これを温めて飲ませるといふ与え方でさえ、元の母乳とは異質なものになってしまいます。

できるだけ母乳を出し、良質にする努力をしながら、足りない分は母乳に近いものを作って与えるようにします。

母乳分泌促進

母乳が少ない場合は、主食の比率を多くして（60〜70%）、海藻を多く（乾燥・30〜50g）食べます。

その上に、次の食品を積極的に食べます。

◆特に効果が高いもの

葛、タンポポ、カボチャの種、発芽玄米、ハトムギ

◆効果的なもの

ゴマ、ヨモギ、松の実、ヒマワリの種、蓮の実、ギンナン、みそ、納豆

◆補助的なもの

ローヤルゼリー、本葛の精、花粉

◆物理療法

◎ショウガ湿布の後、乳房マッサージ

サージ

◎座浴

◎光線治療

離乳食

赤ちゃんが、母乳の期間を終えて普通食に入る前の段階では、徐々に導入していきます。

一般には、2〜3ヶ月で果汁を与えます。4〜5ヶ月で離乳に入ります。

いきます。こんなことをすると、赤ちゃんの胃腸は台無しです。中には、ジュースを飲ませたり、牛乳を飲ませたり、アイスクリームや人工の流動食のようなものを与える人もいます。最悪のケースです。

離乳のタイミングは、個人差があります。最適なめやすは、歯が上下2本ずつ生えた頃です。

おおよそ、8〜10ヶ月頃です。以下の順に、進めていきます。

第1期 1〜2週間

【葛】

葛を、重湯程度（ポタージュ）の濃さにして与える。

目安

葛……2〜4g（計量スプーン2・5mlに8分目〜5mlに8分目）
塩……0・05g（米粒大）
水……100〜150ml

※全部をセラミック鍋に入れ、少しかき混ぜる。

※かき混ぜながら、中火で加熱……3〜5分。

第2期 1〜2週間

葛を少しずつ濃くしていく。与える量も、徐々に増やしていく。

第3期 1〜2週間

【穀乳】

徐々に濃くし、量も増やしていく。

第4期 1〜2週間

穀乳を濃く炊き、裏ごししてクリーム状にする。

与える量も、徐々に増やしていく。

第5期 1〜2ヶ月

【玄米雑炊】

◆材料……玄米

ニンジン、レンコン、ダイコン、カボチャ、サツマイモ、サトイモ、ヤマトイモ、タマネギ、ハクサイ、海藻、みそ（豆、麦ミックス）

※野菜・海藻それぞれ2〜3種類。

◆作り方

①セラミック鍋で、玄米粥を炊く
②炊き上がったら、具を入れ弱火で煮込む。
③具が煮えたところでみそを入れ、さらに煮込む。

※計80〜120分

※玄米は、予め水に浸けておく。

※夏季は10時間、冬季は24時間。

※しばらくの期間は雑炊をすり鉢ですりつぶして与える。1〜2週間。



●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」「気と食・驚異のバランスパワー」「食養生大全」（共著）などがある。

素材の味を引きたて生かす
自然の塩

赤穂の天塩

自然をこの手に



にがりを
含んだ粗塩
NET1kg



赤穂の天塩は天日塩と海洋深層水で育品

“海の母液” ニガリを含んだ粗塩
天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育品。



総販売元 株式会社 天塩

電話 03(3371)1521(代表)

FAX 03(3371)9587



陽泉
【やんせん】

極陽性
タンポポエキス



100g 4,200円(税込)

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 勝詞

〒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 フリーダイヤル TEL 0120-667-440
FAX 0120-588-038

美術印刷一般 製造販売
東樹社
有限会社

代表取締役 野ヶ山勝子

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

旬の素材で作る
手作り化粧品

殺菌スプレー ランドリーソード 害虫除けパフ

自然化粧品研究家 ● 小幡有樹子

す。今月は木の香りを使って、家庭で役立つレシピを3点ご紹介します。
*妊娠中の方には使用しないでください。

殺菌スプレー

先月に引き続き、ウオッカに精油を加えるタイプの簡単スプレーです。

マンハッタンにあるセントラルパークを散歩していたときのことです。大きな松の木の横を通ると、幹から樹液がしみ出して固まっているところがいくつかありました。かたまりのひとつを人差し指で触れると、まるで接着剤のような粘着力。指先にベタつとこびりついて、ティッシュでは取れそうもありません。どうしたものかとベタバタした指を目の前に持ってくる、針葉樹特有の鋭く、清潔感のある香りがスッと鼻の中に入ってきたのです。その香りの素晴らしかったこと！新鮮なのはもちろんですが、凜として上品さがある美しい香りなのです。こんなに素晴らしい香りをすぐに洗い流してしまふのはもったいないと、結局、家に戻るまでずっと指先の香りを嗅いでいました。

木々に含まれる芳香成分は、非常にすぐれた殺菌作用を持ち、心身のみならず、身辺をも浄化してくれま



部屋にスプレーすれば、滞りがちな空気を爽やかにしてくれるばかりでなく、精油の殺菌力で風邪の予防にもなります。また、バスルームやキッチンなどの吹き付けて拭き掃除をするのもおすすめ。バクテリアやカビの予防にもなります。

◎材料

ウオッカ……100 ml

パイン（松）精油……5滴

*パイン精油が入手できなければ、ティートリー精油で代用できます。

◎作り方

スプレー容器にウオッカを入れ、パイン精油を加える。

◎使い方

使う前によく振る。

◎保存

常温保存。使い切る前に香りが薄くなったら、また精油を加える。

ランドリーソーダ

洗濯に使う助剤です。レシビは重曹に精油をプラスしただけの、とてもシンプルなものです。重曹は洗濯物に

ついている汗などの嫌なおいを取り、さっぱりと洗い上げてくれます。モミの精油は殺菌効果にすぐれ、風邪や花粉症などによる鼻や喉のトラブルも緩和してくれます。

下記レシビは洗濯物5kg程度に対しての1回分の分量です。
 ◎材料（1回分）
 ベーキングソーダ（※1）
 ……1/4カップ

ランドリーソーダ



ベーキングソーダにモミ精油を垂らします

モミ精油 3滴

ユーカリ精油 代用可能です

ベーキングソーダ 1/4カップ



洗濯機に水を入れ、衣類を入れる前に洗剤とランドリーソーダを加え、少し水を回して溶かします

モミの精油は殺菌効果にすぐれ、風邪や花粉症などによる鼻や喉のトラブルも緩和してくれます



モミ精油…3滴

*モミ精油が入手できなければ、ユーカリ精油で代用できます。

◎作り方

ベーキングソーダにモミ精油を垂らす。

◎使い方

洗濯機に水を入れ、衣類を入れる前に洗濯石けん（または洗剤）とランドリーソーダを加え、少し水を回して溶かす。

●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化粧品』（プロンズ新社）、『肌に優しい石けん』（祥伝社）ほか。

害虫除け ハコフ



キッチンやバスルームの
流しの下など"ゴキブリが
出やすい場所"に置きましょう



害虫除けパフ

我が家では冬になるとゴキブリが
たくさん出てきます。理由は常に暖
房が入っているため、夏よりも部屋
の中が暖かいからです。ゴキブリの
対処法はいろいろありますが、私も
夫も虫を殺すのが大の苦手。それに

たまたま現れたゴキブリだけを退治
しても、問題解決にはなりません。
そこでひのきの精油を強めにつけた
コットンパフを、ゴキブリの集まり
やすい場所においてみると、あっと
いう間にいなくなってしまう。
流しの下や食器棚など、こもったに
おいがしやすい場所におくと、にお

いも改善されて一石二鳥です。

◎材料 (1個)

コットンパフ……1個

ひのき精油……20滴

ジャムなどの空き瓶……1つ

◎用意する物

かなづちと釘

◎作り方

①かなづちと釘を使い、空き瓶の蓋
に穴を10個ほど空ける。

②コットンパフにひのき精油を垂ら
したものを、空き瓶に入れ、①の
フタをする。

◎使い方

キッチンやバスルームの流しの下
など、ゴキブリが出やすい場所にお
く。

香りが消えたら、中のコットンパ
フを取り替える。

《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

[ランドリーソーダ]

天然重曹 (600 g / 420円・1kg / 630円・2kg / 1,050円)

悪臭のない爽やかな暮らしの必需品

ニオイノンノ

100倍～250倍に、水で薄めて使うので経済的です。

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

送料
無料



人に優しく、
自然に優しく

松・椿・カタバミより抽出した人間にも動物にも安全無害の100%純植物性消臭液です。

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。

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、加温器等の水の中へ100倍～250倍に薄まる様に投入すると悪臭が消え続けます。
- 洗濯時の衣類の臭いは、水で100倍～250倍に薄めた液に5分間つけると消臭します。

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)

今なら **ハッピーバイオ103 (10g入り) プレゼント!**

姉妹品もお使い下さい。

天然植物活力液

HB-101

杉・桧・松エキス・オオバコを原料に、エキスを特殊な方法で抽出精製し、ブレンドした天然植物活力液。

1000倍から10万倍に水で薄めて土壌灌水、葉面散布します。



- 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 じっくり植物を育てる

HB-101

- 300g入り 1,900円
 - 1kg入り 5,700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・桧エキス・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(26×60包入り) 3,800円 (消費税込み・送料無料)



化粧水

雪恋姫 ゆきこひめ

植物エキスをベースに甘草エキス、保湿成分の水溶性コラーゲンを加えた植物性化粧水。

- うるおいのあるキメ細やかな乳液に整える。
- 無香料、無着色、無鉱物油。
- 保水、保湿効果にすぐれたかつすべりが続く。

適量を手のひら又はコットンに吹いてお使い下さい。

- 120ml入り 3,800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や料理にサッとふりかけるだけ。

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



栄養機能食品(ビタミンE)

ワスレヘン

杉エキス・桧エキス・松エキス・オオバコエキスにイチョウ葉エキス、ビタミンE、オリゴ糖を配合した栄養機能食品。

- 180粒入り 2,400円
 - 360粒入り 4,100円
- (消費税込み・送料無料)



1日6粒(1.8g)を目安に、水又はお茶などで召し上がり下さい。

浴用化粧品入浴液

フローラ・バス-102

天然の植物エキスで森林浴感覚。しっとりスベスベ、潤いのあるお肌を保ちます。

- 500ml入り 3,000円
 - 2ℓ入り 10,000円
- (消費税込み・送料無料)

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。



ペット食品

ニャンケンポン

杉・桧・松・オオバコから出来たベレット状のペット食品。

- 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)



ペットのエサにまぜて与えて下さい。

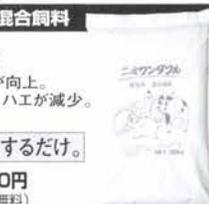
魚・鶏・豚・牛のための混合飼料

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Eメールで下記まで。代金は、商品到着後、郵便振替でお願いします。商品到着時の代金引換もできます。

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)

送料
無料

平日の午後4時までのご注文はその日に発送します。

フリーダイヤル 0120-86-1261

FAX(059)345-4164

E-mail info@HB-101.co.jp www.HB-101.co.jp

FAX・Eメールは24時間受付しています。

守りもいやがる 盆からさき
雪もちらつくし 子も泣くし

この子よう泣く 守りをばいじる
守りも一日 やせるやら

(竹田の子守歌)

子供の頃、広場には背
中に赤んぼうを背負って
来る子もいました。ある
いは竹田の子守歌のよう
に、子守の「ねえや」が
いる家もありました。た
くさんの子守歌に歌われ
ているように、子供が泣
くのはとても厄介なこと
です。特に夜泣きは母親
にとってはなかなか辛い
物のようです。

「明日は早いんだーうる
さくて寝られやしない。
早く寝かせろよ」

仕事で疲れた夫にとって熟睡をさ
またげる夜泣きはうるさいもので
が、その言葉を背にうけて乳をやる
母親もつらいことでしょう。「どう
したの？ お父さんが眠れないって
早く寝てちょうだい」。どこか体の
調子が悪いのだろうか？おなかか痛
いのだろうか…。赤ちゃんは口をき

いてくれないので、ただただ困惑す
るだけです。一日で済めばいいので
すが、時には数日間も続く場合があ
ります。

ねんねこ しゃっしやりませ 寝た
子の かわいさ起きて 泣く子の

ますが、今は事情が少し違うように
思います。果物や甘いもの、辛いも
ので体が冷えたり、脂っこいものの
食べ過ぎで乳質が悪くなっていると
思うんです。

お母さんが果物やジュースを食
べたり飲んだりすると、頭の毛が逆立

人間の体にはほとんど毛がなくなっ
ていますからわかりにくいのですが、
頭の毛は沢山ありますからわかりや
すい。赤ちゃんの頭の毛が逆立っ
ているのは、体が冷えているよって教
えてくれているのです。これは大人
でも同じです。どんな風に現れると

よぶづ相談
うけたまわり!

山村慎一郎の

うごちなひきどりあるに

第四回：夜泣き

ねんころろ つらにくさ……

(中国地方の子守歌)

昔は赤んぼうが泣くのは「疳(か
ん)の虫」が原因と言われましたね。
この時代の夜泣きは、栄養や母乳の
不足、塩気が多すぎると言うこ
とが多かったのではないかと思われ

つてきます。寒いとき鳥肌が立つ
て言いますよね。よく見ると肌に粟
つぶのようにツブツブができて毛が
立っています。

鳥を飼っているとよくわかります。
寒いときは毛を立てて膨らみます
のね。空気を羽にためて外気が入ら
ないようにして保温しているのです。

思いますか？ それは
「寝癖」です。朝起きて
みると髪の毛がピンと立
ってなかなか元に戻りま
せんね。そして皮肉なこ
とに遅刻しそうなとき、
時間がないうちに限って
よく寝癖ができる(笑)。
体が冷えて陰性になっ
ているので、なかなかス
ツと起きられないからなん
です。こんなときに寝癖
がつくんです。

さて夜泣きですが、あ
まり続くと幼児虐待につながります
からご用心。寝た子の可愛さ、泣く
子のつらにくさ……つい思いあま
って思いつきりひっぱたいてしまっ
た、踏んづけた、ほうり投げた……など、
みなさんは経験がありませんか？
あるお母さんは「こんな事をする
自分が信じられない、すやすや眠る

わが子を見て何回もゴメンなさいって謝った」と泣きながら言っている。赤ちゃんが泣きやまないときは本当に途方に暮れますし、子守歌のように、面憎さで怒りがこみ上げてくる場合があります。

ではどうすればいいのでしょうか？

一般的には冷えが原因ですから、温かい白湯や葛湯を与えるといいです。そして充分に手のひらをこすり合わせ、暖かくしてから赤ちゃんのかかとや、お腹の上にあてて温めてあげるのも良いです。そして昨日何を食べたか、あるいは飲んだかを検証してみましょう。

果物や甘い物を食べなかったか、夜遅く食べなかったか、食べ過ぎなかったかなどです。離乳食をしていたり、もうすでおっぱいを止めている場合は、赤ちゃんの飲食がどうだったかを考えてみましょう。

反対に、塩気が強い場合があります。塩気が強くなると睡眠時間が短くなります。夜なかなか寝てくれない（寝くじる）、朝起きるのが異常に早いなどです。赤ちゃんは母乳に頼っていますから、お母さんの食事が塩辛くないかどうかチェックしてみましょう。

次に、離乳食の味が濃すぎないかどうかチェックします。また、油脂の摂りすぎも要注意です。もし、まだおっぱいをやっている最中ならちよつと実験してみてください。

揚げ物や炒め物、マヨネーズ、ドレッシングなどを食べた後、そう30分か1時間後に母乳を絞ってコップに入れてみてください。上の方に油が浮くのが見えるはずですよ。このような母乳は赤ちゃんが嫌がります。乳房をベシベシ叩いて「マズイよ！」と合図を送ってニヤリとします。時には「いい加減にしるよ！」と乳首

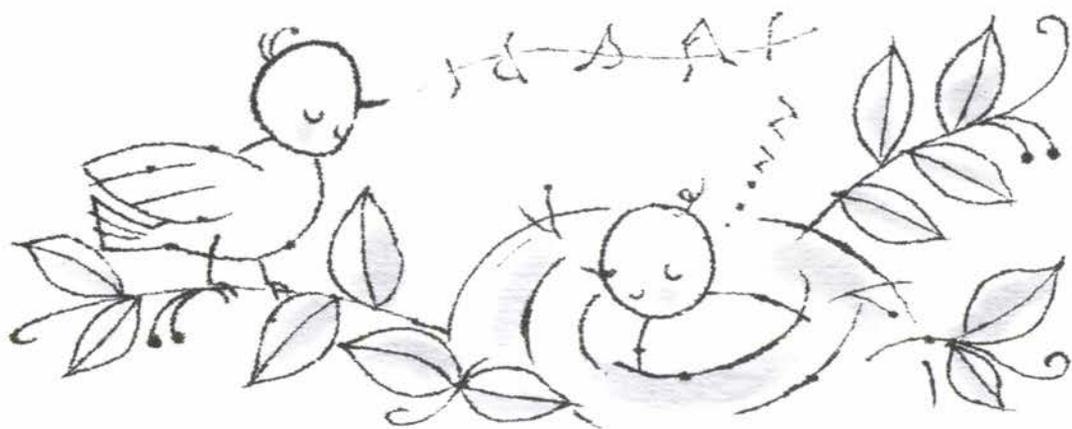


を噛むかもしれない。肉や牛乳、乳製品、インスタント食品を食べたときも同じ。特に乳製品は乳房の中で「チーズになる」……搾乳するとドロリとした黄色い乳が出てきます。山西先生はこれを「クサレ乳」と言っていました。「放っ

■母乳不足

よく泣く子の原因の一つに母乳不足があります。乳児検診の時に体重が思うように増えないのでミルクを足しましょうと言われる場合があります。

ミルクを足せば足すほど母乳は出にくくなり、結局は母乳をあきらめてしまうことがあります。母乳を出すには昔から色々言われています。餅を食べると良い、タンポポが良い、牛乳が良いなど。でもちよつと待って！ おっぱいの原料が充分にできていても、乳管・乳腺が詰まっています。ダメですね。乳管・乳腺が詰まる原因として考えられるのは、締まるもの、陽性なもの、つまり塩辛いものや肉や魚、チーズなど陽性なものを食べたことが考えられます。このような陽性な食べ物は締まる働きを持っていますから、時には「おしっこ」の出が悪くなる場合もあるんですよ。赤ちゃんのおしっこが出が悪くなると、熱を出す場合があります。授乳前に、しっかりと乳首から乳輪にかけてマッサージ・搾乳する、あるいはお風呂でも指で転がすようにマッサージし、母乳がいろんな穴から



出てくるようにしてみてください。その上でお餅やタンポポなどを試してみましよう。詰まっているのではなく母乳が本当に不足している場合もあります。母親に貧血があると不足しやすいようです。このようなきは「鯉コク」が一番です。できれば家庭で作りたいですね。買うよりもとてもおいしくできると思います。それでも解決しない場合は、玄米粉から作った「コッコー」を代用すると良いでしょう。あるいは玄米クリームも良いと思います。

生まれつき腸が弱い子で、3歳まで玄米クリームしか受けつけなかったという子がいました。3歳まで玄米クリームだけで育ったんですよ！スゴイですね、玄米クリーム。

体重は超低空飛行して、検診のたびに「ミルクを足しなさい」って叱られるかもしれないけれどもね。なにも心配いりません。他に泣く原因として、おなかが張っている場合があります。ガスが溜まっておなか

でも良いのです。母親が下痢をしたり便秘をすると赤ちゃんも同じようになりますね。ですから、赤ちゃんのトラブルの場合は、お母さんが食べたたり飲んだりして症状を解消すると、赤ちゃんの症状も良くなる場合が多いのです。授乳中に風邪をひかしてしまったりときも同じです。梅醤番茶、蓮根葛湯などお母さんを経由してやると良いですよ。

3番目の子のおなかが異様に膨らんだことがあります。このときはまだ黒焼きの知識がなかったので、思いあまって漢方を処方してくれる医師を訪ねたことがあります。横行結腸から下降結腸に下っていく角にガスが溜まりやすいのだそうです。漢方薬を飲ませて1時間もしないうちに「プー」っと大きなオナラが出て、膨らんでいたおなかがベシヤンコになってしまったのには驚きました。

腸閉塞や腸重積といった怖い病気もあるから気をつけなくてはいいけません。生兵法はケガのもと、特に赤ちゃんは病状が急変しますから、自信がないときにはすぐに医師に相談しましょう。

かかりつけの医師がいると良いで

● PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓磐石町で自然食品店「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年渡米しクシインスティテュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経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。

こんな時どうしたらいいの？ というご質問や日頃感じている疑問があればできる限りお答えします。どうぞ編集部にドンドンお便りをお寄せ下さい。

〒151-0065
東京都渋谷区大山町11-5
日本CI協会 編集部
「山村慎一郎のこんなときどーする!」

係まで

すね。ぐずって泣いたり、夜泣きを私はこんな風にして解決した、ということがありましたらぜひ教えて下さい。

ほかにも私は「こうしたら母乳が良く出ました」「私はこうやって解決しました」と言うことがあれば教えて下さいね。

お便りお待ちしております!!

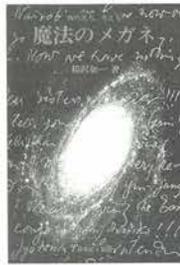


ゼン・マクロビオティック

桜沢如一 著／村上讓頭 訳

1,575円(税込) 送料290円

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、病名別食養法などがわかりやすく書かれています。



魔法のメガネ

桜沢如一 著

1,260円(税込) 送料290円

“魔法のメガネ”って、いったいなんでしょ？ そう、それは〈陰〉イン〈陽〉ヤンの羅針盤。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。



食養人生読本

桜沢如一 著

1,365円(税込) 送料290円

“吉凶、禍福はあざなえる縄のごとし”。ひとの運命は何で決まるのでしょうか。人生のそれぞれの時期に対応した食養を説く名著です。



健康の七大条件

桜沢如一 著

1,050円(税込) 送料290円

一体、ウソをつかないことと健康とどんな関係があるんだ!! 精神が健康に及ぼす影響を見事に凝縮させた本。



新食養療法

桜沢如一 著

2,100円(税込) 送料290円

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくはならない本。「すべての病気は判断力のくもり」と訴える必読書。梅醬番茶、生姜シブなどの作り方も満載。



永遠の少年

桜沢如一 著

829円(税込) 送料210円

PUの眼-これが何か、ご存知ですか? PUの眼でたどって見たのがこの本です。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。



無双原理・易

桜沢如一 著

1,575円(税込) 送料290円

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-実用弁証法として、易を現代に生かす偉業。



生命現象と環境

桜沢如一 著

787円(税込) 送料210円

身土不二の視点から、独自のエコロジーを提唱しています。自然食とは何か、自然で旬のものを食べることがなぜ大切なのかを説いています。



東洋医学の哲学

桜沢如一 著

2,100円(税込) 送料290円

人類の危機を打開し、平和と自由と正義を得るには「東洋の医学」とその根底にある「無双原理」を世界憲章として採用することが急務と述べる最重要書。



宇宙の秩序

桜沢如一 著

1,050円(税込) 送料210円

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…?。

桜井三恵子

●リマ・クッキングスクール中級講師

第12回

醤油 (3)



醤油は甘、酸、苦、辛、鹹などの味が総合的に調和された旨味と香りを持った酒味料で、その旨味と香りは実にデリケートです。

今回ご紹介する料理もマクロビオティック料理の定番料理です。シン

ブルな食材と醤油、少しの油で調理した食養料理ですが、料理をする人の体調や心が料理の味つけにはつきりとしてきます。愛する家族の生命心おだやかな調理を心がけて下さい。

へひじき蓮根

ひじきは海藻の中でも鉄分、ミネラル、食物繊維を多く含みます。蓮根は熱に強いビタミンCが豊富でカリウム、鉄分、タンニン、食物繊維もあり、薬餌効果の高い野菜です。

健康維持、咳が出やすい人、のどが弱い人、風邪をひきやすい人等胸や肺系の弱い人は是非毎食一箸、二箸ずついただきますよう。

蓮根は節と節の長いものを選び形がふつくと太い円柱形で、皮は艶があるものが新鮮です。切つてあるものは切り口が新しく、内側が白く肉厚のもので、端の固い茎があるものを選びます。保存をする時は丸ごと新聞紙に包み冷暗所に、つかいかげは切り口をラップで包み冷蔵庫で保存します。

◎材料

乾燥長ひじき……25g

蓮根……80g

油(ごまとなたね半々)

…大さじ1/2

醤油……大さじ2〜2 1/2

◎作り方

① ひじきは袋のまま空気穴をあけて上から手でおさえる。ボキボキと

音がするので位置をかえて4〜5回繰り返し、袋からとりだします。残った長いひじきは3cm長さに切ります。

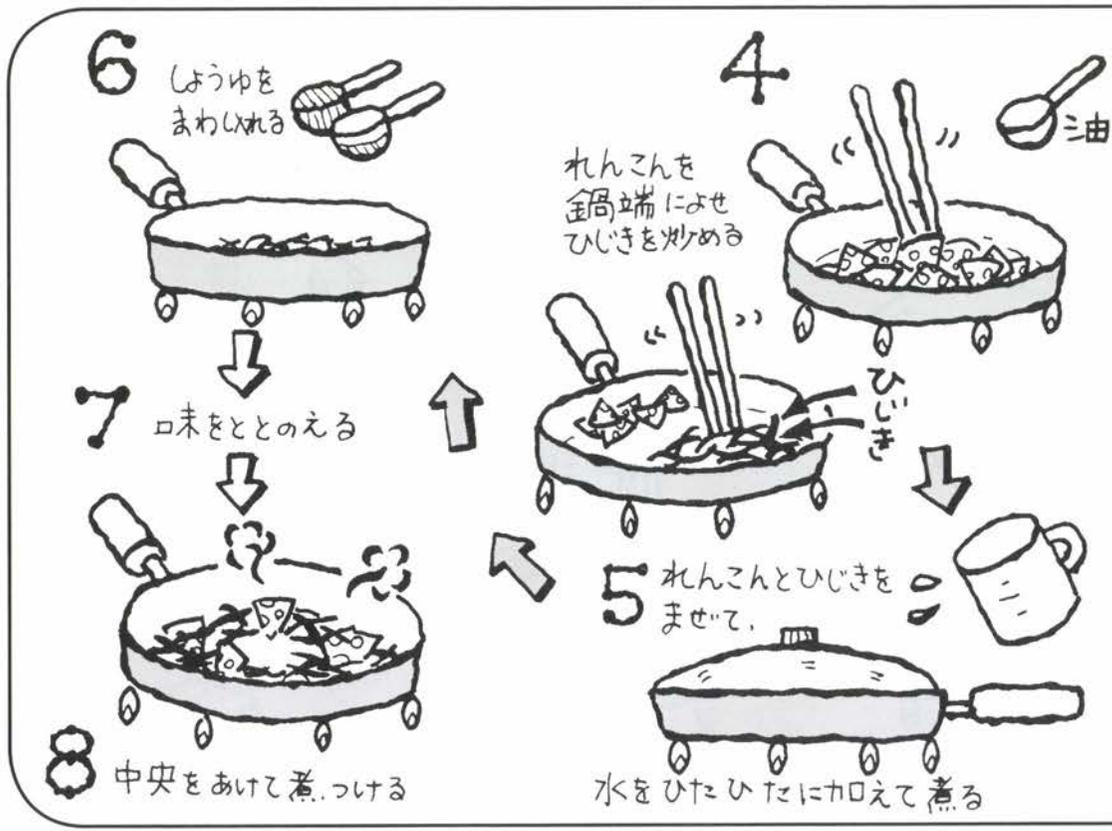
② ひじきを大きめのボールに入れてたっぷりの水を注ぎ、手早く洗います。3回程水をかえて、ひじきから出たゴミや砂がボールの底に沈んでいるので、最後は別のザルにひじきをつまんで取り出し、水気を切ります。

③ 蓮根は泥を洗い、黒い根はそぎおとし、両端の固い茎はごく薄いいちよう切り円柱部分は薄いいちよう切りにします。

④ 鍋をあたたため油を入れ蓮根を加えて弱火にし、蓮根が半透明になるまでいためます。

蓮根を鍋端に寄せ、あいたところにひじきを加えて磯臭さが抜けるまで炒めます。菜箸で左右に炒めるとひじきがもろもろとけば立ち、色、艶、食感、味が悪くなるので、天地返しをしながら炒めます。

⑤ 先にいためた蓮根とひじきをざっくりと合わせ、材料がかぶるくらいの水を入れ、強火にして煮立ったら中〜弱火にして蓋をして煮ます。この時鍋の中は食材が少し動く位の火加減です。食材がおどる



ようでは火が強すぎますし、全く動かないようでは、食材の旨味がひきだされません。ただ柔らかい、ふやけたひじき蓮根になります。

⑥ ひじきがやわらかく煮えたら醤油大さじ1杯をまわし入れ、再び蓋をして煮汁が少しになるまで煮付けます。

⑦ お味見して残りの醤油を足します。この時の醤油は季節や体質により異なってくるので味が充分だと感じたらずす必要はありません。

⑧ 鍋の中央をあけこげないよう注意して中〜強火で煮汁がほんの少しになるまで煮つけます。食材の旨味がギュ〜と一つになって、照りのあるひじき蓮根になります。蓋をしてコンロからおろし5分程蒸らします。煮つまったひじき蓮根が蒸らすことで少しふつくとやさしい味に変化し、醤油の香味ただよう「ひじき蓮根」の出来上がりです。



〈ひじきこんにやく〉

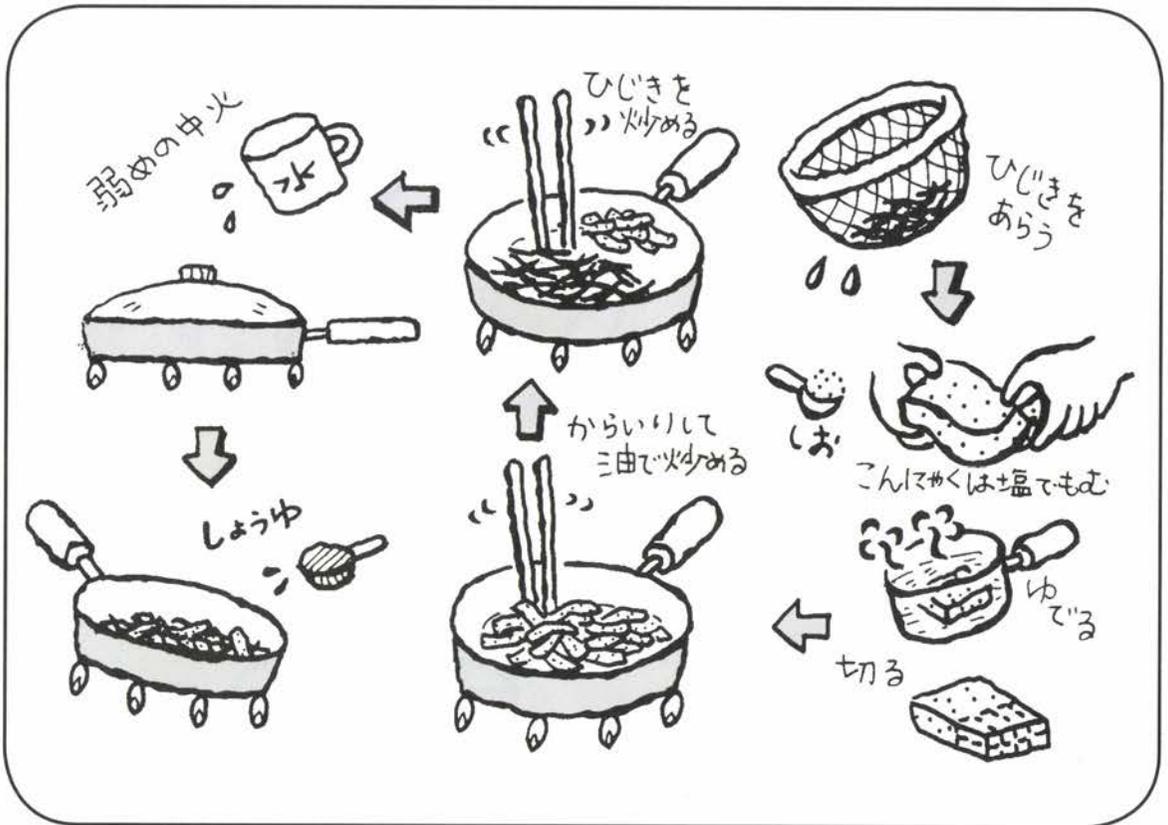
こんにやく、ひじき、醤油と油が相互によりバランスを持って、お腹のお掃除をしてくれます。時に下痢や便秘を繰り返すゆるんだ腸の不調、痔や脱腸の人にはおすすすめ常備薬です。

◎材料

乾燥ひじき……25g
板こんにやく……1/3枚
塩……大さじ1
油（ごまとなたね半々で）……大さじ1

◎作り方

- 1 ひじきは〈ひじき蓮根〉を参照して、ザルにあげ水気をきる。
- 2 板こんにやくは、塩大さじ1をまぶしつけてよくもみます。10分程おくとこんにやくの臭気のある水分が出てくるので洗い流し、熱湯で5分程ゆでます。
- 3 鍋をあたためこんにやくをから煎りします。最初はヘラヘラと腰のないこんにやくがしっかりと炒めます。油を加えて中々強火で炒めます。こんにやくから小さな泡



●PROFILE

さくらい・みえこ

大学・大学院で栄養学を学ぶ。家庭料理の中で食べ物が持つ自然治癒力をどう生かすかを主題に、現代の食生活のあり方に研究を続けている。わかりやすい授業に定評がある。家族とともにタイ、インドネシア、ベトナム、オランダに滞在。各地の風土、食習慣から学んだものも多い。桜井マクロビオティック料理教室主催。著書に「おいしく食べてきれいになれる「素食レシピ120」(共著：マガジンハウス刊)、などがある。

- 4 泡の出かたが少なくなったたら弱火にして鍋端によせ、空いたところにひじきを入れて鍋に残っている油をからめるように炒め、こんにやくと合わせます。
 - 5 材料がかぶる位の水を加え沸騰してきたら蓋をして弱めの中火で、ひじきがやわらかくなるまで煮ます。
 - 6 ひじきが柔らかくなったたら醤油大さじ2をまわし入れ、以下〈ひじき蓮根〉⑦、⑧と同様に煮つけます。
 - 7 仕上がりは、照りがありしっかりとした味付けですが醤油の柔らかい鹹さと甘さが前面に出た味付けとなります。
- これも一箸、二箸ずついただきます。

鹿児島教室が移転しました!

しばらく休講しておりました九州で唯一の姉妹校である「リマ・クッキングスクール鹿児島教室」が会場を宮崎県／都城市に移して、開講いたしました!

昨年より、川上祐喜子先生のご指導で若いお母さん方を中心に行っていたマクロビオティック料理教室の参加者から、「ぜひ、リマ・クッキングスクールの初級コースにチャレンジしたい」との要望があり、昨年10月から再スタートしたものです。

宮崎・鹿児島・熊本から9名の方が参加され、なごやかに、また熱気に満ちた雰囲気の中で初級クラスの講座を、川上先生が桜沢如一先生・里真先生が始められたマクロビオティックの考え方・料理法を基本に、本校と同じカリキュラムで指導されています。

受講生の皆さんには、教室で習ったメニューをさっそくご自宅の食事に取り入れられてお惣菜やおやつをつくり、子供達のアトピーや風邪をひきやすかった体質が改善されたこと

喜んでいただいています。

今後は、6月の試作会をめざして、みなさんと愉しみながら、食べておいしい、こころとカラダが喜ぶマクロビオティック料理をしっかりと学んでいただきたいと思います。

リマ・クッキングスクール事務局

●鹿児島教室

川上 祐喜子先生主宰

電話：0995-28-2708

毎月第2・第4水曜日 10～14時

会場

宮崎県都城市平塚町 3043-3

倉園さん方 電話：0986-21-0232

車で宮崎自動車道

都城インター下車約20分

倉園宅

スーパーニシムタ

●大丸デパート



川上先生(前列左から1人目)と生徒のみなさま。

足の超健康法

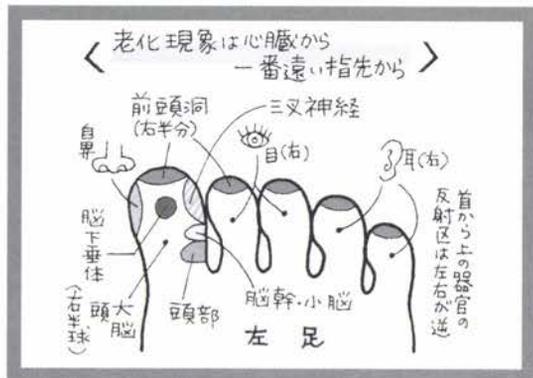
官足法教えます

第23回

足とあなたの健康 ⑥

万病一元、すべては血液の循環から

行本昌弘文化創作出版社長

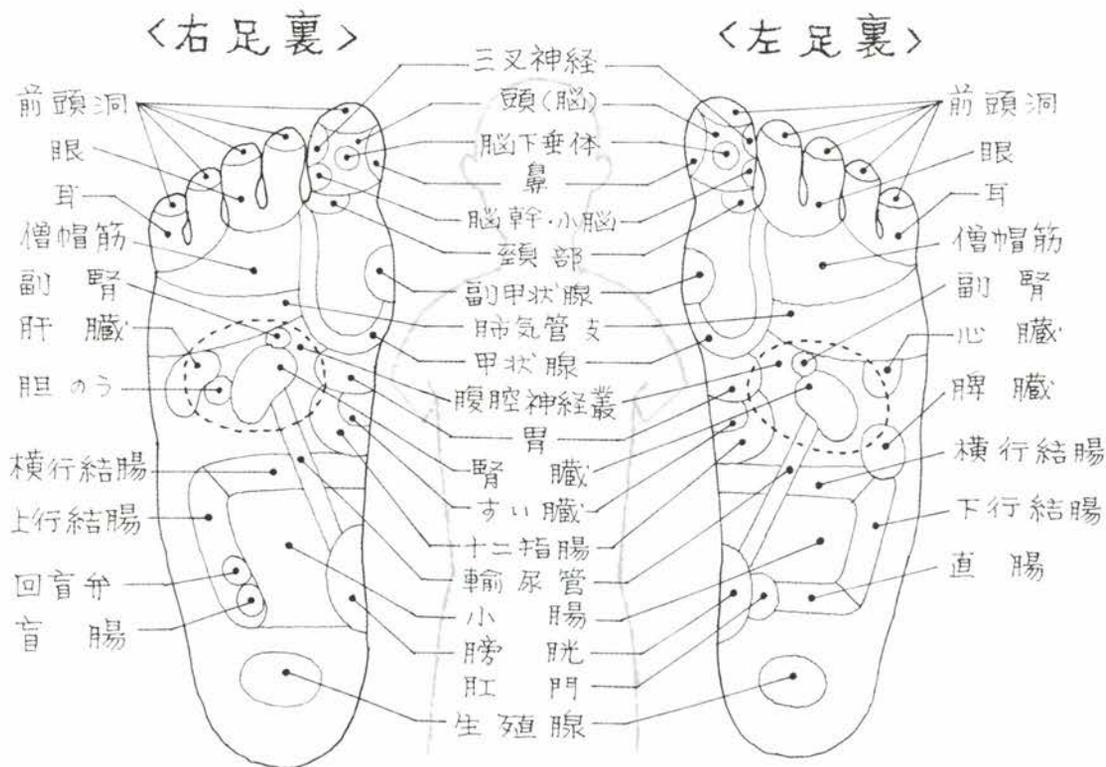


第1趾 (足の親指) ~ 第5趾 (足の小指) について

足の親指から小指にかけてはいずれも、心臓から一番遠い場所、一番早く固く冷たくなる場所です。

反射区を見ていただくとおわかりのように、首から上の全てがこの指(正しくは足指は足趾と書きますが、以後、足趾も指と表現することがあります)に反射区があります。

各指とも丁寧に、爪の際、指の腹、指と指の間、付け根など、くまなく、まんべんなく揉みほぐしてきます。



足の反射区分布図



指と指の間は
左手で指をしまつて
おいて、右手で裏から
棒を差し込み、
棒を回しながら、
上へ上げて
いく



爪のきわから
押しつづける
ように



各指とも手を
添えて、しっかりもみましょう

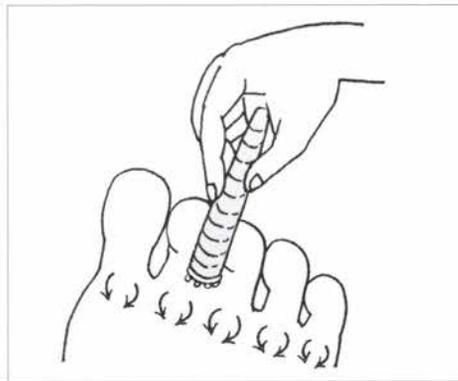
一般に、老化現象というのは、首から上の器官の能力の減退をいいます。例えば目は老化とともに視力が衰え、白内障、緑内障などの病気がやっけてきます。次は耳が遠くなり、歯が後退し、歯がなくなつてきます。これらの老化現象のすべての反射区は、第一趾から第五趾までにあります。心臓から一番遠い場所にある足指から老廃物が溜まって固くなることを考えても、解りますね。「老化は足から、老化現象は足指から」なのです。

特に第一趾の親指には、前頭洞(額の奥にある空洞で、脳内の圧力調整を司り、ここに風邪などひいてその膿が溜まると頭痛やめまいが起こりやすくなる)、脳幹・小脳(運動機能を司る)、大脳(臓器や器官への指令を司り、記憶やボケにも大いに関係する)、脳下垂体(内分泌機能、各ホルモンの総司令部の役目)、鼻顎、前頭洞、三叉神経、首といった反射区が詰まっていますから、とても重要な意味を持っています。

私は講習会で、「ボケたくなければ親指だけでもしっかり揉みましよう」と、ハツパをかけています。というのには、親指の内側が膨らんでいる中に芯のようなものがある人は、記

第20回官足法セミナー

日時 2007年2月13日(火)
14時30分～16時30分
講師 行本昌弘氏
文化創作出版社長
会場 日本CI協会2階
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



憶力が衰えていて、判断力が鈍くなつたお年寄りに多いのです。

要介護のお年寄りの足を見る機会が多い私には、親指が気になって仕方がないのです。また、脳下垂体が弱ると、全身の筋力の力が弱り、一気に老化してしまいます。

第二趾と第三趾は目の反射区。第

四趾と第五趾は耳の反射区です。

俗に外反母趾といわれる足があります。第一趾、親指が極端に内側に曲がつてしまった足ですが、官足法では、「足趾変形症」といって、親指だけでなく、小指の方まで内側に入り込んでいます。こういう足の人は、親指の反射区にある器官だけでなく、甲状腺や、福甲状腺、目、耳などにも弱いところがあり、ちょっと風邪を引いてもすぐ喉をやられ、しんどい思いをします。

とにかく首から上の弱い人(アタマの問題ではありません)は、足指を表、裏、付け根、指と指の間まで徹底的に揉みほぐしていきましょう。

脳梗塞、脳血栓などの後遺症から頭痛・めまいまで、頭部全ての症状に対応します。

● PROFILE

ゆきもと・まどひろ

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、代表取締役として就任。20年前、台湾から足揉み健康法の普及に来日した官有謀氏(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170万部を超えるミリオンセラーとなり、今日の足踏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、17年間実技セミナーで培ったノウハウと、自らの官足法普及の記録「官足法とともに」(日新報道刊)を出版し、好評を博す。

マクロビオティックヨガ教室

講師 森山 幹麗

統計からみるヨガの役割について

今回はマクロビオティックヨガ教室及び講師主宰のくつろぎ工房の他、各ヨガ関連資料データを比較総合し集計した統計結果をご紹介します。ヨガが他の運動やスポーツに比べ、人生の中で比較的長く継続・実践されていることや、時代背景にあわせるように流行する点に着目し、その役割と社会に与える影響を考えてみました。一部の偏った解釈にならないよう配慮しております。

リマ・クッキングスクール受講生へのアンケート結果

(有効回答人数 50名からのデータ。H18年夏)

質問「最近興味があることは」

| | | | |
|----|---------|-----|-----------------------------|
| 1位 | ヨガ | 30% | その他 |
| 2位 | アロマテラピー | 20% | ファッション、環境、化粧品、育児、農業などと続きます。 |
| 3位 | 住居 | 5% | |

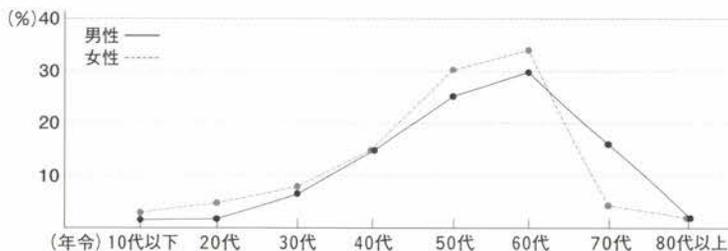
ヨガ教室に参加されたことがある方へのアンケート結果より (体験参加者も含む 約300人からのアンケートデータ)

■ヨガ教室参加者の男女比

男性 15%

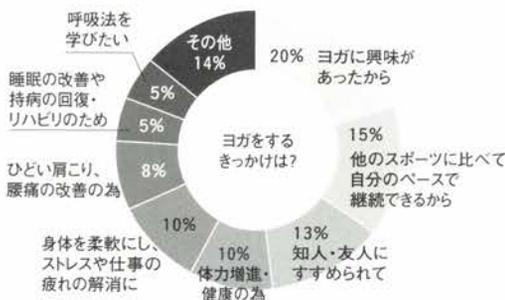
女性 85%

■ヨガ教室参加者の性別と年齢の割合



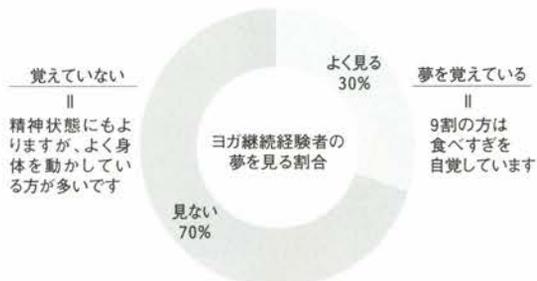
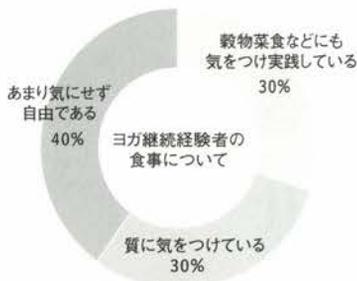
【その他の具体的な内容】

マタニティー期に良いと聞いて。産後の体質改善。冷え性を治したい。
自分に適したリラクゼーション法を探していた。
子供や家族と一緒にできる教室を探していた。
便秘解消、血行促進、などなど。



●PROFILE

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。大森英櫻正食医学講座修了。龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。エコノートヨガサークル講師。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。



その他のアンケート結果

■食事の回数や割合

- ・ ヨガ経験者(上級・指導者クラス)
- ・ 2食以下/1日平均 腹八分未満か軽食
- ・ ヨガ経験者(初心・中級者)
- ・ 3食以上/1日平均 満腹程度+間食

■ヨガ教室に通ってからの効果

回答が多かった順番

- ・ よく眠れるようになった。
- ・ ストレスを溜めないようになった。
- ・ 身体が柔軟になり、体力も向上した。
- ・ 姿勢が良くなった。
- ・ 呼吸が深くなった。
- ・ 考え方が変わり、仕事・生活・食事・睡眠など、あらゆるものが変化してきた。
- ・ 介護の度合いが改善された。(痴呆、徘徊、排泄処理が少なくなるなど)
- ・ 常用している薬がいらなくなった(少なくなった)。
- ・ リハビリが楽しく出来るようになった。
- ・ 妊娠することができた。

このほか、

- ・ 左右のバランスが悪かったり、力の過不足が感じられるようになった。
- ・ 身体がくつろげる(リラックスする)方法がわかった。
- ・ 無理をせずに痛くない筋肉痛になれる。
- ・ 自転車をこぐのが楽になった。
- ・ 気持ちよく発汗できるようになった。

など様々な効果を伺っております。

ヨガ教室に通えば誰でもこのような結果となる訳ではありません。それなりの努力も必要ですし、指導者や教室と一緒にやる仲間とのご縁(相性など)が初期の目的とあっているかといったプロセス(過程)も大切です。

さらにヨガが再びブームとなって数年経ち、実際にヨガを始めたばかりの初心者の方がその人に合った指導を受けているかどうかもヨガを理解する上でとても大切になってきます。「やらせ・押し付け・放任的指導」の他、お互いが依存し合うような営利目的だけを追求する教室も増えておりますので注意が必要です。

また、自分の身体に適したやり方を習得するまで、無理な動きをしすぎて筋を痛め身体を壊したり、食事や睡眠の不適正などから教室の最中に具合が悪くなるなど様々な反応が現れることがあります。「すべてを肯定し、あらゆる事を活用する」姿勢で個人的な指導をしてもらえば、痛みや不具合もレベルアップにつながります。

昨年出生率が上がり始めたように、ヨガは少子高齢化社会で精神修行・健康運動効果を担うだけではなく、結婚・妊娠・出産など生命の根源にまで素晴らしい影響を与えているのです。

マクロビオティック・ヨガ教室開催! 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!



今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々や心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか?

- ◎料金: 1回3,000円(税込) 入会金不要 (小学生未満無料)
 - ◎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
 - ◎ご用意頂くもの
 - ・お持ちの方はヨガマット(※遠方の方は不用)
 - ・タオル
 - ・運動しやすい服装
- ※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

お問い合わせ、お申し込みは
日本CI協会まで
TEL.03-3469-7631

2月テーマ/腰痛解消

- ◎講義/実生活での応用
 - ◎実技/応用ポーズ
 - ◎呼吸法・食事/ヨガと食事
 - ◎リラクゼーション/症状別リラクゼーション
- | | | |
|-------|-----|-------------|
| 2月10日 | 土曜日 | 17:00~19:00 |
| 2月13日 | 火曜日 | 10:00~12:00 |
| 2月19日 | 月曜日 | 14:30~16:30 |
| 2月20日 | 火曜日 | 10:00~12:00 |
| 2月24日 | 土曜日 | 17:00~19:00 |
| 2月26日 | 月曜日 | 14:30~16:30 |



第5回 仕事名人とマクロビオティック

マクロビオティックで すくすく子育て日記



倉田有理

Macrobiotic 2007. 2 ● 66



「仕事名人になろう」

小学一年生になる上の子の学校の宿題で「仕事名人になろう」という課題がありました。生活科という、社会科と理科が一緒になった科目の宿題だったのですが、家でのお手伝いを通して一番自分に合ったものを毎日やり続け、その仕事の名人になろうというもので、娘は毎日いろんな家事を手伝ってくれました。その中で彼女が「仕事名人になろう」と選んだものは「食器洗い」。この「食器洗い」を毎日続け、気がついたことを子どもと親のそれぞれが感想を書くといいものでした。最初のうちは洗剤をたくさん使って、水洗いしていましたが、「水や洗剤をたくさん使うと、もったいないし、水が汚

れて地球が悲しむよ」と教えると、どうすればよいか考えるようになり、少しお湯でつけてから洗ってみたり、食べ残しをしなければ洗うのもラクだということに気づいたようでした。他にも「ゴミ捨て」や「赤ちゃんのお世話」、「洗濯物たたみ」などいろいろな家事の仕事名人を選んだ子どもがいて、学校で仕事練習会や発表会もあり、とてもおもしろい授業でした。学校は勉強をするだけでなく、もっと大切な何かを学ぶところなのだと改めて感じさせられました。お手伝いをしてくれた後に「とっても助かったよ。ありがとう」と言うと、本人も満足した様子で、何だか得意な顔をします。きっかけは宿題であっても、家で積極的にお手伝いをするようになって、家族の

一員として何か自分のできることを見つけることが、子ども自身の成長と自立につながっているように思えました。

お手伝いは相手を 思いやる心を養う

いつまでも小さい子どもだと思っ
ていましたが、お手伝いをやらせるととても楽しそうで、私よりも丁寧に上手にやってくれることがあります。下の娘も、姉の姿を見て刺激されたのか、私が台所に立っていると「お手伝いしまーす！」とイスを持って来て、お米を洗ったり、野菜を洗ったりするのを手伝いたがります。また、たたむ前の洗濯物の山を見て、私が手伝ってと言っていないくても、娘二人でたたんでくれたりします。

毎日の日課としてやるほどではないのですが、そうやって気が向くと自主的にお手伝いしてくれるのはすごく喜ばしいことですし、何よりもとても助かります。ゆとり教育による教育レベルの低下や、学級崩壊、いじめ問題など、学校教育の現状が問題視されている今日ですが、どんな勉強よりもこの「お手伝い」というのはとても大切であるように感じます。洗濯物は脱ぐ時に裏返して脱ぐと、洗うときや干す時に手間がかかると、洗うときや干す時に手間がかかることや、食べ物を残すと食器を洗う時に大変だということなど、やってみて気づくことがたくさんあり、気づいたことでいつもやってくれる人のことを思っ振る舞えるようになりません。娘にとつて家事はいずれ自分もやることになるわけですし、その大変さを知ること、たくさん学んだようでした。言葉で説明するよりも、経験を通して、相手を思いやる心を身につけた、そんな感じになりました。

手当てはされる側だけでなく する側にも良い！

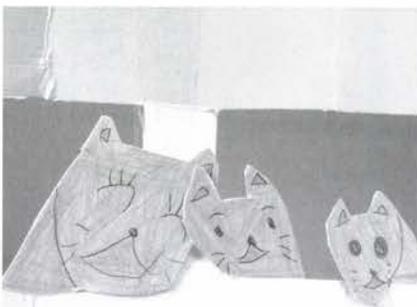
子どもが元気であることが母親にとって一番の親孝行だと思っっています。さっきまで元気だったのに、急

に熱が出たり、転倒してケガをしたりと、子どもの体調の変化は突然だったりすることが多いです。しかし、これらの病気や事故もマクロビオティックで食生活を整えていけば、未然に防ぐことができますし、起こったとしてもマクロビオティックの「手当て法」で治すことができます。特にこの手当て法を知るとは、マクロビオティックを実践していて本当によかったと思わされます。ですが、手当て法はちよつと面倒なことも。生姜湿布はたくさんタオルを使うし、里芋パスタも何度も貼り変えなければならなかったり。なので、我が家では風邪のひき始め程度なら生姜湿布用のお湯で足湯にしたり、生姜油でマッサージしたりと、簡単にすませています。もちろん簡単に済ませられない病気や事故のときは別ですが、「手当て」という言葉の通り、子どもも手を当ててやるだけで安心するようです。そして不思議なことに手当てをしている方も温かい気持ちになり、何だかとても癒されます。

マクロビオティック名人に なれるかな？

子どもの病気や事故が突然だと言

いまして、実際のところ、過去の食生活を辿ってみれば思い当たる節があったり、子どもに対する愛情が不足していたのかもしれないと思うことがあります。「食が乱れているよ」「最近、ちよつと子どもを見ていないんじゃない？」と、病気や事故が教えてくれたのかもしれない。子育ては難しいとか、育児書通りにいかないというお母さんがいますが、投げ出したりせず、子どもに手を当てるだけで感じ取れること、分かることがあると、マクロビオティックを通して教えてもらったような気がしています。



しく制限するのではなく、食べる割合を少し変えただけで体や心に変化が現われ、そのことよつて人と食べ物のつながりに気づきます。また、マクロビオティックをやっていると人に勧めたくなります。それは大切な人も健康になってほしいと願うからだと思います。でも、人に勧めるためには自分自身がマクロビオティックを熟知しているだけではなく、何よりも元気でないとけません。健康に自信があつてこそ、勧められるような気がします。これつてまるで自分の仕事に自信を持つてお手伝いする、子どもの「仕事名人」にも似ているなと思っました。どちらも人を思いやる心を持つた素晴らしいものですね。私は晴れて師範科を修了することができましたが、マクロビオティック名人になれるか、まだ自信がないです。でも、少なくとも同じキッチンで同じ物を食べている家族の中では名人でいたいと思っています。

● PROFILE

くらた・ゆり
三重県出身。東京都
在住。デザイン制作会社
勤務。1999年大阪教育
大学卒。その後育兒
体験を通してマクロビ
オティックに出会う。
オリマ・クッキングス
クール師範科修了。3
児の母親。

からの
韓国の
プハンの
創案者
来日!

身体は治るようになれる!

韓国プハン創案者 奇峻成(キー・ジョン)先生に学ぶ

「癒し方」講座 — 引き算健康法で健康になろう — レポート

プハンの創案者の奇峻成先生の講座がありました。

講座の前に先生とお話することができました。先生は日本語が達者で、月刊「マクロビオティック」を購読しています。

(海外会員なのです)当協会のことも良くご存知で、お話の中でマクロビオティックという言葉が頻繁に出ています。

「マクロビオティックとプハンをすれば大体の病気が治すことができるんだよ」とおっしゃってりました。

今回は昨年12月26日に行われた特別セミナーの内容をレポートします。

私が、韓国のプハン(カッピング)を世界に広めたいと思い、会社を作ることになったのは、8年前に奇先生に会ったからです。

せっかく来日されるなら!と、

奇先生にお願ひして、特別に講座をしてもらうことになりました。

(デポル代表 望月氏)

講座(1)

牢屋で悟ったこと

奇先生は終始穏やかで優しい笑顔でした。参加したみなさんは、ま

初の話は現在82歳の奇先生の人生が、私たちの想像を超えた苦難の連続で、拷問、11年の投獄、そして政治犯として死刑判決を受けたり、30年に及ぶ逃亡と監視というような人生でした。戦前の抗日運動、戦後は自由民主化運動に身を投じて幾度も投獄され、通算10年あまりを獄中の独房で過ごしたそうです。深い孤独に苛まされた独房の中、先生はネズミと対話することで、心底慰められたといいます。

それからはネズミの来訪を待ちわび、粗末な監獄の食事を取り残して分け与えた。生きて動いているその小さないのちが本当にまぶしく、いとおしくて、「ネズミよ、おまえは自由の身になって子孫をたくさん増やすんだよ」と語りかけた。

またある時は、鳥が運んできたのが、独房の窓辺にスイカの種が芽を出していました。

「誰も手をかけないのに、やがて花が咲き、蜂がきて受粉し、実をふくらませていくドラマを飽かず眺めた。いのちの驚異、あらゆる生命はつながっているという畏敬の念に



プハンを手に説明する先生

うたれ、まるで自分のための宇宙からのメッセージを受け取っているかのようだったね。」

いのちあるものは、いのちのつながりの中でしか生きられない。独房という極限的な環境だったからこそ、会得できたのでしよう。

講座(2) 韓国での健康指導の実際

奇先生は、半屋から解放された後、生命に元々備わった生命の力を活性化させ、世界を平和にする為に、プハンの普及活動し始め、現在30数年になります。現在は、「癌、自然退縮100日修練コース」というクラスを定期的に持ち、食養(マクロビオティック)、プハンをはじめとする自然療法や心の持ち様を説き、癌の患者さんとご家族をサポートしています。

「現代の病はすべてと言っているほど、過食、過労、過保護、環境汚染など、何かを加えたことよって生じたものである」

今の現代人は体内に酸素がなくなる生活をしています。酸素が少なくなると身体が冷えます。冷えたところがガンになります。

それを「自然退縮100日修練コース」で改善することができるといふことです。

人間の血液は100日で生まれ変わります。100日間修練(正食+マクロビオティック)すれば、病気が自然退縮していきます。

講座(3) デモンストレーションと指導

奇先生は「着火式プハン」を使います。手動型でも効果に違いはあり

ませんが、着火式の方が身体が温まるとのことです。

最後に奇先生からのメッセージをお伝えします。

「プハンは人間本来生まれ持っている自然治癒力を最大限に引き出すことができる。そうすると人間として良い心が生まれ、世界平和とつながっていくんだ」

着火式プハンのデモンストレーション



●PROFILE

キョ・ジョン

1926年生まれ。自然療法研究50年。韓国の正食運動の第一人者。プハンを考案する。「朝鮮日報」「中央日報」などに「自然食自然療法」を長期連載する。警察総合学校、中央公務員教育院、外来講師を勤め、KBS、MBCラジオの健康番組担当でもある。

書籍出版情報

奇先生の本が出版されます。内容は安保徹教授と船瀬俊介氏との三者対談とのこと。詳細が分かりましたら誌面にてお知らせいたします。お楽しみに。

加藤みくこの

『ベジタ薬膳』

加藤みくこ著

まどか出版

A5判 134頁

定価1260円(税込)

四季折々の暮らし方や食生活のポイントの解説。春夏秋冬の薬膳と自然食メニュー。

季節の薬草茶、季節に役立つ生薬。季節ごとの薬草にまつわる中国の民話。穀物菜食プロセス魚介類の上手な料理法。

自然食や薬膳レストラン、食材が入手できる会社やお店のリスト。自然食がいただける療養所の紹介。台湾、韓国の素食の紹介など。著者はリマ・クッキングスクール講師。

『病気になる人はいらない人を知っている』

ケヴィントルドー著

黒田眞知翻訳

幻冬舎

B6判 288頁

定価1470円(税込)

ハンバーガーを食べるな！

日焼け止めは塗るな！

水道水は飲むな！

歯磨き粉は使うな！

牛乳は飲むな！

電子レンジは使うな！

風邪薬・抗生物質をのむな！

な！

ダイエット食品を食べるな！

人間は本来、無病で健康である。だが処方薬・市販薬は全て毒となり、水道水は動脈壁に傷をつける……

一つやめれば体調が良くなり、全部やめれば長寿になる健康法を満載。

『チャヤのからだにやさしいスイーツ』

浅場康司著

講談社

190mm×257mm 94頁

定価1575円(税込)

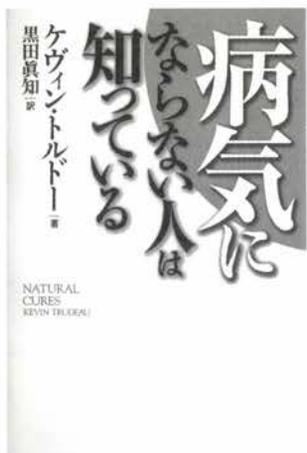
卵・バター・牛乳・白砂糖

を使用せず、メイプルシロップ

や米飴、葛粉や豆乳など自然

素材だけを使った、シンプル

で、カラダにも心にもやさ



チャヤのからだにやさしいスイーツ

CHAYA



幻冬舎出版



しいスイーツを紹介します。作り方も写真でわかりやすく掲載。

著者略歴

(株)チャヤマクロビオティックスシエフ・ド・パティシエ。1977年フレンチレストラン数件で修業の後、ラマードチャヤへ入社。2004年チャヤマクロビオティックス創立以来、メニュー並びに商品開発の要として活躍。

『いい場を創ろう』『いのちのエネルギー』を高めるために

帯津良一著

風雲舎

B6判 221頁

定価1575円(税込)

医療に限らず、家族が暮らす場、人と人が出会う場、仕事の場、学びの場など、わたしたちが生きていくうえで大切なのは「場」です。そうした場をいかによくしていくかを帯津三敬病院名誉院長である著者が語る。

希望こそ良薬 あきらめは毒薬

『ガン延命学 新書』

スローヘルス(温和療法)の

すすめ51則

関根進著

書齋屋版

新書版 280頁

定価900円(税込)

新しい「いのち学のかたち」とは？

本書は300万人、がん患者の不安に「5つの疑問」「51の対策」でズバリ答える創造的延命学の先見書です。

◎あきらめはなぜ毒薬なのか？

◎ゆつたり病院はなぜ流行るのか？

◎「からだの冷え」「こころの冷え」はなぜ延命力を低下させるのか？

◎デトックス食事はなぜ女性に人気なのか？

◎いのちはなぜ己で創るべきなのか？



帯津良一

『いのちのエネルギー』を高めるために

希望こそ良薬 あきらめは毒薬
ガン延命学 新書
スローヘルス(温和療法)のすすめ 51則

関根進



いのちの平足・新書

帯津良一博士・推薦！

書齋屋版

日本CI協会
2階書籍コーナーでは
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・お問い合わせは……
日本CI協会
電話：03-3469-7631
FAX：03-3469-7635

2月のおすすめ

焼納豆

国内産大豆使用
香ばしくカリッとして美味
納豆菌3倍、ナットウキナーゼ1.2倍

いつでも、どこでも食べられる納豆です。香ばしくカリッとして後引く美味しさ。塩分は3%と控えめです。焼納豆には良質なタンパク質や、ビタミンEが含まれています。(400カロリー/100g)

開封前賞味期間：常温で12ヶ月
原材料：大豆（茨城産）、納豆菌、食塩（対馬塩）



80g 630円（税込）

ヒカリ有機すだちぽん酢

酢の代わりに徳島産有機すだち・ゆず・ゆこうを贅沢に使用
香り高く爽やかな酸味が美味

有機JAS認定品・醸造酢を使用せず、有機栽培の柑橘類を贅沢に使用しました。砂糖不使用。動物性原料不使用。ノンオイルドレッシングとしても使え、かけ醤油にすると塩分控えめでおいしく使えます。

開封前賞味期間：常温で18ヶ月
原材料：有機醤油（大豆、小麦、食塩）、有機すだち・有機ゆず（徳島産）、麦芽水飴（馬鈴薯でんぷん、大麦麦芽）、食塩（天日塩）、有機米醱酵調味料（米、米麹、食塩）、有機ゆこう（徳島産）、こんぶ（北海道産）、しいたけ（国産）



180ml 651円（税込）

生姜入梅醬番茶

国内産原料使用
お湯を注ぐだけで手軽
風味豊かな生しょうが使用

ねり梅のまろやかな酸味に生姜の風味が効いています。ねり梅にした国産梅干と本醸造醤油でつくった梅醬エキスに、煮出して濃縮した国産番茶と生姜のしぼり汁を配合しました。

開封前賞味期間：常温で12ヶ月
原材料：梅干（奈良産）、本醸造醤油（国内産）、番茶（島根産）、生姜（国内産）



260g 1,995円（税込）

生姜紅茶

国内産原料100%
体を温めて代謝を促進
香りよく飲みやすい

国内産100%。日本茶の風味をもたせた甘味のある国産紅茶に天然生姜をブレンドしました。茶葉の育成から製造、加工まですべて自社で行っています。生姜は国内産の風味の強い種類を使用し、低温乾燥で本来の風味を損なわないようにしました。苦味がなく、飲みやすくなっています。茶葉が広がる三角ティーバッグで、味も香りも本格的です。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：発酵茶・生姜（国内産）



2.7g×20袋
980円（税込）

本葛あめ

葛の栄養が手軽にとれる
やさしい甘さで飲みやすい
葛湯や甘味料に

麦芽で糖化されたやさしい自然の甘みが特徴です。塩気を含まず砂糖、蜂蜜等の甘味料も添加せずに麦芽で糖化させた水飴タイプです。飴湯や甘味料、コーレンや生姜等を加えたオリジナル葛飴にも最適です。

開封前賞味期間：常温で12ヶ月
原材料：本葛（南九州産）、麦芽（ドイツ・カナダ産）



150g 1,260円（税込）

黒焼花粉

スギ花粉の黒焼き 花粉の季節に
分包タイプで携帯に便利

花粉が飛散する直前のスギの雄花を丁寧に摘み取り、空気を遮断して黒焼にしました。使いやすい1gのパック詰め・スギ花粉の飛散が始まる2~3ヶ月前より飲み始めるのが効果的です（シーズン途中から始めても効果有り）。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：花粉飛散直前のスギの雄花（広島産・高知産・福岡産）



1g×15入
3,600円（税込）

マザータッチシリーズ

マイナスイオンの力で汚れを落とす 高い安全性と優れた洗浄力
キッチン用は食器洗浄機に使用可能 強化タイプはがんこな油汚れに最適

合成洗剤や石けんは使用せずマイナスイオンの力で汚れを落とします。原料はすべて、食品もしくは食品に準ずるものを使用しているので口に入っても安全です。マザータッチの排水は川や海に流れて色々な有用微生物の活性因子になり、川や池にいる浄化菌を活性化して水をきれいにします。

各開封前賞味期間：常温で長期保存可

マザータッチ No.1500R
(洗濯用)

原材料：ミネラル水（スメクタイト、トルマリン、備長炭）、ハーブ液（天然青森ヒバエキス）、EM醗酵物質（抗酸化物質）



5ℓ
7,140円（税込）
1ℓ
1,575円（税込）

マザータッチ No.K1200
(キッチン用)

原材料：ミネラル水（スメクタイト、トルマリン、備長炭、貝殻）、ハーブ液（天然青森ヒバエキス、天然オレンジエキス）、レシチン（天然大豆成分）、海藻エキス、EM醗酵物質（抗酸化物質）



5ℓ
9,555円（税込）
500ml
1,050円（税込）

マザータッチ No.2200S
(強化タイプ)

原材料：ミネラル水（スメクタイト、トルマリン、備長炭）、ハーブ液（天然青森ヒバエキス）、EM醗酵物質（抗酸化物質）



5ℓ
10,500円（税込）
1ℓ
2,310円（税込）



病気を治す術、病人を治す法

桜沢如一 著

787円(税込) 送料210円

『食』による健康法の原点ともなる。病気とは何か、判断力とは何か、世にいう健康法の領域をはるかに越えた高次元の書。

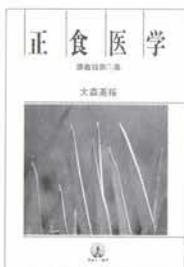


千二百年前の一自由人

桜沢如一 著

1,155円(税込) 送料290円

受精卵から胎児に至る過程を生命の系統発生的にとらえた名著。母親の食の及ぼす影響は絶大。



正食医学講義録第一・二集

大森英桜 著

各2,039円(税込) 送料340円

大森正食医学の概要ならびに病名別手当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書として大変便利です。



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

1,529円(税込) 送料290円

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。



リマ・クッキング

桜沢里真 著

10,500円(税込) 送料450円

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ヶ月など掲載。



マクロビオティック料理

桜沢里真 著

2,625円(税込) 送料340円

食養料理法の決定版! 玄米食養家庭料理800種。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、くわしく書かれています。



マクロビオティック ガイドブック

日本CI協会 編

630円(税込) 送料240円

マクロビオティックの入門書。初めての方へのプレゼントに最適。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。



「食」で癒すガン

日本CI協会 編

1,575円(税込) 送料290円

食の世界の巨人・桜沢如一が提唱したマクロビオティック(玄米食生活法)に基づく食養療法のエッセンス! 玄米食は体にやさしく作用する。

食物の陰陽表

日本CI協会 編

210円(税込) 送料120円

台所に1枚はっておくと知らず知らずに陰陽が身に付く一覧表。料理する前にこの表を参考にしよう。プレゼントにもってこい。

マンガシリーズ

マンガお産と育児の食養生
夢野マリ子/絵と文
1,050円(税込) 送料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/絵と文
1,019円(税込) 送料210円

室集編 り便

▼山村慎一郎先生の望診法集中セミナーが昨年11月にありまして、その第二弾として今月開催いたします。宿泊型の集中セミナーが好評につき、山村先生の「食養医学講座」を毎月開催することになりました。まずは、初級編として4月から月1回6カ月間開催します。症状別に基本的な食養セミナーになります。定員制となっておりまして、お早めのご予約をお願いいたします。また、セミナーとは別に山村先生が個人別健康相談をしていただけることになりました。人数に制限がありますので、こちらもお早めにご予約ください。

▼今月は常津先生の東京講演会があります。常津先生から講師のご了承をいただいております。先生の本を読んでいます。先生のお薦めの書籍は「い

い場を創ろう」「人間まるごと、いのちまるごと」「あるがままに生き、死を見つめる7つの教え」。まだ、先生にお会いしていませんが、本を読んでいると少し先生の穏やかな人柄が分かります。病院でも講演会場でもその場の「場」という言葉をよくお使いになります。「場」をよくするために……なんていうように。先日常津先生が会長をしている日本ホリスティック協会にご挨拶に行ってきました。先生の講演はどんな感じですか？とお聞きしましたら、スタッフの方が「とても温かい雰囲気の話です。」とおっしゃっておいりました。常津先生の本を読んでいる気持ちときっと同じなのだろうなと思いました。3月には名古屋でも常津先生の講演会をすることができましたので、お近くの方はどうぞお越しただければと思います。

▼「フハン」はみなさんご存知ですか。代替療法の一つで、「吸い玉」「カップリング」とも呼ばれています。そのフハンの創案者の奇峻成先生（キーン・ジョンソン）の講座があります。今月号でその記事がありますが、講座の前に先生とお話しすることが



◎奇峻成先生

できました。先生は日本語が達者で、月刊「マクロビオティック」を購読しています。（海外会員なのです）当協会のことも良くご存知で、お話の中でマクロビオティックという言葉が頻繁に出てきます。

「マクロビオティックとフハンをすれば大体の病気は治すことができるんだよ」とおっしゃっておいりました。奇先生もすごいですし、昨年アトムさんも来日され、フハン講座はスベシャルゲストが続いています。それにフハン世界的な代替療法なんだと気づかされました。なにせ25500年前から続く究極のデトックス法なのですから……。

▼みなさん、いかがお過ごしでしょうか。風邪、花粉症は大丈夫ですか。風邪も花粉症も「免疫力」をつけて予防しなければなりませんね。昨年からの取り組みでこられた方は効果が現れて出たのではないのでしょうか。風邪はいまや冬でなくても、いつてもかかります。これからは春に向けての季節の移りかわり。ご自愛のほど祈ります。

MACROBIOTIQUE 833号

© 2007年2月号

発行日：2007年2月1日

発行人：勝又靖彦

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：株式会社ケイエムエス

全国日本CI協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,250円増しになります。

▲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 | |
|----------|---|--|---|--|---|
| 米南 | セドナ水晶庭園の宿 (全域禁煙) | P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 昼 03-3578-9020 FAX001-1-928-204-0700 | 営業受付 予約制5泊以上 | マクロ共食材+水晶全身healing+せせらぎ瞑想in 高波動の地掃除遠隔などヘルプ割引 | ▲ |
| | 越田治良院 | 〒040-0003 函館市松蔭町11-20 TEL/FAX0138-32-2870 | 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-むぎざとー | 〒064-0822 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133 | 13:30~17:30 月・木・金 | 予約・宅配中心・週3日店頭販売日あり有機米・有 機野菜・マクロビोटニック商品・びわ生薬・温灸 | ▲ |
| | 株式会社 自然食品の店 | 〒063-0035 札幌市西区西野5条2丁目9-16 TEL011-665-6624 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 | ▲ |
| | あしたの自然食品の店 | 〒005-0014 札幌市南区真駒内幸町2-1-12 ミュークリスタ ル1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512 | 10:00~20:00 年中無休 | オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・ 天然酵母パン他 売り出しは毎月 | ▲ |
| | 自然食品の店 | 〒006-0803 札幌市手稲区新発寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860 | 10:15~19:00 日・月 | 自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ピフ温灸・健康 補助食品他 配達・地方発送可 | ▲ |
| | 株式会社 自然食品の店 | 〒053-0832 小牧市桜木町4丁目16-4 TEL0144-73-6878 | 10:00~18:00 月(日・祝17:00まで) | 手作り健康弁当、無・低農薬野菜、無添加食品、健 康補助食品 | ▲ |
| | 玄米ごはんの リーズン オフ パース | 〒041-0806 函館市美原2丁目8-20 TEL0138-47-4457 FAX0138-47-4459 | 10:00~18:00 日曜日定休 | オーサワジャパン・ムソー・有機野菜・書籍・ 生活雑貨・化粧品 他 | ▲ |
| | 有機野菜と自然食品の店 | 〒041-1122 亀田郡七飯町大川3-20-32 TEL0138-64-961 | 19:00~19:00 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 | ▲ |
| | 玄米雑カフェあまむ | 〒085-0007 北海道釧路市堀川町5-38 TEL/FAX0154-23-5594 | 11:00~19:00 月 | 有機野菜、オーサワ商品、第3世界ショップ雑貨・ 食品、オーガニック寝具類、浄水器 | ▲ |
| | たちばなや | 〒030-0903 青森県青森市栄町1-5-11 TEL/FAX017-741-7202 | 9:30~17:00 日・祝 | オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達、配達可 り、マーケティング料理教室、野菜朝市 | ▲ |
| | 自然食品の店 | 〒030-0961 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832 | 9:30~19:00 年中無休 | 無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の店主 の砂浴療法、食養相談もあります | ▲ |
| 秋田 | 整骨院 巴堂 | 〒013-0002 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-333 | 18:30~18:30 日・祝 | オーサワジャパン商品、強健術 | ▲ |
| | 秋田自然食品センター | 〒010-0951 秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879 | 9:30~18:00 日・祝 | オーサワジャパン、アルソア化粧品、ピフ温灸、生 鮮食品、料理教室、食養講座 | ▲ |
| 岩手 | マナ自然食 | 〒020-0114 岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL0196-62-6205 | 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 | ▲ |
| | 自然食品の店 | 〒020-0015 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8844 | 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、食養食相談、発送可 | ▲ |
| | グループホーム 杜の家 自遊会 | 〒029-5701 岩手県和賀郡沢内村大字川舟4-98-3 TEL/FAX0197-81-3020 | 年中無休 | 痴呆高齢者介護、各種体験(農作業、東馬、山菜 採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工) | ▲ |
| 宮城 | 株式会社 オー・ク | 〒980-0822 宮城県仙台市青葉区立町22-14 TEL022-211-0938 FAX022-211-4428 | 9:00~19:00 日 | 食事処「友苑」TEL022-266-4095 料理講習 | ▲ |
| | A・I・C ヒーリング生活館 (A・I・C総合研究所) | 〒982-0245 宮城県仙台市太白区秋保町湯向5-11 TEL022-304-9801 TEL022-304-9802 http://aic-shop.com | 10:00~18:00 月・火 | 自然・健康食品、化粧品、パッチフラワー、波動機 器、ホメオパシー、レイキ、カフェ 天然酵母パン、 顆粒カイロ、各種セミナー。 | ▲ |
| 福島 | JAPAN 蒼玄MBF 会津若松支部 | 〒965-0832 福島県会津若松市天神町14-11 TEL0242-29-8116 | 10:00~19:00 年中無休 | 半断食(6日間通いでできます)、翔流料理教室 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 TEL0242-32-1850 | 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 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275 | 9:30~20:00 第1日休 | OJ食品、CI書籍、マクロビोटニック、レストラン 有、料理教室(第4日曜日)、食養相談 | ▲ |
| | さらさらきれい茶の ショップ | 〒971-8172 福島県いわき市東玉露6-18-9 TEL0246-56-8690 FAX0246-56-6010 | 9:00~18:00 土・日・祝 | さらさらきれい茶は糖分に反応し腸内/ランスを整 える身体にやさしいお茶です。 | ▲ |
| | あんぜんや あべもの | 〒960-8105 福島県福島市仲間町4-3 TEL024-523-2237 | 10:00~19:00 日・祭日定休 | 無農薬・無化学肥料の野菜、自然食品全般、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 TEL0241-22-4193 FAX0241-22-4360 | 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、 配達 | ▲ |
| | 自然食品とみや | 〒963-8851 福島県郡山市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666 | 9:00~19:30 年中無休 | 純正食品、オーサワ商品全般、自然酒、無添加フイ ン、母乳育児相談、びわ療養法講習会、地方発送可。 | ▲ |
| | サンマート 咲田店 | 〒963-8012 福島県郡山市咲田2-1-8 TEL024-932-4404 | 9:00~21:00 年中無休 | 純正食品、CI図書、食養相談、いくも農園 | ▲ |
| | なちゅらるふー ず リトルガーデン | 〒963-8041 福島県郡山市富田町上ノ内1-1 TEL024-961-5782 | 9:30~19:30 | オーサワジャパン商品その他数社・生鮮食品・パン・ 生活雑貨・書籍・休憩スペース有 | ▲ |
| | 自然食品とみや | 〒963-8851 福島県郡山市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666 | 9:00~19:30 | オーサワジャパン全商品・自然食品全般・シルク衣 類・シルク化粧品・エコ雑貨洗剤等 | ▲ |
| 自然食品店わかば | 〒979-1521 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797 FAX0240-35-5719 | 9:00~18:00 日・月・祝 | パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、雑貨、 食養指導、化粧品、書籍、料理会など | ▲ | |
| 石川 | 山本自然食品店 おっぱい救急病院 操作法 | 〒921-8062 石川県金沢市新保本1-222 TEL076-249-4805 FAX076-249-4188 | 年中無休24時間 営業時間延長可 | 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 | ▲ |
| | 殺菜食レストラン 健康食工房たかの | 〒920-0944 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730 | 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://mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp/ | ▲ |
| | 元気な野菜たち のっぼく | 〒921-8815 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210 | 10:00~18:30 月 | 無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、 書籍、雑貨他料理教室、配達可 | ▲ |
| 新潟 | サンフーズ | 〒940-0092 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL0258-39-3130 FAX0258-39-3127 | 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 | ▲ |

| | | | | | |
|---------------------|---|---|--|--|---|
| 群馬 | 美と健康の店 角幸 | 〒947-0021 新潟県小千谷市本町 1-7-5 TEL:0258-83-2750 FAX:0258-83-4859 | 10:00~19:00 年中無休 | 自然食品・健康食品・シャボン玉石けん官定法定反射治療法・整体バランス活性療法 | ▲ |
| | 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、随陽物強会、食事相談、健康相談 | ▲ |
| | マイホームラボ 自然食品館 | 〒374-0023 館林市大手町 6-16 TEL:0276-75-2922 FAX:0276-75-2923 | 10:00~19:00 毎週日曜定休 | 自然食品、マクロビオティック食材、健康食品、有機野菜、化粧品、生活雑貨、配達あり | ▲ |
| | 須藤商店 | 〒378-0053 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 | ▲ |
| | 自然食品店 三友 | 〒371-0016 群馬県前橋市城東町 4-10-2 TEL/FAX:027-232-2399 | 10:00~19:00 水・祝 | オーサワジャパン商品 米雑穀等 アレルギー対策食品 全国宅配 | ▲ |
| | 自然食品&野菜食レストラン カントリーライフ | 〒371-0017 群馬県前橋市日吉町 1-5-7(山本ハイツ1階) TEL/FAX:027-219-0071 | 10:00~20:00 (お弁当は11:30~) 金・土 | 乳卵なしの自然食品・ケーキ・全粒粉パンなど無農薬野菜、豆腐、書籍他料理教室、健康相談 | ▲ |
| | 蕎麦里ファーム | 〒373-0846 群馬県太田市中根町 801 TEL/FAX:0276-31-8850 | 10:00~19:00 不定休 | 自然農法農産品 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン | ▲ |
| | 古代米浦部農園 | 〒375-0042 群馬県藤岡市鮎川 337番地 TEL:0274-23-8770 FAX:0274-23-8970 | 8:30~17:30 土・日 | JAS 認証有機栽培の古代米各種、特殊米、玄米 専門生産販売農家。1個から全国発送。 | ▲ |
| 北軽井沢 癒しをいざなう宿・ダルシヤン | 〒377-1411 群馬県吾妻郡長野原町疔敷 1544-988 TEL/FAX:0279-85-2329 | | 北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしにいらっしやいませんか? 穀物食食料理。 | ▲ | |
| 栃木 | 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 | ▲ |
| | ホープ治療院 | 〒320-0033 栃木県宇都宮市本町 7-2 TEL/FAX:028-622-3342 | 9:00~18:00 木・祝 | オーナーは鍼灸指圧免許・開業25年 ソフトカイロ波動治療・健康食相談 | ▲ |
| | 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 | オーサワ食品・野菜・パンから雑貨・本まで約2000品目。先出年4回。通販あり。 | ▲ |
| | ころぼっくる | 〒321-0505 栃木県那須郡那須町大字上川井 851-4 TEL/FAX:0287-88-0308 | 12:00~18:30 日・月 | マクロビオティックのパンとおまんじゅう 予約注文販売・各地発送 | ▲ |
| | 自然房くう 料理教室&自然療法 セーフティショップ ぽな | 〒329-3446 栃木県那須郡那須町沼野 626 TEL/FAX:0287-75-2101 http://www.20.0038.net/~ku-u | 10:00~16:00 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 | ▲ |
| | 自然食品の店 ミクスネットワーク | 〒312-0041 茨城県水戸市千波町 299-5 ヴィファイオーレ 101 TEL/FAX:029-244-6112 | 10:00~19:00 日 | 自然食品全般・生活雑貨 | ▲ |
| | らくらくら房 | 〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 1-1 ミオスタワー1F TEL:029-309-5353 | 11:00~19:00 日・祝 | オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ラUNCH 11:30~料理教室第3、4火・第4土 | ▲ |
| | 自然食品の店 ミクスネットワーク | 〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 1-1 ミオスタワー1F TEL:029-309-5353 | 10:00~20:00 日 | 枇杷葉温圧・オーサワジャパン商品・オーガニック化粧品・健康食品・雑貨・書籍 他 | ▲ |
| | 自然食品 イナバ | 〒312-0041 ひたちなか市表町 14-11 TEL:029-274-3758 | 10:00~18:00 日・祝休業 | オーサワ商品・フェアトレード商品・天然系100%無添加日用品の提案 | ▲ |
| | 健康と美容を考えたカフェ マクロビ生活 | 〒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 | ▲ |
| 茨城 | 健康と美容を考えたカフェ マクロビ生活 | 〒316-0001 茨城県日立市調訪町 1-18-1 TEL/FAX:0294-33-2424 | 10:00~18:00 祝日 | カフェ・自家焙煎珈琲豆・オーガニック食品 マクロスイーツ&天然酵母パン・料理教室他 | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| | 姿勢堂骨格院 ~均整~ | 〒340-0011 埼玉県草加市栄町 2-11-3-201 TEL:048-932-6196 | 9:00~19:00 水曜午後休み | 怪我のハビリ、病氣治療、体型・体質改善 21世紀の気功系手技療法です。 | ▲ |
| | 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:048-476-4855 | 10:00~18:00 土 | 自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オートニクコットン衣類・布ナプキン | ▲ |
| | 菊リフレ | 〒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・食養相談・整体治療院併設 | ▲ |
| 埼玉 | 自然食品専門店 いな | 〒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(盆・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 | ▲ |
| | 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 土曜定休日 日曜 午後から | (創業36年) 癒からの回復の喜びから生まれた店 食養相談、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 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。 | ▲ |
| | 本多由里恵ビューティクリニク COSMOS | 〒367-0044 埼玉県本庄市見橋 3-12-19 TEL:0495-22-0155 FAX:0495-22-0150 | 10:00~18:00 日・水 | 三箇美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可 | ▲ |
| | 南てらさき建食材 | 〒369-1202 埼玉県大里郡寄居町桜沢 1152-2 TEL:048-581-4968 FAX:048-581-7220 | 10:00~18:00 日・祝 | オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・サプリメント・食養・美容(リンパ)相談 | ▲ |
| | 健康ハウス 新所沢本店 | 〒359-1111 埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL:04-2925-2551 | 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・サプリメント他 | ▲ |

| | | | | | |
|----------------------|---|--|---|---|---|
| 千葉 | アロマテラピー専門店 スローハウスCOCO | (〒299-3203) 千葉県山武郡大網白里町四天木乙 2574-87 TEL0475-77-5363 | 9:00~21:00 祝日 | オーサワジャパン全商品・アロマテラピー商品・パッチフラワーレメディーズ・書籍 | ▲ |
| | たしかな健康をお届けする健康自然食品専門店 サンライフ | (〒264-0004) 千葉市若葉区千城台西1-34-12 千葉県市モノレール千城台北駅徒歩1分 TEL043-237-8131 FAX043-236-4255 http://www.sunlife-kenko.com | 9:00~18:00 日曜・祭日 | 創業30年自然健康食品店。天然塩、有機野菜、工口雑貨、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉サンを始めとしたサプリメント等1800アイテムの品揃え。全国発送OK、年4回セール実施 | ▲ |
| | 自然食品の店 タンボポ | (〒277-0022) 千葉県柏市京町 6-57 TEL0471-67-1997 | 10:00~19:00 第2日 | 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送 | ▲ |
| | 自然食品の店 TAKA | (〒275-0011) 千葉県習志野市大久保4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661 | 11:00~19:00 火・日 | オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品 | ▲ |
| | あいりん堂 | (〒286-0036) 千葉県成田市加良部4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/ | 13:00~18:00 土 | 不耕機と無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パン・みそ・醤油・石鹸洗剤・他。各種発送&配達承ります。毎月玄米菜食の勉強会&健康相談有。 | ▲ |
| | IKUKO HERBS | (〒297-0213) 千葉県長生郡長柄町湊町 806 TEL0475-35-1236 | 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/FAX047-306-0123 | 10:30~18:00 日・祝 | OJ商品&くらしの模様くらしを楽しむ「遊の会」オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント | ▲ |
| | 自然健康食品ほんもの市場 | (〒104-0045) 東京都中央区築地2-14-1 TEL03-5148-3383 | 10:00~18:00 | アンチエイジング向け健康食品 | |
| | QOL倶楽部(自然食品fab.) | (〒106-0047) 港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 TEL03-5739-1814 | 10:00~18:00 土・日・祝 | 自然食品・サプリメント・書籍・フラワーエッセンス他 | ▲ |
| | 自然食品と石けんの店あらいくま | (〒150-0002) 目黒区目黒本町4-8-11 TEL03-3794-1848 | 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・生活雑貨・他 | ▲ |
| ナチュラルマート | (〒150-0012) 渋谷区広尾5-19-5 1F TEL03-6408-2528 http://naturalmart.jp/ | 11:00~20:00 定休日なし | 有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックベトフード | ▲ | |
| パンプキンハウス | (〒111-0036) 台東区松が谷3-10-6 TEL03-3841-6315 FAX03-3844-4034 | 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、パジャマ好評、十穀ご飯炊く | ▲ | |
| いるふあ事務局(旧未来食アトリエ・風) | (〒162-0851) 新宿区井天町143-5 大江戸線牛込柳町5分 TEL03-3203-2093 http://www.tsubutsu.jp | 12:00~17:00 年中無休(正月除) | 雑穀レストランとSHOP(通販)。セミナーの開催、雑穀料理専門誌「つぶつぶ」発行。 | ▲ | |
| 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 出口から徒歩1分 TEL03-3823-0030 FAX03-3823-0031 | 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 | ▲ | |
| 自然市場 えころじあ | (〒145-0071) 大田区田園調布1-6-20 TEL03-3722-6476/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 | ▲ | |
| 自然農場 まほろば | (〒143-0016) 大田区大森北5-1-2 TEL/FAX03-3768-5275 | 10:00~18:00 日・月・祝 | 元気いっぱい旬の野菜や元気なお米他、石けん等々 | ▲ | |
| 東京 | リマ東北沢店 | (〒151-0065) 渋谷区大山町11-5 (1F) TEL03-3465-5021 FAX03-3465-5022 | 10:00~19:00 正月を除く年中無休 | 日本CI協会食品事業部無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。 | ▲ |
| | 海の精株式会社 | (〒160-0023) 新宿区西新宿7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602 | 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 TEL03-3428-9555 FAX03-3706-9252 | 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 | ▲ |
| | ナチュラルフーズショップ ブラウンシュガー | (〒166-0003) 杉並区高円寺南3-60-6 TEL03-3316-3162 http://www.rakuten.co.jp/br-sugar | 10:00~18:00 土・日・祝 | 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 グルベッ | (〒167-0051) 杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3398-7427 FAX03-3398-8651 | 9:30~19:30 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 gyooh-kiki 宅配、面白八宝蓮 | ▲ |
| | くつろぎ工房 | (〒168-0063) 杉並区和泉3-29-9-301 TEL/FAX03-3327-3383 http://econaut.net/kutsurogi.html | 10:00~18:00 年中無休(お盆・正月除) | 自然食品、生活雑貨の通販、ヨガ教室、自然食料理教室など。無農薬野菜の共同購入あり。 | ▲ |
| | 自然食品と雑貨の店 こ | (〒167-0043) 杉並区上荻1-24-21 協立ビル1F TEL03-3392-5911 荻窪駅北口下車青梅街道沿い | 10:00~20:00 日・祝 | オーサワ商品・野菜・生鮮食品・パン・化粧品 野草茶・沖湯物産品・雑貨・ベトフード等 | ▲ |
| | 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5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵 | 11:00~19:00 日・祝 | オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相談 http://www.taiyounohiroba.co.jp | ▲ |
| | 健康総合開発株式会社 | (〒160-0022) 新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル301 TEL03-3354-3948 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、理想の複合パンマー、健康食品、全国発送 | ▲ |
| | 早稲田自然食品センター | (〒162-0044) 新宿区喜久井町51・地下鉄東西線早稲田駅夏目坂口 TEL03-3202-9611 | 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/FAX03-3205-0495 JR高田馬場駅徒歩3分(加藤眼科のビル) | 10:00~12:30 15:00~20:00 10:00~12:30(土・祝)水・日 | ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族の気分・操作体教室」「お灸・温灸講座」<操作体法をエスベラントで世界へ> | ▲ | |
| 赤とうがらし | (〒170-0003) 豊島区駒込1-28-8 TEL03-3947-8121 | 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 | ▲ | |
| 富士見台自然食品店 | (〒176-0021) 練馬区貫井3-14-16 TEL03-3990-6773 | 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 TEL03-5927-7787 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、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トー(前)デポル | (〒176-0025) 練馬区中村南3-3-172 階 TEL03-3998-0968 FAX03-3998-0964 | 10:00~17:30 (要予約)水・日・祝 | 自分で浄血できる「手動式フロン」の通販と部・貴女の再生の為にカウンセリング講座 | ▲ | |
| 鞠わかくわくらりカーショップすずくら | (〒136-0074) 江東区東砂3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403 | 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 | ▲ | |
| やさしい村 | (〒181-0013) 三鷹市下連雀3-6-25 坂本ビル1F TEL0422-47-6639 | 10:00~19:00 日曜日休 | 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 | ▲ | |
| リマ自然化粧品 ナチュレティ株式会社 | (〒187-0004) 小平市天神町1-23-2-C 東京本部 物流センター TEL042-344-1770 FAX042-344-4177 | 9:00~17:30 日・祝(土は不定休) | ・リマ自然化粧品卸販売・しんやん倶楽部の愛情シリーズトピーアレルギー対策卸販売 | ▲ | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|---|
| 東京 | 自然食品の店 南小平マ | (〒187-0041) 小平市美園町1-33-1 TEL042-341-2908 | 10:00~20:00 土 | 自然食品・健康食品・有機農法野菜・化粧品・アレルギーマスク食品菓子・生鮮食品・宅配 | ▲ |
| | エナジーハウス 国立駅南口大学通りビル 紀ノ国屋斜め前のビル | (〒186-0002) 国立市東1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーター-石側 TEL/FAX042-572-2500 | 10:00~19:00 第3火 正月は4日より | オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お茶・調味料・アトピー対応 OS 工業シジウム全商品・リフレクソロジー・全国宅配 | ▲ |
| | イノチの糧屋八王子店 | (〒193-0833) 八王子市めじろ台4-12-5 TEL0426-63-5911 FAX0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より徒歩3分 | 10:00~18:30 日・第3土 | オーサワジャパン全商品、無農薬朝どり野菜、認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、ハイウォーターなど。 | ▲ |
| | 映ドリームビジョン | (〒202-0023) 西東京市新町5-5-20 TEL0422-36-2055 | 9:00~19:00 | 自然化粧品等の通信販売及び卸販売 | |
| | 八丈自然館 | (〒100-1401) 八丈島八丈町大賀郷7590 TEL04996-2-1800 | 9:00~20:00 祝 | 真空浄血療法、自然食品販売 | ▲ |
| | 自然食品 人 | (〒208-0021) 武蔵村山市三ツ藤1-42-13 TEL042-560-4459http://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 | ▲ |
| | 岩井の胡麻油株式会社 | (〒221-0053) 横浜市神奈川区橋本町2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037 | 9:00~17:00 土・日・祝 | 良質な黒ごまを压榨法で搾った純正黒胡麻油「無量寿」無添加・無香料の自然な風味 | ▲ |
| | マニホーショ (穀菜食レストラン&販売) | (〒259-1325) 秦野市萩が丘8-41 TEL0463-89-3831http://homepage3.nifty.com/manihojo | 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います！ | ▲ |
| | 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！ | (〒241-0824) 横浜市旭区南希望が丘2 TEL045-363-0846 FAX045-363-0847 南口よりバス通り信号2つ目左折200m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♡出し方♡セミナー-随時♡安く♡できていて幸せ若返り研究会♡コーヒーマスク♡洗淨取扱店 | ▲ |
| | 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 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 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 | ▲ |
| 健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR保土ヶ谷駅西口1F | (〒240-0023) 横浜市保土ヶ谷区若井町1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896 | 10:00~22:00 土・日・祝20:00迄 | オーナーは生薬漢方認定薬剤師、保険調剤、健康食品、自然化粧品、精油全国発送可 | ▲ | |
| マクロビオティック&自然 食品のお店ナチュランド | (〒223-0062) 横浜市港北区日吉本町3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352 | 10:00~20:00 年中無休 | 玄米菜食レストラン(食事、お茶、手作りデザート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り | ▲ | |
| アースマショップ | (〒247-0006) 横浜市栄区笠間1-2-11 TEL/FAX045-893-8965 大船駅笠間口徒歩2分 | 11:00~19:00 年末年始以外無休 | 自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・毒性ゼロのシャンプー・化粧品・全国発送可。 | ▲ | |
| 陰陽洞 | (〒249-0006) 逗子市逗子7-1-58 TEL0468-73-7137 FAX0468-71-4383 | 10:00~19:00 日 | 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達 | ▲ | |
| K A Y A 本 店 | (〒228-0024) 座間市入谷4-2613-9 TEL0462-55-9326 FAX0462-57-3664 | 10:00~19:00 年始・夏期6日 | 無農薬有機野菜・伝承自然食品健康雑貨全般 全国宅配有り・宅配割引安・宅配割引セール有 | ▲ | |
| まごころや | (〒250-0003) 小田原市東町3-9-5 TEL0485-34-9612 | 13:00~17:00 日・月 | 純正食品、CI 図書 | ▲ | |
| 術くすりの茶観 | (〒254-0013) 平塚市田村7-30-20 TEL/FAX0463-53-2683 | 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 ヘルロード | (〒242-0021) 大和市中央5-14-2あすロードパーキングビル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 TEL046-262-0020 FAX046-262-5368 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S49年創業。OJ商品多数、自然食品、有機野菜、エコーメル化粧品、食養健康相談、通販、毎月「日曜を除く月末の5日間」特売 | ▲ | |
| か な や | (〒248-0014) 鎌倉市由比が浜3-9-47 TEL0467-24-0664 FAX0467-23-7264 | 9:30~18:30 土 | 有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横浜須賀、茅ヶ崎、藤沢、戸塚) | ▲ | |
| 自然食品のお店 サンショップ | (〒256-0816) 小田原市酒匂1054 市場内 TEL0465-47-0558 FAX0465-47-0611 | 8:30~17:00 日・祝 | マクロビオティック食品等、配達あり、地方発送もあり、http://www.sunshop.co.jp/ | ▲ | |
| マルナカ薬局 | (〒403-0004) 山梨県富士吉田市下吉田251 TEL0555-22-0200 | 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 | ▲ | |
| 自然食品有機村 | (〒400-0065) 山梨県甲府市貫川1-3-18 TEL055-222-1872 http://www.l1.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 | ▲ | |
| 桜光彩工芸 | (〒407-0104) 山梨県北巨摩郡双葉町竜地3049 TEL0551-28-4181 | 9:00~18:00 日 | 貴金属身具 | ▲ | |
| ウエマツカイロプラク ティックオフィス | (〒408-0002) 山梨県北杜市高根町村山北側1098-3 TEL0551-47-4585 http://www.u-chiro.com | 9:00~20:00 日休 完全予約制 | ハゲ南麓にあるマクロビオティックを基本にした、代替療法の専門施設。滞在型の療養プログラムあり。 | ▲ | |
| 中央調剤薬局 | (〒401-0015) 山梨県大月市大月町花咲1264-3 TEL0564-22-3325 FAX0564-20-1125 | 10:00~17:00 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 | ▲ | |
| 河口湖アルカンシエール | (〒401-0305) 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2498-2 TEL0555-76-6662 FAX0555-76-6682 http://www.arcen.gr.jp/ | 年中無休 | マクロ食の宿泊施設。1泊2食12,600円。松本光司先生料理教室。半断食スクール。会席料理3,675円。アロマテラピーサロン。 | ▲ | |
| 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/FAX026-259-1151 | 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・森修焼・本他自然食 | ▲ | |
| JAPAN 蒼玄 MBF 長野 支部 | (〒381-0021) 長野県長野市屋島1769 TEL/FAX026-222-7345 | 10:00~19:00 年中無休 | 半断食(6日間通いでできます) 翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売 | ▲ | |
| うかい動物病院 日本動物病院会指定病院 | (〒381-0021) 長野県小諸市甲3232-2 TEL0267-24-8600 | 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 食映 | (〒386-0042) 長野県上田市上塩尻454-1 TEL0268-21-4187 FAX0268-21-4188 | 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) 長野県上田市上原876-1 TEL0268-26-9355 | 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 | ▲ | |
| じねんや軽井沢バイパス店 | (〒389-0111) 長野県北佐久郡軽井沢町長倉2733-1 TEL0267-46-2476 | 10:00~18:00 不定休 | 玄米 雑穀・有機野菜を使ったオーガニック・マクロビオティックレストランとロスショップ | ▲ | |
| 自然食品のお店 ami ハウス | (〒389-8301) 長野県南佐久郡穂高町有明3755-2(南あづみ野社中内) ami ハウス TEL0263-81-5060 FAX0263-81-5061 | 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、鉱泉イオンバック&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 TEL0538-44-2107 | 10:00~19:00 日・益・月・GW | 無農薬野菜・自然食品健康教室・バイラルチェック | ▲ | |
| 野草広場 (やさうろひば) | (〒437-0013) 静岡県袋井市新屋4-5-2 TEL0538-44-8063 FAX0538-44-1796 | 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察室の語らひから生まれました。 | ▲ | |
| 自然ライフ コスモ・レイ | (〒433-8117) 浜松市高丘東4-26-1 TEL053-438-8323 | 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 | 半断食 食温 泉道場 桐生リフレッシュ学園 | (〒413-0002) 熱海市伊豆山 1062 TEL0557-80-2101 (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 | ▲ |
| | 自然食品店 富士グリーン | (〒418-0061) 静岡県富士宮市北町 4-13 TEL0544-22-3741 (ニコニコミナヨイ) | 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 TEL0543-52-9649 | 10:30～19:00 日 | 無農薬野菜、無添加食品 | ▲ |
| | カミナリヤ | (〒420-0842) 静岡県静岡市銀座町 68-1 TEL054-247-8754 | 10:00～19:00 年中無休 | 有機野菜、食品 | ▲ |
| | 療正院 掛川院 天 蓮 | (〒436-0064) 静岡県掛川市北門 125 TEL0537-22-8115 | 9:00～22:00 不定休 | 整体・気功・瘦身・アロマテラピー・フラワーエッセンス・各種自然療法・健康食品 | ▲ |
| | 自然食品の店 ヨ シ | (〒411-0848) 静岡県三島市緑町 3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208 | 8:30～19:30 日 | 自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍 調理器具・料理講習会への誘い | ▲ |
| | わらびの | (〒424-0943) 静岡県静岡市清水区港町 1-512 TEL0543-52-9649 | 10:00～18:00 日 | 自然食品・化粧品・生活雑貨・有機野菜果物・天然酵母パン・生鮮食品 | ▲ |
| | 健康・自然食品 元氣界 社団法人 佐野薬術院 | (〒425-0033) 静岡県津市小川 3608-6 TEL054-624-4246 | 8:30～18:30 | 医療系、あなたご家庭の名医になります。 難病、奇病にとりくむオーラ治療法。 | ▲ |
| | 株伊勢吉 健康事業部 | (〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町御田 305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038 | 9:30～18:00 日・祝 | 日本CI協会、健康食品、食器、スタイナー関連商品、介護用品 | ▲ |
| | 愛知 | 樹 玄 気 | (〒442-0857) 愛知県豊川市八幡町鐘鈴 247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072 | 10:00～19:00 月 | マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒、雑貨、発送配達。波動測定、血流血液細胞測定(豊橋店は針灸治療院も併設) |
| ゲンキプラス (樹玄気 豊橋店) | | (〒440-0831) 愛知県豊橋市西石田 6-16-11 TEL0532-69-0655 FAX0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp | 10:00～20:00 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 | ▲ |
| 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 TEL0532-54-5876 | 9:00～18:30 | オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他 | ▲ |
| コジマフーズ | | (〒457-0011) 愛知県名古屋南区呼続元町 9-27 TEL052-821-8746 | 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) 名古屋市東区葵 3丁目 23-11 JR・地下鉄千種駅 5番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373 | 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://www1.ocn.ne.jp/~jugenny/ | ▲ |
| ヘルシングあい | | (〒462-0844) 愛知県名古屋市北区清水 4-15-1 日宝黒川ビル 2階 TEL052-916-5076 名城線黒川駅より徒歩 5分 | 10:00～18:00 日・祝 | 無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、木桶醤油 etc. 喫茶では無農薬コーヒー、ランチをどうぞ | ▲ |
| 自然食 B I O | | (〒467-0807) 愛知県名古屋市瑞穂区駒場町 5-9 TEL/FAX052-842-5010 http://www.s-bio.jp | 9:30～18:30 日 | リマ・クッキングスクール名古屋教室 マクロビオティック食材・書籍・雑貨他 | ▲ |
| G ー と (ジュールート) | | (〒471-0806) 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通り 2-45 TEL052-841-0146 | 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 | ▲ |
| 養若宮食糧販売所 | | (〒471-0026) 愛知県豊田市若宮町 6-3-8 TEL0565-33-0687 | 8:30～20:00 | 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) 愛知県岡崎市柱碓 1丁目 10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋天白区焼山 TEL052-800-3533 | 10:00～19:00 月 | 無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、衣料、雑貨、書籍、全国宅配 | ▲ |
| 岐阜 | 棕乃里 (ムクノサト) | (〒487-0005) 愛知県春日井市淨沢台 7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445 | 10:00～18:00 金は10:00～16:30 | 高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水「活」取扱 無農薬野菜 食品 化粧品 森林浴 | ▲ |
| | チルチルミチル | (〒475-0924) 愛知県半田市東郷町 3-39-1 TEL0569-22-1076 | 9:00～19:00 | 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 | ▲ |
| | ぬ アル ティ | (〒480-1154) 愛知県長久手町塚田 1922 番地シエフオームエタニ 1 F TEL/FAX0561-63-9799 地下鉄藤ヶ丘駅 | 9:00～18:00 日・月・祝 | 鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス 健康自然食品、書籍、雑貨 | ▲ |
| | より安全で純正な食品の専門店 和 楽 | (〒491-0002) 愛知県一宮市時之島丸先 2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559 | 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。 | ▲ |
| | 酒のあつちゃん こだわりの店ユキキ | (〒506-0824) 岐阜県高山市片野町 5-228 TEL0577-32-5078 FAX0577-36-1588 | 9:30～20:00 日・第1・3水 | オーサワジャパン商品・無農薬栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水 | ▲ |
| | 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 TEL0584-89-5776 | 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藤の葉 342 TEL0574-54-1355 | 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。 | ▲ |
| | お Macrobioique か あ さ ん | (〒506-0013) 岐阜県高山市有楽町 46SINGビル 2F TEL/FAX0577-35-1057 | 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 | ▲ |
| | 森 ヒ ノ モ ト | (〒910-0032) 福井県福井市堀ノ宮 1-803 市内バス三ノ丸団地下車1分・第2番ノ宮下車3分 TEL0776-21-3811 | 8:30～19:00 日 | 体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品、健康食品(プロポリス)、波動測定 | ▲ |
| | 自然食品 有機米 かねこ 有機米 | (〒515-0075) 三重県松阪市新町 830 TEL0598-21-2602 FAX0598-21-8799 http://www.e-kaneko.com | 9:30～19:00 | 有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料など。基本の食生活を大切に考えている | ▲ |
| 奈良 | 信貴山 断食道場 | (〒636-0832) 奈良県生駒郡三郷町信貴山 2-102 TEL0745-73-2507 | 毎年1/21～2/未日 のみ休み | 断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円 | ▲ |
| | かんとりい | (〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘 4-16-5 (東登美ヶ丘 5丁目バス停より徒歩1分) | 10:00～19:00 月 | 自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ | ▲ |
| | ヘルステーション けんこう 舎 | (〒520-0851) 滋賀県大津市唐橋町 14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122 | 9:00～20:00 日 | 自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法 | ▲ |
| 滋賀 | ケリケリ・マクロビオティクス | (〒526-0831) 滋賀県長浜市宮司町 457 TEL0120-298-564 | 9:30～19:00 土日休日 | マクロビオティック商品を中心に、免疫力を向上するためのいろいろのエッセンスを集約 | ▲ |
| | マクロビオティック京都 | (〒606-8101) 京都市左京区高野藤原町 77 TEL075-711-4551 | | | ▲ |
| | ヘルス 伏 見 | (〒612-8037) 京都市伏見区桃山町鶴島 7 JR 桃山駅西 50m TEL075-611-0337 | 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 頒布会くらしの友の会 | (〒612-8312) 京都市伏見区津知橋町 390-1 TEL0120-869-860 | 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 蕎麦 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 TEL075-873-3877 | 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 TEL075-411-4460 http://www.w-mama.com | 10:00～19:00 日 | 自然食品、健康食品～生活用品まで厳選したトータルな品揃え。通信販売、HP で注文可。 | ▲ |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|---|---|
| 大阪 | ムスピガーデン | 〔〒540-0021〕 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL06-6945-0618 FAX06-6910-6237 | 9:00~19:00 日・祝10:00~17:00 不定休 | 自然食品全般(無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・玄米弁当など)約2000アイテム通信販売有り | |
| | 正食協会 | 〔〒540-0021〕 大阪市中央区大手通2-2-7 TEL06-6941-7506 | 9:00~18:00 日 | 料理教室、本部講座、研究会、入門講座 | |
| | むぎの家 | 〔〒532-0002〕 大阪市淀川区東三国4-17-5 1階 TEL06-6395-7806 | 10:00~18:00 土・日 | 純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千坂式ミネラル健康法 | ▲ |
| | ハッコー山海フーズ 健康自然食品の店 和楽 | 〔〒533-0033〕 大阪市東淀川区東中島1-20-12—41号 JR新大阪駅東口徒歩正通 ユニオン新大阪キドビル4F414号 TEL06-6326-6822 | 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〕 大阪市城東区中央1-8-24 TEL0120-64-1441 | 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 | ▲ |
| | ナチュラルフーズ ラ | 〔〒573-1111〕 大阪府枚方市橋本朝日1-6-3 TEL072-855-0114 http://www.nf-grain.com | 10:00~19:00 日 | 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。 | ▲ |
| | 大阪SOTAI法研究会 (石丸博英) | 〔〒580-0022〕 大阪府松原市河合2-6-3 TEL0723-32-9293 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 | 〔〒582-0009〕 大阪府柏原市大正3-1-35 TEL/FAX0729-72-0467 http://www.ecolo-shop.com/v | 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・オーサフ全商品・玄米料理教室・操体・自然農塾 | ▲ |
| | 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 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777 | 9:00~19:00 日 | 無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替医療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム | ▲ |
| | おげんきですか けうきの八百屋 | 〔〒584-0092〕 大阪府富田林市昭和町1-6-13 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419 | 10:00~19:00 月 | 無農薬野菜・果物約60品・米・天然酵母パン 健康自然食品全般1500品(全国宅配OK) | ▲ |
| 兵庫 | オーガニックプラス | 〔〒590-0412〕 泉南郡熊取町紺屋2-23-10 TEL0724-52-5641 FAX0724-52-5741 | 10:00~18:00 月曜・毎月1日 | 自然食品全般・健康用品・健康講座・波動測定・フットケア・アロマスチームサウナ 他 | ▲ |
| | (名)アリモト黒壁の工房 いっぶくせんべい半商 | 〔〒679-0104〕 兵庫県加西市常吉町字東畑647-9 TEL0790-47-2220 http://ippuku.com | 9:00~18:00 ほぼ年中無休 | 有機玄米せんべいづくり歴50年。有機JAS認証工場には、直売店も併設しています。 | ▲ |
| | 喫茶と自然食品の店 のじき | 〔〒679-5301〕 兵庫県佐用郡佐用町円応寺165 TEL0790-82-2171 | 8:00~19:00 不定休 | オーサフジャパン商品・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 | ▲ |
| 高根 | Saga's Kitchen マクロビオ ティック料理教室 | 〔〒658-0015〕 神戸市東灘区本山南町9-8-45 TEL/FAX078-431-9151 | 予約受付中です ご連絡ください | アンチエイジング!健康で美しくクッキングしまし よう!E-mail:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp | ▲ |
| | 自然食品の店 向日葵 | 〔〒690-0064〕 島根県松江市天神町82 TEL0852-26-3801 FAX0852-31-4172 | 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、食養生相談、健康セミナー | ▲ |
| 岡山 | プチ・メリット World Harmony Tera | 〔〒700-0824〕 岡山県岡山市内山下1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com | 10:00~19:00 火 | 自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー | ▲ |
| | 自然食百科柿の木 | 〔〒710-0132〕 岡山県倉敷市藤戸町天城2221 TEL086-428-8227 | 9:00~19:00 日 | 無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有 | ▲ |
| 広島 | 有機食良品館 | 〔〒700-0921〕 岡山市東区吉松4-4-3 TEL086-221-7155 | 9:00~19:00 日曜日と第3月曜日 | オーガニック無添加自然食品とマクロビオティックランチのお店 | ▲ |
| | 株式会社ビバ ビバおはようショップ | 〔〒730-0806〕 広島市中区西十日市町9-12 TEL082-293-8321 | 9:00~19:00 日曜・祝日定休 | 健康自然食品 33年の実績と信頼。健康関連の食品・機器・グッズ・図書の販売・卸し | ▲ |
| | 皆実C I | 〔〒734-0007〕 広島県広島市南区皆実町4-1-12 TEL082-255-2846 平賀佐和子 | | 毎月第4土例会、料理講習、PU勉強会 | |
| 山口 | 無添加食品の店 きめ | 〔〒731-5127〕 広島県広島市佐伯区五日市2-9-25 TEL082-922-5228 FAX082-922-4940 JR五日市駅北口徒歩3分 | 10:00~19:00 日・祝 | オーサフジャパン全商品、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、自然派化粧品、生活雑貨 | ▲ |
| | 有限会社 ツルシマ | 〔〒747-0027〕 山口県防府市南松崎町5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316 | 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 | ▲ |
| 鳥取 | ナチュラルライフ ネットワークスパイラル | 〔〒683-0851〕 鳥取県米子市夜見町3081-11 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833 | 9:00~21:00 火曜日 | オーガニックレストラン、自然食品、玄米、マクロビオティック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クッキング教室、セミナーと調剤 | ▲ |
| | 蓬菜庵 | 〔〒791-8023〕 愛媛県松山市朝美2-8-27 TEL089-924-2128 | 10:00~19:00 年中無休 | 予約制玄米食療、玄米食料理教室・健康相談 天然ヨーバパン・千坂式健康法講習会 | ▲ |
| 香川 | ちろりん村 | 〔〒760-0073〕 香川県高松市松林町3-10-24 TEL0878-37-2976 | 10:00~19:00 年中無休 | 無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有 | ▲ |
| | 自然食品 らびっと | 〔〒760-0067〕 香川県高松市松福町1-7-9 TEL087-822-1539 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 | ▲ |
| 徳島 | SCHULE ABE シュレ アベ | 〔〒770-0866〕 徳島県徳島市末広2-1-42 TEL088-653-6401 http://www.schuleabe.jp | 10:00~19:00 水・祝 | 健康学、天然酵母パン、自然食品、製菓道具教室(殺菌野菜料理、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) TEL092-681-0883 FAX092-681-0815 | 10:00~18:30 水・祝(金は除く) | 自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、書籍、健康相談、月1回サービスデー | ▲ |
| 福岡 | 自然生活館 空の詩 | 〔〒811-0214〕 福岡県福岡市東区和白東2-27-13 TEL092-608-9511 FAX092-608-9512 | (火~土) 9:00~19:00 (日・祝) 9:00~18:00 月・第1日 | 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・WELDA化粧品・ヘナ 他 | ▲ |
| | オーガニックレストラン マナキッチン | 〔〒810-0015〕 福岡県福岡市中央区那の川2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL092-525-4147 | 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 | ▲ |
| | 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 TEL092-751-3005 | 9:00~18:30 日・祝・第3土 | 有機野菜・無農薬野菜、選び抜いた数多くの自然健康食品・化粧品、月一回美容相談会・他 | ▲ |
| | ナチュラルカフェ博多 ころん | 〔〒811-1302〕 福岡県福岡市南区井尻4-21-23 TEL092-585-7477 | 10:00~19:00 年中無休 | オーサフジャパン全商品・天然酵母パン・フェアトレード・マクロランチ500円〜コスメ | ▲ |
| | 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/FAX092-671-3534 | 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。 | ▲ |
| | えごわいず村 | 〔〒807-1131〕 福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6 TEL0120-37-4711 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 | ▲ |
| | 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 TEL093-922-4753 | 10:00~19:00 日 | 自然食品、無農薬米野菜果物、健康食品、出来たて豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品 | ▲ |
| | 旗廣 八 堂 | 〔〒838-0018〕 福岡県朝倉市日向石1202 TEL0946-25-0311 FAX0946-25-1259 | 8:00~17:00 土・日・祝 | 葛粉、蕨粉、その他澱粉各種、葛、蕨商品各種(葛湯、葛きり、蕨餅等) | ▲ |
| | 産直や蔵肆 | 〔〒839-0863〕 福岡県久留米市国分町296-1 TEL0942-21-3130 | 9:30~18:30 | 食糧品、無農薬除草剤無化学肥料野菜、地産地消地域型循環社会を目指して。 | ▲ |
| | 筑紫自然食品センター | 〔〒818-0072〕 福岡県筑紫野市二日市中央4-8-8 TEL/FAX092-924-0238 | 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) | ▲ |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|---------------------------|---|---|
| 福岡 | 未知草の館 草 | 〔〒819-1616〕福岡県糸島郡二丈町武 352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑肥線「一貴山」駅5~7分 | 10:00~16:00 9:00~18:00 | 食療料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食療常備食品販売。 | ▲ |
| | 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) TEL0944-72-1061 | 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、食療補助食品、他 | ▲ |
| 佐賀 | 玄米食おひさま (料理教室&レストラン) | 〔〒840-0811〕佐賀県佐賀市大財 3-11-37 TEL0952-28-7883 FAX0952-28-7886 | 9:00~18:30 日・祝 | 自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ | ▲ |
| | ナチュラルファーム高田 | 〔〒841-0076〕佐賀県鳥栖市平田町 3016 TEL0942-83-0236 | | 食品販売、配達 | ▲ |
| 長崎 | 自然食品の店 テラ・ハウス | 〔〒852-8104〕長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル1F TEL095-841-7236 FAX095-841-7236 | 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 TEL095-820-4057 | 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、他食療相談 | ▲ |
| 長崎 | 自然館 謙早店 本町アーケード入口 | 〔〒854-0012〕長崎県謙早市本町 2-10 TEL0957-23-6670 http://www.shizenkan.net | 10:00~19:00 日 | 電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、 リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配 | ▲ |
| | 自然食品 和み | 〔〒859-5117〕長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529 | 9:00~18:30 日 | 玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環 境改善商品も多数あります | ▲ |
| 熊本 | 自然食と有機野菜の店 衛天粧 | 〔〒860-0854〕熊本県熊本市東区銅町 3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161 | 9:00~19:00 日曜・盆・正月 | 有機野菜生産&販売オリブ自然化粧品 マクロビオティック食事も&勉強会も配有 | ▲ |
| | 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 TEL096-234-0447 | 7:00~19:00 日 | 純正豆腐、食療研究会、焼豆腐のみつけ | ▲ |
| 熊本 | 自然なくらしの店 ガナガナ | 〔〒862-0826〕熊本県熊本市保田窪 2 丁目 2-5 TEL/FAX096-385-5978 | 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。 | ▲ |
| | 食療医学の姓名学の 玄耀倶楽部 | 〔〒862-0924〕熊本県熊本市寿山 5-23-1 TEL/FAX096-384-0604 (要予約) | | 食療医学と姓名学の相談を受け付けています 食療相談の予約は TEL096-381-8711 まで | |
| 熊本 | 衛 そ う け ん Natural True | 〔〒869-0502〕熊本県宇城市松橋町松橋 860-1 TEL0964-33-3751 FAX0964-33-1917 | 9:00~18:30 年中無休 | 自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各 種セラミック、小橋規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〕熊本県菊池郡菊池町津久礼 2731-3 TEL/FAX096-232-6571 | 9:00~17:00 日祝・第2・4土 | 健康自然食品全般・書籍他。病院食事療法用食品全 般。 | ▲ |
| 熊本 | 古川 医 院 院長 古川まこと | 〔〒869-1101〕熊本県菊池郡菊池町津久礼 868-5 TEL096-232-1566 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・テラサービス「星の里」 | ▲ |
| | こころ広場 | 〔〒870-0037〕大分県春日町 15-23 TEL0975-37-1193 | 9:30~18:30 日・祝 | 無農薬野菜・低農薬果物・自然食品、食療手当 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〕大分市三ヶ田町 4 組 TEL/FAX097-546-0600 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「ほたけ干し椎茸」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(貸有本) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK* | ▲ |
| | 自然食のやおや ニコニコ | 〔〒874-0919〕大分県別府市石垣東 2-6-21 TEL/FAX0977-25-4464 http://nikonikomura.com/v | 10:30~19:00 日・祝 | マクロキミチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正食 品、輸入オーガニック食品 | ▲ |
| 大分 | 自然食品 なす | 〔〒875-0342〕大分県臼杵市野津町大字落谷 2181-1 TEL0974-32-7111 | 10:00~18:00 年中無休 | 無農薬野菜・化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、 書籍など、宅配可 | ▲ |
| | 鹿 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 TEL099-251-8440 | 11:00~17:00 土・日・祝 | 食療入門教室、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 | ▲ |
| 鹿児島 | やさしい村 | 〔〒892-0871〕鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL099-244-8061 | 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 | ▲ |
| | マクロビコンシェルジュ Vermillon パーミリオン | 〔〒892-0822〕鹿児島県鹿児島市泉町 2-5 TEL/FAX099-227-5222 (グリーンホテル錦生館よこ) | 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 | ▲ |
| 鹿児島 | 地球畑 西田店 いづろ店 荒田店 | 〔〒891-0101〕鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町 3646 かごしま有機生産組合 TEL099-282-6867 | 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 | ▲ |
| | 自然食品のお店 アンジェリク | 〔〒893-0007〕鹿児島県鹿児島市北田町 11132-11 TEL0994-43-4265 | 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 クススイーツ・化粧品・雑貨・書籍 | ▲ |
| 鹿児島 | 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/FAX0997-47-2541 | 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 | ▲ |
| | あさひ龍生堂薬局 | 〔〒894-0061〕奄美市名瀬朝日町 14-13 TEL0997-54-0500 | 8:30~20:00 日曜定休日 | オーサワジャパン商品・漢方薬・健康食品 | ▲ |
| 沖縄 | オーガニックはうす 陽 | 〔〒901-0152〕沖縄県那覇市小塚 5-14-1 TEL098-858-8376 FAX098-858-8387 | 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、食療相談、勉強会 | ▲ |
| | 紅葉純正食品店 | 〔〒902-0064〕沖縄県那覇市寄宮 174 TEL0988-54-0296 | 10:00~20:00 日 | 書籍販売、純正食品、食療相談、OJ全商品取揃 | ▲ |
| 沖縄 | オーガニックスペー ス プ | 〔〒900-0022〕沖縄県那覇市樋川 1-28-1 TEL/FAX098-835-1389 | 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 TEL098-857-4919 | 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 | ▲ |
| 沖縄 | 清 流 舎 | 〔〒904-0156〕沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000 | 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 | ▲ |

日本CI協会のご案内

CI(Le centre ignoramus)とは、「無知なる者のセンター」の意味。
 …… 心ざかしい知恵をすて、バカであることに徹底したものが
 真の幸福を得ることができる、ということです。

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

| | | |
|-------------|--------------------------|---|
| 2 月 | 2・3日(金・土) | …山村慎一郎先生の望診法集中セミナー▷詳細5頁 |
| | 6日(火) | …バレンタインのSweets講座 ▷詳細3頁 |
| | 10日(土) | …マクロビオティック・ヨガブニング教室 ▷詳細7頁 |
| | 11日(日) | …自然食品店経営セミナー ▷詳細右記 |
| | 12日(月) | …帯津良一先生講演会(東京) ▷詳細4頁 |
| | 13日(火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁 …官足法セミナー ▷詳細7頁 |
| | 17・18日(土・日) | …細川順顕 個人別健康相談 ▷詳細6頁 |
| | 19・20日(月・火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁 |
| | 20日(火) | …ブハン体験とバイオヘルス講座 ▷詳細7頁 |
| | 22日(木) | …松下由美 個人別健康相談 ▷詳細6頁 |
| 3 月 | 23日(金) | …勝又会長のマクロビオティック公開講座 ▷詳細6頁 |
| | 24日(土) | …マクロビオティック・ヨガブニング教室 ▷詳細7頁 |
| | 26日(月) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁 |
| | 9日(金) | …ビワの葉温灸講習会 ▷詳細7頁 |
| | 12・13日(月・火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁 |
| | 16・17日(金・土) | …細川順顕 個人別健康相談 ▷詳細6頁 |
| | 18日(日) | …福岡開催 自然食品店経営セミナー▷詳細右記 |
| | 21日(水・祝) | …ブハン体験とバイオヘルス講座 ▷詳細7頁 |
| | 22日(木) | …松下由美 個人別健康相談 ▷詳細6頁 |
| | 23日(金) | …勝又会長のマクロビオティック公開講座 |
| 24日(土) | …マクロビオティック・ヨガブニング教室▷詳細7頁 | |
| 26・27日(月・火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁 | |
| 31日(土) | …帯津良一先生講演会(名古屋)▷詳細4頁 | |

お問い合わせ・お申し込みは

日本CI協会

住所：〒151-0065東京都渋谷区大山町11-5

電話：03-3469-7631/FAX:03-3469-7635

ホームページ：www.ci-kyokai.jp

※あらかじめ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

※キャンセルによる参加費の返金はご容赦願います。

自然食品店経営セミナー

2月11日(日)

第一部：

自然食品店・活性化への道

お客様のよろこびは私たちの生きがい

…ヘルスロード株式会社 三浦福嗣氏

第二部：

イノチの店 CS(顧客満足度)向上策

…株式会社イノチ 久米克己氏

時間：12:30~17:00(12:00受付開始)

会場：日本CI協会 2階ホール

参加費：10,000円

3月18日(日)

福岡開催!!

第一部：

ボスレジを活かす! 顧客・商品管理方法

お店の特性を活かす! 差別化をするための実践例

…あい・むっから 安達初美氏

第二部：

二代目経営者からみたこれからの小売店経営

…ゲンキプラス(玄気屋橋店) 安竹許由氏

時間：12:30~16:30(12:00受付開始)

会場：福岡市パピヨン24 3階7号会議室 TEL:092-633-2222

福岡市博多区千代1-17-1 地下鉄福岡線「千代橋駅」4番出口直結

参加費：10,000円

●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
 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
 4階…事務局 9:00~17:30

2007年

4月21日(土)開講 夏期受講生募集

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。陰険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。

■フィッシャー・平和王力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方/お肉やお魚をいただく代わりに……豆腐ステーキ、車麩の照り焼き、ひえくろケット、蓮根ハンバーグ、コープかっ/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

初級を修了した方が対象となります。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。基本料理のちょっとしたひと工夫で、幅広く食材を生かすことができます。身近な食物を使った手当法の講義あります。

上級

アドバンス・コース

全12回

初級・中級を修了した方が対象となります。マクロビオティック料理ならではのアイデアが光る応用料理、おもてなし料理を、自由な発想で楽しんでいただけます。

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、必要に応じてでも指導者になり得る力を養うコースです。また、多様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。

夏期時間割

*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) | | | |
|------|---------------|---|---------|-------|-------------------|---------------|-------|---------------|---------------|-------|-------------------|-----------------|------|--|
| | 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 | | |
| 曜日 | 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 | 4/25 | 4/26 | 4/21 | | 4/23 | 4/28 | | 4/24 | 5/5 | | 4/27 | 5/12 | | |
| 2 | 5/2 | 5/3 | 4/21 | | 4/30 | 4/28 | | 5/1 | 5/5 | | 5/4 | 5/12 | | |
| 3 | 5/9 | 5/10 | | 4/22 | 5/7 | | 4/29 | 5/8 | | 5/6 | 5/11 | | 5/13 | |
| 4 | 5/16 | 5/17 | | 4/22 | 5/14 | | 4/29 | 5/15 | | 5/6 | 5/18 | | 5/13 | |
| 5 | 5/23 | 5/24 | 5/19 | | 5/21 | 5/26 | | 5/22 | 6/2 | | 5/25 | 6/9 | | |
| 6 | 5/30 | 5/31 | 5/19 | | 5/28 | 5/26 | | 5/29 | 6/2 | | 6/1 | 6/9 | | |
| 7 | 6/6 | 6/7 | | 5/20 | 6/4 | | 5/27 | 6/5 | | 6/3 | 6/8 | | 6/10 | |
| 8 | 6/13 | 6/14 | | 5/20 | 6/11 | | 5/27 | 6/12 | | 6/3 | 6/15 | | 6/10 | |
| 9 | 6/20 | 6/21 | 6/16 | | 6/18 | 6/23 | | 6/19 | 6/30 | | 6/22 | 7/7 | | |
| 10 | 6/27 | 6/28 | 6/16 | | 6/25 | 6/23 | | 6/26 | 6/30 | | 6/29 | 7/7 | | |
| 11 | 7/4 | 7/5 | | 6/17 | 7/2 | | 6/24 | 7/3 | | 7/1 | 7/6 | | 7/8 | |
| 12 | 7/11 | 7/12 | | 6/17 | 7/9 | | 6/24 | 7/10 | | 7/1 | 7/13 | | 7/8 | |
| 費用 | 受講料 | 42,000円(12回分) | | | | 42,000円(12回分) | | | 42,000円(12回分) | | | 48,000円×2(24回分) | | |
| | 申請料 | 10,000円 | | | | 15,000円 | | | 20,000円 | | | 30,000円 | | |
| 費用 | 年会費 | 日本C I 協会の年会費 ①誌友 6,600円 または正会員②13,000円(詳細は8頁の入会案内をご覧ください) | | | | | | | | | | | | |
| | 試作会 | 7月22日(日) 駒場エミナースにて(予定) | | | | | | | | | | | | |

◎受講料と修了証申請料・日本C I 協会年会費は、お申し込み時に一括して郵便振替にてお支払いください。[0100-3-194125] ◎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。

リマ・クッキングスクール
特別公開講座

どなたでもご参加いただけます!!

バレンタインは想いをこめて手づくりで!

バレンタインの Sweets

日時：2007年2月6日(火)
15:00~17:30

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：高橋直弓先生
(リマ・クッキングスクール講師)

お砂糖・バターなどの乳製品を使わない
甘くておいしい!!
マクロビオティックスウィーツの講座です。

メニュー

- ・ガトーショコラ
- ・トリュフ2種
- ・ハートのクッキー

受講料：5,000円

テキスト代及び材料費・消費税込み
「お茶付きご試食」があります!

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、
お持ち帰り用容器

詳細お問い合わせ・お申し込みは……

リマ・クッキングスクール

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 Tel.03 (3469) 7631/Fax.03 (3469) 7635

ホームページ：www.ci-kyokai.jp

・あらかじめ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(受領証は講座当日ご持参ください)。

※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。

【マクロビオティックセミナー】

帯津良一先生講演会

DR.RYOICHI OBITSU
MACROBIOTIQUE SEMINAR

自然治癒力を高める生き方

～ ガン治療の未来を拓く新たなアプローチ ～

只今
参加お申込み
受付中

対症療法に傾き過ぎた近代西洋医学の閉塞感の中、
真に望まれるこれからの医療とは…

医師、帯津良一が取り組む、『自然治癒力』が主役の医療。それは身体
の健康だけでなく、体と心と魂のトータルな健康を目指す医療。
医療選択の幅を大きく広げる新たな医学の在り方を、医療従事
者と市民が一体となって創造するプロセスに、あなたも立ち合
ってみませんか？

東京 2月12日(月)祝 星陵会館 13:00～17:00

名古屋 3月31日(土) 今池ガスビルホール 13:00～17:00

参加費：3,500円 受付開始：12時30分

講演会プログラム

| | |
|-------------|--|
| 13:00～13:20 | 開会の挨拶……日本CI協会会長 勝又 靖彦 |
| 13:20～16:00 | 帯津良一先生講演 第一部 ＜途中休憩＞ 帯津良一先生講演 第二部 |
| 16:00～16:15 | 休憩 |
| 16:15～16:55 | 協賛会社紹介及び日本CI協会からのお知らせ |
| 17:00 | 閉会 |



講師プロフィール

講師：帯津良一氏

1936年生れ。61年東京大学医学部卒業。都立駒込病院外科医長
などを経て、82年帯津三敬病院を開設し、現在は名誉院長。西洋医
学に中国医学や代替医療を取り入れ、ホリスティック医学の確立を目指
す。日本ホリスティック医学協会会長。日本ホメオパシー医学会理事
長、調和協会会長などを務める。医学博士。「帯津良一の現代養生
訓」(春秋社)、「あるがままに生き死を見つめる7つの教え」(講談
社)、「あきらめないガン治療」(PHP研究所)、「ガンに勝った人た
ちの生死感」(主婦の友社)など、著書多数。

東京 星陵会館

日時：2月12日(月・祝)

交通：
地下鉄有楽町線、半蔵門線、
南北線
……永田町駅下車
6番出口 / 徒歩3分
地下鉄千代田線
……国会議事堂前駅下車
5番出口 / 徒歩5分
住所：東京都千代田区
永田町2-16-2
電話：03-3581-5650

名古屋 今池ガスビルホール

日時：3月31日(土)

交通：
地下鉄東山線、桜通線
……今池駅下車
10番出口直結
住所：
名古屋市中区今池1-8-8
電話：052-732-3211

主催：日本CI協会
協賛：海の精(株)、(株)シーロン、ディーセントワーク(株)、(株)ピーアンドエスコポレーション、オーサワジャパン(株)

お申込み・お問い合わせは… **日本CI協会** Tel: 03-3469-7631 Fax: 03-3469-7635

あらかじめご予約の上、右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
お振込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記入ください。(受領証は講座当日ご持参ください。)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。

ホームページからもお申し込みいただけます。 www.ci-kyokai.jp

マクロビオティック 医学講座

山村慎一郎の食養医学講座

初級編全6回シリーズ

望診法セミナーや月刊「マクロビオティック」の連載でおなじみの山村慎一郎氏の食養医学講座がスタートします。今回は初級編。食養の基礎セミナーです。各回症状別をテーマに、臓器との関連性や食事の仕方、手当て法などを学びます。

| 回 | 日 | 症状テーマ | 臓器との関連性 |
|---|----------|-----------------------------|-----------|
| 1 | 4月28日(土) | アトピー性皮膚炎 アレルギー 糖尿病 など | 心臓 循環器 |
| 2 | 5月26日(土) | 婦人病 疲労 頭痛など | 肝臓 胆嚢 |
| 3 | 6月16日(土) | メタボリックシンドローム 自律神経失調症など | 心臓 循環器 |
| 4 | 7月28日(土) | 気管支炎 喘息 便秘 など | 肺 大腸 |
| 5 | 8月18日(土) | 腎臓病 婦人病 など | 腎臓 膀胱 |
| 6 | 9月22日(土) | 初級編のまとめ | |

講師：山村慎一郎先生
会場：日本CI協会2階ホール
受講料：4,500円／一講座
時間：各日13:00～16:00
定員：40名(定員になり次第締切といたします)

山村慎一郎先生の健康相談も同時開催致します！

日時：各講座当日の午前10:00～11:30までの間で応相談
相談料：30分10,000円 ※1日限定2組みまでとなります

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年に岩手山麓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年渡米しクシインスティテュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経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「よろず相談うけたまわり！山村慎一郎のこんなときどうする！？」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
ホームページ：www.ci-kyokai.jp

- ・あらかじめ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。

かず ひろ
細川 順 讚
個人別健康相談

2007年 2/17(土)・18(日)
3/16(金)・17(土)

個人相談の時間帯

10:00~18:00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、あくまで皆様がマクロビオティック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

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。

松 下 由 美
個人別健康相談

2007年 2/22(木)・3/22(木)

個人相談の時間帯

10:00~17:00

の間で応相談

◎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、あくまで皆様がマクロビオティック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。



日本CI協会勝又会長の
“マクロビオティック公開講座”

第 4 回

陰陽を身につけて毎日を楽しく!

『魔法のメガネ』から学ぶ!!
陰と陽~心の羅針盤~ その2

前回に引き続き……マクロビオティックの基本中の基本「陰陽」について書かれている、桜沢如一著『魔法のメガネ』をもとに、勝又会長自らの体験談や、身の回りのことに置き換え、わかりやすく陰陽の極意を伝授していただきます!
陰と陽がイマイチわからない……という方。知っているけど、他の人はどんな風にとらえているの? という方。そもそもマクロビオティックって……なんだろう?? という方まで! 様々な方のご参加心よりお待ちしております!!
陰陽を知って、毎日楽しく、自由でいられる心の持ち方を身につけましょう!!

日 時: 2月23日(金) 15:00~17:00

場 所: 日本CI協会2階ホール

受講料: 一般1,000円/会員500円(税込)

お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会 〒151-0065東京都渋谷区大山町11-5 電話:03(3469)7631/Fax:03(3469)7635

あらかじめご予約のうえ右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ご記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。

※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。

ホームページからもお申し込みいただけます! → www.ci-kyokai.jpまで



第29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療に導いてこられた、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 2007年3月9日(金)
13:30~15:30
- 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、撮影等をご遠慮下さい。

ワンポイントレッスン：

食欲のありすぎは胃が悪いときです。鳩尾(みぞおち)にビワの葉温灸をすると落ち着きます。

薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法がわかる！！

パン体験とバイオヘルス講座

パンは何？ どういう効果があるの？？ 興味はあるけどちよつと…など……いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にパンが使えるようになるためのコツをパンの販売元、(有)デポルの望月佐知子さん直々に指導いただき、実際に体験できる講習会です。

併せてバイオヘルス講座として、薬や医療に頼らず、健康自立を促す方法などのお話もいただきます。慢性病に悩む方やそのご家族、健康指導に携わる方には特にオススメです。もちろん初心者の方も大歓迎ですので皆様のご参加お待ちしております！！

- 講師 望月佐知子 (有)デポル代表
- 日時 2007年2月20日(水)
3月21日(水・祝) 各日14:30~17:30
- 参加費 3,500円(税込)
- 持ち物 タオル

- ◎服装は前あきのシャツやカーディガンが便利です。
- ◎各一回完結です。何回でも参加できます！！



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

— 足の超健康法の原点 —

第20回 官足法セミナー

足の汚れを取れば万病の原因が解消

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

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

- 講師 行本昌弘 文化創作出版社社長
- 日時 2007年2月13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

今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々と心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか？

※各クラスで毎回内容が異なります。違う曜日の振り替えも可能です。 定員：各20名

| 月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| 目曜クラス 14:30~16:30 | 19日, 26日 | 12日, 26日 | 9日, 23日 | 14日, 28日 |
| 火曜クラス 10:00~12:00 | 13日, 20日 | 13日, 27日 | 10日, 24日 | 15日, 29日 |
| 土曜クラス 17:00~19:00 | 10日, 24日 | 24日 | 14日, 28日 | 12日, 26日 |

1回2時間の時間の流れ：開講(約15分・1回) 一月のテーマに基づいた実技(基本と実用) リラックスタイム

- 会場：日本CI協会2階ホール
- 料金：3,000円(消費税込) / 1回 (入会金不要。小学生未満無料)
- ご用意いただくもの：
お持ちの方はヨガマット。タオル。(遠方からお越しの方はマットは不要です) 運動しやすい服装。
- ◎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：森山幹雄(もりやま けんお) 1975年生まれ、東京都国立市出身。ヨガ歴15年。リマ・クッキングスクール随時随時卒業。大森英祐正直医学講座修了。龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。エコノートヨガサークル講師。<つるぎ工房主宰。>

お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会 〒151-0065東京都渋谷区大田町11-5 電話:03(3469)7631/Fax:03(3469)7635

あらかじめご予約のうえ右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(受領証は講座当日ご持参ください)。
※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。

ホームページからお申し込みいただけます！→ www.ci-kyokai.jpまで



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。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

入会をご希望の方は、専用の振込用紙に必要事項をご記入のうえ、郵便局でお振り込みをお願い致します。ご入金が確認された時点で入会手続き完了となります。
なお、詳しいご案内、ご不明な点につきましては、お電話、メールにて受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

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

※ お振り込みいただいた際の受領証は、月刊誌がお手元に届くまで大切に保管をしてください

◎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 / FAX.0120-306-293

メールアドレス：j-info@ci-kyokai.jp

ホームページ：www.ci-kyokai.jp



NIPPON C.I. FOUNDATION



NIPPON C.I. FOUNDATION

新発売

30種類の食材を原料とし、バランス良く配合してじっくりと炊き上げたお粥です。

栄養豊富な雑穀類をはじめ、玄米も黒米、赤米、といった古代米をブレンド、さらにきのこ類や豆類、野菜類を加え、松の実、胡麻で食感にアクセントを加えました。

カロリーを抑えながら、食材に含まれるビタミンやミネラルをとることができるお粥です。

壮健に過ごすための基本食となるものを作りたい、そんな思いから、壮健粥は生まれました



原材料：発芽玄米、黒米、赤米、緑米、はと麦、はだか麦、きび、アマランサス、あわ、胚芽押し麦、ひえ、気ごま、とうもろこし、黒豆、小豆、大豆、松の実、くこの実、胡麻、昆布、ひしき、わかめ、干し椎茸、しめじ、えのき草、ごぼう、切り干し大根、切り干し人參、れんこん、舞茸、自然海塩
※松の実、くこの実は中国産。その他は全て国産。

■いつもからだにおいしい自然■

素朴な優品

壮健粥



内容量:220g
定価:280円
(税込み294円)
賞味期限:1年

玄米商品開発専門メーカー

コジマフーズ株式会社
<http://www.kojimafoods.co.jp>

〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27
TEL052-823-1622 FAX 052-824-6619

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
TEL0120-667-440/FAX0120-588-038



9784889210972

ISBN978-4-88921-097-2
C0047 ¥600E

1920047006003

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りに紹介され、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。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入門食品



Ladies' Set

レディースセット



ダイエットやお肌のトラブルなどで問題を感じている女性の方に特におすすめするレディースセット。きれいになりながら健康にダイエットできる理想の食療法「マクロビオティック」を手軽に実践できます。厳選された自然食材とマクロビオティック品質基準に基づいた食品だけを使用していますので安心です。バラエティーに富んだメニューで、デザートも付いています。楽しみながらおいしさや爽快感を体験することができます。



1週間メニュー付 (リマ・クッキングスクール監修)



贈り物にもご利用ください。

セット価格
16,000円(税込)
14食分+間食7食分

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 埼玉県戸田市新曾424
TEL 0120-667-440 / FAX 0120-588-038