

マクロビオティック

Macrobiotique

食による健康と治病

No.835 2007

4 月号

健康の自己管理マニュアル

生理不順・ 生理痛



特集
イチヨウ葉
イチヨウ葉と代替療法

【提言】藤野武彦 ● 「脳疲労」の時代
平田シェフの料理レシピ……キャベツ

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、利島で取られています。
 隔離した循環型の離島の自然が無農薬はもちろん、無化学肥料を可能にしました。

秩父の非加熱生水

奥秩父古庄村から湧き出る湧水
 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られる生水です。



こだわりのシンンプルケア

豊かな四季のうつろい、太陽と月と星空のひかり、雨と風、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。
 ここから始まるヘーシックケア。ここにもとるシンプルケア
 自然食、マクロビオティックを理念にうまれたリマナチュラルだからできた
 自然へのこだわりの果実です。

左から
 ピュアミスト
 〈化粧水〉180g/50g(携帯用)
 天然ミネラルウォーターに、
 白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。
 パッケージ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
 るろして精製。
 においも少なく、
 さりりとした使い心地。
 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7回【テーマ食材】

キャベツ

キャベツは日本全国で作られている野菜の中でも、とくに生産量の多い葉物野菜のひとつです。原産地は、ヨーロッパの地中海、大西洋の沿岸で、紀元前600年ごろケルト人がヨーロッパ各地に伝えたと言われています。当時のキャベツは野生種で、現在の葉が丸い球になる結球性キャベツではありませんでした。栽培が続けられる中で進化して紀元前後にイタリアから北方に伝わりフランス、オランダ、イギリスなどで多くの品種が作られようになりました。日本では江戸時代の末期から本格的に導入されています。

はじめは外国人居留者や外国船の積載用食料として生産されていましたが日本人の中でも利用する人々が増えはじめ、明治末期から大正初期には一般的になりました。大正から昭和にかけて日本独自の品種も育成され、戦後、食生活の洋風化にともない急速に消費が伸び、現在は作付面積、生産量が野菜の中では全国で第2位になっています。キャベツは季節を通して各地で露地栽培され一年中出荷されています。春から初夏に種を播き、夏から秋に収穫するものは、高温期のため北海道や群馬県、長野県などの高冷涼地が栽培の主体となるキャベツが有名です。夏に種を播き、晩秋から初春にかけて収穫するものは、厳しい寒さの中で育つ冬キャベツ(寒玉)で、愛知県、神

奈川県、千葉県などの暖地が栽培の主体になっています。秋から冬に種を播き、初春から初夏にかけて収穫するものは、春キャベツ(春玉)とよばれ関東近県で栽培されています。キャベツの品種はたくさんあり、そのルーツをみてみるとケルト人によって栽培化された野生種のケールです。ケールの葉が発達して結球したものがキャベツだといわれています。また、花をたべる

るのがブロッコリーとカリフラワーです。最近ではプチヴェール、紫キャベツ、芽キャベツ、ちりめんキャベツなどいろいろな種類のキャベツの仲間が店先でみられるようになりました。

マクロビオティックの手当法の中でも、熱を下げたり、かるい火傷やはれ、炎症を抑えるなどに効果的にキャベツの葉を用います。

キャベツは陽性な野菜で、巻いて収縮する力を持ち合わせているといえます。キャベツを買う時、春のキャベツは巻きがきれいでふわっとして丸みのあるもの、冬のキャベツは濃い緑色でつやがあり、締まっていて重みのあるものを選びましょう。以前に、群馬県の方々にマクロビオティックを体験してもらった企画がありました。このとき役場の方に案内していただいたキャベツ畑は、まさに圧巻で、地平線までキャベツが広がる光景は忘れる事はできません。



2種類のキャベツのカナッペ



【材料4人前】

キャベツ	1/2個
紫キャベツ	1/2個
オリーブオイル	適量
自然塩	少々
白ワインヴィネガー	大さじ2
天然酵母パン	適量

【作り方】

- 1 2種類のキャベツを千切りにして別々にブレゼ(蒸し煮)します。鍋を2つ用意して、それぞれに千切りにしたキャベツを入れます。
- 2 ヴィネガーと水50cc、塩をふりフタをして弱火で蒸し煮にします。
- 3 キャベツが蒸し上がったら、セルクル型をつかって器に盛り、好みでオリーブオイルを回しかけ、トーストしたパンを添えます。



第7回【テーマ食材】

キャベツ



芽キャベツとひよこ豆のマリネ

【材料 4人前】

芽キャベツ	300g
ひよこ豆	100g
昆布だし	500cc
自然塩	少々

【作り方】

- 1 ひよこ豆は一晩水につけもどし、圧力鍋で12分ほどやわらかくなるまで炊きます。芽キャベツは洗って茎の部分に隠し包丁をいれボイルします。
- 2 昆布だしを塩で調味し味をととのえ(1)の煮汁をきったひよこ豆とボイルした芽キャベツを漬け込みます。



【料理スタッフ】左上から
小野寺 廣子さん 鷹取 育江さん 広瀬 康代さん
榎本 ゆきえさん 奈良 優子さん 阿部 清美さん



春野菜とプチヴェールのサラダ



【材料4人前】

プチヴェール	8個
グリーンアスパラ	4本
菜の花	8本
そら豆	100g
自然塩	少々
EXVオリーブオイル	適量

【梅肉ソース】

梅びしお(梅肉)	40g
梅酢	大きじ1
リンゴジュース	100cc
玉ねぎ(蒸したもの)	50g

【作り方】

- 1 春野菜をそれぞれ塩を加えたたっぷりの湯でボイルし、ザルに上げて冷まします。ボウルに入れ、塩とオリーブオイルで和えます。
- 2 器に盛り好みで、梅肉ソースを添えます。

【作り方】

- 1 玉ねぎの皮をむき、蒸気の上がった蒸し器に入れ、やわらかくなるまで蒸します。
- 2 ミキサーに梅びしお、梅酢、りんごジュース、(1)の玉ねぎを入れ、搅拌しソースにします。



平田 優

●PROFILE

1961年東京生まれ。

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

2002年久司道夫氏認定マクロビオティックレストラン「クシカーデン」初代総料理長/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・モダンをテーマにフランス料理のエスプリを残したマクロビオティック料理を創作する。

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

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

*日本雑穀協会認定雑穀エキスパート。



薬を使わず体にやさしい
家庭でできるコーヒー洗浄

あなたの悩みは
何ですか？

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

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

オーガニックコーヒー
カフェコロン

成分配合

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

国際特許申請済

内容：155g

定価 30缶 8,820円(税込)
6缶 1,890円(税込)

家庭でできる洗浄キット
コロソニック

体にやさしいシリコン製です。

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



販売者 **Ohsawa**

オーサワジャパン株式会社

〒335-0021

埼玉県戸田市新曽424

TEL 0120-667-440

FAX 0120-588-038

http://www.cafecolon.jp/

Natural G Max

とう さ 糖鎖

糖鎖栄養素 黒酵母発酵液 ナチュラルGマックス



世界が注目
生命の鍵を握る

写真はCGイラストレーションのイメージです

黒酵母産生 水溶性多糖 β1,3-1,6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β1,3-1,6グルカン(水溶性多糖)やオリゴ糖を主成分としたジェル状の液体です。この発酵液にリンゴ抽出物とレモン果汁を配合し、抗酸化力を高めています。天然成分100%の「ナチュラルGマックス」は糖鎖栄養素を丸ごと摂取できます。



このような方にお勧めします

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

17g×30袋入 10,290円(本体価格9,800円)

ナチュラルGマックス 表示成分(100g中)

熱	量	3kcal
タンパク質		0.0g
脂質		0.0g
糖		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		0.0g

(財)岐阜県公衆衛生検査センター

赤ちゃんからお年寄りの方まで健康維持にお役立てください



北里大学
医療衛生学部
基礎医学系
薬理学研究室
医学博士 松尾純孝

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



バイオテクノロジー研究者
応酬リサーチ
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。



株式会社 森脩燦 SY

〒434-0015 静岡県浜松市浜北区於呂1930-1
TEL 053-580-3888
URL : <http://www.shinshuyaki.com>
e-mail : info@shinshuyaki.com

『食卓に健康をお届けします』

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



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



ナンブ小麦収穫直前の風景

桜井食品株式会社
SAKURAI FOODS

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



ウメケン有機JAS認証商品



有機 梅シリーズ

厳しい基準の認定を受けた有機商品です。



分包品
18g
(3粒×18包)



容器入り
18g
(約54粒)

〈新〉有機・梅ぼしさん
希望小売価格525円・税込



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



有機梅肉エキス 40g
希望小売価格2,100円・税込



有機梅肉エキス粒 90g
希望小売価格3,675円・税込



株式会社ウメケン 大阪府守口市大日町3-27-7 お客様窓口 TEL (06) 6901-7211

「す〜こ〜」と「こ〜こ〜」という振動

小さい子供に何かを我慢させようとするとき、お母さんが子供の口に食べ物を放り込んで気持ちを变えさせようとしている場面をよく目にします。

その行為は、我慢すべきことを乗り越える力をつけさせず、とりあえず食べ物で気持ちをこまかすという癖をつけさせているように、僕には思えます。その結果、大人になったとき、自分の欲求が満たされていないと、人は食べることでこまかし、食べることでその欲求を満たそうとしてしまう癖がついてしまっているのです。実際、仕事がつまみいかなかつたり、困難に出会ったとき、それを乗り越えることで、人は成長をしていくようになっているので、すけれども、困難を乗り越えることを、小さいときから訓練もせず、食べ物でこまかしてしまつ、ということとを無意識のうちに選択してしまっている人がたくさんいます。それが

過食を作る原因のひとつなのではないかと思ひます。

本来、人は充足感さえあれば、それほどたくさん食べ物を摂らなくても大丈夫なのです。欲求が満たされ



ていないことが、カラダに滞りを作つてしまい、それを動かすために、食べることで必要なエネルギーを取り入れようとす、けれど、それは本来の欲求が満たされているわけではないので、いつまでたつても満たされず、悪循環を作つてしまつのです。

そんな悪循環から抜け出すいい方法は、言葉を利用することです。言葉を発することで、カラダに振動を送り込むのです。その音でカラダの滞りやココロの滞りを解放すると、足りない欲求をこまかすために食べるのではなく、本来の自分にあつ

た食べ物の適正な量を見つけておけるようになりまふ。その音は「す〜こ〜」という音です。食事をする前のいただきますの前に、一度大きく息を吸つて「す〜こ〜」と、3回言葉をカラダに送ります。そうすると、カラダもココロもスツツとして、きつと過食を抑えることができるようになりまふ。食事はよく噛んで少食にする、自分のエネルギーを最大限に使うことができる状況を得られるので、過食が止まらない人には、ぜひ、試してほしいと、僕は思つていまふ。

中 広行

マクロビダイエツト 監修



中 広行
(なか ひろゆき)

KII認定マクロビオティックカウンセラー

マクロビオティックを通して「食べ物の選択が体の望むものと一致すれば、人はみんな健康で幸せに、なりたい自分になれる」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ひです。

マクロビダイエツトレシビ 監修



中 美恵
(なか みえ)

KII認定マクロビクッキングスクール校長

マクロビオティックの素晴らしさを伝えるのに一番の方法は、マクロビオティックのお料理を食べていただくこと。だから、ひとりでも多くの人に食べていただきたい、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つた、素材の力を感じるお料理、素材の優しさを感じるお料理、そんなお料理をすべての方に召し上がっていただきたくて、心をこめて作りまふ。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。
きっと調和を感じる心と体を
手に入れるきっかけになるはずです。



このチルドの調理は

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

このチルドの味付けは

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

このチルドのメニューは

毎日食べることで、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ビ 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。

マクロバイフサポート
シンドフジ
Shindofuji

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

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)

●ファックスでのご注文は



0120-16-0962

FAX・インターネットでのご注文
24時間年中無休



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



Ohsawa

栄養機能食品(カルシウム・鉄)

SUPPLE STICK CaFe

サプリスティック カフェ

1袋でカルシウム、鉄分の一日必要量が摂取できる、
自然素材だけでつくったサプリメントスティックバー。

140kcal/袋

国内産小麦・
玄米粉に、全粒ハトムギ粉末が
入って香ばしく、自然な甘味で、
おいしく栄養補給が
できます。



砂糖、バターなどの
動物性原料、添加物は
一切使っていないので
安心です。

カルシウム

カルシウムは、骨や歯の
形成に必要な栄養素です。

Ca

鉄

鉄は、赤血球を作るのに
必要な栄養素です。

Fe



35g×5袋入 税込価格 **2,100円**



35g×個包(1袋)
税込価格 **420円**



お召し上がり方

- 1日1袋が目安。
- 食事やおやつ代わりに、飲み物と一緒に
お召し上がりください。

原材料名

小麦粉、玄米粉、全粒焙煎はとむぎ粉末、琉球化石サンゴ、
有機胡麻、有機メープルシロップ、菜種油、海の精

※ 殻付き全粒焙煎ハトムギ粉末は「浄身粉」を、琉球化石サンゴは
2億5千万年前の海のミネラルが凝縮された天然サンゴ粉末
「ミネラル73」を使用しています。

栄養成分表示 1袋(35g)当たり

エネルギー	140kcal	食物繊維	2.7g
たんぱく質	3.0g	ナトリウム	89mg
脂質	3.3g	鉄	4.0mg
糖質	23.8g	カルシウム	385mg

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

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

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

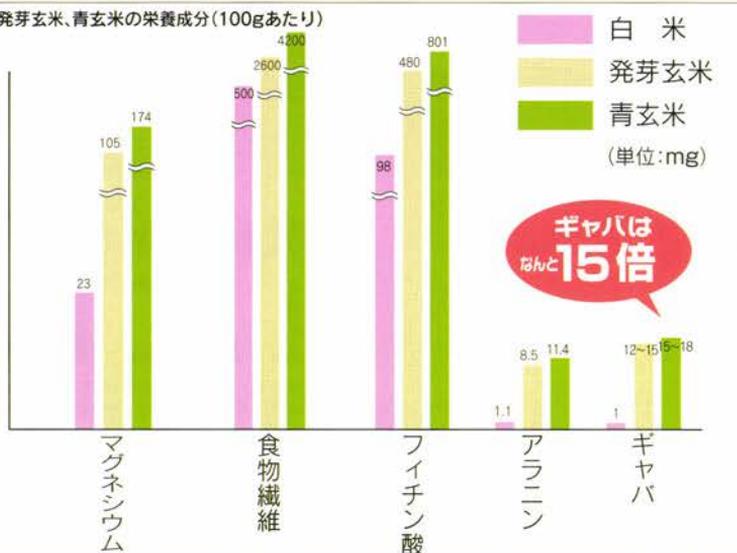
アミノ酸の一種。発芽によってグンと増える。[白米の15~18倍]

白米、発芽玄米、青玄米の比較

[おすすめのお召し上がり方]

白米2カップをといてから青玄米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。

白米、発芽玄米、青玄米の栄養成分(100gあたり)



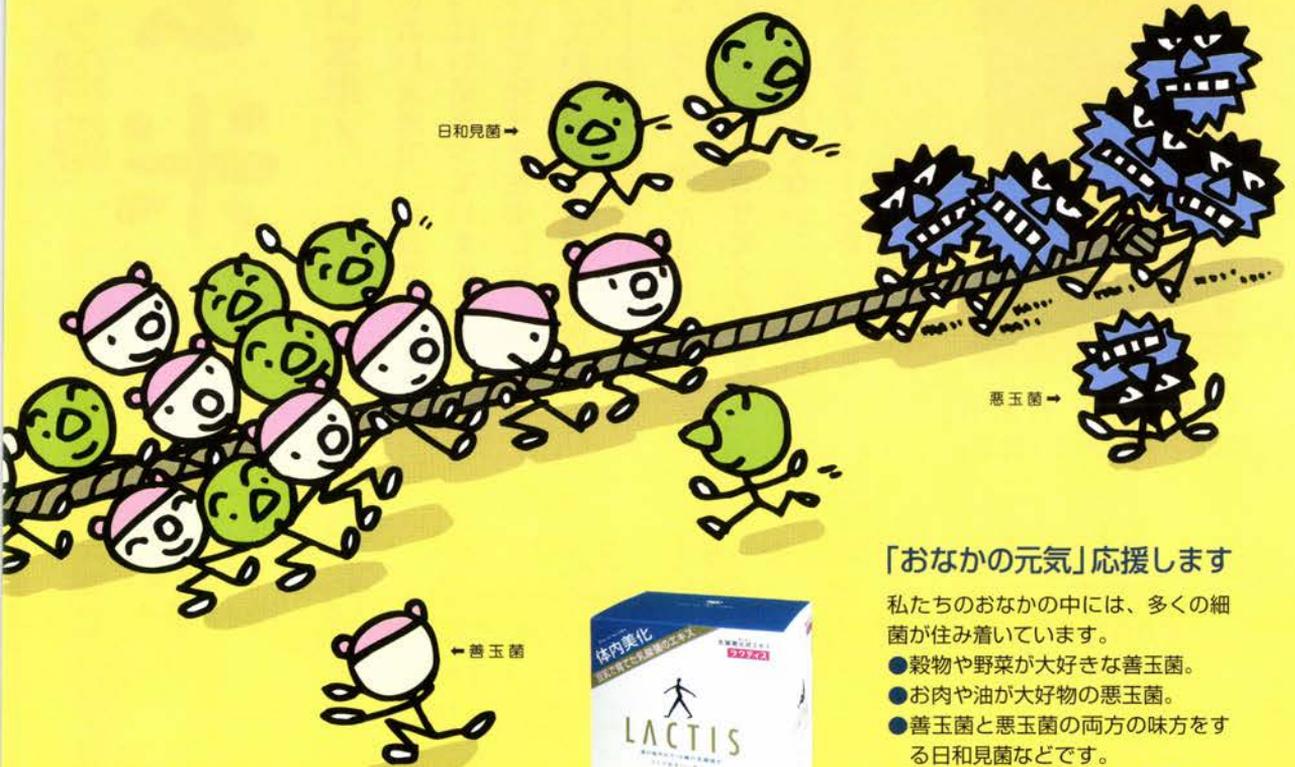
愛・感謝・・・こころを込めてお客様へ

ベストアメニティ株式会社

本社 福岡県久留米市三瀬町田川32-3
TEL0942-64-5572
東京営業所 TEL03-3539-5671

<自社調べ>

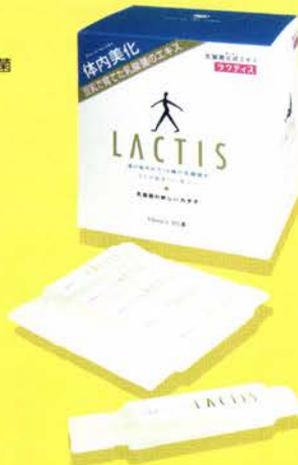
腸内運動会



日和見菌→

悪玉菌→

←善玉菌



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、生きて乳酸菌ではなく、乳酸菌の分泌物と菌体物質からできています。

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

「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

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

善玉菌が優勢だと、おなかごととのいい、身体がイキイキします。

逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。

ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

世界的な内視鏡外科医で、ベストセラー「病気になるない生き方」の著者
アルバート・アインシュタイン
医科大学外科教授
新谷 弘実(しんやひろみ)先生

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

*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

九州大学名誉教授
藤野武彦

「脳疲労」の時代

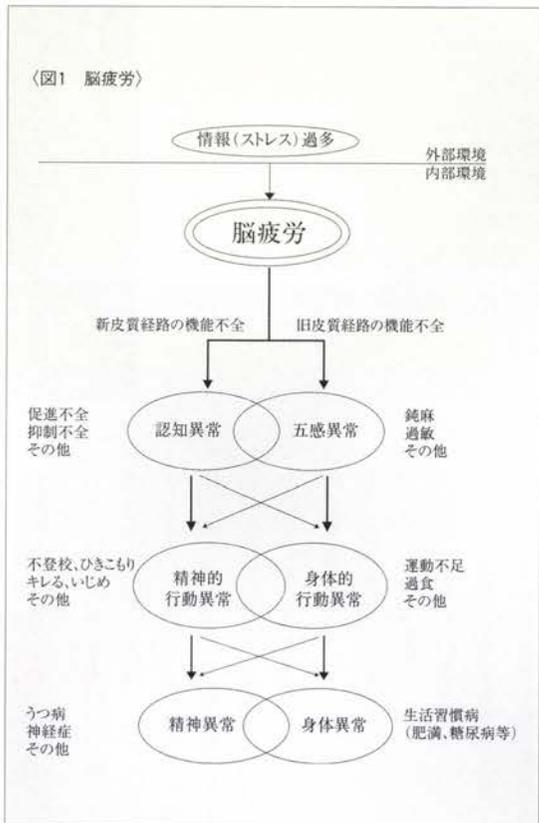
以前、福岡市内の小学校で心身の病的症状の有無を調査したことがあります。そのときに驚いたのは、ほとんどの子どもたちが「頭痛がする」「考えがまとまらない」「イライラする」「やる気がない」「眠い」等の13項目の心身の症状のいずれか、あるいは複数を日常的に訴えていたことです。また身体症状として、肩凝りとアレルギー症状が高率でした。

このときのデータ解析で大変興味深かったのは、心身の症状の数が多い子どもほどインスタント食品や油性食品の摂取回数、あるいは清涼飲料水の摂取量が多かったことです。

このデータは、食行動異常と心身の症状との間に密接な関係があることを示しますが、おそらく両者は単純な因果関係ではなく、共通の原因が別にある—その原因を「脳疲労」と考えたのです。従って、「脳疲労」というのは、全く新しい仮説ですが、医学的には、「大脳新皮質（理知脳）」

が過剰に働いて大脳旧・古皮質（情動・本能の脳）を常に抑圧している時に生じる脳幹部の機能異常」と定義しているものです。平たく言えば、文字通り脳が疲れた状態と言っているでしょう。

この「脳疲労」は図1に示すように、多くはストレス過剰によって生じ、その「脳疲労」が様々な異常を



生み出すのです。

そこで、もしこの「脳疲労」を解消することができれば、子どもや大人の心身の異常を治療、予防することが可能になります。その「脳疲労」解消法を1991年に提唱し、BOOCS(ブックス) = Brain Oriented OneSelf Care System (脳指向型セルフケアシステム)と呼ぶことになりました。その根幹は、自由度を抑圧しないことと、心地よいことを行うというものです。

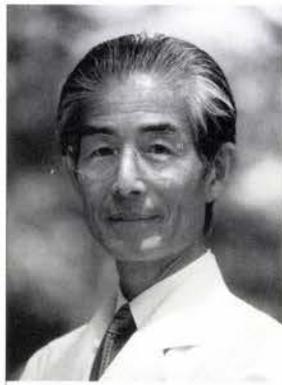
当初、多数の肥満に应用され、従来法と比較して高い成功率とリバウンドの低さに注目されましたが、最近では2型糖尿病の治療法としても適

用され、血糖、体重のコントロールや患者の治療満足度において従来法を超える高い治療効果があることが医学的に実証されました。また、最近激増している不登校、摂食障害の治療にも有効であることが報告されつつあります。

今は、まさに「脳疲労」の時代—その対策こそ眉間の課題ではないでしょうか。

Profile

ふじの・たけひこ
昭和39年、九州大学医学部卒。九州大学健康科学センター教授を経て、現在九州大学名誉教授、BOOCSホリスティッククリニック東京（銀座）院長、レオロジー機能食品研究所所長、NPO法人子どものいのちを守る会副代表。著書論文は、医学、健康科学以外にも、一般向け著書として「BOOCSダイエット」朝日新聞社、「BOOCSダイエットクッキング」小学館など多数。



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C1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C1協会として「現代のマクロビオティック」の概念を説明したものです。

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

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

健康と幸福の7大条件

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

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

食品の選択基準

マクロビオティックの食養法は、3つの原則に基づいています。

- ① 身土不二(しんどふじ)
地域の産物や国内産で季節に合わせた旬の素材を用います。(地産地消)
- ② 一物全体(いちぶつぜんたい)
食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理します。
- ③ 陰陽調和(いんようちうわ)
食物の陰陽バランスを考え、季節や体調に合わせて選択・調理します。また、健康のために全体的な

栄養バランスを考慮しています。

食品の品質基準

マクロビオティックで使用する食品は安心で安全なものでなければならぬため、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にしています。

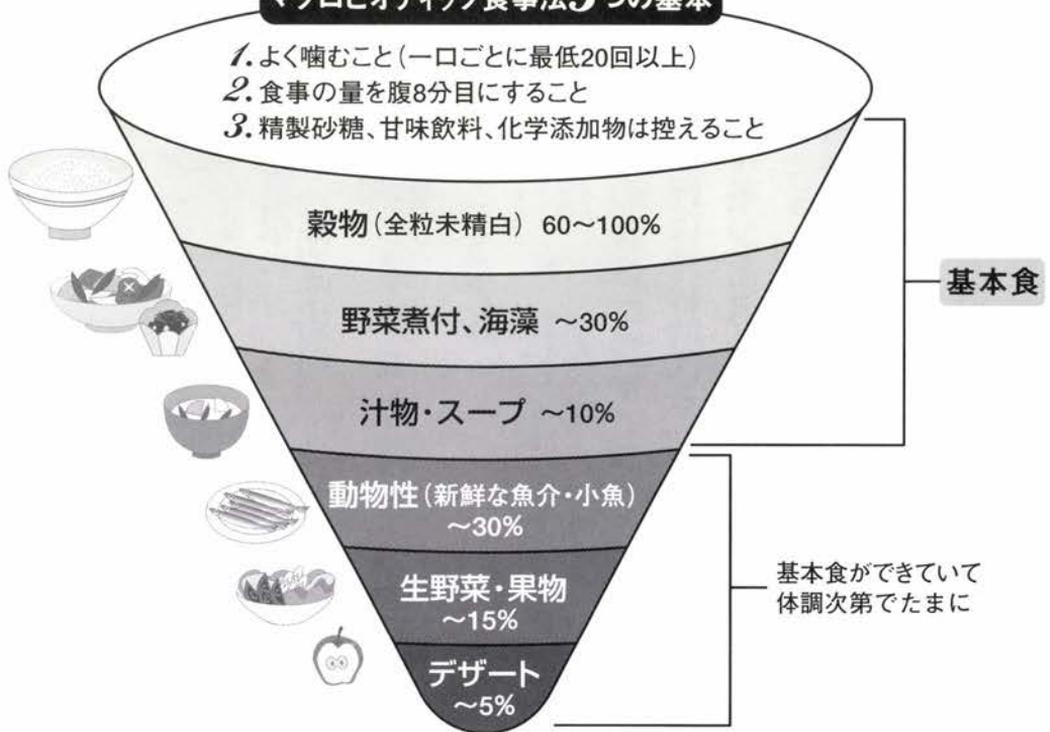
マクロビオティック食事法の10段階

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こと。
- ・ 輸入食品はポストハーベストに注意すること。
- ・ 身土不二を基本に、季節はずれの野菜を摂らないこと。
- ・ 睡眠や休息は十分とること。
- ・ 毎日、適度な運動をすること。
- ・ 動物性食品は新鮮な魚介や小魚にとどめること。（豚・牛などの肉類、チーズ・牛乳などの乳製品、無精卵などの動物性食品は摂らないこと）
- ・ 化学調味料を使わないこと。調味料は、自然海塩、天然醸造の味噌や醤油を使うこと。
- ・ 料理方法はマクロビオティック料理方法に基づくこと。

p3 提言

藤野武彦

「脳疲労」の時代

p4 現代のマクロビオティック●日本C I協会

p8 対談

西邨まゆみさんに学ぶ！〔後編〕

マクロビオティックの魅力と陰陽のお話2

著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一郎

p12

リチャード・クー『陰と陽の経済学』
金谷武洋『主語を殺した男 評伝三上章』

p14

イチヨウ葉

イチヨウ葉と代替医療

健康の自己管理マニュアル

生理不順・生理痛

●細川順讚／小林裕子

特集

「食事療法」女性の身体は精妙でデリケート

「食養レシピ」原因は精神的ストレスや陰性・陽性にかたよりすぎた身体

「自然療法」ホルモンと自律神経の安定化がポイント

p34

現代に伝えるマクロビオティック●日本C I協会会長 勝又靖彦
マクロビオティック経済学

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

「自然療法」……「自然こそ最高の妙薬！」

原点からスタートしよう。

ガン自然療法への流れは米OTARIレポートから始まった。

No. 835

Macrobotique

④ April 2007

「マクロ」とは大きな視点、「バイオ」は生命、「ティック」は術・学の意味。「Macrobotique」(マクロビオティック)は中国の易の哲学からすべての食物を陰と陽に分け、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も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)

p44 基本の陰陽●尾形妃樺怜
陰陽とはじめ

p46 世代別シリーズ●細川順讚
幼児期の生活 食性の基礎を形成する幼児期

p48 いのちを感じる服●柴田建二

p50 旬の素材で作る手作り化粧品●小幡有樹子
米ぬか石けんの作り方

p54 よろず相談うけたまわり!●山村慎一郎
山村慎一郎の「こんなときどーする?!」第6回：病気

p58 マクロビオティック料理の基礎●桜井三恵子
醤油〔4〕

p62 官定法教えます●行本昌弘
足とあなたの健康⑦

p64 健康セミナー便り マクロビオティック・ヨガ教室●森山幹麗
マクロビオティック・ヨガの理論とヨガの八段階

p66 マクロビオティックですくすく子育て日記●倉田有理
第七回／桜の花が満開の日に生まれた子

p68 田中愛子先生エッセイ●田中愛子
おばあちゃんのおせっかい

p70 新商品情報

p74 帯津セミナーレポート●日本CI協会

p75 編集室便り

p76 全国日本CI協会友の店

日本CI協会のご案内

●スタッフ

表紙デザイン：〔イラスト〕大羽りる 〔デザイン〕中村吉則

本文イラスト：麻生直子／大羽りる、橋本鐘子／平井哲蔵／古川育子／室井さと子

対談

マドンナ・プライベートシエラ

西邨まゆみさんに学ぶ！【後編】

マクロビオティックの魅力と陰陽のお話2

前回に引き続き、マドンナ・プライベートシエラの西邨まゆみさんとの対談の様子を

ご紹介させていただきます。

マクロビオティックを体得して、いかに豊かな人生を歩んでこられたか……ところどころに垣間みることができました。

マクロと出会って間もない頃のこと

勝又会長（以下勝又）…さて、初めてマクロに出会ったのが、桜沢先生の新食療法だったということなんです。正直初めて読んだときにどう思われましたか？ やはりそれまで勉強をしてきたことと異なるわけじゃないですか。西邨まゆみ（以下西邨）…本の内容は当時の男性の書き方ですよ。先生の勢いというか、心意気のようなものが、本をみていて、行間から伝わってきますよね。読んでみると、すぐとなりで

叱咤激励されているような気持ちになりましたね（笑）

勝又…そうですね。私の場合ですが：

…最初に読んだときは、まず疑問でしたよね。この人はいったいなにを言っているんだと。本当にやっているのかと（笑）ただ勢いに任せて書きまくっているだけの話じゃないかと、そう思ったわけなんです。

西邨…その感じ方の違いは男性と女性の違いからくるものかもしれませんね。

勝又…その性質の違いもあるかと思いますが、体質の違いもあるんですね。そのときは受け入れられないくらい私

自身の体がおかしかったのでしよう。

初めてのデイスチャージ（排毒）

勝又…本にも書いてありましたが、「デイスチャージ」という言葉がでてきましたね。「排毒」ということなのですが、よくマクロビオティックをやり始めるといろいろな排毒現象がおきてきますけれど、最初におきた変化はどんなものでしたか？

西邨…目立った物は出てこなかったのですが……まず胸が痛くなったんですね。息がでないくらいに痛くなることもありました。当時は実家の旅館を



手伝いながら生活をしていたので、普段からマクロバイオティクの食事している私をみて親が心配していたので、胸が痛いことを言い出せず……このまま息ができなくなつて死ぬんじゃないだろうなー？なんて思うこともありましたね。

勝又…そう思いますよね。

西邨…ええ。そのときに丁度久司先生の本を読んでいて、胸の痛みは「甘いもの・果物・水分の摂りすぎ」と書いてあったんですね。それをみて「ほー、そうかもしれない。じゃあ死なないんだ！」と思ったわけです（笑）。それから3日でよくなりました。大体なんでも3日でよくなりますね。

勝又…そうなんです。そこで自分に

合わないんだ、と思つてやめてしまう人がいますね。

西邨…そこで私がいつもラッキーだなんて思っていることは、本があったり、理解してくれる仲間がいたことだと思つて、いつも感謝しています。

自らを厳しい環境におくということ

勝又…渡米して久司先生のところへ初めていかれたときのことでお聞きしたいのですが、一番初めに着いた日に久司先生は講演会で誰もいらっしやらないままに始められたと。ずいぶんその辺で苦勞が多かつたのかなと。西邨…でも最初から結局マクロバイオ

ティクを勉強したい、そしてこの先生と勉強したい！と強く思つて行つたわけなので、そこまで苦に思つたことはありませんね。

勝又…先生から学びたい、また、お手伝いをしたいと、日本から出かけていった人も多かつたのですが、思うようにいかず、中には怒つちやつた人もいたようです。

西邨…（笑）そうですね。

勝又…そういう中でね、まゆみさんはずっと先生について勉強されているから凄いな！と思つてね。

西邨…でも若いときの苦勞は買つてでもしろ、というくらいだから、全然文句はいわなかつたですよ。未だに一番良い時期に居させてもらったな、と思つています。やはり、手取り足取り教えてもらつてしまうと、考えることがないですよ。私はもともとレイジー、つまり怠け者なんです。だからいつも自分を忙しい、厳しい環境にもつていかないとやらない、できないんですよ。だから、いつもそういうふうにして、自分を奮立たせることが多いんです。

勝又…そういうところが本当に桜沢先生と同じですよ。そして当時英語を習うために通っていた学校で、玄米おにぎりを作つて配つたりしていたそう



勝又靖彦 会長

●PROFILE

にしむら・まゆみ
1956年、愛知県篠島生まれ。
東邦学園短期大学卒業。
1982年に久司道夫氏に師事を仰ぐため渡米。子育てとマクロバイオティク料理の久司学園で主任・講師とを両立。
1999年早乙女貢氏の下、合気道初段取得。
2001年5月マドンナがアレルギー体質の長男ロッコ君の離乳食のシェフを探していたところに応募し選ばれる。
その後2001年の6月マドンナの“Drowned world tour”にシェフとして参加。以来、2004年“Re-invention Tour”や2006年“Confessions Tour”にも帯同。
マドンナの絶大な信頼を得ている一男一女の母。

で、とても感心しました。

西邨…陽性になりすぎていたんでしょ
うね(笑)

勝又…英語学校だから日本人ばかり
ではないでしょうか？

西邨…そうですね。ただ、最後までお
にぎりについてきてくれたのは日本人
でしたね。

勝又…ああ、そうでしたか(笑) それに
しても、積極的に人を巻き込んでいく
力というか、その行動力と、ものの考
え方がとても素晴らしいと思います。
西邨…いえ、ジョージ・オーサワの教
えを守っただけですよ(笑)

勝又…でもね、自分の身体をどうする
とか、自分の考えをどうするとか：
…自分、自分…：…つって、自分の
殻にこもって外に出てこれない人が



たくさんいるわけですよ。特に男は
そうなんです。その点女性は殻を
破りますよ、簡単にね。

西邨…そうですね。

勝又…とくに女性は子供を育てるのに、
自分の枠のなかだけには育てられ
ないからなのでしょうね。

欧米が憧れる日本像について

勝又…著書の中でも出てきましたが、
ジョン・デンバーは昔CI協会にも一
回いらつしたことがあるんです。
その里真先生と一緒に歌舞伎を観に行
かれてね。

西邨…そうでしたか。私がクシ・イン
スティテュートでジョン・デンバーに
お食事をつくりましたが、お会いした
ときはまだ英語がしゃべれなかったの
で、何も会話ができませんで
した。なんだか、とんでもな
いものを食べさせてしまった
のではないかと今になって思
っています(笑)

勝又…それでね、里真先生に
会った彼はものすごい緊張を
していたんですね。脚なんか
震えていたんじゃないでしょ
うか。本人にしてみたら先生
に会うという事はなにか非
常に…：神聖な感じだったん

でしょうね。

西邨…アメリカのほうでは、そういつ
た先輩、後輩とか、年寄りを敬うよ
うな文化がないんですよ。だからそ
ういう中で育った方にとって、師匠を
先生と呼んで慕っていたりというのに
とても憧れを抱くようになりますね。そ
れで日本的な武道なんかに通じるわ
けなんです。武道に関してはジョー
ジ・オーサワも書いていますよ。そ
ういう精神性のある日本人にとても憧
れるんですね。最初は、お年寄りや、
自分の上の兄弟や父親、母親など…：
先に生まれてきた人たちが偉い、とい
う考え方に疑問を持つようになったら
マクロビオティックを勉強してくる方
は日本のそういった精神文化に興味の
ある方たちなので、とてもすぐに受け
入れてくださいますね。

勝又…ようするに家庭や社会における
秩序のようなものですよ。そういう
ものに感応するんでしょうね。でも残
念なことにもう日本ではもうみなくな
ってしまいましたね。

西邨…そうですね。それで海外でマク
ロバイオティックが受けていると聞く
とそれをまた受け入れるという。同じ
ことを言っている、外の人が言っ
ていることだと興味を覚えるというのは、
まさに陰陽の関係ですよ。ですから

それはやはりジョージ・オーサワの先
見の明どころか、最初から言っていた
ことなんですけどね。私なんかそれを
真に受けてアメリカにわたって、よー
し！勉強するぞ！と思っ行ってしま
ったわけなんですけどね(笑)

勝又…こうして、直にお話をお伺いし
て、まゆみさんが「難ありあり難し」
のマクロビオティック精神をマスター
していることがよくわかりました。う
らやましいです。この世界は本当に楽
しいところなんですよ。マクロビ
オティックがわかれば、どんなときだ
って自由で幸福なんです。

今日はどうもありがとうございます。

今日はどうもありがとうございます。

『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



マクロビオティックを追求するか
たわら、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
まゆみ流マクロビオティック・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・食ふること・生きるこ
と』を語る。巻末には「まゆみ流マクロビオティック・レ
シピ」を掲載。(日本CI協会取扱い)

＜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 of 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。

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。



OSマーク

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

OSマーク商品の一例



Ohsawa オーサワジャパン株式会社 〒335-0021 埼玉県戸田市新曾424
フリーダイヤルTEL 0120-667-440 FAX 0120-588-038

リチャード・クー

『陰と陽の経済学』

(東洋経済新報社)

金谷武洋

『主語を殺した男 評伝三上章』

(講談社)

● 持田鋼一郎 ● 歌人

桜沢如一の思想を著作を通じてたどっていると、二つのことがはつきりわかってくる。

一つは『無双原理・易』に代表される、陰と陽を対比させて物事を把握し、判断する思考法である。これが桜沢の思想の中核をなすといつてよい。

もう一つは、日本の国土や歴史に根差した伝統的習慣や思考の重視で

ある。「身土不二」という言葉は、まさにその要約である。

この二つの考え方は、桜沢自身が見な考え方であるために、逆に術的な用語と難解な理論を好み、西洋文明を崇拜する近代日本の知的社会にはなかなか受け入れられなかった。それどころか、てんから非学問的だと馬鹿にする人々さえ多かった。

しかし、西洋文明こそが世界標準であるとする思想が、実は西洋諸国の国益や白人優位を正当化する一面があったことを、西洋自身が認めた今日、改めて桜沢の唱えた「陰と陽」、「身土不二」の二つの思想が、日本文化の各方面で開花しつつある。

そこで今月は、直接桜沢の著作を取り上げず、桜沢の思想を知ってか知らずか見事に生かしている二冊の本を取り上げ、紹介することにした。

最初の一冊はタイトルからしてそのものずばりのリチャード・クー氏の『陰と陽の経済学』である。

周知のように、クー氏はテレビにもしばしば登場し、多くの日本人になじみの深い経済アナリストであるが、バブル崩壊とそれに続く「失われた十年」を、バランスシート不況と定義し、企業が借金の返済やリストラなどによってバランスシート上の「債務の最小化」を最優先にしたため、個々の企業の行動としては正しくとも、一国の経済全体にとつてはマイナスに働く行動を取った「合成の誤謬」の結果起こった事態であったと説明する。

そして、従来の経済学は、企業が「利益の最大化」を目指すという前提のもとに組み立てられた理論であったために、企業が「債務の最小化」を目指すという事態に適切に対応することが出来なかったとその限界を指摘する。

この説明にクー氏は「陰と陽」のキーワードを用いているのである。

すなわち、高度成長期のように企業が「利益の最大化」を目指す「陽の景気」の時代には財政再建や金融緩和は有効だが、バブル崩壊後の「陰の景気」の時代には、積極財政を取らなければならないと力説する。そして、ヒトラーのような人物がルーズベルトよりも経済政策の面において成功したのも、不況に喘ぐ当時のドイツの経済に最も有効な積極財政を打ち出し、30パーセント弱の失業率を2パーセントにまで下げたからであるという具体例を挙げる。

こうしてクー氏は、経済を陰と陽のサイクルとして捉えることによつて、従来の経済学が説明できなかった現象を見事に説明できると主張し、この考え方は「数年後、または数十

年後に必ず経済学の標準的な考え方になっていくと信じる。そしてそのとき、世界は過去十五年間の日本の実験の重要性を理解し感謝することになると思われる。」と自信の程を示している。

ここでいささか手前味噌になるが、わたしが本誌の昨年12月号に記したこの連載の19回目の『魔法のメカネ』の最後のところを読み返していただきたい。経済学の専門家が私の予想を見事に裏つけてくれていることがわかるだろう。平成19年は経済学における「無双原理」元年と呼んでいいだろう。

さて、二冊目は桜沢の「身土不二」に要約される日本の伝統や文化を重視する方法を日本語の文法理論の面において生かし、その有効性を明らかにした三上章の伝記、『金谷武洋』主語を抹殺した男 評伝三上章』である。

著者の金谷氏はカナダのケベックに留学し、そのまま現地に居住し、日本語教育の指導者としての人生を歩んできた学者である。金谷氏は自分のカナダでの日本語教育の経験から、大槻文彦、橋本進吉らによって理論化された日本語の文法では外国人に日本語の機能を十分に説明出来ないことを痛感していた。

そんな日々金谷氏は日本の学界では「巷の文法学者」として黙殺されてきた三上章の文法書である『象は鼻が長い』、『現代語法序説』に出会った。

そこで金谷氏は従来の学校文法で教えられていた日本語の主語―述語関係をはじめとする文法理論が、実は英文法の理論を言語の系統も構造もまったく異なる日本語に強引に当てはめたものであることを思い知らされる。

三上の文法理論の核心は、日本語文法に主語はないとする考え方にあ

る。

金谷氏はこの理論に出会ってまさに目からうろこの落ちる思いをしたと語る。

その後、金谷氏は三上章の人生を克明にたどり、日本語に主語はないとする学説がどのような環境の中で形成されていったかを追跡する。

金谷氏の評伝は、三上が西洋文法理論の日本語への機械的適用をいかに批判し、近代以前の契沖、本居宣長、富士谷成章らの文法理論の方が、はるかに日本語の構造を説明するのに優れていることに気がつき、その延長上に自分の文法理論を打ち立てたことを記す。

だが、三上は三高を経て東大の建築学科を出た経歴の持ち主で、言語学の専門家ではなかった。そのせいで、学者としての三上はまことに不遇で、金田一春彦のような理解者もいたが、国語学会はまったく三上の理論を黙殺してしまった。

金谷氏は現在の国語学会の大御所、大野晋が三上文法をまったく相手にしないのは、三上文法に反論すれば、学問上の論争になってしまうからだ」と述べている。

結局、学問より学閥、学会政治が優先しているのが日本の国語学界だ

ったというのである。私は、これにマスコミや文部省の責任を加えたいと思う。真理よりも保身を優先する体質は日本のいたるところにはびこっている。

桜沢がルイ・ケルブランの原子転換説を紹介し、それが大学の研究者や企業での実験によって立証されているにもかかわらず、マスコミや文部科学省は「インチキ学説」としてこれを認めない。これとまったく同じことが国語学会でも起きていたのである。

金谷氏の「あと何年かかったら学問がイデオロギーに勝つのだろうか。日本の『学者』と『役人』が西洋に對する劣等感を捨ててまちがいを認める」のだろうか」と慨嘆している。

しかし同時に金谷氏は、ギリシャ語やラテン語など、西洋の古典語を学べば学ばほど「主語」という文法概念に普遍性はなく、日本語に主語がないとする三上文法の理論こそ印欧語を中心に発達した一般言語学に非印欧語の立場から貢献しえる大きな可能性を秘めていると主張する。

日本の土着からの発信が、世界的普遍性を獲得するという事実、桜沢の思想の正しさを見事に実証するものといえよう。

● 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『夜のシヨパン』（花神社）、『櫻の歌』（不識書院）。

特集

イチヨウ葉

東京慈恵会医科大学 内科講師

矢野 平一

イチヨウ葉と代替医療

イチヨウ葉

イチヨウの木は街路樹や神社の御神木として、古くから日本人には馴染みの深い木です。イチヨウ目イチヨウ科に属し、人間と同様に一属一種の植物で地球上に現存する最古の樹木と言われています。100年前に日本の研究者が発見したのですが、植物でありながら雌雄があり動き回る精子を持っているなどかなり変わった木です。このイチヨウの葉から抽出される

イチヨウ葉エキスはドイツを中心に研究が進められ、記憶力低下、耳鳴り、頭痛に有効とする報告が多数あります。1965年には既に血管障害、血流障害、痴呆症の薬として発売されていることは意外に知られていません。

イチヨウ葉エキスは多数の成分を含んでいるため、単一成分の効果の立証を求められるわが国の制度では医薬品として承認を得るのが困難です。そのため健康食品として扱われています。しかしイチ

ヨウ葉エキスは、世界で最も高い評価を得ているハーブの一つで、ヨーロッパ諸国を中心に多くの国で医薬品として製品化されています。ドイツやフランスではそれぞれ「テボニン」、「タナカン」という名で売上高も常にトップクラスであるということです。WHOも医薬品分類に掲載しており、わが国では健康食品というだけで一段低く見たり、敵視する医師がまだ多いのが実情ですが、この点では他のハーブや健康食品とは別格で



ある、といつてよいでしょう。

米国ではアルツハイマー病患者の増加が深刻で、医薬品承認に向けFDAが認めた大規模な臨床試験が行われています。アルツハイマー病や多発性脳梗塞による痴呆症に対する二重盲検試験の結果が米国医師会誌JAMA(1997)に、報告されています。集中力の改善、老年性評価での日常生活機能の改善が見られ、主な薬理作用はアルツハイマー病に見られる細胞損傷の原因となるフリーラジカールを除去する抗酸化作用にあるとされています。

わが国では10年近く前にまでいくつかの脳循環代謝改善薬が老人性痴呆症に投与されていましたが、他に処方できる薬がないため、あなたに効く薬はありませんよ、とはなかなか言えない臨床医は効果に疑問を感じながら使っていました。これらの薬は再評価で軒並み承認取り消しとなり、比較的最近アセチルコリンエステラーゼ阻害剤の「アリセプト」がわが国で開発され、やっと効く薬が出てきたと、と歓迎されたものです。

イチョウ葉エキスのことはわが国の医師にはほとんど知られていませんが、薬理作用として血液循環の改善作用が以前から知られており、フランスでの商品名「タナカン」の適応症は、脳や眼科および耳鼻咽喉科領域の血液の循環不全による頭痛、めまい、運動障害などです。ちなみに「タナカン」はもともと日本から原料のイチョウ葉が輸出されており、当時の田中角栄首相がフランスを訪問して話題になったことからつけられたそうです。

最近では作用メカニズムの解明が進み、血管拡張作用、虚血脳代謝改善作用以外にフリーラジカル消去作用や血小板活性化因子(PAF)受容体拮抗作用などを有することが分かり、脳梗塞などの脳血管障害をはじめアルツハイマー病などの痴呆症の治療に使われるようになっていきます。

専門的になりますが主成分はフラボノイドとテルペノイドで、フラボノイドにはルチン、ケルセチンなどが含まれ、テルペノイドにはイチョウの特有の化合物ピロバ

ライド(A,B)、ギンコライド(A,B,C)が含まれています。ギンコライドのギンコは銀杏がなまって(Ginkgo→Ginkgo) 伝えられたものようです。

相互作用

イチョウ葉エキスは安全性は非常に高いのですが、薬とのみ合わせに関しては注意すべき点もあります。たとえばアスピリンやワーファリンといった抗凝固剤との併用には注意が必要です。また細菌の前などにも一時的に中断した方が無難であるといえます。

次に最近利用者の増加している代替医療について述べます。

代替医療とは何か

代替医療とは一般的に西洋医学の治療法以外の医療のことで、表(次頁表参照)のように伝統的な方法から最近行われるようになった方法まで実にさまざまな治療法があり実践されています。



米国における代替医療 普及の経過と現状

次に代替医療をめぐる時代の変化を米国を中心に概観してみましよう。

20年近く前、ゲルソン療法に興味を持っていた私は米国と国境を接するメキシコの町ティワナにある代替医療の病院を訪問したことがあります。ここにはアメリカ人を中心にがん患者など多くの患者が集まっています。当時はまだ米国医師会が代替医療を実践する医師を告発して逮捕・投獄し、医

- ◎伝統医学／民族医学
東洋医学
 - ・漢方医学(中国→日本)、鍼灸
 - ・中医学(中国)
 - ・アーユルヴェーダ(インド)
 - ・ヨガ
 - ・ユナニ医学(アラビア)
- ◎ホメオパシー(同種療法, ヨーロッパ)
- ◎シュタイナー医学
- ◎カイロプラクティック
- ◎オステオパシー(整骨療法)
- ◎生薬(ハーブ)、薬草療法
- ◎健康補助食品
- ◎食餌療法、ビタミン療法
- ◎アロマセラピー
- ◎フラワーセラピー(パッチ)
- ◎音楽療法
- ◎タンバク質の音楽(音楽療法)
- ◎カラー療法
- ◎心理療法
 - ・イメージ療法
 - ・サイモントン療法
- ◎催眠療法
- ◎自律神経訓練法(シュルツ)
- ◎キレーション療法
- ◎水を利用する治療法
 - ・磁化水
 - ・パイウォーター
 - ・高周波電解還元水
 - ・その他
- ◎気
 - ・生体エネルギー関連の治療法
 - ・気功、外気療法
 - ・レイキ(霊気)
 - ・ごしんじょう療法
 - ・その他
- ◎瞑想法
- ◎宗教的・霊的治療 spiritual healing
 - ・祈り
 - ・心霊治療
 - ・加持祈祷
 - ・アートセラピー
 - ・その他

師免許を剥奪している時代で、帰国してからも裁判の支援を要請する手紙が来ていたほどです。ところが1977年に上院栄養問題特別委員会レポート(「マクガバンレポート」)が出た頃から少しずつ変わり始め、1990年に栄養表示教育法が成立し、1992年には米国の厚生省にあたるNIHに代替医療調査室が設置され、国が研究機関に研究費を配布するほどになりました。1993年にはニューイングランドジャーナルという一流の医学雑誌に、教育程度の高い人々の方が代替医療をよく

利用している、という事前の予想と逆の結果が出ています。

1994年、栄養補助食品・健康・教育法が成立し、薬の認可を担当するFDAと無関係に食品への健康強調表示と機能表示が認められています。1998年には代替医療調査室が国立相補・代替医療研究センターに昇格して研究予算が飛躍的に増加し、ハーバード大学など9つの代替医療の研究センターが設立されました。更にだれでも個人は自分が望む治療法とする医療へのアクセス法が上下

両院を通過、FDA未認可の食品、薬品でも使用可能となりました。要は専門家の意見がどうであれ自分たちはこの薬を使いたいんだ、ということ、消費者(患者)パワーをまざまざと見せ付けられたような法律が出来たわけです。政治家もマスコミも専門家の意見を金科玉条のごとく信奉して逆らわないわが国からするとびっくりするようなことですが、さすがに最近ではハーブやビタミンの副作用が急増して規制する法律が必要になったようです。

わが国における代替医療の現状と問題点

一方わが国ではもともと漢方、鍼灸、各種の健康法などが一般に広く利用されてきました。医療費の高騰を背景として生じた、米国の初めとする欧米先進諸国の最近数年間の急激な変化について、わが国の医師の間でほとんど知られていません。医療財政の破綻が目前に迫り制度改革の議論はあるものの、医療の中身の議論はないに等しい状況です。

中国が中医学を世界に広めるべく国策として米国に多くの教授を送り込んでいるのに対し、欧米で有難がられている代替医療の多くはわが国にありながら、国際会議への参加者は少なく、国からの研究予算もなく研究がほとんどされておらず、代替医療の講座を有する医学部はわずかで、そのカリキュラムのほとんどは漢方と鍼灸で他の項目についてはない、とわが国は何もしていないに等しいといえます。これでは一部でささやかれているように「東洋医学もアメ

リカに習いに行く時代がくる」という話が冗談ではなくなります。

終わりに

健康食品をはじめとする代替医療は種類が大変多く、詳しい専門家が少ないので公平で適切なアドバイスを受けることは困難です。また医師の関知しないところで患者の判断で利用されており、品質や価格面での問題や、服用している他の薬剤との相互作用などさまざまな問題が生ずる可能性があります。わが国では現在の状況が当分続くと思われるので利用者自身が確かな選択眼を持ち、賢い消費者である必要があります。幸いイチョウ葉エキスはヨーロッパでの医薬品として実績があり、健康食品の中では学術情報が豊富で例外的な優等生といってもよいでしょう。



体験者の声

古沢政子さん

千葉県若葉区 84才

主人と二人暮らしの為「お互い生涯現役で絶対にボケないでいようね!!」との約束はしていますが、頭がふらついたり、手足に痺れが出たりするとき等、只々不安になっていました。そんな時、近くの自然食の店に勧められイチョウ葉・サンを朝晩2回飲み始めましたところ、あんなに頭がモヤモヤしていたのもスッキリし、手足の痺れもなくなり、脳梗塞で倒れるのでは!?!との不安も解消し、家事も今まで通りにとり仕切ることができています。先日自転車でも角を曲がる時、転倒しかけましたが、反射的に飛び降りて事なきを得たのもイチョウ葉エキスの効能のおかげではないかと思えます。旅行に行く時も、安

心の為必ず持つて行きますが、年令と共にイチョウ葉の吸収は液体のほうが早い様に思われます。

瀬山貞夫さん

埼玉県本庄市 52才

父が高血圧、母が脳血栓で亡くなり、兄もくも膜下出血で倒れるという家系で、私も若い頃より血圧の下が高めと言われ、遺伝的体質で自分もいつかは...と心配していましたが、イチョウ葉エキスを愛飲し始めてからは、下がりにくいと云われた下も安定し、また便と尿も良く出るようになり、食事の面でも気をつけたおかげで体重も8kg減量で標準を保ち体調もすこぶる快調!

これからもイチョウ葉・サンは飲み続けていきます。

松田恵子さん 浜松市 54才

自分でも本当にタフだと思っ私ですが、営業の仕事で朝9時から、夜はお客様の都合に合わせるとはいえ11時すぎまでの勤務で、勿論食事事も不規則。何よりも睡眠不足……この年令ではさすがにこたえます。

午前中はオフイスでパソコンを使い、日中は車で動きまわり、お客様との折衝では神経が幾つあっても足りないくらいツライ!!と思う日々……頭がポーツとして、肩はパンパン、目の奥は痛いという時イチヨウ葉・サンに出逢いました。コーヒー好きの私は、イチヨウ葉エキスが液体の為、コーヒーに入れて日何回も飲むことが出来、おかげ様で頭も肩こりもスッキリしました。また、便通がよくなり尿も良く出るためか、深夜の食事を摂るわりには太ることも有りません。私の仕事の友としてオフイスと家庭と車の中に置いていきます。

浅田テル子さん 金沢市 63才

3年前の8月、突然の寒気に襲われ、大量の布団、毛布を被せても内部からの冷えには効果はなく、風邪などの症状もなく、真夏の身体の異常に不安と寒さで震えました。4日目位から身体の冷感、寒さは寝込むほどではなくなったが経験のない耳鳴り、足首、特に左手首が冷え、靴下は1日中離せず手首にはサポートを。軽い家事や短時間の買い物さえも酷く、寝ては起きての繰り返し。好きな趣味も集中力に欠け、意欲が出ず無気力と疲労感に落ち込んでしまう日々。胃も不調になりました。9月に総合病院で脳波、神経内科などで数々の検査を受けましたが異常なし。自律神経が更年期障害でしようと言われ、軽い散歩やストレッチをすすめられましたが、異常な冷え、極度の疲労感、耳鳴りの解消には何の気休めにもなりません。雪国に住み、冬も薄い下着、靴下も嫌いの生活にツケがでたので

しょうか? 体が不調では当然愉快な日々ではなく、夫は家の中が暗いと一言。親しくしている自然食の店に、電話で不調の悩みを話すと、イチヨウ葉・サンを飲んでみたらと勧められ常飲することに。食後3回、1滴ずつ飲み始め、3本終わる位から手足の冷えや耳鳴り、疲労感の薄らぎ、集中力も出始め7本終わる頃には改善。まず元気になったことで夫が一番喜んでくれました。現在では趣味や友人たちとの交流に感謝です。イチヨウ葉・サンが血管の末端まで血の流れを促してくれたことで、不調を治してくれたと思います。

中条恒夫さん
千葉市中央区 67才

最初も腰下出血で倒れ、その後の脳出血で右半身不随と言語障害になり、色々なものを試しましたが何の効果も得られない日々。そんなときに、以前天然塩を紹介された自

然食品店で、イチヨウ葉の液体を勧められました。3本飲んで効果がなければあきらめようと思いつつも飲み始めたら、1本飲み終わる頃に早速効果が!!それまでは車の運転の際は、左手だけしか力が入らなくて、右手はハンドルに乗せていただけなのに、ある日突然、両手でハンドルを握れる様になりました。同時に周りの人が驚くほど言葉も明瞭になり、リハビリ仲間からも「どうして!」と尋ねられるようになりました。また、東京の仲間にもイチヨウ葉エキスを教えてあげたいとの気持ちもあつてか、東京まで運転していきける程に回復しました。その後も腎臓ガンを患ったりしましたが、おかげ様で転移もなく、箱根へ家族旅行に行けたりして、これからも病気と仲良く付き合ってゆこうと思えます。また、なにより嬉しいのは会話が自由に出来るということです。イチヨウ葉エキスに出逢えた事に本当に感謝しています。

Ohsawa

自然豊かな朱鷺の里佐渡イチョウ葉100%使用

フラボノイド24%・デルペノイド6%含有、吸収の良い液状タイプ

イチョウ葉・サン

日本でも 注目されはじめた イチョウ葉エキス

イチョウ葉エキスはドイツ・フランスをはじめ世界55カ国では、医薬品として取り扱われ、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います。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、日本でもイチョウ葉エキスがこれからの高齢化社会において重要な役割を担うものであると注目されています。



イチョウ葉濃縮液 60ml ¥9,135 (本体¥8,700)

イチョウ葉・サンの特徴

- ①日本で100%管理栽培された葉から抽出
新鮮な国産イチョウ葉「佐渡島栽培畑」から得られたイチョウ葉エキス(フラボノイド24%・デルペノイド6%含有)を用いています。これは、ドイツ・フランスの医薬品と同一基準です。
- ②より安全性・機能性を目指した製品へのこだわり
独自の厳しい製造管理によって製品化されたイチョウ葉濃縮液です。
- ③消化しやすい濃縮液タイプ
イチョウ葉エキス独自の苦味を和らげ、手軽に飲みやすとした濃縮液は錠剤より消化吸収が早く、効果が優れています。
- ④不要物をしっかりと除去
不要物(ギンコール酸など)を除去。ギンコール酸濃度1ppm以下(医薬品基準は5ppm以下)。

こんな方に

- 活性酸素を除去したい方に
- 正常な血管壁の維持に
- 血液をサラサラにし血栓の予防に
- 脳神経細胞の活性化に

飲み方

本品1ml中に、イチョウ葉エキス80mgが含まれています。1日約2mlを目安に、何回かに分けて水やお湯、コーヒー等にうすめてお召上がりください。

■販売者 **オーサワジャパン株式会社**

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

健康の自己管理マニュアル

84

生理不順・生理痛

生理不順・生理痛を改善する
食事療法

細川順讀 ● 医療コンサルタント

女性の身体は精妙で
デリケート

■ 正確な体内コントロール
システム

女性の体内では、約1カ月ごとに
卵巣から1個の卵子が放出されます。

卵子は、卵管の中をゆっくり進んで
子宮まで運ばれます。卵子は受精し
ていると、ここで育っていくことにな
るわけですが、受精していなければ
子宮内膜とともに剥がれ落ちて、

● 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。

体外へ排出されます。これが、月経です。月経のリズムは脳幹が司っており、ここから分泌されるホルモンが、情報を卵巣と子宮に規則正しく伝えます。脳幹部のホルモン分泌器官の視床下部・下垂体のバランスが崩れると、卵巣・子宮への伝達リズムが乱れて、月経が不規則になります。

内分泌腺（ホルモン分泌器官）と自律神経系は連動しています。どちらかがアンバランスを起こすと双方ともバランスを崩します。その結果、様々な不調和が起こってきます。月経周期が不規則になり、場合によっては無月経になることもあります。月経量の過少や過多、不正出血、貧血など。自律神経が乱れているため、頭痛、めまい、のぼせ、足腰の冷え、倦怠感、疲労感、耳鳴り、眼精疲労、下痢、便秘、吐き気、不眠、頻尿、痒み、腰痛、腹痛などの不快症状が表れます。精神的に不安定になることもあります。このような状態が更年期の頃に発生すると、更年期障害といわれます。

■女性も心も身体もデリケート

ホルモンバランスは、体内器官全体と深く関わっています。いずれか

の内臓の異常や、血液・リンパの循環不良などがあると、子宮や卵巣の機能低下につながります。視床下部や下垂体にも影響を与えます。これがホルモンと自律神経の安定を崩す要因にもなります。

精神面は、さらに大きく影響を与えます。ストレスを起こす様々なストレッサーは、自律神経とホルモンのバランスをますます乱します。現代人は、ストレスに対して十分対処できない人が多く、心の底に鬱積して心身に悪影響を与えます。血液質の低下、血液・リンパの循環不良、内分泌系・自律神経系のアンバランス、免疫系の低下など、身体機能全体に不調和を起こします。

■生活全体が要因

身体全体の不調和を起こす要因は、生活全体です。心の次には、食生活が大きな因子となります。

添加物や農薬など多種多量の化学物質に汚染された食物、化学物質や不自然な環境で育てられた動物の肉や牛乳、ダイオキシンや重金属に汚染された魚介類、汚染された水などが、現代人です。食べ方も、タイミンも人の生理機能を無視してしまいます。異常を起こすのは、必然です。心身の正常なリズムを取り戻すには、食生活の改善がベースになります。



【食事の実際】

◆食養の基本を整える

◆強陰性食品を避ける

砂糖、果物、酢、香辛料、清涼飲料、アルコール飲料、ナス、トマト、ピーマン、ジャガイモ、生きのこ、など

◆老廃物を多く作る食物を避ける

◎肉、魚介、牛乳、卵、油脂

◎不自然加工食品……練製品、インスタント食品、レトルト食品、菓子類、ケーキ、アイスクリーム

◆水分を摂り過ぎない

◆過食を避ける

◆朝食は少量にする

◆主食の比率を多くする

■積極的に摂る食物

◆ホルモン分泌を促進するもの

葛、タンポポ、ヨモギ、発芽玄米、カボチャの種、ギンナン、松の実、蓮の実、ヒマワリの種、マッシュルーム、花粉

◆自律神経を安定化するもの

ナツメ、麻の実、発芽玄米、ユリ根、ゴマ、ハウレンソウ、ニラ、ネギ、タマネギ、アサツキ、ワケギ、ラッキョウ、レンコン、海藻、金針菜、合歓花

◆血液循環を促進するもの

葛、タンポポ根、豆みそ（赤）、

醤油、ネギ、タマネギ、ニラ、松の実、黒ゴマ、ヒマワリの種、ニンニク（しょうゆ漬）、梅醬たんぽぽ茶、梅醬番茶

◆血液を浄化するもの

フノリ、アラメ、金針菜、ニラ、ダイコン葉、ニンジン葉、ハトムギ、パセリ、ゴマ、プロッコリー、タマネギ、ネギ、ラッキョウ、レタス、キャベツ、コマツナ、ニンニク、ヨモギ、プロッコリースプラウト

◆ミネラルを多く含むもの

ヒジキ、ワカメ、メカブ、コンブ、ノリ、アオノリ、アオサ、モズク、アラメ、キクイモ、ゴボウ、レンコン、ニンジン、タマネギ



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



生理不順を改善する食養レシピ

小林裕子 ●リマ・クッキングスクール師範科講師
●マクロビオティックインターナショナルティーチャー

●PROFILE: こばやし・ひろこ

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

原因は精神的ストレスや 陰性、陽性にかたよりすぎた身体

生理の周期は、およそ26〜35日で繰り返されます。その数え方をきっちり知らなくても、人生に大した影響が無い女性がいる一方で、数日から一週間は大抵ずれても気にしない女性、大きくずれるから気になる女性とさまざまです。

通常の数え方は、生理の始まった日から次の生理が始まるまでの日数のことをいいます。そして生理不順とは、早めにやってくる「頻繁月経」や間隔が長すぎて遅れ目になる「稀発月経」といわれる状態のことです。初経から3〜4年間は、機能が未発達なためにおこるものなので、次第に正常な周期に近づいていくので心配ないでしょう。また、更年期が近づくとホルモンバランスが崩れて不順になりますが、自然な現象なので心配ありません。

問題は、女性の身体、つまり妊娠出産が十分に可能な時期に、正常なリズムで生理がない場合です。最も

心配なのは、3カ月以上たっても一向にない場合です。それに比べると生理不順はまだ救われます。ずれていてもあるのですから。

現代のように、不自然要素の多い生活環境は様々な心身の負担を女性に与えます。

学業上や仕事上での精神的ストレス、単純でない感情が絡まる人間関係や、気を配っていても身体に入ってくる化学物質(食べ物や空気・水・

居住環境)など、この社会で暮らしていく上で避けられないことが何と多いことでしょう。

ギュッと締まった神経は自律神経を狂わせ、やがてホルモンのバランスを乱します。

生殖器の機能にも影響をおよぼすでしょう。また、締まった血管は血行を阻害し、そこを流れる血液が濁って粘性が強いとスムーズに流れません。これらは、陽性タイプの冷え症の原因になります。



現在、生理不順の原因は精神的ストレスや動物性の食事・栄養失調・菜食であれば偏った陽性食の続行などが主に考えられます。

ギョツと締まった心身はバランスをとろうとして、甘いデザートや、菓子類、果物やジュース類、口当たりの優しい乳製品(特に生クリームやヨーグルト、アイスクリーム類)、オイルのたっぷり入ったドレッシングを生野菜にかけることが好まれますので、身体は冷えていきます。このように口当たりの優しいものや、甘いものが欲しくなるのはどうしてでしょう？動物性食の反対の他に、相互に優しい笑顔や言葉などの心づかいをする余裕がない現代人は、手取り早い飲み物や食べ物に手を出して、自分の心を優しく、甘く癒そうとするのでしょうか。

生活環境や仕事環境は変えることが難しいですが、飲み物や食べ物自分でチョイスできる手軽な癒しの方法だからです。

それを逆手にとつて、ストレスを感じやすい「心質」や、それに影響を受けすぎる「体質」を変えようと試みるのがマクロビオティックな食事法です。

食は確実に人を変えていくものなのですから。

【生理の周期が短すぎるタイプ】

24日以内の周期の生理は「類発月経」といわれます。マクロビオティック風には「やや陽性に偏っている」とみまます。

神経が張っていたり、精神面で追いつめられていたり(本当は自分で自分で追いつめていることが多いだけ)、筋肉が固く緊張していたりします。

概して活動的か、あるいは、痩せ



型に多く見受けられます。

メニュープランニングのアドバイス

肉類、魚介類、卵類(いくら、明太子、数の子、とびこ、キャビアなどの魚卵も含む)、乳製品、パン類、クラッカーやせんべい・クッキーなどの焼き菓子、甘辛い味つけの料理、白砂糖や蜂蜜などを、まず控えましょう。玄米ご飯はやや柔らかに炊き、だし汁は切り干し大根や甘い野菜たちの旨味を借ります。

昆布出汁は淡泊と感じられることもあり、昆布が多ければ美味しい……という考えはやめて、1カップの水に25×5cm角のサイズを目安にしましょう。

やや陰性寄りの食事にしますが、味なしといのはそれこそ「味気ない」ものです。おいしいと感じる薄味にして、素材の旨味を引き出す工夫をします。

また、やや陰性寄りといっても極端に、生野菜や葉菜類ばかりというのはお奨めできません。葉菜・球形菜・根菜をバランスよくとり合わせましょう。

味つけの際、調味料が偏っていないかチェックをしましょう。醤油ばかりとか、味噌が続くなど、忙しい生活の中ではつい気がつかないことがあるものです。また、ミネラル

源として、毎食海藻を多量に摂る、ということも考えものです。

毎回摂りたいときには、親指と人差し指を丸めてできる輪のサイズ程度にしましょう。

一日一回摂ることをお奨めしますが、摂りすぎはこの体質の場合は避けたいものです。

特にお奨めは主食を発芽玄米ご飯、だし汁にときどき野菜類を用いることです。

根菜や球形野菜の蒸し野菜はお奨め、煮物はあまり長い時間クックツと煮過ぎないようにします。

調理時のアドバイス

切り方は、ほんの少し大ぶりにします。玄米ご飯を炊く際の塩や、炒める際の振り塩は何気なくパッと入れず、やや控えめになるよう心がけましょう。



加熱時間は長すぎないようにしましょう。従って仕上げる際の味の調味に使う塩は、生塩よりも焼き塩の方が体に優しいでしょう。

調理器具は、鉄製やステンレスよりも圧倒的にセラミックの土鍋をお奨め致します。優しく和みのある波動が口の中に広がり、ギュッとしまった心身を和らげてくれるでしょう。

【生理の周期が長すぎるタイプ】

生理があるのだけれど間隔があきすぎて心配なタイプは、やはりストレスが原因でホルモンバランスが乱れている。また、甘いものや生野菜果物類が多すぎることが考えられます。添加物に無頓着、医薬品を続けている、乳製品(牛乳、生クリーム、ヨーグルト、チーズ)、油脂類(ドレッシングやタレ)、チョコレートやナッツ類、アルコールなどの多食多飲……食事の内容が偏って貧しい

ことなどが考えられます。これらをまずチェックしましょう。動物性食や粉製焼食品(クッキー、クラッカー、パン)は反動的に甘い物など、極陰性食品を欲しくなるので、要注意です。そしてやや陽性よりの料理を心がけます。

リラックスして笑顔「幸せ」といった心境になるよう雰囲気づくりや盛りつけをします。食卓に向かっている際、「コレ食べておいしいかな?」とか「……かな?」と難しい顔をせず、生産者の汗と泥・愛情の結晶を、一生懸命料理した愛の芸術品と感じて、心でいただいてみましょう。ゆっくりと腹式呼吸しながら笑顔でいただきます。「陰性かな、それとも陽性かな?」という思考も一時お預けしましょう。楽しむことが大切です。

植物たんぱく製品

三育 大豆たんぱく大判

大豆と小麦粉のたんぱく質で大きいサイズにしました。カツ風やステーキ風、野菜を巻いたり等に好評です。



90g 315円(税込)

三育 小麦たんぱく厚切り

小麦粉のグルテンを厚切りブロックにしました。やわらかな食感が好評です。



90g 315円(税込)

三育 植物たんぱく厚切り

大豆と小麦粉のたんぱく質で厚切りブロックにしました。から揚げなどの食感が好評です。



90g 367円(税込)

三育 大豆たんぱくうす切り

大豆と小麦粉のたんぱく質でうす切りにしました。野菜いためなどの食材に最適です。



90g 315円(税込)

三育 大豆たんぱく細切り

大豆と小麦粉のたんぱく質で細切りにしました。使いやすくお肉代わりに使えます。



90g 315円(税込)

三育フーズ株式会社

〒299-0265 千葉県袖ヶ浦市長瀬1-1-65
TEL 0438-62-2921 http://www.san-iku.co.jp

1 かぼちゃとひまわりの種入り玄米ご飯

◎材料 (4人分)

ひまわりの種……大さじ2
 松の実……大さじ1
 昆布……20cm (各所に切りこみを)

入れ、25カップの水に浸水
 かぼちゃ (1.5cm角にしたもの)

……1 $\frac{1}{2}$ カップ

(発芽) 玄米……2カップ (洗って水切り)

刻み小ねぎと刻みパセリ……各大大さじ2 (ミックスして薬味にする)

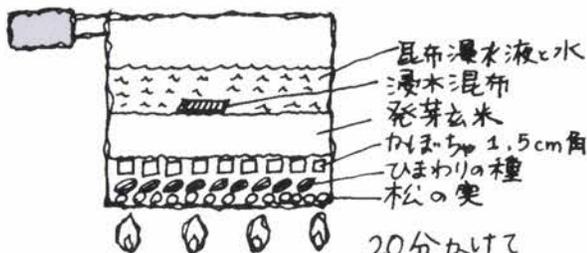
黒胡麻塩……小さじ4

◎作り方

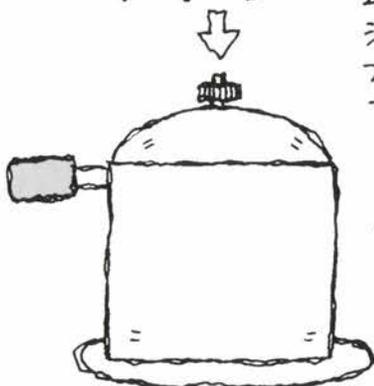
- 1 圧力鍋に松の実、ひまわりの種、かぼちゃ、発芽玄米、浸水昆布の順に重ね、最後に昆布浸水液と不足分の水を加えて軽く蓋をする。
- 2 ごく弱火で20分間かけて静かな沸騰をさせる。カチツと圧力の蓋をして一気に圧を上げ、その後は焦げ防止にガスマットを敷いて、強火で30分炊く。
- 3 火からおろして10〜15分蒸らす。
- 4 器に盛りつけたら薬味を散らす。いただく際に黒胡麻塩をかける。

1 かぼちゃとひまわりの種入り玄米ごはん

圧力鍋に11個に材料を入れる



20分かけて沸騰させてフタをして圧を一気にあげる



ガスマットを置いて強火で30分

ほろろ火



火からおろして10〜15分蒸らす



できあがり

2 雑穀のクリームシチュー

◎材料 (4人分)

玉ねぎ (みじん切りにしたもの) ……30g

にんじん (小さな乱切りにしたもの) ……150g

蓮根 (小さな乱切りにしたもの) ……80g

ブロッコリー……小房にして12個

ひえ……1 $\frac{1}{2}$ カップ (洗って水をきる)

リブレホワイト……60cc (大さじ4)

だし汁 (昆布7・椎茸3の混合だ)

し……4カップ (味見・蒸発分含む)

自然塩……適量

麦味噌、あるいはねり梅……小さ

じ1 (体調や好みで選ぶ)

2 雑穀のクリームシチュー



胡麻油となたね油とを半々にした
もの……小さじ1
ローリエ……中2枚

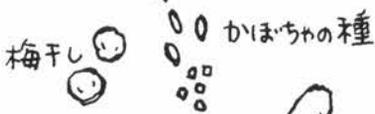
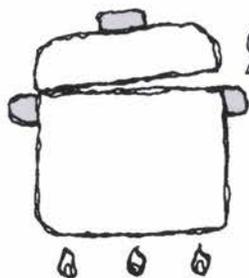
◎作り方
① 鍋に油を薄くひいて、玉ねぎ、に
んじん、蓮根を炒め、リブレホワ
イトも加えて、サツと絡ませる。

② ①にだし汁とローリエを入れ、沸
騰したらひえを加え、弱火で煮る。
③ ②が八割程度煮えたら塩味をつけ、
隠し味に味噌、あるいはねり梅を

いれ、8分煮る。
④ フロッコリーを加えて、3分した
ら火を止めてできあがり。

3 温野菜の パンプキンシード・ドレッシング

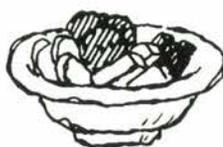
野菜をそれぞれ
むす。



梅干しをトロトロにすり
砕いたらかぼちの種も
加えてよくする



だし汁を加えて
のはし女子みの
濃さにする



できあがり

3 温野菜のパンプキンシード・ドレッシング

◎材料 (4人分)

フロコリー……小房にわけて8
〜12個 (各小房の大きさによる)
大根……10cm (8mm角の棒切りに
する)

ドレッシング

かぼちの種……1/2カップ (膨
らむまで煎り、細かく刻む)
梅干し……大2個 (種を取り除
く)

◎作り方

1 野菜類をそれぞれ蒸し、冷まして
おく。

2 梅干しをすり鉢にいれ、トロトロ
にする。

き、包丁で細かく叩く
昆布だし汁……1カップ
焼き塩……少々
刻みバセリ……小さじ1

3 なめらかなピューレ状になった②
に、だし汁を少しずつ加えて伸ば
し、好みの濃さにする。以上をド
レッシング用の器に移す。

4 ①を彩りよく器に盛り合わせ、そ
の上刻みバセリを散らして、③
をかたわらに添える。

生理不順を改善する食養メニュー

▼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
ひじき蓮根
(ひまわりの種を刻んでトッピング)
味噌汁
(混合だし汁、ごぼう、玉ねぎ、小松菜)

黒生胡麻入り玄米ご飯
蓮根ハンバーグ
(にんじんグラッセ、ブロッコリー、金針葉のうす
味煮をつけ合わせにする)
オニオンスープ

2
TUE.

蓮の実入り発芽玄米ご飯
切干大根・キク菜・にんじんの煮物
味噌汁
(混合だし汁、わかめ、ニラ、玉ねぎ)

麻の実と皮つきハト麦入り玄米ご飯
すりおろし蓮根と山芋の蒸しもの
(百合根、銀杏、小松菜、にんじん葉、煮つけた金
針葉)
ふのり入り梅醤スープ(白髪ねぎ)

3
WED.

皮つきハト麦入り発芽玄米ご飯
アラメと玉ねぎの煮物
(かぼちゃの種を刻んでトッピング)
味噌汁
(昆布だし汁、マッシュルーム、にんじん、キャベツ)

黒生胡麻入り玄米ご飯
蓮根ボールの葛あんかけ
蒸しキャベツのニンニクドレッシング
(ニンニクの醤油漬けをみじん切りにして、ませ合
わせる)

4
THU.

蓮の実入り発芽玄米ご飯
めかぶと小松菜の白和え
(もめん豆腐少々)
味噌汁
(混合だし汁、大根、ごぼう、玉ねぎ)

もずく雑炊
小豆と蓮の実、蓮根の煮物
蒸し野菜
(かぼちゃ、ブロッコリー、大根、ごぼう)

5
FRI.

黒生胡麻入り玄米ご飯
玉ねぎの味噌煮
三色きんぴら
味噌汁
(混合だし汁、ふのり、ねぎ、麩)

1 かぼちゃとひまわりの種入り玄米ご飯
ごぼうの梅煮
にんじんスープ
(にんじん葉を刻んで薬味)

6
SAT.

皮つきハト麦入り発芽玄米
金針菜と黒きくらげ
味噌汁
(混合だし汁、キク芋、ニラ、にんじん)

黒生胡麻入り玄米ご飯少々
2 雑穀のクリームシチュー
せん切りキャベツ(熱湯かける)の梅醤和え

7
SUN.

味噌雑炊
(根菜類、長ねぎ、すりおろし蓮根、残り玄米ご飯)
3 温野菜のパンプキンシード・ドレッシング

麻の実と皮つきハト麦入り玄米ご飯
根菜の煮しめ
にんじん葉と大根葉の胡麻和え

- ・主食や副食に含まれる穀類が、全体の半分強を占めるようにしましょう。
- ・作り過ぎや、大盛りを避け少食を心がけましょう。
- ・静かな心境で食卓に向い、1口について50回は噛みましょう。
- ・食事時の湯茶は控え、食後に口をゆすぐ程度にしましょう。

生理不順・生理痛の自然療法

細川順讀

●医療コンサルタント

ホルモンと自律神経の安定化がポイント

■葛

葛の効用は、実に広範囲です。

血液浄化、血流促進、保温、免疫力高上、整腸、肝臓、腎臓、循環器、胃、造血等の機能を高めます。代謝を高め、自律神経、ホルモンのバランスを整え、関節・筋肉などの組織

を柔軟化し、コリ・痛みを和らげます。以上の総合作用により、生殖器の機能を高めます。

葛に含まれるイソフラボンのうちダイゼインが、生殖器や内分泌腺の働きを高上するといわれています。その他の成分は、イソフラボンが他に10種以上、クスサポニン、アラキ

葛



●葛粉は
大きさ2〜3杯
食べると効果的

●葛エキスなら
1日1〜3gが
適量です



味つけて
葛がきにして
食べるとよい

ン酸、アラントイン、ピニトール、βシトステロール等が含まれます。◎1日、大きさ2〜3杯食べると効果的です。梅醬、味噌、醤油、梅干などで味付けをし、葛がきにして食べるとよいでしょう。◎葛エキスは、1日1〜3gが適量です。

■タンポポ

タンポポは、血流を盛んにし自律神経とホルモンのバランスを整えます。その結果、生殖器の機能を正常化します。また、心臓、肝臓、腎臓、胃腸をはじめ、内臓全体を高上させます。

成分は、コリン、バルミチン酸、タラキサステロール、ホモタラクサステロール、クルイチアノール、ラクトウコピコリン、パラドオキシフェニル酢酸、スチクマステロール、B₁システロール、フェノール酸、セ

スキテルペンラクトン、トリテルペン、タラキサコシド、三・四ヒドロキシ桂皮酸、イヌリン、ベクチン、カルシウム、カリウム等です。

タンポポは、葉、茎、根の全草に効果があります。葉、茎は、おひたし、天ぷらなどにするとよいでしょう。

根は、天日で乾燥させ、煎じて飲みます。エキス（陽泉）もよいでしょう。

◎エキスは、1日2〜4gが、適量です。

■ヨモギ

ヨモギは、効用範囲が広く、主に血液浄化、血行促進、内分泌腺や肝臓の機能高上など、生殖器の機能を高めることにつながります。

成分は、カフェタンニン、アルテミスニン、アデニン、ナイファミン、

アルファアツオン、シネオール、セスキテルペン、クロロフィル、コリン、アセチルコリン、アミラーゼ、カロテン、ビタミンB₁、B₂、C、D、K、カルシウム、鉄、リン、ナトリウム等です。

◎春の若葉を、おひたしやジュースにして摂ります。

◎粉末は、2〜3gが適量です。

■サフラン

生殖器の機能高上に有効です。

◎陰干しにした雌しべ0.3g（約10本）を急須に入れ、熱湯100ccを注いで5〜10分間放置します。これを、

1日2〜3回飲用します。

◎無月経の場合は、3倍量（1g）を飲みます。

■ヘニバナ



その他、循環器、肝臓、腎臓、呼吸器等の機能を高上させます。

成分は、フェノール、タウリン、10ヒドロキシデルタ2-デセン酸、類パロチン、アセチルコリン、ガンマアミノ酪酸、ビタミンB₁、B₂、B₃、B₆、B₁₂、パントテン酸、ナイアシン、葉酸、イノシトール、ピオチン、メチオニン、リジン、グルタミン酸、トリプトファン、鉄、銅、亜鉛、マグネシウム、マンガン、コバルト、有機酸、リン脂質等です。

◎陰干しにした花1gを急須に入れ、熱湯100ccを注いで、5〜10分放置します。これを、1日2〜3回飲みます。

■ローヤルゼリー

ローヤルゼリーは、ホルモンと自律神経安定化に高い効果があります。

◎乾燥粉末の場合は、300〜500gを摂ります。
※いずれも、良質なものでなければ十分な効果がありません。

もったいなくいい！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SYNCE(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(税別)

アポロSYNCE(シン)コンセント

新登場！

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(税別)



配電盤や電化製品本体に貼るだけ！

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

■座浴

生殖器の障害には、座浴が最も有効です。全身の血流を盛んにし、生殖器の血流も同時に高めます。生殖器は、血行が良くなると機能が上が



用意するもの：※ミネラル粉末
塩大さじ山盛り2杯

- 1) 浴槽またはペビーバスなどに湯をいれる。
湯の量……座って骨盤（腰骨）が隠れる程度。
湯温……43～44℃
 - 2) 湯の中へミネラル粉末大さじ2杯、塩大さじ2杯いれる。セラミックスがあればいれる。
 - 3) 腰骨より下まで湯へはいる。20～30分首まわりが少し汗ばむくらい。
 - 4) 湯に浸かった部分に水をかけてから上がる。
5～10秒。
- ・20～30分湯に浸かった後、水を5～10秒かける。

※座浴の30分前に、必ず梅醤番茶を飲む。または、タンポポ茶。（身近に用意できない場合は、塩水を飲んで良い）

※熱湯入りの大きなポットをそばに置いて、温度が下がったら差し湯をして、湯温を保つ。

※寒いときは、方からバスタオル2～3枚をかける。

※ミネラル粉末の代用品……ダイコンの干葉、ヨモギの干葉、ピワ葉、アラメ（200g）イチジク葉、ニンジン葉など。
ヨモギ、ダイコンなどの干葉は、煎じて湯に入れるか、干葉を一時間くらい湯に入れておく効果的。

※ミネラル粉末……薬石の粉末化したもの、温泉の湯の華、天然濃縮ミネラルなど。

※セラミックス……湯中へセラミックスを入れると、遠赤外線的作用で、水分子の構造が変化して良質になり、クラスター（分子集団）が小さくなって水質が大幅に改善される。セラミックスは遠赤外線の放射効果の良いものを選ぶ。なければ炭（備長炭）でもよい。

◎梅醤番茶：梅干し、しょうゆ、ショウガ、（ショウガをおろしたものか、ショウガ汁）をよく練り、三年番茶で溶いたものです。

◎タンポポ茶は、自然食品のお店で購入することができます。

ります。そして、自律神経とホルモンのバランスが整い、生理機能を正常化します。
また、湯に入れるミネラルや薬用成分の作用で、体内の老廃物が排出されます。

■入浴法

浴槽に有効成分を入れてゆっくり入浴すると、様々な効果が得られます。

◆ミネラル

ミネラルがイオン化して溶けている湯中に浸かると、皮膚を通してイオン交換が行なわれます。体内の過剰なミネラルや老廃物が湯中に排出され、不足しているミネラルが体内に吸収されます。その結果、血液が浄化され、臓器・器官の機能が高まります。血流が盛んになり、自律神経が安定します。

◎バランスがよくイオン化しやすいミネラルを、湯中に入れると効果的です。

自然塩などは、バランスのよい総合ミネラルのひとつです。
この場合は、大さじ山盛り2杯くらい入れます。

◆薬用植物

ヨモギ、ピワ葉、松葉、茶葉などの成分は、血流を盛んにし、老廃物を排出します。

◎陰干しした葉1000～3000gを、煎じて湯中に入れます。

複数をミックスして入れると、より効果的です。

◆ぬるめの湯に、ゆっくり入ると効果的です。

◆入浴30分前には、必ず梅醤番茶か梅醬たんぽぽ茶を飲んでおきます。

■温泉

温泉には、ミネラルイオンが多量に含まれています。泉質によって含有ミネラルが異なりますが、どんな温泉にも地中のミネラルが豊富に含まれています。ミネラルの濃度が高い方が効果的です。

◆入浴前の注意は、前項と同じです。

■海水浴

海水浴は、温泉と同様の効果があります。

海水の中には、高濃度のミネラルがイオン化してバランスよく含まれています。特に陽性のミネラルが豊富に含まれているので、陰性体質に有効です。良質の温泉と同様の効果が期待できます。

■日光浴

日光のエネルギーを体内に取り入れることにより、全身の代謝が高まり、血流が盛んになり、自律神経、内分泌腺の機能が上がります。その結果、生殖器の機能が上がります。

おてがる健康革命 足首に巻く玉川温泉 パワフル源泉バンド

★玉川温泉等ラジウム泉特有の温感をコンパクトに再現。ホルミシス・遠赤外線・マイナスイオン、3つのパワーをしっかりと発生する足首用健康バンド。「健康は足の冷え取りから」を知っているこだわりの自然食品店・通販で人気の体感可能商品。

H18年10月女房と玉川温泉へ旅行に行きました。あいにく、満室で宿泊できませんでしたので、帰って来てから、インターネットでなんで平日なのにあんなに混んでいるのだろうと調べたら、そこで、パワフル源泉バンドを知り、さっそく購入し、女房に使わせたところ、今まで電気アンカを使用していたのに、バンドをしてからアンカはいらなくなりました。私もすぐもう1セット購入し、ゴルフの時使用してみたらあがり3ホールも足が軽くて、翌日も楽でした。つかれがたまらないのが良かったです。 千葉県・佐藤様

原始生命発生メカニズムに由来する微量放射線ホルミシス応用製品。いつでもどこでも足首に巻いて使用できます。



パワフル源泉バンド

9,975円(2枚組・税込・送料別)

原材料:布地 綿100%、10数種類の希土類鉱石を布地全体および発生体に塗布
サイズ:幅6.5cm×長さ32cm(マジックテープ付)
重量:17g(製品1枚あたり)

お求めは全国自然食品店・漢方薬局・治療院。または、弊社までお問い合わせください。

パワフル源泉バンド 販売元

かんたろう合資会社

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

アンテナショップ

体に着ける玉川温泉

<http://karatama.ocnk.net/>
(PC/ケータイ共通URL)

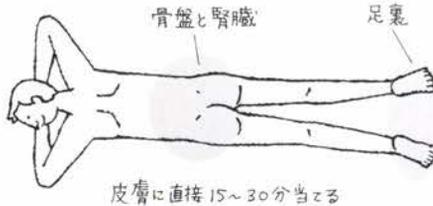
アクセス 着ける玉川で検索トップ表示

入浴法



やり方

うつぶせの姿勢で、足裏、腰(骨盤)、腎臓に日光を当てます。皮膚直接に、15~30分行います。体調や日差しの強さによって、時間を加減します。直射でも、ガラス越しでも有効です。



可視総合光線治療

可視総合光線を当てると、代謝を著しく高め、血流を促進し、免疫力を高めて、全身の細胞を活性化します。

照射部位

- 足裏……10~30分
- 骨盤……10~20分
- 肝臓……20~40分
- 腎臓……15~30分
- 首裏……5~10分
- 子宮部……10~20分



コーエンター
(お問い合わせ:0564-26-0836) アートライフ

現代に伝えるマクロビオティック

第七回 マクロビオティック経済学



●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。

経済評論家として著名なりチャード・クー氏が「陰と陽の経済学」を東洋経済新報社から上梓された。

氏は複雑な経済の流れを陰と陽という東洋の大局観に立つことで、わが国のバブルからその崩壊、そして今日に至る経済の経緯がはつきり見えてくるという。

経済は「利益の最大化」を目標として積極的に経済活動を行なう陽の時代だけでなく、バブル崩壊により多額に生じた債務の最小化が目標となる陰の時代もある。この陰な時代では、いくら金利を下けても企業はお金を借りようとし、ひたすら借入を返すばかりで経済は沈静化する。

この度のバブル崩壊でわが国が失った資産は1500兆円に達する。ちなみにこの1500兆円はわが国GDP3年分に相当する。単純な比較は出来ないと思うが、太平洋戦争で失った資産はGDP1年分だったという。

対処を間違えば大恐慌となったわが国を救ったのは、国債を発行、各種国家事業を行なった積極財政だったとクー氏は書いている。

いわゆる陰の時代に陽の政策が功を奏するわけだが、逆に陽の時代では同じ積極財政が民間の資金調達と競合し、金利が上昇、企業の資金調達が阻害される。しかしわが国にもこの15年危険な局面はあった。い

わゆる1997年の財政再建と2001年の財政改革である。いずれも再建どころか税収減と財政赤字増をまねいてしまった。陰の時代に陰の施策を採用した誤りだった。この国を救った真の英雄は積極財政を選択した人たちであった、とクー氏は言う。

重要なことは、まず経済が陰か陽か、どちらの局面にあるかを判断し、その局面に合った政策を実施することである。

いま、アメリカで評判の著書、原題「ナチュラルキユアーズ(ケヴィン・トルドー著)」が「病気になる人」は知っている」と和訳され話題になっている。

読まれた方はお分かりのことと思うが私たちが生きているこの時代は、健康阻害モードの時代にあると云える。

添加物、農薬、電磁波、大気汚染、騒音、薬害、運動不足、栄養過多など。

普通の生活をしていけば自然に健康の増進ができた健康モードの時代ではない。この時代に合った医療、健康法が求められている。

この月刊誌にご登場頂いているお医者様方はその医療の旗手である。そしてマクロビオティックは健康法の旗手にならなくてはならない。道は険しいが多くの先輩が陰で支えてくれている。

日本CI協会勝又会長の“マクロビオティック公開講座”

第6回 新しいフランクリン伝にして マクロビオティックの優れた入門書…… 『永遠の少年』から学ぶ 楽しい人生を送る秘訣

楽しいことは何度でも味わいたい……

本当に幸福な人とは「自分の人生を寸分違うことなく何度もうり返したい」と言いきれぬ人だといひます。桜沢先生はご自身の人生をフランクリンに重ね、フランクリンもその幸福な人生を送った人だ、と言っていました。

幸福で楽しい人生をおくる秘訣を「永遠の少年」から読み解いていきましょう！

日 時：2007年4月27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)

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

リマの食品選択基準

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

1 品質基準

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

2 機能重視

リマでは品質基準と同様に食品の機能を重視しています。

食品の三区分

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お爽快感を体験することができます。



マクロビオティック入門食品

Ladies' Set

レディースセット



贈り物にもご利用ください。

セット価格 16,000円(税込)

14食分+間食7食分





セット内容

活性発芽玄米ごはん × 3 小豆入り活性発芽玄米ごはん × 2

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

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

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

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

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

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

有機りんご使用のゼリー × 4 有機りんご人参使用のゼリー × 4

有機熟成三年番茶(ティーバック) × 1



1週間メニュー付
(リマ・クッキングスクール監修)

間食7食分

14食分組み合わせ

マクロビオティック入門食品



Ladies' Set

レディースセット

贈り物にもご利用ください。

セット価格 16,000円(税込)

14食分+間食7食分



1日目

発芽玄米粥

梅干

熟成三年番茶

サプリスティック「CaFe」1袋

熟成三年番茶

小豆入り活性発芽玄米ごはん

厚揚げのそぼろあんかけ

野菜煮物

有機立科みそ汁

有機りんご人参使用のゼリー

2日目

発芽玄米あずき粥

梅干

熟成三年番茶

サプリスティック「CaFe」1袋

熟成三年番茶

活性発芽玄米ごはん

豆腐ハンバーグ(洋風)

切干大根(煮物)

豆乳コーンスープ

有機りんご使用のゼリー

3日目

発芽玄米粥

梅干

熟成三年番茶

サプリスティック「CaFe」1袋

熟成三年番茶

雑穀入り活性発芽玄米ごはん

オーサワのヘルシーカレー(甘口)

赤だしみそ汁

有機りんご人参使用のゼリー

4日目

発芽玄米あずき粥

梅干

熟成三年番茶

サプリスティック「CaFe」1袋

熟成三年番茶

小豆入り活性発芽玄米ごはん

豆腐ハンバーグ(中華風)

五目豆

きのごスープ

有機りんご使用のゼリー

5日目

発芽玄米粥

梅干

熟成三年番茶

有機りんご人参使用のゼリー

サプリスティック「CaFe」1袋

熟成三年番茶

活性発芽玄米ごはん

麻婆春雨

野菜煮物

赤だしみそ汁

有機りんご使用のゼリー

6日目

発芽玄米あずき粥

梅干

熟成三年番茶

サプリスティック「CaFe」1袋

熟成三年番茶

活性発芽玄米ごはん

豆腐ハンバーグ(和風)

五目豆

ミネストローネ

有機りんご人参使用のゼリー

7日目

発芽玄米粥

梅干

熟成三年番茶

サプリスティック「CaFe」1袋

熟成三年番茶

雑穀入り活性発芽玄米ごはん

ベジミートボールの甘酢あんかけ

切干大根(煮物)

有機立科みそ汁

有機りんご使用のゼリー

☑ サプリスティック「CaFe」は体調に合わせて間食としてお召上がりください。

☑ できれば1口50回以上。よく噛んでお召上がりください。素材の甘さ、旨味を堪能でき、心地よい満腹感が得られます。

☑ 期間中は刺激のある飲み物(お酒、コーヒー、紅茶、日本茶)を控え、熟成三年番茶をお飲みください。

☑ 現在病氣療養中、妊娠中の方は開始前に医師にご相談ください。また万が一健康上の不安が生じた場合は医師、栄養士にご相談ください。

雑穀入り活性発芽玄米ごはん

160g 219 kcal/食

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



麻婆春雨

150g 111 kcal/食

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



豆腐ハンバーグ (中華風)

130g 144 kcal/食

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



小豆入り活性発芽玄米ごはん

160g 240 kcal/食

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



活性発芽玄米あずき粥

200g 80 kcal/食

有機発芽玄米と有機小豆の自然な甘さがおいしいお粥です。



厚揚げのそぼろあんかけ

150g 179 kcal/食

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



活性発芽玄米ごはん

160g 242 kcal/食

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



活性発芽玄米粥

200g 80 kcal/食

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



ベジミートボールの甘酢あんかけ

150g 179 kcal/食

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



オーサワのヘルシーカレー (甘口)

210g 170 kcal/食

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



豆腐ハンバーグ (和風)

130g 153 kcal/食

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



豆腐ハンバーグ (洋風)

130g 156 kcal/食

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



切干大根 (煮物)

100g 85 kcal/食

国内産特別栽培野菜使用。切干大根の甘味と食感が際立つ逸品です。



食事が基本、
カラダも
心も美しく!



五目豆

100g 114 kcal/食

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



きのこスープ

180g 18 kcal/食

国内産しめじ、えのき、舞茸使用。あっさりとした和風味で上品なき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。自然な甘さがおいしい。



野菜煮物

100g 84 kcal/食

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



オーサワの赤だしみそ汁

1食入り 27 kcal/食

お湯を注ぐだけで本格派赤だし。有機八丁味噌に立科麦味噌を加え、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

トマト味の具だくさんスープ。野菜の旨味が凝縮されています。



サブリスティック「CaFe」

35g 140 kcal/袋

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



熟成三年番茶 (ティーバック)

1.8g×20包 0.0 kcal/杯

煮出し不要、お湯を注ぐだけの手軽さで、風味豊かな三年番茶が飲めます。



有機りんごと人参使用のゼリー

60g 31 kcal/食

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



有機りんご使用のゼリー

60g 36 kcal/食

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



リマのカムカムクラブ



産地直送 特選品頒布会

選りすぐりの人気商品をお届けします。

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

どなた様でも
ご注文いただけます。



写真はイメージです。

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

18年度産米 年間予約募集 安心! おいしい! カムカムクラブが選んだ生産者指定の玄米

カムカムクラブ米

長年農薬を使わない農法を続けている信頼のできる生産者が作ったお米をお選びください。カムカムクラブでは10年以上もの長期間にわたり農薬、化学肥料、除草剤を使っていない貴重な生産者と、契約を結んでいますので安心です。「おか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
農薬不使用期間
35年以上

◎ 一番人気

嶋貫 長行さん

味のバランスがよく、
飽きのこない美味しさ。

加藤さんのコシヒカリ



栃木県黒羽町産
農薬不使用期間
10年以上

数量限定

加藤 英治さん

甘味とコクがあり、
モチモチとした食感。

佐藤さんグループのササニシキ



山形県産飽海都
農薬不使用期間
15年以上

★ 新商品

佐藤 秀雄さん

あっさりとした味わいが
和食によく合います。

千葉さんのひとめぼれ



宮城県登米郡産
農薬不使用期間
10年以上

★ 新商品

千葉 清重さん

艶と甘みのある
おいしいお米です。

便利な
年間予約

1回限りのご予約でも
毎月のご予約でもOK!

ご指定月にご希望の数量を、
ご自宅までお届けします。

平成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)

『さらさらきれい茶』



例年より早い花見を終え、木々の緑がまぶしいばかりに生育しています。一年で節目の季節を迎えました。そして、暖かくなり薄着になりますので、身体のラインを意識して背筋をピンと伸ばして、颯爽と歩きたいものです。そのため、ぜひダイエットをという方には「まず玄米を」となります。私の回りは「主食は玄米」という方が多く、大概、ダイエットの必要がないタイプです（中にはジャコメッティの彫像のようにやせすぎも見受けられますが……）。ただし、全て玄米が万能とはいかず、ダイエットが目的で玄米食を始めると、テツティアーノの名画のような体形で悩む場合もあるようです。そこでおすすめしたい商品が「さらさらきれい茶ポテンシャル」です。含有成分「サラシアレティキュラータ」が余分な糖分をカット・取りすぎた糖分の分解を止める働きがあります。常飲されているお茶を一度切り替えてみてはいかがでしょうか。しかも今の時期にピッタリの清涼感溢れる味です。汗をかいた後にも最適です。開催中の「オルセー美術館展」（於…東京都美術館 4/8まで）での展示作品 マネ作「すみれのブーケをつけたベルト・モリソ」の前でその美しさに釘付けになった方が多いことかと思えます。きっと、モ

リッさんはフランス産の「サラシアレティキュラータ」が含まれたティーを飲まれていたことでしょうか。

4月

2階特設会場イベントのご案内
毎回好評手作りゲルメコーナー
(4/15、4/7まで12〜18時)

◎手うちそば……三たてのおいしさ

◎Ciao Cafe (サンク・カフェ)

マクロビオティック・スイーツと飲み物

●商品情報●

■さらさらきれい茶
ポテンシャル
6g×30袋 (180g)
3,675円

原材料：サラシアレティキュラータ、ギムネマシルベスタ、エビスグサ、ハトムギ、発芽裸麦、ハマチヤ

使用方法：1Lの水に対してティーパック1袋を入れ、沸騰後4〜5分弱火で煮出す。

開封前賞味期間：常温で2年

リマ東北沢店



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

ガンが治った！消えた！

からだだにやさしい「代替療法」のすすめ

「自然療法」……「自然こそ最高の妙薬！」

原点からスタートしよう。

ガン自然療法への流れは

米OTARIポトから始まった。

- 野生動物には心臓病もガンもない
- 体は「病気になる」ようにできている
- 自然な物は健康に良い効能がある
- OTARIポト、自然療法の五分野を評価
- 病気の原因は医者と薬と食べ物だ
- 四〇年昔、日本ガン学界も知っていた……！
- 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

現代人のライフスタイルが
元凶だ

しかし、野生動物でさえ人間に飼育されたり、ワクチン注射を打たれたり、抗生物質や加工食品のエサを与えられたりすると、人間同様にさまざまな病気になる。

最近の獣医は犬の糖尿病まで診断しているという。飼い主の食生活の影響だろう。自分の好みの食べ物を

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介



与えれば犬もハッピーと思っているのだ。観光名所である日光では、野生の猿が観光客からお菓子で「餌づけ」され、その味にはまってしまい、駐車場で一瞬のスキをついて車上泥棒に走る。ゲットした獲物を木の上で袋を破いてムシヤムシヤ。だから、日光の野生猿はアクビをすると、その歯茎は無残に腫れている。甘いものを食べると猿ですら歯槽膿漏になる。むきだした歯は虫歯だらけだ。

人間サマの文明的な暮らしほど自然界から離れたものはない。そうして、その万物の霊長がたどり着いたライフ・スタイルこそが、万病の元なのだ。

「自然あるいは自然なものは健康にいい。そういうものにはなんらかの効能がある。自然なものからだにいい。自然界の力はすべて私たちの味方だ」

これは、ハーバード大学医学部のテッド・カプチャック博士らの名言である。博士は言う。「自然療法」とはつまり、自然の状態で生きる、ということだ。

医者と薬とファストフードをやめる！

「考えてもみてほしい」とケヴィン氏は言う。「野生動物は医者に行かなくても、青年に達したあと、それまでに要した年月の一〇倍から二〇倍も生きる。チンパンジーやゴリラが良い例だ。かれらは処方薬や市販薬も飲まずに一生涯を過ごす。そうして、こう結論づける。「処方薬、市販薬はすべて毒となる」。その通りである。

だから、彼は真つ向から主張する。「医者と薬とファストフードをやめろ」。

やめる！」。

「ダイナマイト本」と呼ばれるゆえんだ。しかし、医者なら恐ろしくて言えないことを言い切った。だから真理に目覚めた九〇〇万人もの読者の支持を得たのだ。

現代人を悩ます病気の原因が見えて来た。

それは、なんと医者と薬と食べ物だったのだ。「私たちがヘルスケアに注ぎ込む金額は過去最高に達し、いまだかつてないほどたくさんのお金を飲んでいるのに、病人の数は史上最高に達している」(ケヴィン氏)。

病気の元凶のクスリを貪むっているのだから当然。なんとという愚かさ……！

微生物、ウイルス、遺伝子とデッチアゲ

医薬品や医療業界は、戦後「人になぜ病気になるのか？」必死になつて説明を試みて来た。まず、初めは「病気が細菌と微生物で病気になる」と唱えた。当時の特効薬はペニシリンを筆頭とする抗生物質だ。これはあらゆる病気を撲滅する希望のクスリとして華々しく登場した。しかし……万病の原因は細菌である……という説は誤りである、と完全には

てしまった。次に彼等が持ち出したのが……ウイルスが全ての病気の原因……という説。「残念なことに、抗生物質がウイルスには何の効き目もないことを知っている人はほとんどいない。医者に頼めば、すぐに抗生物質を処方してくれる。政府は「年間一億通にのぼる抗生物質の処方箋のうち半分はまったく不要だ」と推定している。それほど大量の抗生物質が使われていても、病人は増え続けている」(ケヴィン氏)。

これではマズイと生み出された次の説は……病気が遺伝的欠陥による……というもの。そして、いまや遺伝子上の欠陥を操作するクスリが研究開発され、これらは数十億ドルを生む市場となっている。彼等は唱える。「糖尿病は遺伝的特徴で起こる。遺伝子配列を正しくするクスリを！」。ところが人間の遺伝子で、生命活動に関わっているのは、わずか三%だ。残りは九七%はまったく働くことなく眠ったまま人生を終える。だから「人間の全ての遺伝子配列(ヒトゲノム)を解読した！」と鬼の首をとつたように騒ぐことは、コックイダ。九七%もの遺伝子は生命には何の影響も与えていない。だから、遺伝子から、その人の素質を説明し

ようとすると九七%間違ふことになる。現在の遺伝子治療とは、それほどいい加減なものなのだ。

治療法が見つかったら彼らは倒産

ケヴィン氏は、彼等のたくらみを見抜く。

「製薬会社の望みは、本人たちが言うように病気を治すことではない。治療法が見つかったら、彼らは倒産してしまうのだ……」「利益を拡大するために、製薬会社はさまざまな手口を使っているが、政府機関の協力を取り付けることはとりわけ重要だ。製薬会社は政治家のポケットに何百億ドルもの金をねじ込む。製薬会社は、こうして自分たちの利益の独占を計る」。

そこにあるのは医療マフィアのおぞましい姿そのもの。

ケヴィン氏は帯状疱疹の例を引く。テレビでは毎日「帯状疱疹の治療薬はない」と言い、「症状を抑えるために当社の素晴らしい薬を毎日、一生飲み続けなさい」と主張している。代わりに「この薬草を三〇日飲み続ければ、二度と発疹はできません。この薬草はわずか三ドルです」と発表したら、この会社は数十億ドルの



■日本にOTAレポートを報道した唯一の名著
(一九九一年発行。徳間書店 760円+税)

損失を出し株価は大暴落する。
 带状疱疹をガンやアトピーと言いかえれば、わかりやすい。あるいは頭痛、高血圧、胃のもたれ……など。
真に病気を治す医者は逮捕される

ケヴィン氏の告発は続く。「仮に、私が带状疱疹の治療法を知っていたとしても、それを口にするにはできない。なぜなら、そのような医学的主張は法律違反になると政府機関が決めるからだ。もしそうすれば、武装職員が強

制捜査をして何もかも差押え、私を刑務所に放り込む。そして、私がインチキ菜を販売するベテニ師だと、プレスリリース(記者会見資料)に書いて発表するのだ。残念なことに、これが今のシステムだ。」
 そのとおり。ガン治療ですら、アメリカではそうだった。
 自然療法でガンを治すと、医者は告発され逮捕され医師免許を剥奪されて刑務所におち込まれたのだ。そして病院は閉鎖された。西部劇のリンチさながらの凄まじさ。不審な謎

の死を遂げた代替療法医が何人もいたという。医療利権マフィアたちが、ヒットマン(殺し屋)を差し向けたのだらう。だから、アメリカの代替療法医師たちは、国境を超えてメキシコに逃れた。私は、いまや、自由と民主主義のアメリカなどは、完全にでっちあげだと確信する。しかし、この国のガン代替療法医師たちは、粘り強い、不屈の戦いで、この「悪の帝国」を、善なる方向へ少しばかり動かしたのだ。

それがOTAレポートである。

米国ガン治療を変えたOTAレポート

私は、これまでアメリカのガン治療を根本から変えさせた三ステップについて、述べて来た。「ガンで死んだら110番、愛する人は「殺された」五月書房参照」

それは――

- ①一九八五年：アメリカ国立ガン研究所(NCI)のデヴユタ所長議会証言。(抗ガン剤は、反抗ガン剤遺伝子「アンチドラッグ・ジーン」ADG)によって無力化されると下院議会で証言)
- ②一九八八年：NCIレポート「ガンの病因学」で「抗ガン剤は強い発

ガン物質であり、投与すると新たなガンを発症させる」と警告。

- ③一九九〇年：OTAレポートで「従来の「ガンの三大療法」より自然療法のほうが、ガンを治す」と断定。これはアメリカ政府のガン治療に対する決定的なターニング・ポイントとなった。同レポートは全文約三〇〇ページ。

OTAは「Office of Technology Assessment」の略。これはアメリカの諸政策立案のための基礎調査を行うための米議会の調査専門部門だ。OTAは一九八七年から「ヘルス・プログラム」という専門委員会を立ちあげた。その名もガン問題調査委員会。そこでは、ガンの非通常療法の徹底調査をすすめてきた。具体的には食事療法をはじめ、栄養・免疫・薬草・心理・行動療法などを指す。つまり人体の持つ自然なガンへの抵抗力を強化し、その力によってガンを克服しようとする療法のこと。これらを一言で言えば、自然療法(ナチュラル・キュアズ)となる。

一九八八年両院議員四〇名が動いた

OTAレポートに触れるとき、偉大な医療ジャーナリスト、故・今村

光一氏の名を忘れてはならない。われわれは彼の著書『自然な療法のほうがガンを出す』（徳間書店）によって、この画期的リポートの詳細を知ることができるのだ（右写真参照）。

残念なことに、日本のマスコミは、全てこのエポックメーカーキングなアメリカ議会報告を黙殺した。大スポンサー製薬メーカーに牛耳られているとはいえ、余りに情けなし日本の大マスコミ。つまりは大新聞やテレビ、NHKなどを、いくら見ているも絶対に現実には出会えない、ということなのだ。

アメリカ議会ですら目覚めた新しいガン治療——それを、今村氏はこう説明する。「通常療法が抗ガン剤や放射線などの副作用で患者の体全体にダメージを与え、人体の持つ自然な対ガン抵抗力を弱体化させ、結局患者を救えないのはまったく逆の方法である」

一九八八年、アメリカの上下両院議員四〇名は、連名でO.T.A.に自然療法のことを調査するための専門プロジェクトを発足させた。四〇名の議員たちはこう主張した。「通常療法では治らないとされた末期ガン患者が、自然療法でたくさん治っている。議会はこれらの療法のことを詳しく

調べ、国民に知らせる義務がある」。

自然療法を全面的に普及させよ！

こうしてスタートした「ヘルス・プログラム」（ガン問題調査委員会）が独自に調べあげ九〇年九月に発表されたのがO.T.A.リポートなのだ。

同リポートは、自然療法に関して具体的な勧告を行っている。

▼国民の関心：アメリカ国立ガン研究所（NCI）は、自然療法に対する国民の関心に答えられるよう体制を整備すべきである。

▼評価の作業：政府・NCIは、自然療法を実施している病院や治療家と協力すること。そして自然療法の成果をより詳細に評価する作業を進めるべきである。

▼保険に適用：現在の保健制度は自然療法を保健対象外としている。これは自然療法の普及を妨げる要因であり問題である。

このような議会勧告が、アメリカで二〇年近くも前に行われたことに、溜め息を禁じ得ない。ここには、いまだ残るアメリカカン・デモクラシーの松明が燃えている。ここでも日本は二〇年以上も遅れた後進国だ。

まっすぐ大地の恵みと
食卓をむすびます。



Organic &
Macrobiotic

Macrobiotic Facilitator

muso 株式会社

本社 / 大阪府中央区大手通 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>

「マスコミも世間も騙されてきた」

「……OTARリポートは、自然療法による効果を数多く紹介する点にも、通常療法の多くの欠陥を指摘し、NCIやアメリカ・ガン学会などに厳しい批判と叱責を加えているほどである。抗ガン剤は、はたしてその使用を正当化するだけの根拠があるのか、という疑問まで持ち出している。これは「抗ガン剤の抗腫瘍効果は、ぎやくに患者のためにはマイナスにしかかっていないことも多い」ことがわかったからで、こういう現行療法の欠陥に手も打たずに（正確には打てずに）きたNCIに対しては、「これでは国民のガン・センターといいたい」「ガン療法は進歩している」というNCI報告書は、詳しく検討してみると、「ウソ」であったと、その責任を追及している」（今村氏）

さらに、その「ウソ」のからくりまで詳細に暴き、「マスコミも世間もこれにだまされてきた」とまでOTARリポートは指摘する。

さらに、溜め息がもれる。これに比べて、わがニッポンのガン治療の惨状……。振り返ると空しさ、悔しさ、アホらしさで、涙も出ない。

例えば抗ガン剤の使用率はカナダの約二〇倍、手術は一七倍、放射線も当て放題。これが欧米との絶望的な格差だ。

迷路に迷いこまれたガン治療

今村氏は問いかける。「ではガン療法はなぜ、こんなに長い間まったく進歩してこなかったのか？」。その理由は、これまで近代医学でのガン治療研究がすべて間違った方向にばかり進められて来たからだ。「これでは、いくら多くの労力と資金が研究に注ぎこまれても、療法が進歩するわけはなく、より間違った方向に迷い込むだけで、しかも研究者もわれわれも自分たちが間違った方向に進んできたことにも気付かなかったのだ」（OTARリポート）

OTARは一九七八年にも医療の問題点を指摘するリポートを発表している。

▼乳ガン検査は、検査自体が新しいガンを発生させている。（X線検査）。▼悪性肉芽腫は治療技術は進歩しているが、その新技術が新しいガンを発症させている。▼肺ガンの抗ガン剤療法は効果が極めて少ない反面、副作用リスクは極めて大きい。▼肺ガンの抗ガン剤療法は、効果、安全の

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

原稿事項

400字詰め原稿用紙5枚以上（2000字以上）データ入稿可
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CI協会
電話：03-3469-7631 FAX：03-3469-7635

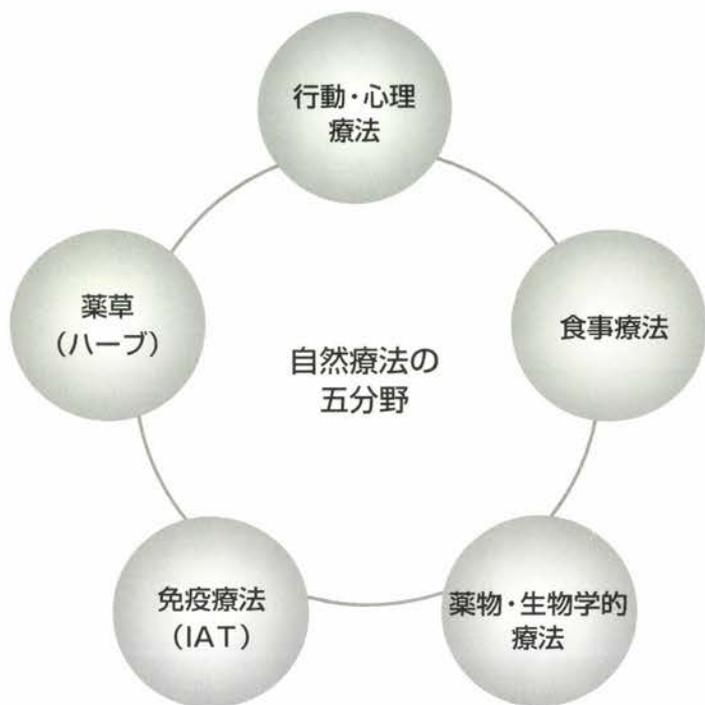
兼ね合いを超え、不当に普及して問題である。

OT Aのスタンスが、まったくぶれていないことに深い信頼を感じる。

自然療法の五分野を実証し評価

OT Aリポートは、ガンの自然療法として五分野をあげている。

①行動・心理療法：「心は体の設計図」とはNPO「ガンの患者学研究」代表の川竹文夫氏の名言。患者



の心の持ち方ひとつで免疫力は驚くほどの差が出る。前向きで独立した性格と、後ろ向きで依存する性格では、ガン死亡率に七七倍もの格差がある。心理的にガンを治療する心理療法（サイコオンコロジー）も学問としても確立している。ここでいう「行動」とはライフ・スタイルのこと。「免疫革命」の著者、安保徹教授（新潟大学大学院）は、ガンの原因は「悩み過ぎ」「働き過ぎ」「薬の飲み過

ぎ」と喝破している。まちがった心の持ち方、暮らし方が、ガンを引き起こしているのだ。しかし、この真実を指摘しケアする通常療法療法（三大療法）医は皆無だ。世界の最新医学は精神神経免疫学。心が体に影響を与えることを、西洋医学はようやく理解したのだ。

②食事療法：OT Aは栄養療法のバイオニア、ゲルソン療法を高く評価している。さらに、日本の伝統的なマクロビオテック（玄米正食）療法も前向きに紹介。その他、ケリー療法など、完全治癒（ベストケース）の五〇臨症例も紹介している。

③薬草（ハーブ）療法：多くの薬草を使うホクシイ療法は一八四〇年、獣医ホクシイにより開発された。この療法も「インチキ療法」の烙印を押された。しかし、その治癒例からOT Aは、この療法に軍配を上げている。日本でも数十種類の健康茶がある。薬草（ハーブ）療法は、食事ではとりにくい微量栄養素を補給するためには欠かせない療法だ。

④薬物・生物学的療法：ここでの薬物とは合成化学薬品ではない。自然界から抽出した薬効成分のこと。自然な薬物で免疫力を強化する。生物学的アプローチで行う栄養物質療法

としてはビタミンC療法などはポピュラー。またレビシ療法も有名。レビシ博士は九四歳を超えて現役医師として治療に当たった驚異的献身でも知られる。体内のミネラルの電気的アンバランスによりガンが発生するという理論で、一種のミネラル療法といえる。なんと、この老医師はかつて医師法違反で医師免許剥奪の危機に瀕したこともある。三大療法、利権と癒着した全米医師会の陰謀だろう。いまや、OT Aは、その療法を高く評価している。その他、アンチ・ネオプラズトン療法、ヒドリジン療法、リビングストーン療法など多岐にわたる。

⑤免疫療法（IAT）：血液中の対ガン有効成分を使う方法。約三〇年以上も前にバートン博士が始めた。やはりアメリカ医学界と対立。博士はアメリカを捨ててフロリダ半島の先バハマに「亡命」した。またアメリカ国境に近いメキシコ側の街に分院も開設。OT Aによる再評価のきっかけも、この免疫療法に対するアメリカ政府の不当弾圧に抗議した患者グループの議会への訴えがきっかけとなった。

——むろんOT Aリポートは、ここに取り上げた非通常療法（自然療

法)だけを評価しているのではない。他の自然療法も「同程度の効果があるだろう」と記述している。

一七年前に、すでにアメリカ政府機関が、これほどまでにガン自然療法を評価している事実に感動を覚える。そして、日本の現状に絶望を覚える。日本の医師のほとんどはO T Aリポートの存在すら知らない。巨大なガンマファイアの圧力によって、一切の情報が弾圧封印されたからだ。そういう意味で、我々はファッシズム体制国家に住んでいるのだ。

それもコマージュリズムという微笑みのファッシズムの支配する国に……。

四〇年も昔、日本のドンのホンネ

最後に、日本のガン利権の黒い犯罪性について語ろう。

今村氏は常々「国立がんセンターこそ本当のガンで、あれをつぶせばガンは治る」と主張していた。

ところが、当時、世界的ガン学者として称えられていた中原和郎博士(がんセンター中央研究所長)は、昭和三十九年(一九六四年)非公開パティ席上でこうホンネを吐露しているのだ。

「……ガンだからといって、腫瘍やガン細胞のことだけにつき回しているのでは、話にもならない。これは、これまでガンを病理学者が主になって研究してきたために生じた間違いだった。腫瘍だって、それだけが体と無関係に存在しているのではない。体との相互関係の中で考えねばダメだ。要するに患者の抵抗力との相互関係という視点から考えるべきで、ガン研究は新規まき直しをして、やり直すべきだ」「放射線や抗ガン剤で腫瘍をたたくというやり方でガン攻撃に熱中するあまり、患者の抵抗力が台無しになる。腫瘍は、いったんは小さくなり、薬が効いたように見える。しかし、抵抗力のほうがダメになっているので、やがてまた腫瘍がグーツと大きくなり、今度は手がつけれなくなる」「だから、ガンに対して体が本来持っている抵抗力を増強することに、努力を払うべきである」(矢追博士・古希祝賀記念刊行物)より)

現代ガン治療現場は虐殺の荒野だ

国立がんセンターつまり日本のガン学界のドン(首領)は、とつこの昔に判っていたのだ。ふりかえるこ

と四〇年以上も昔。アメリカNCI所長が議会で「抗ガン剤は無効だ」と証言する二〇年以上も前に、じつは日本のガン学界ですら抗ガン剤の反抗ガン剤遺伝子(アンチドラッグ・ジーン・ADG)によるリバンド現象を理解していた。ガン学界のドンも公開の席では「口が裂けても」言えなかったホンネだ。七〇人ほどの内輪を相手にした安心感からの真情吐露。しかし、日本のガン学界は、「三大療法」が、ガン患者の抵抗力を奪い、腫瘍を大きくし、手がつけれなくする……という事実を四〇年以上も昔から知っていたながら、一切の手も打ってこなかった。「死ぬ」とわかっていて行えば、これはもはや「過失致死」ではない。それを刑法では「故意殺人」と呼ぶ。現代ガン治療の現場が、虐殺の荒野であることを、すでに四〇年以上も前にガン治療の最高責任者が証言しているのだ。

●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! ①②」(花伝社)「あぶない電磁波」(三一書房)、「早く肉をやめないか? 狂牛病と台所革命」(やっばりあぶない、IH調理器)「ケータいで脳しゅよう」(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「まだ肉を食べているのですか」(ハワード・F・ライマン グレン・マーサー著 三交社)、連盟名で「あぶない化粧品」(三一書房)など、多数の本を執筆している。

社団法人耕心学堂「自立して直す」指導者育成

「もう、病気・悩みは止めよう！」

体質改善研修;通算3ヶ月間で
3回の合宿で22万円

人生もう一度、楽しく、飛び出そう!

研修の内容

- 笑い、○ 明るくなる ⇒ 直る ○ 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
- 姿勢がピント ⇒ 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、親切的な指導……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@aqua.ne.jp genmai@mujse.ocn.ne.jp
www.taisitukaizen.com www.rakuten.co.jp/danjiki www.dr.mike.jp

自然食品店経営者 自養 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。

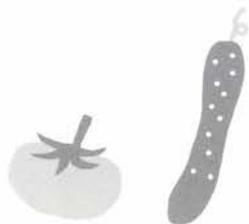
- 1) これから自然食品店を始めようとしている方
- 2) 経営の仕方が分からないので再度勉強してみたい方
- 3) 二代目を育成して自然食品店を引き継がせたい方

◎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。

■太古の昔から発展してきた

私たちの祖先たちは太古の昔からただひたすら生命を全うするために生きるという行為をしてきました。

誰もがその本能に従って食べ、眠り、性活動をしてきました。そしてこれらを満たすために少しづつ少しづつその環境に存在したものが取り上げられ、各機能が開発されてきました。途方もない時と生命の営みの繰り返しによって、その中で自分たちを取りまく自然の観察もなされていき、自分たちを育んでいるものの中には見えない大きな力を感じとってきたのではないのでしょうか。

たくさんの目に見えるものの奥に自分たちの力では動かしがたい様々な力を見つけ、また、様々に変化していくことに気がついていったのではないのでしょうか。やがて言葉がつけられ、発見し、気付いたものの中にある一定の決まりを整理することもできるようになったと思われまます。同時に意識的にそれを生きるために使用するという能力も開発されてきたに違いないと思へるのです。地球上のどこで生きた人間も人間という種のもっている機能構造からすれば差はあっても、同じような能

力が開発されてきたのではないかと思へますが、その発展のさせ方は各地域の条件によって大きな差を示すことになったのだと思われまます。こういった物の考え方の一つに「宇宙の秩序」というものがあります。

基本の陰陽

[13]

陰陽こととははじめ

尾形妃樺怜

●穀物菜食研究家

■全てのモノは元々は一つ

宇宙の秩序はその言葉どおり、私たちの環境の成り立ちをその順序に従って説明したものです。そして、その背景にあるのは「無双原理 易」。宇宙の秩序は「無双原理 易」の生成発展の姿を説き明かしたものであり、図式化したものです。

であり、図式化したものです。私たちの祖先が私たちを包んでい

る環境の中に見つけたモノは相補的な二つの力であり、また相対的な二つの力であるということでした。

宇宙の秩序の中心にあるのは全てのモノは元々は一つであったという

ないということですが。

私たちが私たちの頭でいくら「なぜ？」といっても、そして、そこから私たちの頭脳の使用してこのことを何とかしようと思っても、何ともでき得ないということなのです。なぜなら私たちは元は一つで二つになったこの力で私たちがつくられていくのですから。もしこのことを認めないのであれば、私たちはこの世界にこの姿で生命を携えているということもないのですから。でも事実私たちは今、ここに人間として生きていくのですからどんな理屈も通らないのです。

真実の前には私たちは素直になるしかないのです。それが宇宙の秩序なのです。この宇宙の秩序をつくっている元々の二つの力のことを陰と陽と名付けたのです。そしてこの二つの力はいろいろな姿形で私たちの目の前に私たちを包んで現れてい

ことであり、それが二つの力に分かれていったということだったので

このことが一番大きな、そして最も強いゆるぎない真実だといっています。これは「なぜ？」とか、「どうして？」とか、という人間の頭で疑問を発するものではなく、ただ真実としてそうあることを認めざるを得

いろいろな方があてはめられています。けれど、もともとこの力は二つですから、この二つを代表させて表現する言葉が必要だったのです。それを陰と、陽という二つの言葉で言い現したに過ぎないのです。そしてこの二つの力の性質と働き方を説

● PROFILE

おがた・ひかり

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

明したのが「無双原理 易」なのです。私たちはたくさんの祖先の人たちの知恵を受け継いだ上に生きています。知恵は体験と知識とをじっくりと考察した上に生まれてくるものでしょう。初めから知恵が私たち人間という生物に備わっていた訳ではないのでしよう。その最も大きな知恵がこの二つの力を生活に生かすことができるということです。そして実際に使ってきたのです。実に様々な形で。それぞれ世界中で。表面的な形を変えて。

陰陽は符号

全てのものはこの無双原理が示すモノ、あるいは宇宙の秩序が示す通りに生成発展の生きとし、生ける営

みが続けてきているのです。実に多様な姿で。

無双原理 易、あるいは宇宙の秩序というモノは、二つの力があるということを伝えてきています。そしてこの二つの力に陰と陽という符号を与えたと。陰と陽はその性質を陰性と陽性という。これは符号なの

か？

では、この二つの力は何なのでし

よう。

「無双原理 易」にはこんな言葉があります。

「陽は求心、圧縮の性を持ち、陰は遠心、拡散の性を持つ」と。

陽は求心力で現象事象の中心に向



です。二つの力が生み出すあらゆる事象、現象に共通しているモノを現す符号なのです。だからどこにでもどんなものにも陰性と陽性があり、陰性と陽性をあてはめることも陰性と陽性にわけられることもできるのです。とってもシンプルだと思いませんか

かって進もうとする力です。反対に陰は遠心力で現象事象の外へ外へと進もうとする力です。したがって、陽は固めるという圧縮性があり、陰はゆるめるといって拡散の性があります。この二つの力が姿を変えたりといろいろな形や性質になって現れてく

るといのです。そして、この働きは途絶えることなく続いています。

まずは陰と陽の性質と働きを覚えてしましましょう。そして、自分の過去の体験の中から自然界にある固まってく状態のもの、固まった状態のもの、反対に拡散していく状態のもの、拡散した状態のものを思い出し、ひろいあげて自分の五感を使って、そのものの状態を感じとってみてください。そう、太古の私たちの祖先たちがそうしたのと同じように。耳をすまして、目を凝らし、神経を集中して……「あれはなんだろう？」という心を起こして観察してください。そして知って、さわりたいと思ってください。それが第一歩。そして手当たり次第興味を起こし、触れて、嗅いで、味わって、生き物としての感覚を呼び醒ましてください。そうしながら桜沢先生の「無双原理・易」の定理を読み、書き写して覚えてしましましょう。同時に宇宙の秩序の流れを何となく頭にいれておきましょう。そしてこの二つのことを身の回りのものに当てはめて物事の流れをみてみましょう。あなたのものである目が変わってきているはず。魔法のメガネをかけたのですから……。

幼児期の生活

食性の基礎を形成する幼児期

人は本来、自己の身体に有益なものはおいしく、いい香りに感じ、有害なものはずっと不快な香りに感じるものです。ところが、現代人は五感が退化したり狂ってきたりしているため、正常に感じる事ができなくなっています。また、本来、身体が栄養を必要としている時に食欲を感じ、満たされているときには食欲を感じないものです。ところが、現代人は、この機能も低下して四六時中食欲を感じるようになってしま

す。食欲をコントロールする摂食中枢・満腹中枢は、脳の中心の視床下部にあります。五感の中枢も脳にあります。したがって、肉体的な健康のみが整っているだけではなく、心身の健康が不可欠です。心身の健康が高いレベルで安定し

てくると、生体全体のコントロールシステムが整ってきます。すると、食欲も感覚も感性も向上します。その結果、食生活は、自動コントロールされて食養が楽しく自然体で楽にできるようになります。食べたい時に、好きなものを好きなだけ食べていけば、自然に食養になっているという事になります。その境地にいたるのが理想です。

理想的な感覚と感性をつくるには、幼児期がもっとも大切で、とくに、3才までに基本資質ができあがってしまいます。離乳食から始まって幼児期は、完全な食生活にしななければなりません。早期にしっかりと土台をつくっておくと、一生楽に過ごすことができます。とくに3歳までは、飲み物・食べ物を完璧にすることが必要です。

食生活の実際

食事の基本は、穀類です。米、麦、あわ、ひえ、きび、そば、とうもろこし、アマランサス、キヌアなどです。なかでも、米がもっとも栄養価が高く、バランスも優れています。米を玄米の形で食べると、良質な血液をつくることができます。

幼児期は代謝が活発なので、炭水化物が多く必要です。良質な炭水化物と、それを燃焼するための成分を充分に含まれたものが重要です。その条件をすべて満たしているのが、玄米です。

副食は、野菜と海藻です。野菜は、自然農法で新鮮なものを身上一二の法則にそって使います。海藻は、不自然な加工をしてないものを選びます。

調味料は、良質な塩、みそ、しょうゆを使います。

飲み物は、水を主にします。以上の素材を主に、できるだけシンプルな食事にします。身体の基礎を造る幼児期は、良質な素材を限定して摂っていった方が消化器の負担が少なく、食物を処理しやすいのです。臓器によくないな負荷をかけると、成長に必要な器官の働きを妨げることになります。

果物は、3歳まで与えないようにします。幼児の腸は、果物の成分を処理しようとすると、負荷がかかります。たびたび摂ると、腸壁細胞は弛緩して弱ってきます。動物性食物、精製糖、加工食品などは、摂ってはなりません。

朝食は摂らず、昼と夕の2食を原則にします。良質な食物を摂ってい

細川順讀 ● 医療コンサルタント

れば、2食で十分栄養は満たされま
す。成長期にシンプル、少食で過こ
すと、臓器・器官の機能が上がり、
体力、持久力、免疫力が最大限に高
まります。人の身体は元来、飢餓に
強く飽食に弱くできています。過去

の人類の歴史は、飢餓の連続であり
飽食の時代はなかったのです。その
ため、人の身体は、食べられない時
に生命を保つための機能が遺伝子に
しっかり刻まれています。すべての
生き物は、同様にできています。し
たがって、飽食が続くと対処できな
くなってしまいます。飽食が長く続
くと、あらゆる機能が衰えてきます。
心身の基盤を造る成長期に、もろい
体質を造ってしまうと、一生影響を
残します。

おやつなどは、一切与えてはなり
ません。よけいな食物で、質の悪い
血液細胞を造ってしまうと、細胞の
質が悪くなります。土台がもろくな
ってしまうのです。

成長期に身体造りのスイッチの役
割をするのが、成長ホルモン（HGH）
です。たんばく質の合成や、骨
格の成長に不可欠のホルモンです。
成長ホルモンは、夜熟睡中と空腹時
に多く分泌されます。現代の子供た
ちは、熟睡ができず、昼間は絶えず

食べていたりして、ホルモンが十分
分泌できない状況です。そのため、
体細胞や骨が弱くなってしまう。

過剰な衛生環境の弊害

人はこの世に生まれた直後から、
ありとあらゆる微生物にさらされて
生きていきます。なかには、病原性
の微生物もいます。細菌やウイルス
による感染は、日常茶飯事です。成
長期には、軽い感染を毎日のように
経験しながら、強固な免疫力が形成
されていきます。ところが、現代は
微生物に触れる機会が極端に少なく
なっています。これは、衛生思想の
行き過ぎです。

微生物に触れることが少ないた
め、免疫細胞の機能が衰えたりバラ
ンスが崩れたりする人が、異常に増
加してきました。それが、アレルギー
ーにつながります。アレルギーがエ
スカレートすると、重大な病気に発
展します。現代人の生活習慣病の
80%は、何らかのアレルギーに関わ
っているといわれています。アレル
ギーが悪化すると、自分自身の組織
を破壊するようになります。それは、
深刻な事態を招きます。

とくに成長期には、どんどん微生
物に触れさせた方がいいのです。普

段の食生活を前述のようにしていれば、病原菌の感染で病的状態になることはありません。感染しても、気づかずに過ごしていきます。感染するたびに、免疫力が強化されていきます。ところが、食生活が悪くて、体内に少しでも老廃物が停滞していると、細菌の繁殖が進んで病的状態になってしまいます。微生物が原因で病気を起こすのではなく、すべて人体の内側の問題です。子供は、自然環境でのびのび育っていくことが必要です。都会に住んでいても、努力次第で自然生活に近いことはできます。動機と考え方次第です。

生活環境

衣類、室内環境、冷暖房、睡眠環境、入浴環境などは、乳児期と同様に整えます。

知的環境

幼児期の頭脳は、柔軟です。毎日、新しい回路がどんどん造られています。肉体とともに、脳も心もどんどん形成されていきます。心身の形成の素材は、すべて周囲のものからです。母親を筆頭に、家族の人たちの影響は大です。周囲にある物、本、音、言葉、香り、目にするもの、生

き物、植物、空気などすべての情報
が吸収されます。スーパーコンピュー
ターより優れたデータ集積力です。
吸収・蓄積されたデータが、人格を
造り上げていきます。

周囲の人たちがよい生き方をする
ことが、幼児の人格形成によい影響
を与えます。周囲に置かれているもの
がよいものであれば、これもよい
影響を与えます。よい音楽を聞かせ
ることも、人格形成に大いにプラス
になります。よい本を常に身近に置
くことは、人格形成と知的成長に大
きく役立ちます。本は読めなくても、
常に触れていると下意識にインプッ
トされます。自然に本好きになりま
す。知る喜びが分かれば、学習意欲
が自然にわいてきます。

周囲の環境は、成長期の子にとっ
て想像以上に大きな糧となります。

●PROFILE

ほそかわ・かずひろ

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

いのちを感じる服

柴田建二



「うさど」の服をデザインしているうさぶろうさんは、あるお祭りで子どもたちがまとよう衣装を提供したことがある。縦長のヘンブ（麻）布地を2つに折り曲げて縫い合わせたシンプルなものだ。

「ぼくはファッションを創っているつもりはないんです。エネルギーの塊を創って提供しているんです。」

これはどういうことかというとう、身体にメスを入れると体力が落ちるように、うさぶろうさんのデザインする服は、なるべくハサミを入れる部分を少なくし、生地幅もできるだ

けそのまま使う。そうすることによって非常にエネルギーの高い衣装ができる。うさぶろうさんは生地を生き物として扱っている。最大限に生地を生かすにはどうしたらいいかという観点で服を見ている。そうして作られた服は、着る人を心豊かに、身体を元気にするのだ。

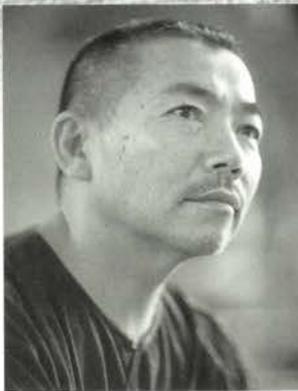
子どもたちのこの衣装を見ても、うさぶろうさんの言っていることがまんざら誇張されたものではなく、生地を最大限に生かした服作りというコンセプトに合っていることが分かる。作りがシンプルであること、

またその着方のバリエーションが自由であること、そして何よりもこの服にはエネルギーを感じる。うさぶろうさんの着こなす術に、ほくも心躍った。

うさどとの服はどれも優しいラインを持つ。優しい服を着ると、心も優しくなる。それが自分らしさにもつながるのだと思う。だから同じデザインの前でも、違う人が着ると全然違った印象になる。

うさぶろうさんが何を提供しようとしているのか、その一端に触れたような気がした。





■さとう うさぶろう
(うさとデザイナー)
日本で企業デザイナーを経験した後、欧米でオートクチュール、ウェディングドレスなどの創作活動を行う。1994年から命のエネルギーを感じる本物の素材を求めて世界を旅し、1996年タイ・チェンマイに行き着く。タイの少数民族の伝統的な手織り、草木染めの布等、素材を活かしたデザインの服を創作し続けている。北海道南富良野出身。現在タイ・チェンマイ在住。2004年から『Celebration of Oneness』と題した平和の祈りのイベントを、うさとの縁で結ばれた人たちと一緒に全国各地で開催している。

活かしたデザインの服を創作し続けている。北海道南富良野出身。現在タイ・チェンマイ在住。2004年から『Celebration of Oneness』と題した平和の祈りのイベントを、うさとの縁で結ばれた人たちと一緒に全国各地で開催している。

■うさとショップ

都心よりアクセス至便な鷺沼駅から徒歩すぐの場所に、うさとジャパン唯一の直営店があります。木の家具のぬくもりが感じられる静かな空間で、ゆっくりくつろいでいただけます。お気軽にお越しください。

〒216-0005 神奈川県川崎市宮前区土橋3-2-10
TEL 044-865-9133 営業時間11:00~19:00
年中無休(但し、年末年始・夏季休暇は除きます)
アクセス/東急田園都市線「鷺沼駅」から徒歩3分
(渋谷駅から鷺沼駅までは急行で17分です)



■うさと総代理店

有限会社うさとジャパン
〒604-8202
京都市中京区衣通通三条上ル突抜町126
TEL 075-213-4517 FAX 075-213-4518
Email: info@usaato.com
http://www.usaato.com

～うさと展のお知らせ～

5/1(火)～5/7(月)

『うさとの服展』

会場：リマ東北沢店2階特設会場にて
この機会をお見逃しなく！

中国の『書経』という古い書物に「草根本皮は小葉なり。鍼灸は中葉なり。飲食、衣服は大葉なり」とある。もともと病を癒すすべとして、薬草を染みこませた布を身体にまとうこともあったそうで、「服用」という言葉もそこから来ているそうだ。

近代、人間が追求したのは便利さであったように思う。合理性を求めることによって、確かに便利なものが安く手にはいるようになった。欲求を満たすためにいろいろなものが発明され、物質的にとても豊かになったと思う。ほくもその恩恵を受けた1人だ。

でも、見て見ぬ振りをしてきたことがいっぱいあったことに気づかざるをえない。誰もが分かっている。水、食べ物、衣服、住居、車……、もうあえて言う必要もないと思う。

「いま、多くの現代人は皮膚呼吸を忘れていきます。その原因の一つは化学繊維や化学染料でつくられた服をまとっているからです。自然のものはいのちが宿っていて、すべて呼吸をしています。呼吸をしている服を着れば、皮膚呼吸も活発になります。」

なるほど、うさぶろうさんの服は、自然素材で手紡ぎ、手撚り、草木染め、手織りの製法で布にして、一着



一着ていねいな手仕事によって作られている。呼吸をしている自然素材で作り上げた服なら、確かに着心地もいいし、身体がよるこぶはずだ。まさに「いのちを感じる服」である。

柴田建二(シバタ ケンジ)

1962年7月、岡山県生まれ。大阪のデザイン事務所等での勤務を経て1991年に独立し、 Gum-Creativeを設立。2003年6月に岡山へ移転。「アーティスト・オブ・ライフ 興譲文庫」を設立。グラフィックデザイン・コンセプトワーク・コピーライティング、出版物の編集・装丁デザインなどを手がけている。

現在は地元で自然農、イベント企画などを手がけるかたわら、「うさと」ではフライヤー制作に関わり、「うさと」の服展も開催。本物時代の気持ちのいい生き方を選択しながら、新しい表現活動を展開している。

旬の素材で作る 手作り化粧品

米ぬか石けん

自然化粧品研究家 ● 小幡有樹子

4

月は何か新しいことを習い始めるのにとってもよい季節。自然化粧品はいろいろ作っているけれど、石けん作りはしたことがないという方のために、今月は植物油を使った手作り石けんの作り方をご紹介します。手作り石けんは、作るのには少し手間や時間がかかりますが、自作の石けんが手の中で泡立ったときの感動や洗い流した後の肌の気持ちよさは何にも代え難いものです。ぜひこの機会に石けん作りに挑戦して、新しい趣味をひとつ増やしてほしいかがでしよう？

米ぬか石けん

米ぬか油とココナッツオイルを使った作りやすい石けんです。米ぬかを加えることで、つぶつぶした優しいスクラブ感をプラスします。米ぬかの代わりにオートミールやハーブの粉末を加えてもよいでしょう。



◎材料

精製水……………170g
苛性ソーダ……………70g
米ぬか油（こめ油）……………300g
ココナッツオイル……………200g
米ぬか……………大さじ1

◎道具

デジタル秤
※ガラスの計量カップ
ガラスの空き瓶
ステンレスボウル
ステンレススプーン
泡立て器
温度計
計量スプーン

※プラスチック容器（ジップロックなど軟らかく蓋付きのもの）

バスタオル

ナイフ

エプロン、ゴム手袋

新聞紙、ペーパータオル

（※ガラスやプラスチックは耐熱の

◎作り方

〔A〕準備

- 1 2時間くらいゆったりと石けん作りができる時間を作る。
- 2 新聞紙で石けんを作る場所を覆う。
- 3 材料や道具など、使うものはすべて出しておく。

- 4 下記の苛性ソーダの取り扱い注意を読む。

〔B〕苛性ソーダ水を作る

〔ゴム手袋着用〕

- 1 ガラスの計量カップに精製水170gを入れる。
- 2 ガラス瓶に苛性ソーダ70gを入れる。
- 3 苛性ソーダを精製水にゆつくり加え、スプーンで混ぜる。
- 4 苛性ソーダが溶けたら、計量カップごと流しにおき、45度くらいまで自然に冷めるまで置いておく。

〔C〕油の準備をする

- 5 ステンレスボウルに米ぬか油300gとココナッツオイル200gを加える。
- 6 極弱火にかけ、オイルを温める。
- 7 油が全て溶け、45度くらいになったら、火からおろす。

溶けたらそのまま流しに置く。



自然に45度くらいまで冷ます。



全て溶けて45度位になったら火からおろす



極弱火にかけオイルを温める

— 準備 —

- 2時間くらいゆったりと時間を作る
- 作る場所を新聞紙であおる
- 材料・道具をそろえておく



気になる人はゴーグルマスクも用意!!



苛性ソーダ水を作る

油の準備をする

〔苛性ソーダの取り扱い注意〕

- 苛性ソーダは薬局で印鑑を持って行って購入します。
- 怖いイメージをもたれがちの苛性ソーダですが、正しく扱うことで安全に楽しく石けんを作ることができます。石けん作りをする前に、以下の注意事項をしっかり読んでおきましょう。
- 1 苛性ソーダ水や石けん生地が肌に付着しないよう、必ずゴム手袋をしましょう。万が一肌が付いたら、すぐに洗い流してください。
 - 2 石けんを作る場所は新聞紙で覆っておきましょう。
 - 3 苛性ソーダが目や口に入らないよう、気を付けましょう。心配な人は、石けん作りをするときに、ゴーグルやマスクを使用してください。万が一、事故が起きた場合は、すぐに大量の流水で洗い、直ちに医師に見てもらってください。
 - 4 苛性ソーダを水に加えると熱と蒸気が出ます。喉や目に刺激を感じる場合がありますので、換気の良い場所でおこなってください。
 - 5 苛性ソーダは、お子さんやペットの手の届かないところに保管してください。一緒に住む家族には苛性ソーダの安全性やその取り扱いについて話をしておくといでしょう。

【D】石けん生地を混ぜる

（ゴム手袋着用）

⑧ ④の苛性ソーダ水を⑦の油にゆつくり加え、泡立て器でシャカシャカと手早く混ぜる。（飛び散らないように注意！）

⑨ 生地がマヨネーズくらいもったりするまで混ぜる（約15〜20分）。

⑩ 米ぬか大さじ1を加え、よく混ぜる。

⑪ 石けん生地をプラスチック密閉容器に流し込み、蓋をする。

⑫ バスタオルに包み、暖かい場所で一晩寝かせる。

【E】後片付け（ゴム手袋着用）

⑬ ボウルや泡立て器に付いた石けん生地は、新聞紙やペーパータオルできれいに拭きとる。あとは普通に洗う。

【F】型出し＆乾燥（ゴム手袋着用）

⑭ プラスチック容器の蓋を開け、ナイフで石けんの周りに切り込みを入れる。

⑮ 容器を逆さまにし、石けんを押し出す。

（※石けんが出にくい場合は1時間ほど冷凍庫に入れてから、押し出すとよい。）



石けん生地を混ぜる

苛性ソーダ水に油を加え泡立て器で手早く混ぜる

15~20分するともったりしてくる（マヨネーズ状）米ぬか大さじ1を加えよく混ぜる

プラスチック密閉容器に流し7タを寝かせる

タオルで包み暖かい場所で一晩寝かせる

後片付け

道具についた石けん生地はペーパータオルなどでふきとりその後普通に洗う

型出し＆乾燥

石けんの周りにナイフを入れて容器から出す

カットする

タンスの中など光の当たらない場所で4週間乾燥させる

● 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」（ブロンズ新社）、「肌に優しい石けん」（祥伝社）ほか。

⑯ ⑮ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 適切な大きさに切る。タンスの中など光の当たりにくい場所を選び、石けんを4週間乾燥させる。

悪臭の悩み、すべて解決します。

ニオイノンノで

爽やかな暮らしを満喫!

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

100倍〜250倍に、水で薄めて使うので経済的です。

こんな臭いでお悩みの方へ。

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

サンプル無料進呈!

(サンプルは、はじめてのご注文の方に限りです。)

ハガキかFAXかEメールで、住所、氏名、電話番号、職業、生年月日を明記の上、株式会社フローラ「マクロバイオティク」係までお申し込み下さい。

ハガキでお申し込みは

〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39 株式会社フローラ マクロバイオティク 係

50円

FAXでお申し込みは

059-345-4164

Eメールでお申し込みは

info@HB-101.co.jp

使用方法

- 水で100倍〜250倍に薄めて霧吹きなどで悪臭に散布すれば、すぐに消臭します。
- 連続する悪臭には、加湿器等の水の中へ100倍〜250倍に薄まる様に投入すると悪臭が消え続けます。
- 洗濯時の衣類の臭いは、水で100倍〜250倍に薄めた液に5分間つけると消臭します。

今なら **ハッピーバイオ103 (10g入り) プレゼント!**

姉妹品もお使い下さい。



植物性消臭液

ニオイノンノ

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

(消費税込) **送料無料**

天然植物活力液

HB-101

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

1000倍から10万倍に水で薄めて土壌灌水、葉面散布します。

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

(消費税込・送料無料)

顆粒 **じゅくり植物を育てる**

HB-101

- 300g入り 1,900円
- 1kg入り 5,700円

(消費税込・送料無料)

化粧水

雪恋姫 ゆきこひめ

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

- うるおいのあるキメ細やかな素肌を整える。
- 無香料、無着色、無鉱物油。
- 保水、保湿効果にすぐれたべつつかす潤いが続く。

適量を手のひら又はコットンに吹いてお使い下さい。

- 120ml入り 3,800円

(消費税込・送料無料)

浴用化粧品入浴液

フローラ・バス-102

天然の植物エキスで森林浴感覚。しっとりスベスベ、潤いのあるお肌を保ちます。

- 500ml入り 3,000円
- 2ℓ入り 10,000円

(消費税込・送料無料)

お湯200ℓに対して本品15〜20mlを入れて、よくかき混ぜてください。

栄養機能食品(ビタミンC)

タスカリッター

杉エキス・松エキス・松エキス・オオバコエキス・オリゴ糖・ビタミンCと緑茶エキスを配合した栄養機能食品。

1日2包を目安に、水又はお茶などでお召し上がり下さい。

- 1袋(2g×60包入り) 3,800円

(消費税込・送料無料)

植物エキスパウダー食品

ハッピーバイオ103

貴方の健康と美容に!

水やお茶やコーヒーや紅茶やジュースや酒やビールや料理にサツふりかけるだけ。

- 100g入り 2,000円
- 200g入り 3,700円

(消費税込・送料無料)

ペット食品

ニャンケンポン

杉・松・松・オオバコから出来たペレット状のペット食品。

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

(消費税込・送料無料)

ペットのエサにまぜて与えて下さい。

■ご注文は、ハガキか電話かFAXかEメールで下記まで。代金は、商品到着後、郵便振替でお願いします。商品到着時の代金引換もできます。

株式会社フローラ

〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39

■電話受付時間/8:30~24:00(年中無休)

送料無料

平日の午後4時までのご注文はその日に発送します。

フリーダイヤル **0120-86-1261**

FAX(059)345-4164

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

FAX・Eメールは24時間受付しています。

子育てをしていて一番大変だったのが病気です。風邪でさえ病院にいかずに治すのは怖くて仕方ありません。喜んでした。

男の子は育てるのが難しいといいますが、そうかもしれません。長女のとときは一度痰をつまらせて死にかけたことがあります、

あとはほとんど病氣知らずでした。それにくらべて末っ子の長男はひきつけを起こすやら、関節炎にはなるし、水ぼうそうにはなるわ……とずいぶん心配させられました。

40歳過ぎてからの子ということもあったと思いますが、長女のとときに塩気のとりにすぎで失敗したこと、反省と、なにより少し背を高くしたくてリングを食べさせたのが大きな原因と思っています。どうしてリングを食べさせたのかというと、高校生になって上の娘たちが反抗期をむかえたときでした。玄米を食べたがらない、甘いものや牛乳を親の目の前で食べる……それもわざわざ親の目の前にきて食べたり飲んだりする、店にお客さんがいるときを狙

ってベーコンを焼く……などなど。

その中でも姉妹二人で口をそろえて言い続けたのは「どうやったら背が高くなるの?」。玄米食をしていて背が小さいことが一番イヤだったみたいですね。「背が低いのは陽性。何より風邪もひかなくなったじゃないか。」

し足も短い。なんたって幼稚園からずうっと一番小さいのよっ! 玄米食なんて大っきらい。なーんで自然食の家なんか生まれただのかしら。

「ワケわかんない!」ワケがわかんないのはこつちだ! なんて思いました。息

が?) お望み通り背は伸びて高校一年で178センチになりました。このひ弱な息子の出来事の中でも一番大変だったのは、なんていってもアトピー性皮膚炎だったことです。「アトピー性皮膚炎なんて食事をするつかりやれば簡単になおりますよ!」って言っていた自然食品のお店の子がアトピー性皮膚炎だったのですからねえ。アトピーの項目を調べると次のようなことが書いてありました。

■アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、慢性の激しいかゆみ特徴です。乳児では生後2、3カ月から出はじめます。

幼・小児期ではヒジやヒザの関節の皮膚が赤く厚くなって乾燥したり、ジクジクします。手足や首などにも広がります。成人期は顔や首、胸、背中に出る場合が多く、ほぼ全身に及ぶ場合もあります。治療は一般的にはステロイド軟膏が一般的です。ステロイドの副作用が気になるのですが、次のような副作用が上げられます。

山村慎一郎の「うけたまわい!」

第六回..病氣

いか。それに胸板も厚いし、骨も太いぞ」「冗談じゃないわ、そのどれもイヤ。ケガをして包帯も巻いてみたいし、病院に入院して「かわいそう、頑張つてね!」ってお見舞いしてもらいたい。だってカッコ良いじゃない。可愛いそうでき。胸板が厚いなんて最悪っ!。お尻は大きい

子にはリングを食べさせることにしたので。でもちよつと多すぎた。ほとんど毎日1個食べていましたから。ま、それで、風邪をひきやすい、水ぼうそうになる、麻疹になる、関節炎をするということになったのは良くなりました。

一つ良いことは(…:と)思います

◎皮膚萎縮……長期にわたってステロイド外用薬を使用していた場合現れる症状です。静脈が透けて見えたりします。

◎ステロイド紫斑……皮膚が全体的に薄くなって、ちよつとした刺激ですぐに黒あざのようなものが見えます。

◎ステロイド潮紅……顔全体が赤くなり、赤いポツポツができることがあります。

◎毛細血管拡張……毛細血管が肉眼でも見えるようになります。

◎感染症の誘発及び悪化……ステロイドは免疫力を低下させるので、すり傷や切り傷があるところに使うと感染症などを起こすおそれがあります。ほかに副腎皮質機能低下、緑内障、白内障など、さまざまな副作用があることからステロイドはあまり使いたくないと思う人が多いのもうなずけます。

副作用はどちらかというと陰性症状が多いですね。

わが家の息子は自宅出産でしたが、生まれた直後の息子の額と頭頂部をみて驚きました。脂がべったりついていたので。脂蝨性湿疹、と言います。そのときは気がつきません。

せんでしたが、上に述べたように、3カ月を過ぎたあたりから皮膚炎が出てかきむしるようになったのです。それまでは三天アレルゲンとして牛乳・卵・大豆と言われていました。「なにを言ってるんだ。俺の小さいときは毎日納豆と豆腐ばかり

食べていましたからね。大豆の毒消しは何だろう？ ねぎや大根です。女房は一大決心をして豆類と油を一切やめ、味つけはほとんど塩にして、せつせと大根とねぎを食べていました。味噌も醤油も豆ですからね。ヨモギのクリームなどの保湿剤を塗り



食ってたんだ。大豆がアレルゲンになるはずがないじゃないか！」と思っていました。心当たりがあるのは大豆しかありません。

お店をやっていましたから、豆腐、納豆、油揚げ、グルテンの餃子など、生鮮食品の売れ残りを毎日のように

ながら懸命に頑張りました。なにしろ店の信用がかかってますから！（笑）おかげで、1歳になるころにはほとんど湿疹が消え2歳になる頃には完全に治りました。

医学的にはアトピー性皮膚炎の原因としてダニやほこりをあげますが、

マクロビオティックではとらえ方が現代医学と少々違います。ダニやホコリに過敏に反応する人もいますが、そうでない人もいます。

その違いはなんででしょうか？

一つには体温です。アトピーっちはほとんど全員が低体温です。子供だけでなく成人アトピーも同じ事です。体温が35・5度の人はアレルギーになりやすいのです。これが35度になると最も癌が増殖しやすい体温になると言うから恐ろしいですね！実際わたしが食事指導をしている癌の方のほとんどが、35度から35・5度台の体温です。アレルギーが前癌物質、あるいは癌を予防しているという理由はここにあってと思います。

ということはアレルギー克服の第一条件は「体温を上げること」。つまり体を冷やす陰性の食べ物を避けること、と言うことになります。また、アレルギーの特質は血中の末梢好酸球数や血清LDHが増加します。つまりたんぱく質や油脂が多い食事が原因していると思われる。

妊娠前からの母親や父親の食事がこの様な食事の場合、あるいは妊娠中に母親が脂っこいものやお肉、乳製品が多い食事をしてると生まれくる赤ちゃんはアレルギー体質に

なる可能性がより大きくなるわけです。アトピー性皮膚炎の人は、肌を守っている角質がこわれて非常に弱い状態になっています。また、甘いお菓子や清涼飲料水、果物、お酒、辛い物の過食で体が冷え切ってしまうので、今度は反対に体を温める油脂、動物性の脂が欲しくなるんじゃないか。陰と陽だからたがいに作用してちょうど良いじゃないか、と思われるかもしれないがそうは間屋がおろしません。

■ 頭寒足熱が良いと言われますが、気が逆転して上半身が暑く、下半身が冷えるという頭熱足寒になってしまふのです。では、具体的にはどのようなことをしていけばよいのでしょうか？

■アトピーによい食事とは？

主食ですが玄米が食べられない場合があります。アトピーっ子は腸が弱くて玄米がうまく処理できない場合がありますし、なにより玄米は油を豊富に含んでいます。ですから個人差がありますが、白米に雑穀、あるいはヒエご飯から始めた方が良いでしょう。副食の野菜は炒めることはせずに、煮たり蒸し野菜を多用すると良い結果が出ることで

あります。ただ塩気が強いと痒みが強くなりますので塩分は注意が必要です。

また、ナス科は(トマトも)ヒスタミンを作る蓚酸を持っていますから当分の間は避けます。場合によっては人参やゴボウにも反応を示します。少しずつやっつてその影響を見ながら少しずつ種類を増やしていきます。家の息子のアレルゲンであった大豆は三大アレルゲンの一つですから注意が必要です。

豆乳や豆腐、油揚げ、グルテンなどは高脂肪、高タンパク食なので悪化させやすいのです。油ははじめのうちではできるだけ避けませんが、長いこと使わないでいると便秘をしてしまいます。排便の様子を見ながらクルミ、ゴマなど種から始めていくと良いですよ。ただ、ゴマも結構強くてカルシウムが多いからと思つて多用しないようにしましょう。アトピーっ子は不思議なことに、海苔やワカメと言った海藻が大好きです。これらは好きだけ食べさせて構いません。甘みは南瓜や薩摩芋から食べられるようになります。質の良いものを選びましょうね！

お茶はジュアールティー、シジューム、ルイボスティーなどが良く、

乳幼児の場合は三年番茶に少量混ぜて煮出して飲ませると冷えずに安全です。保湿クリームは使った方がよいと思います。できるだけ肌に負担をかけないものを使いましょう。わたしは自然馬油やヨモギクリームを使いました。

痒みが強くて母子共にストレスで夜も眠れないときは、非ステロイド軟膏や場合によっては弱いタイプのステロイドを使つた方が良いでしょう。あります。ある程度大きくなつたら、小豆や青汁が効果があります。仕上げには海水浴や温泉をおすすめします。温泉も塩分を含んだ温泉が良い場合と酸性のお風呂が良い場合があります。陰陽の不思議です。

でも不安な方は専門家や医療機関と相談の上実行してくださいね。

●PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓栗石町で自然食品店「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シュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。

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

〒151-0065

東京都渋谷区大山町11-5

日本CI協会 編集部

「山村慎一郎のこんなときどーする!？」係 まで



酵素風呂のある ファスティング スクール (断食学校)

〈各種病気で悩んでいる方〉
病気を予防し、真の健康を掴みたい方、
資料を送ります。ビデオ付は500円、
ビデオなしは300円(切手可)

10日間(7日断食/3日補食)で
¥126,000(税込み)

◎お腹のへらない半断食! 全身からの発汗による体内毒素の排毒効果は抜群!!

- ① 断食 → 消化器の大掃除
- ② 酵素風呂温熱療法
吸玉吸引浄血療法 → 排毒と血液循環促進と血液浄化
- ③ 酵素飲用 → 腸内細胞の浄化と強化
- ④ 玄米野菜かつ少食への食生活習慣改善学習会

上記4つを組み合わせた全国に例のない断食の場として
皆様より大変高いご好評とご支持をいただいています。



ファスティング
スクール
(断食学校)

はぎのさと

〒299-1155 千葉県君津市鹿野山763
電話0439(37)3726 FAX0439(37)3327
<http://haginosato.com/body.html> E-mail:haginosato@mta.biglobe.ne.jp

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

桜井三恵子

●リマ・クッキングスクール中級主任講師

第13回

醤油 (4)

今回は乾物の加工品、高野豆腐と切り干し大根について考えてみます。乾物の加工品は、水にもどすだけで料理に応用できる食品です。代表的なものに「高野豆腐」「干し湯葉」

「切り干し大根」「ひじき」「春雨」「寒天」「かんぴょう」などがあります。

太陽や寒風にさらされて、水分がとりのぞかれていますので、保存にすぐれ、また「生」の食品にはない旨味や甘みをもった食品となっています。

しかし、保存状態が悪かったり、古くなるとよくいわれる「風邪をひいた」状態となって酸味がでたり、独特の乾物臭が強くなって変質します。

特に梅雨時以降は変質しやすいので、冷暗所での保存や購入時の品質のチェックを忘れずにします。

〈高野豆腐〉

高野豆腐は、別名「凍り豆腐」、しみ豆腐」ともいい、寒中に水をきった豆腐を屋外で凍らせたあと、天日で乾燥させたものです。食物繊維やビタミン・ミネラルも「生」のときより多くなり、特に太陽の下で乾燥させることでビタミンDも合成されます。

現在では機械で脱水、乾燥させたもの、漂白剤や膨張剤入りのものもありますので、購入するときには注意してください。

〈切り干し大根〉

大根、にんじん、蓮根などの干し野菜は、もともとは雪深い北国の人たちが冬に野菜を補うためにと考えられたものです。

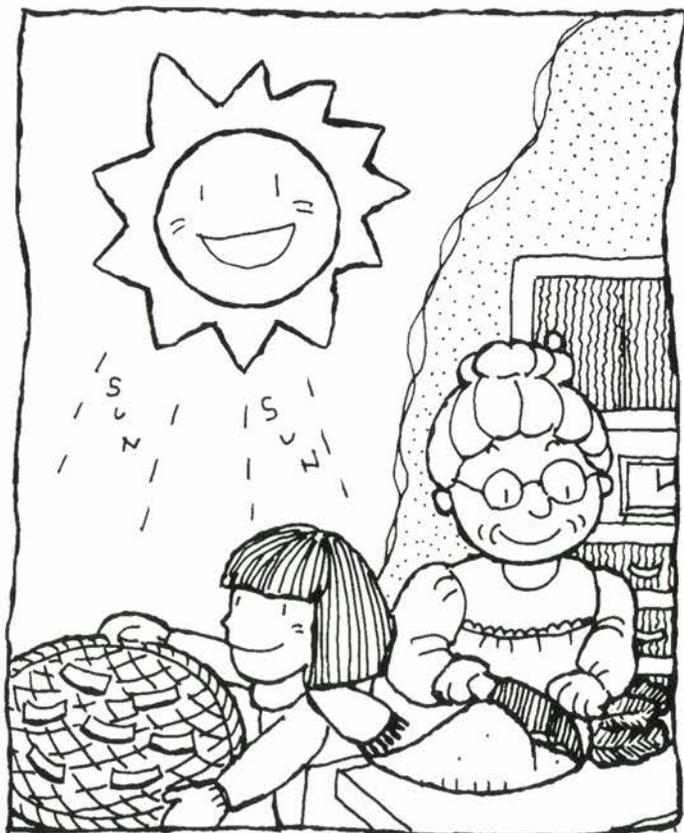
切り干し大根は、生大根をせん切りにしたものを一度蒸してから、ま

たはそのまま天日乾燥したものです。ゆで干し大根、せん切り大根ともいい、太く切ったものを割り干し大根といいます。

作り方は簡単です。冬期、気温が低く乾燥が続く時期に、大根をせん切り、細切りなどにして盆ザルに広げます。

日の当たる風通しのよいベランダや軒下に4〜7日干して、充分乾燥させ、缶に入れて保存します。

大根の上部から中部は甘みが強い



ので、大根おろし、風呂ふき大根などの煮物に、下部は辛みが強く、線維も多いので、味噌汁の具や切り干し大根にむいています。

また、ついでないがしろにしがちなのは、大根葉です。外側のゴワゴワした葉は薄く刻むか、そのまま切り干し大根の要領で干します。水、または、ぬるま湯でもどして油で炒め、醤油で煮つけてホロホロにし、切り胡麻、ゆずの皮をまぜてふりかけに、油あげと煮つけてもひなびた味わいのある一品となります。

中心の柔らかい葉はぬか漬けや菜飯、味噌汁の具に合います。

いずれにしても、大地の恵みは無駄にしないように、食材が新鮮なうちに使いきる工夫をしたいものです。

〈切り干し大根と高野豆腐の煮つけ〉

◎材料

切り干し大根……25g

高野豆腐……2枚

油（胡麻油1…なたね油1）

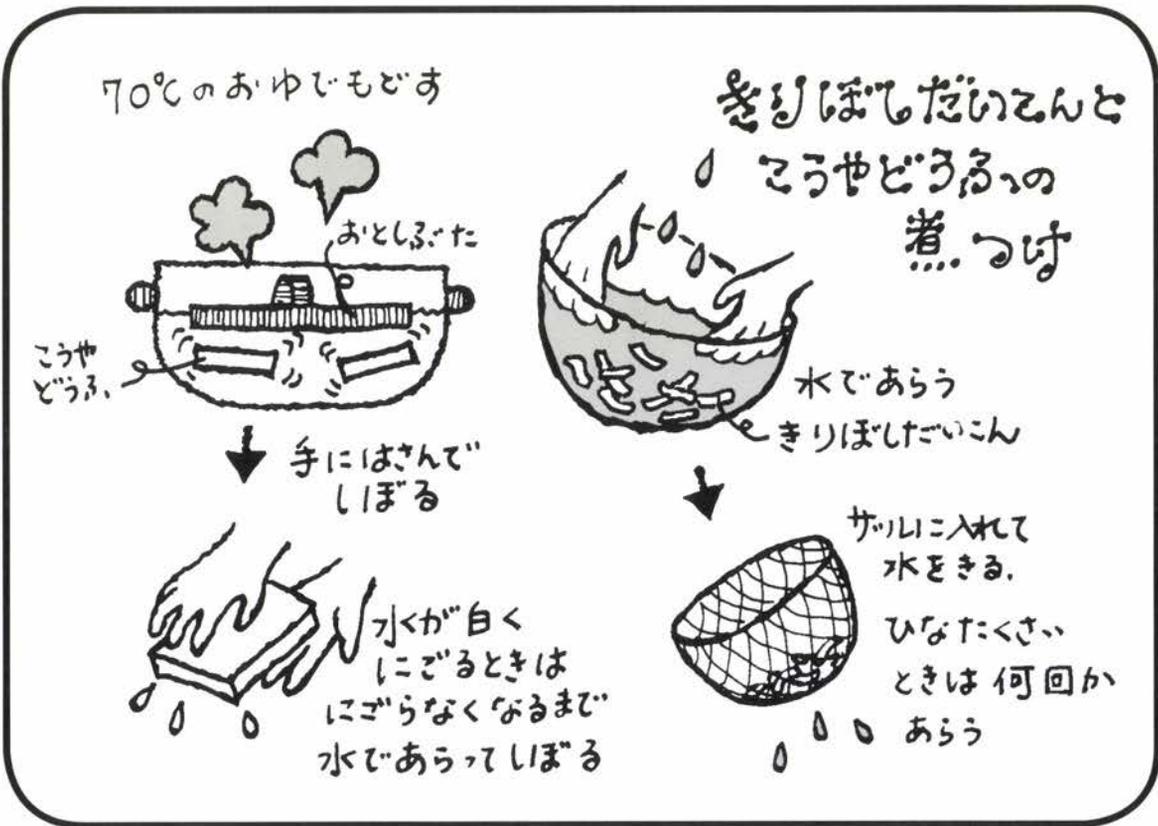
……大さじ1/2

水……適量

醤油……大さじ1.5〜2強

◎作り方

①切り干し大根はほぐして、水をはったボールに入れて軽くもみ洗いし



た後、何度か水洗いをします。手早くザルにあげ、水をきり、長いようなら食べやすい長さに切ります。このとき、強くもみ洗いしすぎるとせっかくの旨味、甘味が逃げてしまいます。軽く、手早く洗うことを心がけてください。しかし、体質によっては切り干し大根が苦く感じたり、お日様のおい……いわゆる日なた臭さが強く感じる場合はよく洗います。何度か水洗いと記してあるのは以上の理由のためです。

マクロビオティック料理では、醤油の量を幅をもたせたり、水分の量を適量と表現したりしますが、決まってい加減でよいということではありません。同じ料理であってもその人の体質やいただく季節によつて味つけ、煮込み時間を変えて、料理を作ります。その結果が、体に優しく、お口に美味しい料理となるのです。

②高野豆腐は70°Cくらいのお湯につけ、落としぶたをして柔らかくもどします。もどした高野豆腐は両手にはさんで水をきります。このとき白く濁った水が出るようなら、水を入れたボールの中で高野豆腐を手のひらではさんで水が白濁しなくなるまで水を換えて洗います。

昔ながらの製法でつくられた良質

な高野豆腐はあまり白濁しないように感じます。

③ しっかりと水をきった高野豆腐は縦半分に切り、薄く短冊切りにします。細切りの切り干し大根でしたら1〜2mm幅くらいに切ります。割り干し大根のように太目でしたら5mm幅くらいに切ると形の調和がとれます。

切り方の調和が整うと味の調和も自然に整っていきます。これはどの料理にも共通していえることです。

④ 鍋をあたため、油を入れ、鍋をぐるとひとまわしして鍋全体に油をひろげて切り干し大根を炒めます。炒め始めはむらなく切り干し大根に油がいきわたるような気持ちで次に

よい香りが出てくるまで炒めます。

⑤ 水を加えます。水の量は適量と記しているますが、切り干し大根がひたる位からかぶる位です。これもいたたく人の体質、体調、季節を考えたこととです。水がひたる位ですと、さっぱりとした煮つけになります。かぶる位ですと、煮る時間がそれだけ長くなりますので、柔らかく、しっかりとした煮つけになります。

お肉や魚を召し上がっている人や、元気な方は、「ひたる位」、醤油は大きじ15が美味しく感じられるでしょう。また、寒がりの人、お年寄りや「かぶる位」に、醤油も大きじ2位が美味しく感じられると思います。

ちょっとした心づかいが体質、季節を考えて調理できますね。

⑥ 強火にして煮立ったら、弱火にして蓋をして切り干し大根が柔らかくなるまで煮ます。このときの弱火とは、鍋の中の水分がブツブツという位の弱火です。あまり火が弱すぎるとうやけて、しまりのない柔らかさになってしまいます。

⑦ 切り干し大根が柔らかくなったなら、高野豆腐を加えて、再度弱火でふたをして、高野豆腐がふくらするまで5〜10分位煮ます。

⑧ 分量の醤油とその2倍の水で割り醤油をつくり、⑦にまわし入れます。醤油が食材にむらにならぬように天

地返しをし、落とし蓋をして弱火で煮つけます。

⑨ 汁気がなくなったら、再度天地返しをして少し強めの中火で煮きります。この強めの中火で食材と醤油の旨味が凝縮し、きりっとした仕上がりになります。鍋から目を離さず、焦げないように注意します。

⑩ 火からおろして蓋をして、5分程蒸らして出来上がりです。蒸らすことでキリッとした煮つけがほどけて優しさが加わり、いただきやすいお味に変化するのです。

油でいためる



きりぼしだいこん

フタをして弱火



わりじょうゆで

味つけ

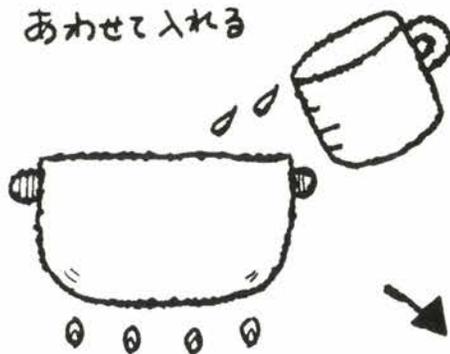
しょうゆ: 水

1: 2

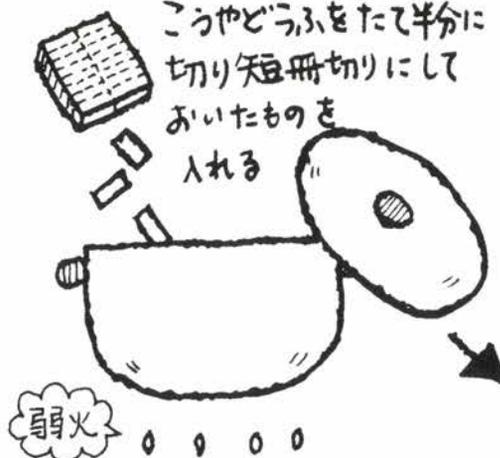
弱火

おとしふたをして煮る

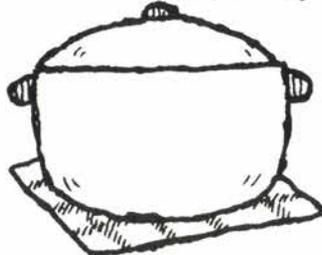
水の量は体質に
あわせて入れる



こうやどらふをたて半分に
切り短冊切りにして
ふいたものを
入れる



フタをしち分むらすと
かきいい味!



桜沢里真先生は、「料理をするのは、食物をこなれやすく、食べやすく、美しく調えるためであります。それはただ身体を養うばかりでなく、心も養うものでなくてはなりません。音楽や絵が芸術であるならば、料理は色や味や形や香りなど、調え合わせる点でもっとも込み入った最高の芸術といえましょう。また、器にも、見る目に清く美しく食欲をそそるような盛りつけをしたいものです」と述べられています。

今日のお料理でついお皿を華やかにするために季節のものを意外の食材を用いたり、いただきにくい切り方をしたり、食べられないものを添え

たりする傾向が見られます。食欲をそそる為の工夫は大切ですが、「命の質」を落とさない工夫も大切です。

料理の目的は身体を養うために食物を整えることで、それが人間の生きてゆくのに必要なことですから、その生きるみちにはずれてはならないのです。

栄養の正しさを知って生命を傷つけるような方法はよくないのです。これも里真先生のお言葉です。

終わりに

2005年4月号から隔月で掲載させていただきました。マクロビオ

ティック料理の基礎」をこの号で終了致します。

マクロビオティック料理では陰と陽という言葉を使って、食べ物を持つ力や料理法を表現しますが、この言葉を使わずにとの執筆の依頼でした。

栄養学からマクロビオティック料理を始めてから20年程になりますが、陰陽を使わずにマクロビオティック料理を理解していただくために再度陰陽について考える機会を与えられたことに感謝しております。

物事の本質を理解するに総合的なマクロビオティックの世界観と分析的なミクロの世界を行ったり来たり

する必要がありません。そのためには柔らかな心が必要です。

皆様が陰陽を結び、ミクロもマクロもつないでお幸せにお過ごしになれることを祈っています。

●PROFILE

さくらい・みえこ

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

足の超健康法

官足法教えます

第24回

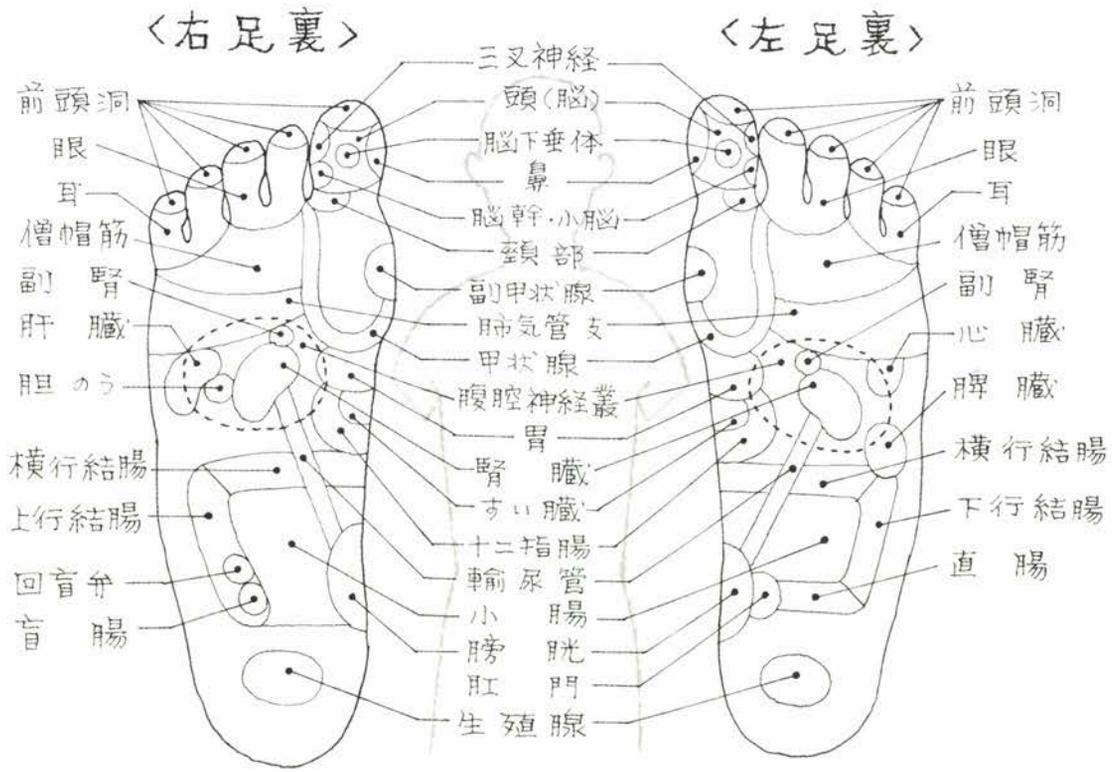
足とあなたの健康 7

万病一元、すべては血液の循環から

行本昌弘文化創作出版社長

僧帽筋(頸)、肩部・左①、肺と呼吸気管支・左②

この部分は、喉、肺、肩など呼吸器の反射区がある部分です。図のように指と指の間、つまり、骨と骨の間に棒の先を突っ込んでいくように、上から下へ向かってしごいていきます。ムチウチになって、首から肩にかけて痛い場合、高血圧により肩こりで肩甲骨の後ろや、周囲が痛い場合などは、この①番(図参照)の反射区が盛り上がっています。これをほぐして骨と骨の間に棒を入れるよう



足の反射区分布図

に、しごいていきます。

気管支の弱い人、喘息などのある人も、この僧帽筋①と②の肺と気管支の部分が硬くて盛り上がっています。これをほぐしていけばよいのです。

②の肺と気管支の反射区は、①の僧帽筋の反射区と表と裏の関係で、切り離して考えることはできません。ひどい肩こりの人が肺ガンだった、という例もあります。

この部分が盛り上がっているのは、呼吸器が弱い証拠。①と同様に棒を骨と骨の間に差し込むように（間をあけるように）、上から下へ、下から上へと揉んでいきます。

甲状腺③、副甲状腺④

③の甲状腺と④の副甲状腺の反射区は、第一趾（親指）と第二趾（人差し指）の間から、第一趾の付け根にある関節の周囲を削るように入っていきます。

④の副甲状腺の反射区のみ方は足の内側のみ方のところと詳しく説明いたしますが、この副甲状腺ホルモンは身体のカルシウムをコントロールするホルモンで、これが不足すると膝、肩、腰などの関節の軟骨がまず減っていく、その軟骨が加圧によって滑り出して、神経を直接刺

激し、痛みがでてくるのです。

次に、軟骨が無くなると、今度は肩そのもののカルシウムがなくなると、骨粗鬆症という厄介なことになるのです。そうなる前によくこの反射区を揉んでおいてください。また、カルシウムが体内に不足すると、イライラしたり、よく眠れなかったり、シビレたり、寝ているときにふくらはぎがつったり（痙攣）することに なります。また、粘膜組織



第21回官足法セミナー

日時 2007年4月11日(水)
14時30分～16時30分
講師 行本昌弘氏
文化創出版社長
会場 日本CI協会2階
参加費 3,500円(税込)
※お申込み 日本CI協会
Tel. 03-3469-7631
Fax. 03-3469-7635

● PROFILE

ゆきもと・まざひろ

青春出版の名編集長として数々のベストセラーを世に送った後、1981年、(株)文化創出版を設立、代表取締役就任。20年前、台湾から足揉み健康法の普及に来日した官有謀氏(官足法創始者)との出会いにより、「足の汚れが万病の原因だった」を出版。現在170万部を超えるミリオンセラーとなり、今日の足揉み健康ブームの基礎をつくる。官氏の講演会を主催する傍ら、自ら全国各地で官足法実践指導にあたり、その丁寧で熱心な指導にファンも多い。このたび、17年間実技セミナーで培ったノウハウと、自らの官足法普及の記録「官足法とともに」(日新報道刊)を出版し、好評を博す。

が弱って、皮膚がカサカサになったり、鼻や目の弱い人は花粉症が起きえます。

副がつく器官ですが、副腎とともにとても身体にとては重要な器官で、忘れずに揉まなくてはなりません。

この③甲状腺と④副甲状腺は、喉の反射区では最も重要なホルモンを分泌する場所で、甲状腺の機能が弱つてくると、極端に痩せたり(甲状腺機能亢進)、極端に太ったり(甲状腺機能減退)という細胞づくりに関与する重要なホルモンなのです。

声が出ない、喉の痛み、喉のポリプ、パセドウ氏病など、喉に関与するあらゆる病気に対応する反射区です。(風邪、喘息、肩こり、パセドウ氏病、痩せすぎ、太りすぎなど呼吸器や喉に関する病気に対応)

マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

マクロビオティック・ヨガの理論とヨガの八段階

ヨガとは、身体と心、精神と肉体の両面から「どうすればどうなるか」といった体験を通じて本質を追究した実行哲学です。

マクロビオティックやヨガの考え方が共通する点に、効能書きや立派な言葉を覚えることよりも実践・実行することにその意味があることが挙げられます。

ヨガやマクロビオティックには、
 經典のようなものではありません。ヨ
 ガでは「ヨガ・ストラ」という、
 約2千年前に書かれた心身のバラ
 ス維持法を八段階に分けて教えた本
 があるくらいです。

ヨガもマクロビオティックも、師
 弟や親子関係から実践的な生活に密
 着した環境で研究を重ね、体験自得
 したものが次の世代に伝承されてき
 ました。そして心と身体が感動する
 料理やヨガの行法が、国や人種の区
 別を超越して今日まで伝わってきた
 のです。これは、今現在でも同じこ
 とです。本を読んだり理論だけ覚え
 たり聞くことだけでは、それぞれの

本質や真髓を体感し伝えることもで
 きません。

今年度も、教室の時間とこの誌面
 を通じて双方の可能性を追求して
 きたいと思えます。

ヨガだけではなく、世界には実に
 様々な良き教えがあります。そして
 人々は年齢や性別に関係なく、色々
 なものに救いを求めるものですが、
 経済社会の過剰な悪循環（人間らし
 さを無視するような効率優先主義
 や、環境を破壊する使い捨て社会体
 制など）から感受性が鈍り、ストレ
 スがたまらない生き方を創造できず
 にいる人が増え、異常な社会環境が
 広がっているとさえいえるでしょう。ま

た、人為的ともいえる地球の温暖化
 による気候や、環境の異変に人々が
 危機感を感じ始めていたり、リマ
 クッキングスクールが最近予約がい
 っぱいで、キャンセル待ちが続くな
 ど、人々の関心が生命の根源につな
 がるものに興味関心がある時代とい
 えます。次の世代につながる良き教
 えを学ぶだけではなく、実行するこ
 と「知行合一」がどんなことにも不
 可欠であり、マクロビオティック・
 ヨガの大切なことといえるでしょ
 う。

さて、ヨガの理論的なことを体系
 化しお伝えする場合、「ヨガ・ス
 トラ」での八段階の考え方が一般的
 といえます。別表をご参照ください。

第一段階：ヤマール禁戒(きんかい)

- 心の平安を得るためには、自ら発する
 他への行いを良好にすることで、「出した
 エネルギーと、同質のものが帰ってくる」
 というカルマの法則を基盤にしています。
- ①非暴力(アヒンサ)……不殺生戒 無用
 な暴力、殺生を加えないこと。
 - ②正直(サティア)……不妄語戒 言葉と
 行動を一致させ誠実に生きる。
 - ③不盗(アステーヤ)……不盗戒 他人の
 物、時間、喜びなどを不当に盗らない。
 - ④梵行(ブラフマチャリヤ)……不邪淫戒

性的エネルギーを適切にコントロールする。
 ⑤非所有(アパリクラハ)……不貪戒 また
 は不飲酒戒 所有欲を克服し、物に執着
 しないこと。

第二段階：ニヤマール勸戒(かんかい)

勸戒は、自分自身の生活態度を改善
 し、心身ともに積極的にするべきことが
 説かれています。

- ①清浄(シャウチャ)……清浄とは、外面
 と内面双方における清潔さが求められ
 る。
- ②知足(サントーシヤ)……与えられた環
 境・現状を受け入れ、感謝し、肯定の姿
 勢から物事に対処する態度を訓練しま
 す。
- ③精進(タパス)……日常において自ら課
 した「行」や仕事の積み重ねによって心身
 を強いものにして目標の実現力を高めま
 す。
- ④読誦(スヴァーディヤヤ)……常に聖典
 を読んだり、真言を唱え、「生命の智慧」
 の理解と学習をします。
- ⑤自在神祈念(イーシウワラ・プラナター
 ナ)……各自を守っている守護神に祈り
 願います。

第三段階：アサナール体位法・座法

アサナともいう名詞は「座る」という
 動詞のアースから転化したもので、元来
 「瞑想」を主な行法とします。ゆつくりと
 した呼吸と共に、身体その一定の型を

通じて、動く瞑想状態を作ることが目的です。

第四段階：プラナヤマ調気法

呼吸法・食事法・学習方法などで、様々なエネルギーを体内に取り入れられたり、血液を循環させ、生命活動の原動力として「転換する作用に加え、交感神経と副交感神経のバランスをとったり、感情とリンクして心の状態をコントロールする行法となります。

「プラナヤマを行することによって、心の輝きを覆い隠している煩惱が消える」そのほか「心がいろいろな概念に堪えられるようになる」とされている。

第五段階：プラティヤハラ制感自律訓練

プラティヤハラとは「向けて集める」という意味です。ここから、今までの身体生理的な部門から、心理的な部門へと入る掛け橋となります。座法や呼吸法のありと、今までの身体生理的な部門から、心理的な部門へと入っていきます。

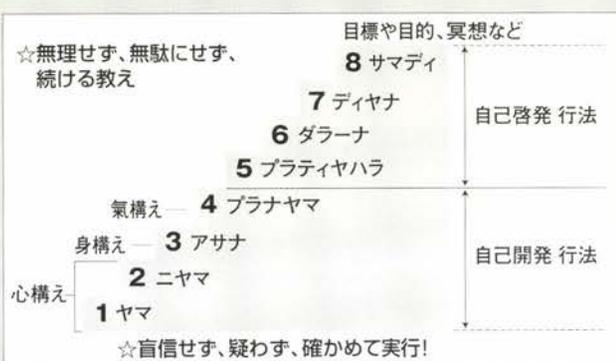
第六段階：ダラーナII 凝念(ぎょうねん)統一統制行法

凝念とは、心のある一点にとどめて動かさないことです。この凝念と次の静慮、三昧の段階は実際には、はっきり分割できない一連の心理の流れであり、一括して(統制(サンヤマ)とよばれています。

第七段階：ディヤナII 静慮(じょうりよ)・禪定行法

凝念で一点に集中していた心が、その対象と同化し始め、それを中心にして、日常の意識を超えてある種「洞察」や「ひらめき」が起り、広く深く、自由に展開されていく状態です。

第八段階：サマディII 三昧(さんまい)行法
心も身体も、ともに合一した状態をいいます。それは、まさに新たな生命感と感涙のときとなるでしょう。「真我がその周囲を取り巻いている自然的存在と自分を混同していたものに気づいて、その束縛から脱出することである」と説明しています。



●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。

このマクロビオティック・ヨガ教室では、最終的に「自分の目標や、目的に対して、どのように実践すべきかを自主的に創造して実行する道場のような場所を目指しています。

この八段階を崩したり、途中から行うことも不可能ではありませんが、呼吸や身体の状態が瞑想をするレベルまで至らないのに、ただじっとして身体を硬くし、効果が得られず、誤解してしまったり、行うべきことから逃げずに全肯定・全活用の精神で一つずつ積み上げていくことに気をつけてみましょう。そうすることでヨガの効果が高まります。

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



今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々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

- 4月テーマ/感受性の鍛錬
- ◎講義/ヨガ理論
 - ◎実技/基本ポーズ
 - ◎呼吸法・食事/腹式呼吸①
 - ◎リラクゼーション/ヨガ式マッサージ
- | | | |
|-------|-----|-------------|
| 4月9日 | 月曜日 | 14:30~16:30 |
| 4月10日 | 火曜日 | 10:00~12:00 |
| 4月14日 | 土曜日 | 17:00~19:00 |
| 4月23日 | 月曜日 | 14:30~16:30 |
| 4月24日 | 火曜日 | 10:00~12:00 |
| 4月28日 | 土曜日 | 17:00~19:00 |



マクロビオティックで すくすく子育て日記



倉田有理

第7回 桜の花が満開の日に生まれた子

満開の桜のような娘

三人の子どもの中で真ん中の娘は、四月で四歳になります。生まれた日に桜の花が満開だったので、「はな」と名づけたのですが、この子を見てみると、名前のようにいつも花が咲いているような明るい気持ちになります。妊娠中、すでにマクロビオティックを実践し始めて二年経っていたので、そのおかげなのか、生まれた時から今まで病気が知らずの元気な子です。

弟が生まれてから、すっかりお姉さんらしくなり、一段としっかりしてきました。上の娘が同じ年だった頃と比べると、とてもはつきりと喋るし、自分のことは何でもやりたがるので手がかかりません。甘えるの

も上手で、「やって」と頼む時や、欲しいものがある時は目を潤ませてお願いします。体力もあって、歩いて出かけるのが大好き。また、負けず嫌いなので、公園へ行く時は自分の三輪車で行きたがり、自転車を乗り回すお姉ちゃんの後ろを一緒に連れて追いかけて、追いつかないことに苛立つのか、三輪車を担いで走っていることも。最近では自転車に乗りたくて、自転車置き場でこっそりお姉ちゃんの自転車に股がっていたりします。本当は自分の自転車が欲しいのでしょうか。でも、お姉ちゃんのお自転車ではまだ足が地面に届かないし、だからといって新しく一回り小さい自転車を買うのも……。そんなわけで、三輪車で我慢しているので、スタンドを立てたまま、お姉

ちゃんの自転車に股がつて一生懸命こいでいる後ろ姿を見ると、なんだかかわいそうな気にさせられるのでした。

春生まれと秋生まれ

この体力と負けず嫌いな性格を生かすには、スポーツしかないのでは!? と考えてしまいます。というのも以前、スポーツ選手は四月、五月生まれが多いと聞きました。子ども頃の四月生まれと三月生まれでは、同じ学年でも体の大きさも随分違いますし、運動量も差が出ます。実際、我が子で比べると、お姉ちゃんは一月生まれなので体も小さく、縄跳びや鉄棒などが周りの子と比べるとできるようになるのが遅く感じました。それに比べて、はなは保育

園のクラスで一番生まれが早いので、何をすることも一番にできるグループにいるようです。

マクロビオティックでも、どちらかという春生まれは陽性タイプ、秋生まれは陰性タイプというように性格が異なると考えられています。三月から八月の春生まれの子は、母親のお腹にいる時期を秋から冬にかけて長く過ごすので、体を温める食を多くとりまします。そのため、どちらかと陽性タイプになり、一方で九月から二月の秋生まれの子は、春から夏にかけて長く過ごすため、体を冷やす食をとりがちになり、陰性タイプのの子が多いとか。元気いっぱい活発な陽性タイプの性格が春生まれの特徴なら、スポーツ選手が春生まれに多いというのも納得がいく気が

します。秋生まれの陰性タイプは大人しくて繊細な性格で、まさに芸術肌！我が子をスポーツ選手にしたいなら春生まれ、アーティストにしたいなら秋生まれがおすすめかもしれません。でも、世界的に有名なサッカー選手の中田英寿は一月生まれだそうです……。

自然な生き方が幸せを運ぶ

我が家の姉妹は、マクロビオティック的には、上の娘は大人しくて泣き虫な陰性タイプ、下の娘は元気がいっぱい怒りっぽい陽性タイプです。互いに性格が異なるので、陰と陽が引き合うのか、あまり喧嘩することはない、わりと仲良くやっています。七歳と四歳という同じ年の差の姉妹を持つ友達と話していると、普段喧嘩が絶えないと聞くのですが、そんな悩みはありません。休みの日になると、二人ですつと遊んでいます。ままごとや、人形を着せ替えたり、お絵描き、粘土作りと、お姉ちゃんの遊びを見て、はなが一緒になって真似しています。たまに言い争いになることもあります、すぐに仲直り。スローライフで万事スマートなマクロビオティックのライフスタイルが、家庭を和ませてくれてい

感じます。自然な生き方が幸せを運んでくれるようです。

息子が生まれるとき、陣痛で痛がっている私の横ですつと手を握ってくれましたのが、はなでした。生まれる時は興味津々で助産師さんのそばへ行き、小さい助産師さんになっていました。自宅出産の話になると、大抵の人が「子どもは一緒にいたの？怖がって泣いたりしなかった？」と聞くのですが、全くそんなことはありませんでした。なにしろ、陣痛が始まってから出産までが短い時間だったのと、陣痛と陣痛の間は普段通りに動いたり話したりできたので、怖いと感ずることはなかったようでした。さすがに生まれる直前は、ちよつとビククリした様子でしたが、赤ちゃんを見ると「かわいい！抱っこしたい!!」と大喜びでした。そして「はなちゃん、お姉さんにな



ったんだよね」と、すごく嬉しそうに私の耳元で話してくれました。

出産以来、娘たちが人形で遊ぶ時、遊びの中で度々「赤ちゃんが産まれる」という場面が登場します。前は「お腹切りますね」「痛い！」と演じていたのですが、近頃では「うーん。産まれた」「お尻から産まれたね」とリアルですが楽しそう。

自宅で産んで本当に良かったと思ふのは、娘たちが出産を痛いもの、怖いもの、と思わず、楽しくて自然なものなんだと感ずてくれたことです。

三人の子どもたちの関係

息子も首がすわるようになり、顔もしっかりしてきました。最近では三人の子どもたちの間で、なんとなく人間関係が見えてきました。妹と仲良く遊び、弟をとてんもかわいがる上の娘と、お姉ちゃんに抱っこされると笑ったり寝てしまったりする弟。とても安心して居る様子です。一方で「私だつてお姉ちゃん！」と弟をかわいがろうとするはなは、かなり強引にキスしたり、「はなちゃんの赤ちゃん!!」と言って羽交い締めにしたり……。息子は、はなが近づくと危険を感ずるのか「ふえーん」と

何とも頼りない声で呼びます。はなにとつては大切でかわいい弟なのだから、と微笑ましく感ずます。ところが、甘え上手の彼女がお姉ちゃんも

親たちも忙しくて相手をできなかった時、息子に向かって「ねえ、これやって。できないの？」と話していました。その様子を見て、三人の中で真ん中というポジションの彼女は、姉に甘えて弟を使う子になるんだなと思つてしまいました。そして息子は大きいお姉ちゃんにはかわいがられ、小さいお姉ちゃんにはうまく使われながら、「女つてこんなものだ」と実感していくのかもしれない。

一日が終わって、夜、布団に入つて子どもたちを見ると、寝相の悪い姉妹から身を守るように小さくなつて寝ている息子がいます。その寝顔と二人の娘の寝顔を見る時間が、一日で一番静かで穏やかなとき。毎日子育てで精一杯ですが、三人が仲良く、楽しく過ごしているの、子どもたちとの生活に幸を感ずっています。

● PROFILE

くらた・ゆり 東京出身。東大卒業後、インテリジェント・デザイン社勤務。その後、マクロビオティックの講師として活動。1999年、大塚市立大で「マクロビオティックの健康効果」をテーマにした卒業論文を発表。現在は、マクロビオティックの普及を目的として、子供向けの講座やワークショップを開催中。

田中愛子先生エッセイ おばあちゃんのおせっかい

二十歳まではとてもとても生きられないと幼い時からお医者さま方に言われていた虚弱な私が、マクロビオティックにご縁をいただき、六十二年のおまけがつき、今年八十二歳になりました。

桜沢先生にP.U.の摂理を頂いて羅針盤をもった人生航路は楽しく、面白く冒険に満ちておりました。

年をとりますと病院に行っても私より若いお医者さまに「もう年だからね」「長いことご苦労さま」と慰められます。

今、高齢者について議論されています。静かに安住の地を得て、日向ぼつこの恵まれた人もあり、また、姥捨て山のような現状もあります。

昔は年寄りを大切にしました。長い人生経験の知恵を次世代に残して



いけました。貴重な遺りものです。今は機械化された現代に乗れず、手も足も出なくなっている人がおります。

年月を経た骨董品が得も言われぬ味わいがあるように、年寄りには貴重な存在です。三千年の歴史がある日本には伝統的な文化、生活法が脈打っており、世界の憧れでした。誇らしい人格形成はこれからの世界の指標になるでしょう。

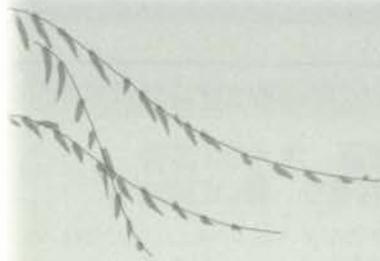
どうぞ優しい目をもって歴史を背負ってきた方を見つめ、その言葉に耳をかたむけてください。

九州で…

ガンをマクロビオティックで治された主婦が空き家を利用して家を作りました。庭で花や野菜の世話をし、自然を楽しみ、食事はマクロビオティックで

●PROFILE

たなか・あいこ
若いころ病を経て、マクロビオティックを学び始める。マクロビオティックに関する知識はもちろんのこと茶道や書道、能にも造詣が深い。長く暮らしたヨーロッパや台湾まで幅広い料理を得意とする。



す。野菜作りにも精がでます。驚いたことに年寄り独特の脱腸が治り、生命がみなぎり、みなさま活き活きと楽しく暮らしています。

マクロビオティックは身体も心も自然体になります。

私は最近実験をしています。目がかすんできて、眼科医の先生は「白内障で目を手術した方がいい」と薦めてきました。そこで私は夜休むとき、ハンカチにホカロンの小さいのを巻いて、ピワの葉をその上に載せ、後頭部で結んで温湿布の代わりをしてみました。朝涙が出て目のはつきりしてきました。手術をしないでよいようです。

P.U.は陰陽の応用です。どんな状況でも根本的に調和を考え、あり物でも間に合うのだと思いました。

更年期特有の残尿の感覚も、お風呂を工夫します。下半身浴を長く(時には野草、塩、大根葉、生姜を入れて)頭寒足熱の状態を習慣化させると良くなります。

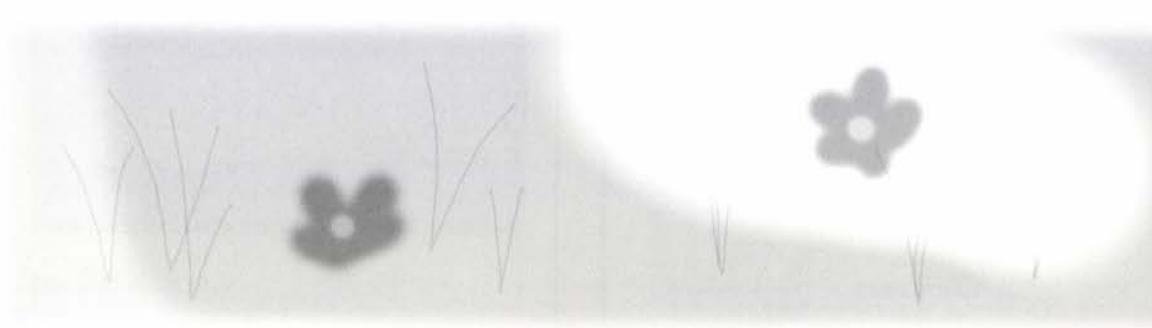
一番大切なことは、人はだんだん細胞も陰性になり、機能が弱くなることです。日々の運動を心がけたいものです。

S p e c i a l E s s a y

河口湖で転びました。下は冷たいコンクリート。荷物を持ったまま転び、右ひざと左脇腹を打ちました。大丈夫とのことだったので、小豆島の桜沢記念館を訪れましたが、呼吸が出来ず、二日ほど寝込みました。帰京し、お医者さまに診ていただいたら、右ひざにひびが入っていて、左脇も腫れ、大きなギブスを巻かれ、二ヶ月安静と言われました。そう言われても予定が忙しく、寝てもいられません。そんな時、動物はこういうときどうして治すのかしらと考えました。犬や猫は具合の悪い時、何も食わずジツとおとなしくしていて、時には傷口を唾液で舐める……これだ!! 四日間断食をし、痛みが取れました。さらに、小田原の子供たちのキャンプでも断食をしました。

不思議、不思議。痛みが治りました。大きな自然の働きを感じました。大自然のエネルギーが絶えず私たちに降っています。

どこかが悪くなると▽△を考え、色々と工夫しておりましたが、人間の思慮の上に祈りの世界があることを知らされました。



サボ EXVオリーブオイル

有機JAS認定品 コールドプレス製法
香り豊かで軽い口あたり

イタリア産有機栽培オリーブ使用。風味、栄養価を壊さない低温圧搾法（コールドプレス）による一番搾り油です。香り豊かで軽い口あたりは、ドレッシングやパスタをはじめ幅広い料理に活用できます。

開封前賞味期間：常温で18カ月
原材料：有機オリーブ（イタリア産）



(大)460g 1,890円 (税込) (小)230g 1,029円 (税込)

サボ フラックスオイル

有機JAS認定品 オメガ3含有
ナッツのような香り 軽い口あたり

現代人に不足しがちなオメガ3（ α リノレン酸）を豊富に含んでいます。

風味を活かす低温圧搾法（コールドプレス）。オメガ3は熱に弱いので、加熱せずにお召上がりください。スプーン1杯をそのまま飲む他ドレッシングのベース油や納豆や豆腐にかけても美味しく召し上がれます。

開封前賞味期間：常温で12カ月
原材料：有機アマニ（アメリカ産）

スイート：
ナッツのような
香り
軽い口あたり

ビター：
苦味とコクのある
奥深い味わい



各230g 1,890円 (税込)

全粒粉（南部小麦）

農薬不使用 風味豊かで味わい深い
小麦の栄養まるごと

原料の南部小麦は、農産物検査法により一等級及び二等級の品質の評価を受けた南部小麦を使用しております。製粉温度は40℃以下の低温製粉。挽き方はロール挽きでゆっくり時間を掛けて製粉しています。全粒粉は食物繊維と良質の植物性タンパク質が豊富に含まれています。使いきりサイズなので、酸化せず、無駄なく使えます。お好み焼き、全粒パン、ケーキ等にご利用ください。

開封前賞味期間：常温で9カ月
原材料：南部小麦（宮城産）



250g 409円 (税込)

レトルトコーン（フレッシュパック）

農薬不使用の北海道産とうもろこし
採れたてのおいしさそのまま新鮮パック

収穫したその日にパックし、採れたてのおいしさそのまま味わえます。加熱処理済み。甘味がありそのままでもおいしく食べられます。そのまま食べる他、粒をほぐして料理素材にもご利用ください。遺伝子組み換え原料不使用

開封前賞味期間：常温で15カ月
原材料：とうもろこし（北海道上川郡産）



1本 336円 (税込)

商品のお問合せはオーサワジャパン(株)まで
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽4-2-4 フリーダイヤル(株)まで

0120-0667-440 / Fax: 0120-588-038

桑の実100%ストレートジュース

栄養機能食品(鉄)
ブルー約20倍の鉄分
甘酸っぱくさわやかな口当たり

鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。鉄分をブルーの20倍、茹でたほうれん草の22倍含有しています。目に優しいアントシアニン(アントシニアニジン)をブルーベリーの約3倍含有しています。夜間、車を運転する方やパソコンや読書をよくする方にお勧めです。1日50ccを目安にそのまま、またはヨーグルトや豆乳で割っても、お菓子の材料にもおすすめです。

開封前賞味期間：常温で12カ月
原材料：桑の実(中国産)



720ml 3,799円(税込)

有機ざくろジュース

有機JAS認定品 ストレート果汁
すっきりとした甘味で飲みやすい

有機ざくろ100%。250mlに有機ざくろ約4個分、1000mlに有機ざくろ約16個分を使用しております。ざくろには、女性ホルモンの一つで、エストロゲンと呼ばれる成分が含まれていると言われています。そのままの他、カクテルやフルーツソースにご利用ください。

開封前賞味期間：常温で12カ月
原材料：有機ざくろ(トルコ産)



1000ml 1,575円(税込)



250ml 441円(税込)

ノコギリヤシFFD

自生ノコギリヤシの実100%
植物性カプセル使用
夜中のトイレに悩む中高年男性に

自生ノコギリヤシの実を100%使用しました。新鮮な生のハーブから、瞬間的に水分だけを抜き取るフレッシュフリーズドライ加工を採用。添加物は一切使用しておりません。欧米では医薬品として使用されている商品で、日本でも病院内で販売されています。1カプセル中にフリーズドライ粉末600mg含有。

カプセルにはトウモロコシ由来のプルランカプセルを使用しております(非遺伝子組み換え)。

1日1回~3回、1回に1カプセルをそのまま、またはぬるま湯でお飲みください。

開封前賞味期間：常温で24カ月
原材料：ノコギリヤシの実(アメリカ産)、プルラン(トウモロコシ由来)

600mg×45カプセル
3,045円(税込)



ヘーゼルナッツスプレッド

有機JAS認定品 砂糖・乳製品不使用
チョコレートのような風味で美味

ノンシュガー・乳製品不使用。有機玄米水飴とヘーゼルナッツだけで作ったスプレッドです。少し酸味のあるチョコレートのような風味。パンにぬったり、お菓子づくりに便利です。

開封前賞味期間：常温で24カ月
原材料：有機玄米水飴(有機玄米、有機発芽大麦、水、レモン果汁)、有機ヘーゼルナッツ(ドイツ)



(大)200g 840円(税込)



(小)40g 294円(税込)



ゼン・マクロビオティック

桜沢如一 著／村上讓顕 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、生姜シップなどの作り方も満載。

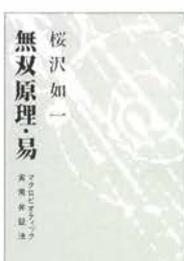


永遠の少年

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。

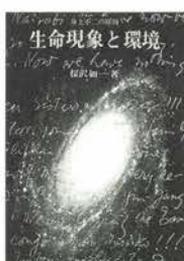


無双原理・易

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

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



宇宙の秩序

桜沢如一 著

1,050円(税込) 送料210円

あらゆる生命は、物体としては自然の元素からできています。元素は素粒子から、素粒子は波動から。では、そのモトは…?。

素材の味を引きたて生かす
自然の塩

赤穂の天塩

“海の母液” ニガリを含んだ粗塩
天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育品。



総販売元 株式会社 天塩

電話 03(3371)1521(代表) FAX 03(3371)9587



陽泉
【やんせん】

極陽性タンポポエキス



桜沢如一先生の直弟子 佐々井 譲が開発

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

製造者 日本正食品研究所 佐々井 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 埼玉県戸田市新曾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
TUIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山 勝子

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

帯津セミナーレポート

平成19年2月12日、東京千代田区の星陵会館において帯津良一先生の講演会を開催いたしました。今回はその講演会の内容をレポートいたします。

帯津先生が壇上に上がられたとき、会場はなんとも温かい雰囲気包まれたような気がしました。司会をしても、また映像のお手伝いをしている中で、帯津先生のお人柄、お声の抑揚、それを聞いている会場のお客さまの雰囲気がとても和やかな感じを受けました。

帯津先生の病院では「良い場」をつくることをとても大切にしています。

病院内だけではなく、先生がいるどんな場所においても、その場の雰囲気が和やかになっていくんだなと思いました。これも、帯津先生が日ごろ実践されている氣功が影響しているのでしょうか。

さて、講演会の内容は大きなテーマでは「自然治癒力を高める生き方」です。

「自然治癒力の正体はまだまだよく分からないけれどもきつとそれは免疫力の根底にあるものには違いない」とのこと。

「自然治癒力を高めるには、「良い場」を作るのが大切なんだと言います。

だから先生自身、氣功を続け、患者さんにも指導しておられます。

氣功は生きるチカラ（＝バイタルフォース）を高めるのだと説きます。

バイタルフォースを高めることができれば、人間が本来持っている自然治癒力が高まり、それが病気を治すことにつながるのです。

西洋医学は人の体の一部分を診るのに対して、東洋医学は人の心をも診る。

心の医学は心を癒すことを大切にすることから、結果的にバイタルフォースを高めることになる。心を癒すことを大切にしている帯津先生は、どんな重い病気になるっても、「ときめき」を持ちなさいと言います。もうだめだとかあきらめるのではなく、どんなことでもいいからときめきを持っていれば、前に進むことができるのだと。

今話題になっているホメオパシーもバイタルフォースを高めることには有効な手段です。ホメオパシーは代替医療の一つですが、帯津先生は随分と前からホメオパシー

に取り組んでいらつしやいます。

代替医療の種類は数多くありますが、なぜ帯津先生がホメオパシーを取り入れたのか。それは、ホメオパシーは命のエネルギーを高めるからだといえます。命のエネルギーを高めることはすなわち、バイタルフォースを高めることと同じです。

ホリスティック医学（統合医学）の代表である帯津先生は、ホメオパシーを取り入れたことよって、代替医療が今までより強固なものになってきたといえます。数多くのレメディーがあるホメオパシーの治療法は、きつと個人個人の心の問題にも効果があるのでしよう。

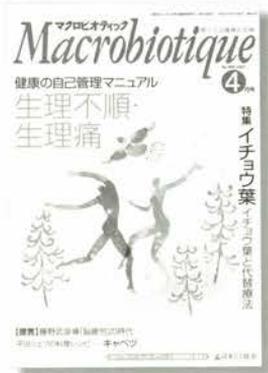
これからは氣功とホメオパシーを柱にして進めていきたいといわれていました。

また、心のチカラを高めることのほかに、帯津先生の病院では、食事にも玄米菜食を取り入れています。幕内秀夫氏が食養指導者として、患者さんの食事の指導を行っているのです。

最初から最後まで和やかな雰囲気の講演会でした。



編集室 便り



■今月号表紙

▼今月号から表紙のイラストを新しくしました。大羽り糸さんが描いています。大羽さんと長くお付き合いをさせていただいておりまして、月刊誌でもレシビのイラストを描いてもらっています。今までの表紙デザインは粘土を使ったとても手のこんだもので、2年間食材をテーマに掲載してきました。今回からは何が不可思議な世界のイラストです。大羽さんのイラストはなんだか暖かい……見ている側がほんわかしてくるようなタッチです。マクロビोटティックの陰陽の不思議な世界に紛れ込んだような……そんなイメージに合うイラストだと思っています。

▼4月は小売店経営セミナーが2つあります。一つは「自然食品店のための料理教室」です。年一回のペースで開催しています。実際にマクロビोटティック料理を学ぶことで、お客さまへもアドバイスできることと思います。砂糖、乳製品、動物性食品を使わないで美味しくするコツを是非勉強してみてください。今回はおからこんにゃくを使った料理がメインです。

セミナーは「POSレジ」セミナー

です。今でもPOSレジ導入をテーマにしたセミナーを開催してきました。今回はメーカーの商品開発スタッフの詳しい説明と、ユーザー代表としてリマ東北沢店の豊口店長がお話いたします。自然食品店がPOSレジを導入するとどんなメリットがあるか？ その管理方法など、質疑を交えながら進めていきます。

▼帯津先生講演会を終え、次は安保徹先生の講演会が決まりました。6月23日(土)は大阪、続く翌日24日(日)は東京で開催します。今やどんな書店に行っても安保先生の本が置いてあります。「免疫革命」をはじめ、「免疫」と言えば安保先生とつくくらいです。以前新潟大学へ取材のため、安保先生を訪れました。お話の内容は交感神経と副交感神経が主でした。先日、安保先生の講演会を聞く機会があり、そのときも交感神経と副交感神経を主に話しておられました。講演会参加の前に何か一冊、予習のために安保先生の本を読まれておくことをお奨めいたします。話の内容及び分りやすくなるでしょう。

▼4月の二十四節気は清明と穀雨。

清明(せいめい)は「万物発して清明潔なれば、此芽は何の草とされるなり」と記されています。さまざまな花が咲き乱れ、お花見シーズンになる季節です。清明に続き、穀雨(こくう)は、穀物の成長を助ける雨のことです。「春雨降りて百穀を生化すればなり」と記されています。穀雨の終わりが八十八夜があります。

ということとは4月は生命が誕生し、成長していく季節ですね。

若々しく、目にも鮮やかな緑が眩しいほどです。外に出てイノチの息吹を感じましょう。

MACROBIOTIQUE 835号

©2007年4月号

発行日：2007年4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 休業日	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 暁 03-3578-9020 FAX001-1-928-204-0700	営業受付 予約制5泊以上	マクロ共炊+水晶全身healing+せせらぎ瞑想in 高波動の地掃除造園などヘルプ割引	▲
	越田治良院	[〒040-0003] 函館市松陰町11-20 TEL/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	deepeer	[〒060-0061] 北海道札幌市中央区南1条西6丁目第2三谷ビル2F TEL011-223-2980	10:00~20:00 火	オーサワジャパン全商品・ジュリークスキンケア・ ジェーンアイルデール化粧品	▲
	自然食品の店-むぎさと-	[〒064-0822] 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL/FAX011-644-1921 FAX011-644-1133	13:30~17:30 月・木・金	予約・宅配中心・週3日店頭販売日あり有機米・有機 野菜・マクロビオティック商品・びわ生葉・温灸	▲
	例まほろば	[〒063-0035] 札幌市西区西野5条2丁目9-16 TEL011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net	10:00~18:00 祝	青果食品雑貨酒全般、エリクサー・浄水器・化粧品・ 健康・塩製造販売、自然農園営業	▲
	あしたのや 駒内店	[〒041-0014] 札幌市南区真駒内幸町2-1-12 ミュクリスタ 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 自然食品	[〒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	▲
	例ななかまど	[〒053-0832] 苫小牧市桜木町4丁目16-4 TEL0144-73-6878	10:00~18:00 日・祝(祝17:00まで)	手作り健康弁当、無・低農薬野菜、無添加食品、健 康補助食品	▲
	玄米ごはんの リースオブ 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	オーサワジャパン・ムソー・有機野菜・書籍・ 生活雑貨・化粧品 他	▲
	有機野菜と自然食品の店 あやま	[〒041-1122] 滝田郡七飯町大川3-20-32 TEL0138-64-961	9:00~19:00 年中無休	有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮食品・ 無添加アイスクリーム・大福 他	▲
	自然食品の店 ナチュラル・ココ	[〒080-0028] 帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833	10:00~19:00 月	自然食品、有機JAS農産物(野菜、米、豆、小麦粉)他 ヴェレダ化粧品、無添加ハムソーセージ、通販宅配	▲
	玄米雑力フェアマ	[〒065-0007] 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	▲
青森	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 あおぞら	[〒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・調理師で食養生の店主の 砂治療法・食養相談もあります	▲
秋田	整骨院 巴堂	[〒013-0002] 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-3333	8:30~18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	[〒010-0951] 秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879	9:30~18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ピフ温灸、生 鮮食品、料理教室、食養講座	▲
岩手	マナ自然食	[〒020-0114] 岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL0196-62-6205	9:00~19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
	自然食品の店 グリーンハウス多田	[〒020-0015] 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8844	9:00~19:00 日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売 日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
	グループホーム 杜の家自遊舎	[〒029-5701] 岩手県和賀郡沢内村大字川井4-98-3 TEL/FAX0197-81-3020	年中無休	痴呆性高齢者介護、各種体酸(農作業、東馬、山菜 採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工)	▲
宮城	例オーク	[〒980-0822] 宮城県仙台市青葉区立町22-14 TEL022-211-0938 FAX022-211-4428	9:00~19:00 日	食事処「友苑」TEL022-266-4095 料理講習	▲
	A・I・C ヒーリング生活館 (A・I・C総合研究所)	[〒982-0245] 宮城県仙台市太白区秋保町湯向5-11 TEL022-304-9801 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、 鹽麹パン、各種セミナー	▲
福島	JAPAN 蒼玄MBF 会津若松支部	[〒965-0832] 福島県会津若松市天神町14-11 TEL0242-29-8116	10:00~19:00 年中無休	半断食(6日間通いできます)、翔進料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲
	自然食品の専門店 会津大学 玄前	[〒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	▲
	普林庵	[〒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	OJ食品、CI書籍、マクロビオティック、レストラン 有、料理教室(第4日曜日)、食養相談	▲
	さらさらきれい茶の ヒーローン	[〒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。	▲
	あんなげん あたべものや	[〒960-8105] 福島県福島市仲間町4-3 TEL024-523-2237	10:00~19:00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、 健康肌化粧品、他市内配達可	▲
	会津屋	[〒966-0896] 福島県喜多方市諏訪156-1 TEL0241-22-4193 FAX0241-22-4360	7:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、 配達	▲
	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	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エゴ雑貨・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 品、エゴ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
	自然食品店わかば	[〒979-1521] 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797 FAX0240-35-5719	9:00~18:00 日・月・祝	パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、雑貨、 食養指導、化粧品、書籍、料理会など	▲
	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	穀菜食レストラン 健康工房たかの	[〒920-0844] 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizu4y9.hp.infoseek.co.jp/	▲
	元気な野菜たち のっぼく	[〒921-8815] 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210	10:00~18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、 書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
新潟	サンフーズ	[〒940-0092] 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL0258-39-3130 FAX0258-39-3127	9:00~18:00 日	純正食品・無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・産地 直送品・無料個人宅配専門店・発送有	▲

新潟	美と健康の店 角華	[〒 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足反 射区療法・整体・バランス活性化療法	▲
	群馬マクロビオティック センター MA 愛 NA	[〒 370-0847] 群馬県高崎市和田町 7-13 TEL0273-22-5484	10:00~20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、健康 相談	▲
	マイホームラボ 自然食品店	[〒 374-0023] 館林市大手町 6-16 TEL0276-75-2922 FAX0276-75-2923	10:00~19:00 日	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	▲
群馬	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)	9:00~19:00 水・木	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・化粧品・配 達・料理教室・カフェ	▲
	自然食品店 三	[〒 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 米雑穀等 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	[〒 370-0002] 群馬県高崎市日高町 356-1 TEL/FAX027-364-0360	10:00~19:00 (お弁当ランチは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	▲
	妻里ファーム	[〒 373-0846] 群馬県太田市中根町 801 TEL/FAX0276-31-8850	10:00~19:00 不定休	自然農法農産物 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] 群馬県碓氷郡吉井町 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 癒しをいざな う 宿・ダルシヤン	[〒 377-1411] 群馬県吾妻郡長野原町店桑 1544-988 TEL/FAX0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごさしにいらっ しませんか? 穀物食食料理。	▲
	栃木自然食センター アシス	[〒 328-0017] 栃木県栃木市鍋町 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 ロプラクティック	▲
	ホープ治療院	[〒 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・健康食食相談	▲
栃木	安心なたべもの屋さん	[〒 320-0838] 栃木県宇都宮市吉野 2-1-4 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/~ku-u	10:00~16:00 水	料理教室・植物自然療法・ソフトカイロ・環境風水 鑑定・オーサワジャパン(全商品)・自然農法野菜	▲
	自然食品の店 こち	[〒 327-0832] 栃木県佐野市植上町 1302-4 TEL0283-21-5636 FAX0283-21-5658	月~土10:30~19:00 日13:00~18:00	自然食品全般・健康食品・自然化粧品・書籍 天然酵母パン・生活雑貨	▲
	セーフティショップ まな	[〒 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 ミレット	[〒 310-0851] 茨城県水戸市千波町 299-5 ヴィアフォーレ 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 ミオスタワー1F 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	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	▲
	健康と美容を考えたカフェ マクロビ生活	[〒 316-0001] 茨城県日立市磯訪町 1-18-10 TEL/FAX0294-33-2424	10:00~18:00 祝	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	▲
茨城	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 也有	▲
	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 世紀の気功系手技療法です。	▲
	大橋自然食	[〒 350-1109] 埼玉県川越市霞ヶ関北 4-22-17 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	▲
	南リフレ	[〒 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 居町、江南町、都幾川村、玉川村など	▲
	春日部自然食品センター 「健康の門」	[〒 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	▲
	自然食品専門店 いな	[〒 366-0052] 埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/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、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
埼玉	サンスマイルショップ	[〒 358-0052] 埼玉県入間郡大井町苗圃 1-15-27 TEL049-264-1903 FAX049-264-1914	10:00~19:00 年中無休(昼・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大田 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	▲
	オダカ自然食品店	[〒 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 日曜 午後から 土	(創業 36 年) 郷からの回復の喜びから生まれた店 食養相談、勉強会、料理講習、オーサワ商品、自然 食品、健康食品全般他 配達発送可	▲
	お米と自然食品 須田	[〒 357-0033] 埼玉県飯能市八幡町 8-5 TEL0429-22-2326 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。	▲
	株式会社 ヤマキ	[〒 367-0311] 埼玉県児玉郡神川町大字下阿久原 955 TEL0274-52-7070	8:30~17:30 日・祝	(守る自然残す自然) 有機及び国産原料を使用し天 然水で仕込んだ商品類調味料類、豆腐類、漬物類他	▲
	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 9-12-19 TEL0495-22-0155 FAX0495-22-0150	10:00~18:00 日・水	三苗美容「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	▲

埼玉	備てらさき建食材	〒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・サプリメント・食養・美容(リンパ)相談	▲
	健康ハウス 新所沢本店	〒359-1111 埼玉県所沢市緑町4-7-20 TEL04-2925-2551	10:00~19:00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商品・生活雑貨・書籍・サプリメント他	▲
千葉	アロマテラピー専門店 スローハウスCOCO	〒299-3203 千葉県山武郡大網白里町四天木乙2574-87 TEL0475-77-5363	9:00~21:00 祝日	オーサワジャパン全商品・アロマテラピー商品・パッチフラワーレメディーズ・書籍	▲
	たしかな健康をお届けする 健康自然食品専門店 サライフ	〒264-0004 千葉市若葉区千城台西1-34-12 千葉県市モノレール千城台北駅徒歩1分 TEL043-237-8131 FAX043-236-4255 http://www.sunlife-kenko.com	9:00~18:00 日・祝	創業30年自然健康食品店。天然塩、有機野菜、エゴザシ、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉シロ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	不耕米&無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パン・みそ・醤油・石鹸洗剤・他、各種発送&配達承ります。毎月玄米菜食の勉強会&健康相談有。	▲
	IKUKO HERBS	〒297-0213 千葉県長生郡長柄町徳増806 TEL0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティ	▲
	アレグリア	〒272-0111 市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX047-306-0123	10:30~18:00 日・祝	OJ商品&くらしの模様くらしを楽しむ「游の会」オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント	▲
	自然健康食品 ほんもの市場	〒104-0045 東京都中央区築地2-14-1 TEL03-5148-3383	10:00~18:00	アンチエイジング向け健康食品	
	QOL倶楽部 (自然食品fab.)	〒106-0047 港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 TEL03-5739-1814	10:00~18:00 土・日・祝	自然食品・サプリメント・書籍・フラワーエッセンス他	▲
	自然食品と石けんの店 あらいぐま	〒150-0002 目黒区目黒本町3-19-3 TEL03-3794-1848 FAX03-3794-1850	10:00~19:00 日	オーサワジャパン、野菜、近隣無料配達、新月・満月にセール。http://www.araiuguma-net.com/	▲
ナチュラルマート	〒150-0012 渋谷区広尾5-19-5 1F TEL03-6408-2528 http://naturalmart.jp/	11:00~20:00 定休日なし	有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックペトフード	▲	
パンキンハウス	〒111-0036 台東区松が谷3-10-6 TEL03-3841-6315 FAX03-3844-4034	10:00~20:00 日・月・祭	自然食品、無農薬野菜とお米、雑穀、化粧品健康補助食品、ジャンジャン好餅、十穀ご飯炊く	▲	
いるふあ事務局 (旧未来食アトリエ・風)	〒162-0851 新宿区弁天町143-5 大江戸線牛込柳町5分 TEL03-3203-2093 http://www.tsubutsubu.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「つづつづ」発行。	▲	
自然食品店&玄米菜食 レストラン 根津の谷	〒119-0013 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 えごころじあ	〒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	▲	
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。天然酵母パン多様。天然にがり豆腐。手づくり冷凍凍菜。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	自然食品「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 TEL03-3316-3162 http://www.rakuten.co.jp/br-sugar	10:00~18:00 土・日・祝	オーサワ商品・自然農法米・パン・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他	▲	
自然食糧品店 グルッペ本	〒167-0051 杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3398-7427 FAX03-3398-8651	9:30~19:30 年末年始・夏期	無農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品全般、生活雑貨、書籍、水廻り下水道等ホームサービス等 goyoh-kiki 宅配、面白八百屋	▲	
くつろぎ工房 自然食品	〒168-0064 杉並区永福2-50-20-103 TEL/FAX03-3327-3383	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・沖調物産品・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 世田谷区砧5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線相模台大蔵	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.taiyounihiroba.co.jp	▲	
健康総合開発株式会社	〒160-0022 新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル301 TEL03-3354-3948 http://www.kenkosogo.jp	10:00~17:00 土・日・祝	マスタークック土鍋、ガスマット、土びん、理想の寝具バスターマ、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.bunrinshoin.co.jp/waseda/	▲	
高田馬場鍼灸所 -ハリ・減量塾併設-	〒169-0075 新宿区高田馬場1-24-14 加藤ビル3F TEL/FAX03-3205-0495 JR高田馬場駅徒歩3分(加藤眼科のビル)	10:00~12:30 15:00~20:00 10:00~12:30(土祝) 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族の気功・操体法教室」「お灸・温灸講座」<操体法をエスプレントで世界へ>	▲	
赤とうがらし	〒170-0003 豊島区駒込1-28-8 TEL03-3947-8121	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・化粧品・雑貨・本駅から歩いて0分	▲	
富士見台自然食品店	〒176-0021 練馬区貫井3-14-16 TEL03-3990-6773	9:00~19:00 日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲	
自然村	〒177-0051 練馬区関町北2-33-12 TEL03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口徒歩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 葡萄デポル	〒176-0025 練馬区中村南3-3-172 階 TEL03-3998-0968 FAX03-3998-0964	10:00~17:30 (要予約) 水・日・祝	自分で浄血できる「手動式パン」の通販と卸・貴女の再生の為のカウンセリング講座	▲	
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	地酒・銘酒ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nommier.jp	▲	

東京	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	有機野菜、無農薬米、天然酵母パン、生鮮食品、生活雑貨、自然化粧品、海の素 他	▲
	リマ自然化粧品 ナチュラル株式会社	(〒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ーズアトピーアレルギー対策卸販売	▲
	自然食品の店 御小平マナ	(〒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	▲
	エナジーハウス 国立駅南口大学通り 紀ノ屋斜め前のビル	(〒186-0002) 国立市東1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーターを右 TEL/FAX042-572-2500	10:00~19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お茶・調味料・アトピー対応 OS 工業シジウム全商品・リフレクソロジー・全国宅配	▲
	イノチの糧屋八王子店	(〒193-0833) 八王子市めじろ台4-12-5 TEL0426-63-5911 FAX0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より徒歩3分	10:00~18:30 日・第3土	オーサワジャパン全商品、無農薬朝どり野菜、認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、ハイウォーターなど。	▲
	株式会社ドリームビジョン	(〒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) 八丈島八丈町大箕郷 7590 TEL04996-2-1800	9:00~20:00 祝	真空浄血療法、自然食品販売	▲
	自然食品 人参	(〒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जू (餃子食レストラン&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います！	▲
ママキッチン 心と身体と環境の超健康 革命で強運を作る！	(〒241-0824) 横浜市旭区南希望が丘2 TEL045-363-0846 FAX045-363-0847 南口よりバス通り信号2つ目左折200m角	9:30~18:30 水・日 相談線希望が丘	オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・食べ方♡出し方♡セミナー随時♡安くてきれいで幸せ若返り研究会♡コーヒー腸内洗浄取扱店	▲	
すこやか広場	(〒244-0003) 横浜市戸塚区戸塚町118 山口ビル1F JR 戸塚駅西口徒歩約5分 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 http://sukoyakahiroba.com	10:00~19:00 日・祝 戸塚図書館そば	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器、衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail: sato@sukoyakahiroba.com	▲	
健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR保土ヶ谷駅西口1F	(〒240-0023) 横浜市保土ヶ谷区岩井町1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896	10:00~22:00 土・日・祝20:00迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師、保険調剤・健康食品・自然化粧品・精油全国発送可	▲	
マクロビオティック&自然 食品のお店ナチュラ	(〒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) 横浜市栄区空間1-2-11 TEL/FAX045-893-8965 大船駅笠間口徒歩2分	11:00~19:00 年末年始以外無休	自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・毒性ゼロのシャンプー・化粧品・全国発送可。	▲	
陰陽洞	(〒249-0006) 逗子市逗子 7-1-58 TEL0468-73-7137 FAX0468-71-4383	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲	
KAYA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・伝承自然食品健康食全般 全国宅配有、宅配割引あり、宅配割引セール有	▲	
まごころや	(〒250-0003) 小田原市東町 3-9-5 TEL0465-34-9612	13:00~17:00 日・月	純正食品、CI 図書	▲	
備くすりの泰観	(〒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、リズプラン化粧品、足心道健康指導教室、食品	▲	
健康食品の店 ヘルスロー	(〒242-0021) 大和市中央 5-14-2 あすろーどパーキングビル103(大和警察署2軒隣のビル1F) 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅から徒歩4分 TEL045-262-0020 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ペーチェット病を克服。生き方を変えS49年創業。CI商品多数、自然食品、有機野菜、エバメール化粧品、食養健康相談、通販、毎月「日曜を除く月末の5日間」特売	▲	
かなや	(〒248-0014) 鎌倉市由比が浜 3-9-47 TEL0467-24-0664 FAX0467-23-7264	9:30~18:30 土	有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横浜須賀、茅ヶ崎、藤沢、戸塚)	▲	
自然食品のお店 サンショップ	(〒256-0816) 小田原市酒匂 1054 市場内 TEL0465-47-0558 FAX0465-47-0611	8:30~17:00 日・祝	マクロビオティック食品等、配達あり、地方発送もあり、http://www.sunshop.co.jp/	▲	
マルナカ薬局	(〒403-0004) 山梨県富士吉田市下吉田 251 TEL0555-22-0200	9:00~21:00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品	▲	
自然食品有機村	(〒400-0065) 山梨県甲府市真川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	▲	
機光彩芸	(〒407-0104) 山梨県北巨摩郡双葉町竜電 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	八ヶ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。滞在型の療養プログラムあり。	▲	
中央調剤薬局	(〒401-0015) 山梨県大月市大月町花咲 1264-3 TEL0554-22-3325 FAX0554-20-1125	9:00~17:00 土~15:00日休	大月市立中央病院前。調剤薬局、シュタイナー関連商品、純正食品、生活雑貨、医薬品、書籍	▲	
河口湖アルカンシェル	(〒401-0305) 山梨県南都留郡富士河口湖町大石 2498-2 TEL0555-76-6682 FAX0555-76-6682 http://www.arcen.gr.jp/	年中無休	マクロ食の宿泊施設。1泊2食12,600円。松本光司先生料理教室。半断食スクール。会席料理3,675円。アロマテラピーサロン。	▲	
アトピー母の会 ははごころ	(〒380-0803) 長野県長野市三輪1-25-11 TEL/FAX026-259-1151	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン・パン・米・野菜・化粧品・フラワーエッセンス・森修焼・本他自然食品	▲	
JAPAN 蒼玄 MBF 長野支部	(〒381-0021) 長野県長野市屋島 1769 TEL/FAX026-222-7345	10:00~19:00 年中無休	半断食(6日間通いでできます) 珪藻料理教室 純正食品、書籍、無農薬野菜他販売	▲	
うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	(〒381-0021) 長野県小諸市甲 3232-2 TEL0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然療法、手作りフード、メディカルアロマ	▲	
花と自然食 アトリエ映伎	(〒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) 長野県上田市上塩尻 876-1 TEL0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・核酸&キレート酸系食品・無農薬野菜	▲	
じねんや軽井沢バイパス店	(〒389-0111) 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 2733-1 TEL0267-46-2476	10:00~18:00 不定休	玄米・雑穀・有機野菜を使ったオーガニック・マクロビオティックレストランとロハスショップ	▲	
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、環境浄化用品、鉱泉イオンパック&ピーリング	▲	
静岡	自然食品五味調和	(〒437-0063) 静岡県袋井市市田町 2-7-1 TEL0538-44-2107	10:00~19:00 日・盆・月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイラルチェック	▲

静岡	野草広場 (やそひろば)	(〒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察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	▲
	自然食品店 富士グリーン	(〒418-0061) 静岡県富士宮市北町4-13 TEL0544-22-3741 (ニコニコマイノイ)	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 南天蓮	(〒436-0064) 静岡県掛川市北門125 TEL0537-22-8115	9:00~22:00 不定休	整体・気功・瘦身・アロマテラピー・フラワーエッセンス・各種自然療法・健康食品	▲
	自然食品の店 ヨシ	(〒411-0848) 静岡県三島市緑町3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208	8:30~19:30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍 調理器具・料理講習会のお誘い	▲
	わらびの	(〒424-0943) 静岡県静岡市清水区港町1-5-12 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13608-6 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田地305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9:30~18:00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シユタイナー関連商品、介護用品	▲	
愛知	株式会社 げんき	(〒442-0857) 愛知県豊川市八幡町鐘鈴247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072	10:00~19:00 月	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定(豊橋店は針灸治療院も併設)	▲
	げんきプラス (株式会社 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	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	▲
	豊橋自然食品センター旧 市民病院跡地前	(〒440-0897) 愛知県豊橋市松葉町3-65 TEL0532-54-5876	9:00~18:30	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲
	コジマフーズ	(〒457-0011) 愛知県名古屋南区呼称元町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	(〒451-0031) 愛知県名古屋西区城西2-15-13 TEL052-602-5930 FAX052-602-5950	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BIO	(〒467-0807) 愛知県名古屋市瑞穂区駒場町5-9 TEL/FAX052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30~18:30 日	リマ・クッキングスクール名古屋教室 マクロビオティック食材・書籍・雑貨他	▲
	G (ジールート)	(〒471-0806) 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通り2-45 TEL052-841-0146	9:00~19:00 日	オーサワジャパン商品・パン・野菜・生鮮食品・生活雑貨・絹製品・化粧品・書籍 他	▲
	ヘルシーメイト	(〒444-0833) 愛知県岡崎市柱礎1丁目10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋天白区焼山 TEL052-800-3533	10:00~19:00 月	無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、飲料、雑貨、書籍、全国宅配	▲
	棕乃里(ムクノサト)	(〒487-0005) 愛知県春日井市押次台7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445	10:00~18:00 金は10:00~16:30	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水「活」取扱 店 無農薬野菜 食品 化粧品 森焼焼	▲
チルチルミチル	(〒475-0924) 愛知県半田市東郷町3-39-1 TEL0569-22-1076	9:00~19:00 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	▲	
術アルティ	(〒480-1154) 愛知県長久手市塚田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、プロポリス健康食品(プロポリス)、書籍、雑貨	▲	
より安全で純正な食品の専 門店	(〒491-0002) 愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559	10:00~19:00 第1・3日・月	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。	▲	
岐阜	酒のあっちゃん こだわりの店ユーキ	(〒506-0824) 岐阜県高山市片野町5-228 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 生むべの湯業	(〒503-0836) 岐阜県大垣市大井町4-5-1 TEL0584-89-5776	7:00~16:00 日・水・祝	オーサワジャパン全商品・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
	狭わらべ村	(〒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 おかあさん	(〒506-0013) 岐阜県高山市有楽町465ING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	▲
福井	狭ヒノモト	(〒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	体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品、健康食品(プロポリス)、波動測定	▲
	自然食品・有機米 かねこ	(〒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	▲
奈良	信貴山断食道場	(〒636-0832) 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL0745-73-2507	毎年1/21~2/末日 のみみ	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円	▲
	かんとりい	(〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘4-16-5 (東登美ヶ丘5丁目バス停より徒歩1分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
滋賀	ヘルステーション けんこう舎	(〒520-0851) 滋賀県大津市唐橋町14-14 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 TEL0120-298-564	9:30~19:00 土日休日	マクロビオティック商品を中心に、免疫力を向上するためのいろいろのセッションを集約	▲
京都	ナチュラルフーズ エナジー・ママ	(〒602-0934) 京都市上京区新町通り一条上ル一条殿町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 旗布会くらしの友の会	(〒612-8312) 京都市伏見区津知橋町390-1 TEL0120-869-880	24時間営業 年中無休	生活再生支援(悩み相談・無料)24時間受付中 / オーサワジャパン全商品・衣食住再生支援 /	▲	
京都太秦しぜんむら プレマ 株式会社	(〒616-8125) 京都市右京区太秦石町10-1 太秦駅前側ホーム内 TEL075-873-3877	10:00~19:00 日・祝	http://www.binchotan.com 又は http://www.rakuten.co.jp/uzumasu/ で注文可・即発送!	▲	

京都	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	オーサワ・オルターなどのこだわり食品。日用品。ヘナ染	▲
大阪	ムスピガーデン	[〒 540-0021] 大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6945-0618 FAX06-6910-6237	9:00~19:00 日・祝10:00~17:00 不定休	自然食品全般(無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・玄米弁当など)約2000アイテム通信販売有り	▲
	正食協会	[〒 540-0021] 大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6941-7506	9:00~18:00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	▲
	むぎの家	[〒 532-0002] 大阪市淀川区東三国 4-17-5 1階 TEL06-6395-7806	10:00~18:00 土・日	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、干飯式ミネラル健康法	▲
	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新大塚駅南口出て正面 コニヤン新大塚キビル4F414号 TEL06-6326-6682	平日10:00~19:00 土日10:00~17:00	取扱品自然食品・健康食品・自然派化粧品・浄水器・圧力鍋・書籍	▲
	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・祝	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	[〒 573-1111] 大阪府枚方市橋本朝日 1-6-3 TEL072-855-0114 http://www.nf-grain.com	10:00~19:00 日	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを取揃えています。	▲
	大阪SOTAI法研究会 (石丸博英)	[TEL0723-32-9293 看板なし]	9:00~20:00 年中無休	操作法指導します	▲
	安全なお米・自然食品 根っこや	[〒 582-0009] 大阪府柏原市大正 3-1-35 TEL/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・自然農産	▲
	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、鮮魚など安全なたべもの全般、代替医薬品、代替衣、住グッズなど14000アイテム	▲
	おげんきですか ゆけの八百屋	[〒 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・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 いづくせんべい半月庵	[〒 679-0104] 兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL0790-47-2220 http://ipuku.com	9:00~18:00 日 ほぼ年中無休	有機玄米せんべいづくり約50年。有機JAS認証工場には、直売店も併設しています。	▲
	喫茶と自然食品の店 のじきく	[〒 679-5301] 兵庫県佐用郡佐用町円応寺 165 TEL0790-82-2171	8:00~19:00 不定休	オーサワジャパン商品・抗酸化食品AQB・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 ोटリック料理教室	[〒 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	▲
岡山	ブチ・メリット World Harmony Tera	[〒 700-0824] 岡山県岡山市内山下 1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・キャラパー	▲
	自然食百科柿の木	[〒 710-0132] 岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
広島	有機食良品館	[〒 700-0921] 岡山市東古松 4-4-3 TEL086-221-7155	9:00~19:00 日・第3月	オーガニック無添加自然食品とマクロビोटリックランチのお店	▲
	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・祝	健康自然食品 33年の実績と信頼。健康関連の食品・機器・グッズ・図書の販売・卸し	▲
山口	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 き	[〒 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。自然化化粧品、生活雑貨	▲
鳥取	有限会社 ツルシマ	[〒 747-0027] 山口県防府市南松崎町 5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316	9:00~17:00 日・祝・第1土	鶴岡純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	▲
	ナチュラルライフ ネットワークスパラル	[〒 683-0851] 鳥取県米子市夜見町 3081-1 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833	9:00~21:00 火	オーガニックレストラン、自然食品、玄米、マクロ ビोटリック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クッキ ング教室、セミナーと講演	▲
香川	蓬菜庵	[〒 791-8023] 愛媛県松山市朝美 2-8-27 TEL089-924-2128	10:00~19:00 年中無休	予約制玄米食療・玄米料理教室・健康相談 天然ヨーパン・干飯式健康法講習会	▲
	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分搗)発送可	▲
	SCHULE ABE シューレアベ	[〒 770-0866] 徳島県徳島市未広 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(穀物食料理、お菓子、パン作り)	▲
福岡	サニーサイド	[〒 813-0042] 福岡県福岡市東区舞松原 1-8-17 (東福岡自動車 学校そば) TEL092-681-0883 FAX092-681-0815	10:00~18:30 水・祝(金は除く)	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、 書籍、健康相談。月1回サービステア	▲
	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 ナキッチン	[〒 810-0015] 福岡県福岡市中央区那の川 2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL092-525-4147	9:00~17:00	雑穀料理のランチ、スイーツ、弁当、ケータリン グ、パーティ、料理教室、自然食品販売	▲
	アイリスオーガニック テラス	[〒 810-0062] 福岡県福岡市中央区荒戸 3-4-1 セントラル西 公園 2F TEL092-751-3005	9:00~18:30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜・選び抜いた数多くの自然健 康食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲
	ナチュラルカフェ博 多	[〒 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	▲
佐賀	香椎自然食品センター	[〒 813-0044] 福岡県福岡市東区千早 5-13-19 TEL/FAX092-671-3534	10:00~18:30 日・祝	自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、生活雑 貨、書籍、天然酵母パン、他。	▲
	えごわいず村	[〒 807-1131] 福岡県北九州市八幡西区馬場山東 2-1-6 TEL0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00~19:00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ビーパンジョア化粧品など約2000種	▲
	こだわりの自然食品 雑貨にんじん	[〒 802-0042] 福岡県北九州市小倉北区足立 2-1-23 TEL093-922-4753	10:00~19:00 日	自然食品、無農薬野菜果物、健康食品、出来たて 豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲
株廣 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)	▲	

福岡	産直や蔵肆	[〒839-0863] 福岡県久留米市国分町 296-1 TEL.0942-21-3130	9:30~18:30	食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、 地産地消地域型循環社会を目指して。	▲
	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)	▲
佐賀	未知草の館	[〒819-1616] 福岡県糸島郡二丈町武 352-17 TEL.092-325-0496 最寄駅筑紫線「一貴山」駅5~7分	10:00~16:00 9:00~18:00	食糧料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	▲
	漢方薬局HDなかむら	[〒832-0824] 福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より 歩いて5分) TEL.0944-72-1061	9:00~19:00 日・第2・4月	漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米 雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	▲
長崎	玄米食 おひさま (料理教室&レストラン)	[〒840-0811] 佐賀県佐賀市柳町 4-3 TEL.0952-28-7883 FAX.0952-28-7886	9:00~18:30 日・祝	自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・ 生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ	▲
	ナチュラルファーム高田	[〒841-0076] 佐賀県鳥栖市平田町 3016 TEL.0942-83-0238		食品販売、配達	▲
熊本	自然食品の店 テラ・ハウス	[〒852-8104] 長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル1F TEL.095-841-7236 FAX.095-841-7236	10:00~19:00 日	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピー マッサージ、酵母/パン教室、ランチ。	▲
	自然食品の店 てんま	[〒850-0017] 長崎県長崎市新大工町 6-8 古賀ビル1F TEL.095-820-4057	10:00~18:30 日	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他食養相談	▲
大分	自然食 護早店 本町アーケード入口	[〒854-0012] 長崎県護国寺町 2-10 TEL.0957-23-6670 http://www.shizenkan.net	10:00~19:00 日	電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、 リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配	▲
	自然食品 和み	[〒859-5117] 長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL.0960-22-5149 FAX.0960-22-5529	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 天橋	[〒860-0854] 熊本県熊本市東子飼町 3-5 子飼店 TEL.096-343-4043 下通店 TEL.096-354-9161	9:00~19:00 日・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も&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 TEL.096-234-0447	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 ガンガー	[〒862-0926] 熊本県熊本市保田窪 2丁目 2-5 TEL/FAX.096-385-5978	9:00~19:00 日・祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書 籍、他、宅配可。料理教室、テルミー治療。	▲
	食養医学の姓名学 の玄燧倶楽部	[〒862-0924] 熊本県熊本市帯山 5-23-1 TEL/FAX.096-384-4064 (要予約)		食養医学と姓名学の相談を受け付けています 食養相談の予約は TEL.096-381-8711 まで	▲
熊本	御そうけん Natural True	[〒869-0502] 熊本県宇城市松橋町松橋 860-1 TEL.0964-33-3751 FAX.0964-33-1917	9:00~18:30 年中無休	自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各 種セラミック、小規模養育先生による健康セミナー	▲
	ダイエットフード 健康食品コーナー	[〒869-1101] 熊本県菊池郡菊陽町津久礼 2731-3 TEL/FAX.096-232-6571	9:00~17:00 日祝・第2・4土	健康自然食品全般・書籍他。病院食療法用食品全 般	▲
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 TEL.096-232-1566 http://www.dr-mako.net	9:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・ 無添加化粧品・健康講話・デイスーパー「星の里」	▲
	こころ広場	[〒870-0037] 大分県東春日町 15-23 TEL.0975-37-1193	9:30~18:30 日・祝	無農薬野菜、低農薬果物・自然食品・食養生当 食品・正食料理教室(每週土曜)・講演会等	▲
大分	Natural foods & goods Shop あいむっから	[〒870-0888] 大分県三ツ田町 4組 TEL/FAX.097-546-0600 E-mail: info@mukkara.net http://www.mukkara.net	10:30~19:00 第1・3月 火	*とにかく美味しい「ほだ木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍(貸本有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK*	▲
	自然食のやおや ニコニコ村	[〒874-0919] 大分県別府市石垣東 2-6-21 TEL/FAX.0977-25-4464 http://mikonikomura.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	▲
熊本	自然食品店 なす	[〒875-0342] 大分県日田市野津町大字落谷 2181-1 TEL.0974-32-7111	10:00~18:00 年中無休	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、 書籍など、宅配可	▲
	南 紅 輝 商 会 鹿 児 島 健 康 の 会	[〒890-0054] 鹿児島県鹿児島市荒田 2-37-3 シャトレ 21-101 TEL.099-251-8440	11:00~17:00 土・日・祝	食養入門教室、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	やさい村	[〒892-0871] 鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL.099-244-8061	10:30~18:30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食 勉強会	▲
	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/FAX.099-227-5222 (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 いづる店 荒田店	[〒891-0101] 鹿児島県鹿児島市五ヶ別町 3646 かごしま有機生産組合 TEL.099-282-6867	10:00~19:00	有機野菜・有機米・生鮮食品・天然酵母パン・無添 加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	▲
	自然食品のお店 アンジェリア	[〒893-0007] 鹿児島県鹿児島市北田町 11132-11 TEL.0994-43-4265	10:00~20:00 日	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] 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生 335 (バス停高平) TEL/FAX.0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸によ る自然食料理1泊2食6,000円	▲
	あさひ龍生堂薬局	[〒894-0061] 奄美市名瀬朝日町 14-13 TEL.0997-54-0500	8:30~20:00 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 TEL.098-858-8376 FAX.098-858-8387	10:00~20:00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	▲
	紅葉 純正食品店	[〒902-0064] 沖縄県那覇市寄宮 174 TEL.0988-54-0236	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 ー	[〒900-0022] 沖縄県那覇市樋川 1-28-1 TEL/FAX.098-835-1369	10:00~19:00 日・祝	有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・ 生活雑貨・アールヴエーダ商品・書籍・他	▲
	マザーズアイ	[〒901-0156] 沖縄県那覇市田原 2-2-4 TEL.098-857-4919	11:00~20:00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・ 有機野菜・書籍料理教室	▲
沖縄	清 流 舎	[〒904-0156] 沖縄県読谷村古堅 851 TEL.098-956-4000	10:00~17:00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パ ン、マクロビオティック木炭焼縄そば、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。

4 ▶ 5

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。

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

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

4 月	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
	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) …マクロビオティック料理セミナー▷詳細3頁
	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
	22日(日) …自然食品店POSセミナー ▷詳細右記
	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) …プラン体験とバイオヘルズ講座 ▷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▷詳細6頁
5 月	28日(土) …山村慎一郎の食養医学講座 第一回 ▷詳細4頁
	11日(金) …マクロビオティック・ヨガライブニング教室 ▷詳細7頁
	12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
	14・15日(月・火) …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁
18・19日(金・土) …細川順讀 個人別健康相談 ▷詳細6頁	
20日(日) …経費毒&商品説明会 IN 大阪 ▷詳細右記	
22日(火) …プラン体験とバイオヘルズ講座 ▷詳細7頁	
24日(木) …松下由美 個人別健康相談 ▷詳細6頁	
25日(金) …勝又会長のマクロビオティック公開講座	
26日(土) …山村慎一郎の食養医学講座 第二回 ▷詳細4頁	
26・27日(土・日) …細川順讀先生に学ぶ!セルフコントロール▷詳細5頁	
28・29日(月・火) …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁	

5 月	11日(金) …マクロビオティック・ヨガライブニング教室 ▷詳細7頁
	12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
	14・15日(月・火) …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁
	18・19日(金・土) …細川順讀 個人別健康相談 ▷詳細6頁
	20日(日) …経費毒&商品説明会 IN 大阪 ▷詳細右記
	22日(火) …プラン体験とバイオヘルズ講座 ▷詳細7頁
	24日(木) …松下由美 個人別健康相談 ▷詳細6頁
	25日(金) …勝又会長のマクロビオティック公開講座
	26日(土) …山村慎一郎の食養医学講座 第二回 ▷詳細4頁
	26・27日(土・日) …細川順讀先生に学ぶ!セルフコントロール▷詳細5頁
28・29日(月・火) …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細7頁	

●日本CI協会案内



【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

自然食品店POSセミナー

第一部 **ポスレジを活かす!**
顧客・商品管理方法
ポスレジ導入のメリット
……………東芝テック(株)商品開発部

第二部 **お店の特性を活かす!!**
差別化するための実践例
……………リマ東北沢店店長 豊口昭久氏

日 時：平成19年4月22日(日)
12:30~16:00 (12:00受付開始)

会 場：日本CI協会 2階ホール
参加費：10,000円

主 催：日本CI協会 協 賛：オーサワジャパン株式会社

経費毒セミナー&商品説明会

IN 大阪

第1部 **経皮毒** 講師 山下玲夜

第2部 **商品勉強会**

日 時：平成19年5月20日(日)
10:00~17:00 (9:30開場)

会 場：天満研修センター
大阪市北区錦町2-21 電話：06-6354-1927

参加費：10,000円

プログラム……………

10:00~12:00 「経皮毒」日用品に含まれる
有害化学物質が皮膚から体内に浸入
……………山下玲夜

12:00~13:00 休憩

13:00~17:00 商品勉強会

17:00 閉会

お問い合わせ・お申し込みは 電話:03-3469-7631
日本CI協会 FAX:03-3469-7635
ホームページ:www.ci-kyokai.jp

※あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。

【00100-3-194125】加入者名：日本CI協会

※キャンセルによる参加費の返金はご容赦願います。

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。陰翳にもとついた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバランスや四季折々の調理法などを身につけていただきます。
■フイスラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方/お肉やお魚をいただく代わりに……豆腐ステーキ、車麩の照り焼き、ひえクロケット、蓮根ハンバーグ、コープーかつ/ご飯に添えて楽しむ……時雨味噌、ひじき蓮根、ごま塩/甘いものがほしくなったときにひと工夫……砂糖を使わないクッキー、クラッカー、野菜ゼリー 他

中級

インターミディエイト・コース
全12回

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

上級

アドバンス・コース
全12回

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

師範

プロフェッショナル・コース
全24回

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

夏期時間割

*下記日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承ください。

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

コース	ベーシック・コース(初級)				インターミディエイトコース(中級)			アドバンス・コース(上級)			プロフェッショナル・コース(師範)					
	ウィークデイ		ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド		ウィークデイ	ウィークエンド				
曜日	水	木	土	日	月	土	日	火	土	日	金	土	日			
開始時間	11:00	11:00	12:00	9:00	11:00	12:00	9:00	11:00	12:00	9:00	事務局にご確認下さい					
			16:00	13:00		16:00	13:00		16:00	13:00						
講義 1	4/25	4/26	4/21		4/23	4/28		4/24	5/5		4/27	5/12				
2	5/2	5/3	4/21		4/30	4/28		5/1	5/5		5/4	5/12				
3	キャンセル待ち	5/10		4/22	5/7		4/29	5/8		5/6	5/11		5/13			
4		5/17		4/22	5/14		4/29	5/15		5/6	5/18		5/13			
5		5/24	5/19	受付終了	5/21	5/26		5/22	6/2		5/25	6/9				
6		5/31	5/19		5/28	5/26		5/29	6/2		6/1	6/9				
7		6/7			5/20	6/4		5/27	6/5		6/3	6/8		6/10		
8		6/14			5/20	6/11		5/27	6/12		6/3	6/15		6/10		
9		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 協会の年会費 ① 誌友 6,600円 または 正会員② 13,000円(詳細は8頁の入会案内をご覧ください)														
試作会	7月29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 | 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。

2007年4月26日(木)新規開講！！

食べてやせる！
食べてきれいに！
食べて元気に！&おいしい！！

初級『イブニング・クラス』開講

皆さまからのご要望にお応えして、
お勤め帰りの方にもご参加いただける
初級の『イブニング・クラス』が
4月よりあらたにスタートいたします！
週に1回のマクロビオティックで
からだのバランスをととのえてみませんか？
料理は初めてという方でも心配はいりません。
マクロビオティックでは、基本的に皮をむかないので
調理もシンプル
ぜひ、この機会にご参加を！
~~~~~  
狂牛病・鳥インフルエンザから見てくる  
食の在り方……  
これからの食は  
マクロビオティックです！

### 場 所

リマ・クッキングスクール  
(東京都渋谷区大山町11-5)

日 程 | 2007年4月26日(木)～  
7月12日(木)  
各日 6:30～9:00PM

●試作会 (試食交流し、修了証を授与する会)  
7月22日(日)13～16時 (会場:こまばエミナース)

受講料 | 42,000円 (材料費・税込)  
+日本C I協会に未加入の方は会費が必要となります。

修了証 | 12回受講され、試作会に作品を提出  
された方には「修了証」が授与されます。  
(修了書申請料:別途1万円)

申込方法 ●あらかじめ、お電話かファックスでお申し込みの上、下記振込口座へ受講料等をお振込み下さい。ご入金をもって正式受付となります

## 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」

30名様  
限定！！

## マクロビオティック料理セミナー

2007年4月15日(日) 11:00～14:00  
(10:30受付開始)

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師範科ゲスト講師、美上みづ子先生から学び、  
一緒に学習しましょう。  
今回は、今注目の『おからこんにやく』を使った料理をご紹介します。

講 師:美上みづ子(リマ・クッキングスクール師範科ゲスト講師)  
1998年から2001年までアメリカの大学に在籍しながらマクロビオティックを学ぶ。  
2004年から新潟県見附市健康福祉課主催マクロビオティック食体験講座講師。

主 催:日本C I協会  
協 賛:オーサワジャパン株式会社

会 場 日本C I協会3階リマ・クッキングスクール  
東京都渋谷区大山町11-5

参加費 | 1万円(材料費・試食代・消費税込み)  
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。

お問い合わせ・お申し込みは……

日本C I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C I協会  
・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。  
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

大好評につき午前の部追加致しました！！お申込お待ちしております！！

| 回 | 日        | 症状テーマ                       | 臓器との関連性   |
|---|----------|-----------------------------|-----------|
| 1 | 4月28日(土) | アトピー性皮膚炎<br>アレルギー<br>糖尿病 など | 心臓<br>循環器 |
| 2 | 5月26日(土) | 婦人病<br>疲労<br>頭痛など           | 肝臓<br>胆嚢  |
| 3 | 6月16日(土) | メタボリックシンドローム<br>自律神経失調症など   | 心臓<br>循環器 |
| 4 | 7月28日(土) | 気管支炎<br>喘息<br>便秘 など         | 肺<br>大腸   |
| 5 | 8月18日(土) | 腎臓病<br>婦人病 など               | 腎臓<br>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 9:00～12:00 (午前の部)

満員御礼！！ 13:00～16:00 (午後の部)

定員：各回40名

(定員になり次第締切いたします)

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年渡米シ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。

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ご記載ください(受領証は講座当日まで必ず保管してください)。

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

細川順讀先生に学ぶ！！

自分の意思で、身体・心・能力を自在にコントロールして  
早く楽に健康や幸せを手に入れるテクニックを身につける

# セルフコントロール

健康・学習・スポーツ・老化防止など人に関するあらゆるものは、下意識（潜在意識）に大きく左右されます。  
下意識をコントロールできれば、すべては早く、楽に、安全に実現することができます。

意識コントロールは、コツさえつかめば簡単に出来ることです。

そのコツは、2日間のトレーニングでだれでも身につけることができます。ほとんど、リラックスしてくつろいでいるだけの、とても楽な訓練です。1度マスターすると、あらゆる場面で一生活用することができます。

日 時：平成19年5月26日(土)～27日(日)

場 所：伊豆長岡温泉 こだま荘 <http://www.kodamaso.com/>

参加費：48,000円(税込み) 日本CI協会の会員の方が対象です。未入会の方は入会手続きをお願いします。

## ● 講師プロフィール ●

細川 順讀 1948年、愛知県豊川市生まれ。

東西医学、心身医学、食療法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実証的研究を25年続ける。

自分自身を自由にコントロールするセルフコントロールと食療をベースに統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。

著書に『気と食 職業のバランスパワー』『無敵たんぽぽ茶健飲法』(共著)などがある。月刊『マクロビオティック』に「未婚のための食費マニュアル」を好評連載中。

日本CI協会にて、マクロビオティック公開講座、個人正食相談も行う。



## 応用編

1泊2日で望診法の応用を学ぶ！！

# 山村慎一郎の望診法集中セミナー

陰陽の考え方、トラブルを解決する献立の立て方、薬用の飲み物と手当ての選定など……  
実践に役立つ具体的なレクチャーをケーススタディを取り入れながら行います。

日 時：平成19年6月2日(土)～3日(日)

場 所 | 河口湖アルカンシエール

〒401-0305山梨県南都留郡富士河口湖町大石2498-2

電話：0555-76-6662 URL：<http://www.arcen.gr.jp/>

時 間：12時 現地集合 / 翌日15時 終了 参加費：48,000円 (日本CI協会会員の方対象)

## ■ 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年に岩手山形県石町で自然食品店「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年渡米しクインズインスティテュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神内科においてゴージュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。月刊『マクロビオティック』に「よら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](http://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 謙**  
**個人別健康相談**

2007年4/20(金)・21(土)  
5/18(金)・19(土)

◎会場  
日本CI協会2階ホール  
◎相談料  
1回30分 10,000円

**個人相談の時間帯**

10:00~18:00の間

- 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4/19(木)・5/24(木)

◎会場  
日本CI協会2階ホール  
◎相談料  
1回30分 10,000円

**個人相談の時間帯**

10:00~17:00

の間で応相談

- 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 6 回**

新しいフランクリン伝にして  
マクロビオティックの優れた入門書……

『永遠の少年』から学ぶ  
楽しい人生を送る秘訣

楽しいことは何度でも味わいたい……

本当に幸福な人とは「自分の人生を寸分違ふことなく何度もくり返したい」と言いける人だといいます。桜沢先生はご自身の人生をフランクリンに重ね、フランクリンもその幸福な人生を送った人だ、とおっしゃられました。幸福で楽しい人生をおくる秘訣を『永遠の少年』から読み解いていきましょう!

日 時: 4月27日(金) 15:00~17:00

場 所: 日本CI協会2階ホール

受講料: 一般1,000円/会員500円(税込)

お問い合わせ・お申し込みは……

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

あらかじめご予約のうえ右記郵便振替口座に参加費をご入金ください。郵便振替口座:[00100-3-194125] 加入者名:日本CI協会  
お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。  
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

ホームページからお申し込みいただけます! → [www.ci-kyokai.jp](http://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30回 ビワの葉温灸講習会

ビワの葉療法は長い歴史に培われた日本の代表的な自然療法のひとつです。

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

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

●講師 伊藤祥子 東北ビワ健康センター

●日時 2007年5月11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：

咳がでたら……横行結腸(へその上の横帯状の範囲)に温灸をすると楽になります。

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

プハンで何？ 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)テポルの望月佐知子さん直々に指導いただき、実際に体験できる講習会です。

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

●講師 望月佐知子(有)テポル代表

●日時 4月25日(水) 5月22日(火)

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ティガンが便利です。

◎各一回完結です。何回でも参加できます！！



2500年の伝統をもつ  
お家でできる健康法……  
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

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

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

●講師 行本昌弘 文化創作出版社長

●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一緒にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか？

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

| 曜日・時間                | 4月      | 5月      | 6月      | 7月      |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|
| 月曜クラス<br>14:30~16:30 | 9日、23日  | 14日、28日 | 11日、18日 | 16日、23日 |
| 火曜クラス<br>10:00~12:00 | 10日、24日 | 15日、29日 | 12日、19日 | 17日、24日 |
| 土曜クラス<br>17:00~19:00 | 14日、28日 | 12日、26日 |         | 14日     |

1回2時間の時間の流れ：開講(約15分)・1回1月のテーマに基づいた実技(基本と実用)・リラクゼーションタイム

●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。大森英正良医学講座修了。藤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。<つらぎ工務店>

お問い合わせ・お申し込みは……

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

あらかじめご予約のうえ右記郵便振替口座に参加費をご入金ください。郵便振替口座:[00100-3-194125] 加入者名:日本CI協会  
お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ず記載ください(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](http://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。<br>食養相談・トータルケアシステム受診可。<br>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<br>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。<br>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<br>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。<br>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](http://www.ci-kyokai.jp)



NIPPON C.I. FOUNDATION



NIPPON C.I. FOUNDATION

# 新発売

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

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、えごま、とうもろこし、黒豆、小豆、大豆、松の実、くこの実、胡麻、昆布、ひじき、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。

■いつもからだにおいしい自然■  
 素朴な優品

# 壮健粥



内容量: 220g  
 定価: 280円  
 (税込み294円)  
 賞味期限: 1年

玄米商品開発専門メーカー

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

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

国内産原料100%の天然醸造味噌

# 立科みそ



あわせみそ  
 (米みそ5: 麦みそ5)

470g 680円【税込】  
 800g 1,008円【税込】



豆みそ

800g 934円【税込】



米みそ

800g 1,029円【税込】



麦みそ

800g 934円【税込】

日本百名山「蓼科山」の伏流水が豊富に湧き出る長野県立科町の老舗味噌蔵で仕込まれた天然醸造味噌。豊かな香りとコクのある味わいが特長の生味噌です。

Ohsawa オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曾424  
 TEL0120-667-440/FAX0120-588-038



9784889210996

ISBN978-4-88921-099-6  
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