

マクロビオティック Macrobiotique

昭和34年11月13日第3種郵便物認可 毎月1回発行 平成19年3月1日発行 第834号

食による健康と治病  月号 No.834 2007

特集 ● 未病のための食養マニュアル
性 調和のとれた性意識と性行動は幸せと平和を導く

黒大豆 黒い色の持つパワー

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

「温熱療法」—お風呂だ! 温泉だ!

ポカポカ……からだを温めればガンも治る

●世代別シリーズ

乳児期の生活 ② ……細川順讀

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5回:おやつ 山村慎一郎

平田シェフの料理レシピ……かぶ

対談 ● 西邨まゆみさんから学ぶ! マクロビオティックの魅力と陰陽のお話

提言 奇 竣成 ● 運命の前を歩く人になる

Kei Jun Sung

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。
隔離した棚田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

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



こだわりのシンプレケア

豊かな四季のうつろい、太陽と月と星空のひかり、雨と嵐、夏の雷と冬の雪、やさしいけれど厳しくもある日本の自然。
日本女性には椿油と天然水。肌のバリア、皮脂にいちばんちかい成分です。
徹底的に自然にこだわるとケアのかたちはシンプル。これだけあれば、基本はOK。
お肌の健康管理に。旅の相伴に。忙しい毎日のケアに。
ここから始まるベースックケア。ここにもどるシンプルケア
自然食、マクロビオティックを理念にうまれたリマナチュラルだからできた
自然へのこだわりの果実です。

左から
ビューアミスト
〈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ブレンド。
デリケートな肌にもおすすめ。
パッティングして浸透させて。

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



トリートメントヘアスプレー
〈ヘアスプレー〉95g
スプレータイプの精製椿油。
髪に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6回【テーマ食材】

かぶ

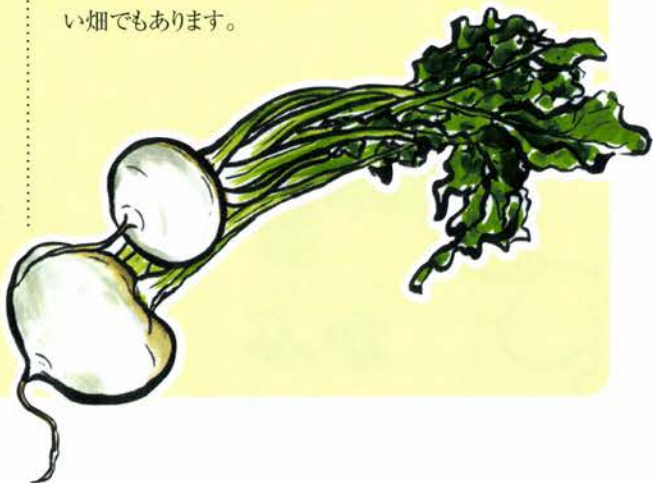
かぶの品種は日本全国各地に約80種類あるそうです。東と西で、かぶの明らかな違いを見つけることができます。西日本に比べ東日本に赤かぶ系統が多いのがその特徴です。原産地はアフガニスタンあたりか温帯ヨーロッパといわれています。日本に入ってきたのは、中国の華中から西日本に渡来したアジア型と、シベリアや朝鮮半島を経由して東日本に渡ったヨーロッパ型に分けられます。天下分け目の関ヶ原を境に、東にヨーロッパ型、西にアジア型と分かれたのです。日本には、弥生時代に大陸から伝わったといわれています。「日本書紀」にも五穀を補う作物として栽培を奨励したことが記されています。また、ヨーロッパでも紀元前から栽培され、現在では世界中の温帯地域で広く栽培されています。春の七草のひとつ「すずな」とは、かぶのことです。「すずしろ」のだいこんとともに古来から栽培されていたことから、最も古い重要な野菜のひとつであったと思われます。

かぶの旬は、10月～11月頃の秋物と、3月～5月の春物と2回あります。秋物のかぶは肉質がしまり甘みが増すので、炊き合わせや煮物によく、春物のかぶは肉質がやわらかいので糠漬けや酢漬け、サラダにするのが美味です。西日本のアジア型のかぶは、肥大した根が中形から大形のものが多く、煮物などに使う天王寺、京都の名産品で千枚漬けに使う聖護院や今市、奈良の漬け物で有名な「すくき」に使う酢茎菜があります。東日本のヨーロッパ型のかぶは、関東で一番出回っている金町小かぶや、長野県の信越地方で栽培されている野沢菜が有名です。野沢菜が、かぶの一種で

あるのは驚きです。200年ほど前、野沢村の健命寺の住職が天王寺かぶの種を持ち帰り、畑に蒔いたが寒さが厳しかったのか、葉だけがのびて今の野沢菜ができたとか。東と西のかぶの自然交雑ともいわれています。

かぶの根と葉とでは含まれる栄養成分が違い、大根によく似ています。根は淡色野菜でビタミンCが多く、たんぱく質やでんぷんの消化を助ける酵素のアミラーゼ（ジアスターゼ）が含まれ整腸効果があります。葉は緑黄色野菜で栄養素の多くは葉に含まれます。ビタミンA、ビタミンC、鉄、カリウム、カルシウム、食物繊維などが含まれます。

かぶをえらぶ時は、葉の色が鮮やかで、根の部分はツヤがあり丸く、ヒビや傷のないものをえらびます。茨城県で無肥料、無農薬の自然栽培をしている田神俊一さんが作るかぶは、自然のエネルギーがつまった私知ってる中でも絶品のかぶです。まだ、畑には行ったことがないので機会があれば、ぜひ、見学に行きたい畑でもあります。



小かぶとハトムギのサラダ 蕪菜のクリーリソース



【材料4人前】

小かぶ(葉付で新鮮なもの)	4〜5玉
ハトムギ	80g
玉ねぎ	1個
レモン	1個
セルフィーユ	適量
EXVオリーブオイル	大さじ3
梅酢	大さじ1
自然塩	少々
黒胡椒	少々

【作り方】

- 1 ハトムギをよく洗い水気をきります。湯を沸かしレモンの皮を入れ、ハトムギがやわらかくなるまでボイルします。ハトムギが煮えたらザルに上げて冷まし、煮汁はとっておきます。
- 2 かぶの葉を、塩を加えた湯でボイルし冷まします。冷めたら水気をしぼり、茎の部分は小口に切り、葉の部分は(1)のハトムギの煮汁とミキサーにかけ攪拌し、塩で味をととのえ、蕪菜のクリーリソースを作ります。
- 3 かぶはスライスし、玉ねぎはみじん切りにして軽く塩もみします。
- 4 ボールにレモンの搾り汁、梅酢、オリーブオイル、塩、胡椒を入れよく混ぜ、かぶのスライス、玉ねぎ、ハトムギ、茎の小口切りを合え、味をととのえます。
- 5 皿に蕪菜のクリーリソースをながし、セルクル型で(4)のサラダを盛り、セルフィーユをあしらいます。



小かぶと白いんげん豆のマリネ 白梅酢の寒天ジュレ

【材料 4人前】

小かぶ	6玉
いんげん	8本
ラディッシュ	4個
白いんげん豆(煮たもの)	150g
だし汁(昆布)	200cc
白梅酢	大さじ1
寒天パウダー	2g
自然塩	少々
黒粒胡椒(砕いたもの)	小さじ1

【マリネ液】

だし汁(昆布)	300cc
白梅酢	大さじ2
自然塩	少々

【作り方】

- 1 昆布だしに寒天パウダーを入れ煮とかします。白梅酢と塩少々を加え調味し、氷水にあて冷やします。
- 2 かぶをくし形に切り、葉ごたえが残る位にボイルし、マリネ液に漬込みます。いんげんはボイルして冷まします。ラディッシュは半分にカットします。白いんげん豆は一晩水に漬けもどし煮たものです。
- 3 皿にかぶのマリネ、白いんげん豆、ラディッシュ、いんげんを盛り塩と黒粒胡椒を少々ふり、白梅酢の寒天ジュレを添えます。



【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



かぶと雑穀の温かいタルト

【材料4人前】

かぶ	5〜6個
雑穀ミックス(炊いたもの)	
ひえ、もちあわ、 丸麦、黒米など	200g
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
だし汁(昆布、干しいたけ)	300cc
オリーブオイル	適量
自然塩	少々
胡椒	少々

【タルトのパート】

地粉(薄力粉)	150g
葛パウダー	30g
自然塩	3g
玄米甘酒	30g
豆乳の粉	30g
水	40cc
なたね油	70cc

【作り方】

- 1 タルトのパートを作ります。地粉、葛パウダー、豆乳の粉をふるいにかけて、ボールに入れ塩を加えて、泡立て器でよく混ぜ合わせます。なたね油を加え、手ですり合わせるように粉と油をなじませます。水と玄米甘酒を合わせたものを加え、全体をまとめて30分ほど冷蔵庫で休ませます。
- 2 玉ねぎ、にんにく、だし汁で使った昆布、干しいたけをみじん切りにします。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけて、香りがでたら玉ねぎを入れ、しんなりするまで中火でソテーします。だし汁を加え昆布、干しいたけを入れ、塩、胡椒で調味し20分ほど煮込みます。炊いた雑穀とかぶ菜があれば小口きりにして加え味をなじませます。
- 3 タルトのパートをめん棒で2mmの厚さにのばし型に張りつけ、200℃のオーブンで10分空焼きします。ここに(2)の雑穀を流し入れ、かぶのスライスを飾り、さらに180℃のオーブンで15分焼きます。
- 4 焼き上がったら刷毛でオリーブオイルをぬり、皿に盛り、温かいうちに提供します。



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」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」初代総料理長パトリシオ・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・モダンな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淨

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
肥満ぎみ
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 カフェコロンの

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）

家庭でできる洗淨キット

コロンのキット

体にやさしいシリコン製です。

医療用洗淨機器 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%



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
- 甘いものが好きな方
- かわいいペットにも!

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

バイオの神秘から基礎実験へと発酵液の力を感じ、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 森焼焼 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



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



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	量	3kcal
タンパク質	質	0.0g
脂質	質	0.0g
糖質	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

●肌質を問わない美肌効果

天然バラがもつ殺菌・抗菌性が生かされ、お肌が清らかにうるおいます。

●疲れ目スッキリ

冷やしてコットンに含ませ、まぶたの上に。眼精疲労に効果的。

●敏感肌やアトピーに

抗アレルギー性をもつバラの力は、アトピーなどのかゆみにも効果的。

●香りでリラクゼーション

優雅なバラの香りでストレス解消。全身にスプレーしアロマ効果を実感。



ブルガリア国立バラ研究所
認定

販売者

オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽 424

発売者

ブルガリアローズジャパン株式会社

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

ダマスクローズウォーター



200ml / 2,100 円 (税込み)

500ml / 4,200 円 (税込み)



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のお料理とは

振動

【しんどう】

マクロビオティックの食べ物に対する考え方は、普通の栄養学とは異なります。

従来の栄養学が大切にしてきた栄養素やカロリーなどは、あくまで目安として扱い、もっと大切にしていることがあるのです。それはその食べ物を持っている生きた力、リビングエナジーです。このリビングエナジーを親しみやすい言葉に言い換えると「気」という言葉になり、インドではプラナと呼んでいたりします。そしてその全ては、振動という形で存在し続けています。

マクロビオティックでは、全ての食べ物にリビングエナジーが存在していて、そのエネルギーが人間の体や行動、感情にまで影響をしていると考えられています。リビングエナジーのバランスで、体は健康になったり、不健康になったりします。食べ物のリビングエナジーで病気から回復することを手伝ったり、痛みをとることを手伝ったりすることを勉強

していくのが、マクロビオティックの方法です。

そして、そのリビングエナジーを体の中に取り入れられる料理が、マクロビオティックの料理です。生きた力、リビングエナジーをそのまま食べることでできるように料理をしていくのです。

そのためには、なるべくリビングエナジーを壊さないように素材を扱っていきます。

お料理をするときは、必要以上に手を加えたり、かき混ぜたりせず、素材の力が自然に混ざり合うのを大切にします。

調味料も、その素材の持っている味や力を最大限に活かすように、引き出すように使っていきます。

また、お鍋の中の振動や野菜の持っている振動を感じることができ、環境を作るために、台所やまな板の上を整えます。振動を感じることができ、できるような、なるべく自然の素材を使った道具を揃えて作ります。



作る人は、誰よりもその振動を感じることができるよう、心を穏やかにして料理を作るようにするので、そんなことを大切にして作られる料理が、生きた力を感じることができ、最高の料理です。そして、マクロビオティックのおいしい料理とは、その振動を感じることのできる料理なのです。

中 広 行

マクロビダイエツ 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、になりたい自分になれる」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。

マクロビダイエツ レシピ 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、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、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。

7日間でつくる、 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。
きつ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。

このチルドの調理は

お鍋の中の素材たちが調和を作ることによって、
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、
ごほうの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よって、
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。

マクロビダイエツレシピ 監修 中 美恵



朝 昼 夜 体質別

7日間 全21食

※パーフェクトマクロビダイエツ

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。

月刊マクロビオティック 読者への嬉しい特典

「マクロビダイエツ」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

パーフェクト マクロビダイエツ

冷蔵クール便 送料・税込 35,000円

- スペシャルメニュー…21食
- スイーツ ……3食
- ダイエツスープ ……10個
- 番茶 ……10

マクロビダイエツ サポート

冷蔵クール便 送料・税込 28,000円

- 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。



マクロビライフサポート

シンドフジ

株式会社シンドフジ
〒532-0011
大阪市淀川区西中島6丁目8-9 3F

●マクロビダイエツ相談室

0120-27-0962
料金無料

平日:午前9時30分〜午後7時・土:午前10時〜午後5時(日・祝:定休)

<http://www.shindofuji.net/>

●ファックスでのご注文は

0120-16-0962
料金無料

FAX・インターネットでのご注文
24時間年中無休

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下さい。●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/>

国内産 ぴちぴち発芽 青玄米

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（^{ガンマ}アミノ酪酸）や食物繊維、アラニンが大幅に増え、フィチン酸（IP6）はミネラルを吸収しやすい形に変化させてくれます。「硬くて食べにくい」「おいしくない」「においがする」など、従来の玄米のイメージを一新する新しい玄米です。

注目の商品!!



ぴちぴち発芽 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]

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

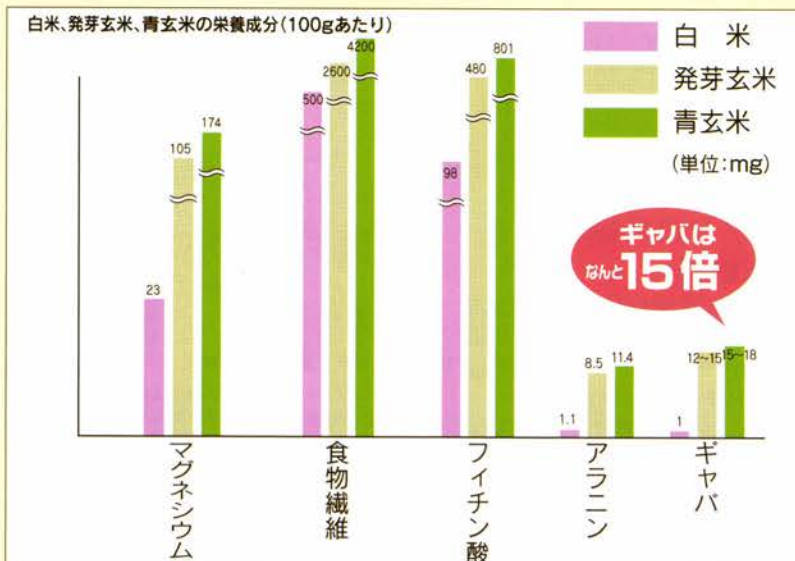
強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。[白米の8.2倍]

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

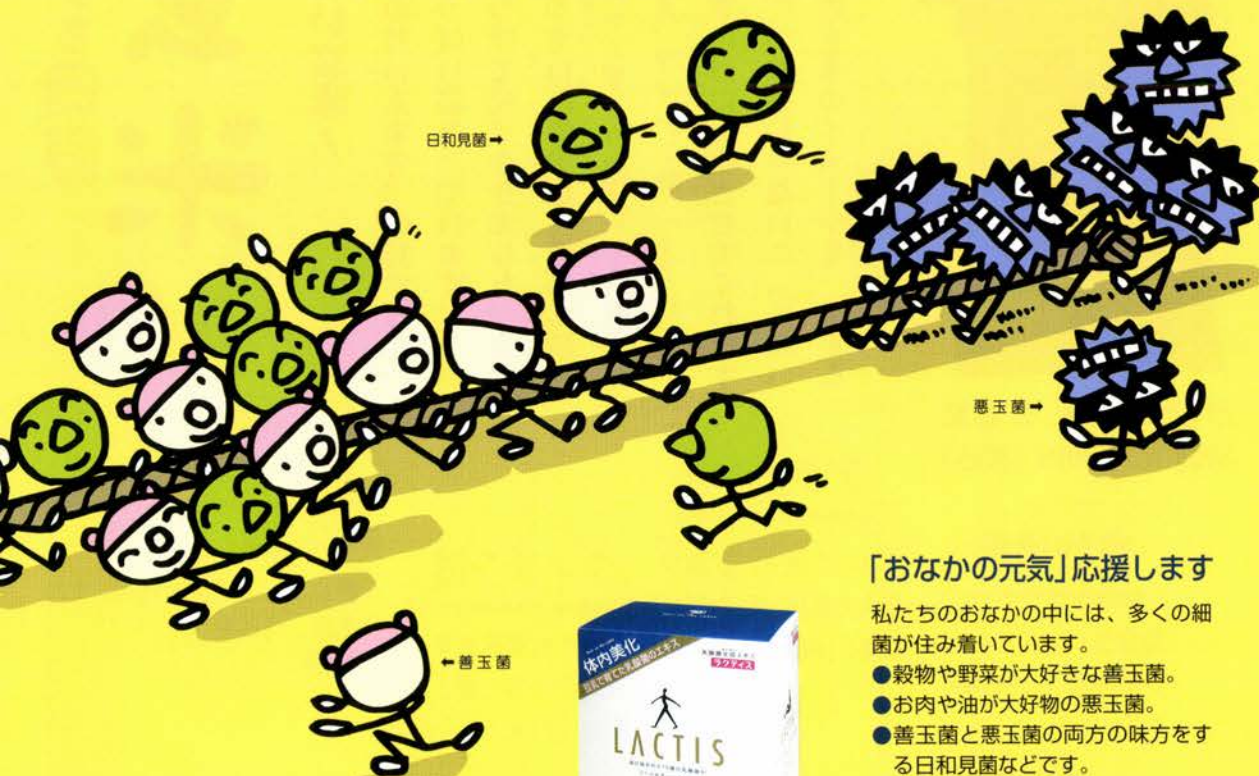
本社 福岡県久留米市三潴町田川32-3

TEL 0942-64-5572

東京営業所 TEL 03-3539-5671

<自社調べ>

腸内運動会



「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

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

善玉菌が優勢だと、おなかがととのい、身体がイキイキします。

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「病気になる生き方」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」



せいせい 乳酸菌生成エキス

LACTIS

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

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

新潟大学大学院教授 安保徹先生講演会 「こころとからだ の免疫学」

日時:2007年 3月17日(土)

13:30~16:00

会場:アクロス福岡

参加費:無料

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
(株)ヒート・エス・コーポレーション講演会事務局
までお申し込み下さい。

〒102-0076東京都千代田区五番町2

TEL03-3288-0115

*ホームページでも

ラクティスについて詳しくご案内しています。

<http://www.lactis.jp>

提言

OPINION

韓国自然食同好会会長
奇峻成

運命の前を歩く人になる

出来事には、すべて意味が有る。その意味を受け止めないで、人のせいにしてはいけない。

例えば、そういう人は、良いことが起きた時には、その手柄は自分に有ると考えるし、悪いことが起きると、他人のせいにしてしまう。こういう人のことを、僕は「運命の後ろからついていく人」と表現しているが、実は、そんな人の気持も分からないでもない。

僕は10代の若い頃、鉾山をあてて大金持ちになり、妾を囲うなどして人間が変わってしまった父親への無意識の反発から、「権威」に反抗することを自分の立つ拠り所にした。だから、父親への直接的な反抗から卒業すると、反発の対象を当時の韓国の独裁政権に変えて、自由民主化運動の闘士として闘った。

当時の腐敗した政権に反対したことをまったく後悔してはいないけれど、その結果、政治思想犯として通

算11年以上も投獄されてしまい、その間、拷問をされたり独房に入れられ苦しんだ。それは、信念を通せば通す程、自分の人生が閉ざされ、何か深い暗い穴に落ちていくような絶望感と孤独感に苛まれた日々だった。しかしある日、僕はとても大切なことに気がついた。僕の反発心の根っこには、人生に起こってきた不条理を誰かのせいにしたいという気持があったのだ。

憎しみを思うと憎しみが増し、命の繋がりや大切さを思うと、命は繋がり大切さが増す。

僕の相手に対する恨みや憎みや反発から出発した行動は、自分の外部に敵をおくことで、真の戦いを避けるものだったと気がついた。

牢屋から解放された後、僕は「真の戦い」に入った。それは、マクロビオティックとプハンを実践し、自分の健康を取り戻すと良い心が健康とともに表れ、世界平和に繋がると

説く、民衆による健康運動の普及である。

マクロビオティックの実践には自分の内部の弱さを日々克服する戦いがある。僕がマクロビオティックを率先して韓国に紹介してきたのは、マクロビオティック実践の裏には、人生を誰かのせいにしない真の勇氣があるからだ。

「自分の健康は自分が作る」をスロガンにすれば「自分を変え、お隣さんを変え、世界も変えましょう」ということになる。自分を変えることが出来る人は何でもうまくいく。

それこそが「運命の前を歩く人」だ。自分を変えるには、自分の中の未解決の問題に真つ正面から向かい合い、小さなことから変えていくことだ。

まず食事を変えるのがマクロビオティックである。

マクロビオティックの実践は、自分が自分を変えていく為の小さくて大きい一歩なのだ。

Profile

奇峻成 (キ・ジュンソン)

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」を長期連載した。

警察総合学校、中央公務員教育院、外来講師を勤め、現在は癌の患者さんや家族の為に「癌自然退縮100日コース」を開催している。

『人間の食べ物』『自然健康教室』『ガンの自然療法』『東医プハンネガティブ療法』など韓国内で著書多数。

☆プハンに関する情報は今月号のP.66にもあります。



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、穀物菜食を中心とした食養法で、1930年以降、日本CI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CI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。(「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(しんとふじ)
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(いんようちやうわ)
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らぬため、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事法

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。この食事方法は、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。

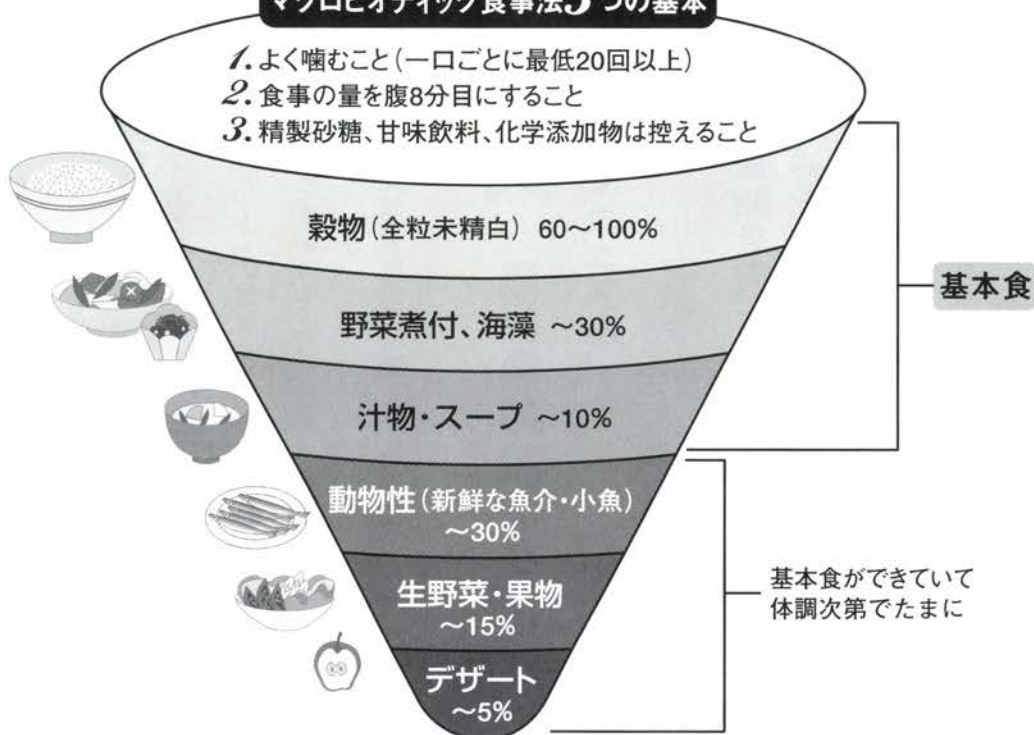
マクロビオティック食事法の10段階

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。
- ・農薬、化学肥料で栽培された農産物はできるだけ摂らない。
- ・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。
- ・睡眠や休息は十分とすること。
- ・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。

p3 提言

奇 埤成

運命の前を歩く人になる

p4 現代のマクロビオティック●日本CI協会

p8 対談

西邨まゆみさんに学ぶ！

マクロビオティックの魅力と陰陽のお話

p11 西邨まゆみ講演会／ハリウッドセレブにみる これからの食のあり方／レポート●日本CI協会

p12 現代に伝えるマクロビオティック●日本CI協会会長 勝又靖彦
マクロビオティック雑感

p14 著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一朗

『千二百年前の一自由人』

p16

黒豆エキス 黒い色の持つパワー

健康の自己管理マニュアル

性 ●細川順讃／小林裕子

p22 特集

「食事療法」性機能を向上する食事療法

「食養レシピ」むすばれたいという想いのエネルギーが減少してきた現代

「自然療法」肝臓、腎臓、副腎……免疫機能の向上がカギ

p35 店長の今月のおすすめ商品

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

p36

「温熱療法」——お風呂だ！ 温泉だ！

ポカポカ……からだを温めればガンも治る

No. 834

Macrobiotique

③ March 2007

「マクロ」とは大きな視点、「ビオ」は生命、「ティック」は術・学の意味。「Macrobiotique」(マクロビオティック)は中国の易の哲学からすべての食物を陰と陽に分け、穀物を中心とした究極の食養法で、日本CI協会の創設者、桜沢如一(1893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。穀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)

p76	p75	p73	p72	p70	p68	p66	p64	p60	p59	p56	p50	p46	p44
日本Cー協会のご案内	編集室便り	リマ・クッキングスクール修了生のマクロビオティックなお店 オーガニックカフェ&ショップ『クレア』	マクロビオティックな治療院 ウエマツ自然医療センター	新商品情報	マクロビオティックの図書館	健康セミナー便り…プハン吸い玉教室●望月佐知子 現代によみがえる、最強のデトックス法 2500年前から未来へ続く「プハン」物語	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 新年度のプロプログラムによせて	山村慎一郎の「こんなときどーする?」第五回…おやつ●山村慎一郎 よろず相談うけたまわり!	古山流ワインのたのしみ●古山勝康 醇なワインのたのしみ●古山勝康	旬の素材で作る手作り化粧品●小幡有樹子 ヨモギ風呂／タンポポ風呂／スギナ風呂	心と体の健康相談●中広行 食べ方の進化	世代別シリーズ●細川順讀 乳児期の生活② すべてを母にゆだねて人としての基盤をつくる時	マクロビオティックですくすく子育て日記●倉田有理 第六回／産まれてきてくれてありがとう!

●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／橋本鏡子

対談

マドンナ・プライベートシェフ

西邨まゆみさんに学ぶ! 【前編】



マクロビオティックの魅力と陰陽のお話

西邨まゆみ講演会〜ハリウッドセレブにみるこれからの食のあり方〜がおこなわれる数時間前に、ハードなスケジュールの合間をぬって、対談の時間を設けていただきました。

今回はマクロビオティックならではの陰と陽の話を織り交ぜながら……海外のマクロビオティック事情などの貴重なお話をたくさんいただきました。さらに話を進めていくうちに見えてくる西邨さんの常に前向きな姿勢から、マクロビオティックの魅力を「再発見」することができました。

:(笑)

勝又…それが平坦にいかないんですよ。それに平坦を望んでいるものすごい災いがかかってくるんですよ(笑)

西邨…結局それ(平坦)はないってことですからね。陰と陽の両方があつてね。

勝又…でもそれは宇宙の秩序に忠実なんじゃないんですかね。川に例えれば、中央を流れていて澁んでいない。地形によつては岩や壁にぶつかることもありますけど、すぐに本流にもどりますからね。

西邨…そういつただけると励みになります(笑)なんといえますか……私は

自分でまずはなんでも確かめてやつてみないと気がすまない性格なんです。

勝又…でもそれが最短距離みたいですけどね。

西邨…そうですね? そうでもないかもしれないですね。

勝又…いやいや、そう思いますし、そのほうが生きるコツといえますか、桜沢先生は判断力といましたが、その体得が早い。まゆみさんが輝いていらつしやるの

がよくわかります。

西邨…ありがとうございます。

勝又…まさにまゆみさんはまっしぐらにその道を踏んでいらつしやる。羨ましい限りです。

西邨…それはきっと、女だからということがあると思います。男の人はどうしても型にはめたがるというか、社会が期待する男性像にどうしても入らないと思いますよね。でも女性は自由自在にける、というか、型がないから、最初から型のないところいつでも大丈夫で。そういう楽さもありますよね。期待をされないでいけるところがあるから楽ですよ。女性は感性で突き進みますが、男性はロジック(理論)で進もうとする傾向にありますよね。でもそれでバランスがとれていますね。男性は突き進む女性の暴走を止めることができるわけですから(笑)そういうところで陰陽を感じることがありますよね。

勝又…マクロビオティックはまさに女性の生き方を応援するものだと思います。実践されている方は非常にイキイキとしていて、とても元気になる方が多いですよ

ね。

西邨…そうですね。自分としては、女として、そして母親としてやれることはすべてやってみよう、女性としての生き方を全うしよう、ということがきつかけで出会ったので、本当に出会ってよかったと思っています。

セレブリティにみる マクロバイオティク事情

勝又…本の中でも書かれています、健康によいからとか、病気が治るからマクロバイオティクを始めるという方が最近は多わけですが、食が心に及ぼす影響も忘れてはいけないところですよ。アメリカでは、心の安心を求めて始める方もいるのでしょうか。どのようなことをきっかけに始めることが多いのでしょうか。

西邨…セレブリティと呼ばれている人たちにはわりとそういった（心の安定）部分を見ますよね。もちろんクシ・インスティテュートまできてお勉強なさる方には病氣治しを第一に來られるという方は多いと思いますが、私が今まで働いたときや、マドンナのシエラをしながら出会った方々で一番多いのは「予防」のために始める、という方と……あとは「Sounds Good!!」（訳：それはいいね！）で始める方が多いですね。「Sounds Good!!」を感じる理由として、地球に優しい、エコロジカル……

なんだか環境にいらしい、穀物と野菜を食べて、動物性を摂らない、だから殺生しなくていいらしい……なんとなくポジティブな感じがすると。特にセレブリティの方の場合は昔から自分と社会全体とのつながりのことに興味があつて、社会的になにか貢献したいという思いを常に持っていて、それを体現していくためのとてもよい食べ方だと感じるようですね。また、「ベジタリアン」というとどうしても動物愛護からくることが多いですね。もちろん動物愛護は大切ですが、マクロバイオティクの場合はそこからさらに陰陽や一物全体、身土不二が加わるので、より地球全体を考へるようになり、外から（第三者から）みていてなかなか素敵である、と……感じるられるようです。ですから、全くの病氣治しだけで入った……という方には出会っていないんですね。他をみると病氣がきつかけで……という方はいらつしやいます。その他には、大抵は体型を気にする職業：例えば映画俳優であれば、役作りで体重を調節するために始めるとか、女優さんであれば体型の維持や肌が綺麗になりたいとか……美容や全体的な健康を求めて始めるのですが、そのうち自分の心が穏やかになっていく……。これはもう本当に明らかににわかってくることなので、だから続けていられるのだと思います。効果が見え

なかつたら続けていられないと思います。勝又…人格の完成とか、もつとハイレベルな志向で始める方もいらつしやいます。西邨…もちろんいらつしやいます。とくにセレブリティの方々は、物質的には満たされているのですが……。

勝又…それでも満たされない……。

西邨…心の平安というのがないわけですね。ですから慈善活動、チャリティーや宗教やいろいろなところに参加したりするわけですね。その中で食事の一つの選択肢として入っている、マクロバイオティクを選ぶ……そして、ベジタリアンになりホールフーズなど……そういった意味で割合、食事を気にされる方が多いですね。

闘争心がなくなる?!

勝又…西洋の男性の方にはジェントルマンを目指す歴史があるかと思うのですが、今の方はどうでしょうか。

西邨…私の知り合いのイギリス人の場合ですが……そのお友達がC型肝炎を患っていて、マクロバイオティクの食事をしていたんですね。私の友だちがその料理を作っていたわけなんです。『ヤツができるなら俺だってできる!』……と、ただ

勝又靖彦 会長



それだけでマクロバイオティクを始めちゃったんですね。

勝又…なるほど（笑）

西邨…おもしろいですよね。でも始めるにしても調理の仕方がわからない。だから料理人を雇おうということ……それでそこに応募をした、というわけなんです。とくに女性は肌がきれいになるとか、お通じがよくなるとか……肩こりがなくなるとか……実際反応が早いわけですね。子供はとくに結果がすぐに見えるわけですね。でも彼は元々病氣でもないし、精神的な成長を求めて……というレベルでは全くなかつたわけですが……そのうち、闘争心がなくなると私に言ってきたんですね。

勝又…そうですね。

西邨…彼自身、映画などをつくっているのですが、このままだと自分の映画が作



西邨まゆみ氏

れなくなる、というんですね。私は変わったことをいう人もいるんだな、と思いましたね。私なんかにはみれば、マクロバイオティックは心の平穏や平和を求めるからこそのやるもんだと思っていましたから(笑)でも彼の場合はもともと『アイツにできるなら俺もできる!』ということから始めたものでしたから……まさか食べ物でこれほどまでに心に影響してくるとは思っていませんでしたよね。

勝又…女性には逆に闘争心が出てくるようですが、男性は闘争心がなくなってしまうんですね。

西邨…そうですね(笑)だからたまに男性は魚なんかの動物性をいれたほうが良

いかもしれないと思いました。でもそれは足りないものを補うということ、とてもマクロバイオティックなことだと思っていますし、彼の場合はそうだったこととあつて、魚をたまに摂っていますが、それは実際に彼が陰と陽を体感した上で選択したことなので、とても納得しています。ですから……ジェントルマンを目指す……という人にはなかなか出会っていませんね。

陰と陽は宇宙を体感すること

勝又…桜沢先生や久司先生がおっしゃっているのは、何を食べてよいとか、何を食べてはいけない……ということではなく

で、食べ物にも陰陽というものがあるのだと、そしてそれを体感しないということなんですよ。陽性なものを食べれば陽性になるし、陰性なものを食べれば陰性になるし、そこを十分に楽しんだらいいんじゃないの、ということ、行き過ぎたら戻ればいいわけですよ。

西邨…もつと話しは大きいところですよ。宇宙の法則にしたがっていくだけのことなんですけど、みんなどうしちゃったのかなって思うことがありますよね。一応その……陰性・陽性がわかるような身体になる、ということが大事でね……やってみないで、これはだめちよつと違うな……というのは違うと思います。私のボス(マドンナ)は3ヶ月みっちりやっただすね。これは食べないほうがよいというものを食べない、ということ、を本当にみっちりやっただす。その上でいろいろな選択をするようになりましたので、許してやろう(笑)ということになっています。

勝又…陰陽をすぐにわかる人もあれば、なかなかわからない人もいます。久司先生のように23歳にときに全てわかったという早い人から宇宙の秩序なんかでも理解されている人は本当に珍しいですよ。

西邨…それを本当にわかったかどうかというのはい一度体感してみないことにはわからないわけですからね。大抵の人は「僕

はいいろいろ本を読んだし、マクロバイオティックがわかった。でも、あんなまずいもの……食べられないよ!」と言うんですね。体感していないのに、それは言っていることとやっていることが違う……つまり精神分裂ですよ。わかった、ということは理解している、理解しているということは行動に出すということですからね。結局一致していないのはわかっていないということになりますよ。

………次号へ続く



『小さなキッチンの大きな宇宙』

西邨まゆみ著 カナリア書房
A5判 176頁 定価1470円

マクロバイオティックを追求するかわら、出産・育児・離婚・合気道・アラスカ移住などを体験、そしてマドンナの専属シェフになったエピソードなどが書かれた西邨まゆみ流マクロバイオティック・ライフのす

すめ。母親として、料理人として、そして1人の女性としての視点から『作ること・食べること・生きること』を語る。巻末には「まゆみ流マクロバイオティック・レシピ」を掲載。(日本CI協会取扱い)

西邨まゆみ

「ハリウッドセレブにみるこれからの食のあり方」講演会レポート

2007年1月16日。東京千駄ヶ谷にて、マドンナのプライベートシェフ、西邨まゆみさんの講演会が行われました。

西邨さんは2001年より世界各国様々方面から絶大な支持をうけているミュージシャン・マドンナの専属シェフを務めており、ワールドツアーに同行するなど、世界を舞台に活躍しています。

専属シェフとして、2児の母親として……そして1人の女性としてマクロビオティックを軸に語っていただいた講演の内容を一部ご紹介いたします。

■プライベートシェフになるまで

「将来は子どもを産み、幸せな家庭を築いて女性としての生き方を全うしたい」そう思いながら何か良い方法はないものかと思つているときにマクロビオティックに出会ふたとのこと。その当時出会った久司先生の本がきっかけで渡米……それから料理の講師や病気の方に食事を作る日々を送つていらつしやいました。今から25年以上前のことです。それから……結婚、出産、育児……と人生における重要な経験をしながら何年か経ったある日、マドンナの長男ロコ君(当時9カ月)が離乳食で困つているとのこと、マクロビオティックのシェフを募集しているとシェフ仲間から聞きました。

何名か応募した中で、唯一マクロビオティックでの子育てを経験していること、学校で料理を教えていることが高い評価を受けて、見事採用となりました。

当初10日間の契約の予定でしたが、ロコ君の持つていたアレルギーの症状が目に見えてよくなったことなどもあり、すっかりマクロビオティックを気に入ったマドンナはその後度々西邨さんにシェフの依頼をするようになり、今ではすっかり専属シェフに……そのことについて「とにかく自分の好奇心のおもむくままに進んでいった」とコメントされ、自身もつづけるパワーの強さを感じることができました。

■マクロビオティックシェフと普通のシェフの違いとは?

まず一番の違いは「家庭で病気を治すことをサポートするのがマクロビオティックシェフ」ということでした。その時々顔色や体調によつて必要とされるものを作り、さらに手当て法もできない限りありません。特にセレブリティは忙しいあまり、自分が本当に何が必要なのかを見極める力が弱くなつてくる人が多いので、余計に気をつけなければならない、とのことでした。

そして最も大切なのは「個人の健康相談」ができるということでした。本来は様々な理由から、料理人と健康相談のカウンセラーというのは分かれているのですが、マクロビオティックのプライベート

シェフはその両方(食箋を出し、料理を作る)が求められるのです。

以上の点から、「お料理ができるだけのシェフ」ではない、ということがよくわかり、常にきめ細やかな気配りをされながら働いている様子が伝わってきました。

■セレブリティの食事情、歴代のマクロビオティック実践者の紹介

セレブリティと呼ばれる方々は様々な理由から常に高い意識もつているため、マクロビオティックを必要とされる方が多いのだそうです。

マドンナの普段の様子などを紹介された後、スライドを使って歴代の有名な実践者を紹介してくださいました。

ジョン・レノン、オノ・ヨーコ、カントリー歌手のジョン・デンバー、トム・クルーズ、ニコル・キッドマン、グウィネス・パルトロウとそのご主人のクリス・マーティン(コールドプレイ)、ステイニング・トゥルーディ夫妻……など。最近ではトビー・マクワイヤーやコートニー・ラヴも挑戦していたとか。始めるきっかけはそれぞれに違いますが、マクロビオティックによつて助けられている方々の多さと、そのもたらした効果を見直すきっかけになりました。

■マクロビオティックの基礎講座

陰陽の性質、植物界の陰陽、代表的な食べ物、五行陰陽、マクロビオティック標準食、食事法のガイドライン……以上の図をスライドに映しながら、

『良い食べ方』『良くない食べ方』などの説明をしていたきました。

最後の質疑応答の時間の中で、「今後の目標は？」という問いに「子どもたちは私たちの未来であるのに、おそろかにしがちである。今の現状を変えられるのは私たち大人、親の役目であり、もつと子どもたちを大切にしていかなければならない。これからはそのマクロバイオティックを広めるための教育をする」とも、給食の現場にも立ち合いたい。なかなか時間がとれないでいるが、いずれは日本で教えられるようになりたい」と答えてくださったのがとても印象的でした。

当日訪れた400名の方たちを最後まで明るい笑顔で包み込み、聴講者も西邨さん自身も会場を後にするのが名残惜しい様子でした。

マクロビオティックを通して歩んでこられた内容豊かな人生。そして交友関係の広さと大きな仕事を任せられるだけの信頼できる人格であることが垣間みられるとともに、明るく、誰からも好かれるような西邨さんの人柄から溢れ出る言葉の数々から、マクロバイオティックの魅力を存分に味わうことができる講演会でした。これからの活躍にますます期待がかけられます。

日本CI協会 勝又靖彦会長の

現代に伝えるマクロビオティック

第六回 マクロビオティック雑感



●PROFILE
かつまた・やすひこ
1940年生まれ。
63年に日本CI協会に入会。桜沢如一先生のご指導をいただく。
73年より塩問題に取り組み、98年～2003年(株)天塩の社長を務める。
2005年日本CI協会会長に就任。

昨年の暮、キーワードで2006年を読む(朝日新聞12月6日)で、マクロビオティックは格差社会、ワークライフバランス、脳トレに続いて第四位に取り上げられていました。ちなみに第五位は団塊でした。「マクロビオティック」とは、穀物(玄米、雑穀など)や野菜、豆類を中心とした食生活のことで、近年、テレビや雑誌などで紹介されることも増え、特に女性の間で人気を博している、記事はそう書き出したあと、当月刊誌にご執筆頂いている持田鋼一郎先生の著書「世界が認めた和食の知恵」を詳しく紹介していました。日本CI協会の料理教室も若い女性で盛況です。

昨年6月、医療制度改革の関連法が成立しました。注目されますのは来年の4月から始まる特定健康診査と特定保健指導です。これはメタボリック症候群を注意の人々を健康診断で明らかにし、健康指導をして行こうと云うもので、その改善の進捗いかにによって後期高齢者支援金負担額が増減されるのだそうです。年々1兆円ずつ増え続ける国民医療費対策として国は既に健康増進法、保健機能食品制度、食のバランスガイド、食育基本法、ガン対策基本法等の制度を次々に施行しつつありますが、この医療制度改革もその流れの一環にあるように思います。要は食と運動による生活習慣の改善です。

国立健康・栄養研究所の理事長渡邊昌先生は「糖尿病は薬なしで治せる」の著者としても有名ですが、そのご本の中で、重度の糖尿病から食事(玄米食)と運動だけで見事生還されホルルマラソンを完走するまで健康になられた経験を語っておられます。

「一番悪いのは、生活習慣を変えずに、今までどおり過食、運動不足、不規則な生活を送り、食べたいものを腹いっぱい食べて、それで薬を飲んで、安心してのことです。すい臓機能を回復させる薬はありませんから、その生活は3、4年、あるいは数年後には、必ず破綻します」。生活習慣病は生活習慣の改善で治すしかない、と云うのが先生のご主張です。最近先生を取材したジャーナリストの話では、マクロビオティックにも深い関心をもっておられると云うことでした。

この度の医療制度改革で健康指導の対象者となる人は1900万人に上ると云われています。

これらの人々に病院へ行かれては医療費の削減にならないわけで、新しい健康産業の創出が求められています。日本CI協会としても、従来のマクロビオティックの理念、マニュアルを更に徹底させる必要に迫られています。

日本CI協会勝又会長の“マクロビオティック公開講座”

第5回 桜沢如一哲学のエッセンスが凝縮!! 『宇宙の秩序』から学ぶマクロビオティック

「宇宙」と云うと物理学的な天体を思い浮かべてしまいますが、ここでの宇宙は「この世の成り立ち」を表しています。

桜沢如一先生の教えの根底ともいえる『宇宙の秩序』を、勝又会長の解説とともに、「読みこなす秘訣」を伝授していただきます!

最もシンプルで、何度読んでも楽しい……この1冊を読み解くことで氏の著作全てが理解をしやすい、今まで何度も氏の著作に触れた方はまた違った視点に出会えることでしょう。

奮ってのご参加お待ちしております!!

日時:2007年3月23日(金) 15:00~16:00

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)

＜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 埼玉県戸田市新曽424
フリーダイヤルTEL 0120-667-440 FAX 0120-588-038

「千二百年前の自由人」

(併録)「生まれるまでの君の伝記」

持田鋼一郎

●歌人



■千二百年前の自由人
桜沢如一 著
定価 1,155円 (税込)

ご購入・お問い合わせは……
日本CI協会
電話：03-3469-7631
FAX：03-3469-7635

伝教大師最澄の人生と自らの人生を重ね合わせて記した『千二百年前の自由人』は、こうした桜沢の本の読み方を遺憾なく示す格好の一冊といえるだろう。

最澄は八世紀の半ばに近江の国、今の滋賀県に生まれ、十二歳で出家し、十四歳で得度、十九歳のときに東大寺で受戒した後、比叡山に入り、山林での修行を重ねた。また、来日した鑑真和尚のもとにたつた天台宗に関する典籍に導かれ、天台宗に開眼した。

八〇四年、最澄は桓武天皇の特旨によって、遣唐使の一員として空海らとともに念願だった唐への渡航を実現し、浙江省の天台山、竜興寺、禪林寺などで唐の高僧達から密教の教えを授けられた。

八〇五年に帰朝し、怨霊に悩まされ病床にあった桓武天皇のために新しい修法を行い、翌年、勅許を得て比叡山寺を本拠に天台法華宗を開立した。

しかし、空海との間に典籍の借覧そのほかをめぐって不和が生じ、もともと最澄の弟子であったが密教

を学ぶために空海の下で修業していた泰範にも裏切られた。その後、北九州、東北への布教の旅に出て大きな成果を挙げた。

この間、北坂東の法相宗の徳一と「三権実論争」を行い、「仏法は生きとし生けるものすべてに成仏を約束する(一切皆成)」という一乗思想を主張し、天台宗の根本教義を確立した。そして東大寺が独占していた大乗円戒壇を比叡山に開立する許可を嵯峨天皇に求めたが、生前には勅許を得ることが出来なかった。

八二二年四月、最澄は彼岸の人となったが、死後七日目に大乗戒壇開立の勅許が下り、八二三年に比叡山寺は寺号を改めて延暦寺となった。

以後、比叡山延暦寺は仏教修業の聖地となり、法然、親鸞、日蓮、栄西、道元など新宗派の開祖となる多くの名僧・高僧を輩出させた。

桜沢はインドのカルカッタで塩入亮忠の『伝教大師』を読み、最澄の求道と布教の人生に、自らのマクロバイオティックの理論の完成と普及の人生に通ずるものを見出し、大いに感激した。

生前の桜沢如一と身近に接した人々の話を聞く機会がたまにあるが、その際、桜沢が大変な読書家だったということをしばしば耳にする。

桜沢の著作を読んでも、彼が医学や東洋哲学ばかりではなく、ありとあらゆる分野の著作を次々に読破していることに驚かされる。それも日本語で書かれたものばかりではなく、英語やフランス語の本も原書

で読んでいたのである。また、桜沢がただ知識を得るために本を読んでいたのではなく、人生の指針を得るための読書に励んでいたということがよく分かってくる。

つまり、宇宙の秩序を広く深く理解し、マクロバイオティックの理論と実践に役立てるための読書であることがひしひしと伝わってくるのである。生涯を仏教の求道者として生きた

桜沢は、最澄が独学で輸入直訳仏教を一切日本的な仏教に消化し、純日本哲学として完成したことにいたく共感している。自分が日本の食養生を独学で無双原理に基づいて編み出したことと最澄の仏教探求の精神に共通するものを見出したからである。この間の事情を桜沢は次のように語る。

「バタ臭い輸入舶来の説を学んでなければ通らない世の中がツイに腐敗の極に達すると、日本的性格が叫ばれたのは大正の頃であったが、千二百年前にも輸入舶来文明のナラ朝に

対して青年最澄はヒトリ起って日本的なモノ（というより世界的なモノ）を主張しはじめたのである。」先に、徳一との論争のところで触れた、法華一乗の思想である。「一乗とは無双の意、法華とは宇宙の秩序スナワチ法の華である、と私は思う。」と桜沢は述べている。

ちなみに歴史学者の北山茂夫は『平安京』（中公版『日本の歴史・4』）の中で、「二人（最澄と空海）は古代における最大の唐風追随者であったし、のみならず、天皇を始め宮廷人は、唐風の摂取・移入を、有能にしてすでに天台・真言に開眼していた二人に深く期待していた」と記している。

奈良時代における唐と同様、近代の日本においては西洋文明が摂取・移入の対象であった。久米邦武の『米欧回覧実記』（『岩波文庫』）を読むと、明治時代の日本人が西洋文明の摂取・移入を国運をかけて行おうとしていたことがよく分かる。奈良時代の日本人の唐に対する態度と、明治時代の日本人の西洋に対する態度には共通するところが多かったといえるよう。

しかしそのような風潮の中で、唐に学んだ最澄が仏教を日本化したよ

うに、桜沢は近代日本で西洋医学と日本の伝統的医学の融合を目指したのである。

桜沢は「伝教はその本質を失った仏教を元に戻す」と記しているが、桜沢自身も「その本質を失った医学を元に戻す」ことに心血を注いだ。時空を越えて桜沢は伝教に熱い共感の念を覚えたことであろう。

ところで、本書には「生まれるまでの君の伝記」が併載されているが、これは発生学についての桜沢の見解を述べたものである。

桜沢は兎唇を生む原因を母胎の食生活に探り、「生命現象の最大の要素は食物である」という年来の持説にますます確信を深め、「胎内の人間の発生の過程をクワシクしらべることによって、私たちはこの辺の消息をつつむ神秘のカーテンの中をツブサに知る」ことを試みる。

そして胎内の胎児の発生の第一月、第二月を図解入りで説明し、胎芽時代と胎児時代の母胎の食生活がすべての畸形や異常の原因となるという結論を出す。

「精神的異常や、器官や機能の異常は、私が四十年間に見たままではスベテ後天的で、生後の食生活のマチガイから来ています。脳水腫で視、

聴、言ミナきかなくなった乳児を母の食物を、正しくすることだけで一ヶ月間に見事に治した経験があります。」という言葉は、自らの経験を通して語られる言葉だけに重い。

それかあらぬか、今日、その著作の価値が極めて高く評価されている三木茂夫の理論の中に、桜沢の考え方の影響が色濃く読み取れる。「ヒトをふくめてどんな動物のからだもすべて厳しい極性構造（すなわち陰と陽）を持っているのではなからうか。」という『胎児の世界』のなかの言葉がそのことをなによりよく表している。三木茂夫は東大の解剖学教室の出身で、東京医科歯科大、芸大の教授を歴任、日本の解剖学の進展に大きく貢献した学者である。

最後に、桜沢の無双原理説の明らかな影響の読み取れる経済学の本がついにこの一月に出版されたことを付け加えておこう。

それは、今日の日本を代表する経済アナリストの一人、リチャード・クー氏の『陰と陽の経済学』（東洋経済）である。この本の中で、クー氏は、バブルの発生と崩壊、その後の長期にわたる不況と景気回復のサイクルを、無双原理を用いて見事に説明している。

● 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）、『樺の歌』（不識書院）。

【特集】

黒大豆

野崎クリニック院長

野崎 豊

黒い色の持つパワー

昔から知られていた薬効……………

高齢化が進む中で、国の医療費の負担が30兆円を超え、病気を未然に防ぐことの重要性はますます高まっております。欧米諸国で日本食が見直されブームになっている一方、日本ではますます食生活が欧米化し、かつては成人特有の病気だった高血圧や高血糖は小学校の児童にまで及ぶほどになっております。

400年以上前に書かれた中国の薬学書である「本草綱目」を見ると黒大豆の説明に「到老不衰」

とあり、その力の源は「活血」にあると書かれています。黒大豆を食べていけば、血液の健康が保たれ、年齢を重ねても衰えることがないということを意味しております。

中国で不老長寿の源とされていた黒大豆に含まれる主な成分には次のようなものがあります。

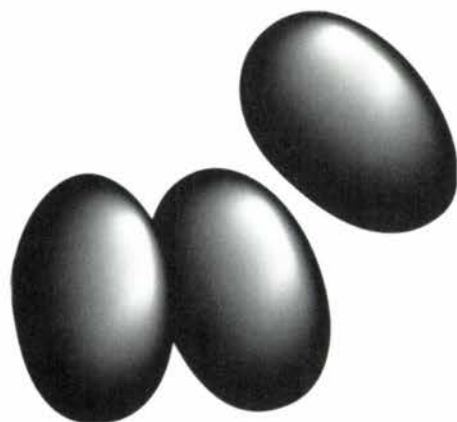
シアニン

黒大豆の皮に含まれる黒い色素で、強い抗酸化力のあるポリフェ

ノール。脂肪の吸収を防ぎ、排泄を促す効果もあり。ブルーベリーの約3倍含まれています。

イソフラボン

黒大豆の胚軸部分に多く含まれるポリフェノールで、血小板の凝集作用をおさえる働きがあります。分子構造や働きが女性ホルモンのエストロゲンに似ており、骨粗鬆症や更年期障害の予防にも役立ちます。



大豆タンパク

黒大豆の約35%を占める大豆タンパクには、血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにする働きがあります。

大豆オリゴ糖

腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善。

その他の物質

この他にも、脳の働きを良くするレシチンや、コレステロールを下げるサポニン、インスリンの分泌を促し血糖値を下げるトリプシンインヒビターなど多くの成分が含まれております。

活性酸素を除去

黒大豆の薬効の中で最も注目すべきものがシアニジンなどの抗酸化物質による活性酸素除去作用です。

我々は普通に呼吸しているだけで、1日に5〜15リットルの活性酸素を体内で生み出してしまいま

す。更に、紫外線やストレス、喫煙など外部にも活性酸素を発生させる要因が多く存在しております。この活性酸素に傷つけられた細胞は本来の働きができなくなり、体に害を及ぼすものになってしまいます。この活性酸素を除去するSOD（スーパー・オキシド・ジスムターゼ）という酵素が我々の体にはそなわっておりますが、SODの分泌量は20歳台から減少しつづけてしまいます。除去されずに体内に残った活性酸素は血液にとつて最大の敵となることがあります。

血液中の活性酸素は血小板の凝集作用を高める一方で、赤血球の変形能を低下させてしまい、血液の流れを悪くします。更に、悪玉コレステロール（LDL）と結びついて、血管の中にたまってしまいうため血液の流れを悪くします。

活性酸素の害は、血管にも及びます。活性酸素は血管の内皮細胞のたんぱく質に結びつくと、傷ついた細胞情報が血小板に伝わり、そこに血小板が集まってきます。それによって、血管の弾力性が低

下し、これが動脈硬化を促進するのです。

更に活性酸素は糖尿病の原因にもなっていることがわかっております。我々が食事から取り入れた糖分は、インスリンによって、分解され、体内でエネルギーとなるのですが、活性酸素はインスリンの分泌を阻害してしまいます。

黒大豆に含まれるシアニジン、イソフラボン、サポニン、ビタミンEにはこの活性酸素を除去する働きがあります。特に、ブルーベリーの3倍あるというシアニジンには活性酸素を除去するだけでなく、脂肪の吸収を抑え排泄を促す効果、視力回復の効果があることがわかっております。シアニジンは分子構造も小さく水溶性であることから、すばやく吸収され即効性があることが特徴です。

ポリフェノールは体内で合成したり、貯蔵したりすることが出来ませんので、頻繁にとり続けなくてはなりません。



●PROFILE

のぞき・ゆたか
昭和21年生まれ
昭和46年 慶応義塾大学医学部卒業
山梨医科大学講師、自治医科大学講師を歴任
昭和63年 野崎クリニックを開業
現在、日本東洋医学評議員を務める。黒豆を用いた治療を行い、臨床研究の発表で注目を集め、黒豆博士として活躍している。
研究論文・著書も多数あり、テレビ番組にも数多く出演している。

黒豆の煮汁

ここで私がお勧めする煮汁の作り方を紹介致します。乾燥した黒豆50gと水1リットルを約5時間漬けておきます。そして強火で沸騰するまで煮たら、火を弱めて水が半分になるまで煮続けれます。

沢山飲むのが苦手な方は、もう少し煮詰めるとよいでしょう。最後は、ザルなどでこして下さい。冷蔵で二日間くらい保存出来ます。

黒豆に含まれるポリフェノールは水溶性であるため、煮た際に煮汁に溶け出します。煮汁に含まれるポリフェノールの量は、煮豆の10倍ありますので、煮汁のほうがはるかに効率良くポリフェノールを摂取できるのです。

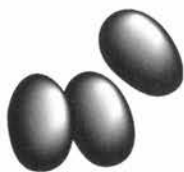
予防医学と黒豆

私のクリニックでは、15年以上にわたって黒大豆の薬効について、研究をかさねてまいりました。特

に、血圧や血糖値の高い患者さんに黒豆の煮汁を飲んでもらったところ、ほとんどの方の数値が改善され、高血圧だけでなく、低血圧にも効果があることもわかりました。(グラフ1・2を参照)

更に驚いたことに、飛蚊症や耳鳴り、不眠症などの症状にも効果がありませんでした。これは、シアニジンをはじめ、イソフラボンやサボン、ピタミンE、ミネラル類、レシチンなどが相互的に働いたためと考えられます。

今日、日本で最も多い死因はガンによるものですが、血液が原因で起こる脳卒中と心臓病を合わせると、その数はガンをしのぐものとなります。黒大豆の医学的な見地からの研究は始まったばかりですが、予防医学がよりいっそう重要となる中で、黒大豆の薬効への期待も高まっています。



体験者の声①

山崎裕美さん 東京都板橋区

黒豆の煮汁との出会いは、私にとってかけがえのないものとなりました。私は、幼い頃からひどい鼻炎を患っており、季節に関わらず、殆ど臭いがわからないくらいだったのです。薬を手放したことはありませんでした。

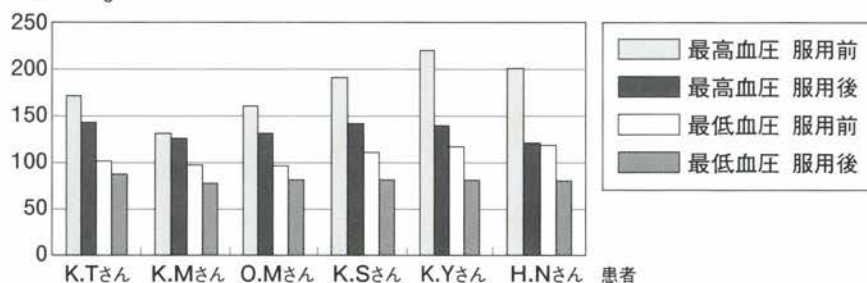
昨年の8月、私の叔母が黒豆の煮汁の効用の情報を職場で聞いたらしく、早速私に教えてくれました。黒豆の煮汁はおいしいというものではあありませんが、もともと豆好きな私にとっては、抵抗無く飲めるものでした。毎朝、朝食の前に200ミリリットルくらい飲むのが効果的だと聞いたので、長年患った鼻炎対策として、気長に試してみましたところ、2ヶ月後くらいに驚くような効果が出てきました。まず、鼻がスッキリし始めて、臭いがわかるようになってきました。その後、鼻炎と同じように私を悩ませていた生理不順が治ったのです。黒豆の力はこれだけでは終わりません。体重が徐々に落ち始め、年明けには合計で12キロも減ったのです。更に、冬場の乾燥肌もなくなりました。お化粧のりが良くなったことは言うまでもありません。今では、鼻の調子もすっかり良くなり、薬も飲まなくてもよくなりました。ダイエットも無理なく自然に続いておりますので、オシヤレやお化粧が楽しみです。毎日です。

■表1 血圧降下の例

患者	効果が出るまでに要した期間	服用方法	最高血圧		最低血圧	
			服用前	服用後	服用前	服用後
K. Tさん	3ヶ月	煮汁のみ	170	142	100	86
K. Mさん	1ヶ月	煮汁のみ	130	124	96	76
O. Mさん	2週間	煮汁のみ	160	130	95	80
K. Sさん	1ヶ月	煮汁のみ	190	140	110	80
K. Yさん	2週間	煮汁のみ	220	138	115	80
H. Nさん	3ヶ月	煮汁のみ	200	120	118	80

■グラフ1 血圧降下グラフ

血圧 mm Hg

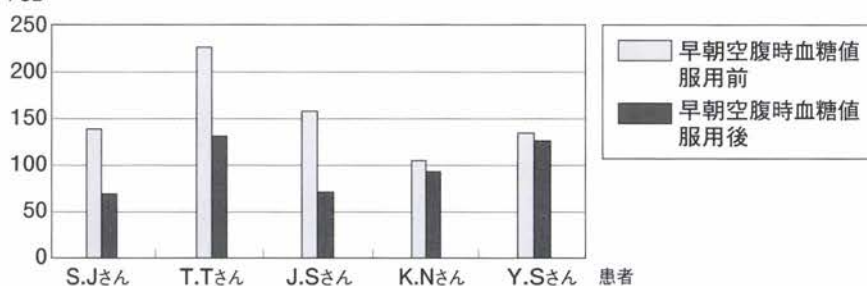


■表2 血糖値改善の例

患者	効果が出るまでに要した期間	服用方法	早朝空腹時血糖値	
			服用前	服用後
S. Jさん	2ヶ月	煮汁のみ	140	70
T. Tさん	2ヶ月	煮汁のみ	224	129
J. Sさん	1ヶ月	煮汁のみ	156	71
K. Nさん	1ヶ月	煮汁のみ	101	93
Y. Sさん	1ヶ月	煮汁のみ	132	124

■グラフ2 血糖値改善グラフ

FSB



体験者の声…②

河辺さん夫妻 東京都青梅市



私と黒豆の煮汁との出会いは2年前にさかのぼります。その年の6月に手足のしびれと、めまいがどうにもとまらなくなったので、病院に行き、CTをとりました。CTの結果ではよくわからなかったのですが、軽い脳梗塞と診断されました。血行が悪かったせい、手のひらが白くなっていました。大好きなボーリングはもちろん、車の運転もできなくなりました。そして、ついにはボールペンすら握れなくなってしまうまいした。病院で頂いた薬は血圧を下げる為のものでしたが、副作用のことを考え、飲みませんでした。

方が言うには、黒豆には血液をサラサラにして、血圧を下げる効果や血糖値の改善、更には血管を丈夫にする効果があるということです。特に、煮汁の状態で飲むことが、効率良く吸収できるとのことでしたので、最初は半信半疑のまま煮汁を毎日飲むようにしました。あまりおいしいものではなかったのですが、飲み始めてから3ヶ月したころ、めまいとしびれがなくなりました。

更に驚いたことには、以前から氣になっていた飛蚊症まで治ってしまったのです。血行が悪く、白くて冷たかった手のひらも赤くなり暖かい手に戻りました。かかりつけの病院の先生も驚いています。

今年で82歳になりましたが、今では車も毎日運転しており、先日は、妻と伊豆の下田までドライブに行くこともできました。

今までで握れなかったボールペンも、もちろん握れるようになり、衆議院議員の先生の後援会会長や、シルバー人材センターの歩こう会の世

話をさせていただけるようにまで回復しました。周りの方々も私を82歳とは見てくれなくなってきたております。嬉しい悲鳴ですね。

私の妻も血糖値が150以上と高かったのですが、私と一緒に黒豆の煮汁を飲み始めてから下がりはじめ、今では100前後まで下がってきました。本当にすごい力ですね。

今後も、もちろん夫婦二人で飲み続けたいと思っています。

宇山奈保美さん ピアニスト
東京都小平市

4歳からピアノを始めた私は、冷え性、肩こり、乾燥肌に30年間悩まされておりました。ピアノを仕事にしている私にとってどれも耐え難いもので、特に冬場になると、乾燥のあまり指先が割れたりして思うように弾けないことが何度もありました。

そんな私が黒豆の煮汁に出会ったのは、一昨年の12月にある合唱団の伴奏のお仕事をさせていただいた時

のことでした。団員の方がベトボートルに黒い飲み物を入れて飲んでいたので。それが、黒豆の煮汁でした。

彼女は、黒豆の煮汁が喉に良いと聞いて飲んでいたので。詳しく聞いてみたところ、黒豆の煮汁は、血行も改善するとういことだったので、冷え性や肌荒れにも良いのではないかと思いい、私も試してみることにしました。

もともと黒豆は好きなので、煮汁も無理なく飲みました。のみ始めてから1カ月後には色々な変化が出てきました。肩こりと疲れ眼が楽になってきました。どうも肩こりと疲れ眼も血行不良が原因だったようです。そして、2ヶ月後には冷え性と肌荒れが同時に解消されていきました。今年の冬は全く肌荒れすることなくスツキリした気持ちでピアノを弾く毎日です。

本当にすごい力ですね。黒豆とその効能を教えてくれた合唱団員に感謝の気持ちでいっぱいです。

Ohsawa

ご自身のために、何よりも「家族」のために……
毎日1杯の黒豆ポリフェノールで
健やかサラサラ生活。

●丹波黒種 黒豆使用 ●砂糖不使用・無添加・天然水使用

黒豆ポリフェノール飲料は、
 日頃の仕事やストレスなどからくる疲れ、
 不規則や運動不足がちな生活からくる
 カラダの衰えなど若い頃とは違う身体
 の変化が気になり出した、そんな世代の
 方々のサラサラ習慣をサポートする
大人のための
「健康・自然飲料」です。

黒豆ポリフェノール飲料

くろ まの ひやく さい
黒豆百歳

1本(1,000ml)あたり
 黒豆 約1,200粒分
 税込1,575円

黒豆業界初!
 モンドセレクション
 金賞4年連続受賞。
 (2003年～2006年)
 国際優秀品質賞受賞

黒豆エキスを
 サラサラ
 ゴールド缶



1缶/150ml 黒豆 約180粒分
 税込262円

こんな方に
 おすすめします。

- 読書やパソコンでの仕事が多い方
- 生活が不規則な方
- 甘いものやお肉が好きな方
- 健康に気をつけている方
- 外食や飲食する機会の多い方

■販売者 **オーサワジャパン株式会社**

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

健康の自己管理マニュアル

83

性

性機能を向上する食事療法

細川順讀 ● 医療コンサルタント

調和のとれた性意識と

性行動は幸せと平和を導く

■ 生殖

菌類、植物、動物、人等、生物は、増殖が共通の要素です。増殖するためには、自己保存と種族保存の機能が必要です。自己保存とは、自己の生命を守り存続させることです。種族保存は、子孫を残し、種の生命を永続させることです。動物であれば、自己保存のために食欲が最も強い欲

求として現れます。種族保存のためには、性欲が最も強い欲求として現れます。本来、最も強い欲求であるはずの食欲と性欲が減退する人、逆に異常亢進するようなバランスが崩れた現代人が増加しています。現代人の多くは、心身ともに病的になっています。

通常は、自己保存がすべてに優先されるため、食欲は最も強い欲望に

なります。ところが、自己の肉体の存続が危うい時は、種を守るために生殖本能が強く働いて、食欲より性欲の方が強くなることもあります。生命あるものがその生命を維持するための機能は何より強く、生命を失うことを何より恐れるものです。その最も強く守ろうとする生命を自ら絶つということは、狂ってしまったに限り、できることではありません。今は、狂っている人が信じられないほど増加しています。

■欲求の中核

欲求のコントロールセンターは、脳の中心にある脳幹です。脳幹からは神経組織を通じて体中の器官に信号が送られ、身体を常に一定の状態に保つよう絶妙な調整をしています。また一方、脳幹部にあるホルモンの

中核、視床下部と下垂体からはホルモンを通じて全身の内分泌腺に指令を送り、神経系と連携をとりながら微妙なコントロールを行っています。様々な欲求の狂いは、コントロール

ルセンターがバランスを失っている状況です。そのバランスの乱れの原因は、血液の異常や意識の不調和が大きく関わっています。血液質の低下は、食生活の乱れと心の乱れが主因です。また、小腸・肝臓・腎臓は、血液質に大きく関与します。

服用している薬物が、性欲を失わせることもあります。アレルギーの抗ヒスタミン剤、血圧降下剤、精神疾患の安定剤、抗うつ剤、抗副交感神経剤等々です。食物とともに口に入る化学物質が、関与することもあります。心の状態は、大きく影響します。

強い不安、恐怖、罪悪感、コンプレックス、様々なストレスからくる、うつ状態、パートナーに対する無意識の拒絶等々は、性欲減退につながります。

■生殖器の機能障害

現代人は、心身ともに全体が異常です。生殖の器官にも異常を起こしていることが多くあります。

男性では、勃起不良、勃起維持不能、射精不能や、精液の減少など、生殖能力が衰えてきます。女性では、膣の粘液の分泌不良、炎症、不感症などです。子宮、卵巣などの疾患が原因となることもあります。

生殖器の異常は、血液質の低下や循環不良などが、主な原因になります。泌尿器の疾患、糖尿病、腫瘍、慢性感染症、甲状腺障害などが影響

することもあります。血管、骨盤、直腸、前立腺などの手術の後遺症として、生殖機能低下、性欲減退が起こることもあります。男性の場合、ブリーフや保温性の高い下着で精巣を保温する状態が長く続くと、生殖機能が低下し、性欲減退につながります。

■生殖活動

人の生殖活動は、単に種族保存のためだけではなく、より良い人間関係を築く上で大きな意味のあるものです。

また、良い性生活は心を安定させ、代謝を促進して身体機能を高め、老化を防止し、病気を改善に導きます。不調和な性生活は、すべてが逆転し、望まない方向に向かいます。調和された良いセックスは、心身

患者と家族がゆったり読める
「心のマッサージ・マガジン」発売中!

第3号

いのちの手帖

自分らしく輝くトキメキ対談 医師と患者の証言
特集：病院で聞けないホントの証言
特集：体にいいことして下さるか
特集：ガンが教えてくれたこと



●帯津良一・監修
スローヘルス研究会編集
3月10日発売 B6版140頁
定価800円(税込)

いのちの手帖

特別寄稿 「ほんやりした不安」安岡章太郎 「金言名句」邱永漢

【特集1】病院で聞けないホントの話
藤野邦夫 永田由紀子 中川善雄 一宮道瑠 斉藤則教

【特集2】体にいいことして下さるか?
鈴木美穂子 村上讓爾 前成三 樋口榮一

【特集3】明日を見つめて! ガンが教えてくれたこと
原田清美 花井陽光 今成友見 関根進

【トキメキ対談】洞沢鯉江VS宮崎ますみ「なぜいま「治し」から「癒し」なのか」
《特別随想》猪瀬直樹《いのちの詩歌館》田澤拓也
《いきいき診察室》竹内晃《マクロビオティック料理教室》野口節子

【誌上医学セミナー】納得できるガン治療とは? 帯津良一 頼基銘 許達夫 三好立

春夏特大号
絶賛発売中!

季刊「いのちの手帖」第3号の購入方法

送料無料サービスの直販方式の雑誌で一般書店では販売しません。氏名、住所、電話番号、さらに購読冊数に見合う金額を書き込んで、以下、郵便振替口座にてお支払ください。入金確認後、1週間以内に本誌を郵送いたします。
【郵便振替口座】
口座番号:00190-5-564868
口座名称(加入者名):有限会社 書斎屋
(連絡先)電話&FAX 03(5385)1649
sa9s-skn@muf.biglobe.ne.jp

が健康で、互いに深い愛情と異性愛の情に満たされ、諸々の状況が整うことで初めて成り立つものです。

良いセックスのベースは、健康です。身体に障害を持っていて、生殖器だけが健全であるということはありません。生殖器が健康であるためには、体全体が健康でなければなりません。特に、内分泌腺（視床下部、下垂体、副腎、性腺）、肝臓、腎臓が正常に機能していることが必要です。これらの器官が正常に機能すること、ホルモン分泌が活発になり、性欲を発現させることになり、生殖

器の機能も高まります。

これら器官を健全に保つためには、動物食品と不自然な加工食品を避け、強陰性食物をひかえ、食養の基本を整えることです。肉や牛乳には、合成ホルモン剤が混入していることが多く、体内のホルモンバランスを狂わせることにもなります。

女性が、肉・魚を多食すると、女性ホルモンと男性ホルモンのバランスが崩れて、良いセックスの妨げになることがあります。

生殖機能と性欲を健全に保つには、食養の基本を整えた上で、次の食物

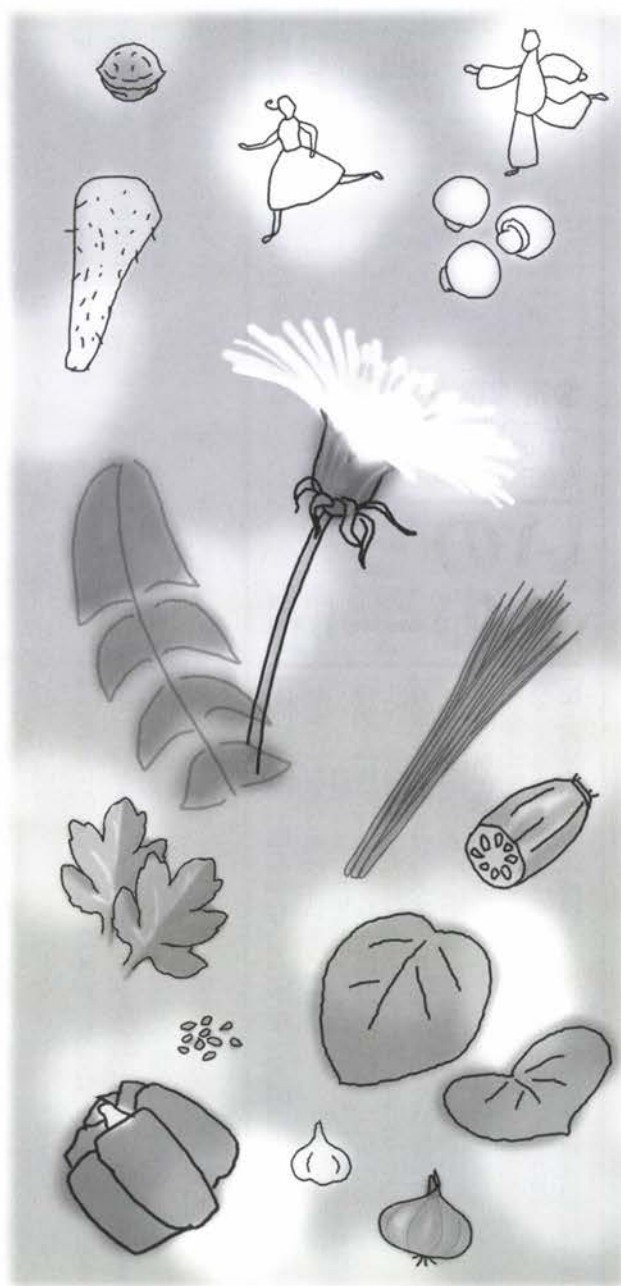
を摂ります。

■積極的に摂る食物

代謝を高め、血流を促進し、内分泌腺の機能を高め、肝臓、腎臓の機能を高める食物を積極的に摂ります。

◆葛、自然薯、タンポポ、黒ゴマ、ヤマイモ、キクラゲ、マッシュルーム、レンコン、ニンジン、ニンジン葉、ヨモギ、カブ、カボチャ

◆ニンニク、ラッキョウ、ニラ、タマネギ、ネギ、ナガネギ、ワケギ、



■食事の摂り方

- ◎少食にすると、生殖機能が高まります。
- ◎よくかんで食事を摂ると、性ホルモンの分泌が活発になります。
- ◎楽しくゆっくり食事を摂ると、栄養素の利用率が向上し、代謝が活発になって生殖機能が上がります。
- ◎午前中に食事を摂らないと、生殖機能が上がります。

アサツキ、ノビル、カボチャの種、蓮の種、クルミ、ギンナン、松の実

●PROFILE

ほそかわ・かずひろ

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

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

性機能を向上させる食養レシピ

小林裕子

●リマ・クッキングスクール師範科講師

●マクロビオティックインターナショナルティーチャー

●PROFILE: こばやし・ひろこ

昭和薬科大学・カンザス大学・リマクッキングスクール師範科・久司学院キャリアトレーニングレベルⅣ卒業。現在永久コースのレベルⅤに在籍。世界の現役先生方と共に研鑽中。レベルⅣ修了者はアジア地域において現在唯一人である。愛称ローラ。明るく楽しいマクロビオティック。そして分かりやすい理論を、がモットーで、社会、人類を救う一つの確実な方法がマクロビオティックであるという信念のもと東奔西走し、セミナー、講演、料理教室、食事指導、執筆に力を注いでいる。28歳のとき幼児能力開発の運営会社を設立し、30年間の途中でマクロビオティックに出会い、現在は後任に任せて自らはマクロビオティック啓蒙に専念している。特に青少年、女性の食改善に関心を持つ。自宅をはじめ国内各地に料理教室を持つ。『たべてやせるマクロビオティック』『マクロビオティック 30分 de フルコース』（ビジネス社）『子育ては女を変える』『セルフメディケーション』『食養生大全』（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。

“むすばれたい”という想いの エネルギーが減少してきた現代

日本の少子化が社会問題として浮上してから、もう一昔たちます。

当時は卵子や精子など、生殖細胞の質や、生殖器の構造状の問題を取り上げ、着床にこぎつけるにはどのような対応したらよいか、と考えたものでした。ところが、今はそれ以前の性欲をおこすにはどうすればよいかをも考えなくてはならない状況になっています。

“セックスストレス”という言葉は現在、それ程珍しくありません。そういった夫婦や、恋人たちが結構身近に存在している、という時世になりました。しかし、成人した男女が自然の成りゆきとして抱くエネルギー交換（合体を通して行われる宇宙エネルギーの循環）を求めなくなった“不自然さ”は、大きな問題に違いありません。これは“人として自然な暮らし”というマクロビオティックなポイントから外れてしまっています。

宇宙波動（求心性）の影響を女性



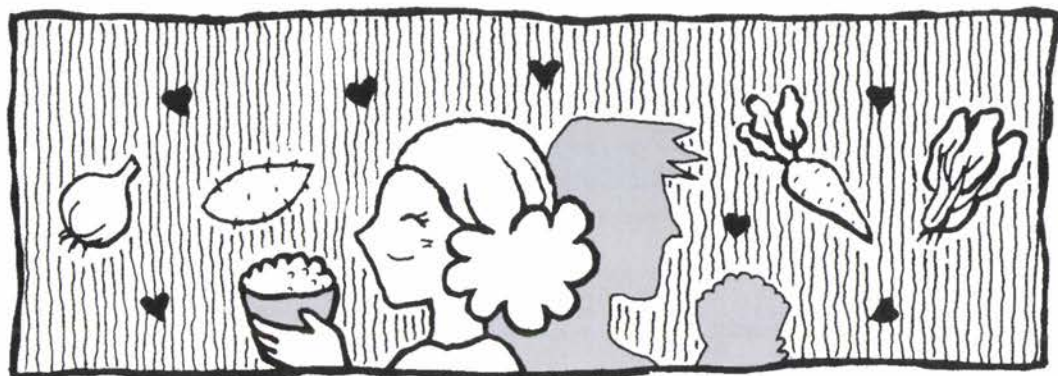
よりも多く受けた体格をしている男性は概してゴツゴツと固く、その筋肉は赤く、太く、短い線維でできています。活動的で、瞬発力に優れ、外敵にも瞬時に反応できます。表現を変えると攻撃的でもあるといえます。

一方、大地からの波動（遠心性）の影響を男性よりも多く受けた体格をしている女性は、筋肉が白く、細く、長くしてしなやかで、皮膚の下には脂肪細胞がつきやすく、ふっくらと丸みを帯びているのが普通です。従って、動きは穏やかで、持久力に富み、どちらかと言えば攻撃性は低く、受容性の高いのが自然体です。

このように、性質や性格が全く異なる男女が天と地の間で一つにつながることで、エネルギーの充電をします。

宇宙と地球（大地）をここでもむすんでいます。

天地の“むすび”がうまくいかない自体は不自然、つまり、ギクシャクとした個人、人間関係・不幸な出来事が発生するのは必然といえるかもしれません。ですから、“むすばれたい”という想いのエネルギーが減少してきているとすれば、大事なことから真つ向に向き合い、その現実に取り組む必要があります。しよう。



その原因は、糖尿病や、慢性感染症・消化器の病気で体力が衰えている。抗うつ剤や抗精神薬・精神安定剤、抗ヒスタミン剤などを長期投与されるとやる気の喪失が生じやすくなります。また、躁鬱病や、神経症、過重なプレッシャーや不安・葛藤・思い込み・思い詰め状態、さらに性ホルモン分泌の不調などに見いだされやすいのです。また、当人たちが気がつかない間に、体内にとり入れてしまった化学物質やホルモン剤・環境ホルモンによる影響も相当大きいものです。

そこで、私たちが気づき、さらに選択によって変えられる環境は、食習慣です。視点を食事において考えてみましょう。

メニュープランニング

最初に、主食は全体の50～60%を占めるように献立をたてます。

主食は玄米や発芽玄米ご飯を中心に、野菜類は偏らないように、葉菜・球形菜・根菜をバランスよく組み入れましょう。また、好むと好まざるに関わらず、現代人にストレスはつきものです。家庭での食事内容は心身に負荷のかかりにくい玄米菜食が最適で、それもストレスを

緩和するやや陰性よりのメニューを数カ月間試しましょう。それには、ドレッシングや、ソース類なしの温野菜や薄味の野菜料理を頻繁にメニューに組み入れ、甘い野菜類のもつリラククス効果も大いに借りましょう。また、玄米甘酒や玄米水飴など、穀類を原材料にした甘味料は安全な和み効果を期待できます。血液のアルカリ化を促す海藻類は精神をも安定させるので、一日一回はとりたいたいものです。味噌汁や味噌料理も同様です。小腹が空いたときに、葛ねりにヤンノーや梅干しをいただくのも解毒・排泄の重要な役割を果たす腎臓や肝臓を養うのに役立つでしょう。現代人は化学物質や各種ホルモン剤が否応なしに体内に忍んで入るので、これを分解・排泄するのに肝臓・腎臓の強化が必要です。

食材の選び方・アドバイス

各種肉類・魚類およびその卵、牛乳や乳製品などの動物性食品は選ばないことをお奨めします。その体内での最終段階から生産される老廃物の質の問題もさることながら、今回は特にそれらの飼料に含まれる薬剤やホルモン剤の影響を恐れるからです。



農業や化学肥料を用いて栽培されている野菜や、果実類の中には異様に肥大したものを多く見受けけるようになりました。

自然の摂理に沿って育った自然農業の収穫物は、それに比べると何分の一ともいえる程しか見かけなくなりました。

特に今回は、この食材選びに関しては研究・留意されることをお奨めいたします。大きな工場で大量生産・製造・加工されるものや、遺伝子組み換え食品、生鮮野菜などラベルはこまめにチェックしましょう。

調理器具の選び方・アドバイス

加熱調理器具ではリラククス度の高まる安全・安心なものは、セラミックスの土鍋です。焼く、炒める、蒸す、煮るなど、およそマクロビオティックで用いる調理法全てに対応できます。良質な陰性よりの料理に仕



上げたい場合にお奨めできます。玄米や発芽玄米ご飯も、優しく、和みのある風合いにできあがります。リラックスしたい場合には圧力鍋よりも鍋炊き玄米ご飯がよいでしょうし、非常に高温になって激しい波動を出す鉄器よりも、はるかに穏やかな、しかも丸みのある波動を出すセラミック土鍋が効果的でしょう。ステンレスよりも温かみのある味と優しい波動が心身を和ませます。

電気調理器具は避けて、ガスや炭薪の炎で調理しましょう。

心身の改善を阻害する物質を発生する器具や食器などを注意を払って、頻繁に用いないようにします。重宝がられているシール容器やテフロン加工のものでできれば使いたくないものです。

調理法のアドバイス

通常の調理法で構いませんが、蒸す、茹でる、煮る、焼くを中心にして油を多く使うのは控えましょう。炒める場合はウォーターソテーやオイルレス法にします。ドレッシングも油なしでもおいしいものが幾種類もありますから、工夫してみましょう。練り胡麻も相当量の油分を含むので、香りや風味を楽しむ程度にとど

めて週に数回にしておきましょう。冬は細かく、薄く、あるいは、細かく包丁を入れて熱や調味料が入りやすくし、気温が高いときや夏に向かつてはその反対にして自然環境の変化の中で身体がしのぎやすいように工夫をします。

また、加熱時間ですが、冬は少々長めに、気温が上がるにつれて次第に短めになります。冷たい飲み物や冷やした料理、生の料理も身体を冷やし好ましくありません。

味加減は、おいしいと感じる範囲の薄味が良いでしょう。これも断言できるものではなく、それぞれ異なる個人の体質や日々変化する体調に合わせて調理するのが好ましいです。

いただき方へのアドバイス

「良いものを少し」といった食習慣を持てると素晴らしいでしょう。マクロビオティック食は自然な食材（無農薬・無化学肥料・無添加食材）を用いた至極のグルメ食ですので、誇り高く、食らい食べ方が素敵です。リラックスできる雰囲気作りをして消化吸収を助けることや、よく咀嚼することも大切です。健康であっても、一口50回噛むことが理想的でしょう。

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

1 蒸し餃子入りスープ

◎材料 (4人分)

無添加餃子の皮……8枚

山芋 (太めのせん切りにしたもの) ……1カップ

水煮たけのこ (茹でこぼしてせん切りにしたもの) ……16g

固めに炊いたオートミール ……16g

長ねぎの小口切りを胡麻油少々で炒めたもの……大さじ3

葛粉 (パウダー状のもの) ……小さじ1

ごま油……数滴

塩……2つまみ

メープルシュガー……少々

長ねぎの斜めスライス・ニラ (3cm幅に切る) ……各 $\frac{1}{2}$ カップ

生姜のせん切り……1かけ分

昆布……10cm

干し椎茸……2枚

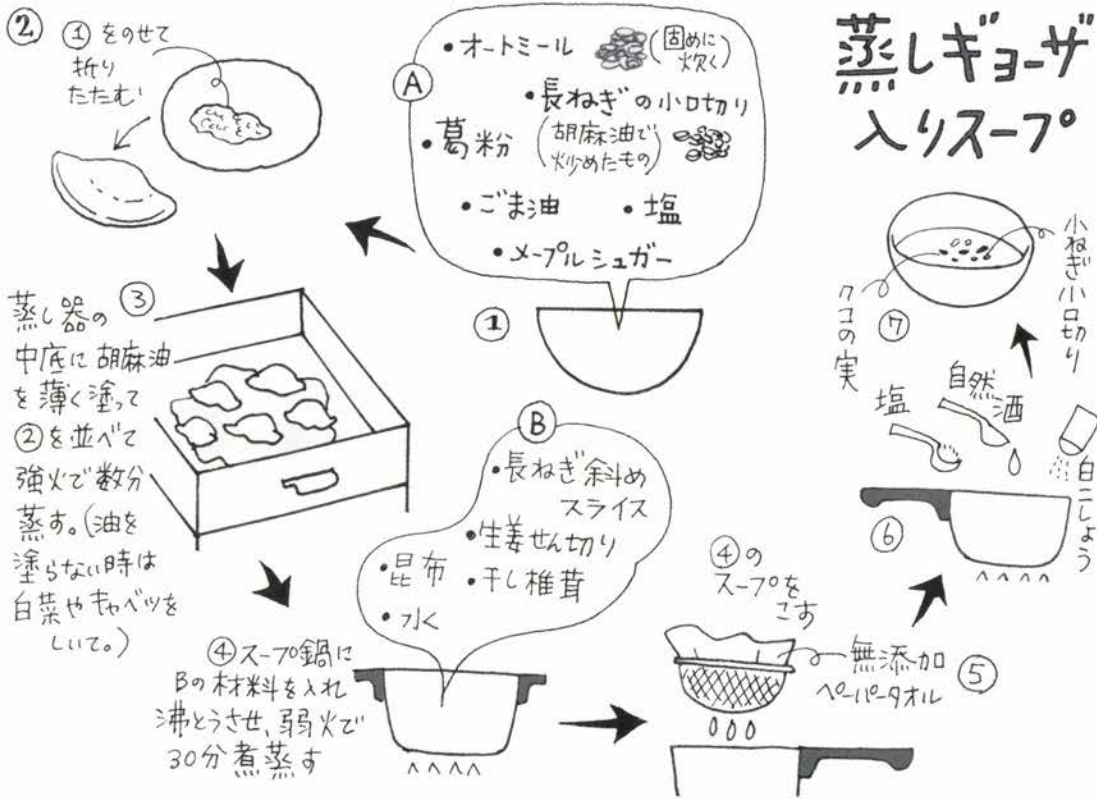
水……3カップ

塩……少々 (体調に合わせて自然酒や白こししょうを少々)

小ねぎ (小口切りにしたもの) ……大さじ2

クコの実……6粒 (水で2分間もどして等分に切る)

蒸しギョーザ入りスープ



◎作り方

- 1 ボウルにAの材料の山芋と水煮たけのこを除くすべてを入れ、手でよく混ぜ合わせる。水っぽいときは葛粉 (分量外) を足して調整する。ここへ、山芋とたけのこを加えて均等になるように混ぜる。
- 2 餃子の皮の中央に1の①をのせ、半分折りたたんで生地と生地をくっつける。
- 3 蒸し器の中底に胡麻油を薄く塗って (あるいは、白菜やキャベツの大葉の上に) 間をあけて②を並べ強火で数分蒸す。
- 4 スープ鍋にBの材料を全て入れ、沸騰させ、次に弱火にして30分間蓋なしで煮蒸す。
- 5 小さな金ザルに無添加ペーパータオルを敷いて、こしながらスープを小鍋に移す。
- 6 ⑤に塩で味をつける (体調により、自然酒少々や白こししょうを加えてもよい)
- 7 器に蒸し餃子2個を置いて、⑥を注ぎ、小ねぎの小口切りとクコの実を散らす。

2 小豆のポタージュ

◎材料 (4人分)

小豆 (洗って水切りしておく)

……1/3カップ

昆布……5cm×5cm (さらに5mm角にハサミで切る)

玉ねぎのみじん切り……1カップ

甘い野菜のスープ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参、キャベツを等分量、全体量の4倍の水で20分間煮出したもの)……540cc程度

焼き塩……少々

かぼちゃ……5mm角を12個程度 (高温でカラリと素揚げしておく)

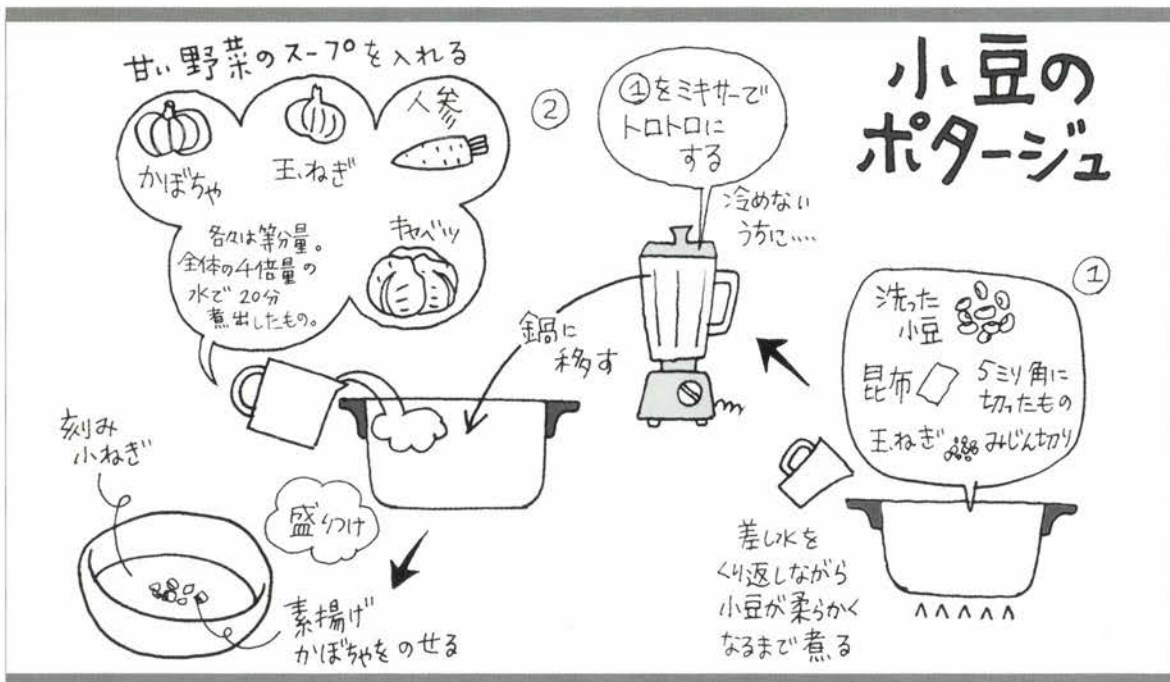
小ねぎの小口切り……大さじ2

◎作り方

① 洗った小豆と昆布、玉ねぎ、水1.5カップを小鍋に入れ、差し水を繰り返しながら、小豆が柔らかくなるまで煮る。

② ①が冷めてしまわないうちに、ミキサーに全てを入れて、トロトロにしてからスープ鍋に移す。そこへ甘い野菜のスープを加えて、人数に見合う分量にまでのばす。焼き塩で味を調え、火を止めて10分間蒸らす。

③ 器にもりつけ、素揚げかぼちゃをクルトンのようにして、刻み小ねぎを葉味に散らす。



「食」に求められるのは「旨さ」と「安心」

——自然塩運動の源流——



はかた
伯方塩業株式会社
〒790-0813 愛媛県松山市萱町4丁目4-9
TEL(089)911-4140(代) FAX(089)923-9671



粗塩

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



焼塩

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



フルール・ド・セル

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

3 大豆のシチュー

◎材料（4人分）

- 昆布……20cm（ハサミで3〜5mm角に切る）
 干し椎茸……2個（10分間浸水、石づきを取ってハサミで3〜5mm角に切る）
 切り干し大根…… $\frac{1}{4}$ カップ（ $\frac{1}{2}$ カップの水に5分程度浸して、5mmの長さに切る）
 高野豆腐（うすい物）……2枚（戻して5mm角に切る）
 大豆…… $\frac{1}{3}$ カップ（洗って1晩浸水後、ザルで水切り）
 蓮根（5mm角にしたもの）…… $\frac{1}{4}$ カップ
 玉ねぎ（5mm角に切ったもの）…… $\frac{1}{2}$ カップ
 人参（8mm角に切ったもの）…… $\frac{1}{2}$ カップ
 ごぼう（5mm角に切ったもの）…… $\frac{1}{4}$ カップ
 塩抜きしたセイタン（瓶詰め）……大さじ2
 …… $\frac{1}{2}$ カップ（荒く切る）
 おろし生姜……適宜
 塩、醤油……各適宜
 刻みねぎ……大さじ2
 （春から夏にかけてはセロリの刻んだもの……大さじ3）

◎作り方

- 1 圧力鍋にAの材料を全て入れて、火にのせて圧力をかける。
- 2 圧力が充分かかったら、火を止めて10分ほど煮て火からおろし、圧を抜いて蓋をあける。
- 3 ②の中に、Bの材料を玉ねぎ、人

大豆のシチュー

A

昆布 3〜5mm角に切ったもの
 干し椎茸 10分浸水して石づきを取り、3〜5mm角に切る
 切り干し大根 5分浸水して5mmの長さに切る
 高野豆腐 モジロ 5mm角に切る
 大豆 洗って一晩浸水し、水切したもの

① 圧力鍋にAの材料を全て入れて、火にのせて、圧力をかける

② 圧力がかかったら、火を止めて、10分ほど煮てからおろし、圧を抜き、蓋をあける

B

この順番で入れる
 ① 玉ねぎ 5mm角に切ったもの
 ② 人参 8mm角に切ったもの
 ③ 蓮根 5mm角に切ったもの
 ④ ごぼう 5mm角に切ったもの
 ⑤ セイタン（瓶詰め） 荒く切ったもの

③ ②にBの材料を順番に入れ、別蓋をしてから30分煮る。

④ 全てが柔らかくなったら味つけし、中火で5分煮込む

塩、おろし生姜、醤油
 体調によってセロリの刻んだものを入れる

盛りつけます

刻みねぎ

- 参、蓮根、ごぼう、セイタンの順に入れて、別蓋をしてから30分間煮る。必要であれば、水を追加する。
 ④全てが柔らかく煮えたらここで、おろし生姜を入れ、塩で味を調え、醤油で香りをつけてから、さらに
 ⑤器に取り分けて、刻みねぎを中央にトッピングする。
 中火で5分間煮込む。体調によってセロリをここでいれて蓋をしてから火を止める。

性機能を向上させる食養メニュー

▼朝食または昼食

▼夕食

1
MON.

皮つきハト麦入り発芽玄米ご飯
切干大根、玉ねぎの味噌煮
蒸し野菜（南瓜、山芋、蓮根、人参、キャベツ）
各少量ずつ

蓮の実入り玄米ご飯
小カブと黒きくらげの風味漬（ごま油、醤油、梅酢）
車麩の生姜焼き
（せん切キャベツ、わかめに熱湯をかけて添える）
長ねぎの葛スープ

2
TUE.

残り玄米ご飯の玉ねぎ、くるみ、刻みセイタン
チャーハン
（お弁当の場合はオイルレスで炒めてむすぶ）
すりおろし蓮根、ギンナン、ふのり、長ねぎの中華
風葛スープ（お弁当の場合は、地粉と水、塩を加えて団子に）

黒生ごま入り発芽玄米ご飯
鯉こく
（大豆、小豆、ごぼう、大根、ニラ、にんじん、
蓮根、生姜、鯉、昆布、梅干）
蒸し野菜（蓮根、キャベツ、にんじん）
みかんゼリー（みかんジュース・寒天・葛）

3
WED.

皮つきハト麦入り発芽玄米ご飯
三色きんぴら（ごぼう、蓮根、にんじん。煮汁で葛
ソースをつくる）
にんじん葉と小松菜の磯あえ
味噌汁（玉ねぎ、わかめ）

ひじきのたき込みご飯（発芽玄米）
精進てんぷら
（らっきょう、蒸山芋、マッシュルーム、蒸蓮根）
小豆昆布かぼちゃ少々
とろろ昆布と梅醤の清し汁（薬味に刻み小ねぎ）

4
THU.

発芽玄米ご飯の太巻き寿司
（高野豆腐、にんじん、あさつきの醤油煮、にんじ
ん葉の茹でたもの、白ごま、焼きのり）
蒸し南瓜、豆腐と岩のりの清し汁

蓮の実入り玄米ご飯
■蒸し餃子入りスープ
ひじき蓮根（松の実トッピング）
小松菜と人参葉のくるみ和え

5
FRI.

残り玄米ご飯の味噌雑炊（ニラ、山芋）
切干大根
蒸し野菜
（キャベツ、ごぼう、人参葉、南瓜各少量ずつ）

黒生ごま入り発芽玄米ご飯
■小豆のポタージュ
蓮根ハンバーグ、蒸し煮のにんじんと刻みにんじん
葉添え（かぼちゃの種ソースをかける）

6
SAT.

皮つきハト麦入り玄米ご飯
小豆昆布南瓜
具だくさん味噌汁
（かぶ、かぶ葉、玉ねぎ、切干大根）

小豆入り玄米ご飯
八宝菜
（グルテン、厚揚げ、黒きくらげ、にんじん、
にんじん葉、白菜、ブラウンマッシュルーム）
かぼちゃのプリン（かぼちゃ種をトッピング）

7
SUN.

松の実とニラの玄米リゾット
ひじき蓮根
玉ねぎの味噌煮（刻みパセリトッピング）

黒生ごま入り玄米ご飯
■大豆のシチュー
ねぎとわかめの酢味噌あえ

- ・飽きないように目先をかえて、少量ずつ用意する。
- ・一くち50回以上噛みましょう。時間がない場合は完食せず、時間のある時に再び摂食することを繰り返してみましょう。
- ・リラックスしていただけるよう雰囲気づくりを心がけましょう。
- ・玄米ご飯には、ごま塩を少量かけます。
- ・湯茶は食事中に飲まず、食後に口をゆすぐ程度にしましょう。

性機能向上の自然療法

細川順讃

●医療コンサルタント

肝臓・腎臓・副腎の強化 免疫機能向上が力ギ

ローヤルゼリー

ローヤルゼリーは、自律神経系とホルモン系の働きを高め、バランスを整える作用が顕著です。加えて、血流促進、肝臓機能、腎臓機能を高めます。その相乗作用で、生殖能力が高進します。

ローヤルゼリーに含まれる豊富な有効成分の中でも特に、亜鉛、類パロチン、10ヒドロキシデルタ2ーデセン酸などが、生殖能力を高めます。

タンポポ

タンポポは、ローヤルゼリーと同様、自律神経系・ホルモン系の働きを高め、バランスを整える作用が顕著です。また、肝臓、腎臓、循環器にも有効です。以上の相乗作用で、生殖能力を高めます。

蟻^{あり}

蟻は、中国で最も古くから、食用

として様々な用途に利用されてきた昆虫です。また、薬として、鎮痛、炎症、肝炎、免疫異常、リウマチ、菌などに有効とされています。生殖機能にも、高い効果が知られています。

蟻は、多種多量の栄養素を含んでいます。特筆すべきは、豊富なミネラルのうち、特に亜鉛、マンガン、セレンウムを含有している点です。

亜鉛は、体内の300種以上の酵素の働きに深く関与する、重要なミネラルです。細胞の形成・成長・代謝・ホルモン分泌・糖代謝、脂質代謝の保持、細胞膜の安定化、抗酸化作用、皮膚の安定性保持・免疫機構の保持、味覚、嗅覚など、重要な機能のために欠かせない成分です。

マンガンは、血液の生成、骨の形成、生殖能力、愛情などの情動に深く関与しています。

セレンウムは、抗酸化酵素の生成

に必要なミネラルです。不足すると、活性酸素の増加につながります。

冬虫夏草^{とうちゅうかそう}

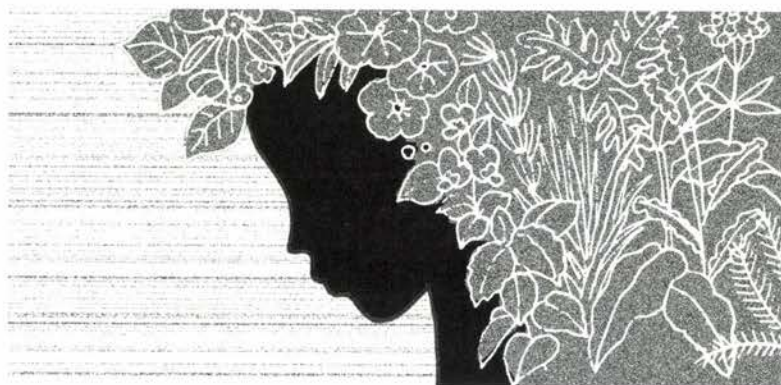
冬虫夏草は、ホルモン、肝臓、腎臓、副腎、免疫機能を高め、活性酸素を中和します。また、メラトニンが多量に含まれており、性ホルモンの分泌を促進します。メラトニンは、内分泌調整、睡眠リズムの調整作用にも深く関与しています。

クコ

クコの実は、浄血、肝臓機能、内分泌に有効です。その結果、生殖機能を高めます。

蓮の実

蓮の実は、肝臓を強化し、血液を浄化し、造血を促進します。特に、心因性の性欲減退に効果的です。



アロマテラピー

嗅覚と性欲とは、密接なつながりがあります。

以下のハーブは、性欲の増進に効果的です。

- ・イランイラン
- ・ローズ
- ・ネロリ
- ・クラリセージ
- ・ジャスミン
- ・サンダルウッド
- ・アンジェリカ
- ・ジュニパー
- ・バーベナ
- ・ペチパー
- ・マンダリン

音楽療法

聴覚刺激は、人の情動に大きく影響を与えます。うつ状態を明るく気分に変え、情愛を刺激する音楽をBGMで流しておく、効果的です。

もったいない！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SYNMOON(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SYNMOON

SYNMOONコンセントが使えない
IHクッキングヒーター大型エアコンシールド電化住宅には...

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

モーツァルト	ハフナー・セレナード 交響曲 第39番 変ホ長調 第2楽章 ディベルティメント 第17番 セレナード第13番「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」
ハイドン	弦楽四重奏曲 へ長調「セレナード」
ベートーベン	ロマンス へ長調／エグモント序曲
ベルリオーズ	幻想交響曲 第1楽章
ショパン	幻想即興曲 第4番 変ハ長調
シューマン	詩人の恋
リスト	愛の夢
グノー	セレナード
ビゼー	スペインのセレナード
パダルチェフスカ	乙女の祈り
マスネー	タイスの瞑想曲
トスティー	セレナード
クライスラー	愛の喜び
ヘンデル	合奏協奏曲
バッハ	ブランデンブルグ協奏曲 第2番／管弦楽組曲 第3番
ロッシニ	ウィリアム・テル
ヨハン・シュトラウス	美しき青きドナウ
フォーレ	夜想曲
ワーグナー	バルシファル前奏曲
シューベルト	交響曲 第5番 第1楽章

温湿布

③ 袋ごと温める (45~50℃)

冬なら
コタツに
入れて
おく



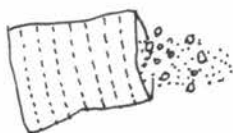
または



大きな鍋に皿を置き、
皿の上へパッドを置いて
極弱火で温める

① 塩・炭・石砂の中
から素材を選ぶ
(炭粉と大粒塩の組
合せが特に最適)

綿の袋に素材を80%
くらい入れて口をふさぐように
縫い目を入れる



②

用意するもの

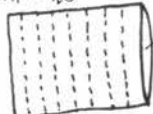
石砂



炭



綿の袋



布を二重に2袋を
作り、3cm中に平行
に縫い目を入れる

湿布が用意できない
時は肝臓・腎臓部を
上から軽く叩くという
応急対処法もあります



コンニャクの場合は熱湯
で温め、タオルを何重にも
くるんで冷めるに従い、
タオルをはがしていきま



温湿布

肝臓、腎臓、骨盤に温湿布を行う
と、全身の代謝が活発化し、性腺刺
激ホルモンの分泌が増し、生殖機能
が向上します。

温湿布の素材は、炭、塩、砂等を
使うと、大きな効果が期待できます。
それぞれ、快適な程度の温度で、
1時間行います。

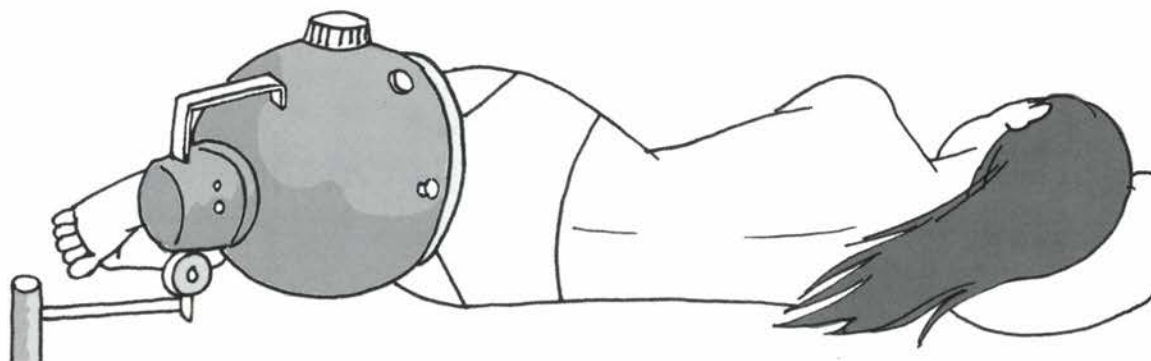
可視光線治療器

カーボンアーク灯です。炭素原子
が崩壊するときに発する光を照射す
るものです。その光は、薪や炭火の
光と同じ自然な総合光線です。

カーボンの光線治療器は、100
年以上の歴史の中で、世界中で使わ
れてきてその効果と安全性は、実証
されています。

総合光線を、腰・肝臓・腎臓・脳
幹に照射すると、全身の代謝が上
がり、血流が盛んになり、自律神経系・
ホルモン系のバランスが整い、生殖
能力が高まります。

可視光線治療器をあてている様子



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。

食品の三分

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

お問合せ
お申込み

無料ダイヤル (9:00~18:00)

0120-328-515

無料FAX (24時間受付)

0120-328-505

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

豆乳コンスープ × 1 きのことスープ × 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 有機りんごと人参使用のゼリー × 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)

間食7食分

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



14食分 組み合わせ

1日目		2日目	
発芽玄米粥	小豆入り活性発芽玄米ごはん	発芽玄米あずき粥	活性発芽玄米ごはん
梅干	厚揚げのそぼろあんかけ	梅干	豆腐ハンバーグ(洋風)
熟成三年番茶	野菜煮物	熟成三年番茶	切干大根(煮物)
サプリスティック「CaFe」1袋	有機立科みそ汁	サプリスティック「CaFe」1袋	豆乳コンスープ
熟成三年番茶	有機りんごと人参使用のゼリー	熟成三年番茶	有機りんご使用のゼリー
3日目		4日目	
発芽玄米粥	雑穀入り活性発芽玄米ごはん	発芽玄米あずき粥	小豆入り活性発芽玄米ごはん
梅干	オーサワのヘルシーカレー(甘口)	梅干	豆腐ハンバーグ(中華風)
熟成三年番茶	赤だしみそ汁	熟成三年番茶	五目豆
サプリスティック「CaFe」1袋	有機りんごと人参使用のゼリー	サプリスティック「CaFe」1袋	きのことスープ
熟成三年番茶		熟成三年番茶	有機りんご使用のゼリー
5日目		6日目	
発芽玄米粥	活性発芽玄米ごはん	発芽玄米あずき粥	活性発芽玄米ごはん
梅干	麻婆春雨	梅干	豆腐ハンバーグ(和風)
熟成三年番茶	野菜煮物	熟成三年番茶	五目豆
有機りんごと人参使用のゼリー	赤だしみそ汁	サプリスティック「CaFe」1袋	ミネストローネ
サプリスティック「CaFe」1袋	有機りんご使用のゼリー	熟成三年番茶	有機りんごと人参使用のゼリー
熟成三年番茶			
7日目		□ サプリスティック「CaFe」は体調に合わせて間食としてお召し上がりください。 □ できれば1口50回以上。よく噛んでお召し上がりください。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。	
発芽玄米粥	雑穀入り活性発芽玄米ごはん		
梅干	ベジミートボールの甘酢あんかけ		
熟成三年番茶	切干大根(煮物)		
サプリスティック「CaFe」1袋	有機立科みそ汁		
熟成三年番茶	有機りんご使用のゼリー		

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。



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。



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いました。ピリッとした辛みが食欲をそそる本格派の味わいです。



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粥です。



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。



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。



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。



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、醤油味の和風さのソースをたっぷりかけました。



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の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麦味噌を加え、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

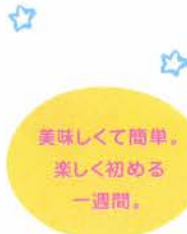
トマト味の具たくさんスープ。野菜の旨味が凝縮されています。



サプリスティック「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。



美味しくて簡単。
楽しく初める
一週間。

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

おいしい銘米の玄米
カムカム
CLUB
無農薬栽培10年

産地直送 特選品頒布会

選りすぐりの人気商品をお届けします。

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

どなた様でも
ご注文いただけます。



写真はイメージです。

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

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 長年農業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業、化学肥料、除草剤を使っていない貴重な生産者と、契約を結んでいますので安心です。「おかずが要らないほど美味しい」と多くの皆様より毎年高い評価をいただいております。安全でおいしいカムカムクラブ米をぜひご賞味ください。

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
農業不使用期間
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
農業不使用期間
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
農業不使用期間
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
農業不使用期間
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19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

『イチョウ葉・サン』



春の訪れが木々の芽吹きに感じられる季節になりました。その中でイチョウの木は毎年の秋から冬に掛けて個性的な色と形で我々を楽しませてくれます。さらに、食材としても様々な恩恵を与えてくれる樹木です。かねてから葉を原材料にしたお茶などが出回っておりませんが、その真髄を全て發揮してくれるのがエキスです。

当店で扱っているイチョウ葉エキスは原材料を佐渡島産のイチョウ葉より抽出したもの。毛細血管の血流を促し血栓が出来るのを防ぐとことです。東大長田教授によりますと、イチョウ葉にはフラボノイド(活性酸素を除去)とギンコライドB(血流を良くする)の有効成分があり、動脈硬化、脳梗塞の抑制、痴呆症にも期待できるそうです。また、肩こり、疲労回復、難聴、記憶力、冷え性などにも効果有りとされています。さらに愛用者の方々からも各症状が緩和された等のお声を頂いております。

そして、今日は春を待ちながら、勇壮に異彩をはなち、そそり立つイチョウを眺めながら、旨い手打ちそばをすすっています。

イチョウ巨木の傍らにある店：打心蕎麦(だしんそばあん)にて……東京都世田谷区代沢・森厳寺向い。視覚からは、癒し効果が得られそうです。

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

●商品情報●

◎イチョウ葉・サン
60ml/9,135円(税込)

佐渡ヶ島契約栽培畑のイチョウ葉から得られたイチョウ葉エキスを濃縮液・濃縮液なので錠剤タイプより消化吸収が早く、効果がすぐれている。イチョウ葉エキスをドイツ・フランスをはじめ世界55ヶ国では、医薬品として取り扱われている。認知症・末梢動脈閉塞症・耳鳴り・めまいなどの治療に有効性が認められており、アメリカでは脳機能、集中力、記憶および認知力を改善する健康補助食品として販売。イチョウ特有成分ギンコライドと10種類以上のフラボノイドなどが薬理作用をもつ。

使用方法：一日約2mlを目安にコップ半量のお水やお湯、お茶等に薄めて飲む

開封前賞味期間：常温で3年

原材料：イチョウ葉エキス(新潟産)、エタノール、メントール、精製水

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

「温熱療法」——お風呂だ！温泉だ！

ポカポカ……からだを温めればガンも治る

■「冷え」の血行不良で「汚血」に

■ガンは血液の汚れの「浄化装置」

■低体温三五℃でガンは最増殖する

■三九・六℃以上でガン細胞は全滅

■ガン「温熱療法」ハイパーサーミア

■加温で増える効用たんぱくHSP

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

第4回

「笑う」「食養」「体を温める」

「ガンを治すには、三つの方法があるんだネ……」

『免疫革命』などの名著で知られる安保健教授（新潟大学大学院医学部）は、ほほ笑む。「それは、『笑うこと』『食事を改める』そして『体を温める』こと」。安保先生は、自らの「実験」結果を教えてくださいました。

「家内がいないとき、やってみたんだ。四二℃くらいのお風呂に入って、舌の下に体温計を入れて計ってみたら驚いた。三九℃を超えるんだネ」

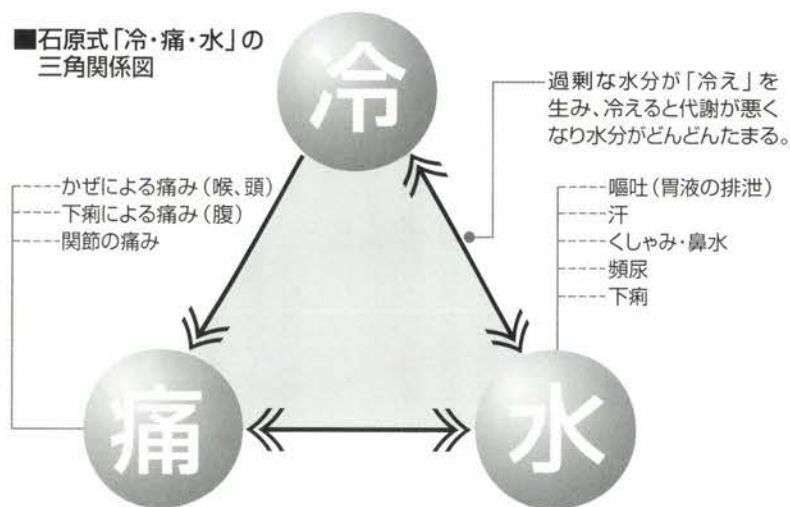
わたしも驚いた。ちよつと熱めのお風呂に入るだけで、これだけ体温が上がるとは……！ ガン細胞は熱に弱い。これはもう常識だ。だから体温を上げると、ガンは反比例して弱っていく。

ガンだけではない。あらゆる病気が、からだを温めることで快方に向う。

『体を温める』と病気は必ず治る』（三笠書房）。これは石原結實医師（イシハラクリニク院長）の五〇万部を超えるベストセラー。まさに「からだを温めることは、最善の内臓強化法」なのだ。さらに石原医師は断言する。「クスリはいっさい使わない」。この姿勢はおおいに気に入った。

安保先生も「薬をやめれば病気は治る」と明言。ガンの原因の一つも「薬の飲み過ぎ」なのだ。石原医師も「薬（化学薬品）の飲み過ぎが体を冷やす」と警告。その典型が「解熱剤」という。文字通り熱を冷まし、体を冷やす。人間の体は自らを温め、病気を治そうとしているのに、それを「冷まして」病気が治るはずもない。

■石原式「冷・痛・水」の三角関係図



図A：出典：『葉はイラナイ！体を温め、病気を治す』、(新星出版社)

“冷え”（血行不良）は万病のもと

石原医師にはズバリ『葉はイラナイ！』体を温め、病気を治す——症状別三三五の処方箋』（新星出版社）という快著もある。（図A）は石原式「冷・痛・水」の三角関係図。

つまり過剰な水分が「冷え」を産み、「冷え」が痛みを生む。さらに「冷

え」が血液を汚す。彼によれば「病気は『冷たいところ（血行不良）に起こる！』そして畳みかける。「内臓が喜ぶこと」をなぜしないのか！」。石原式「療法」は、みんなからだを温める工夫だ。それは「プチ断食」「温めメニュー」「塩・生姜入浴」「簡単その場運動」……などなど。お金もかからず、どれも、だれでも一人ですることばかり。「早い人は一週間で効果が現れます！」。

石原医師は、問いかけ

「——あなたは、こんなことをやっていませんか？ ▼ベッドボトルの飲み物をよく呑む。▼ご飯よりパン食が好き。▼朝起きて食欲がないときでも、朝食は食べるようにしている。▼風呂は、冬場以外はシャワーですませることが多い。……これらの行為はますますやめないといけない。なぜなら、知らず知らずのうちに、あなたの体から『熱』を奪っているからだ。その理由は人間の体

は三六・五〜三七℃の体温で最もよく働くようにできているから」「ところが、最近では、三六℃前半、中には三五℃台という人までいる。こんな状態になりながら、先上げた行為を続けていては、むざむざ不健康体になるよう仕向けているとしか思えない」（『体を温める』と病気は必ず治るより）。

石原説によれば、もともと人間が体温が高い時期は「赤ちゃん」のとき。年をとって老化を重ねると白髪、白内障などというように「白ちゃん」となっていく。これらは、皆、「冷え」からくる老化現象。

「あらゆる病気は、この体温低下によって引き起こされる」と明解。

ガンも体温低下が原因で起きる

彼によれば「ガンができる」ことも「体温低下」が大きな原因となっている、という。体温低下を引き起こすのは——「過食」「ストレス」「運動不足」など。しかし体温を上げることは、難しいことではない。

「ちょっとした毎日の習慣でできる」のだ。たとえば、生姜紅茶。これは熱い紅茶に、すりおろし生姜を入れたもの。生姜は漢方でも、からだを温める著効があることが古来より知

られる。

三五℃は、ガン細胞がもとも増殖する温度という。「ガンも、冷え」を原因とする「病気のなかだ」。「頭のテッペンから足の爪先まで、ガンは発生し得るが『心臓ガン』と『脾臓ガン』とはいうのは聞いたことがない」（石原医師）その理由は「心臓は四六時中休みなく働き、発熱量が多い。脾臓も『赤血球の貯蔵』をしており温度が高い」。よって「冷え」の病気であるガンにはならない。

三九・六℃以上でガン細胞は全滅

石原医師は、「冷え」とガンとの関連エピソードを紹介しており、興味深い。

▼バセドウ氏病は、発汗、発熱など新陳代謝がよくなりすぎて起こる病気。ところが、この病気の患者の発ガン率は一般の一〇〇〇分の一以下と極めて低い。

▼イタリアのある沼の周辺住民は、そこに棲む蚊に刺されてしょっちゅうマラリアにかかって高熱を出していた。イタリア政府は、この沼を埋め立てた。その結果、マラリアに感染する人はいなくなつたが、ガン患者が急増したのだ。

▼ニューヨーク記念病院のコーリー博士は「手術不能の悪性腫瘍の患者で、(熱病の)丹毒に感染した三八人のうち二〇人が完治した」という論文を残している。さらに連鎖球菌と霊菌から抽出した混合毒素を手術不能のガン患者三二二人に投与して発熱させたところ、一三四例に有効だった、という。

▼日本の国立衛生研究所のチームは一九七八年、ヒトの子宮ガン細胞を取り出し、三三℃から四三℃の間で温度変化させ、正常細胞と比較してみた。その結果、三九・六℃以上にした場合、ガン細胞は一〇日ほどで全滅した。しかし正常細胞は痛手を受けなかった。

ガン「温熱療法」(ハイパー・サーミア)

このように数多くの臨床例、実験結果から「ガン細胞は熱に弱い」とことが実証されている。そして、ガンに熱を加える「温熱療法」(ハイパー・サーミア・Hyperthermia)が、ガン治療の一環として、すでに導入されている。

病院で行われている「温熱療法」は次のようなもの。

■全身「温熱療法」…進行ガンには、

全身浴を四一・五〜四二℃にして二〜一〇時間保つ。これを一〜二週間おきに二〜五回加温。加温方法は全身浴。いわゆるお風呂だ。その他、体外循環による血液加温がある。つまり、体の外で血液を温め体内に戻す。これは、ちょっと怖い。

■局所「温熱療法」…皮ふガンの一種メラノーマ(黒色肉腫)や骨、筋肉の腫瘍に対して行う。超音波やマイクロ波、高周波などの電磁波を用いてガン部位を四二〜四四℃にまで加熱する。四〇〜六〇分間、照射して加熱。週に一〜二回間隔で計五〜一〇回加熱する。マイクロ波等の電磁波は遺伝子損傷し発ガン性などがあるので問題。超音波は、副作用もほとんどなく有望な「温熱療法」といえる。

なお、これら「温熱療法」は放射線療法と併用されることが多いという。放射線は、やはり遺伝子破壊しガンと戦う免疫細胞(NK細胞等)を激減させる。火事を消すのに水とガソリンを同時にぶっかけるようなもの。どうして余計で危ない療法とくつつけるのか? 理解に苦しむ。

万病は血液の汚れから生じる

石原医師によれば、体の「冷え」は、

様々なサインでわかる、という。それは①目の下にクマ、②鼻の頭が赤い、③赤ら顔、④唇が紫っぽい、⑤歯茎の色素沈着、⑥青アザが出やすい、⑦クモ状血管腫、⑧掌が赤い、⑨痔出血、⑩生理不順、⑪下肢静脈瘤……など。

これらは、「冷え」「体温低下」が起ると、体の全細胞・臓器の代謝が悪くなるからだ。血液の流れが悪くなり、体表面を走る静脈の小血管の流れが滞る。それが①〜⑪などの症状を引き起こす。これが漢方という「瘀血」である。それは、ほつておくと「汚血」と悪化する。癌も、癌は岩という意味。つまり、固い病気であることを表す。乳ガンなど触診で「シコリ」を確認する。血行不良で、冷えた個所に塊として発生するのだ。漢方医学は、古来より「万病一元——血液の汚れから生ず」と喝破している。血液の汚れとは、尿酸、尿素窒素、乳酸、ビルビン酸……などの老廃物が血中に増えること。また、コレステロールや中性脂肪なども増加。いわゆるドロドロ血液となる。血液は全身六〇兆個の細胞に栄養、酸素などを供給している。その血液が汚れることは、細胞が傷み、病むことにつながる。血液の汚れは、

「発疹」「炎症」「動脈硬化」「高血圧」「血栓」そして「出血」「ガン」などの症状で現れる。

ガンは血液の汚れの浄化装置

石原医師の論は明快だ。

「血液浄化方法としては①出血させる②一ヶ所に汚れを固める……方法くらいしかない」「この二つの血液浄化方が具現された病気がガンである」「ガンの特徴的な症状として、出血がある。咯血(肺ガン)、吐血(胃ガン)、下血(大腸ガン)、血尿(腎臓・ぼうこうガン)、不正出血(子宮ガン)などは、ガンが必死に浄血を図っている様子と考えていい」。つまり「出血によって汚れた血液を体外に排泄している」のだと言う。ナルホドとただ得心する。さらに「汚れを一か所に固めてできたものがガン腫である」も、わかりやすい。彼はアメリカの医学者パーボ・アイローラ博士や日本の森下敬一博士らが唱えた「ガンは血液の汚れの浄化装置である」という説を東洋医学の視点から絶賛する。とりわけ、私も三〇年来、尊敬する森下博士を「日本の自然医学界の最高権威」と称える姿勢に深い共感を覚えた。まさに「異端」に真説あり。

「発熱」は自然治癒力の表れ

また、「温熱療法」はガン細胞を攻撃する免疫細胞を活性化する。

石原医師は、大学院時代に白血球の研究に没頭していた。そのとき運動後や入浴後に、白血球の一種、好中球の、細菌などへの食食能力が向上することに気付いた。さらに体温上昇が好中球だけでなくリンパ球、単球、好酸球…など全ての白血球の働きを活発にすることを確認。「ほとんどの病気で発熱するのは、この白血球の働きを高めて病気を治そうとする自然治癒力の表れと考えていい」(石原医師)。

つまり、日頃から体が温まる生活を心掛けることは、自然治癒力を高める暮らしそのもの。病気を予防し、さらに、早く病気を治してしまおう。ガンも例外ではない。

実践しよう！石原式「温熱」暮らし

石原医師がすすめるボカボカ生活は、①手浴、足浴、②湯船入浴、③サウナ、④半身浴(約30分)、⑤薬湯(塩入浴・生姜入浴など)、⑥簡単その場運動(スクワットなど)、⑦ウォーキング、⑧生姜湿布、⑨暖かい服装(靴下重ね履など)。

どれも、だれでもできることばかり。これでガンをはじめ、いろんな病気が治っていく。あまりに簡単に、拍子ぬけしてしまうだろう。

安保先生は、淡々とおっしゃった。

「私の郷里の津軽、竜飛岬は内風呂のある家は五〇軒に一軒くらいしかなかった。だから入浴療法やろうとしてもできなかったけど、今は、どこの家でも風呂はあるでしょ。そこに入って温まればいいわけだ」

入浴は熱い風呂では「活動の神経」交感神経が働き、ぬる湯では「リラックスの神経」副交感神経が働く。(次頁表B)

入浴には驚きの医学的効能あり

入浴の医学的効能は――。

A…血行促進…温熱による血管拡張により血行が促進され、細胞への酸素・栄養補給と老廃物の排泄作用が進む。こうして血液浄化により疲労回復、病氣予防となる。

B…静水圧効果…肩まで漬かる入浴では湯の水圧は五〇〇kgにもなる。胸囲は二、三cm、腹囲で三〜五cmも縮む。この静水圧が皮下の血管やリンパ管を圧迫し血行を促進する。とくに腎臓への血流がよくなり排尿量が増えて「むくみ」「冷え」をとつ

まっすぐ大地の恵みと
食卓をむすびます。

Organic &
Macrobiotic

Macrobiotic Facilitator

農産物加工株式会社

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>

	熱い湯(42℃以上)	温い湯(38~41℃)
自律神経	交感神経が働く	副交感神経が働く
心拍(脈拍)	活発になる	ゆるやかになる
血圧	急に上昇する	不変か、ゆっくりと低下する
胃腸の働き	低下する(胃液の分泌が低下)	活発になる(胃液の分泌促進)
気持ち	緊張する	ゆったりする
入浴時間	10分以内	20~30分
適応症	胃潰瘍、胃酸過多、寝起きの悪い人の朝風呂に食欲の抑制に	高血圧、バセドウ病、不眠症、ストレスの多い人、胃腸虚弱、食欲不振の人

図B: 出典:『体を温める』と病氣は必ず治る』(三笠書房)

てくれる。

C..皮ふの清浄…体温上昇により皮脂腺から皮脂が分泌され、皮ふ表面の汚れや微菌を洗い流してくれる。

D..浮力効果…風呂に漬かるとアルキメデスの原理で体重は一〇分の一下に感じる。体の関節、筋肉は重圧から解放されストレス解消となる。

E..リラックス効果…ぬるめのお湯に入るとアセチルコリン(ホルモン)が分泌され、リラックス状態が出る脳波、α波も出てくる。ストレスから解放された状態となり心身の様々な病氣に効果があらわれる。もちろんガンも例外ではない。

F..免疫機能促進…免疫機能を受け持つ白血球が「温熱効果」で活性化。あらゆる病氣の予防、治療効果があらわれる。

G..血液サラサラ効果…血液中には血栓を溶かす酵素プラスミンが存在する。入浴の温熱効果で、その繊維素を溶かす能力(線溶能)が向上する。つまり、入浴は脳梗塞などを防いでくれる。

ただし、石原医師も注意するように、入浴も「気分がいい」程度にすること。

よく「湯あたり」とか「のぼせ」

私の治病体験記募集

昭和20年以降食生活の欧米化によって、日本人の体質が大幅に変化致しました。さらに高度経済成長期の昭和34年以降、AF2を始めとして食品添加物の大量使用により人類史上例を見ない合成化学物質が食品と共に体内に蓄積されはじめました。また排気ガスや合成洗剤による水質汚染や大気汚染など環境汚染が深刻化し、そのため疾病の原因も昭和20年代に比べ複雑に多様化しています。平成14年度版の簡易生命表で死亡原因をみると心臓疾患や脳血管障害に比べ群を抜いて悪性新生物(ガンなど)の割合が増加しています。投薬と外科手術に頼らず、食生活の改善で体質の変化を体験された方々が、その貴重な体験を広く伝承し、少しでも多くの方々に食物の大切さを知っていただくためにこのたび体験記の募集を始めます。どんなさやかな体験談でも構いません。ぜひあなたの貴重な体験記をお寄せ下さい。

募集対象

食養と食養補助食品で改善・治癒・延命された体験記

原稿要項

400字詰め原稿用紙5枚以上(2000字以上) データー入稿可
執筆概要 1. 具体的症状と病名 食事内容等
2. 改善努力の内容 検査結果等添付歓迎
3. 医師の診断 検査結果等添付歓迎
4. 改善対策とその過程 検査結果等添付歓迎
著者名(仮名可能・顔写真があればなお可)

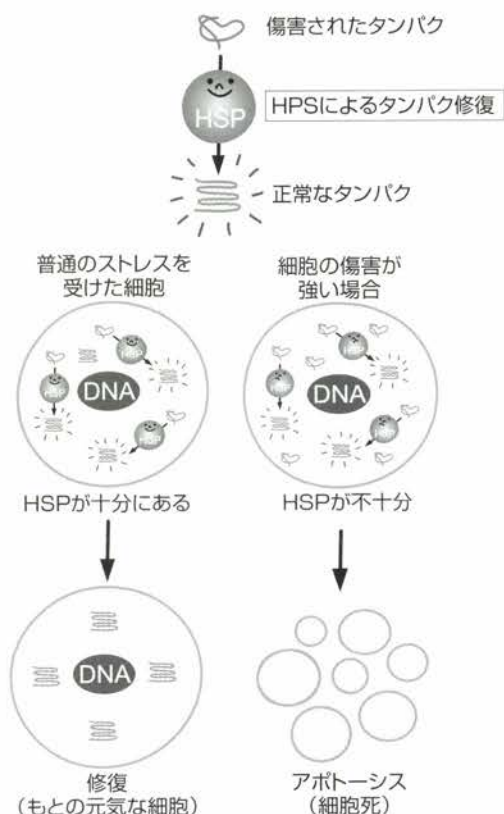
謝礼

上記に該当する内容であれば、採用、不採用の如何を問わず、1原稿1万円の原稿料をお支払い致します(税込)。ただし、買取り原稿とさせていただきます著作権は当協会に所属致します。原稿の返却は致しませんのでコピーをお取り下さい。

送付先

〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 日本C1協会
電話: 03-3469-7631 FAX: 03-3469-7635

■HPSは傷害されたタンパクを 修復してもとの元気な細胞にする



図C：出典：『毎日らひふ』（二〇〇七年二月号 毎日新聞社）

正常なたんぱく質は、折り畳み構造になっている。ところが、それにストレスが加わると細胞内たんぱく質の形が崩れて、本来の機能が果たせなくなる。「HSP

HSPには驚異的な 治療効果アリ

ふ」（二〇〇七年二月号）などの治療効果すらある。いざというとき便りになる「レスキュー隊」のような存在なのです」（『毎日らひふ』二〇〇七年二月号）

これは予測されるストレスを体が受ける前に、あらかじめ加温してHSPを増やしておき、本番ストレスに対応しようというもの。たとえば「手術の二日前に、予備加温してお

ると、各種の免疫物質も増えることが立証されている。（グラフE）これらの結果から伊藤助教授は「予備加温」という予防ケアを提唱している。

などに見舞われることもある。風呂や温泉に漬かり過ぎて起こる。なにことも無理は禁物なのだ。

して、ガン宣告を受けてすでに一〇年以上も経過。Sさんは石原医師が驚くほどずこぶる健康に過ごしている。

加温で増える効用たんぱくHSP

同医師の著書には、大腸ガンから生還した五〇才男性Sさんの例が載っている。Sさんは内視鏡ではとれない大きな大腸ガンを宣告された。彼は手術を拒絶。そして朝はコップ三杯の野菜・果物ジュース。主食は小豆を入れた玄米。毎日、小一時間の散歩。そして、スペシャル「温熱療法」として、遠赤外線サウナに毎日三〇分以上入り、お腹に温灸をすえる……という健康法を実践。こう

「体を温めると病気は治る」——そのメカニズムは、ほとんど石原理論で解明できる。さらに最近、HSPというたんぱく質の働きが注目されている。体を温めると、細胞の中に「ヒート・ショック・プロテイン・HSP」と呼ばれるたんぱく質がつくられることが判明。これが「病気やストレス傷害から、体を守り、老化や痴呆の予防や運動能力ま

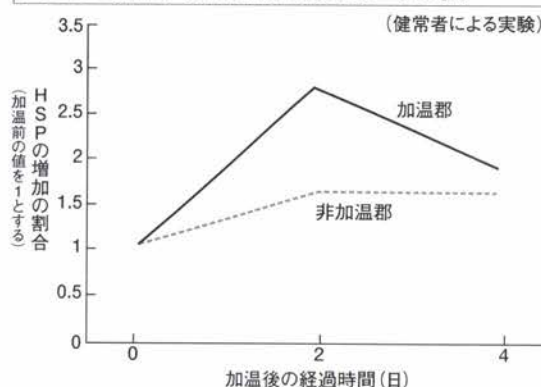
で向上させる機能がある」という。HSPは、熱という刺激が加わると細胞の中に沢山つくられる。また、熱以外のさまざまな刺激でも増える。それで別名「ストレス・たんぱく質」とも呼ばれる。

愛知医科大学医学部の伊藤要子助教授によれば、疲労、虚血、放射線、紫外線など、ホメオスタシス（生体恒常性）を乱す様々なストレスを受けると、体を構成するたんぱく質が障害を受ける。これら傷つき、構造異常になったたんぱく質を治して元

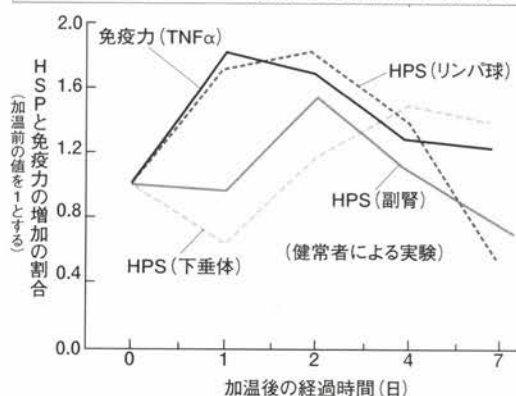
Pは、どんなタンパクでも異常があれば正常な形に修復しようとする。しかし、ストレスがあまりにも多いと、修復不能タンパクが細胞内に多数残ってしまい、ガンなどの病気のもとになります。HSPのすごいところは、細胞の傷害がひどくて修復不能というときには、細胞死（アポトーシス）に導いてくれるのです」（伊藤助教授（図C））

HSPは、傷ついた細胞を修復する。つまり、驚異的な治療効果がある。このHSPは、熱ストレスでもっとも多く生成される。それは細胞がストレスと感じる温度（湯温四二℃）で全身を加温すれば急増する。伊藤助教授らの実験で、入浴などで全身加温すると二日後にHSP生成はピークとなる。（グラフD）

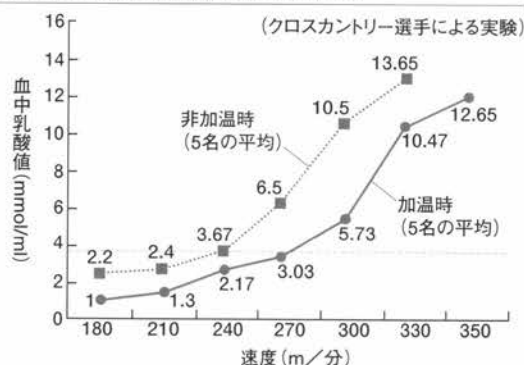
グラフD：加温するとHSPは2日後にピークになる



グラフE：加温でHSPが増加すると免疫力の増加する



グラフF：加温で疲労物質が生じにくい



グラフD、E、F：出典：『毎日らひふ』（二〇〇七年二月号 毎日新聞社）

●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學。70年に同大学を中退して71年、早稲田大学第一文学部に入學。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』『ガンにならないゾ! 宣言PART! ① ②』(花伝社)『あぶない電磁波』(三一書房)、『早く肉をやめなさい? 狂牛病と台所革命』『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。

くと手術の傷害が軽減され回復も早まる」という。

また、加温すると疲労物質が生じにくいことも分かっている。(グラフF)

詳しくは『HSPが病気を必ず治す』(ビジネス社 伊藤要子著)を参照。

病院に行く前に温泉湯治に行こう!

つい先日、友人に誘われて北陸へ一泊二日の温泉旅行に行った。

まず、宿について降りしきる雪の中、露天風呂に飛びこむ。皆、雪避けの蓑傘を頭に寄せ、なかなかユーモラス。夜は酒盛りで盛り上がる。翌朝、朝湯で体は芯から温まる。宿を出て、さらに近くの共同湯で温泉をはしご。雪模様なのに、東京に戻ってからも体はポカポカ暖かい。まさに温泉の血行促進効果を実感。ガン患者の方や万病に悩む方は、病院に行くまえに温泉に湯治にいかれることを、心よりおすすめする。一方

は抗ガン剤地獄。こちらは温泉天国だ。最近では岩盤浴など体の芯から遠赤外線効果で温めるものも。似たものに砂風呂がある。また蒸し風呂も快適。日本の温泉文化は世界に誇るナチュラル・セラピー(自然療法)だ。風渡る露天風呂で四季折々の絶景をゆったり堪能する。昔の湯治がいかにも理にかなった療法であったとか。古の人の智慧の深さに、あらためて感服する。

玄米はいい!
黒米の玄米はもっとうい!!

黒米玄米の素

黒陽茶

こくようちゃ

玄米が体に良いことはご存じの通りです。

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

黒米玄米パワーでミネラルやビタミンを効率良く吸収!

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



30袋入り2g×30袋
¥2,520 (税込)



ファミリーパック100g
¥3,360 (税込)

黒陽茶は、お茶感覚で楽しめる、
古くて新しい健康飲料です!

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

製造者 ニューサンライフ食糧販売(株)

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

販売者 オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
フリーダイヤル:0120-667-440/FAX0120-588-038

15年ぶりの
リニューアル!!



Macrobiotique Guide Book

マクロビオティック ガイドブック 2007年 改訂版

【体と心をはぐくむ食養法】

マクロビオティックの基本を
わかりやすくまとめた入門書です。

- ◎食べ物の陰陽表、体質別食事ガイドを掲載。
- ◎基本食や手当て法のレシピを紹介しています。
- ◎巻末には日本CI協会友の店リストもあります。

定価 630円(税込)

ご注文は

日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
TEL.03-3469-7631 Fax.03-3469-7635
ホームページ www.ci-kyokai.jp



マクロビオティックで すくすく子育て日記



倉田有理

Macrobiotique 2007.3●44

第6回 産まれてきてくれてありがとう！

誕生



下の娘が何か喋っているのだけど、「ふんふんふん」と鼻が鳴っている音しか聞こえない。どうしたんだろう？ いつもお喋りな子なのに、なぜ話さないんだろう？ と不思議に思っているところで目が覚めました。目が覚めても「ふんふんふん」と言う音は続いていて、隣を見ると昨年の暮れに産まれたばかりの息子がぱっちり目を開けて、布団を全部蹴っ飛ばして、手足を元気に動かしています。明け方のまだ暗い中、泣くこともなく、一人で体を動かしている姿は、とてもかわいらしいです。もうすぐ産まれて一ヶ月が経とうとしています。夜泣きすることもなく、夜中の授乳はいつもこんな感じ

で「ふんふんふん」といった鼻息で起こされて、お腹がいっぱいになれば、また静かに眠ります。

まだ一ヶ月しか経っていないのに、もう随分と昔のことのように思えてしまう出産。予定日より十日ほど早く産まりましたが、三〇〇〇グラムの元気な男の子との対面は、念願の自宅出産で、家族揃って迎えることができました。その日はちょうど学校も保育園も休みの日で、出産が始まったのも朝の八時過ぎだったので、主人と娘たちも立ち会うことができました。陣痛が始まって四時間後の出産で、出血も少なく、赤ちゃんも体脂がついていない状態で産まれたので、娘たちも、そして最後の最後まで立ち会うことに逃げ腰だった主人も、出産を自然に受け入れること

ができたようでした。みんなに見守られる中、産まれた息子は臍の緒を切ると、すぐに家族に抱っこされて、その瞬間から二人の姉の「どっちが抱っこするかバトル」が始まり、手厚い（手荒い？）歓迎を受けたのでした。

家族に見守られた自宅出産

自宅出産や助産院での出産は、出産がゆっくり進められます。医療器具がありませんから、子宮が破裂したり、会陰裂傷が起こらないように、オイルを使って赤ちゃんが出てくるのを待つのです。もちろん吸引などはしません。私には唯一この「ゆっくり」が辛くて、長い時間に感じました。といっても五分くらいだったようですが、早く産みたいのに助産

師さんは「いきまないで！ 腰を浮かしちゃダメ」と言って、いきまないような腰を押さえ、私も頭では理解しているものの、どうしても力が入ってしまいます。一方で助産師さんの方は無理に赤ちゃんを取り上げることはなく、オイルをたらして赤ちゃんが自力で出てくるのを待っている様子でした。

そうなのです！ 赤ちゃんは自分から産まれてくるのです！！ 三人目にして初めて知りました。ゆっくりと赤ちゃんのペースで産まれようとしているのであって、助産師さんも、母親の私も、赤ちゃんが産まれようとするお手伝いをしているだけなのです。出産の主導権は赤ちゃん本人にあって、赤ちゃんが自分で産まれようとしている様子は、早く産まれたがっている私に「この子は産まれたがっているのだな」と感じさせ、そのことに気づいた時、自然と力を抜くことができたのです。

小さなお母さんが二人

こうして何のストレスもなく産まれた息子は、一日中大人しく過ごしていて、どちらかというと上の二人の娘の方が弟の誕生が嬉しくて仕方がない様子で大騒ぎ。ちよつとでも

泣くと、「優しいお姉ちゃんが抱っこしてあげるね」と上の娘が抱っこし、その隣で「どうしたの」。男の子は泣いちゃダメよ」と、すっかりお姉さんらしくなった下の娘が声をかけます。特に上の娘は「世界で一番かわいくて大好きな男の子」と言って、少しでも泣くと飛んで行って抱っこし、鼻チュー（鼻と鼻でキス）。最初は危なっかしい気もしましたが、上の娘は抱っこするのがなかなか上手！ この子が小さい頃に腱鞘炎になるほど抱っこした甲斐があったな！と思うほどです。下の娘はというと、弟にベッタリのお姉ちゃんを見て、お姉ちゃんをとられたとヤキモチを焼く仕草も見えますが、保育園から帰ってくると「かわいい私の赤ちゃん！」と、こちらも鼻チュー。これが息子にとつて逆にストレスになるのでは？！と思うほど、二人は過激に溺愛しているように見えるのですが、お腹の中にいた時から一緒に過ごしていたお姉さんたちなので慣れているのか、むしろ二人がいけない時の方が不思議と機嫌が悪いのです。そんなわけで、三人の子どもがお母さんを取り合いするので大変！ というようなことはなく、二人の小さなお母さんが息子の世話

をし、私は母乳を与えるだけの燃料係？ と錯覚してしまうこともあります。

こだわりものの、わがままなお産

自宅出産を決めてから、いつそう健康について大切に思うようになり、食生活を整えたり、毎日最低二時間は散歩するなど体を動かすようにしていました。病院だと貧血になれば鉄剤を処方されたり、何か問題が見つかると入院というように、薬を使ったり治療は避けられません。また、毎回の健診は予約をしても随分と待たされることもあり、自宅に助産師さんが健診に来てくれる自宅出産とは違って、病院の都合に任せることになります。これらは病院では当然のことなのですが、私はそれが嫌でした。病気でもないのに病院へ行つて病院の空気に触れるのが嫌だったのです。そんなこだわりから選んだ自宅出産。そう思うと、どうも「こだわりものの、わがままなお産」だったように思えます。立ち会ってくれた家族も、その時が来るまでは本当は見たくないと思っていたかもしれません。私の父と母はとも心配していましたが、周囲の友達から「なぜわざわざ自宅？」と言

う声もありました。マクロビオティックや自然志向の生活をしている人にとつては自宅出産がそう珍しくはないので、世間的にはビックリされることの方が多かったです。

産後五日目の健診に来てくれた助産師さんと初めて会った私の母。助産師さんに「娘さんは体が丈夫だから安産だったんですよ」と言われ、「体は丈夫ですが、強情で」と母

すかさず助産師さんは「そう言う人じゃないと自宅で産むなんて考えませんから！」と！ この言葉が全てを語っているように思えました。とは言うものの、赤ちゃんが自分から産まれてくるのを体感できた自宅出産は、わがままな私にとつてはとても素晴らしい経験になりました。このわがままに付き合ってくれた主人と娘たち、遠くから見守ってくれた父と母、心配してくれた友達や近所の人、出産の素晴らしさを教えてくれた助産師さん、そして元気に産まれてきてくれた息子には、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

● PROFILE

くらた・ゆり
東京都出身。東イン
三都在住。デザイン
制作会社勤務。育
1999年卒。大阪後
大学卒業。通リマ
クロビオ会。グ
ル師範科修了。3
児の母親。

乳児期の生活…2

細川順讀 ● 医療コンサルタント

すべてを母にゆだねて人としての基盤をつくる時

赤ちゃんの身体はともデリケート

人は、動物と違い未熟児の状態です。生まれてきます。1年以上は、親の庇護のもとでなければ生きていくことができません。動物は、生まれたその日から自らの足で歩きます。順応が早くなければ、厳しい自然環境の中で生きぬいていくことができません。その点、人の子は、環境が違います。親に守り育ててもらうことができます。人類の長い歴史の中で、その環境に適応してきたのです。

新生児は未熟児ですから、その体は柔軟で繊細です。無理な負担をかけると、障害を起こす元になります。近年増加してきた、保育器の中で育てなければならぬ超未熟な異常児は、別の問題です。

生まれたばかりの新生児を、何人も

の大人が抱っこして揺さぶっているシーンを良く見かけます。ほほえましいのですが、いつもハラハラして見えます。新生児の脊柱は、デリケートです。脊柱は、33個の椎骨が連なっており、黒柱の役割をなしています。臼状の椎骨を支えているのは、靱帯という柔軟で強靱な組織です。靱帯があるために、背骨は前後左右・自由自在に曲げることができます。さらに周囲を筋肉が支えています。新生児は、靱帯も筋肉も完成していません。そのため、無理な負荷をかけると故障を起こします。脊柱は、全身の組織につながる神経が通っている重要な場所です。特に頸椎(首)は重要で、わずかでも障害を起こすと全身の器官・臓器に大きな影響が出ます。場合によっては、一生影響を残すことにもなりかねません。新生児のうち、できる限り横に寝かせてお

かなければなりません。むやみやたらに、抱っこしたり、おんぶしたり、揺さぶったりしてはなりません。縦にして抱くのは、もつての外です。重い頭を支えきれず、頸椎に障害を起こす恐れがあります。車で移動する場合や、入浴などは細心の注意が必要です。常に、横位置の体位を保つようにします。

赤ちゃんの発達段階

乳児は、仰向けに寝かせたらいままでそのまゝの体位です。姿勢を変えただけの筋力がありません。それでも、乳児は寝たまま良く動きます。その動きで筋肉は発達していきます。やがて、首と足をふん張って、体を回転させ寝返りを打つようになります。ここまですると、早い時期に首を持ち上げて亀のような体勢を保つことができるようになります。この姿勢で、長い時間自由首を支えられるようになれば、立てて抱いても大丈夫です。ただし、強

い負荷はまだ与えてはなりません。個人差はありますが、3ヶ月前後でこの段階まで発達します。

次の段階は、両手を伸ばして上体を持ち上げます。ここまですると、首の筋肉はかなり発達してきます。少々負荷には、耐えられるようになります。乳児にとって、見える世界がずいぶん違ってきます。周りの物に何にでも興味を持ち、触れたいくなります。しかし、体を移動することができません。それもしばらくの間で、すぐに移動するようになります。この時期は、非常に重要です。事故を起こさないよう、周りには危険なものを一切置かないようにします。階段があれば、柵を設けて転落を防ぎます。

この時期のハイハイ運動は、乳児の脳の発達に極めて重要な刺激を、脳に与えます。この時期に、周りに暇な大人がいると、やたらと抱っこして赤ちゃんをおもちゃにします。これが、やがて大変な支障を起こすことにつながる

ります。最悪の場合は、知能障害や情緒障害を起こす大きな要因になることでもあります。この時期の赤ちゃんは、自由に遊ばせて、決していじり過ぎないことです。

理想は、無垢の板の上をハイハイさせることです。無ければ、普通のフロアリングで、化学ワックスを使わずよく乾拭きをして、その上を動き回れるようにしておきます。畳の上でも良いでしょう。この場合も、化学処理をしていないことが条件です。新しい畳なら、重曹で拭いて、よく乾拭きをしておきます。

床の上を這い回る時に、赤ちゃんは全感性を使って活動します。この時、脳に与える刺激は、脳細胞のシナプスが新しいネットワークをどんどん造っていきます。この時期に形成される脳回路は、これから発達する基礎になる重要な基盤です。この時期に、いじり回された子は、知的機能が低くなる可能性があります。

次の段階で、一人座りができるようになります。6ヶ月前後です。この時期でも、まだ一人で自由にしておかなければなりません。

次の段階で、伝い歩きができるようになります。10〜12ヶ月です。この時期では、かなり物理的負荷にも耐える

ようになります。

新生児の時期に、物理的負荷をかける注意は必要ですが、スキンシップは大事です。負荷をかけずに、どんな触れ合うことです。

衣類

赤ちゃんは、健康であれば大人より体温が高いものです。したがって、通常は大人より一枚薄着でいいのです。しかし、最近では少し事情が変わってきました。体温が、大人と同じくらいの子も増えてきました。赤ちゃんの顔色を見て、判断することが必要です。

素材は、綿が基本です。ベストは絹、次がウールです。天然のタンパク質が主成分の素材は、湿度・温度を自動調節します。皮膚から排出される、気体の老廃物を排除する機能も持っています。化繊は、湿気と気体の老廃物を衣類と皮膚の間にこもらせてしまいます。

身体を締め付けるものは、避けます。できるだけ、ゆったりした物にします。少しでも締め付ける部分があると、リンパ循環を妨げます。リンパ循環を悪くすると、血液循環も妨げることになります。

特別寒い季節でなければ、靴下は履かせない方が望ましいでしょう。足裏からの刺激は、脳と自律神経系の発達

に重要な要素です。

衣類の洗濯は、湯だけを使うのがベストです。ネットの中に、備長炭を入れ洗濯機の中に入れ、天然塩を小さじ1杯入れて洗えば、大抵の汚れは落ちます。重曹やミネラルを素材にした、天然系の洗剤も良いでしょう。手に入らなければ、100%天然石けんを使用します。化学洗剤は、厳禁です。化学洗剤を使うと、赤ちゃんの体内の臓器や細胞レベルの障害を起こす要因になります。

睡眠

新生児は、昼間も夜もよく寝ます。最近では、夜寝ない子が増加しています。それは異常です。

赤ちゃんが寝ている時には、決して起こしてはいけません。授乳の時刻だから、起こして飲ませなくてはと、機械的に教わっている母親は、赤ちゃんの正常な身体リズムを狂わせるようなことはかりをやります。

赤ちゃんの寝具は、畳に布団が理想ですが、現実にはベビーベッドがほとんどです。ベッドの床面には、イグサか天然素材の通気性の良いマットを敷くと良いでしょう。布団は、綿または真綿を素材にしたものがベストです。

睡眠中の体位はうつ伏せがいいので

すが、赤ちゃんの突然死の原因になりうるということで、うつ伏せ寝が否定されるようになりました。近年は、原因不明の突然死が赤ちゃんの間にも広がっています。原因不明といっても、検査では分からないということだけで、母親の責任です。妊娠中の生活が、赤ちゃんの全身異常を招いているのです。

入浴

赤ちゃんにとって、入浴は大事な生活の一部です。間違った入浴をさせると、障害の元です。

湯は、水道水が原水になっている家庭が大半です。水道水の場合は、塩素をはじめ有害な化学物質が多量に含まれています。これを除くために、ベビーバスに湯を入れる前に果物の皮や野菜くずなどを入れておくと、塩素は全部消えます。その他の化学成分も、かなり減少します。野菜くずなど無ければ、備長炭、竹炭、ミネラル、粉末ビタミンCなどを入れると除去できます。

湯温は、39〜40度くらいのややぬるめになります。湯温計や湯沸かし器の設

定温度に頼ってはいけません。風呂用温度計の正確なものは、皆無です。1〜3度位は狂っています。中には、4度も誤差があった物もありました。お母さんの腕を入れて、感覚で温度を確かめるのです。そして、赤ちゃんの顔色を見て気持ちよさそうにしていれば問題ないでしょう。

身体を洗うのは、湯だけで充分です。

こするのは、お母さんの手の平が、最高です。手の平が荒れている場合は、絹の布をたたんで使います。石けんを使うのは、最小限にします。手の平の上でよく泡立ててから、使います。天然素材100%で、昔のままの製造法の物でなければなりません。赤ちゃん用石けんは、不可です。理想的な天然石けんでも、注意しないと皮膚の保護膜になっている角質層をはがしてしまいます。赤ちゃんの肌は、とてもデリケートです。

湯から上がって、身体を包む前に、5〜10秒冷たい空気に身体をさらして、表面の組織を引き締めておきます。すぐに包むと、体温が急速に放熱します。吸湿性の高い素材で身体を包んで、少し落ち着いたら所で衣類を着せます。すぐに着せると、汗をかくことがあります。

授乳は、30分後以降にします。お母さんが一緒に入浴する場合は、特に直

後の授乳は禁物です。入浴で代謝が上がっているので、老廃物が組織から血管に排出されている可能性が高くなります。その状態で授乳すると、お母さんの毒素が乳の中へ出てきます。少し代謝が収まってからにします。30分以上経ってからです。

冷暖房

冷房も暖房も基本的には、使わないのがベストです。特に冷房は、マイナスになるだけです。最近では、新生児の時から空調をしっかりと整えて、理想的な温度にしておきましょうという指導が行われています。そんなことをすると、人に本来備わっているコントロールシステムが完全に狂ってしまいます。

精妙な構造体の人体は、複雑で繊細です。体内環境が少しでも変化すると、正常な機能を保つことができません。そのため、体内条件を常に一定に保つために、四六時中休みなく自動コントロールしています。この働きをホメオスタシスといいます。生まれた直後から、一定の環境の中にいると、ホメオスタシスの機能が退化します。主役をなす自律神経系とホルモン系が機能不良になります。発汗機能も退化して、汗腺が萎縮してしまいます。体温コントロールも、円滑にできなくなります。

精神的には、軟弱で我儘になります。免疫力も体力も低下します。

暑い時は、外の風を通したり、扇風機を使う程度にしておきます。それで汗が出るなら、それが必要なことです。外部環境の大きな変化に即順応してたくましく生きていくには、生まれたときの厳しい環境が下地になるのです。暑い時には暑さに身をさらし、寒い時には寒さに身をさらすことが必要です。それは、成長してからも同じことが言えます。

寒い季節も、暖房は最小限にします。使うなら、こたつくらいが無難です。炭火を使う、火鉢や囲炉裏はなお良いです。薪ストーブ、セラミックストーブなどもいいでしょう。石油ストーブ、ガスストーブは、できるだけ避けます。暖房器具は、空気の汚染、部屋の温度分布、電磁波など、総合的に考える必要があります。

赤ちゃんは、代謝が激しいので冬でも汗をよくかきます。布団は、毎日日に干した方がいいでしょう。日に干せない場合は、布団乾燥機で乾燥させるといいでしょう。

空気

赤ちゃんの部屋は、常に充分換気をお願いします。換気扇を常に回しておくか、

窓を定期的に開けて空気を入れ替ええます。

観葉植物や炭を置くと、空気を浄化します。めやすは、8畳間で、径20cm位の鉢で、高さ30〜40cmの植物で浄化できます。空気清浄機は、役に立ちません。除去したいのは、化学物質です。空気清浄機は、チリ、ほこり、カビや菌の胞子などを除去するものです。これらのものは、特に除去する必要はありません。アレルギーがあるなら体質の方を改善すべきです。外から来るものを除去しても、何の解決にもなりません。

赤ちゃんは、厳しい環境で育てなければなりません。むしろ、外部から侵入してくる、異物や微生物は、本来の免疫機能や除去機能を育てるために必要なものなのです。

日光

日光は、皮膚癌の元になったり、将来シミ、そばかすを作ったり、肌の老化が早く来るのでできるだけ当てないようにしましょうというのが、昨今の風潮です。専門化が、そういう指導をしているためです。過去は、赤ちゃんには積極的に日光浴をさせましょう、という指導がなされていました。時代とともに、大きく変わっていきます。

日光は有害と単純に決め付けるのは、

塩は有害と言うのと同じように、単純・浅薄・狭小な見方です。人を、機械と同じように観て判断するべきではありません。

日光は、あらゆる生物にとって無くてはならないエネルギー源です。日光には、非常に幅広い波長の光が含まれています。人類は、日光の恩恵に浴して生きてきて、子孫に生命を引き継いできました。日光を浴びると、全身の代謝が上がって機能が高進します。免疫力、排泄力、循環、ホルモン分泌、自律神経、精神安定など、あらゆる機能が高まります。生命の源です。

大事なことは、バランスです。何事についてもいえることです。過剰も不足も、不可です。適度な日光を浴びるのは、大きな恩恵を得ることになります。過度になれば、有害です。程を知らなければなりません。

適度な日光照射は、快適に感じる程度です。季節、時刻、天候、場所など、条件次第で大幅に量が違います。赤ちゃんと、大人より少なくていいのは当然です。窓越しでもいいので、ほどほどの光は、必要です。

電磁波

電磁波は、非常に多くのタイプがあります。有効なもの、有害なもの、可

もなく不可もなくというタイプと、実に様々です。その基準は、まだ明確なものがありません。しかし、データや多くの事実は、膨大なものがあります。

自然界にある石、砂、土、炭、木、竹、畳のい草・藁、陶磁器など、あらゆる物から電磁波が発生しています。人体からも、様々な波長の電磁波が発生しています。日光、炭・薪・ろうそくなどの自然光も電磁波です。このように、自然界の電磁波は、人体・植物・水などに有益な作用のものがほとんどです。自然界でも、放射線は有害です。しかし、人工的な電磁波は、大半がマイナースに作用します。放射線をはじめ、磁力線、電波、光線など、危険な物が多種多量にあります。

電磁波の人体に対する作用は、波長・波形・強度・被爆時間などの総和で異なります。多くの要素がありますので、簡単に判断することは出来ません。専門家の間で賛否両論ありますが、肯定派が圧倒的に多いのが現状です。肯定派は、「人体に有害だ」という証明が無い」という理由だけで、利便性を最優先しているのです。そのやり方で、どれほど多くの人々が苦しんできたか。今も、苦しみ続けている方々がどれほど大勢いるか。そして、本人も周囲も、その元凶が目に見えない所にあること

を知らされていないという現実。その方々も含めれば、数え切れないほどの犠牲があるはずで、電磁波の問題だけに留まらず、想像を絶するほどの現代文明の反作用が存在しています。

肯定派は、動物実験で有害性が認められないと主張します。疫学的調査でも、明確なデータは、得られないというのも事実です。それらのデータに基づいて、無害性を強調します。しかし、人の脳細胞、神経細胞、遺伝子など、最も重要な組織に対してどのような影響をもたらすのかは、全く不明なままです。意図的に無視しているとも思えます。脳・神経・遺伝子は、人の心身の最も重要な部分です。これらの器官にわずかも障害を起こすと、重大な疾患につながります。損傷を起こした場合、修復が極めて困難です。したがって、絶対に障害を与えてはいけない部分です。その他の器官は、障害を起こしても修復することが可能です。電磁波は、脳・神経・遺伝子に障害を与える恐れが、大です。したがって、このような重大なマイナース因子は、極力避けるべきなのです。たとえ、その危険性が1%だとしても、避けなければならぬのです。特に、赤ちゃんのうちは影響が大きく、将来取り返しがつかなくなる恐れもあります。

人的環境

赤ちゃんの周囲にいる人々は、子供から大人まで含めて、大きな影響を与えます。特に、お母さんの影響が、最も大です。責任重大です。

周囲の人の、言葉、行動、思いの全てが、赤ちゃんの脳の奥深くにインプットされます。そのすべての情報が、成長の糧になっていきます。周囲の人は、常に調和の思いを持ち、きれいな言葉を使うよう心がけていなければなりません。

赤ちゃんに話しかける言葉は、幼児語ではなく普通の言葉を使います。言葉が理解できていなくても、どんな話しかけることです。その言葉もすべてインプットされ、言語能力の発達に、重要な基本情報になります。

最も望ましいのは、周囲の人々が健康で、明るく、楽しく、幸せで、調和の心を持ち、平和に過ごしていることです。

●PROFILE

はそかわ・かずひろ

1948年生まれ。東西医学、心身医学、食事療法(食養)、伝承医療等を統合した総合的治療法・健康法を30年間現場で研究。食養と心身コントロール(自己整齊法)をベースに、根源的な統合健康法の普及・指導を行っている。著書に『自然健康法』『氣と食・驚異のバランスパワー』『食養生大全』(共著)などがある。

食べ方の進化

中 広行 (なか・ひろゆき)
久司道夫認定カウンセラー

「7段階の食べ方」

KII (クシインステイチュート
インターナショナル) の公式プログ
ラム上級の最後の授業で「7段階の
食べ方」というのがあります。

1段階目は機械的のものを食べる。
2段階目は感覚的に食べる。3段階
目は感情的・情緒的に食べる。4段
階目は知的に食べる。5段階目は社
会的に食べる。6段階目は思想的・
概念的に食べる。7段階目は自由に
食べる・感謝で食べる、となります。
この段階を勉強すると、ほとんどの
生徒さんは、7段階目がマクロビオ
ティックの食べ方であると誤解をさ
れますが、7段階目の食べ方ができ

るように、人は進化し、その人の生
き方を創っているのだということを
伝えている、というのが本当のこ
ろです。そして、7段階目の食べ方
とはどんな食べ方なのか、夢を叶え、
自由な生き方を身につけるために、
マクロビオティックの理論を勉強し、
マクロビオティックのお料理を作る
ことを学んでもらっていると、僕は
思っています。この授業を僕が久司
先生から受けたとき、久司先生は「ど
の食べ方もマクロビオティックなん
です。ですから、その段階にあった
アプローチの仕方、マクロビオテ
ィックを取り入れられる方法を伝え
てください」と話されたことが、非
常に印象に残っています。人はいき

なり7段階目の食べ方をすることが
できるのではなく、段々進化をして、
7段階目の食べ方ができるようにな
っていきます。それは年齢とは関係
なく、その人が食べたものによって、
進化の段階は違ってきます。
たとえば男性は、奥さんや母親な
どに出されたものをただ食べるだけ
というパターンが多かったり、社員
食堂で考えなくても食べられるシス
テムの中で生活をしていたりします
ので、女性よりもはるかに食べ方の
進化の過程は遅れています。また、
別の角度からいうと、機械化された
食べ物、工場で作られたレトルト食
品、自然の摂理とかけ離れた状態で
出来上がっていく調味料や素材を食

べていると、体は機械的に反応し、
機械的にしか食べられなくなってい
ることも、現状ではあるかもしれま
せん。なるべく簡単に、噛まずに、
朝ごはんをストローで飲む栄養剤や
サプリメントで済ませてしまうとい
った若い人たちは、元々機械的な食
べ物を食べる回数の方が多くなって
きているからだと思います。実際、
最近では、赤ちゃんが生まれても、
母乳が出る母親が少なく、離乳食を
作る人も徐々に減ってきて、粉ミル
クや気軽な瓶詰めの離乳食を食べ
て育つ赤ちゃんが多いと聞きます。そ
んな赤ちゃんたちが、感覚を育てた
り、感情を育てるという環境から次
第に遠ざかっていっているように思
います。食べるものには栄養だけで
なく、その作る過程で、人の思いや
自然の恵み、季節感などが盛り込ま
れています。そうやって作られた
食べ物を食べることで、感覚や感情、
そして知識は育っていくチャンスに
多く恵まれていきます。料理は感覚
や感情が育てていくことに役立って
いるものだと、僕は思っています。

お母さんと子どもの 二人三脚物語

今月はマクロビオティックを体験



している3歳の男の子をご紹介します。
しょう。

T君は、1歳6ヶ月ぐらいのときに、僕のところにお母さんと一緒にやってきました。その当時のことをお母さんに聞くと、「私は理想の子育てができていて、何も問題がないと思っていました。ただ、主人がマクロビオティックに興味を持って、彼から勉強を勧められたので、やってみたくらいと思い、学校に足を運びました。中先生の相談を受けたのも、どんなものかな……という興味ぐらいいだったんですけど。今から考えると、とんでもない子育てをしていたんですよ」と話してくれました。

僕が最初に会ったT君は、牛乳の飲みすぎで陰性過多、ブヨブヨな感じがしました。「お母さん、T君、見てごらん。口が閉まってなくて、ほら、よだれが流れているでしょ。これって、牛に似てると思わない？」

このままいくと、牛のようになってしまいかもしれないよ」と助言をしました。ほとんどの人がそうですが、牛乳が子供に悪いなどと思っていはいませんし、どちらかというと、第一の栄養源ぐらいに思っているわけですから、仕方のない話です。

「牛みたいですか……」と、少し表

情を暗くして、わが子を眺めたお母さんですが、僕の話に耳を素直に傾けてくれて、これからどうしたらいいのかという話をしました。基本は標準食です。玄米を中心とした穀物を取り入れ、季節の野菜、海藻、豆、デザートは穀物や野菜の甘みを使って作る。そして、塩気なめるべく減らしていくこと、伸びる力が必要な時期なので、葉野菜を多く摂ることを勧めました。その当時、学校で始めたばかりの、子供と一緒に参加する料理教室への参加を提案し、T君とお母さんは、二人三脚でマクロビオティックを学び始めたのです。

T君が食べることは非常に興味を持っていたのが幸いでした。ただ、これは、お母さんの努力のたまものなのですが、食事のたびに、食べ物を持つ力について話をしながら食べていったそうです。大人は子供が理解しないだろうと勝手に思い込み、大切な話をせずに、ただ食べさせていたり、食べないことを叱りながら、食事の時間を過ごしてしまうことが多いようですが、子供も大人も一緒に、食事の時間は楽しく食べることが大切だと、僕は思っています。T君とお母さんの会話はいつもこんな感じだったそうです。「これはぐん

ぐん伸びる力を持っているよ」「これを食べ過ぎると、いっつてなるよ」「この食べ物は小学生になつたらね」

子どもの感覚的な本能はすごい：

春のあるクラスで、T君は異常に箭を食べたがりました。それは周りの大人が、心配するほどの勢いでした。その数日後、お母さんに「大丈夫だった？」と尋ねると、「先生、奥歯が4本出てきました。きつとTは、緩める力が欲しくって、あの日、箭を食べたんですね。埋まつてる歯を出すのは箭って、あの子、感じたんですよ」と報告してくれました。おそらく感覚的に、彼は何を食べきか感じ取ったのだと、僕も理解しました。子育ての経験のない僕は、そのとき、子供の本能はすごい！と感動したのでした。お母さんには、それからしばらくの間、T君の感覚に任せるような食事のスタイルを取るように提案をしました。それは何種類かのおかずを用意して、食べたいものを食べさせるといった方法です。するとT君は、ほぼ自分の感覚で、自分に必要なものを食べることが選択できるようになったようです。

彼の興味は「ぐんぐん伸びる」です。彼の食べ方は、知識を経て食べるという風に変化をしていきました。

「先生、これ、ぐんぐん伸びる？」

これ食べたら、どうなるの？」と尋ねて食べることが多くなっていきました。こんな面白いこともあったそうです。「デザートをこれ以上食べたら、おなかが痛くなるよ」と、お母さんが言うと、T君は「おなか痛くなってもいいから食べる」と言いつて食べたそうです。自分で選んだのだからと、お母さんも食べさせてみると、その後、T君は「キャベツの葉をください」と言いつて、胃の辺りにキャベツを貼ったそうです。

それは、以前、食べ過ぎて、おなかの調子が悪くなったときに、お母さんがT君の胃腸の上にキャベツを貼つて、「キャベツを貼ると、おなか痛いのが治るのよ」と話したことを覚えてのことだったそうです。このようにT君は、お母さんとの会話を通じて、マクロビオティックをどんな吸収していつているといった感じです。

それ以外にも、T君が僕たちを驚かせるような出来事がたくさんあります。子供の吸収力の速さ、本能の力など。お母さんは「マクロビオテ

ィックを子供と実践して、本当によかった。子育ても楽になったし、子供から色々なことを教わって、自分が成長できているのがわかります」と話してくれました。そしてお母さんは、T君と体験したことを、子育てで悩んでいるお母さんたちに伝えたいと、子供を育てることを中心としたマクロビオティックの教室を開くことを決め、勉強を続けられています。

この親子を見ていて、僕が再認識したことは、やっぱりマクロビオティックは実践していくことが大切で、その実践の鍵を握っているのは料理だということです。

マクロビオティックを家族に伝えることを悩んでいる人が多くいますが、その料理を食べれば理解ができるような、そんな料理があったら、言葉がなくても、マクロビオティックは受け入れられていくような気がします。

料理は素材の振動を感じさせるもので、それが人を育てるものになっています。T君も、お母さんの言葉がけだけでなく、実際、食べて感じたことが身についていったのです。

食べ方に7段階があるように、実は料理の作り方にも7段階があるの

かもしれません。始めは機械的に料理を作るから感覚的へ、遂には、素材に感謝し、料理を作ることに感謝し、そして自由に素材を扱うことができる、その料理を食べると人が解放される、そんな段階を目指して、料理を伝えることができるように、僕自身もなりたい、そう思っています。

●PROFILE なかひろゆき

21歳の時すし職人として渡米。ボストンの地で久司道夫先生と出会う。その後約20年間、食べ物と体、精神との関係を自分の体を通して体得し、日本に持ち帰る。健康相談、セミナーを中心に全国で活躍するかわら、オレンジページ『心地いい暮らしがしたい』シリーズに取材協力、『erewhon』に「健康相談日記」を連載するなど、マクロビオティックの普及に努める。マクロビ®という言葉を作り、よりマクロビオティックが広がるように工夫をしたり、マクロビオティックが単なる哲学に終わるのではなく、経済的にも社会を動かすものとなるよう日々努めている。

FAX・Eメールは24時間受付ています。



醇なワインの たのしみ

日本ソムリエスクール校長
古山 勝康



第9回 古山流ワインの撰びかた・たのしみかた (その五)

「嗜好品とはよんで字のごとく、口が老いる日まで好んでたべる食物のコトです」
或る現代の美食家のコトバ

世間ではふつう、「酒（ワイン）は嗜好品だ」と云うようないいかたをいたします。たしかに「嗜好品」を辞書でひくと「栄養摂取を目的とせず、香味や刺激を得るための飲食物。酒、茶、コーヒー、タバコの類」（広辞苑）などとできます。「嗜」という漢字も字義は「旨」と「口」をあわせて「ひとかたならず好む意」（角川漢和辞典）とありますから、この美食家のことはいよいよ真実味を帯びてくるようです。

「心がけ」のほか、「つつしみ、節度」がでてきます。ここではこの第三の意味に注目してみたいのです。すなわち、「嗜好品とは嗜み（慎み、節度）のところが好むモノ」（飲食節あり、起居常あり、之を修身と云う・素問）とみることもできるわけです。ここで「貪慾」と「知足」とみればふたつにわかれ、そのどちらをえらぶかに、ひとの判断力が問われるのです。

そもそも、ひとの「嗜好」（ひとそれぞれの好み）を生むモノとはなんでしょう。それはたとえば、そのひとの棲みなす「気候風土」「風土の産物」「風土の制限」「土地柄の影響」「その土地特有の調理法や食作法」などなどの複合。云ってみれば「その生まれ育った土地の永年培ったきた食の伝統」やら「その家系が連綿としてあい嗣ぐ食の系譜」。それをひとことでもうせば、お馴染み「身土不二」となりましょう。

「しかし、肉食ばかりやっている國民よりは穀食をやっている國民が偉いとか強いとか云ふのでもない。どちらでもよいのであるが、われわれは一定の環境に於て、何を食することによって、正しい肉體と精神がつくりあげられるかといふことを知らねばならぬといふのである。正しい肉體と精神を作りあげる生活は、三千年来の國民生活の中になければならないと信ずるのである……」（桜沢如一、「人間の栄養學及醫學」昭和十四年刊）

この意味の身土不二は、この連載七回前の「果実の酒・ワイン」（'06、一月号）の冒頭、『アルゼンチンにおけるパンパのブドウ栽培（すなわちワイン醸造）は、こうした牧畜中心の農業の上に成り立った肉食生活と補完関係にある』を憶いださせるものがあります。

ここまで判ったうえで、それでは日本に於ける日本人にとつての「ワインのたのしみ」とはなんでしょう。（「パリから、日本に正食法を学びにとんで来たエクスジャンは、その歓迎会の席上で云った「日本には西洋人のイミテーションが沢山います。ミネサンも私たち西洋人のようですネ。——中略——マルデ諸君は西洋人だ！……これには私もおどろいた。しかし考えてみると、モロ西洋と日本のチガイはないようだ。判断力による人間の分類だけがモノを云う」

PROFILE

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

そうなのです。ここで誤解を恐れ

ずにあへて云えば、それを実行する資格をもつひとならば、大冒険をしてみるのもユカイなことです。長期的、根本的には、云うまでもなく「食正しなければひとまたたし」などがありますから、少しの飲酒などはたのしいアソビとするような健全な身体（肉体も精神も）を確立することを第一義とすべきなのです。正しい食によって確立された健康にあって、量の問題さえ注意なされれば（少量の陽大量の陰。量は質を殺す）、酒や菓などと云った嗜好品はむしろたのしいあそびと云えるかもしれません。

肉とワインが相補ならば（補完関係）、それよりいではありませんか。「このワインはテンブラに合う」「このワインはサシミにあう」（主として売る側の論理）などと姑息なコトを云うひとがいます。逆説的に聞けるかもしれません、これこそまさに「西洋人のイミテーション」そのものではないでしょうか。なぜって、そうしてまでもワインを日常化（ケの日化）したい（西洋人にとつての肉とワインの組合わせ）という欲望がまるみえですもの。このココ

口を敬尊はいみじくも「五蘊盛苦」と道破くださっております。

『くだものが食ひたい人は食ふがよろしい。——中略——食養と云ふものは、何を食っても、たとへ土を食ひ、水を呑み、ヒジを拄（た）けて枕として楽しく、愉快に生きて行ける様な人間を造る法なのである』（前掲・人間の栄養学及醫學）

前号の冒頭にレマルクの小説から次の数行を引いてみました。『……心を軽やかにさせ、意気軒昂（けんぱう）とさせるのは、いつも思いがけないもの、必要を超越するもの、不必要なもの、一見無益に思われるものだ。不意に、彼はそう悟った。……』

まさに表あれば裏あり。これらのレマルクのことば、ハレの日のたのしみが興（た）えるこう云ったところの昂揚（きよう）は、ここでこそ生きてくるのではないのでしょうか。肉体の余裕、精神の余裕をもちたいものです。「兵の日は常の日、常の日は兵の日」。ケの日に培われたモノのたいせつさと云うことをおしえてくれます。

さてさて困りました。ここまで大上段に構えてしまうと、気安くワインをたのしんで載くつもりではじめた「撰びかた・たのしみかた」が、

とてもかきづらいものになってしまいうです。

まだこの「ワイン撰び」には「シチュエーションでえらぶ」（その四）「興味でえらぶ」（その五）「比較でえらぶ」（その六）の三つがのこっています。

そこでこの三項目について、食養の観点からみても興味をひく例をいくつか挙げてみましょう。紙幅にゆがなくなってきましたので、詳しくは次号を俟つこととお恕しをねがいます。

まづ第四のTPOからは「夏のワイン・冬のワイン」はいかがでしょう。桜の花見にピンクのシャンパンの通俗では芸がなさすぎますから。夏むきのワインとしてはよく冷やすことでもちあちの高まる「リンゴ酸」のしっかりした白ワイン。具体的にロワールのミユスカデ（ワイン用ブドウ品種。以下同様）や辛口のリースリングなどはどうですか？ 銷暑（しょうしょ）のワインとしてそのワケを食養で解いてみてください。また冬のワインにお馴染みの赤ワイン（スイスのスキー場などときどき見かけます）はチョコレートにしても、醤油をつかった、付け焼き、煮魚、鍋物などといった魚料理（あまり食養的でないの

で憚られますが、味の濃いブリやカンパチなど）とタンニンのまろやかな豪州のシラーズの組合わせなどをお試しあれ。

つぎの第五「興味」からは葉草味香が特徴のゲヴェルツトラミナーと薬膳中華、あるいはある種のハーブ風味がもちあちのソーヴィニヨン・ブランとハーバルなエスニックはいかが？ これは相性のよい組合せ。反対に酸（リンゴ酸）のつよい辛口白ワイン（前記ミユスカデなど）と生臭みのつよい生魚類や魚卵類。

むろんこれは頂けない組合せですよ。さいご第六の「比較」として独のリースリングと豪のリースリングを比較テイステイングしてください。酸も甘味もアルコール度数もすべての要素が正反対となることに驚かれることでしょう。

前記した銷夏のワインのみならず、以上のその四からその六までのすべての例をP.U.で解いてごらんになるのも、興味ぶかいたのしみとなるでしょう。

遠地庵草書にて

旬の素材で作る
手作り化粧品

ヨモギ風呂
タンポポ風呂
スギナ風呂

自然化粧品研究家●小幡有樹子

3

月は桃の節句。女の子の成長を願うお祝いの日というイメージがありますが、もともとは、端午の節句や七夕などと並んで、季節の節目に身の汚れをはらうための行事だったそう。古来中国では川で身を清めていたそうですが、それが平安時代に日本へ伝わると、野山で摘んだ野草で体の穢れを祓い、健康と厄よけを願ったのだとか。これは今風に言うと、春のハーブでデトックス、ということですね。春の野草には解毒作用のあるものが多いので、冬の間に体にたまった老廃物を取り除くには、とても効果的だと思います。こんなに素晴らしい風習が失われてしまうのはもったいない！というところで、今月は春の野草できれいになる入浴剤レシピを3点ご紹介いたします。

ヨモギの芳香成分は精神を安定させストレスを緩和します。
冷え性やあせも、また乾燥性の肌のかゆみなどを癒す効果があると言われています。

ヨモギ風呂



ヨモギ風呂

ヨモギの香りは草餅を連想する方も多いと思いますが、この芳香成分は精神を安定させ、ストレスを緩和する作用があります。そのため、ヨモギは一日の疲れを癒す、お休み前の入浴剤としておすすめですよ。またヨモギには冷え性やあせも、また乾燥性の肌のかゆみなどを癒す効果があるとされており、一年を通して役立つ入浴剤素材です。ここでは体を温める相乗効果をもたらすために、海塩と組み合わせってみました。

◎材料（1回分）

ヨモギ（乾燥したもの）（※1）

……20g

海塩（※2）……20g

◎作り方

ヨモギと海塩を合わせ、ガーゼに包んで、口の部分をヒモで結ぶ。

◎使い方

湯船にヨモギと海塩をあわせたものを入れ、中のエキスを揉み出す。

タンポポ風呂

タンポポは非常に利尿作用に優れた野草であるとともに、カリウムが豊富に含まれているため、ミネラルを失わずに老廃物を取り除ける優れ

タンポポ風呂



利尿作用にとっても優れてカリウム豊富なので、ミネラルを失わずに老廃物を取り除けます。入浴剤として使うと体を温めたり肌荒れをいたわります。

発汗作用を促します

たんぽぽ茶
2カップ

日本酒
2カップ

お茶の飲み残しでできるから簡単!



たお茶です。何よりもお茶として飲むことをおすすめしたいので、ここではお茶の飲み残しを利用した入浴剤レシピを作りました。タンポポ茶の入浴剤は体を温めたり、肌荒れをいたわる作用があると言われていま

すが、さらに発汗作用をうながすために、日本酒をプラスしました。タンポポ茶を飲んでから、タンポポ風呂に入れば、たっぷりと汗をかき、体の内側からどんどんきれいになってゆくことでしょう。

● 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』（プロンス新社）、『肌に優しい石けん』（祥伝社）ほか。

◎ 材料 (1個)

タンポポ茶 (※3) …… 2カップ
日本酒 …… 2カップ

◎ 使い方

湯船にタンポポ茶と日本酒を入れ、手で軽く湯を混ぜる。

スギナ風呂

カルシウム、カリウム、マグネシウムなどミネラルを豊富に含んでいるスギナは、お茶としても利尿作用などがあるデトックス効果の高い野草ですが、入浴剤としても優れています。特に湿疹などの肌トラブルには効果的。私がひどい肌荒れを起こし、石けんはおろかぬるま湯での洗顔すら、肌がヒリヒリして苦痛だったとき、唯一気持ちよく洗顔に使うことができたのがスギナ茶でした。私が感じたスギナのよさをそのまま体験していただきたいので、ここでは、あえて素材を組み合わせず、スギナだけのレシピにしてみました。ヨモギと比べるとエキ스가出にくいので、まずは熱湯でスギナ茶を作ってからお風呂に加えます。

◎材料（1回分）

スギナ（乾燥したもの）（※4）

.....50g

熱湯.....2ℓ

◎作り方

① 鍋にスギナを入れ、上から熱湯2リットルをそそぐ。

② 鍋のフタをして5分ほど蒸らし、スギナのエキスを抽出する。

③ 茶こしなどでスギナを取り除く。

スギナ風呂



カルシウム
カリウム
マグネシウム など
ミネラル豊富!

湿疹などの
肌トラブルに
効果的!



湯船にスギナ茶と
ガーゼで包んだスギナを入れる



取り除いた
スギナは
ガーゼなどに
包み、口を結ぶ



熱湯を
注ぐ

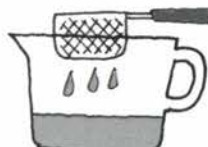
①



乾燥
スギナ
50g

② フタをして
5分蒸らす

③ 茶こしでスギナを取り除く



《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》

【ヨモギ風呂】

※1 よもぎ粉末（25g / 420 円）

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

【タンポポ風呂】

※3 たんぽぽコーヒー（粒）（100g / 1,470 円）

【スギナ風呂】

※4 徳島のスギナ（茶）（50g / 525 円）

◎使い方

④ 取り除いたスギナは粗熱が取れたら、ガーゼなどに包み、口の部分をヒモで結ぶ。
湯船にスギナ茶とガーゼに包んだスギナを入れる。

素材の味を引きたて生かす
自然の塩
赤穂の天塩

“海の母液” ニガリを含んだ粗塩
天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育晶。



総販売元 株式会社 天塩

電話 03 (3371) 1521 (代表)

FAX 03 (3371) 9587



100g 4,200円 (税込)

陽泉

【やんせん】



極陽性
タンポポエキス

桜沢如一先生の直弟子 佐々井 譲が開発

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

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
有限会社 東樹社
TJS

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

みなさんは「おやつ」をどのようなにしていますか？

添加物を使わないものを自然食品のお店で購入している……できるだけ手作りするように心がけている……などなど……。いろいろだと思います。

子育てをしているときだけでなく、ダイエットや食事療法をしているときも、この「おやつ」の問題がしばしば出てきます。今回は子育てをしているときの例をいくつかあげて、おやつについてお話しようと思います。

あるとき小学校の家庭教育学級の講師として招かれたことがあります。小学生の子を持つお父さんやお母さんに食べ物の話をしたわけですが、話が一通り終わって、質問の時間になったとき、保健医から質問がありました。

「体に良いはずの自然食をしている子供の方が体が弱いと思うのですが、どう思われますか？」うーん、来た来た！ 意地悪な質問が……。

「ええと、それはですね、生まれつ

き体が弱いことをきっかけに自然食を始めた人が多いからかもしれないね。食事を整えることで強く育てたい、と思っている方が多いのではないでしょうか。自然食をしたから弱くなったのではないと思いますよ」と答えると、保険医さんがさら

決まった時間に与えない場合が多い。なんか食べたいとせがまれると、簡単に与えてしまっている場合が多いと思うんです。いくら無添加・無農薬の良い材料で作っているとは言っても、与えすぎはいけないんじゃないかと思うんですがどうでしょう

う場合が多いかもしれませんね。」「この学校には虫菌もなく風邪もひかないとても健康な子が何人かいるんですが、この子たちのおやつは3時って決まっているんですね。だから2時や5時に欲しがっても絶対与えないらしいんです。それから、その子のおやつはあめ玉1個とか、おせんべい2枚とかなんです。とても少ないんです。」と保険医。



にお話を続けました。

「だるい、疲れた、頭が痛い、お腹が痛いと言って子供たちが保健室に来るのですが、自然食をしている子の割合が多いのです。よく話を聞いてみると、自然食をしている人はおやつとの与え方が間違っているんじゃないかと思うんです。というのは、

「なるほど、確かにそういう面はあるかもしれませんが。自分でパンを焼いたりクッキーを焼くと、多く作ります。『これは明日の分よ』といった子供はまだたくさんあることを知っていますから、もっと食べたいと言われるとついやってしま

「満足に食べさせていない」という負い目が親にあるのかもしれませんが。だから手作りのものは「安全」という意識と、お腹いっぱい食べさせてやりたいという気持ちと一緒に、つい食べさせすぎてしまうのかもしれない」。

この保険医さんのやりとりは、

私にとっても大いに勉強になりました。

アトピー性皮膚炎や喘息など、いわゆる「アレルギー疾患」を持つ子の会に参加してみると、稗の粉やヤギの乳で作った誕生ケーキ、パン、クッキー作りが盛んで、お母さんたちが和気藹々と楽しんでいました。そうやって作ったケーキやパンを

「これならいくら食べても大丈夫だよ」といつて食べさせている光景を何度も目にしました。お母さんのうれしい気持ちもよくわかるのですが、良いもの、アレルギーが出にくいおやつとは言っても、やはり食べさせすぎているから治りにくいんじゃないかなと思ったわけです。

私は自然食品店をやっていました。お店でも似たような光景がありました。

小さいお子さんを持つお母さんは、小さい袋に小分けになったお菓子をよく買ってくださいました。一回に食べてしまわないようにということですね。大抵のお母さんはそのうちの一袋をお店で与えます。そして「残りは明日食べようね!」といいます。

レジでお金を払ってすぐ帰る方は少なく、子育ての悩みなどをレジ前で立ち話するのですが、そうしてい

るとたいがい「もっと食べたい」と子供がせがみます。はじめは「ダメよ、これはあしたの分ってお約束したじゃない」と子供に言い聞かせますが、しつこくせがまれるとほとんどのお母さんは「しょうがないわねえ、今度だけよ」といつて、残りの



袋菓子を与えます。これが保険医さんの言う「自然食をしているのに弱い子」と作りだしている原因の一つになるかもしれません。

あるときにはこんなことがありました。この様なお母さんの後ろに並んでいた女性の方ですが、年の頃は

50代といったところでしょうか。その方がお母さんに、

「ねえ、今日はこれだけって約束したのにどうして簡単にお菓子を与えるの?」

子どものお母さん…「??」

「あのね、あなたのやり方はダメっ

て言ったのに、しつこくねだると言

うことを聞いてくれるんだ、ということを教えているようなものよ。我慢できないワガママな子にしている

ようなもの。これは我慢を教える良いチャンスじゃない。それに数も教えられるわよね。もっとしつかり頑

張りなさい」。

初めて会うお母さんに、優しく論すその方が素晴らしいなと思いました。マクロビオティックで子育てをしていると、この様に我慢させなければならぬ場面がいくらでも出てきます。我慢させるとひねくれるのでしょうか? いいえ、そんな心配は全然ありません。学校を終わって社会に出れば我慢の連続です。小さい頃からこうして我慢することを教えていくと、我慢が必要な社会に出てもちっとも困りません。成人してから苦労して我慢を覚えるよりもずっと良いことだと思いますよ。我慢の場面がたくさんあるといいましたが、身土不二もそうですね。イチゴやトウモロコシを食べたいといつても、わが家では露地物が出てくるまでは我慢させました。待つて待つて……待つて、やつと食べられる喜びは変えがたいものがあります。

「おいしいね」

「うん、おいしいね」

こう言いながら腹いっぱい食べるのです。

「ハウスで無理やり作ったものよりも、こうやって路地でできるものの方が季節にぴったり合っているからおいしいんだよ」

「体にも良いしね」

「うん」

「でも、季節が終わったらお仕舞いになってしまふね」

「今のうちに沢山食べておこう！」

「うん、たくさん食べよう」

季節がめぐるとは、暑さや寒さだけではなく食べ物でも知ることができます。

「トウモロコシって夏にできる穀物だけど、上向きにできるよね」

「バナナアップルやバナナのように上向きにできるものは、身体を冷やす陰性が強いんだ。夏にできるしね。」

トウモロコシを食べるとオシッコがたくさん出るよ」

「ほんと？」

「うん、種よりもひげ根や芯を煮出して飲むとオシッコが出る」

「あ、それ飲んだことがある」

「そう、お前が風邪をひいて熱を出したときになんだな」

なんて、食べ物の陰陽や薬として使う方法も教えることができます。そうそう命のお話もできますねえ。

「このトウモロコシは種なんだよ」

「種？」

「うん、まあトウモロコシの子供だ」

「ふーん」

「昔はね、このトウモロコシを軒先につるしたものだよ。そして春になったらそれを播くんだ。すると芽が出てくる」

「へえ、カラカラに乾いてしまってもまだ生きてるんだ！」

「そう。命の力ってすごいね。春になってその種を水に浸けてから播くと芽が出るよ」

「トウモロコシの赤ちゃんだね」

「そう、ところがさ、この目の出はじめをねらって食べに来るヤツがいる」

「せっかく芽が出たのに食べられるの？」

「そう、トウモロコシだけでなく豆とかいろんな作物でも同じだ。だから農家の人は食べられないように網を張ったり毒の薬品につけたりする」

「へえ！」

「鳥は薬品に浸けたものは食べないらしいんだな」

「賢いんだね、でもさ、それは人にも毒じゃないの？」

「そうだね。鳥に毒って言うことは人間にも毒って言うことになるな」

「…それを僕たちが食べるの？」

こうして、命のつながりや環境のお話もできるようになります。マク

ロってちよつと面倒なところもあるのですが、面倒なところを通り過ぎるととても自由な世界が待っています。たかがおやつ……されどおやつ。いろいろ学べて楽しいですね。

※詳しくは巻末色紙ページ5頁目をご覧ください

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。

日時：4月28日（土）・5月26日（土）・6月16日（土）・7月28日（土）
8月18日（土）・9月22日（土）→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）

会場：日本CI協会2階ホール 受講料：4,500円／一講座



お問い合わせ・お申し込みは……日本CI協会 | Tel.03 (3469) 7631/Fax.03 (3469) 7635 ホームページ：www.ci-kyokai.jp

● PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓雲石町で自然食品店「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年渡米しクシンスティチュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴースト研究所を設立。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。どうぞ編集部にご連絡を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うする!?」係 まで

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⇒直る ○ 楽しくなる⇒直る⇒成る
- 掃除、整理整頓が上手になる⇒直る ○ キレイにスマートに⇒直る
- 好きなことを見つけ、どんどんやる⇒直る⇒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⇒直る
- 気にしない、心配しない、頑張らない、気楽に⇒直る⇒成る
- 姿勢がピンと⇒直る、堂々と胸を張って歩く⇒直る⇒成る
- 目は輝き、顔は微笑み、表情、挨拶、言葉が明るくなる⇒直る⇒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

1. 35年の歴史と経験、親切な指導……熱海断食道場
全国各地に多数の卒業生、応援隊がいます
2. アトピー・ニート・長期滞在⇒広大な桐生自然学園
3. 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@aquane.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 自養 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。

- 1) これから自然食品店を始めようとしている方
- 2) 経営の仕方が分からないので再度勉強してみたい方
- 3) 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。

- 1) 自然食品の知識を働きながら勉強できます。
- 2) 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。
- 3) 接客・広告・仕入れ・品出しなどが実地で学べます。
- 4) 経営セミナーに参加できます。
- 5) 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

- 1) 研修期間 3年間
- 2) 研修場所 リマ東北沢店ほか
- 3) 研修手当 150,000円(月額)
- 4) 勤務時間 実働7時間30分
- 5) 通勤手当 実費支給
- 6) 休日 週休2日制(シフト交替制 社員に準ずる)
- 7) 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。

マクロビオティックヨガ教室

講師 森山 幹麗

新年度のプログラムが決まりました。

今までの内容に加えて、お越しいただいた方々のご意見も参考にしています。

次年度は教室内での活動の他、昔C-I協会でも主催していた「健康学園」のような
合宿スタイルのヨガイベントも企画する予定です。

梓にはまった不自由なヨガ教室ではありませんので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

新しい春のスタートに、ヨガとのお付き合いも始めてみましょう！

きっと素晴らしい出会いがあると思います。

今年度までにマクロビオティック
ヨガ教室へお集まりいただいた方々
のご紹介をさせていただきますと、遠
方から参加される方も増えてきま
して生徒さんも、そして自分自身も毎
回真剣に取り組んでおります。ヨガ
ブームで整体やエアロビクスなどか
らヨガ指導に転向してきた指導的な
立場にいらっしゃる方々も多く、定
期的な参加ではなくとも「マクロビ
オティックとヨガ」の両立（総合的
能力）についてそれぞれ感じたもの
があったようで色々なご意見・ご感
想をうかがっております。さらに自
然食とヨガなどの意識を持ち始めた
ばかりの方々も多くお集まりいた

いております、病気をしない人を
育てられる指導的立場の方々との意
見交換の場にもなっています。もち
ろんその中で現代医療現場では解決
不可能な複合的症狀をお持ちの方
も、自分自身で改善のきっかけを見
つけようとしていらっしゃいます
し、お子様連れのお母様や妊婦さん
も皆さんで同じヨガの時間を共有し
ています。マクロビオティックヨガ
の素晴らしいところはヨガの各手法
を学ぶだけではなく、この場に集ま
るご縁によって様々な可能性が広が
る不思議な教室であることを毎回実
感し感謝しているところです。

またヨガの世界には色々な指導者

がおりまして多種多様の教室があり
ますが、このマクロビオティックヨ
ガ教室では何かを悟ろうとしたり修
行に依存するのでもなく、無理に頑
張ったり他人と比べたり争ったりす
るものでもありませんし、師弟関係
などに執着する場所でもありません
。ヨガを通じて毎回素晴らしい出
会いがあり、生徒さんがいつでも参
加できていつでも休む事ができる、
そんな教室であることを指導者自信
とても気に入っています。

これからも限られた時間帯でござ
います、皆様のご参加を心よりお
待ちしております。



くつろぎ工房平成18年合宿時の写真。福島県南会津郡
只見町。2泊3日。今年度は日本CI協会でも企画します。

●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。
NPO法人日本YOGA連盟仙台支
部長。くつろぎ工房主宰。



2007年4月～2008年3月のプログラム

	テーマ	講義内容	実技	呼吸と食事	リラクゼーション
4月	感受性の鍛錬	ヨガ理論	基本ポーズ	腹式呼吸①	ヨガ式マッサージ
5月	基礎体力強化	ヨガの八段階	バランスポーズ	胸式呼吸①	ヨガ式指圧
6月	夏の体調管理	呼吸法の活用①	前屈系ポーズ	完全呼吸①	手当て法①
7月	自己管理の方法	瞑想について	開脚・座るポーズ	丹田呼吸①	ヨガ式整体
8月	陰陽理論の応用	陰陽理論とヨガ	ねじるポーズ	総合応用呼吸法	症状別リラクゼーション①
9月	五行説の応用	五行説とヨガ	後屈系ポーズ	穀物菜食	食養手当て法
10月	食事と睡眠	ヨガと食事について	復習	呼吸法復習	復習
11月	冬の体調管理	呼吸法の活用②	立ちポーズ	胸腹式呼吸法②	手当て法②
12月	腰痛対策	断食と半断食	連続ポーズ	断食と半断食	アーユルベータ
1月	日常生活での応用	修正法	逆立ち系ポーズ	完全呼吸②	ヨガ式あんま法
2月	病状改善の原則	医療とヨガ	応用ポーズ	丹田呼吸②	症状別リラクゼーション②
3月	1年間の復習				

プログラムの補足説明

テーマは季節による体質・体調の変化に対応する内容と、ヨガを初めて体験される方にも受け入れやすくするよう工夫をしました。

講義は月1回だったところを毎回実施し時間は短くなくても1つの講義内容を色々な視点の違いから、楽しく理解できるように企画しています。実技では各月のテーマや講義内容にも関連させ、心と身体から精神的にもヨガの効能を体験できるようにプログラムを組みます。そして参加される方々の興味や目的・ご要望に応じて、必要としている刺激を知覚していただきます。

また温暖化による環境の変化や作物の不作による食料の変化にも対応できるような許容範囲の広いマクロビオティックヨガ実践者が集まる場を目指します。さらに次の世代につながる社会的な活動にも積極的に参加できるように視野を広げて飛躍の年にしたいと考えています。

少人数制だからこそできる新しいスタイルのヨガ教室となるでしょう。

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とは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

3月テーマ/快食快便

- ◎講義/呼吸法の活用
 - ◎実技/復習 1
 - ◎呼吸法・食事/呼吸総復習 1
 - ◎リラクゼーション/総復習
- | | | |
|-------|-----|-------------|
| 3月12日 | 月曜日 | 14:30～16:30 |
| 3月13日 | 火曜日 | 10:00～12:00 |
| 3月26日 | 月曜日 | 14:30～16:30 |
| 3月27日 | 火曜日 | 10:00～12:00 |
| 3月24日 | 土曜日 | 17:00～19:00 |

真の健康は浄血から

プハン吸い玉教室

講師 望月佐知子 有限会社デボル（プハン普及会）代表取締役

現代によりみがえる、最強のデトックス法

2500年前から未来へ続く「プハン」物語

■拷問器具ではありません！（笑）

今回は、プハンに対する誤解が氷解する話をしましょう。プハンに対しては、世の中の常識が間違っていることで、大いなる誤解が発生しておりまして、それがプハンに対する間違った印象に繋がっていることもありますので、この部分、注意深く読んでいただきたいです。

実は、プハンの記事を書いていて、そしてプハン講座を実際に行なっていて、みなさんに言われるのは、「雑誌や本を『痛いんだろうなあ』と思っただけでいるんですけど、実際、痛いんでしょうか？」というものです。ご存知かと思うのですが、プハンは「癒しの道具」であり、「拷問器具」

ではありません（誤解です。エー！）。どうも不思議なことに、みなさん、プハンを拷問器具の方に分類しがたがる傾向にあり、プハンの普及をしている望月としては大変困惑しております。

実は以前、癒しフェアというイベントに出展したことがあるのですが、弊社がわざわざ「癒しフェア」と銘打ったイベントに出展しているというのに、何か恐ろしいものを見てしまったというようなおびえた様子で「それ……痛いでしょ？」と聞かれるんです。もちろん、私は笑顔で「見た目程痛くないんですよ。それに調節できますから、痛くなる手前で加減すればいいんですよ」と明るく答えます。しかし、ほとんどの方が、この誤解をしていらっしゃるように感じました。変だなあ。拷問

器具を普及しているつもりはないのに……。

■涙は心のデトックス。

たぶん、この誤解が生じるのは、一般常識として、症状と実体に関する誤解があるからなのです。

例えば、泣いている人（という症状）を見ると「悲しんでいる（という実体）」と認識するのが一般常識です。だから、泣いている子供を見ると、「あら！大変。子供が悲しんでいるから悲しみを終わらせなければ！」と泣き止ませるために全ての大人が瞬時に協力体制に入り知恵を絞り、果ては、小さな背中をかなり強く「よしよしよし」と言いながら強く叩くことになる（痛いです！）。

しかし、本当の本当は、その涙で流しているのはそのときに感じていたストレスそのものであり、涙を止めるとストレス物質を含んだ涙のデトックスも止まってしまうんですよ。泣いている人をただ泣かせてあげて、その人の十分な感情のデトックスを見守ることができれば、ひとしきり泣いた後のわんぱく坊主、泣いたカラスがもう笑ったという感じで、とってもスッキリと「回復」できるのです。しかし、泣いているのを相手

の癒しの力を信頼して見守るという習慣も常識も、残念ながら私たちは育てて来れなかった。せっかくの癒しの過程を止めてしまうなんて。うーん、もったいない！

■自分の体を信頼しよう！

それでも泣いている人に対してはまだ「今は泣かせてあげなよ」ということをいう許容力のある人もたまにはいるので、涙を使ってデトックスし、たまった感情をクリアにできる時もあるのも事実です。

しかし、身体のこととなると、また一段と難しくなります。熱が出たのを出したいように出させてあげる湿疹がひどくなつていくのをそのままにする。頭痛を痛いままにする。下血をそのままにする。そんな人はなかなかいませんし、そんな状態をリラックスして見守れる度量がある人というのも珍しい。それは、辛い症状が出ていたらイコール、辛いのだと見るからです。確かに、辛い症状は辛いですよ。しかし、自然治癒力の観点から見ると、出ている症状はすべて癒しの一過程。泣いている時と同じく、癒しの反応の一過程なんです。それを出しているのは良いことだとただただ見守る。乱暴に聞

こえますが、痛みを自分の選択の結果と受け取って、信頼して自分の体に起こることを見守ると、身体は必ず良い方向にいけるのです。

プハンは、わざと内出血を作り、身体の中に軽い問題を起こすことによって、それを治す力（自然治癒力）を引き出し、全身の状態を「治るモード」に変えていくという道具です。見た目にはいかにも拷問を受けた後のような赤い内出血がでます（笑）。まずは、内出血を良しとし、身体の上に膨らむたこ焼きを愛し、多少熱を持つプハンを愛おしいと感じてくださいな。体を根本から変えるには、プハンは最高ですよ。

12月開催のプハン講座はプハンの大先生、韓国の奇先生を招いての講座でした。その感想を一部掲載いたします。

●奇先生有難うございました。今、ずっと冷たかった背中がポカポカです。最初がこれでしたら、今後、希望が持てます。有難うございます。
●私はぜんそくとアレルギーで、ずっとステロイドを使ってきた、マク口で悪いものを入れないようにしています。プハンを初めて体験して、今、身体がほんとにポカポカしてい

まして、ほんとに良いものを知ることができたと感謝しております。

●今回初めてで、人のを観ていると痛そうですけど、気持ちよかったです。特にプハン・マッサージには感動しました。

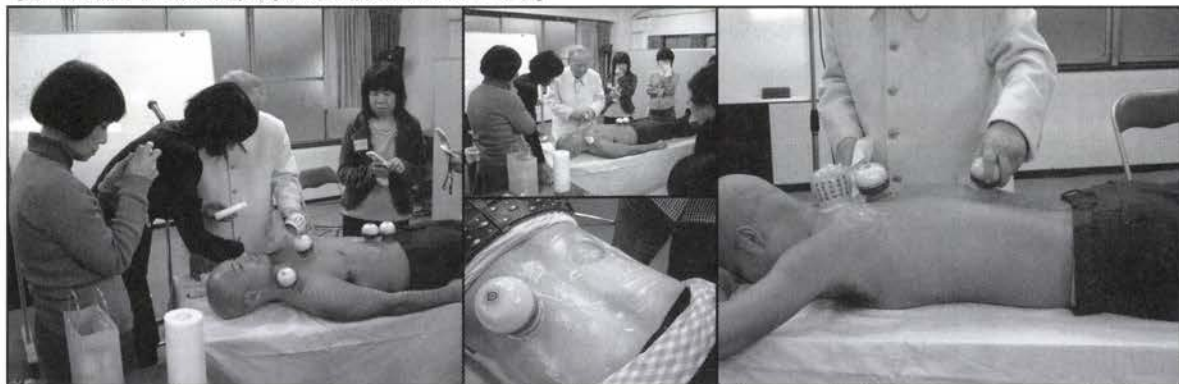
●プハンはずっと使っています。私も自身も白血病で抗がん剤の治療もしています。病気をしてから頭痛と吐き気が取れなくて、毎日30錠程頭痛薬を飲んでいたので、プハンの着火式を使っていたら、身体の硬直が無くなったのと、頭痛薬も吐き気止めも飲まなくなりました。それ以来、自信を持ってエステの仕事にも使っています。

●（着火式プハンは）魔法を覗けるようで、面白かったです。使ってみると自分でもマジシャンになったような気分でした。今、少し頭痛を感じています。

（↓頭痛は反応の一つです。体が変わっていく過程で起こりますので、心配在りません。）

●即効性があったことに驚きました。今は、背中がかゆくなっています。自分が間違った食べ物やたくさんとってきたので、どんな色が出るかと怖くて、今までプハンが出来なかったのですが、これからはマク口をし

【見た目は痛そうでも、本当は驚くほど気持ちいいのがプハンです】



【プハンの創案者、韓国の奇先生のプハン実演。実際に参加者が試してみると、その簡単でびっくりでした！】



●PROFILE

もちつき・さちこ

1963年生まれ。思春期より原因不明の脊柱側弯症に悩まされる。学習熱が高じて鍼灸指圧マッサージ師免許取得。再評価カウンセリング歴10年のティーチャーでもある。プハンを世界に普及させ、世界の医療を変えるのが今後10年の目標。

<http://www.makeitpossible.jp>

プハン体験とバイオヘルス講座

（薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法）

プハン体験も含めた「バイオヘルス（生命の躍動）」をお伝えします。慢性病に悩む方とその家族、健康指導に携わる方、お待ちしております。

今後の予定

日時：2007年3月21日（水・祝）、

4月25日（水）

以上すべて時間は14：30～17：30

各一回完結。何回でも参加可。詳しくは巻末色紙頁「健康セミナー」のp.7をご覧ください

ながら、プハンをしていこうと考えています。
●心に爽快感を感じています。ただのプハンの講習会にきたという認識でいたのですが、身体の爽快感もそうですけど、奇先生の思想を聞くことができて、とても豊かな気持ちになりました。有難うございました。

「いのちの手帖」

第3号・春夏特大号

帯津良一監修

スローヘルス研究会編集

B6判 124頁

定価800円(税込)

季刊「いのちの手帖」はしなやかな健康法を目指す『スローヘルス研究会』の会報雑誌です。元気で長生き！これからは、しなやかに生きることが、一人一人の賢い知恵です。心のマッサージ本としてお読みください。

『食卓の向こう側』

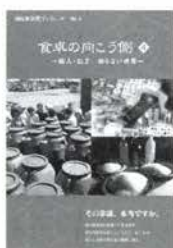
シリーズ①〜⑧

西日本新聞社

A5判

定価 各500円(税込)

- 1巻 こんな日常どう思いますか
- 2巻 命つなぐために
- 3巻 給食 未来をひらく
- 4巻 輸入・加工 知らない世界
- 5巻 脳、そして心
- 6巻 産む力 生まれる力
- 7巻 生ごみは問う
- 8巻 食育、その力(最新刊)



『ゼロから始める玄米生活』

高取保育園の食育実践レシピ集

食卓の向こう側シリーズNo.12

西日本新聞社

A5判 80頁

定価630円(税込)

無農薬有機栽培の農産物を取り寄せ、玄米和食にこだわり続けて37年。福岡市にある高取保育園の給食をもとに作った食育実践レシピ集。

『生ごみ先生のおいしい食育』

食卓の向こう側シリーズNo.9

吉田俊道著

西日本新聞社

A5判 69頁

定価500円(税込)

「家庭の生ゴミを使って、生命力たっぷりの無農薬野菜を作りますか」。育てて、食べて、いのちをまわす体験が、食べ物への感謝の気持ちと、食を変える強い意志を生み出していく。

「生ごみ先生」が伝える、楽しくて美味しい体験型食育のすすめ



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

3月のおすすめ

オーサワの有機立科味噌けんちん

国内産有機JAS認定品

根菜の風味際立つ 立科麦味噌の芳醇な香り
植物性原料100%

お湯を注ぐだけで本格味噌けんちん。有機JAS認定立科麦味噌を使用しました。根菜の香りと食感がよく味わい深い風味です。国内産有機栽培ごぼう・人参・ねぎ入り。国内産丸大豆と天然二ガリを使った無添加の有機油揚げを使用しました。砂糖・動物性原料・遺伝子組換え原料不使用。添加物は一切使用しておりません。

開封前賞味期間：常温で13ヶ月
原材料：有機立科麦みそ、有機ごぼう・人参・ねぎ（島根産）、有機醤油、有機油揚げ、有機玄米粉、酵母エキス、馬鈴薯でん粉、昆布粉末



1食分 (7.0g) 178円 (税込)

おからこんにゃく(ベジタリアンミート)

国内産原料使用

低カロリー、食物繊維豊富
肉の代用として様々な料理に

揚げる、焼くだけで、まるでお肉のような不思議な食感です！から揚げ風、酢豚風、ミートソース風、焼肉風など、お肉の代わりとして様々な使えます。岩手県産白目大豆を使ったおから、群馬産こんにゃく粉、岩手県産やまいも使用。純植物性素材だけで作りました。

開封前賞味期間：常温で6ヶ月
原材料：おから（丸大豆：岩手産）、こんにゃく粉（群馬産）、やまいも（岩手産）、水酸化カルシウム（こんにゃく用凝固剤）



340g 350円 (税込)

オーサワの発芽玄米豆乳きのこリゾット

有機発芽玄米使用

3種のきのこ入り ノンオイル
豆乳のクリーミーな美味しさ

3種の国産きのこをたっぷりとつけた玄米リゾットです。豆乳をベースとしたホワイトクリーム風のクリーミーな味わいで、野菜の旨みが凝縮されています。

有機活性発芽玄米使用。1食分108kcal。
動物性原料・砂糖・添加物不使用。オーサワの野菜ブイヨンで味付けをしました。

開封前賞味期間：常温で12ヶ月
原材料：豆乳（国内産）、有機玄米（国内産）、特別栽培玉ねぎ（国内産）、えのき、とうもろこし、舞茸（国内産）、野菜ブイヨン（食塩、甘藷デンプン、酵母エキス、玉ねぎ、醤油、ブラックペッパー、セロリ、人参、にんにく）、ワイン（国内産）、マッシュルーム（国内産）、食塩（海の精）、有機胡椒（日本・スリランカ産）



180g 273円 (税込)

国内栽培・金ごま (いりごま)

希少な国内産金胡麻100%

農薬不使用

深いコクと高い香り

金胡麻は白や黒の胡麻に比べて香り高く、油分が多い品種です。深いコク、高い香りが食欲をかりたてます。国産胡麻の自給率は現在0.05%と大変希少です。切り胡麻やすり胡麻などにご利用ください。

開封前賞味期間：常温で10ヶ月

原材料：金胡麻（国内産）



80g 619円 (税込)

国内栽培・金ごま (あらいごま)



80g 609円 (税込)

黄金の亜麻仁 (きんのあまに)

亜麻の種をロースト
香ばしさと食感が美味
オメガ3含有

亜麻の種をローストし、香ばしく仕上げました。必須脂肪酸であるオメガ3（ α -リノレン酸）は、体内で合成することが出来ないため、積極的に摂取する必要があります。

そのまま食べる他、サラダ等にトッピングしてお召し上がりください。

開封前賞味期間：常温で12ヶ月

原材料：亜麻仁（カナダ産）



150g 980円 (税込)

ピクニックミックス

海外認定原料使用
ドライフルーツとナッツをバランス良く
配合
ピクニックのお供に

米国産CCOF、FVO、QAI認定原料使用。

食べやすくカットしています。

ピクニックやハイキング、山登りなどのお供に最適です。ドライフルーツとナッツがバランス良く配合され、素材の味そのままに、後を引く美味しさです。そのまま食べるのはもちろん、料理の材料にも使えます。

開封前賞味期間：常温で6ヶ月

原材料：レーズン・くるみ・アーモンド・ひまわりの種・桃・洋梨・りんご（アメリカ産）



100g 420円 (税込)

マクロビオティックな 治療院

ウエマツ
自然医療センター

代表：植松 誠二



マクロビオティックセラピー（食養を中心とした自然療法）

当院は、ハケ岳南麓に位置する山梨県北杜市にて、マクロビオティックを中心に日本古来の伝統医学と世界のさまざまな自然医学を調和させたマクロビオティックセラピーを提唱し、通院・入院治療を実践している施設です。マクロビオティックセラピーは、肉体・精神・環境を三位一体として捉え、マクロビオティックの哲学を中心に、①食事療法 ②手技療法・手当て ③生活・生き方指導を行っています。

●日本の伝統医学

私はまず日本における手技療法の国家資格を取得するために柔道整復の専門学校に通い国家資格を取りました。柔道整復師とは、骨折・脱

臼・捻挫・打撲・挫傷などの応急手当、治療を行える資格で接骨院を開業でき健康保険の取り扱いもできます。また、鍼灸・あんま・マッサージ・指圧師も同じく国家資格になっております。

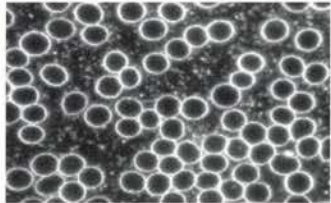
これらの医療は欧米で注目され、新しい独立した医学体系（オステオパシー・カイロプラクティックなど）として発展し日本に逆輸入として入ってきているのが現状です。わたしは、これらの日本



の伝統的な手技療法と食養を併用し治療を行ってみました。すると今まで手技療法だけ、または食養だけでは改善できなかった症例が次々に改善するのを目の当たりにし、これらを統合した治療体系を築くことを考えたのです。それがマクロビオティックセラピーなのです。

●エビデンス（効果があることを示す証拠）

そしてこのマクロビオティックセラピーにより改善した症例を、客観的にも証明しなければこれからの時代にはとても受け入れてもらえないと思います。客観的なデータを集めました。検査としては問診・視診（望診）・触診などを中心に行いますが、これらはあくまでも主観的な検査であり、第3者に伝え、説明するには説得力に欠けるものがあります。そこで私はこれらの検査に血液細胞分析（血液の望診）・自律神経分析・体組成分析などの客観的な検査を行い、単なる症状の改善や主観的な検査の改善だけではなく、第3者にも改善したことを証明できる客観的なデ



ーターを集めることが出来るようにしました。

●最高医学をめざして

私はマクロビオティックを通して自分自身も健康に、そして人間としても成長し、桜沢先生が提唱された判断力の7段階、最高判断力をめざして生活しています。また、医学としても医学の7段階、最高医学をめざしております。まだまだゴールは遙か彼方ですが、家族や患者さんと共に一段階一段階、しっかり上って行きたいと思っています。

当センターでの治療についてご意見・ご質問などありましたらメールにてご連絡ください。

お店情報

住所：〒408-0002
山梨県北杜市高根町村
山北割1098-3
TEL&FAX：0551-47-4585
Mail：info@u-chiro.com
URL：http://www.u-chiro.com
営業時間：9:00～20:00(完全予約制)
定休日：日曜日

リマ・クッキングスクール修了生の
マクロビオティックな

お店

オーガニックカフェ&ショップ
クレア

代表：植松 富恵／2004年春 リマ
クッキングスクール師範科卒

トータル的にマクロビオティックを展開

クレアは、山梨県北杜市のウエマツ自然医療センターに併設されているカフェ&ショップです。治療に通院されている患者さんや一般の方に、気軽にマクロビオティックを実践していただけるように食材の販売・飲食サービス・宿泊・料理教室などを行っています。

● ショップ

ショップでは主にオーサワジャパンの食材を中心にハーブやアロマテラピー・フラワーレメディーなどの代替医療関連の商品を扱っています。また、地域で自然農を実践されている農家の方の野菜販売・ノルディックウオーキング用品など運動関連の



商品販売も行っており、インターネットでの購入も可能です。

● カフェ

食材はオーガニックにこだわり、しっかりとしたマクロビオティックの理論と技術に基づいたドリンク・スイーツなどの軽食の他、ランチ・ディナーなどの食事も行っています。現在完全予約制にて営業しております。

● 料理教室

料理教室は初級・中級・上級のクラスがあり、それぞれ10回のプログラムで行っています。上級のクラスでは一般的な手当ての他に、自然医療センターでの臨床データを基にし



たケースタディー、具体的な食養生、手技療法、生活指導の方法なども学びます。

● 家族で楽しみながら

クレアはウエマツ自然医療センターと共に家族が中心になり運営しております。

自然医療センターは夫である植松誠二が、クレアは妻である植松富恵が運営しております。お互いに結婚する前から、治療家・料理研究家として働いていました。その二人が出会い結婚することで治療と料理が融合し、導かれるようにマクロビオティックの世界に入ることができました。今は、八ヶ岳南麓の自然に恵まれた環境の中で、子供たちとともにプライベートも仕事もマクロビオティックを中心に楽しく生活しています。



お店情報

住所：〒408-0002
山梨県北杜市高根町村
山北割1098-3

TEL&FAX：0551-47-4584

E-mail：tomie@u-chiro.com

URL：http://www.cler.jp/
http://www.lohas-yatugatake.com/

営業時間：10:00～16:00(予約制)

定休日：日曜日





ゼン・マクロビオティック

桜沢如一 著／村上譲顕 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う? 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。梅醤番茶、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の眼でたどってみたのがこの本です。新しいフランクリン伝にしてマクロビオティックのすぐれた入門書。



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

人類の危機を開闢し、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…?。

室集便り



■西邨まゆみさんとの対談の様子 (1/16)

▼先日マドンナのプライベートシェフ、西邨まゆみさんの取材をさせていただきました。日本CI協会勝又会長との対談と講演会の模様は今月号で紹介しています。

講演会では、「あのマドンナのプライベートシェフって、一体どんな食事を作っているんだろう」とみなさん興味があるのか会場は若い女性が大半でした。ちなみにまゆみさんは「マクロバイオティック」といいます（アメリカなので）。

講演会では、マクロバイオティックを実践しているセレブの紹介や、マクロバイオティックの実践方法の話です。年齢も公表していましたが、とても魅力的な方で、行動力溢れる生き方をされてきたんだと感じました。講演会の前に対談する機会があり、1時間程度取材をさせていただきました。ニコール・キッドマンやグイネス・パルトロウなどのセレブがマクロバイオティックを実践している理由を聞かせていただきました。それは、健康を維持できること、美しさが継続できること、病気が予防できることなど、実践して効果が出て、継続しやすいということでした。セレブの方々は地球環境に興味がある方が多くいらつしやり、マクロバイオティックの考え方を受け入れやすいと思うと言っていました。

▼2月の東京での帯津良一先生講演

会の前に帯津先生のお話を聞かせていただく機会がありました。「いのちの手帖」を発刊しているスローヘルス研究会（会長関根進氏）の新年会です。帯津先生が年頭特別講演をされました。その中で、NHKの番組で「先生はどんなときにときめきますか」と聞かれたそうです。生番組なので考える間もなく、さっと思いついたのが〇〇丼だそうです。会場は爆笑でした。それと、夏目漱石についての原稿を書いて欲しいと依頼されたときもときめいたとおっしゃいます。医師なのに文字をテーマにした原稿を依頼されたことに、ときめきを感じたとのことでした。

帯津先生の今年のテーマは「旅情」だそうです。個人個人の思いは「旅情」にあるといいます。その人が今まで人生を歩んできたこと、イコールそれを「旅情」とし、また、虚空から虚空の旅も「旅情」ととらえ、いかにその人の旅情を知るかが今年のテーマだということです。相手の旅情を知ること、相手の旅情を敬い、それをお互いを敬つことへ発展させることが大切と説きます。個人の人生や思いを重視する帯津先生ならではの

お言葉でした。今月末には東京講演に続き、名古屋で講演があります。講演会のレポートは次月で紹介したいと思います。

▼みなさん、いかがお過ごしでしょうか。3月は生命の息吹の恵みが感じられる季節です。二十四節気「啓蟄」の通り、冬に眠っていたものが活動を始める季節です。

新芽の食材や山菜など、生命の息吹を感じましょう。

MACROBIOTIQUE 834号

© 2007 年 3 月号

発行日：2007 年 3 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 国	セドナ水晶庭園の宿 (全 域 禁 煙)	P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 蘇 03-3578-9020 FAX0011-928-204-0700	営業受付 予約制 5泊以上	マクロ共自炊+水晶全身healing+せせらぎ観想in 高波動の地掃除造園などヘルプ割引	▲
	越 田 治 良 院	(〒040-0003) 函館市松島町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-むぎさと-	(〒054-0822) 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日店舗販売日あり有機米・有 機野菜・マクロバイオティク商品・びわ生菓・温灸	▲
	美 ま ほ ろ ば	(〒063-0035) 札幌市西区西野五条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、自然農園農産	▲
	あ 真 し た の や	(〒005-0014) 札幌市南区真駒内幸町2-12 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 た ん ぽ	(〒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	▲
	南 な な か ま ど	(〒053-0832) 苫小牧市桜木町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 こ は ん の リープス 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	▲
	有機野菜と自然食の店 あ お や ま	(〒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、 リマッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自 然 食 品 の 店 あ お そ ら	(〒030-0961) 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 の砂治療法、食養相談もあります	▲
青 森	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	▲
秋 田	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 グリーンハウス多田	(〒020-0015) 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-62-8844	9:00~19:00 日曜・連休	オーサワジャパン/商品・アルソア化粧品・毎月特売 日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
岩 手	グ ル ー プ ホ ー ム 杜 の 家 自 遊 舎	(〒029-5701) 岩手県和賀郡沢内村大字川舟4-98-3 TEL/FAX0197-81-3020	年中無休	病室性高齢者介護、各種体験(農作業、乗馬、山菜 採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工)	▲
	奥 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	▲
宮 城	A・I・C リビング生活館 (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 FAX022-304-9802 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、波動商 品、ホメオパシー、レイキ、カフェ 天然酵母パン、 頸椎カイロ、各種セミナー	▲
	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)、翔達料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
福 島	自然食品の専門店 玄 会 津 大 学 前	(〒965-0005) 福島県会津若松市一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	▲
	養 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、マクロバイオティク、レストラ ン有、料理教室(第4日曜)、食養相談	▲
福 島	さらさらきれい茶の 開 シ ー ロ ン	(〒971-8172) 福島県いわき市泉玉露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バランスを整 える身体にやさしいお茶です。	▲
	あ ん べ の な や	(〒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、自然食全般、健康食品、 健康肌化粧品、他市内配達可	▲
福 島	会 津 屋	(〒966-0896) 福島県喜多方市調訪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	▲
	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	▲
福 島	なちゅらるふーず リトルガーデン	(〒963-8046) 福島県郡山市町東1-200 TEL024-961-5782	10:00~19:00 日・祝定休	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エコ雑貨・自然派化粧品 他	▲
	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	オーサワ全商品、自然食品全般、シルク衣類・化粧 品、エコ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
石 川	自 然 食 品 店 わ か ば	(〒979-1521) 福島県茨城県浪江町字町場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	▲
	山 本 自 然 食 品 店 おっぱい救急病院 操体法	(〒921-8062) 石川県金沢市新保本1-222 TEL076-249-4805 FAX076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農薬野 菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
石 川	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 http://mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp/	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 ぽ ー	(〒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・無料個人宅配達専門店・発送可	▲
	美と健康の店 角 幸	(〒947-0021) 新潟県小千谷市本町1-7-5 TEL0258-83-2750 FAX0258-83-4859	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反 射区療法・整体バランス活性療法	▲

群馬	群馬マクロビオティック センター MA 愛 NA	(〒 370-0847) 群馬県高崎市和田町 7-13 TEL0273-22-5484	10:00~20:00 月	図書、食品、料理教室、随陽勉強会、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 TEL0276-75-2922 FAX0276-75-2923	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	(〒 376-0053) 群馬県桐生市東久方町 2-6-21 TEL0277-44-5733	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 TEL0278-24-3678	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/FAX027-266-5334 (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 三友	(〒 371-0016) 群馬県前橋市城東町 4-10-2 TEL/FAX027-232-2399	10:00~19:00 水・祝	オーサワジャパン商品 米穀類等 アレルギー対策食品 全国宅配	▲
	自然食品&穀菜食レストラン カントリーライフ	(〒 371-0017) 群馬県前橋市日吉町 1-5-7 山本ハイツ 1 階 TEL/FAX027-219-0071	10:00~20:00 (お昼ランチは 11:30~) 金・土	乳卵なしの自然食品・ケーキ・全粒粉パンなど無農薬野菜、豆腐、書籍他料理教室、健康相談	▲
	葉里ファーム	(〒 373-0846) 群馬県太田市中根町 801 TEL/FAX0276-31-8850	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) 群馬県藤岡市船川 337 番地 TEL0274-23-8770 FAX0274-23-8970	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 産しをいざなう 宿・ダル・シャン・	(〒 377-1411) 群馬県吾妻郡長野原町山崎 1544-988 TEL/FAX0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしたいにいらっしやいませんか? 穀物食料理。	▲
栃木	栃木自然食セン ス	(〒 328-0017) 栃木県栃木市錦町 14-3 TEL/FAX0282-22-1044	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	▲
	ホーブ治療院	(〒 320-0033) 栃木県宇都宮市本町 7-2 TEL/FAX028-622-3342	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・健康食養相談	▲
	安心なたべもの屋さん	(〒 320-0838) 栃木県宇都宮市吉野 2-1-4 TEL028-636-3063 FAX028-636-3692	10:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・パンから雑貨・本まで約 2000 品目。売出年 4 回。通販あり。	▲
	ころぼっくる	(〒 321-0505) 栃木県那須郡那須町大字上川井 851-4 TEL/FAX0287-88-0308	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	(〒 329-3446) 栃木県那須郡那須町沼野井 626 TEL/FAX0287-75-2101 http://www20.0038.net/~kuu-	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	▲
	セフティショッ プ	(〒 327-0843) 栃木県佐野市堀米町 177-1 TEL0283-22-8261 FAX0283-21-6935	10:00~19:00 日	自然食品全般・生活雑貨	▲
	食の提案ス ペース	(〒 310-0851) 茨城県水戸市千波町 299-5 グライフオーレ 101 TEL/FAX029-244-6112	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ 11:30~料理教室第 3、4 火・第 4 土	▲
	らくらく房	(〒 311-4141) 茨城県水戸市赤塚 1-1 ミオスターフ TEL029-309-5353	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	▲
	自然食品の店 ミックスネットワ ーク	(〒 312-0041) ひたちなか市表町 14-11 TEL029-274-3758	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	▲
	自然食品 イナバ	(〒 306-0013) 茨城県古河市東本町 3-5-14 TEL0280-32-1543	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	(〒 316-0001) 茨城県日立市諏訪町 1-18-10 TEL/FAX0294-33-2424	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 TEL0294-53-6863	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 TEL048-962-3479	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 TEL048-967-2888	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 TEL048-932-6196	9:00~19:00 水曜午後休み	怪我のリハビリ、病氣治療、体型・体質改善 21 世紀の効力系手技療法です。	▲
	大 橋 自 然 食	(〒 350-1109) 埼玉県川越市霞ヶ関北 4-22-17 TEL0492-32-9445	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 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10:00~19:00 土	昭和 45 年創業、無低農薬野菜・無農薬有機米・天 然酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・ 健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
	おばあちゃんの店	(〒 353-0005) 埼玉県志木市幸町 3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10:00~18:00 土	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナフキン	▲
	衛 リ フ レ	(〒 355-0328) 埼玉県比企郡小川町大塚 1304-3 TEL0493-74-0971 FAX0493-74-3562	9:30~19:30 日	配達地域：東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、寄 屋町、江南町、都幾川村、玉川村など	▲
	春日部自然食品セン 「正 食 の 門」	(〒 344-0032) 埼玉県春日部市備後東 8-47-7 TEL048-736-7008	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 いなか家	(〒 366-0052) 埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/FAX048-573-1763	11:00~19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品 商品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
	サンスマイルショッ プ	(〒 368-0052) 埼玉県入間郡大井町苗圃 1-15-27 TEL049-264-1903 FAX049-264-1914	10:00~19:00 年中無休(土・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/FAX048-749-5995	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	(〒 339-0057) 埼玉県さいたま市岩槻区本町 2-218 TEL/FAX048-757-5463	9:00~19:00 土曜定休 日曜 午後から	(創業 36 年) 店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 街 須 田 米 店	(〒 357-0033) 埼玉県飯能市八幡町 8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094	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 クリニック COSMOS	(〒 367-0044) 埼玉県本庄市見福 3-12-19 TEL0495-22-0155 FAX0495-22-0150	10:00~18:00 日・水	三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイク UP マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可	▲
	衛てらさき建食材	(〒 369-1202) 埼玉県大里郡寄居町桜沢 1152-2 TEL048-581-4968 FAX048-581-7220	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・サブ リメント・食養・美容(リンパ)相談	▲
	健 康 所 新 戸 本 店	(〒 359-1111) 埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL044-2925-2551	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	▲
	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ス・書籍	▲

千葉	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 千葉都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、エ コ雑貨、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 タンポポ	(〒277-0022) 千葉県柏市泉町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	不耕耕&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) 千葉県長生市長柄町増徳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	▲
東京	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 TEL03-5148-3363	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3-19-3 TEL03-3794-1848	10:00~19:00 日	オーサワジャパン全商品・ムソー・創健社・太陽油 脂・生鮮食品・生活雑貨 他弁当、惣菜、料理教室	▲
	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 自然系コスメ、オーガニックペットフード	▲
東京	パンブキンハウス	(〒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&お米、雑穀、化粧品健康補 助食品、パジャナ好評、十穀ご飯炊く	▲
	いるふお事務局 (旧米食アトリエ・島)	(〒162-0851) 新宿区井田町143-5 大江戸線牛込柳町5分 TEL03-3203-2093 http://www.tsutsubu.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「つづぶ」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 出口右側徒歩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OJ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。天然にかり豆腐。 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 TEL03-3316-3152 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 グルッペ 本	(〒167-0051) 杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3396-7427 FAX03-3396-8651	9:30~19:30 年未年始・夏期	無低農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品 全般、生活雑貨、書籍、水廻り上下水道等ホームサ ービス等 goyoh-kiki 宅配、面白八百屋	▲
東京	くつろぎ工 房 自然食品 店	(〒168-0064) 杉並区永福2-50-20-103 TEL/FAX03-3327-3363	10:00~18:00 木・第2・4金	自然食品、無農薬有機栽培農産物、無添加生鮮食品、 天然酵母パン、雑貨、書籍他、ヨガ教室、料理教室開催。	▲
	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	オーサワ商品・野菜・生鮮品・パン・化粧品 野草茶・沖縄産産品・雑貨・ペットフード等	▲
	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ต้ม、土びん、理想の 寝具パシーマ、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.bunshoin.co.jp/waseda/	▲
東京	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 の気功・操体法教室」「お灸・温灸講座」<操体法 をエスパーで世界へ>	▲
	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、化粧品、本 等・月末の金土はセール・お近くは配達無料	▲
	身体と心のウルトラサポ ーター 南デポ	(〒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	自分で浄水できる「手動式パン」の通販と部・貴 女の再会のためのカウンセリング講座	▲
東京	南わくわく リカーショップすぎうら	(〒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.nonmler.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、海の幸 他	▲
	リマ自然化粧品 ナチュラルティ株式会社	(〒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、いんやん倶楽部の愛情シ リズアトビーアレルギ対策卸販売	▲
	自然食品の店 南小平マナ	(〒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 ルギー対応食品菓子・生鮮食品・宅配	▲

東京	エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ国屋斜め前のビル	(〒186-0002) 国立市東1-16-17 ボボロビル地下一階 下りエスカレーター・右側 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 FAX0426-86-4622 京王高尾線めじろ台駅より徒歩3分	10:00~18:30 日・第3土	オーサワジャパン全商品・無農薬朝どり野菜・認証有機玄米・天然酵母パン・健康食品・衣料品・パイウォーターなど。	▲
	桃ドリームビジョン	(〒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	▲
神奈川県	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	良質な黒ごまを圧搾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	▲
	マニホーヂュ (穀菜食レストラン&販売)	(〒259-1325) 秦野市荻が丘8-41 TEL0463-89-3831http://homepage3.nifty.com/manihoju	10:00~17:00 年中無休	毎月4コースの料理教室開催・ランチ・お弁当・コース料理もすべて予約制でお待ちしております	▲
	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・食べ方うし方セミナー随時開催・安くてもきれいで幸せ若返り研究会♥♥♥コーヒー腸内洗浄取扱店	▲
神奈川県	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) 横浜市保土ヶ谷区岩井町1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896	10:00~22:00 土・日・祝20:00迄	オーサワ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 大船駅西口徒歩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。	▲
神奈川県	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	▲
	KAY 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・宅配料割安・宅配割引セール有	▲
	まごころや	(〒250-0003) 小田原市東町3-9-5 TEL0465-34-9612	13:00~17:00 日・月	純正食品、CI 図書	▲
	南くすりの泰観	(〒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、リスブラン化粧品、足心道健康指導教室、食品	▲
神奈川県	健康食品の店 ヘルスロード	(〒242-0021) 大和市中央5-14-2あすろーパークビル103(大和警察署2軒隣のビル1F) 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅より徒歩4分 TEL046-262-0020 FAX046-262-5968 http://www.hrh.co.jp	10:00~19:00 日	断食と食養及び健康補助食品によりベーチット病を克服。生き方を変えS49年創業。OJ商品多数。自然食品、有機野菜、エミメー化粧品、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(横浜駅、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、リスブラン化粧品、食品	▲
山梨県	自然食品有機村	(〒400-0065) 山梨県甲府市貴川1-3-18 TEL055-222-1872 http://www11.plala.or.jp/u-kimura/	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲
	機光彩工芸	(〒407-0104) 山梨県北巨摩郡双葉町電地3049 TEL0551-28-4181	9:00~18:00 日	貴金属装身具	
	ウエマツカイロプラク ティックオフィス	(〒408-0002) 山梨県北杜市高根町村山北割1098-3 TEL0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00~20:00 日休 完全予約制	ハケ岳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。潜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 TEL0554-22-3325 FAX0554-20-1125	9:00~17:00 土・日・15:00日休	大月市立中央病院前。調剤薬局、シュタイナー関連商品、純正食品、生活雑貨、医薬品、書籍	▲
山梨県	河口湖アルカンシェル	(〒401-0305) 山梨県南都留郡富士河口湖町大石2498-2 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。会費料理3,675円。アロマセラピーサロン。	▲
	アトピー母の会 はここ	(〒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 蕎麦 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) 環境料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜販売	▲
	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	(〒381-0021) 長野県小諸市甲3232-2 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	▲
長野県	花と自然食 アトリエ 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) 長野県上田市上塩原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	▲
	じゅ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&ロハスショップ	▲
	自然食品のお店 ami ハウス	(〒399-8301) 長野県南安曇郡穂高町有明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、鉱泉イオンパック&ピーリング	▲
静岡県	自然食品五味調和	(〒437-0063) 静岡県袋井市市町2-7-1 TEL0538-44-2107	10:00~19:00 日・盆・月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイタルチェック	▲
	野草広場 (やさそうらば)	(〒437-0013) 静岡県袋井市新屋4-5-2 TEL0538-44-8083 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療室の語らいから生まれました。	▲
	自然ライ フ コスモレイ	(〒433-8117) 浜松市高丘東4-26-1 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	▲
	半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園	(〒413-0002) 熱海市伊豆山1062 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	▲

静岡県	自然食品店 富士グリー	(〒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 南 掛 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・氣功・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・料理講習会へのお誘い	▲
	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 佐野療術院	(〒425-0033) 静岡県焼津市小川 3608-6 TEL054-624-4246	8:30~18:30	医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。 難病、奇病にとりくむオーラ治療法。	▲
	株伊勢吉 健康事業部	(〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町卸団地 305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9:30~18:00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連 商品、介護用品	▲
	南 玄 氣	(〒442-0857) 愛知県豊川市八幡町鐘崎 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、発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定(豊橋店は針灸治療院も併設)	▲
	ゲンキプラス (南 玄 氣 豊橋店)	(〒440-0831) 愛知県豊橋市西岩田 6-16-11 TEL0532-69-0655 FAX0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~20:00 日	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲
愛知県	豊橋自然食品センター旧市 民 病 院 跡 地 前	(〒440-0897) 愛知県豊橋市松栄町 3-65 TEL0532-54-5876	9:00~18:30 日	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲
	コジマフーズ	(〒457-0011) 愛知県名古屋市中区呼続元町 9-27 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://www11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲
	ヘルシングあい	(〒462-0844) 愛知県名古屋市中区清水 4-15-1 日宝 黒川ビル 2階 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) 愛知県名古屋市中区瑞穂区駒場町 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 (ジールート)	(〒471-0806) 愛知県名古屋市中区瑞穂区瑞穂通り 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	▲
	南 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 日	自然食品、化粧品、配達ホームページは http://www.hm3.atai.ne.jp/~wakamiya/	▲
	ヘルシーメイト	(〒444-0833) 愛知県岡崎市柱隠 1丁目 10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋市天白区焼山 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	▲
	棕乃里 (ムクノサト)	(〒487-0005) 愛知県春日井市市押沢台 7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445	10:00~18:00 金10:00~16:30	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水“活”取扱 店 無農薬野菜 食品 化粧品 香線焼	▲
	チルチルミチル	(〒475-0924) 愛知県半田市市東町 3-39-1 TEL0569-22-1076	9:00~19:00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、自然化粧品、カフェあり、電話注文承ります	▲
岐阜県	南 アルティ	(〒480-1154) 岐阜県郡上町手塚町 1922 番地シェフォーム エタニ 1F 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 菜	(〒491-0002) 愛知県一宮市時之島丸先 2-12 時之島公民館の前 TEL0566-51-9559	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。	▲
	酒のあっちゃん こだわりの店ユーキ	(〒506-0824) 岐阜県高山市市野町 5-228 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 生ゆばの湯葉草	(〒503-0836) 岐阜県大垣市大井町 4-5-1 TEL0564-89-5776	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	▲
	南 わらべ村	(〒505-0051) 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣 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。	▲
	Macrobiotique かあざん	(〒506-0013) 岐阜県高山市市有楽町 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	▲
	南 ヒノモト	(〒910-0032) 福井県福井市堀ノ宮 1-803 市内バス三郎丸団地下車 1分・第2堀ノ宮下車 3分 TEL0776-21-3811	8:30~19:00 日	体験別食養指導、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	(〒515-0075) 三重県松阪市新町 830 TEL0598-21-2602 FAX0598-21-8799 http://www.e-kanekoya.com	9:30~19:00 日	有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料など。基本の食生活を大切に考えている	▲
	信貴山断食道場	(〒636-0832) 奈良県生駒郡三郷町信貴山西 2-102 TEL0745-73-2507	毎年 1/21~2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費 1泊 6,600 円	▲
	かんとりい	(〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘 4-16-5 (東登美ヶ丘 5丁目バス停より徒歩 1分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
滋賀県	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	▲
	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 TEL0210-298-564	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	▲
	ナチュラルフーズ エナジーマ	(〒602-0934) 京都市上京区新町通り一条上ル一条段町 483-2 TEL075-431-5005	10:00~19:30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	▲
	マクロビオティック京都	(〒606-8101) 京都市左京区高野夢原町 77 TEL075-711-4551			▲
	ヘルス伏見	(〒612-8037) 京都市伏見区桃山町鍋島 7 JR 桃山駅西 50m TEL075-611-0337	10:00~20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
	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・衣食住遊再生支援 /	▲
	京都太秦しぜんむら ブレマ 陶 実 店 舗	(〒616-8125) 京都市右京区太秦石町 10-1 太秦駅南側ホーム内 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。	▲
	ポケットくらぶ	(〒603-8167) 京都市北区小山西大野 58-1 TEL075-415-1333 http://www.pocket-club.co.jp	10:00~18:30 日・祝休	オーサワ・オルターなどのこだわり食品。日用品。ペナ楽	▲

大阪	ムスビガーデン	(〒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、千枚式ミネラル健康法	▲
	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 1-20-12~414号 JR新大阪駅東口出て正面 ユニオン新大阪ビル4F414号 TEL06-6336-6882	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 グ ラ	(〒573-1111) 大阪府枚方市橋東朝日 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/	9:00~20:00 第1・2・3日曜日	無農薬米、オルター生鮮食品他全商品・オーサワ全商品、玄米料理教室・操体・自然農塾	▲
	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 ゆうきの八百屋	(〒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 いっくせんべい半庵	(〒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一筋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 のじぎく	(〒679-5301) 兵庫県使用部佐用町円応寺 165 TEL0790-82-2171	8:00~19:00 不定休	オーサワジャパン商品・抗酸化食品AOB・化粧品・生活雑貨・図書コーナー・健康セミナー	▲
島根	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ょう♡ Email: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、食養相談、健康セミナー	▲
	フチ・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・健食・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
岡山	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	▲
	有機食良品館	(〒700-0927) 岡山市東吉松 4-4-3 TEL086-221-7155	9:00~19:00 日曜日と第3日曜日	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・健康・グッズ・図書の販売・卸し	▲
広島	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	▲
	無添加食品の店 うめさ	(〒731-5127) 広島県広島市佐伯区五日市 2-9-25 TEL082-922-5228 FAX082-922-4940 JR五日市駅北口徒歩3分	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達・配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨	▲
	山 口 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	鶏島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	▲
鳥取	ナチュラルライフ 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、セミナーと講演	▲
	蓮 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	予約制玄米食席、玄米料理教室・健康相談 天然コーボパン・千枚式健康法講習会	▲
	ち ろ り ん 村	(〒760-0073) 香川県高松市栗林町 3-10-24 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	▲
徳島	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分湯) 発送可	▲
	SCHULE ABE シュレーアベ	(〒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	焼菓子、天然酵母パン、自然食品、製菓道具 教室(穀物菜食料理、お菓子、パン作り)	▲
	サ ニ ー サ イ ド	(〒813-0042) 福岡県福岡市東区舞松原 1-8-17 (東福岡自動車学校そば) TEL092-681-0883 FAX092-681-0815	10:00~18:30 水・祝(金は除く)	自然食品、無農薬玄米食品、天然酵母パン、圧力鍋、書籍、健康相談、月1回サバイバー	▲
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・WELEDA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・選り抜いた数多くの自然健康食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲
	ナチュラルカフェ博多 こころん	(〒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	オーサワジャパン全商品・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) 福岡県福岡市東区早草 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。	▲
	えこわいす村	(〒807-1131) 福岡県北九州市八幡西区馬場山 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、ビーハ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	▲
	候 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、その他蕨粉各種、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、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、地産地消地域型循環社会を目指して。	▲
	筑紫自然食品センター	(〒818-0072) 福岡県筑紫野市二日市中央 4-8-8 TEL/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	〔〒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	食養料理教室、除菌のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	▲
	漢方薬局HDなかむら	〔〒832-0824〕福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より歩いて5分) 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、食養補助食品、他	▲
佐賀	玄米食おひさま(料理教室&レストラン)	〔〒840-0811〕佐賀県佐賀市大財3-11-37 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 TEL0942-63-0238		食品販売、配達	▲
長崎	自然食品の店テラ・ハウ	〔〒852-8104〕長崎県長崎市茂里町3-1 板上ビル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ジョー、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・他食養相談	▲
長崎	自然館 諫早店本町アーケード入口	〔〒854-0012〕長崎県諫早市本町2-10 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御天粧	〔〒860-0854〕熊本県熊本市東区鉤町3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161	9:00〜19:00 日曜・益・正月	有機野菜生産&販売オリーブ自然化粧品 マクロビオティック食事会&勉強会宅配有	▲
	岡部食品豆腐工場(創業慶応3年)	〔〒861-4601〕熊本県上益城郡甲佐町若下143 TEL096-234-0447	7:00〜19:00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	▲
熊本	自然なくらしの店ガーン	〔〒862-0926〕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、テリミ治療。	▲
	食養医学の姓名学の玄燐倶楽部	〔〒862-0924〕熊本県熊本市帯山5-23-1 TEL/FAX096-384-4064 (要予約)		食養医学と姓名学の相談を受け付けています 食養相談の予約はTEL096-381-8711まで	
熊本	御そうけん Natural Truee	〔〒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、小嶋規賢先生による健康セミナー	▲
	ダイエットフード健康食品コーナー	〔〒869-1101〕熊本県菊池郡菊陽町津久礼2731-3 TEL/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〕熊本県菊池郡菊陽町津久礼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・デイサービス「星の里」	▲
	こころ広場	〔〒870-0037〕大分市東春日町15-23 TEL0975-37-1193	9:30〜18:30 日・祝	無農薬野菜・低農薬野菜・自然食品・食養生当食品・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「ほだ木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍(貸本) *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村	〔〒874-0919〕大分県別府市石垣東2-6-21 TEL/FAX0977-25-4464 http://nikonikomura.com/	10:30〜19:00 日・祝	マクロキムチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正食品、輸入オーガニック食品	▲
大分	自然食品店	〔〒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	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、書籍など、宅配可	▲
	街紅輝商會会 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	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
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 Vermilion パーミリオン	〔〒892-0822〕鹿児島県鹿児島市泉町2-5 TEL/FAX099-227-5222 (グリーンホテル鏡生館よこ)	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 かこしま有機生産組合 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 アンジェリック	〔〒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〕鹿児島県鹿毛郡屋久町妻生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〕沖縄県那覇市小禄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、食養相談、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、食養相談、OJ全商品取揃	▲
沖縄	オーガニックスペース ブル	〔〒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協会法人会員のみなさまへ

店名をロゴにすることができます。(無料) ご希望の方はロゴデータを編集部まで送ってください。
また、単独広告掲載の場合は法人会員特別価格がありますのでお問い合わせください。

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。
 ... ご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

3月	9日(金)	…ピワの葉温灸講習会	▷ 詳細7頁
	10日(土)	…ホメオパシー講座	▷ 詳細3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)	…細川順讀 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	
	21日(水・祝)	…プ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	▷ 詳細6頁
4月	24日(土)	…マクロビオティック・ヨガライブニング教室	▷ 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
	9・10日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	11日(水)	…官足法セミナー	▷ 詳細7頁
4月	14日(土)	…マクロビオティック・ヨガライブニング教室	▷ 詳細7頁
	15日(日)	…自然食品店経営セミナー	▷ 詳細右記
	19日(木)	…松下由美 個人別健康相談	▷ 詳細6頁
	20・21日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷ 詳細6頁
	23・24日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	25日(水)	…プハン体験とバイオヘルス講座	▷ 詳細7頁
	27日(金)	…勝又会長のマクロビオティック公開講座	
	28日(土)	…マクロビオティック・ヨガライブニング教室	▷ 詳細7頁
		…山村慎一郎の食養医学講座 第一回	▷ 詳細5頁

自然食品店経営セミナー

自然食品店のための料理教室 「健康でキレイになるための食事」 マクロビオティック料理セミナー

砂糖、動物性食品、乳製品を使わない
マクロビオティック料理をリマ・クッキングスクールの
師範科ゲスト講師・美上みつ子先生から学び、一緒に実習
いたします。
今回はお客様にもアドバイスできる人気の基本レシピを
ご用意しました。

日 時：2007年4月15日(日)

11:00~14:00(10:30受付開始)

会 場：日本CI協会 3F

リマ・クッキングスクール

参加費：1万円(材料費、試食代、税込)

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

メニュー

おからこんにやく焼肉風、ナゲット
スイーツなど

※変更になる場合がございます。予めご了承ください。

主催：日本CI協会／協賛：オーサワジャパン株式会社

●日本CI協会案内図



【住 所】〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
 電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635
 ◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩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

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こ入金ください。

【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。

リマ・クッキングスクール Since 1965

詳細問い合わせ先 リマ・クッキングスクール
TEL:03-3469-7631 FAX:03-3469-7635

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

■フィスラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方／お肉やお魚をいただく代わりに……豆腐ステーキ、車麩の照り焼き、ひえクロケット、蓮根ハンバーグ、コープーかつ／ご飯に添えて楽しむ……春雨味噌、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。基本料理のちよとしたひと工夫で、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きます。

師範

プロフェッショナル・コース

全24回

初級・中級・上級の3コースを修了した方のみが対象となります。料理は基本から応用までしっかりと身につけ、手当法も臨機応変にできるよう復習し、必要に応じていつでも指導者になり得る力を養うコースです。また、多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)		
曜日	ウィークディ	ウィークディ	ウィークエンド	ウィークエンド	ウィークディ	ウィークディ	ウィークディ	ウィークディ	ウィークディ	ウィークディ	ウィークディ	ウィークディ	ウィークディ
	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	
	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。[00100-3-194125] ◎年会費は、1年間有効です。

詳しくは⑧頁「入会案内」をご覧ください。◎一度ご入金いただいた受講料は、返金できませんのでご了承ください。◎欠席された場合は、同じコース内で振替が可能です。

はじめてのホメオパシー by ドリス・ビーチャム

ホメオパシー

と治癒の法則

こころとカラダを癒す自然療法『ホメオパシー』
自分以外に自分を癒せるものはないという『セルフケア』が基本の『ホメオパシー』
ご興味がある方には是非ご参加いただきたい講座です

2007年3月10日(土)

会 場：日本CI協会 2Fホール

10:00~17:00

ホメオパシーとは……物質を希釈し、波動化したレメディを用いた自然療法の事です。
物質がなくなり、その物質のエネルギーのみとなった数千種類にも及ぶレメディを駆使し、治癒に導き出すのがホメオパスです。それは、身体症状は勿論のこと、精神の奥深くまで作用し、根本治癒を目指すものです。
近代ホメオパシーは19世紀にドイツのハーネマンによって確立され、以来ヨーロッパでは、人々の生活に広く行き渡っています。中でも英国は王室の保護の下、ホメオパシーが最も発展し、現在多数のホメオパスが活躍していますが、その中でも抜きん出た能力と経験を持つドリス・ビーチャムが半世紀近くに渡る自らの体験を通して、ホメオパシーを語ります。

参加費：15,000円（マクロビオティックのランチボックスとお菓子付き）

講 師：ドリス・ビーチャム

お申込・お問い合わせ：下記リマ・クッキングスクールまで

■講師プロフィール：

ドリス・ビーチャム (Doris Beauchamp)

ドイツ生まれ、ロンドン在住。英国カレッジ・オブ・ホメオパシーを卒業後、大学院にあたるギルド・オブ・ホメオパスのコースを修了。腸内細菌レメディに詳しく、腸内細菌レメディを使ったメソッドを考案。現在、主に英国・ドイツ・日本にて活動し、講義とコンサルテーションを行っている。

『リマの会 (リマ・クッキングスクール師範科修了生の会)』 が4月に発足します！

- 会 長：田中愛子先生 ●年会費：6千円 ●入会資格：リマ・クッキングスクール師範科を修了していること
 - 初めての会合を4月中旬に開催予定（年3回 交流会など実施予定）
- ※詳細案内をご希望の方は、下記リマ・クッキングスクール宛にご連絡ください。

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

E-mail：r-tanto1@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。

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 ～

对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？

名古屋 3月31日(土) 13:00～17:00

受付開始：12時30分

参加費：3,500円

会場：今池ガスビルホール

交通：地下鉄東山線、桜通線…… 今池駅下車 10番出口直結

住所：名古屋市千種区今池1-8-8

電話：052-732-3211



只今
参加お申込み
受付中

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、調和道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。

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

主催：日本CI協会

協賛：コジマフーズ(株)、ディーセントワーク(株)、(株)ピーアンドエス・コーポレーション、(株)菱和園、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

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	

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。

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スト研究所を設立。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ーする！？」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 讀
個人別健康相談

2007年 3/16(金)・17(土)
4/20(金)・21(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。

マクロビオティック歴38年 島村トータルクリニック保健師

松 下 由 美
個人別健康相談

2007年 3/22(木)・4/19(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 5 回

桜沢如一哲学のエッセンスが凝縮!!

**『宇宙の秩序』から学ぶ
マクロビオティック**

「宇宙」と云々と物理学的な天体を思い浮かべてしまいがちですが、ここでの宇宙は「この世の成り立ち」を表しています。

桜沢如一先生の教えの根底ともいえる「宇宙の秩序」を、勝又会長の解説とともに、“読みこなす秘訣”を伝授していただきます!

最もシンプルで、何度読んでも楽しい……この1冊を読み解くことで氏の著作全てが理解をしやすい、今まで何度も氏の著作に触れた方はまた違った視点に出会えることでしょう。

日 時: 3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C I 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。

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



日本CI協会 2階ホール開催 大好評！！健康セミナーのご案内

第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癒に導いてこられた、伊藤祥子先生によるこの講習会は、難病だけでなく日常の困ったときにも役に立つ、分かりやすく充実した内容です。

一度参加されると、二度目、三度目……のリピーターとなる方がたくさんいらっしゃいます。初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加下さい！！

●講師 伊藤祥子 東北ビワ健康センター

●日時 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、撮影等はご遠慮下さい。

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！！

プハン体験とバイオヘルス講座

プハン何? どういう効果があるの?? 興味はあるけどちょっと……など……いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にプハンが使えるようになるためのコツをプハンの販売元、(有)デボ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。皆様のご参加お待ちしております！！

●講師 望月佐知子(有)デボル代表

●日時 2007年3月21日(水・祝) 4月25日(水)
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！！

手の届く範囲なら、自分で出来る！
身体がどんどん変わる！



2500年の伝統をもつ

お家でできる健康法……

プハンで自然治癒力up!!

マクロのお食事の効果を後押し!!

ひとりでも、みんなで楽しめる!!



一足の超健康法の原点—

第21回 官足法セミナー

足の汚れを取れば万病の原因が解消

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

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

●講師 行本昌弘 文化創出版社長

●日時 2007年4月11日(水)
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。

募集クラス 定員:各20名

曜日・時間	3月	4月	5月	6月
月曜クラス 14:30~16:30	12日、26日	9日、23日	14日、28日	11日、18日
火曜クラス 10:00~12:00	13日、27日	10日、24日	15日、29日	12日、19日
土曜クラス 17:00~19:00	24日	14日、28日	12日、26日	9日

1回2時間の時間の流れ: 講義(約15分・月1回) → 月のテーマに基づいた実技(基本と応用) → 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・みきよし)

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師範科卒業。

大森英正食医学講座修了。蔵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。<つるぎ工務>主宰。

お問い合わせ・申し込みは……

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

あらかじめ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

■いつもからだにいい自然■
素朴な優品

そう けん がゆ **壮健粥**



内容量:220g
 定価:280円
 (税込み294円)
 賞味期限:1年

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、えこま、とうもろこし、黒豆、小豆、大豆、松の実、くこの実、胡麻、昆布、ひじき、わかめ、干し椎茸、しめじ、えのき茸、ごぼう、切り干し大根、切り干し人参、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。

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。
 滋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とお粥です。

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



麦みそ

800g 934円[税込]



米みそ

800g 1,029円[税込]



豆みそ

800g 934円[税込]



あわせみそ

(米みそ5:麦みそ5)

470g 680円[税込]
 800g 1,008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



9784889210989

ISBN978-4-88921-098-9
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。

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。



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