

マクロビオティック

食による健康と治病

Macrobiotique

No.836 2007

5月号

健康の自己管理マニュアル

腎臓病

特集
マザータッチ



【提言】宮崎ますみ ●ガンに感謝
平田シェフの料理レシピ……セロリ

2007年リマ・クッキングスクール秋期受講生募集!!

日本CI協会

椿油 天然水

伊豆利島産・無農薬・無化学肥料
 国産椿油のほとんどは伊豆大島ではなく、利島で絞られています。
 閉鎖した循環型の産地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

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

こだわりのシンプレプルケア

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



左から
 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
 ろ過して精製。
 においも少なく、
 ざらついた使い心地
 全身のスキンケアに。



トリートメントヘアスプレー
 〈ヘアスプレー〉95g
 スプレータイプの精製椿油。
 髪に生き活きとしたツヤを与えます。
 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8回【テーマ食材】

セロリ

香味野菜として特有の香りをもつセロリは、紀元前5世紀の古代ギリシャやローマ時代では、薬用や防腐剤として栽培、利用されていました。当時の貨幣にもセロリの葉の絵柄があります。日本へは16世紀末、豊臣秀吉の朝鮮出兵の時、加藤清正が持ち帰ったのがはじめといわれ「キヨマサニンジン」と呼ばれていました。江戸時代にオランダ人が長崎に伝え、江戸末期から明治時代にかけて、外国船向けに栽培が始まります。日本人が野菜として食べるようになったのは明治時代になってからですが、当時はレストランなどで高級野菜として用いられる程度で、消費が伸びたのは食生活が洋風化していった昭和30年代ごろからだそうです。

野生種は南ヨーロッパ、アジア西部、インドなど広い範囲に分布しています。セリ科の一、二年生草で、日本名は「オランダみつば」です。緑茎種、白茎種、中間種などがあり、日本では中間種のコーネルセロリが代表的な品種です。近年では、アメリカで人気のある香りの強いグリーン系の緑茎種の利用も増えてきました。セロリには、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維など多くの栄養的成分が含まれています。古くから薬草として使われていたように、特有の香りの精油は「セダノリド」「アピニン」「セネリン」という成分で食欲増進、鎮静作用などに効果があり、補血、強壮、整腸、便秘解消やコレステロールを下げる作用などに期待できます。茎の部分より、葉の部分の方が多くの栄養素

が含まれています。

セロリには、静岡県と長野県の2つの有名な産地があります。冷涼な気候を好み、乾燥をきらうので、温かくなる5月下旬から11月にかけて高冷地の長野県産が出回り、冬に近づく11月中旬から静岡県産に代わります。他の地域でも栽培されていますが、出荷量の7～8割はこの二県で占めています。周年出回っていますが、やはり一番美味しいのは3～5月の春セロリだと思います。繊維質も少なく、香りも程良くサラダなどで食べるには、この時期がいいですね。選ぶ時のワンポイントとして、葉が青々として香りが高く、張りつつやがあり、茎は太くて丸みがあり、筋の凹凸がはっきりして、巻き込んでいるものが新鮮で良品です。保存するときは、茎と葉の部分を切り分けて新聞紙に包み、立てた状態で冷蔵庫に入れて保存します。

これまでマクロビオティックでセロリを使う料理はあまりありませんでしたが、最近は有機栽培のセロリも出回っています。雑穀と合わせたり、調理法などで、バランスがとれるようにレシピを考えてみました。



セロリとドライアプリコットと丸麦のサラダ



【材料4人前】

| | |
|------------|--------|
| セロリ | 3~4本 |
| ドライアプリコット | 12個 |
| 丸麦(茹でたもの) | 50g |
| 有機レモン | スライス2枚 |
| 白梅酢 | 大さじ2 |
| EXVオリーブオイル | 大さじ3 |
| 自然塩、黒粒胡椒 | 少々 |

【作り方】

- 1 丸麦をよく洗い、たっぷりの沸騰した湯でやわらかくなるまでボイルします。丸麦が煮えたら鍋を火から下ろし、ドライアプリコットを入れ、煮汁ごと冷まします。アプリコットがやわらかくなったら、ザルに上げて、煮汁はとっておきます。
- 2 セロリを1cm幅にななめにスライスし塩で揉み、サッとボイルします。レモンは、いちょう切りで薄くスライスしておきます。
- 3 ボウルに白梅酢、オリーブオイル、(1)の煮汁少量、塩、胡椒をいれドレッシングを作り、冷ましたセロリ、丸麦、アプリコットを和え味をととのえます。器に盛りレモンのスライスをあしらいます。



【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 ゆさえさん 奈良 優子さん 阿部 清美さん

セロリの葉と玄米のリゾット

【材料 4人前】

| | |
|-------------|-------|
| 葉付きセロリ | 1本 |
| 玄米 | 400g |
| にんにく | 1/2片 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| だし汁(昆布、干椎茸) | 700cc |
| EXVオリーブオイル | 少々 |
| 自然塩、胡椒 | 適量 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 松の実 | 適量 |

【作り方】

- 1 玉ねぎ、セロリの茎、にんにくをみじん切りにします。鍋にオリーブオイルを敷き、にんにくを加え火にかけ、香りがでてきたら玉ねぎとセロリを加え、しんなりするまで中火でソテーします。
- 2 だし汁を加え、塩、胡椒、醤油で薄味に調味し、10分程煮てリゾットのベースを作ります。ここに玄米を加え、スープを吸わせるように煮て、セロリの葉のみじん切りと松の実を加え、味をととのえ器に盛ります。



第8回【テーマ食材】

セロリ



セロリのフリット

鉄火みそ添え



【材料4人前】

| | |
|------|-------|
| セロリ | 4〜5本 |
| 鉄火みそ | 大さじ2 |
| 炭酸水 | 140ml |
| 小麦粉 | 60g |
| 自然塩 | 少々 |
| 揚げ油 | 適量 |

【作り方】

- 1 セロリを5cm程の長さに切り分け、塩をふり粉をはたいておきます。ボウルに小麦粉、塩、炭酸水をいれ混ぜ合わせ衣を作ります。
- 2 切り分けたセロリを衣にくぐらせ、180℃のなたね油でカラリと揚げます。
- 3 よく油をきり皿に盛りつけ、鉄火みそを添えます。



平田 優

●PROFILE

1961年東京生まれ。

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

2002年久司道夫氏認定マクロビオティックレストラン「クシカーデン」初代総料理長バトリシオ・ガルシア・デ・バ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淨

あなたの悩みは
 何ですか？

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

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

オーガニックコーヒー

カフェコロン

成分配合

- オーガニックコーヒー豆
 - EM-X
 - 駿河湾海洋深層水
 - 乳酸菌生成エキス
 - 蘇生海塩
 - オリゴ糖
- 国際特許申請済
 内容：155g
 定価 30缶 8,820円（税込）
 6缶 1,890円（税込）

家庭でできる洗淨キット

コロソニック

体にやさしいシリコン製です。

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



販売者 **Ohsawa**
 オーサワジャパン株式会社

〒335-0021
 埼玉県戸田市新曽424
 ☎ TEL 0120-667-440
 FAX 0120-588-038
<http://www.cafecolon.jp/>

Natural G Max

とう さ 糖鎖

糖鎖栄養素 黒酵母発酵液 ナチュラルGマックス



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のもとに黒酵母(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)

| 成分 | 量 | 3kcal |
|--------|-------|-------|
| タンパク質 | 0.0g | 0.0g |
| 脂質 | 0.0g | 0.0g |
| 糖 | 0.4g | 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
応微リサーチ
門田元一 所長

研究に携わって、早二十有余年、
今では社会に貢献できることが喜びです。



株式会社 森脩焔 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

●肌質を問わない美肌効果

天然バラがもつ殺菌・抗菌性が生かされ、お肌が清らかにうるおいます。

●疲れ目スッキリ

冷やしてコットンに含ませ、まぶたの上に。眼精疲労に効果的。

●敏感肌やアトピーに

抗アレルギー性をもつバラの力は、アトピーなどのかゆみにも効果的。

●香りでリラクゼーション

優雅なバラの香りでストレス解消。全身にスプレーシアロマ効果を実感。



ブルガリア国立バラ研究所
認定

販売者

オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽 424

発売者

ブルガリアローズジャパン株式会社

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

ダマスクローズウォーター

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



ウメケン有機 JAS 認証商品



有機 梅シリーズ

厳しい基準の認定を受けた有機商品です。



分包品
18g
(3粒×18包)



容器入り
18g
(約54粒)

〈新〉有機・梅ぼしさん
希望小売価格525円・税込



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



有機梅肉エキス 40g
希望小売価格2,100円・税込



有機梅肉エキス粒 90g
希望小売価格3,675円・税込



株式会社ウメケン

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

海からはじまる
体と心と環境にいいこと

海の精

塩だけだから、
あと味さっぱり。

海水100%

カルシウム
たっぷり

添加物不使用

歯みがき … 昔はみんな塩だけで磨いていました。今ではいろいろな歯みがき剤がありますが、界面活性剤や発泡剤など様々な添加物が使われています。「海の精」では、塩が本来持つ優れた殺菌作用と研磨効果だけで、余計なものは必要ないと考えました。「さっぱりとした爽快感」と「安心」を、あなたのお口に取り戻す「ソルト de はみがき」。



カップ

歯みがき専用の自然海塩 **カップタイプ**
ソルト de はみがき

歯みがき 約200回分

25グラム×2 750円(税抜)

詰め替え用

海の精株式会社

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-22-9
Tel. 03-3227-5601 Fel. 03-3227-5602

海の精

やっぱり梅干の決め手は

古くなればなるほど、薬効が
増す梅干。「海の精 漬物塩」
で漬け込むと…



- ◆梅酢が香ばしい
- ◆梅干がまろやかに
- ◆長期保存でも味が安定

「海の精 漬物塩」はカルシウム、
マグネシウム、カリウムなどのミネラルが豊富で、バランスが良い。これが梅干の発酵を助けるため、古くなるほど梅干に「差」が出ます。



海の精 漬物塩 1.5kg入

塩



2,625円
(税別 2,500円)

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

Tel 03-3227-5601
Fax 03-3227-5602

安心、美味しい、手間いらず。

健康のために生活習慣を見直す場合、最も大切なことは栄養バランスのよい食事を規則正しくとることですが、毎日のこととなるとなかなか難しいものです。オーサワのカロリーコントロール食は主菜・副菜・スープを合わせて240kcal、塩分2.7g以下に抑えた、美味しいヘルシーメニューが全7種類。いずれも良質の食材を使用。湯煎やレンジで加熱するだけの手軽さで、毎日お召し上がりいただけます。

食生活の改善をサポート

カロリーコントロール食

植物性原料だけで作ったヘルシーメニューが7種類。食材には化学調味料・保存料などの添加物を使用していません。加熱だけの簡単調理で、面倒なカロリー計算もいりません。

NO MEAT



主菜・副菜・スープ合わせて

240 kcal

塩分2.7g以下

1箱1食分 各1,200円(税込)

全7種セット 8,400円(税込)

7種のメニューで新登場!

1箱にレトルトパックのおかず2品とスープ1品が入っています。

動物性原料、添加物は使用していません。

SUPPLE STICK

CaFe

サブスティック CaFe

Ohsawa

栄養機能食品(カルシウム・鉄)

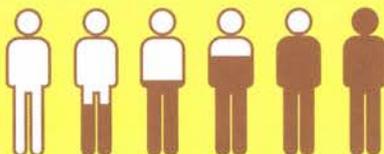
SUPPLE STICK CaFe

サブスティック 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

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。

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。

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 埼玉県戸田市新曾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

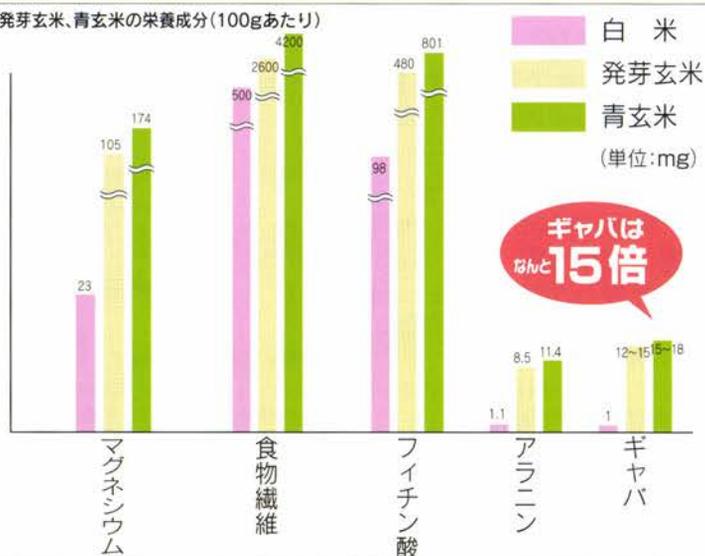
強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。[白米の8.2倍]

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

白米、発芽玄米、青玄米の栄養成分(100gあたり)



【おすすめのお召し上がり方】

白米2カップをといてから青玄米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。

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 福岡県久留米市三潁町田川32-3
TEL 0942-64-5572
東京営業所 TEL 03-3539-5671

<自社調べ>

腸内運動会



「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

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

善玉菌が優勢だと、おなかのととのい、身体がイキイキします。

逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。

ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

世界的な内視鏡外科医で、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

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



せいせい 乳酸菌生成エキス

LACTIS

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

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

新谷弘実先生講演会 「病気になるない幸せ健康法」

①東京:よみうりホール

日時 2007年7月8日(日)

開演13時30分終了16時

②仙台:仙台国際センター

日時 2007年9月9日(日)

開演13時30分終了16時

参加費:2,000円

申込方法:官製ハガキに①セミナー日

②氏名③住所④電話番号を明記の上、下記までお申し込み下さい。

〒102-0076 東京都新宿区市谷木村町3-25 市谷リンデンビル401

ラックス・ラボ「セミナー係」

*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

O P I N I O N

女優
宮崎ますみ

ガンに感謝

2005年末、乳ガンの宣告を受けてすぐに私は玄米菜食に切り替えました。振り返ってみると、私はその知識を持ちながら実践が伴っていませんでした。結婚後12年間のアメリカ生活の中で、雑穀料理教室へ通って食の陰陽を学んだり、ヨガ修行の真似事で菜食主義になりきった時期もありました。けれどそういった「食養生」が、一般的な食事とはかけ離れていたために馴染みきれず、命を揺るがす危機感もなかったのです。すぐにもの木阿弥でした。しかし今になって思えば、その経験もこうなるべくしての予行演習だったのかもしれません。

今は圧力炊飯器を新しく買って、主食の発芽発酵玄米を小豆と黒豆をミックスして炊いて食べています。炊いた3日目から美味しくなる摩訶不思議なお米。今では白米も日常的に食べたいとは思わなくなりました。長く続けるにはやはり美味しいにこだわることはありません。我慢ではな

く、食べることが喜びであり、そこに感動が伴わなければ続けられるはずがありません。舌だけではなく、心と魂にストーンと落ちていく喜びがなければ……。

突如人生に巻き起こったガンという嵐によって、神秘に包まれた人間の小宇宙と大いなる宇宙との繋がりに目を向けるようになり、生活習慣の誤りを正し、心や潜在意識下に溜まっていた矛盾や嘘、ごまかしといった穢れを削ぎ落とすことができたことで、私はガンという病気は、まんなら悪いものではないのかもしれないと思えるようになったのです。ガンと告知されてすぐの頃は、訳の分からない劣等感に苛まれそうにもなりました。ガンであるというだけで、罪深き人間であるかのように自分を責めてしまったり。しかしそのような捉え方をすると、心は限りなく暗闇に侵されてしまいます。時間と共に少しずつ心に受けた衝撃も癒され、なにも病気をしってしまった

からといって不必要に自分を責めて落ち込むことはない、と自分自身を奮い起こしました。

人間の肉体は、そもそも誕生した時から限界を持って生まれてきていますよね。生まれたものは必ず死を迎え、旅の途上で故障をすることだってあります。故障したからといってそれで人生が終わるわけではなく、逆にそこから始まることだってあるのではないのでしょうか。

私はガンになって再び、自分の命を利己的な目的で使うことなく、社会、世界、地球の美しい未来の為に役立てたい、という思いを新たにしました。ですから、病気の背後に大いなる救い主の意志を感じるのです。私を偽りの自由から救い上げてくださった慈悲深き御手を感ずるのです。ガンという病気に光を見るか闇を見るかは、私たち一人一人の意思に委ねられています。私はガンを感謝に変えられたからこそ、食の真の豊かさというものを取り戻すことができました。どんなことでも、そこに愛と感謝を見出すことができれば、人生の中に更に別の道が用意され、新たな発見と喜びに満ちた世界が広がるのではないのでしょうか。

Profile

みやざき・ますみ

舞台：「坊ちゃん」「幕末太陽伝」「ラブレターズ」「大菩薩峠」「アン・インスペクター・コールズ」
映画：「BE BOP HIGHSCHOOL」「冬物語」「ふうせん」「遺産相続」「夢二」「写楽」「国会へ行こう」
「屋根裏の散歩者」etc...

TV：「早春物語」「チョッちゃん」「武田信玄」「ずっとあなたが好きだった」「新幹線物語」etc...
ビデオ：「ブラックプリンセスI～II」「XX美しき凶器」etc...

ラジオ：「サウージ・サウダージ」「ラビアクサンチュエ」J-WAVE etc...

雑誌連載：「微笑からはじめましょ」小学館 「LA.LA.LA.気分でのんびり育児」MARJORAM

WEB連載：「LA Vibrations/Hawaii Vibrations」USEN etc...

写真集：「HOLY BODY」

シングルレコード：「危ないよシスター」「BE BOP HIGHSCHOOL」

CDアルバム：「Cloudy Night」

著書：「至福へのとびら」



p3 提言

宮崎ますみ

ガンに感謝

p6 現代のマクロビオティック●日本C-I協会

p8 育児・食育に思うこと●松下由美

p10 著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一朗

『満州食養読本』

p13

マザータッチ

p18 リマ・クッキングスクール名古屋教室

第5回試作会レポート●大島弘鼓

健康の自己管理マニュアル

腎臓病

●細川順讚／小林裕子

特集

「食事療法」血液のクリーニング装置……腎臓

「食養レシピ」暴飲暴食をしないで少食を心がける

「自然療法」肝臓の血液アップが機能アップのカギ

マクロビオティックな治療院

p34 『光線治療院 ドレナージュ』

p35 店長の今月のおすすめ商品

ガンが治った！ 消えた！ からだにやさしい「代替療法」のすすめ●船瀬俊介

p36 ベジタリアリズム(菜食)療法

「脱肉食」こそガン治療の原点。マスコミ洗脳にだまされるな……！

No. 836

Macrobiotique
5 May 2007

「マクロ」とは大きな視点、「ビオ」は生命、「ティック」は術・学の意味。「Macrobiotique」(マクロビオティック)は中国の易の哲学からすべての食物を陰と陽に分け、穀物を中心とした究極の食養法で、日本CI協会の創設者、桜沢如一(1893年~1966年)によって提唱され、世界に普及しています。マクロビオティックの食養法は、次の3つの原則に基づいています。

- ① 身土不二(しんどふじ=国産品で季節に合わせた旬の素材を用いる)
- ② 一物全体(いちぶつぜんたい=食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかず、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)

p46

世代別シリーズ●細川順讚
児童期(学童期)の生活 社会性の基礎と肉体の基礎をはぐくむ

p48

心と体の健康相談●中広行
人生を楽しむ

p52

旬の素材で作る手作り化粧品●小幡有樹子
ヨモギとシソの湯 / ヒノキとシナモンの湯 / パセリと月桂樹の湯

p54

よろず相談うけたまわり!
山村慎一郎の「こんなときどーする?!」第七回 ●砂糖 ●山村慎一郎

p58

醇なワインのたのしみ●古山勝康
古山流ワインの撰びかた・たのしみかた(その六)

p60

マクロビオティックですくすく子育て日記●倉田有理
第八回 / 油断! インフルエンザにかかる!!

p62

健康セミナー便り…プハン吸い玉教室●望月佐知子
現代によみがえる、最強のデトックス法
2500年前から未来へ続く「プハン」物語

p64

新商品情報

p67

編集室便り

p68

全国日本C-1協会友の店

日本C-1協会のご案内



●スタッフ
表紙デザイン: [イラスト] 大羽りゑ [デザイン] 中村吉則
本文イラスト: 麻生直子 / 大羽りゑ / 平井哲蔵 / 古川育子 / 橋本鐘子 / 室井さと子

現代のマクロビオティック



桜沢 如一

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

このマクロビオティックは中国5千年の陰陽の理念を基礎とした伝承療法で、食事による健康維持、体質改善、治病などを目的としています。別名「食養法」ともいわれています。

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

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

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

マクロビオティックの考え方はとてもシンプルです。玄米菜食を中心として、その土地で穫れたものを、その旬に食べるだけです。化学的で不自然な加工や精製をせず、自然の恵みをそのまま摂り入れる、日本が古くから大切にしてきた食事法であり、それが心と体の健康を作り、維持できるといふことなのです。(「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徳的なこと
- 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。(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(いんようちようわ)
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して安全なものでなければなりません。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。

マクロビオティック食療法

- ④ 国内産優先…身土不二の考えから地元の産物を優先します。
 - 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。
- 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。

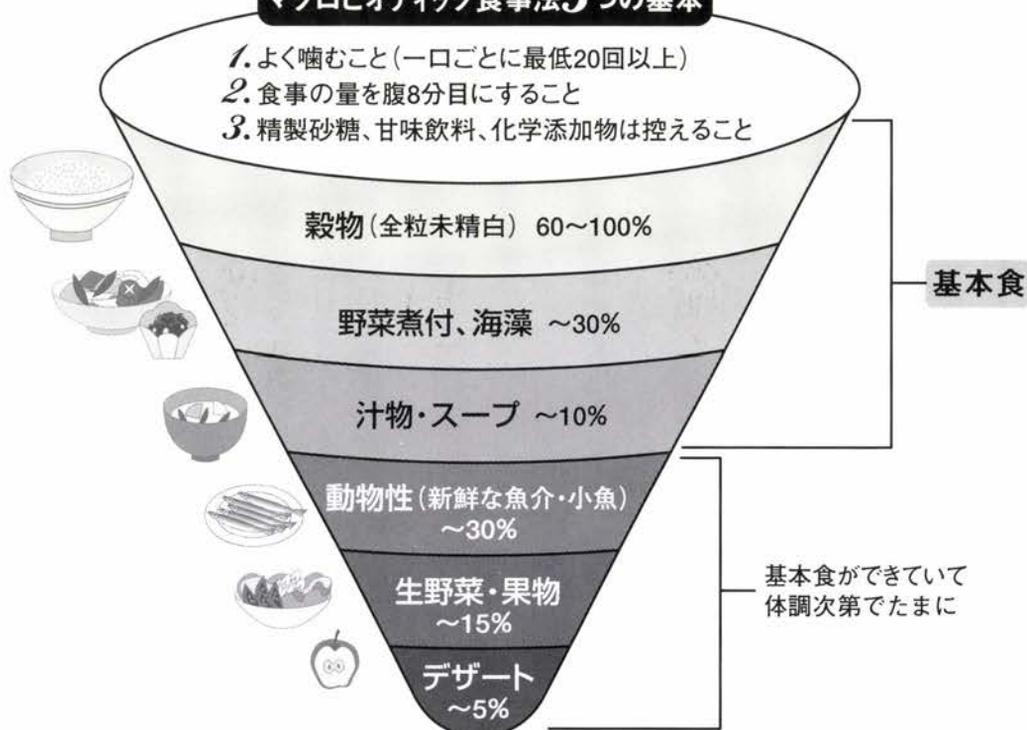
マクロビオティック食事法の10段階

| 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。

育児・食育に思いをこめよう

郁未健康相談室 保健師 松下由美

今まさに宝石のように日本の期待に輝く子供たち。本当の意味で大切にされているのだろうか、ふと不安に思います。

私は三人の子供を育て、今は孫も三人います。現在にいたるまで毎日桜沢先生をはじめ、偉大な先生たちのメッセージと対話をしながら、もう40年になります。街の中で愛くるしい子供たちを見ると、きまって胸がキューンとなってしまいます。

娘が子供を出産した直後の写真をみるのが私はとても好きです。少し微笑んだ娘の顔が特に好きで、今でも私の大切な写真です。女から母親になった人間のなんと強いことか。私も子を産み腕に抱いた時、これからは絶対死ねないと思ったことを鮮明に覚えています。

みなさんも同じでしょう。

子供を腕に抱いたその時の感激は、人生で最高の瞬間です。そのときの感激をずっと持ち続けていたいですね。

そして子どもが産まれたら、良いお乳を与え、やさしいスキンシップを積み重ね、微笑みをシャワーのようにふりそそぎ、愛のまなざしによる確かなる心を子供たちに与えたいものです。

他の子どもと比べたりせず、その子どもに合わせて共に歩んでいければ一番いいのではないのでしょうか。私たち親は、見かけは大人でも、心はまだまだ未完成なのですから。

いくつになっても親離れしない子供。逆に子離れをしない大人。物質的に満たされるが故の精神的ハンゲ



リーのなさ。過剰栄養と運動不足からくる内臓老化現象。次々と押し寄せる外国食の洪水。世界が狭くなっている今こそ日本の文化の伝統を守っていかなくてはなりません。

今世の中は、食の環境の乱れや、温暖化などによる災害がいつおこるとも知れぬ危機が迫っています。社会人である一人一人がこの問題を心から真剣に考えるべきです。一流の学校へとか、一流の先生とかいうのは、何の意味があるのでしょうか。生まれてくる子供たち一人ひとりが一流ではないのでしょうか。

子供たちの環境が私が子どものもととまとまるで違っています。自然も、食も。このことが今の問題です。それらが昔に少しでもかえることが必要となつていのです。経済性を追い求めたがむしやらかな時代は、もう止めようもなく、今に至っています。そして、やっぱり出てきた負の遺産。それらを残したくはありませ

伝統食を守らねば、日本沈没もまぬがれないと思います。遺伝子から受け継がれる先祖からのメッセージ。食を直すことで心も身体も優秀な日本人となれるのです

自信を持つて子供を産みましょう。親から子どもへと引き継がれる大切なものを体験しましょう。

小さな塊のときにこそ、その愛を感じ、自信がつくと信じています。

そのおおもとはマクロビオティックであり、主役はまさしく玄米です。

●PROFILE

まつした・ゆみ

マクロビオティック歴40年の知識を生かし、マクロビオティックを取り入れた生活習慣病指導、予防のための医療講演活動を通し、「本物の医療」を追求し続ける。日本CI協会では講演のほかに健康相談やトータルケアシステムのカウンセラーも担当。温かい人柄と心こもった指導で多くの支持を集めている。



マクロビオティック歴40年 現役保健師 松下由美 5~6月の予定

■ココロを癒す 子育て相談座談会

5月24日/6月21日 10:00~12:00

会場：日本CI協会 2階ホール

参加費：2,000円

マクロビオティックに子育てをしたいけど…。子育ての悩みを一人で抱えていませんか？マクロビオティック歴40年、三人の子供の母として育児に仕事に奮闘してきた松下由美先生が皆さんの悩みに心をこめてお答えします。

■個人別健康相談

5月24日/6月21日 13:00~17:00

会場：日本CI協会 2階ホール

相談料：1回30分 10,000円(税込)

■ご相談は誌友・正会員の方が対象です。

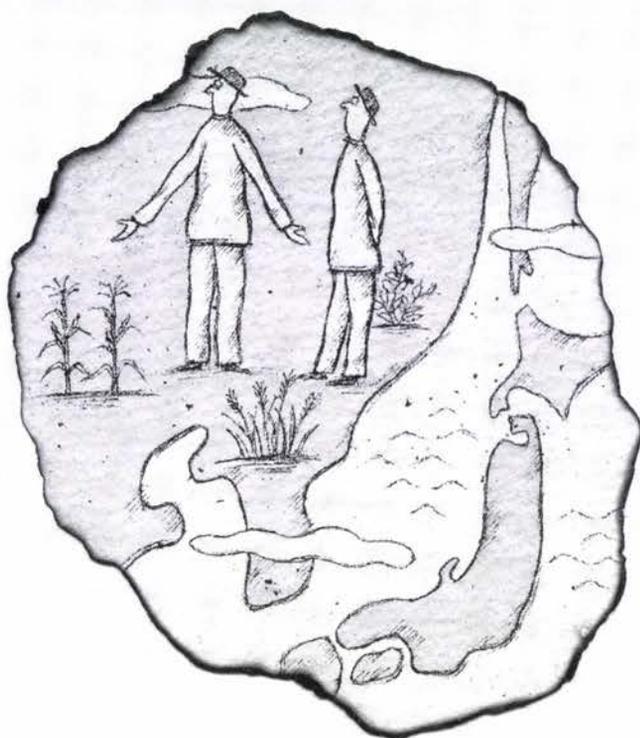
■あらかじめ予約が必要です。

■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。

『満州食養読本』

持田鋼一郎

●歌人



いまの若い人には満州という地名にはもちろんのこと、かつて存在した満州国という国家にもなじみがないであろう。

1932年、日本は当時「満州」と呼ばれていた現在の中国東北部に、清朝最後の皇帝であった溥儀を担いで満州国という名の国を創った。首都は長春、人口は3400万、面積は現在の日本の約3倍にあたる115万平方キロメートルあった。

政治学者の北岡伸一氏はこの国について「五族（漢滿蒙鮮日）協和というスローガンにもかかわらず、満洲国は日本の指導する傀儡国家であった。」と述べている。（中央公論新社「日本の近代・5」）

とにかくこの国は建国当時から中国人の反日感情を激化させたのみならず、国際的な評判も芳しくなかった。しかし、満洲国の建国に参画した日本人の中には、アジアに中国人、満洲人、モンゴル人、朝鮮人、日本人が共存共栄する国家を創るのだという理想に燃えた人々も多かった。

陸軍の諜報機関の一員として日本とヨーロッパを何度も往復し、当時

の国際情勢に通じていた桜沢は欧米との戦争を避けるべく努力していたから、戦争の引き金になりかねない満洲国の建国にはおそらく批判的だったであろう。

それはこの本の中の日本の外交政策を批判した次のような記述からも窺える。

「日米通商条約廃棄は八億円の生糸輸出を困難ならしめる。その結果、如何なるパニックが日本農村を襲うか。その対策は？すべては分からないのである。」

満洲国が建国された後はその統治方法について批判的だった。とくに「食養」の観点から、「身土不二」の原則を無視した現地の日本人の生活態度については「大体内地人（日本人）は満人の五倍も十倍もそれ以上も生活費をかけている。それでいて病人が多い。否、それだから病人が多いのだ。」と厳しい批判をしている。

しかし、桜沢は実際に満洲国を訪問した際、そこに無二の同志を見出した。満洲国の教育司長、日本であれば文部科学大臣の任にあった田村敏雄がその人であった。

田村敏雄は明治29年に丹波の農家に生まれ、苦学して東大を出て大蔵省の官吏になった。

その後、満洲国に渡り、「新しい意味と理想をもった独立国にしたい」と日夜心をくだし、努力した。

しかし、日本が昭和の大戦に敗れるとシベリアに抑留され、五年間の強制労働に従った。

昭和25年によく帰国し、大蔵省の外郭団体である大蔵財務協会に務めた後、戦前の大蔵省で同期だった池田隼人の個人後援会宏池会を作り、池田の総理就任に尽力することになる。

この間の事情は沢木耕太郎の『危機の宰相』に詳しい。

満洲国の食糧事情を実際に観察し、「正しい食生活」を指導するために昭和14年9月に渡満した桜沢は新京行きの汽車の中でたまたま手にした雑誌月刊「満州」に掲載されていた田村敏雄の一文「居眠りの論」の中にアレクシス・カレルの名を見出し、田村と面談することを思いつく。

思い立ったらすぐ実行に移すのが身上であった桜沢は、すぐ田村に電

話し、面会を求めたところ、田村は快諾した。

初対面の日から二人は意気投合、深夜遅くまで語り合い、以後、田村は桜沢のマクロビオティック理論のよき理解者となった。

本書の冒頭で桜沢は「私は身土不二の原則に従って、私独特の簡単な大陸における『正しい食生活』の設計図をここに提供する」と述べ、それから徹底的に満洲人の食生活の実態を調査する。

その調査方法は「毎日主として苦力（労働者）の露天飯店の屋台店で食事することだった。さらに家庭の日々の食事の実態を探るために『碧山荘部落や付近の貧民窟の食事、さては満人小学校の生徒の弁当まで見学』、「市場という市場は決して見逃さなかった。」

ここからも明らかなように、桜沢は身を挺して満洲に住む人々の、それも裕福な人々ではなく、多数の人々の風土に根差した伝統的な食生活を知ろうとしたのである。

こうして満洲人の伝統的な食生活の実態を究明した桜沢は、満洲人の

正しい食物として次のような主食と副食をあげる。

まず、高粱、粟餅、小麦粉、トウモロコシ、栗がゆ、小豆、豆腐を主食として薦め、副食にはシナたくあん、シナみそつけ、ニラ、ニンニク、玉ネギ、ネギ、白菜、落花生を選ぶ。調味料としては大豆油、ゴマ油、塩、シナみそ、シナ醤油を推奨する。

そして、これらで調理した食事を一口三十辺以上よく噛んで食べ、「めし四口、または五口に菜一はし」の割合を守るように説く。

また、塩気と油気を最大限に使用するのを付け加える。
絶対禁制品としては、砂糖、満洲の伝統的な産物を除く果物、甘い菓子、キャラメル、ボンボン、チョコレート、ジャガイモ、ビール、サイダーをあげる。

さらに、動物性の食品は禁止しないが、常用する必要はないという。結論として桜沢が言うことは、その土地の空間と時間の体系を破らないこと、郷に入っては郷に従う生活が必要であることを説く。そして満洲国に移住した日本人が、

日本での食生活をそのまま持ち込むことを厳しく批判するのである。

こうした記述を読んでいると、満洲の地に王道楽土を建設することを夢見た田村敏雄のような人物が、桜沢の食生活理論に深く共鳴した理由がよくわかるような気がする。

ちなみに、この論に続いて、森山シマの筆になる「苦力（労働者）たちの群がる屋台店で集めたお土産料理ノート」という副題の付いた「簡単な満洲料理」が掲載されている。

そのなかで、ポレンタ薄焼き、煮込炒麺、あんかけ豆腐などのメニューに食欲をそそられる。

本書には以上に紹介した本論の他に「満洲食養旅行」と付録の「食費一円で東京から巴里まで」の二編の食養旅行記が併録されているが、そのどちらも桜沢ならではの面白いエピソードが記されていてまことに興味深い。

その一つに桜沢の名前を騙る詐欺師の話がある。博多行き列車で乗り合わせた乗客との会話の中に登場する栗山なる人物が偽桜沢である。

栗山なる人物は十年くらい前から、桜沢の回ったところを狙っては歩き、朝鮮、九州、山口などで大変な指導料を取って問題を起こして警察の厄介になっていると桜沢は記している。

こうした記述は、桜沢の食事指導がいかにすぐれた効果をあげていたかを立証するものだと言っているだろう。とにかく桜沢の名前を出せば大金を払って指導を受ける人々がいただけだから……。しかし、桜沢および食養理論にとつてこれほど迷惑な話もなかったであろう。

しかしまたここでも桜沢は重要な問題提起をしている。碧山荘付近の貧民窟できわめて貧しく、不衛生な生活状態にある満州人たちはチフスにかからないが、「立派なものを食い、立派な家に住み、その上衛生設備の完全におこなわれている日本人」の方にチフスの患者が多いのはなぜかを問うているのである。そして日本人市場を見学したところ、日本人向きの食材ばかりで、日本国内の市場と変わるところがなく、これではチフス患者が増えるのも当然だと述べている。身土不二の原則を犯

せば病気になるのは必然という自説を補強する例を得ているのである。

このくだりを読んでいて、何年か前の新聞に、インドネシアを訪れた日本人観光客がコレラにかかり大騒ぎをしてインドネシアの衛生状態を批判するのを見て、現地の人々が、同じ水を飲み、同じものを食べ、我々はコレラに感染しないのに日本人はコレラにかかる、これはインドネシア側の問題ではなく、日本人の側の問題ではないかと反論しているという記事が出ていたの思い出した。

梶田昭は『医学の歴史』の中で、1892年、ドイツの衛生学者マックス・ペッテンコーフェルが、自らコレラ菌の新鮮な培養液を飲み干したにもかかわらず、軽い下痢の症状を起こしただけで済んだことをあげ、病原菌の伝染だけではコレラという病気を説明し尽くせないことを証明して見せたことを紹介している。

この本でもう一つ見逃せないことは、桜沢が当時の日本の指導者たちを痛烈に批判していることである。とくにその国際情勢の認識の甘さをとことん批判していることである。

桜沢はノモンハン事件の戦跡を訪れ、ソ連軍の残した武器のほとんどがドイツ製であることを目撃、ドイツを警戒せよと説いている。

もちろんこうした事実は当時の日本では一切報道されず、桜沢のこの本のノモンハン事件に触れた部分も検閲によって5ページにわたって削除されている。

また、新京の中学校の校長が、「自然科学で説明できないものは一切信用しない」と言い張り、日本人は豚や牛を食わないから満州人や朝鮮人より体力的に衰えていると栄養学者の説をうのみにして主張したことに呆れている。

もちろん桜沢は自然科学を否定しているのではない。ソルボンヌ大学では自然科学を一流の学者から学び、なまじの専門家より学識はあったに違いない。桜沢は自然科学万能論を批判しているのである。

しかし、この世界が数値と物質によつてすべて説明し得るというデカルト以来の近代自然科学を万能とみなす人々は今の日本にも多い。

● 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】 マザータッチ

グラビトニクス理論を応用してできた 洗剤・飲料・化粧品の効果。

私（マザータッチメーカー社長）の友人を通じて、船井総合研究所 船井幸雄名誉会長に会ったことがきっかけで、多数の本に「本物商品」として紹介されるようになりました。その中から「マザータッチ」の部分を一部抜粋いたします。船井研究所名誉会長 船井幸雄著 アスコム出版「超資主義 百匹目の猿」より一部抜粋

マザータッチの万能こそ、
本物の何よりの証拠

私のところへ、多いときには1日数件の本物情報が入ってきます。それを私なりの本物を選別するフィルターにかけ、チェックしています。

本物の条件は、単純かつ万能、蘇生力がある、害がない、経済的であることなどです。あと一つあるのですが、それは「悪いエネルギーが入らないもの」ということで、この調査法は私の秘法のようなものです。このようにして選別していくと、本物だと思えるもの

は1カ月に1、2件しか残りません。ここで紹介する「マザータッチ」も、そうして出会った本物の一つです。

マザータッチは、原光化学工業の原田光博社長が8年前に開発した製品です（1998年から発売

船井総合研究所 名誉会長

船井 幸雄

※イラストはイメージです。

されました。

そもそもは飲料として開発したのですが、現在は洗剤として販売されています。洗剤としても飲料としても使用に耐えるというのは不思議なようですが、この「万能」ぶりが本物の証なのです。

原田さんとはじめて会ったのは、2002年1月のことです。まだお付き合いは長いとはいえません。グラビトニクス理論を熱く語る原田さんとは、初対面のときからすっかり意気投合しました。

「長寿食の料理の哲人」を自任する原田さんは、長年、長寿食について研究してきました。その結果、多数の生命研究者の説から、遺伝子の本来の寿命を活かしきれば、人間は120歳まで生きられるという仮説を立てるに至ったというのです。

そして、細胞の寿命を最大限に引き出す長寿食として、マザータッチをつくり上げたのです。しかし、完成はしたものの、その作用がいったいどこからくるかは、はっきり説明できなかつたそうです。そんなとき、故・関英男博士の

提唱するグラビトニクス理論を知り、マザータッチの効果が、グラビトニクス理論によって説明できることに思い当たったらしいのです。

グラビトニクス理論は、いまだ確立していない科学理論です。グラビトニクス理論と出会って以来、原田さんはまさに手探りでグラビトンの応用化学に取り組み、製品の改良を行ってきました。

関博士は、10の22乗ヘルツ以上の高い周波数領域の重力波をG T W (Gravitational Waves) グラビトン、10のマイナス8乗程度以下の微小な粒子にまわりついた重力子をG T P (Gravitonized Particle) グラビトン物質と定義しました。そして、グラビトン物質は、水晶やトルマリンといったミネラル、発酵物質、樹液エキスに含まれているとしています。

あらゆる物質は、もつとも高度なレベルの波動であるグラビトンの影響を受けています。そして高周波であるグラビトンは、生命の誕生や調和というプラスの情報に係しています。

逆に低周波帯は、汚染、崩壊、分解といったネガティブな情報をもたらします。しかし、マイナスのエネルギーとして働く低周波も、何種類かの高周波を同調させることによって消去することができます。というのです。

グラビトンは、マイナスイオンを放出し、すぐれた抗酸化作用を発揮します。酸化は人間の老化の大きな要因の一つです。

ですから、人間の体内の酸化を食い止めることができれば、老化はある程度遅らせることができるのです。

原田さんは、生命をミネラル由来のグラビトン・エネルギーが物質化したものだと考えています。そして、さらに生命エネルギーを、誕生、成長、抑制、調節、増幅の5つのエネルギーに分けてとらえています。

グラビトンを放射するグラビトン物質を200種類以上使ったつくりだされた「マザータッチ」の効果は、グラビトン・エネルギーを人間の細胞一つひとつに注入していると考えられることによって説明が



きます。

まったく新しい汚れ落としの原理でできているマザータッチ

マザータッチはそもそも抗酸化健康飲料として開発されました。しかし、素晴らしい洗浄、抗菌、消臭、坑ダニ効果を示すだけでなく、河川を浄化する作用があるため、洗剤として売り出されることになったのです。

石鹼や合成洗剤は、界面活性作用によって、油性の汚れを乳化させて落とします。

石鹼は、天然油脂とアルカリによってつくられています。

合成洗剤は、第二次世界大戦中、石鹼の原料がなくなったため、石鹼の代用品として開発されました。最初に作られた合成洗剤は、オリブ油に濃硫酸を反応させたものでした。

その後、合成洗剤は改良が重ねられ、現在の主流は、石油を主剤として、直鎖型アルキルベンゼンスルフォン酸ナトリウムや高級アルコールを助剤としてつくられているものです。

よく合成洗剤が危険だといわれますが、これは合成洗剤の界面活性作用が持続するためです。たんぱく質に作用する力が強いので、使用した人が手荒れを起こしたり湿疹ができたりすることがあります。さらに、分解されるまでに時間がかかるため、水中の微生物を殺してしまいます。

余談ですが、合成洗剤を妊娠したマウスの皮膚に塗ると、胎仔の骨の奇形や低体重の発生が認められるそうです。また、ラットに長期間与えたところ、ガンの発生率が27パーセントにもなったことも確認されています。

しかし、マザータッチは、界面活性剤ではありません。まったく新しい汚れ落としの原理に基づいています。

マザータッチの原料は、ミネラル（スメクタイト、トルマリン、備長炭など）とハーブ（天然の青森のヒバエキス）、EM発酵物質などです。防腐剤や酸化防止剤といった化学合成品はいっさい使われていません。

ミネラルの洗浄機能によって汚

れを水に溶かし、ハーブによって洗濯物の再汚染を防いでいるのです。

ですから、洗濯に使用した排水は、河川を浄化する有用微生物（EM菌）を活性化します。つまり、マザータッチを使って洗濯することによって、河川の水がきれいになるのです。使えば使うほど、地球のためになるということです。

日本食品分析センターの毒性テストもパスしています。500倍に希釈した水に金魚やメダカを入れたところ、かえって元気になったともいいます。

さらに、水のクラスター（水分子の集合体）が小さくなるため、洗濯物が通常の洗剤を使った場合の半分以下の時間で乾くというメリットもあります。



※イラストはイメージです。

体験者の声

びつくり！排水管もきれいに！

マザータッチを使い始めて1年になります。食器洗い、洗濯、お風呂に浴用として使っています。わが家はマンションで以前、排水管の汚水トラップが詰まってしまい、汚水が逆流して大変なことになった経験から定期的に汚水トラップの清掃をしていました。先日

思い立って汚水トラップを開けてみてびっくりしました。ほとんど掃除が必要のない位で臭いもほとんどしませんでした。きっとマザータッチを使っているうちに汚れた臭いを分解してくれていたのだと思い、「わが家の排水管から環境浄化」を実感しました。

洗濯機の中は水あかも付きません。ホースも排水管もきれい。

洗濯機の中はカビだらけ。洗濯機を洗う洗剤としての使用は100倍液(洗濯物なし)で回して下さい。抗菌効果もあります。



かゆみがひどい3歳の子供が...

3歳の子供のかゆみが酷く、掻きむしって困っていました。友人から勧められマザータッチを使ってみました。お風呂に入れて体をマザータッチで洗ったら、1週間がかさぶたができ、そのかさぶたが取れたら、きれいな皮膚になりました。本人も痒くないようです。

保温効果。
抗菌・抗かゆみ。
皮フの弱い人に最適。



野菜や果物を洗うと鮮度が長持ち。私は野菜や果物を洗っています。ボールにマザータッチの水溶液を作り、約5分間浸け置きます。その後十分に水切りして容器に入れて冷蔵庫に入れておきますとレタスやぶどうなど1週間は新鮮なまま食べられます。

お花もイキイキ。

色々な使い方をしておりますが、

私はペランタの花のプランターに撒いています。花もイキイキとしてきます。以前のように虫が寄ってこなくなったように思います。

消臭に関してたくさんのご意見をいただきました。

●あの生ゴミの臭いが消えた！

ゴミを入れる時にシュツシュツとかけておくだけでフタを開けた時嫌な臭いがしなくなります。

●年とともに気になっていたのですが...

おじさん臭いといわれ加齢臭が気になっていましたが、入浴剤として使用したところ臭いも消え、今ではすっかり若返った気持ちです。

●寝たぎりの親の面倒をみています。

これまでシャンプーは面倒でなかなかしてあげることができませんでしたが、今ではキッチン用で髪をマッサージュするようにして、後はぬれタオルでふき取るだけで簡単にできるようになりました。体も水溶液で拭いています。汚れはもちろん臭いも取れ、大満足です。

●車の外も中も

洗車のシャンプーとして使っています。

ます。ガラスの油膜もすっきり取れ、アルミホイールの汚れ落としにも効果的です。泡も立たず、洗い流しが簡単で、ワックスのりもいりようです。また、主人がたばこを吸うので子供達がいつも臭いと言っていました。マザータッチをスプレーすると臭いも消え、今では快適なドライブを楽しんでいます。

大切なオシャレ着
洗ってもOK！

毎日の洗濯はもちろんですが、セーター、ブラウス、毛布も洗っています。泡が立ちませんのですきも簡単で型くずれもしませんし、乾燥時間も早いように思います。

わが家の愛犬もお気に入り。

お風呂の残り湯に入れて、愛犬を入れてやりますと、気持ちよく入っています。生まれながらの皮膚病もすっきり治ってしまいました。

臭いなくなる。
毛布もふかふか。
静電気もなし。



Ohsawa

マザータッチ®

マザータッチは抗酸化健康飲料水の開発を目的として作られたものです。

本品は洗濯用・キッチン用洗剤として使用しますが、合成洗剤や石けんは使用しておりません。成分はミネラル水、ハーブ液（天然青森ヒバエキス）そして発酵物質です。これらの使用しているものはすべて、食品もしくは食品に準じるものです。泡は全く立ちませんが洗浄、消臭効果はすぐれております。

マイナスイオンの力で汚れをおとします。

キッチンタイプ マザータッチ®



No.K1200

メーカー希望小売価格 ¥1,260
500ml ¥1,050 (税込)

メーカー希望小売価格 ¥10,500
5L ¥9,555 (税込)

洗濯タイプ マザータッチ®



No.1500R

メーカー希望小売価格 ¥2,100
1L ¥1,575 (税込)

メーカー希望小売価格 ¥8,925
5L ¥7,140 (税込)

No.1500R

No.2000S

No.2000S

1L ¥2,310 (税込)
5L ¥10,500 (税込)

食器洗浄剤にも最適

4-5人用で約2杯
溶も立たずすすぎも
簡単に水の節約になり
ます。

食器洗い

スポンジに専用でらして洗う。
薬中に水洗いした食器などを
洗い替えます。
蒸気・薬しみ取りも、ちょっ
と手を加えればOK。

マザータッチは
汚れを落とすだけでなく
いろいろな機能があります。

野菜洗い

5分間浸けて置くだけで
OK。
マザータッチに使用している
ミネラル水と発酵物質には抗
酸化作用があり、2つの癌種
の抑制により野菜・果物の解毒
を保ってくれます。

消臭抗菌液として

100ccに薄めスプレー容器
に入ればお風呂上がり、
発酵物質により消臭成分を分
解し、ハーブ（青森ヒバ）に
よって消臭効果を持続させます。
お部屋・車・生ゴミベール・
ペットのおもらし等、幅広い
用途にご使用いただけます。

入浴剤として

お風呂に入れると水道水の塩
素を除去し、お湯が柔らかく
なります。
かゆみもなくなり、お肌もス
レスベになります。
洗面剤や浴槽に薬液が付き
にくくなり、付いても簡単に
取れます。
消臭作用により体臭も抑え
ます。



シャンプー

髪本来の油分を保ち
汚れだけを落とすの
でリンスは不要です。
臭いやかゆみもな
くなります。

洗顔にも

洗った後のつっぱり感
なく、ツルツルスベス
ベになります。
お肌が乾燥しにくい
です。

ペットの シャンプーとして

通常のペット用シャンプーと
同様に使えます。
継続して使うと毛ヅヤが
ツヤになります。ペットが
話めたり、飲んでも大丈夫
です。



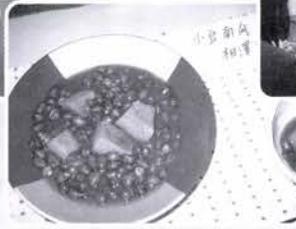
■販売者 **オーサワジャパン株式会社**

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



玄米太巻

小豆南瓜



審査風景

リマ・クッキングスクール名古屋教室 第5回試作会レポート

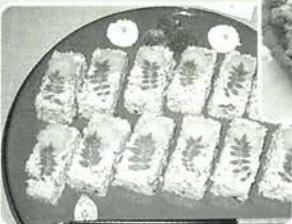
桜のつぼみが膨らみ始めた2007年3月24日。今回田中愛子先生をお招きしてリマ・クッキングスクール名古屋校の第5回試作会が行なわれました。

試作会参加人数は50人以上と今までで一番多い参加人数となり、名古屋校としては盛大な試作会になりました。

参加者の作品がそれぞれ初級・中級・上級ごとにテーブルに並べられました。初級・中級は指定メニューの中から選択しますが、同じメニューでも作り手により、火の入れ方、素材の作り方、炒め方、調味料を入れるタイミングから、箸の使い方まで様々で、ひとつとおり見ただけでもおおまかの様子が分かります。

まず各テーブルを愛子先生に見ていただき、コメントを頂きました。その後、上級の試食を愛子先生にお願いし、初級・中級を大島が担当し、一品ずつ味見をした後、調理をする上でのポイントなどコメントをしました。生徒の皆さんは時にはメモを取りながら聞き入り、い

三色の押し寿司



かぼちゃの
プディングタルト

愛子先生の講義





ひとくちおやき



一口さつま揚げ

玄米のおむすび



田中愛子賞 わさび稲荷 相澤真由さん



きんぴら

つもながら真剣でした。その後、参加者全員での試食タイムとなりましたが、他の方々の作ったものを試食することで、「料理をする」という事への理解がますます深まっていったようでした。

試食後今回特別に、愛子先生から田中愛子賞をいただき、「わさび稲荷」を作られた相澤さんに送られました。最後に愛子先生からマクロビオティックを学ぶ皆さんへのお話と修了証授与で試作会を終了いたしました。

今回、大先輩の愛子先生より、マクロビオティックの健やかにいきいきと生きるためのコツを身をもってお教えいただいたことは、私をはじめ、生徒の皆様の大切な心の財産となりました。

最後になりましたが、愛子先生、日本C I協会関係者の皆様にお世話になり、本当にありがとうございました。

リマ・クッキングスクール名古屋教室講師 大島弘鼓



名古屋教室の皆さんと
愛子先生・大島弘鼓先生



健康の自己管理マニュアル

85

腎臓病

腎臓病を改善する食事療法

細川順讀 ● 医療コンサルタント

血液のクリーニング装置

……腎臓

人が生きていくために、細胞は休みなく活動しています。細胞は、外部から摂り入れたエネルギー源（栄養素）を分解するときに発生するエネルギーによって活動することができます。このとき発生する代謝産物（老廃物）は、そのまま滞っている細胞は機能できなくなります。速やかに体外へ排出しなければなりません。

細胞の活動によって発生する代謝産物は、乳酸、ピルビン酸、尿酸、ケトン体など、糖質、脂質、タンパク質の分解産物です。そのほか古い細胞の分解産物や、大腸内の発酵産物など有害な老廃物になります。老廃物は細胞の外へ排出され、血液やリンパ液とともに全身を廻って腎臓に送られていきます。腎臓には常に多量の血液が流れて



● 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・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。

老廃物をろ過し、体外に排除していただきます。この仕組みが、滞りなく機能していれば健康で活動することができ、排泄の流れが少しでも滞ると、とたんに体中が異変をおこします。

腎臓は、血液浄化のかなめです。

腎臓の機能が低下すると、血液が汚染されて体力・気力が衰えます。汚染が進むと、動くこともできなくなります。血液が汚染されると、細胞に栄養や酸素を十分運ぶことができなくなるためです。

腎臓は排泄作用のほか、血圧の調節、赤血球の生成、ビタミンDの活性化、PHの調整などにも深く関与する重要な臓器です。

腎臓機能低下

腎臓の機能が少しでも衰えると様々な症状が現れてきますが、ただの疲労と見過ごされることが多いものです。少し進むと、足のむくみ、皮膚の痒み、だるさなどを感じるようになっていきます。さらに進行すると、起床時の顔のむくみ、腰痛、背中（腎臓の位置）の鈍痛、後頭部の鈍痛、耳鳴り、めまい、強い疲労感、意欲減退などがおこってきます。悪化すると、尿の異常、激しい倦怠感、顔

色の黒ずみなどが発生します。

腎臓の機能低下は、自覚できない程度の少しの衰えでも、生活のあらゆる面に支障が出てきます。常に最高の機能を発揮できるようにしておかなければなりません。肝臓とともに腎臓は、身体全体のかなめです。

現代人は腎臓に負担をかけすぎている

腎臓はほどほどに働かせて、過大な負担をかけず上手に使っていけば一生衰えることはありません。現代人は、腎臓をいじめすぎています。

腎臓にかかる負荷の一つは、食物です。とくに負担の大きいのは、動物食品・強陰性食品・煮沸水分などの摂りすぎです。

動物食品の中でも、肉・魚は大きな負担になります。肉・魚は体内に入って処理され利用された後、多量の老廃物を残します。動物性のタンパク質・脂肪は分解された後、尿素、尿酸、クレアチニン、アンモニア、ケトン体など、処理しにくいやっかいな老廃物になります。また、肉・魚が小腸で吸収されずに大腸に移行した物質は、腐敗に近い分解をへて、有害物質を発生します。インドール、スカトール、メタン、硫化水素、ア

ンモニアなどが大腸から吸収されて、血液中に入ります。その処理しにくい多量の老廃物は、ほとんど腎臓から排出されます。そのため、腎臓は負担が大きくなって疲労してきます。腎臓の疲労は、機能低下につながります。

また、南方系の輸入果物や香辛料など強陰性食物は、腎臓の細胞を弛緩させます。細胞が弛緩すると、機能が低下します。そのうえ陰性成分は動脈を弛緩させて腎臓内の血流が悪くなるため、腎臓機能の効率が下がって老廃物の排泄が不十分になります。

冬の寒さや夏の冷房によって、下半身を冷やすと腎臓の機能が低下します。とくに足首から下を冷やすと血管が収縮して、反射的に同じ現象が腎臓でもおこります。血行不良の状態が長く続くと、腎臓は機能が低下してきます。とくに夏の冷房は要注意です。冷房によって冷やされた空気は部屋の下方に下りて、暖かい空気は上方へ上昇します。そのため、足が冷えることになります。

精神的ストレスも腎臓には、大きく悪影響を与えます。不安感をもつことがあると、腎臓が萎縮して血流が悪くなり機能を低下させます。そ

のような精神状態は、全身の代謝を低下させ老廃物を増加させることにもなります。不安感がエスカレートして恐怖心にまでなると、さらに事態は悪化します。現代人は、このような感情をいつも抱えている人が多いようです。

腎臓機能を高める食事

- ◎ 食養の基本を整えることが前提
- ◎ 主食の比率を50%以上にする
- ◎ 塩分は自然で良質なものを身体の要求にしたがって摂る
- ◎ おいしいと感じる程度が適量
- ◎ 水分を摂り過ぎない
- ◎ とくに煮沸水分(湯で出した茶類)は控える
- ◎ 午前中の食事はごく少量にする
- ◎ 夜遅い食事は避ける
- ◎ 主食はよく咀嚼する
- ◎ 老廃物を多量に産生するものは避ける
- ◎ 細胞を弛緩させ冷やすものは避ける
- ◎ 細胞に強い刺激を与えるものは避ける
- ◎ 腎臓に大きな負担をかけるものは避ける



積極的に摂る食物

- ◎ 血液循環を促進する食物
葛、ゴマ、ニンジン、タマネギ、クルミ、松の実、ギンナン、タンポポ、ヒマワリの種
- ◎ 老廃物の排出を促進する食物
ハトムギ、ゴボウ、ニラ、ヨモギ、ダイコン葉、ニンジン葉、コンニャク
- ◎ 動物性老廃物を排出する食物
ダイコン、カブ、トウガン、サトイモ、干シイタケ、サツマイモ、ヤマイモ、タマネギ、ナガネギ、ノビル、アサツキ
- ◎ 腎臓機能を高める食物
自然薯、黒ゴマ、レンコン、ニンジン、マッシュルーム、蓮の実、ニラ、クルミ、コンブ、ワカメ、ヒジキ、ノリ、赤味噌、醤油、梅干

避けるべき食物

- ◎ 動物性食物
肉、魚、牛乳、動物性加工食品
- ◎ 果物……とくに強陰性のもものバナナ、パイナップル、メロン、マンゴー、オレンジ、グレープフルーツ、カキ、ナシ、ブドウ、キウイフルーツ、ラ・フランス
- ◎ 強陰性野菜
ナス、ピーマン、オクラ、シシトウ、ジャガイモ、クワイ、タケノコ、キノコ(生)、紫キャベツ、セロリ、ニンニク
- ◎ 香辛料
トウガラシ、サンショウ、コショウ、ワサビ、カラシ、カレー
- ◎ 清涼飲料
ジュース、炭酸飲料、スポーツ飲料、ドリンク剤
- ◎ アルコール飲料
- ◎ その他
酢、ケチャップ、ソース、マヨネーズ、豆乳、ピーナツ、ケーキ、カステラ、クッキー、アイスクリーム、チョコレート

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



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

暴飲暴食をしな いで 少食を心がける

血液をろ過して、体に必要な物質は体内へ戻され、不要な物はろ過してできた尿に混じって体外へ排出されます。大動脈から分流した直径6〜7mmの太い動脈を通じて、1日に100ℓ程の血液が腎臓に送り込まれます。腎臓は左右に1対あって、その中に毛細血管が毛糸玉のようにかたまつた糸球体があります。この中を血液がすり抜ける際に液体成分がろ過され、尿がつくられます。腎臓病の種類でよく耳にする腎炎は、この糸球体に炎症が起こった場合をいいます。

腎臓病というと、血尿・たんばく尿また高血圧やむくみをも伴う場合が少なくありません。むくみは望診上、腎臓病を疑う一つのサインになります。ただし心臓病からくるむくみもあるので見極めは大切になります。

食欲が旺盛な若い時期(育ち盛り)は自然現象として)や、働き盛りの



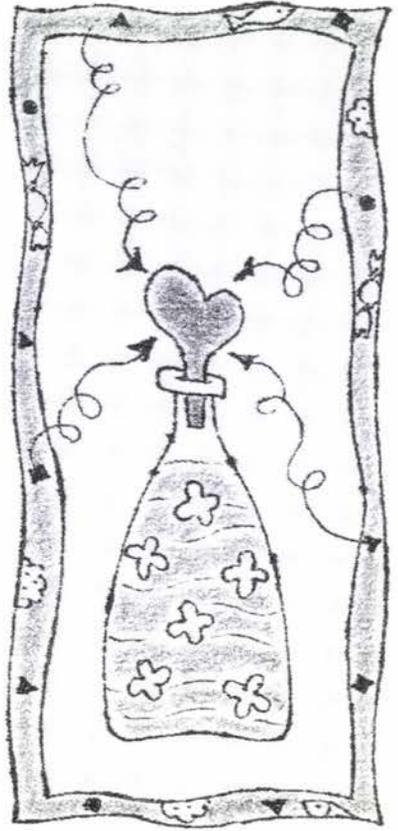
時期(ストレスが多いので、ストレス解消を体が欲求して)に美味なもの、好物に出逢うと暴飲暴食に走りがちです。多く飲食すれば、それに

比例した量の化学物質や毒性・望ましくない微生物なども体内に摂り込まれるわけです。

糸球体におけるろ過、つまり解毒機能をもつ腎臓にとっては負担が増し、弱化や悪化の原因の一つになり

ます。ですから調味料を含めた食材の選択や小食は、生活上の大切なポイントです。

以下、症状を作ってしまった今までの偏った食習慣を探ってみましょう。心当たりがある場合、それら食品については今後しばらく摂取しないことです。原因をつくった物をふたたび摂れば元のようになることは目に見えていますから。



◎陽性食品

(引き締める収縮性のエネルギーを多く含む食品)

牛肉、豚肉、トリ肉、魚卵を含めた卵類、魚や貝などのシーフード類、堅く焼き締めた粉食品(クラッカー、せんべい、クッキー、パンなど)を頻繁に過剰摂取すると腎臓を固く締めつけ、さらにそれら食品に含まれる脂肪やたんぱく質が血液を汚し、さらに沈着して、血行や排尿を阻害します。

◎陰性食品

(暖める拡散性のエネルギーを多く含む食品)

トロピカル食品やジュース・砂糖・デザート類・菓子類・水分・アルコール類・香辛料・精白穀類・食品添

加物・農薬類・その他薬物類は強い拡散性のエネルギーをもつので、腎臓を必要以上に暖め膨張させ、水分は不適切な血液ろ過の原因になります。

日常生活でうっかりしやすいのは、清涼飲料水・ミネラルウォーター・ビールなど冷たい飲み物やアイス類・生サラダ類です。冷たく冷やしたり凍らせたりしたものは腎臓や膀胱を収縮させ機能低下を起こしがちです。

腎臓病というと、塩分や水分の摂りすぎや不足には注意が払われるのが通常です。しかし、甘味に関してそれ程ではありません。ところが単糖類や二糖類の過剰摂取が継続すると血糖値をコントロールする肝臓がすっかり弱体化して、腎臓や膀胱を弱

める結果になります。トロピカルフルーツやそれらを含むスイーツを食べ続けて腎臓ガンになってしまいう、ということも充分うなずけるわけです。また、糖度の高い熱帯産フルーツやそれら果汁を、温帯地域に住む私たちが異常に摂り続けるということは不自然なわけで、身体に不調が生じるのも自然な成り行きといえます。

腎臓病で入院中に、お見舞品としてこれらを含むものをいただいたとしても、口にしないこと。悪化させます。

■メニュープランニングへのアドバイス

腎臓病を作ってしまった食生活としての原因が陰性食品過剰摂取によるのか、あるいは陽性食品過剰摂取によるのか、と探っても実際には簡単に見極められません。

美味な飲食物をアレコレとり混ぜグルメをし続けた結果なのです。マクロビオティック風にいえば極陰性食品と極陽性食品とが入り混じっているのが実際の現実。従ってメニューを考える際、アレコレと複雑に考えず標準的な食べ方、しかも中庸な取り合わせと味つけで作るマクロビオティック食事法をお勧めします。

2週間程で、この食事法に慣れるでしょう。そして次の段階として細川順讀先生の『積極的に摂る食べ物』をメニューに加えましょう。

一般食で配慮されている高たんぱく・減塩食に関しては余り神経質にならなくてよいでしょう。初期2週間はマクロビオティック料理本の塩加減よりやや少なめの味つけ、「薄めのおいしい」と感じる程度でよいでしょう。そして高たんぱくメニューを考える代わりに新鮮で健全な腎臓に作り変えるための作戦を練ります。つまり、臓器を作っている細胞、またはそれを作っている血液を健全な質にすることや、糸球体の目詰まりを起こしている老廃物を排出させることに留意します。目安としては次の通りになります。

●一食のうち、全体重の6割(重量比)が全粒穀物で占めるようする
主食に限らず、スープやサラダに穀物を用いる場合、それらも合算します。味噌汁や海藻は一日に一度は組み入れます。

●一汁一菜から二菜

ご馳走は要りません。シンプルな基本食を中心に対応しますが、彩りや盛りつけ、テーブルセッティングなどに工夫をこらして、わびしい卓

上にしないことが大切です。

主食は160g、汁物は180cc前後、おかずは50g程度を目安にしましょう。

●基本的な味つけは、自然海塩・古式醸造法の無添加味噌や醤油にする

塩を加えてから10分間、醤油を加えて5〜6分間、味噌を加えて2〜3分間加熱すると理想的でしょう。

●野菜類は葉菜、球形菜、根菜をとりまぜて偏らないようにする

生食は避け、加熱が好ましいです。

例えばせん切りキャベツを添えたい場合は、軽く蒸すか熱湯をザツとかけるとよいでしょう。あるいは陰性に傾いている体調であればフライパンの上でザツと空炒りします。

腎臓病という根菜中心と思われがちですが、ギユツと締って痛いと不眠になる場合があり、リラックサさせ症状を緩和させるのに球形菜（キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ）のエネルギーが必要な場合があります。また、大根菜やにんじん菜、よもぎ菜などの葉菜は排出作用を促すなど、それぞれを欠かすことができません。調理法を工夫しながら少量ずつ食卓にのせましょう。

■食材の選びかたへのアドバイス

何といっても化学物質を含まない物を選ぶことです。自然界に無く、人工的に製造された化学物質は体内に入ると異物です。消化吸収の最終過程で、腎臓によって解毒されるわけです。その腎臓が病気で弱っているところに化学物質が来ると、弱っている病人に「働きなさい」と強要しているのと同じです。

穀類、野菜類および加工品は自然農法か有機栽培されたもの、そして食品添加物が混入していない物を厳選しましょう。

■調理へのアドバイス

調理の仕方は基本的なマクロビオティック法に従います。経験豊かな指導家のもとで学習されるとよいでしょう。

盛りつけには配慮したいものです。小可愛く、限られた範囲の中で精一杯の愛情で器に置きましょう。

■いただきかたのアドバイス

心を鎮めて両手を合わせ、食材の「生命」と「栄養」とをいただく尊さを感じるとともに、多くの人々の想いや愛の芸術品であることにも

MACROBIOTIC FOODS

玄米はいい!
黒米の玄米はもつといい!!

黒米玄米の素
黒陽茶
こくようちゃ

無農薬
国内産



30袋入り2g×30袋
¥2,520(税込)



ファミリーパック100g
¥3,360(税込)

玄米が体に良いことはご存じの通りです。

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

黒米玄米パワーでミネラルやビタミンを効率良く吸収!

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

黒陽茶は、お茶感覚で楽しめる、古くて新しい健康飲料です!

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

製造者 ニューサンライフ食糧販売(株)

〒183-0026 東京都府中市南町3-18

TEL042-364-1017 FAX042-364-1025

販売者 オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曾424

フリーダイヤル:0120-667-440/FAX0120-588-038

感謝をいたしました。

毎回、心の姿勢をこのように保ち続けると改善が早まることうけ合いです。

1 アマランサスとクルミの あえもの

◎材料(4人分)

アマランサス……1カップ(粉ふるいで洗って水切りする)

水……15カップ

塩……少々

塩蔵わかめ……20g(塩抜きして1口サイズに切る)

クルミ……40g(空炒りして2ミリ角に切る)

ココの実……15粒(5分間浸水してから半分に切る)

小ねぎ……4本(薄い小口切り)

醤油……小さじ1〜2

◎作り方

1 小鍋に(a)全てを入れて火にかける。沸とうしたら火を弱めて塩1つまみ入れ蓋をして水分がなくなるまで煮る(約15分間)。

2 火からおろして10分間蒸らした後、上下を返してバットに移し冷ます。

3 大きめのボウルに材料全てを入れ混ぜ、その上に醤油を点々と落として味が均等になるよう混ぜ合わ

せる。

4 器に中央高く盛りつける。

2 ベークド豆腐

◎材料(4人分)

もめん豆腐……1丁(300g)

味噌(豆・麦……各小さじ2ずつ)

だし汁……適宜

長ねぎ(白部分)のみじん切り

……大きじ3

白胡麻……小さじ2(炒ってザク切り)

◎作り方

1 豆腐の水切りは、四角い形を維持することに注意。まず乾いた布巾できっちり包み、巻きすだれに包いて両端を輪ゴムで軽く止める。

2 小さめのすり鉢の中で味噌を攪り合わせ、だし汁少々でトロリと垂れる程度にのばしておく。

3 豆腐を4等分し、さらに8mm幅の四角に切って耐熱皿に将棋倒しのように並べる。その中央に沿って②をかけ、その上に長ねぎのみじん切りと切り胡麻をトッピングする。

4 予熱180度で15分間焼く。黄色に色づいて角が膨らんだらでき上がり。そのまま卓上へ。



「食」に求められるのは「旨さ」と「安心」

——自然塩運動の源流——



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



粗塩

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



焼塩

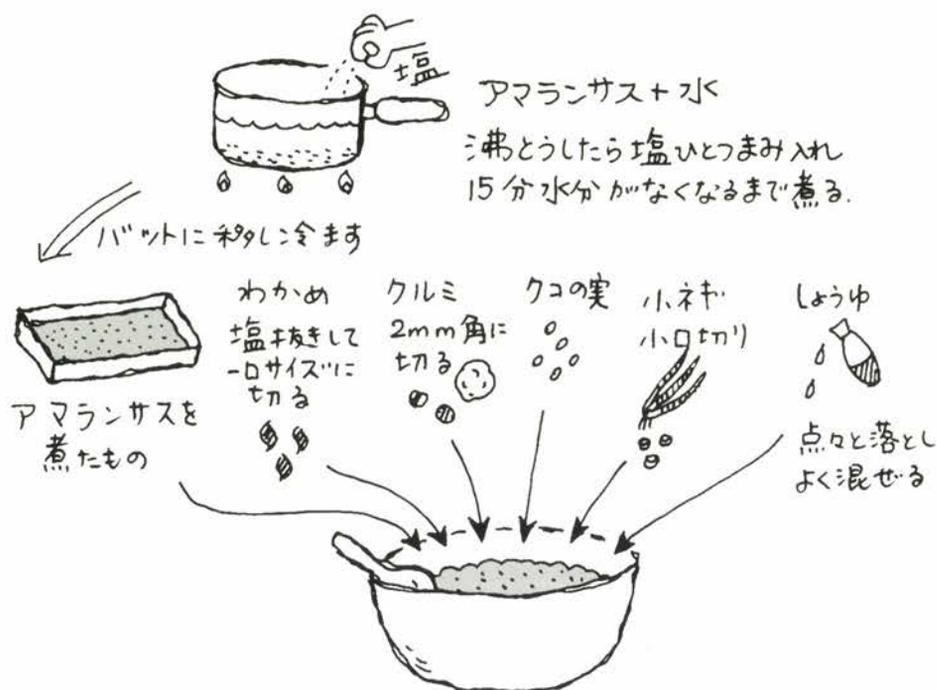
好評の「伯方の塩(粗塩)」を「焼塩」にしたものです。小粒でサラッとして使いやすく卓上用にぴったりです。



フルール・ド・セル

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

1 アマランサスとクルミのおえもの



2 ハード豆腐



3 ごぼうと大根おろし入り味噌汁

◎材料（4人分）

大根……80g（皮ごとすりおろし）
 小さな金ザルに入れ汁気をおとす）
 ごぼう……80g（薄くてきめ細やかなな笹がきにする）

車麩（全粒粉）……1匁（浸水して柔らかく戻し、1枚につき8等分に切る）
 大根葉・にんじん葉を茹でて細かく刻んだもの……各小さじ2

混合だし汁（昆布だし汁7：干椎茸だし汁3）……35カップ

胡麻油……小さじ1匁
 味噌……50g

豆味噌……50g

◎作り方

①厚底鍋に油を点々と落とし指先で塗り広げて中火にかける。ごぼうが臭気から甘い香りになるまで炒める。

②温めておいただし汁を加えて煮立て、水を絞った車麩を入れて火を弱める。具材全てが柔らかくなるまで煮る。

③その間に小さな摺り鉢で味噌を摺り、少しずつだし汁を加えてピュール状態にする。

④②に③を味をみながら少しずつ流し込む。

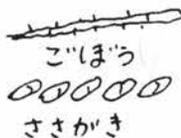
⑤器に盛り、4分の1の大根おろしを中央に置き、その周囲に刻んだ大根葉・にんじん葉のミックスをトッピングする。

3 ごぼうと大根おろし入り味噌汁



油を落とし指先で塗り広げる

厚底鍋



ごぼう ささがき



甘い香りがするまじいためる



水気をしほった車麩も切る

やわらかくなるまで煮る



だし汁

みそ 押しほち



大根葉と人参葉はゆでておろす

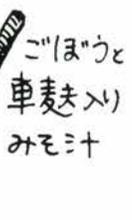
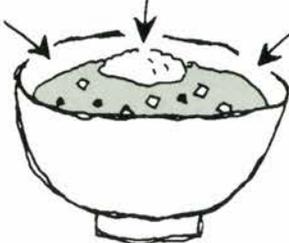


大根おろし

カールで汁気もきって中央にもりつける



トッピング



ごぼうと車麩入りみそ汁

腎臓病を改善する食養メニュー

▼朝食または昼食

▼夕食

1
MON.

生黒ごま入り玄米粥
ねぎ味噌添え
かぶのヒエ詰め蒸し
かぶの葉と薄切り人参の浅漬け
(刻んで熱湯かけ、だしで薄めた醤油に漬ける)

小豆入り玄米ご飯
根菜と豆腐のステーキ盛合せ
(蒸し大根と蓮根、焼豆腐)
■アマランサスとクルミのあえもの
オニオンスープ
(昆布、しいたけだし汁、玄米餅をクルトンに)

2
TUE.

小豆入り玄米粥
玉ねぎの味噌煮
大根とキク芋の金平
(茹で大根葉を刻んで1つまみトッピング)

干椎茸と切干大根のたきこみご飯
(玄米、油揚げ、ごぼう、にんじん、醤油)
味噌汁(里芋、玉ねぎ、ニラ)
もすくと自然薯の酢の物

3
WED.

皮つきはと麦入り玄米粥
大根葉の磯あえ
ふるふき大根
(千切り昆布を敷いて煮たあと昆布も盛りつけい
ただく。松の実を搗って味噌ダレに加える)

生黒ごま入り玄米ご飯
ふのり入り清し汁
(玉ねぎ、人参、小松菜、切り干し大根のだし汁)
豆腐の味噌サンドステーキ
(細くカットした焼海苔で巻く)
蒸し野菜添え(南瓜、大根、蓮根、キャベツ)

4
THU.

ごぼうの種と根菜入り味噌雑炊
大根葉・人参葉のクルミあえ
あずき昆布かぼちゃ

大根めし
(薄味大根と、大根葉と油揚げの炒めに醤油味をつけ
たものを玄米ご飯にまぜこむ)
玉ねぎの味噌煮
長ねぎの葛スープ

5
FRI.

生黒ごま入り玄米粥
ふのり・わかめ入り温野菜サラダ
(生姜・味噌ドレッシング)
■ペークド豆腐

皮つきはと麦入り玄米ご飯
■ごぼうと大根おろし入り味噌汁
あずきの煮物
(にんじん、蓮根、昆布各角切り、塩と醤油を少々、
パセリとネギの薬味をトッピング)

6
SAT.

小豆入り玄米粥
三色きんぴら
キャベツの蒸しサラダ、ふのり入り
(南瓜種ドレッシング玉ねぎ風味)

ヤンノー入り団子汁
(切干大根と干椎茸のだし汁、豆味噌、ヤンノー入
り地粉生地で蒸したさつま芋を包む。大根、人参、
ごぼう、こんにゃく、長ねぎ)
薄味ひじき蓮根
玄米むすび1個

7
SUN.

皮つきはと麦・キク芋入り玄米粥
切干大根の煮物
(干椎茸、高野豆腐、人参)
アマランサスとクルミのあえもの

玄米ご飯
根菜と小豆のシチュー
(薬味に刻みパセリと小ねぎをミックスしたもの)
蒸し南瓜と小松菜のトーフドレッシングあえ
(白ごま入り)

- ・気持ちを鎮め、ゆっくりした雰囲気でお食卓に向きましょう。
- ・静かな音楽をかけたり、腹式深呼吸をしながら噛むのも穏やかな心境をつくります。
- ・玄米ご飯にかけるごま塩は12:1程度を少なめに、あるいは他のふりかけ少々に代えても良いでしょう。
- ・1くち口へ運んだら、いったん箸を置き咀嚼します。玄米ご飯は300回、おかずは100回に挑戦してみましょう。
- ・食事中の湯茶や水は控え、終了後口をゆすぐ程度にします。日常の飲み水も、のどが乾いたらのみ、気が済んだらすぐ手を離す習慣をつけましょう。惰性で全てを飲み干さないようにします。
- ・食事の前後には、感謝を込めて手を合わせましょう。

腎臓病を改善する自然療法

細川順讚

●医療コンサルタント

肝臓の血液アップが機能アップのカギ

■小豆コーヒー(ヤンノー)

小豆は、腎臓、膀胱など泌尿器の機能を改善し、循環器、胃、腸などの機能を高めます。

成分は、アントシアニン、メラノイジン、サポニン、鉄、リンなどが多く含まれています。

小豆は、陽性体質の人が一時的に腎臓障害を起こした場合、一定期間

摂ると効果があります。しかし、陰性体質の人が腎臓障害を起こした時は、小豆を食べると悪化することがあります。

この場合は、小豆を焙煎して摂らなければなりません。加熱によって、小豆の陰性成分は分解され、陽性成分のみが残ります。このような状態になると、どんな体質の人にも適応します。

◎作り方

①セラミック鍋(または土鍋)に、ヤンノー大さじ1〜2杯、塩1〜2g、水500mlを入れ、火にかける。

②はじめ中火で、沸騰したら弱火にして1時間加熱する。

③最後に葛小さじ1杯を水50mlに溶いて入れ、さらに5〜10分加熱する。

これを、2〜3回に分けて飲む。



■座浴

座浴は、骨盤から下を湯中で温めます。胃から下を温める半身浴とは、まったく異なります。

半身浴を行うと、弊害が出ます。

下半身を長時間温めると、腸内の温度が上がってきます。腸内温度は、37・2度を越えると異常発酵がおこってきます。これは腐敗と同じで、内容物から有害物質が発生してきます。有害物質は、体内に吸収されて全身に廻ります。このとき肝臓・腎臓の機能が不完全であれば、十分解毒・分解ができないためさまざまな障害をおこします。

座浴は、骨盤から下を温めるので、腸内温度を過度に上げることはありません。全身の血行を著しく盛んにし、代謝を上げ、全身の老廃物を排出し、自律神経を安定化し、臓器・

器官全体の機能が高上します。

◎用意する物

塩……大さじ2杯
ミネラル粉末（温泉の湯の華、葉石粉末など）

◎手順

①浴槽に、座って骨盤（腰骨）が浸かる程度に湯を入れる
湯温……熱め（43〜44度）

②湯の中に、塩とミネラルを入れる

③湯の中に、塩とミネラルを入れる
ミネラルが無ければ塩だけでも良い

④代用品……ピワ葉、イチジク葉、ダイコン葉、ニンジン葉、アラメ

⑤腰骨より下まで、湯に浸かる
20〜30分程少し汗ばむくらいまで

⑥あがるとき、湯に浸かった部分に水をかける（5〜10秒）

※座浴の30分前に、必ず梅醤番茶か梅醬たんぽ茶を飲む

※寒い季節



②湯の中に、塩とミネラルを入れる。ミネラルがなければ塩だけでもOK。
（ミネラルの代用品）



③20〜30分腰骨より下まで湯につかる

④湯から上がる時、湯に浸かた部分に水をかける（5〜10秒）



①そばに熱湯入りのポットを置いて、湯が冷めたらさし湯をして温度を保つ

②肩から大きなバスタオルを2〜3枚かけて、保温する

■足浴

足浴は、座浴の代用になります。効果は座浴の2〜3分の1です。

◎やり方

①浴槽または、バケツに湯を入れる
温度……43〜44度
ひざ下まで浸かるくらい

②湯中に、塩大さじ1杯入れる
ミネラル、重曹（炭酸水素ナトリウム）、シウウガ、カラシなどを入れると、なお効果大

③湯中に足をひざ下まで浸す……20分くらい

④あがるとき、必ず温めた部分に水をかける（5〜10秒）

■生姜湿布

シウウガ湿布は、内部組織の血流と代謝が著しく増進し即効的な効果があります。

成分は、ビタミンB類、C、βカロテン、カルシウム、セレン、リン、亜鉛、マグネシウム、鉄、ゲルマニウム、アミノ酸類、ケルセチン、カプサイシン、クルクミン、リモネン、レシチン、βシトステロール、ジンゲロール、ジンゲロン、シヨウガオール、ジンギベロール、シトラール、ミネオール、カンフェン、ファルネソールなど豊富に含まれます。

シウウガの成分が皮膚から浸透して、血液が浄化され循環が盛んになり、代謝が活発になります。そのため、痛みが軽減し炎症が改善されます。

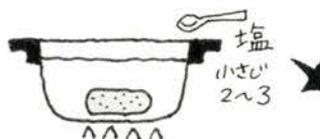
◎用意する物

- タオル……5〜6枚
- バスタオル……1〜2枚
- ガーゼ……20×20cm
- 鍋……中1個
- おろし器……1個
- 湯呑または耐熱コップ……細長いもの
- ひねシウウガ……100g
- コンニャク……1〜2枚
- 塩……小さじ2〜3杯

姜布 生湿



② 鍋に湯を沸かし、塩とコンニャクを入れる



③ コーポの中の生姜汁を湯煎する



④ タオル一枚を患部より少し広めに折たたむ



⑤ 加熱したコンニャクをタオル2〜3枚で包む



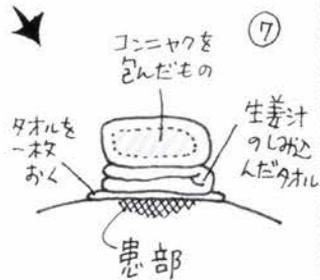
⑥ ショウガ汁をしみこませるタオルでコンニャク



⑧ さらにバスタオルをかけて保存する



⑦ コニャクを包んだものを生姜汁をしみこんだタオルも一枚おく



手順

- ① ショウガをすりおろし、ガーゼでこす
- ② 鍋に湯を沸かし、塩とコンニャクを入れる
- ③ ショウガ汁をコップに入れ、熱湯中のコンニャクの上に置いて湯煎で温める (55〜60度まで)
- ④ タオル1枚を患部の広さより少し大きめに折りたたむ
- ⑤ 加熱したコンニャクを、タオル2〜3枚で包む
- ⑥ タオルに包んだコンニャクの上に折りたたんだタオルを置き、その

上からショウガ汁を流してしみこませる

⑦ 患部にタオル1枚をおいて、その上からショウガを含んだ面を下にしてあてる

⑧ その上から、バスタオルかぶせて保温する

※熱い場合は、タオルの枚数を増やして温度を調節する
※時間...: 30〜60分
※皮膚の弱い人は、ショウガ汁に湯を加えて薄める

光線治療(可視総合光線治療器)

可視総合光線治療器は、炭素をアーク放電させて自然光に近い光線を発生する装置です。

炭素を約4000度に加熱するとプラズマになり、そこから発する光は日光に近いもので強力なエネルギーを包含しています。その光は木炭の数十倍のエネルギーです。

波長は、可視線をはじめ、紫外線、赤外線を含む総合光線です。可視線20%、赤外線70%、紫外線0.5%を含

んでいます。赤外線は、人体を活性化する波長8〜14μをもっとも多く含んでいます。

炭素原子に包含するエネルギーは、超高温で熱せられることによって、光に変換されて放射します。この光は、人体の皮膚に触れた瞬間生体エネルギーに変換して体内に吸収されます。多量のエネルギーを吸収した細胞は、代謝が高進して機能が著しく高まります。また、照射を受けた組織の中を流れる血液細胞(赤血球、白血球、血小板)は、エネルギーを吸収して活性化し、全身をめぐって器官を活性化します。体内の水分子は、エネルギーを吸収して活性が上がり、細胞の働きを活発にします。こうして代謝が高進し、全身の細胞機能が高まる結果、多岐にわたる効果が得られます。



コーケントー (お問い合わせ:0564-26-0836) アートライフ

マクロビオティックな 治療院



光線治療院
ドレナーヂュ

院長：猪口清美さん

■当院の紹介・理念

当院は、大阪箕面国定公園の麓、自然豊かな地にあります。新大阪駅と大阪伊丹空港から共に車で15分、アクセスも良好で、京都や奈良、和歌山などの大阪近県だけでなく、東京や山梨からも来院されています。ドレナーヂュという名称は、排泄、解毒（ドレン）を意味します。

「自然治癒力」をコンセプトに、



来院される方々の体調に応じたオーダーメイドな施術と体質改善アドバイスを行っております。

■施術の特徴

院長が看護師としての豊富な臨床経験、そして自らが子宮頸癌と胆のう結石を薬にたよらずに克服した体験をもとに、マクロビオティックの理念による食生活の改善のアドバイスや、独自に開発したリンパドレナージュ施術、東京慈恵医科大学医学博士指導の和漢ボディローション（松葉エキス、どくだみ、ヨモギ、チャエキス、シコンエキス、ミネラル）の組み合わせ、来院される方が自然治癒力を高めることで、メタボリック予防やアンチエイジングに取り

組んでいます。

リンパドレナージュ施術は、ガンの外科的治療の後遺症、その他の術後の後遺症「リンパ浮腫」をケアする技術を基礎として、東洋療術の経路の効果や、サナモナ光線などを取り入れて開発した自然治癒力を高める独自の施術です。

■効果の検証

◎エビデンス

施術と食生活改善アドバイスなどにより、疲れにくくなったとか、風邪をひかなくなったとか、良く眠れるようになったとか、ご本人様自身が効果を体験され、日常快適に過ごされることができ、併せて来院される方が、ご自身で受診された人間ドックの数値の改善状況で効果を検証し認識されておられます。

また、来院された方の中では会社指定の人間ドックで「不整脈」「房室接合部調律、房室結節調律移行帯右方ずれ」「胃腸X線5mmポリープ8カ所」を指摘された方は、約3年かけて自然治癒力を高め、全く指摘が無くなりました。

これからも、「食」の大切さ、「環境」の大切さをしっかりと、伝えて行きたいと思っております。

治療院情報



住所：〒562-0036
大阪府箕面市船場西1丁目12-17
TEL&FAX：072-700-8880 完全予約制
携帯：090-2018-5546
E-mail：i-juri.12.26@ezweb.ne.jp
営業時間：10:00～20:00
定休日：年中無休
その他：訪問可（施術中、訪問中はTEL不可）

加盟団体と提携先

- ① サナモナ光線協会会員
(東京光線療法研究会)
- ② 日本CI協会法人会員
- ③ キタムラ薬局提携
(薬剤師薬局、全国自然薬研究会会員)
- ④ ワールドミューゼ会員
(大阪府健康科学センター提携)

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

リマの食品選択基準

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

1 品質基準

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

2 機能重視

リマでは品質基準と同様に食品の機能を重視しています。

食品の三分

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

1 自然食品

リマの食品選択基準による
日常摂取すべき安全な食品です。

2 食養補助食品

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

3 嗜好性食品

生活をより豊かにする
ための食品です。

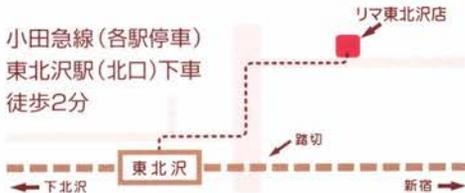


オーサワジャパン全商品取扱い



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

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



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

リマ東北沢店

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

営業時間:
10:00~19:00
定休日なし

リマの通販

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

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

温めたり、お湯を注ぐだけ。手軽にはじめてみませんか？

＊ ☆ はじめての

マクロビオティック

マクロビオティックという言葉をご存知ですか？近ごろテレビや雑誌などマスコミにも頻繁に紹介され、健康と治病、また美容への新しいアプローチとして注目を集めています。マクロビオティックでは、肉・魚、乳製品、砂糖を控え、全粒穀類を主食に、旬の野菜や海藻、豆などを個人の体調・体質に合わせてバランスよく食べます。



Lima

macrobiotic life

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



マクロビオティック入門食品

Ladies' Set

レディースセット



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





セット内容

活性発芽玄米ごはん × 3 小豆入り活性発芽玄米ごはん × 2

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

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

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

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

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

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

有機りんご使用のゼリー × 4 有機りんごと人参使用のゼリー × 4

有機熟成三年番茶(ティーバック) × 1



1週間メニュー付
(リマ・クッキングスクール監修)

間食7食分

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
有機りんごと人参使用のゼリー

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
有機りんごと人参使用のゼリー

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
有機りんごと人参使用のゼリー
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
有機りんごと人参使用のゼリー

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し上がりください。

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

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

☐ 現在病気療養中、妊娠中の方は開始前に医師にご相談ください。また万一健康上の不安が生じた場合は医師、栄養士にご相談ください。

雑穀入り活性発芽玄米ごはん

160g 219 kcal/食

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



麻婆春雨

150g 111 kcal/食

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



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、玄米本来のおいさを堪能できます。



活性発芽玄米粥

200g 80 kcal/食

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



ベジミートボールの甘酢あんかけ

150g 179 kcal/食

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



オーサワのヘルシーカレー (甘口)

210g 170 kcal/食

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



豆腐ハンバーグ (和風)

130g 153 kcal/食

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



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だくさん五目豆。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

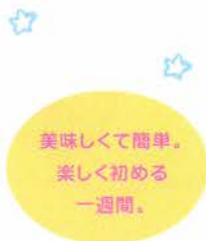
有機りんごと人参の甘味がおいしい。食物繊維豊富な寒天をつかったヘルシーデザートです。



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。



オーサワの有機梅干 (しそ漬け)

170g 約 4 kcal/粒

色鮮やか、大粒で肉厚の梅干。程よい酸味と控えめな塩分で食べやすい。



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のご案内します。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



山形県産飽海郡
農薬不使用期間
15年以上

★ 新商品

佐藤 秀雄さん

あっさりとした味わいが
和食によく合います。

千葉さんのひとめぼれ



宮城県登米郡産
農薬不使用期間
10年以上

★ 新商品

千葉 清重さん

艶と甘みのある
おいしいお米です。

便利な
年間予約

1回限りのご予約でも
毎月のご予約でもOK!

ご指定月にご希望の数量を、
ご自宅までお届けします。

平成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)

『冷やし中華』



一年で最も快適な季節を迎えます。自然と大声で歌いたくなるような気分です(私は並外れた音痴なので人前では絶対に歌いませんが……)。食事でも暖かい料理から冷たいものを食べたくなります。そして時として「冷やし中華」がやたらと食べたくなります。冬場は巷からその姿を隠していました。そこで、思い出すのは、数十年前にタモリと山下洋輔、坂田明(ジャズミュージシャン)らが中心になり「冷やし中華愛好会」を結成し、一年中食べられるよう訴えたのです。しかしその願い叶わず……やはり冷やし中華は夏場の食事です。

今月のおすすめはその「冷やし中華」です。こだわりの一端をご紹介します。麺の原料は北海道産・契約栽培、かすすいはモンゴル産天然物です。充分な熟成を経て、こねる際は気温により微調整する職人の腕が活きます。タレに使用された醤油・味噌は天然醸造という有難いほどの完成度です。

爽快な陽気の中、坂田明のサクスを聞きながら、すする冷やし中華の味も格別ではないでしょうか。冷しすぎた身体をサクスの熱い音色が温めて中庸にしてくれるのでしょうか。たまに気ままに立ち寄るジャズ喫茶(メリージーン、渋谷)では残念なことにメニューには夏場でもありません。

リマ東北沢店



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

●商品情報●

■冷やし中華(ごまだれ)

2食分
 価格462円(税込)

北海道産小麦粉100%使用。無添加、無着色。モンゴルかんすいを使用した滑らかな喉ごしがこだわり種。

胡麻をふんだんに使った、風味豊かな胡麻だれ入り。弾力のある種とこくがある胡麻だれが良く合う。

原材料: 契約栽培ホクシん小麦(北海道産)、グルテン粉(北海道産)、芋焼酎、シママース塩、天然かん水(中国産)、天然醸造醤油・味噌、練り胡麻、すりごま、純米酢、麦芽芋あめ、胡麻油、たまねぎ(北海道産)、にんにく(岩手産)、しょうが(高知産)、香辛料、酵母エキス

開封前賞味期間: 要冷蔵30日

5月
 2階特設会場イベントのご案内
 毎回好評手作りグルメコーナー
 (5/1~5/7まで12~18時)
 ◎手うちそば……三たてのおいしさ
 ◎Cinq Cafe (サンク・カフェ)
 マクロビオティック・スイーツと飲み物

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

ベジタリアズム(菜食)療法
”脱肉食“こそガン治療の原点。
マスコミ洗脳にだまされるな……！！

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

第6回

- TV料理番組は食肉業界の”餌づけ“
- 肉食はタバコ以上に”殺してきた“
- 肉漬けの若い人を襲うポックリ死
- 肉好きは心臓死八倍、糖尿病死四倍
- 大腸ガン死、乳ガン死は共に四倍
- 腸内細菌が発ガン物質等を生み出す

やたら食ってぶざける日本のTV

テレビを観ていると気になってし
ようがない。

とにかく無闇やたらと料理番組が
多い。ついで、旅番組……。タレン
ト夫婦あたりが温泉宿を訪ねて、美

人女将に接待されたり、名物料理に
舌鼓を打つ。

旨いもの食って、温泉に漬かって
ればいいのだから、楽な仕事だなあ
……と羨ましくなる。外国から来た
人は、日本のテレビ番組を見て、呆
れ返るそうだ。「ナンデ、日本のテ

レビは、いつも食べてばかりいるの
デスカ?」。あるいは温泉巡り。そ
れ以外もお笑いタレントが、やたら
ぶざけあうバラエティ。わたしはお
笑い芸人は好きだが、ちゃんとした
芸をみせるよ、と言いたい。

食べ物番組とバラエティが合体し

たものに『デブ屋本舗』なる珍番組がある。メインの石塚クンを始めとするデブタレ（デブを売り物にしたタレント）が、様々な食い物を豪快に食いまくり笑いをとる。わたしは石塚クンの笑いのセンスを高く評価するものだが、その食いつぶりを見ていると心配で仕方なくなる。

後輩デブタレ、内山クンが「体重が一〇〇g減ったんですヨオ」と言うとき、真顔で「デブタレを何だと思ってるんだ。体重を失うってことは仕事を失うってコトなんだぞ」と凄んでみせる。まあ、彼らが豪快に食いまくってる分には苦笑まじりで見ていれば済む。

視聴率1%で百万人の大衆操作

ただし、この一見、罪のないように見える番組も罪つくりなのだ。

愛すべきタレントたちには罪はない。問題は背後にいるプロデューサーやスポンサー。さらには放送局の思惑だ。テレビは1%視聴率で一〇〇万人が見ていることになる。つまり、影響力からいえば超弩級。マスコミとは、よくぞ言ったもの。だからスポンサーは高い広告料を払って番組を買取り、番組の制作費を、提供“する。つまりテレビ番組は、断

じて放送局のものでもない。視聴者のものでもない。カネを払った企業のものなのだ。なぜ、カネを払うか？ 自社の製品を売りたいからだ。

NHKの料理番組から民放の『チユーボーですよ』とか『どっちの料理でシヨウ』など見ていると、とにかくやたら肉が出てくる。『デブ屋本舗』しかり。一〇〇g、千円などの霜降り国産牛肉の塊が登場。それをみたタレントたちが「美味しーッ!!」と絶叫。

ステーキで焼き上げた一切れを石塚クンが口に運び、目をトロロンとさせて「マイウーッ!!」のお決まりのキメ台詞。とにかく、だれが何を食べようとする自由。知ったことではないと思っていたが、いつの頃からか、これはただ事ではない、と確信するにいたった。

食肉産業、餌づけプロモーション

出場するタレントさんなどは、無関係に背後に大きな“意志”の存在を感じたからだ。早く言えば食肉産業の販売プロモーションの意図である。さらに言うなら、その背後にある穀物メジャーの陰謀。さらに、その背後の石油メジャーの深謀。

つまり日本人に牛肉を“餌づけ”す

る。だから、たかが牛丼販売が再開されただけなのにニュース番組で、吉野屋チエーン店から生中継する騒ぎ。モロに吉野屋の宣伝番組と化しており、報道の中立原則をはるかに逸脱しているのに、だれも不思議に思わない。

背後には、狂牛病問題での牛肉離れをなんとか食い止め、客を引きつきたいと願う畜産メジャーの狙いが見え見えだ。さらにアメリカ政府や穀物・石油メジャーの思惑。

食肉はタバコ以上の“殺人商品”だ

わたしは二〇〇一年一〇月に出した『早く肉をやめないか?——狂牛病と台所革命』（三五館）で、狂牛病の日本上陸予測を的中させ、肉食自体がいかに危険かを徹底的に解説した。ついでアメリカ、モンタナ州の巨大牧場主からベジタリアンへと一八〇度の転身をなしたとげたハワード・ライマンの著書『マッド・カウボーイ』を翻訳。邦題『まだ、肉を食べているのですか?』（三交社）。ついで『食民地——アメリカに、餌づけ“された日本”』（ゴマブックス）……などなど。

これらの著作で、肉食がいかに人体に有害であるかを、数多くの医学



データを駆使して説いてきた。しかし列記した肉食有害論に対する反論は、まったく皆無だ。

ライマンは著作で「ミート・キルズ」(肉食は人を殺す)とさえ断言している。「肉食は人を殺す。その殺しつぷりはタバコ以上」と言い切る。つまり「タバコで死んだ犠牲者の数より、肉で殺された“数の方が多い”と言うのだ。

有害論で完敗した食肉業界だが：

さらに「彼等、食肉業界は、タバコ業界に学んだ」とも言う。

タバコ有害論が叫ばれたとき、タバコ業界は、マスコミなどを使って、様々なアンチ・キャンペーンを展開した。危険論には“安全論”をぶつけ、消費者の頭を“混乱”させた。いま、同じ手法を食肉業界が取っているとライマンは告発する。

なにしろ、彼は全米最大規模のベジタリアズム運動団体の代表。その知識量に食肉業界はかなうわけがない。同様に英国で啓蒙活動を行っているのがピーター・コックスだ。著書も邦訳されている。「新版・ぼくが肉を食べないわけ」(築地書館)。

彼等の綿密な科学データに、世界の食肉産業はまったく歯がたたな

い。世界の美食運動の理論的主張に、彼等は完敗して、腹の底では白旗を揚げている。ライマンは「とにかく肉食メリツトは一つもない」と断じている。「精力が付く」くらいのことは主張して欲しいのだが、それもない」と余裕綽々。

洗脳CMでタバコ業界の後を追う

かれら食肉業界は、タバコ業界の二の舞いになることを、極力恐れている。その轍を踏まぬよう、必死のマスメディア対策を行っている。それが、様々な料理番組への異様なまでの牛肉料理の露出の多さ。かれらはタバコ業界と同じく「肉食が健康によくはない」ことは百も承知なのだ。しかし、「肉食有害論」を認めたら、それこそ業界全体の死活問題。そこで、ただひたすら「マイウー！」と情緒に訴える。タレントに嬌声を上げさせる。

ジューツという脂身の溶ける音に目を細めさせる。かつてタバコCMで、マルポーロをくわえたカウボーイが「ウーン……、マルポーロ」と、旨そうに目を細め煙りをくゆらせるシーンがあった。まさに、あれと同じ。マインド・コントロール。「からだに毒……？ そんなこと考えちゃ

まっすぐ大地の恵みと
食卓をむすびます。



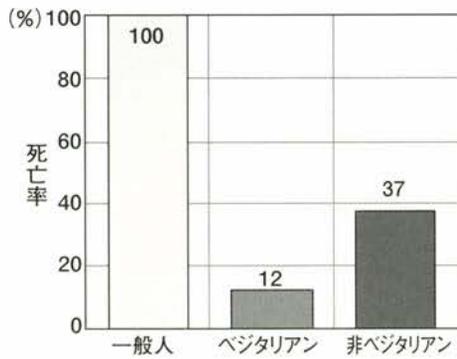
Organic &
Macrobiotic



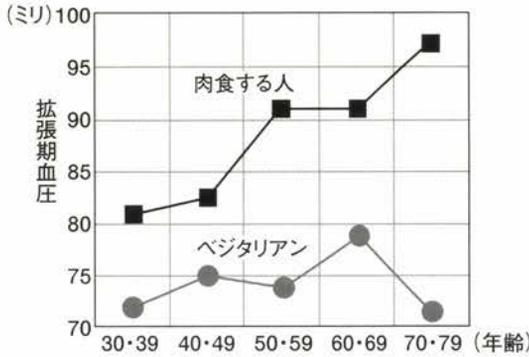
Macrobiotic Facilitator

muso株式会社

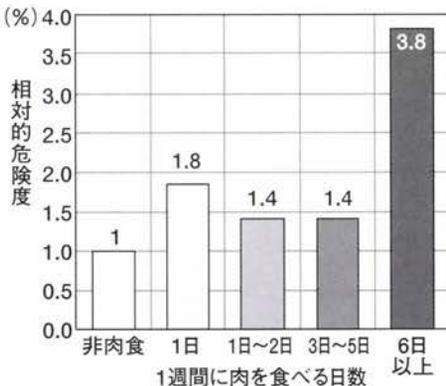
本社 / 大阪市中央区大手通 2-2-7
東日本営業部 / 埼玉県さいたま市南区内谷 5-5-11
西日本営業部 / 大阪府堺市西区鶴田町 2-8-7
U R L / <http://www.muso.co.jp>



図A：心臓病死とお肉の関係



図B：肉食とベジタリアンの血圧をくらべると



図C：糖尿病の死亡率も3.8倍

”肉漬け”の若い人待つポックリ死

ダメですよ。どうです。旨けりゃ、いいじゃないですか!」。

旨そうに焼き上がった分厚いステーキが大皿に盛られる。愛すべきデブ屋の石塚くんは「脂身は、ポクの主食でーすッ」と笑いを取る。タレント稼業も因果な商売ではある。

わたしが心配しているのは、そんなテレビを見て、笑い転げている日本の若いひとたちの健康だ。こんな無邪気な洗脳作戦にもコロリはまって若い子たちは……主食は肉か? ……と呆れるほど肉食中心の食生活

となつていく。

朝はマックですませ、昼は吉野屋の牛丼、夜は焼き肉定食……。カウンターで横一列になつて牛丼をかきこんでいる若いひとたちを見ると心底、かれらの将来が心配になる。

NECの元顧問医だったある医師が、こう述べていた。「若い社員は、退職後のことなど心配しているが、その必要はない。かれらが六〇歳まで生きるはずがない」。

その医師にいわせると「心配なのは二〇代後半から三〇代前半の独身男性」という。その理由は、すでに動脈硬化で血管はボロボロ。肉食、

動物食でコレステロール沈着がすぎまじい。これは同年代、全てにいえるだろう。彼らを待っているのは血管が詰まってポックリ逝く、突然死。心臓の冠状動脈なら心筋梗塞。脳血管なら脳卒中中。

世界的な研究で、肉好きの心臓マヒの死亡率は、ベジタリアンの約八倍以上。(図A参照)

脳卒中死も、ほぼ同じ確率で襲いかかる。これらは肉食者がベジタリアンにくらべて高血圧であることも死因の一つ。

七〇代では肉食者は二六%も高め。このとき脳卒中や心筋梗塞など

に襲われやすい。(図B参照)

運よく、生き延びたとしても、こんどは大腸ガンや糖尿病死が、待っている。

図Cは、ほぼ毎日肉を食べる人は、ベジタリアンにくらべて三・八倍も糖尿病死していることを証明する。

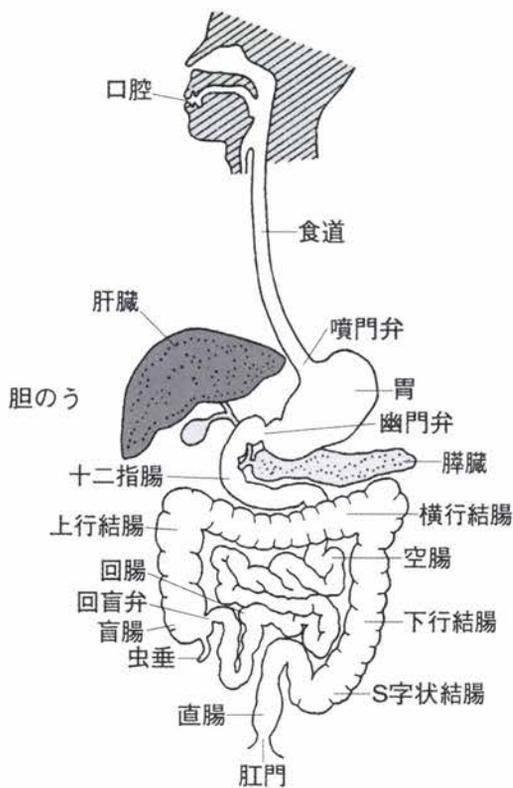
一五〇万部を超えるベストセラー『病気になるない生き方』(サンマーク出版)の新谷弘実医師は、「肉や牛乳、動物食を控えなさい」と指導する。牛乳や卵も、とらない工夫が大切だ。デブ屋本舗の若手、内山くんは、ある医学番組で「二〇代後半で死ぬ」と「告知」を受け顔が引きつっていた。常連バイヤ鈴木も「あと数年の命」に、顔から笑いが消えた。

デブ一族の未来は暗い。短い。なにしろ、肥満体だけで死亡リスクは、普通のひとの三倍以上。相撲力士が短命なもの、肥満という職業病のせいだ。

①歯形、②唾液、③消化器の証拠

現代栄養学の最大の罪は、肉食の害について、目をつむっていることだ。

医学と同じように、栄養学も巨大利権にコントロールされている。そ



図D: 消化管の構造

れは、いうまでもなく食肉利権も突き詰めれば、石油メジャーに行き着くからだ。

抗ガン剤も究極は製薬利権から石油メジャーに行き着く。それとまったく同じ。メジャー支配下では、学問の自由、報道の自由などありえない。その黒々とした現実を早く知らないと目を開いていても、何も見えぬまま人生を送ることになる。

さて、いまや世界的ベジタリアズム(菜食主義) リーダーでもあるライマンは、肉食が人類に適していない根拠を三つあげる。

①歯の形…ヒトの歯は、臼歯(5)…門歯(2)…犬歯(1)の割合だ。つまり、穀物5…野菜・果物2…動物食1…の割合で食べるのが理想となる。ここで、ライマンは言う。「犬歯は、もはや退化して名ばかり。本物の犬歯とは犬や猫の口の中にある」。つまり、「もう動物食には適さない歯である」。ちなみに、彼はヘラ鹿の生肉にかぶりついて「じっさいに使えるか?」試してみたという。その結果は、まったく食い干切ることには不可能だった。本来の犬歯(牙)は肉に突き刺さり、繊維を引き裂くための

もの。肉食獣の鋭く剣のような歯と、人間様の退化した「犬歯」では、くらべようがない。つまり人間の犬歯は、もはや野菜・果物を噛む門歯ほどの機能しかないのだ。

②唾液…ライオンや虎など肉食獣の唾液は酸性だ。それは、肉たんぱく質を分解し、消化をしやすくする。これに対して、ヒトの唾液はアルカリ性。これは、穀物の炭水化物の分解、吸収を促進するためだ。御飯をよく噛んでいるとじかに甘くなってくる。これは、唾液中のでんぷん分解酵素アミラーゼがでんぷんを麦芽糖に変えたから。これに対して、肉食動物の唾液にアミラーゼは極めて少ないか皆無だ。この唾液組成ひとつとっても、人間が肉食に不適で、穀物食こそ最適であることが明白だ。

③消化器…肉食獣とヒトの決定的なちがいは、その長さである。肉食獣は体長の約四倍。ヒトは約一二倍、およそ三倍も長い消化器系を持つ。

この消化管の長さは、「決定的だ。よく知られているように「腐る」という字は「腐」の中に「肉」と書く。漢字を生み出した古代人は、肉食の害を、この一文字にこめたのだ。「腐」とは五臓六腑の「腑」である

ことはいうまでもない。つまり、中が空洞の内臓…消化器系を指す。ちなみに「臓」とは中身の詰まった腎臓とか肝臓などのこと。(図D参照)。

「腑」の中に「肉」がとどまると「腐る」。つまり肉が腸内細菌によって分解され、インドールなどの有毒物質を発生させる。文字通り、肉が腸内で異常発酵…腐ったのだ。

人間は、生まれてまもなく腸内に約一兆匹以上の腸内細菌が棲みつく。これを腸内細菌叢と呼ぶ。それは一〇〇種類に及ぶ種々多様な微生物コロニー。大腸内では糞便1gあたり数千億匹…! 排泄された大便の半分は腸内細菌という説にもうなづける。腸内細菌バランスは宿主の食性によって構成は大きく異なる。理想的食生活を送っていれば、いわゆる「善玉菌」が優位の細菌叢となる。

肉食など不自然な食事では「悪玉菌」が多くなり、様々な悪さをする。

人間の食の智慧はゾーリムシに劣る

①②③は、まさに小学校低学年レベルでも、理解可能な真実である。

小学校一年生に聞かせても、ナルホド…人間は肉を食べるべきでは

たとえばアミノ酸からは……

▼アンモニア→「肝性昏睡」

▼硫化水素→「呼吸毒」

▼細菌毒素→「ショック、発熱、免疫抑制」

▼フェノール／インドール→「発ガン・促進」

▼アミン→「血圧作用、炎症、肝性昏睡」

……などなど。

脂肪等からは……

▼レシチン→二級アミン→ニトロソアミン→「発ガン」

▼胆汁酸→二級アミン→胆汁酸誘導体→「大腸ガン、肝臓障害」

▼コレステロール→胆汁酸→女性ホルモン→「乳ガン、子宮ガン」

脂肪・肉食の国ほど結腸ガン、乳ガン死多発

同書は欧米人には「日本人の五倍も結腸ガンが発生している」と指摘。乳ガンにも同じ傾向が見られる。またアメリカ日系二世、三世にアメリカ人並に結腸ガン、乳ガンが多発している。(図F参照)

つまり「人種のちがいでではなく、日常摂取する食料によることは明らか」光岡氏も断定。日本人の食生活が西欧化するにつれ「……結腸ガン、

乳ガン、肺ガンなどの発生率は増加、これも食餌とガンの関係をあらわしている」(光岡氏)。ここで無視してならないのは……食事→腸内細菌→ガン……の関係。腸内細菌が有害物質生成の仲立ちをしているのだ。

光岡氏は、欧米人が肉や脂肪を多くとるのに対し、日本人は肉や脂肪のとりかたがはるかに少ないことに着目。

なるほど……。大腸ガンの一種である結腸ガンの死亡率と脂肪摂取量を比較すると欧米諸国はケタ外れに多い。脂肪を多くとる欧米人ほど結腸ガンで死んでいる。

肉と脂肪は不可分なので、これは肉食量と比例しているとみてよい。

日本とチリだけが北米や北欧などにくらべ結腸ガン死亡率が約五分の一という低さに関心する。(グラフG参照)

また乳ガン死亡も脂肪摂取量ときれいな相関をしめしている。脂肪摂取量の多いオランダは、日本の一〇倍も乳ガンで死んでいる。(グラフM参照)

ただし、これらは一九七〇年代のデータである。いまから三〇年も昔、まだ、日本が肉漬け、脂漬けになるまえの古き良き時代のものであるこ

者 営 度 経 制 店 生 品 修 食 研 然 成 自 養

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。

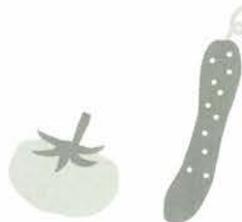
- 1) これから自然食品店を始めようとしている方
- 2) 経営の仕方が分からないので再度勉強してみたい方
- 3) 二代目を育成して自然食品店を引き継がせたい方

◎研修生には下記の特典があります。

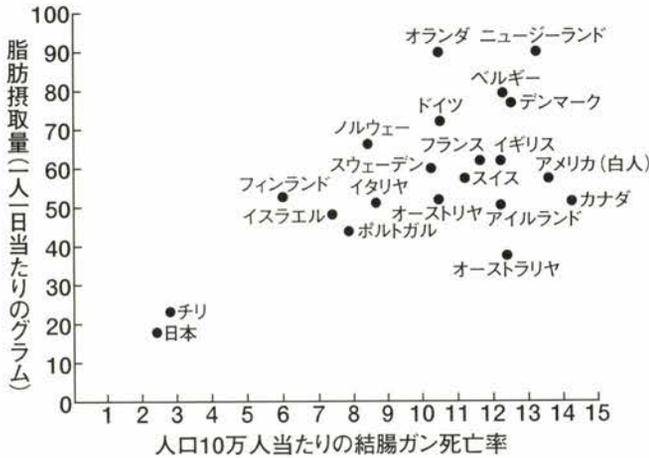
- 1) 自然食品の知識を働きながら勉強できます。
- 2) リマ・クッキングスクールで料理法を学ぶことができます。
- 3) 接客・広告・仕入れ・品出しなどが実地で学べます。
- 4) 経営セミナーに参加できます。
- 5) マクロビオティックセミナーに参加できます。

◎研修生制度募集要項

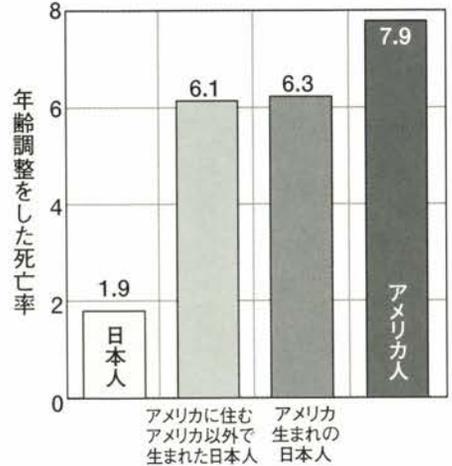
- 1) 研修期間 3年間
- 2) 研修場所 リマ東北沢店ほか
- 3) 研修手当 150,000円(月額)
- 4) 勤務時間 実働7時間30分
- 5) 通勤手当 実費支給
- 6) 休日 週休2日制(シフト交替制 社員に準ずる)
- 7) その他 社会保険・厚生年金・雇用保険加入



◎ご応募はCI協会宛に履歴書を郵送下さい。



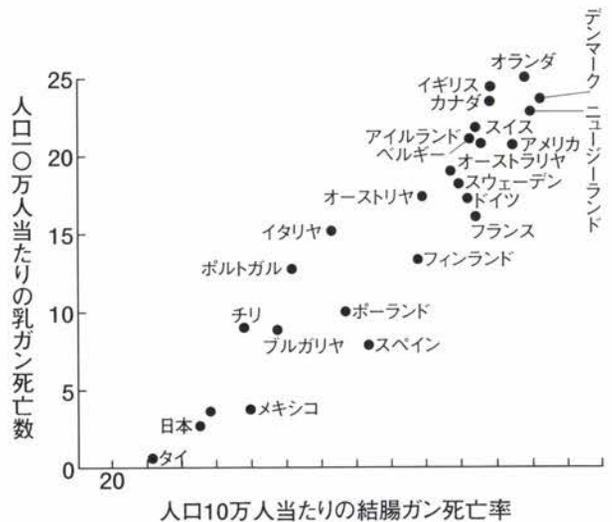
図G：各国の結腸ガンによる死亡率と脂肪摂取量の相関（ワインダーによる）



図F：アメリカ人と日本人の結腸ガン死亡率のちがい

| アミノ酸または脂肪 | 一級アミン | 二級アミン |
|----------------|-----------|-----------|
| アルギニン | → アグマチン | |
| ↓ | | |
| オルチニン | → プトレスチン | → ピロリジン |
| ↓ | | |
| プロリン | | |
| ↓ | | |
| グルタミン酸 | → γ-アミノ酪酸 | |
| ↓ | | |
| チロシン | → チラミン | |
| ↓ | | |
| ドーバ | → ドーバミン | |
| ↓ | | |
| ヒスチジン | → ヒスタミン | |
| ↓ | | |
| リジン | → カダベリン | → ピベリジン |
| ↓ | | |
| トリプトファン | → トリプタミン | |
| ↓ | | |
| 5-ヒドロキシトリプトファン | → セロトニン | |
| ↓ | | |
| レシチン | | |
| ↓ | | |
| コリン | | → ジメチルアミン |

図I：腸内細菌によるアミンの生成



図M：各国の乳ガンによる死亡率と脂肪摂取量の相関（キャロルによる）

とを忘れてはならない。現代の日本人の肉や脂肪摂取量を考慮すると、とくに日本人は欧米諸国の仲間入りをしているはずだ。食の世界においては、明治以来の悲願……脱亜入欧……をめめでたく果たしたことになる。

腸内細菌で肉・脂が発ガン物質に変貌！

当時、肉や脂肪に発ガン物質は検出されていない。「そこで考えられるのが、肉に含まれている栄養成分、すなわち、たんぱく質、脂肪、またはコレステロールが腸内で細菌によって発ガン物質または発ガン物質のはたらきを強くする物質（助発ガン物質）がつくられるのではないか」あるいは「脂肪を大量にとったときに、その消化吸収のために大量に分泌される胆汁が、腸内細菌によって発ガン物質に変えられるのではないか……」（光岡氏）。

図Eは、その腸内細菌による、さまざまな有害物質の発生メカニズム。そのなかでも、肉たんぱく質から分解生成されるアミンは、案外盲点だろう。

「……アミノ酸が腸内細菌のデカルボキシラーゼによって、脱炭素化

されます、腐敗分解物の一つである各種アミンがつくられます」(光岡氏) (図1参照)

つまり、栄養源と思って食べたはずの肉類が、ある種の腸内細菌群によって、アミンという毒物に変化してしまうのだ。

強烈発ガン物質ニトロソアミン登場

「……アミンはからだに有害なものが多く、腸内にこれらがつくられますと、微量でもからだにいろいろな影響をおよぼすことが予想されます」(光岡氏)

たとえば――。

▼ヒスタミン…血管を拡張させ血圧を下げる作用がある。白血球を遊走させ、胃酸を分泌させて炎症作用がある。

▼チラミン…血圧を上げる作用があり、高血圧症のひきがねになる。

▼カダペリン…やはり血圧を上げる弱いはたらきがある。

▼アグマチン…血糖抑制ホルモンのインスリンに似た活性がある。

▼ニトロソアミン…アミンが胃や腸で亜硝酸塩といっしょになると強力な発ガン物質のニトロソアミンを生成する。亜硝酸塩は青野菜や飲料水さらに食品添加物の発色剤

などとして多用されており、容易に体内に入ってくる。つまり肉や脂肪は、栄養源となる前に消化器内で強烈発ガン物質へと変貌してしまう。

この猛烈発ガン物質ニトロソアミンが血流に乗り、全身を駆け巡る。

こうしてみると肉は、あきらかに発ガン食品なのである。栄養源と思つたら、それは悲しいかんちがい。それは、体内で様々な毒物に変化する。まあ……たまの、お口の楽しみくらいにしておくことです。

「……世界の長寿村の食生活に共通するのは、質素で、小麦、大豆、燕麦、とうもろこし、ソバなどの雑穀類、豆類、芋類をよく食べ、しかし、カロリーの総摂取量はいづれも低く、過食をしない。また、野菜、果物を豊富に食べています」(光岡氏)

さあ、ふるさとの料理に帰りましょう！

図/グラフ出典

A, B, C, F

『腸内細菌の話』
岩波新書より

D, E, I, G, M

『新版 ぼくが肉を食べないわけ』
築地書館より

●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)、『早く肉をやめなさい? 狂牛病と台所革命』『やっぱりあぶない、IH調理器』『ケータイで脳しゅよう』(三五館)、『あなたもできる自然住宅』(築地書館)など多数。ほかに訳書として『まだ肉をたべているのですか』(ハワード・F・ライマン グレン・マーザー著 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
- 姿勢がピンと ⇒ 直る、堂々と胸を張って歩く ⇒ 直る ⇒ 成る
- 目は輝き、顔は微笑み、表情、挨拶、言葉が明るくなる ⇒ 直る ⇒ 成る
- 「指導者になる」と心に決定する ⇒ 成る ⇒ 自立できる ⇒ 指導者になれる

土地・資金・人材……応援隊あり

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

〒413-0002 静岡県熱海市伊豆山1062-34 TEL:0557-80-2101 FAX:0557-80-2053
e-mail: danjiki@aqua.ne.jp genmai@mujse.ocn.ne.jp
www.taisitukaizen.com www.rakuten.co.jp/danjiki www.dr.mike.jp

マクロビオティック入門食品(レディースセット)1週間体験談

石川県在住 27歳 女性

この1週間体験は食生活を見直す良い機会でした。

ダイエットできるかな? と思って申込みましたが、食品が届いてみると、量の多さにびっくりしました。私の知っている「ダイエット食」はどれも軽量で「いかにも」的だからです。

初日はお腹一杯で、二日目から「お腹がすいた」と感じたことはなかったです。食べているうちに、玄米や野菜が食生活でとても大事なものと分かるようになってきました。トイレのすっきり感も以前とまったく違います。食生活しか変えていないのにびっくりです。体重が一週間でマイナス1kg。



若い頃はがむしゃらなダイエットをしてきましたが、今は健康な美しさが一番素敵だと思っています。

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



1週間メニュー付

(リマ・クッキングスクール監修)

※モニター申込受付中 お問い合わせは日本CI協会 レディースセット体験係まで

Ohsawa

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

TEL0120-667-440/FAX0120-588-038

児童期(学童期)の生活

細川 順讚 ● 医療コンサルタント

社会性の基礎と肉体の基礎をはぐくむ

精神性の発達

この時期に学校という集団の中に入って生活し順応することで、社会性が大きく発達します。

精神と思考力の面でも大きく発達し、社会生活の基礎が確立していきます。家庭生活と遊びと社会生活が分化して、公私の区別が認識できるようにになります。

抽象化、概念化、創造力、分析力、推理力、判断力など知的能力が高まります。このときに、適切な情報刺激を与えることで、基盤ができあがっていきます。そして情緒面が豊かに進化して、人間性の基盤になります。

数十年前の子供たちは、早い時期から社会性とたくましく生きていく生活力の基盤をつくる環境がありました。近所の子供たちのなかで小

会ができあがっており、上下関係と横の関係があり多くの経験のなかから、人間関係の機微や間合いの感覚をつかんでいくことができました。

家庭内でも、兄弟が多くお年よりもいる大家族の中でもまれながら成長していきました。小学校にあがるころには、もうすでにある程度の社会性ができていました。そのため、順応が早く、集団生活がスムーズに運びました。現代、順応性に欠ける子供たちが驚くほど多くいるのは、乳児・幼児期の育ち方に根深い要因があるようです。

食生活、精神生活、住環境、自然環境、人的環境、情報環境、人との関わり、狭さ、枠にはまった行動形式など要因は数えきれません。もっとも大事な時期に、基盤のひずみができているものを修復するのは、も

はや学校の教師だけの努力では何ともならないときになっていきます。学校崩壊という事態にもなりかねません。

根本的要因は、家庭にあります。親の立場にある人が、早く気づいて改善する努力が必要です。

身体の発育

この時期、身体的な成長はややゆるやかです。運動能力は増進し、細かい作業能力も高まります。様々な仕事の、基礎となる要素もあります。骨格系は柔軟で成長過程にあるの

で、あまり無理な負荷をかける運動は避けなければなりません。

最近、夜更かしをする子が増えています。成長期には禁物です。細胞新生のために肝臓内でアミノ酸を生成しなければならないときに、成

長ホルモンが不足するとしっかりした体格を造ることができません。成長ホルモンが下垂体から分泌されるのは、深夜の1時から3時の間がもっとも多くあります。このとき、熟

睡していなければ十分生成することができません。この時間帯に熟睡状態になるためには、夜11時までには眠らなければなりません。その他の条件で成長ホルモンが分泌されるのは、空腹時です。現代人は子供から大人まで、空腹になつているときがほとんどありません。そんな状態で成長を続けると、もうい身体になつてしまいます。

食生活

児童は代謝が活発です。エネルギー源を摂りいれて、体内でどんどん燃やしています。もっとも効率よく

燃焼するものは、炭水化物（デンプン）です。脂質やタンパク質を燃やすと効率が悪く、多量に老廃物を発生します。炭水化物はスムーズに燃焼すると、水と二酸化炭素になり、後に何も残しません。成長期は細胞新生が活発なので、タンパク質を多く摂らなければ身体が造られないというのが大方の認識です。これは、大きな誤解です。小腸と肝臓を健全にして、良質な炭水化物、ミネラル、ビタミンを摂っていれば、骨格も筋肉も頑強なものが造られます。大事なことは、トータルバランスです。成長期にタンパク質が必要だからと動物食を頻繁に摂っていると、質の悪いもの組織ができあがってしまいます。成長期は、身体のを土台を造る大事な時期です。

動物食品、精製糖、加工食品は、



極力摂らないことです。おやつ習慣も、できるだけ無くした方が賢明です。空腹の時間が必要です。成長ホルモンの分泌のためだけでなく、色々な機会に我慢する訓練は重要です。現代の子は、耐えることができず、忍耐力がなければ、これからはますます厳しくなる社会の中で生きていくことができなくなります。食事の中心は、穀類です。穀類中もっともバランスがいいのは、米です。玄米を主に食べていけば、成長期の子に必要な栄養素の大半が摂取できます。食事全体の60〜70%を、玄米にします。他の穀類は、時々入れる程度でかまいません。同じ食品ばかり摂っていたら、栄養が偏るといふ誤解も多いようです。もともとバランスの良いものを中心に摂っていれば、シンプルな食生活の方が、



良質な細胞を造ることが出来ます。旬の新鮮な野菜を、20〜30%摂ります。体質が陰陽どちらかに傾いているなら、中庸に調整する食事を摂ります。欠かしてはならないのは、海藻です。海藻は、ミネラルの宝庫です。どんなに優れた食物でも、地上のものはミネラルが不足しています。とくにナトリウムとカルシウムは、極端に不足です。ミネラル不足は、成長に障害が出ます。バランス良く豊富なミネラルを含んでいるものは、海藻しかありません。毎日欠かさず、海藻を摂ることで、水分は、生水か水出しのお茶で摂ります。煮沸した水分は、細胞膜への浸透性が低いので控えるにします。果物は、食べ過ぎないように注意しなければなりません。季節はずれや輸入品は、避けるべきです。朝、食欲の無い子が多いようです。内臓の不調であったり、夜遅く食べたり、夜更かしをしたりしていると、朝は食欲がなくて当然です。それを、むりやり食べさせると、二重のダメージを与えることになります。食欲がないのは、消化器の受け入れ態勢ができていないからです。それを、無理につめこむようなことをすると、消化不良をおこします。そんな

状態で、午前中に授業を受けても気が入らず集中もできません。しかも、弱っているであろう胃腸は回復せず、ますます機能低下していきます。その上、むりに食べることによるストレスが、身体にも心にも脳にもダメージを与えます。学習効率は、どんどん下がっていきます。心身の調和と能力の基礎を形成する大事な時期に、その条件を整えることができるのは親だけです。役割は、重いのです。

●PROFILE

ほそかわ・かずひろ
1948年生まれ。東西医学、心身医学、食事療法(食養)、伝承医療等を統合した総合的治療法・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。



人生を楽しむ

中 広行 (なか・ひろゆき)
久司道夫認定カウンセラー

あるアメリカ人の「もしも君がマクロビオティックを実践していたらそんな生き方はしないはずだ。」という言葉がきっかけで出会ったマクロビオティック。ニューヨークの紀伊国屋書店で久司道夫先生の「マクロビオティック健康法」の初版を手に入れて読み終えたときの衝撃は今でも鮮明に覚えています。その日から今年で22年の月日が流れました。

僕は久司道夫先生が書かれている宇宙の真実を体感したくてマクロビオティックの食事法の実践を始めました。幸いしたのは僕が調理人だったことです。実際自分で玄米ご飯を炊き、食事を穀物と野菜にしていくなことは僕にとってはとても簡単なこと

とでした。約半年、久司道夫先生が提唱されている食事続けると体は見るといってうちに変化し感覚が鋭くなってきたことがわかりました。少し大げさですが宇宙を感じるということがわかってきたような感覚を手に入れました。そのことが嬉しくそしてその感覚をもっと深めたく僕はマクロビオティックの実践を続けることが出来たのです。だから僕自身の22年の中で食べ物の選択をすることが苦痛と感じたことも辛くも思ったこともなく毎日ワクワクしながらこの生活方法を続けていくことができたのです。マクロビオティックは哲学です。宇宙の真理について語っています。

大切なことはその哲学をどうやって自分の生活の中に取り入れることができ、自分で体感をしていくことができるかなのです。人には色々な生き方があります。今の時代は様々な職業があり色々な生活スタイルがあります。全ての人と同じ生活をする事ができること



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

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。使いやすい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 千葉県袖ヶ浦市長浦拓1-1-65
TEL 0438-62-2921 http://www.san-iku.co.jp

〈体験談〉

96年定期健診で慢性肝炎が発祥したことが判明した。その後の3年間、肝炎のためのインターフェロン治療中にグループVサイズの大腸がんが発見され直ちに手術し所定どおりに退院した。ところが、退院直後から皮膚炎が発症しステロイド湿布約を使用したが効果なくかえって全身100箇所に広がり6カ月目になってから原因不明という理由で厚生省が難病指定している類点痲瘡であることが判明した。

皮膚科の治療は投薬だけで積極的な生活指導や食事の改善には全く無関心であった。岐阜市の浜口鍼灸院の院長との出会いで3カ月間は主治医の処方に従い、その後9カ月かけて毎日の服用を減らしながら鍼灸院で皮膚治療の回復をした結果、副作用もなく皮膚炎は完治。慢性肝炎の発症、大腸がん、皮膚炎を通じて西洋医学の治療は緊急事態には対応できるが日常の健康は自分で方法を見つけないといけないと反省し、新潟大学の安保教授の著書から玄米と野菜食が自律神経の安定に効果があることを知り2005年にカルチャースクールで行われていた中美恵先生のマクロビオティック料理教室を体験した。

初回の講義と料理実技で「これが私の体の健康に必要なことだ」ということがわかりすぐに2日で6回の食事のうち3回以上を玄米と野菜で食事をすることからはじめた。玄米を炊飯器で炊いては失敗し、圧力鍋で炊くことを学びおいしく玄米が炊けるようになってからは毎日の食事が美味しく、楽しくいただけることに感謝して最初の1年が経過した。

体調は安定し精神的にも気が付くとともにポジティブになっていた。その後、中広行先生の食事指導を受け、美恵先生の料理実習をできるだけ参加し久司道夫先生の講演会にも積極的に参加した。また時間が許されるときはライブ講演を楽しんだり海外旅行にも参加した。その結果体重は1年で11キロ減量し、肝臓の数値は半減し毎日の食生活が以下に重要であるかということが良くわかった。

マクロビオティック開始から2年近くが経過した今は、肝臓の数値は正常になり採血することに楽しくなってきた。

なにかの会合に出かけるたびに玄米のおむすびを持参し、ときおり仲間に「玄米ご飯を美味しく食べて健康になってください」ということが多くなった。

忙しいという理由で外食が多くなり、好きなものは「生活習慣病」であり、食べていた自分は「生活習慣病」であったことが今になってよくわかった。

毎日の食事は自分が選択し、自分の心身の健康は自分自身の口が養う責任であると理解できた。今は自分の失敗を反省し家族や周りの関係者にはことあるごとに、生活習慣病にならないためにはマクロビオティックを学び玄米・野菜食を日常に取り入れるように勧めている。

Mさんは今でも楽しく料理教室に通われており、現在ご自分で会社を経営されています。

阪神大震災を体験し感じることや考えることがあった後、さらにご自分の体を通して様々なことを体験され宇宙の真理を学ぶ機会を持つことができたのでしょうか。

僕はMさんのカラダが変化していった最大の理由はご自分で学びご自分で料理をすることでカラダの変化をご自分で体感されていたことだと思っています。

Mさんはご自分でも書かれていら

っしゃるように、かなりの食通でおいしいものをたくさん食べてこられていました。そんなMさんは料理教室でおいしい料理に出会うたびに「これが本当のグルメなんだ」ということを体感されていきました。そして体感できたことはできるだけ周りの人に伝えることを実践されてきたのです。

Mさんは会社の中にマクロビオテイクを学ぶ時間を作られたり、社員の方たちとお料理教室に通ってこられました。社員の方たちにマクロビオテイクのお料理を食べる機会

を作られたり……食べて感じてもらえる機会を作るように努めてこられました。

ご家族の方は「穏やかになっていった」とMさんの変化をみて興味をもたれるようになっていきました。

旅行に出かけるときは新しく出会う人たちに玄米のおむすびを作ってツアーに参加され、「先生玄米のおむすびを持って旅行に行く」と人とおむすびを持って旅行に行くという楽しい話を聞かせてくださったりもしました。

男性で、そこそこの年齢に達するとご自分の人生を変化させることは難しいことのように思います。しかし、宇宙は病氣や出来事を通して人生の過ごし方の変化のポイントを教えてくれているのだとしたら、そのことに気が付き人生の方向性を変化させていくことが病氣を治し出来事をよりよい方法にもっていくことが出来るようになるのです。

Mさんが教室に通われていてお話を聞かせていただくたびにマクロビオテイクを楽しんでいらつしやるのが伝わってきました。そしてその中に感謝という言葉がたくさん感じることができたのです。

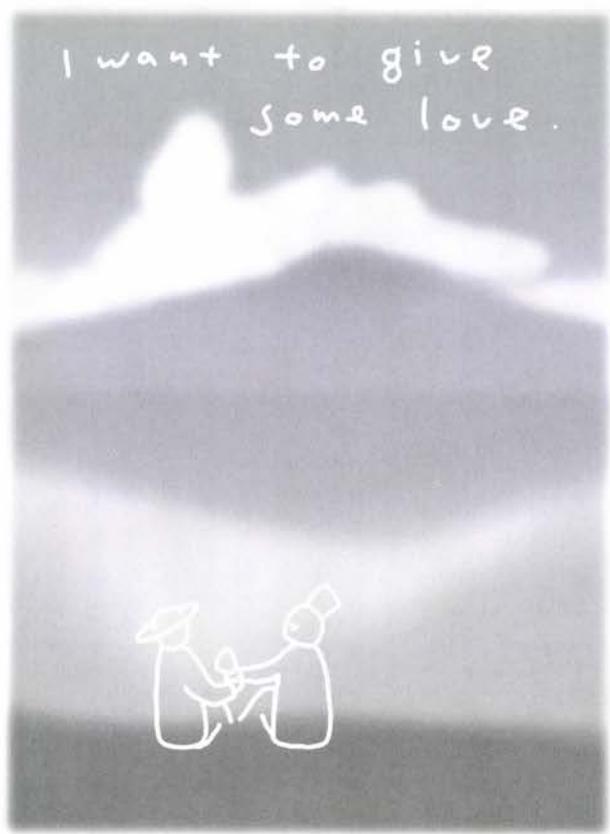
大切なことは自分の人生を通して

宇宙の真理を体感することなのだと思います。そして桜沢先生の言葉の中にあるように、マクロビオテイクを実践するということは「ノンクレドゥ」盲信することなく「自由に生きる」ことを手に入れることなのだと思います。そしてそれを理解するためには久司道夫先生が教えてくださった「マクロビオテイクとは感謝です」ということを自分の中で育て、体感することが出来るように生きていくことだと思っています。

これからますます、マクロビオテイクは広がっていくでしょう。それは時代がそのことを望んでいるからです。

そう、今こそ宇宙の真理を一人一人が手に入れて生きていくことで、地球全体が喜んでいくことになるように僕は思います。だからこそ一人ひとりが自分の口に責任をとることができ感謝の気持ちで毎日を過ごせるようになることが必要な時代なのでしょう。

僕はそう思いながら自分の人生をより豊かに過ごせるように、そして周りの人も一緒に人生を豊かにすることが出来るように毎日を過ごして生きたいと思っています。



素材の味を引きたて生かす
自然の塩
赤穂の天塩

自然をこの手に



“海の母液”ニガリを含んだ粗塩
 天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育品。

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



陽泉
 【やんせん】

極陽性
 タンポポエキス



100g 4,200円(税込)

桜沢如一先生の直弟子 佐々井譲が開発

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

製造者 日本正食品研究所 佐々井 勝詞
 〒196-0061 東京都町田市鶴川3-6-9 TEL&FAX042(736)8587

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

美術印刷一般 製造販売
東樹社

代表取締役 野ヶ山 勝子

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

旬の素材で作る
手作り化粧品

ヨモギとシソの湯 ヒノキとシナモンの湯 パセリと月桂樹の湯

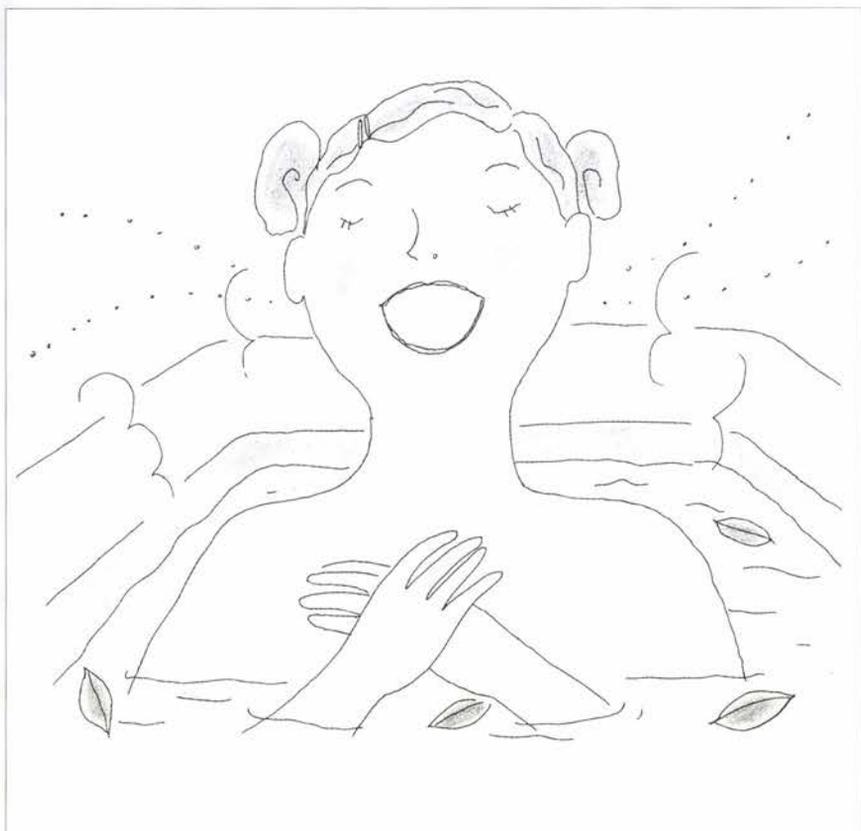
自然化粧品研究家●小幡有樹子

5

月のお風呂と言えば菖蒲湯。初夏を思わせる爽やかな香りの菖蒲湯はまだ想像の中でしか体験したことのない私の憧れのお風呂です。残念ながらニューヨークで生の菖蒲の葉を手に入れることは大変難しいので、代わりに楽しめる身近な素材はないか考えてみました。調べてみると、菖蒲湯に使われる菖蒲はアヤメ科の花菖蒲ではなく、葉に香りのあるサトイモ科の植物。葉に含まれる芳香成分は血行促進や鎮静、抗菌に効果があることがわかりました。

「爽やかな香り」「血行促進」「鎮静」「抗菌」。これらの言葉をキーワードに、私なりの5月のお風呂を3種類作ってみました。菖蒲湯に入る機会のある方も無い方も、ぜひお試しください。

*妊娠中の方はここに紹介した入浴剤の使用は控えてください。



◆ヨモギとシソの湯

古くから薬効の高い植物として知られるヨモギ。その芳香成分には、体を温め、筋肉や関節の痛みを緩和する働きがあるとされています。生が手に入らない場合は、和菓子の材料として売られている乾燥タイプのものを半量(10g)で使用してください。一方シソも香り高い植物で、芳香成分には精神を安定させる働きがあるほか、優れた殺菌作用もあります。

◎材料(1回分)

ヨモギ(生)……………20gくらい
シソ……………5枚

◎作り方

①ヨモギとシソはそれぞれ細かく刻む。

②①をガーゼに包み、口の部分をヒモで結ぶ。

◎使い方

お風呂にガーゼの袋を入れ、湯の中でよくエキスを採み出す。

◆ヒノキとシナモンの湯

ヒノキには優れた鎮静や殺菌作用に富み、日本では古くからお風呂の香りとして親しまれてきました。入浴剤や防腐剤などとしてヒノキのチップ（またはボールやキューブ状のもの）を使うと手軽にヒノキの香りのお風呂を楽しむことができます。シナモンはクスノキ科の樹皮で独特のスパイシーな香りがし、強い殺

菌力があります。製菓用に売られているのを使用してください。

◎材料（1回分）

ヒノキチップ……20gくらい
シナモンスティック……1本

◎作り方

シナモンスティックは半分に割っておく。

◎使い方

ヒノキチップとシナモンスティックはそのまま湯に浮かべる。

ヨモギとシソの湯

ヨモギ(生) 20g
シソ 5枚

ヨモギとシソは細かく刻みガーゼ袋に入れる



ヒノキとシナモンの湯

ヒノキチップ 20g
シナモンスティック 1本



◆パセリと月桂樹の湯

パセリと月桂樹の湯

パセリ(生) 20g
月桂樹 10枚
ローリエ



パセリは細かく刻みガーゼに包み湯の中でエキスをもみ出す

み、口の部分をヒモで結ぶ。

◎使い方

お風呂にガーゼの袋を入れ、湯の中でよくエキスを揉み出す。月桂樹はそのまま湯に浮かべる。



キッチンで使う香り高いハーブを組み合わせた入浴剤。パセリはセロリや人参などと同じセリ科の植物で、葉や茎に含まれる強い芳香成分が血行を促進し、代謝をよくします。月桂樹はローレルやベイリーフとも呼ばれ、シナモンと同じクスノキ科に属しています。使用する葉の部分はややスパイシーな香りがあり、入浴剤としては腰痛や肩こりなどによいと言われています。

◎材料（1回分）

パセリ(生)……20gくらい
月桂樹……10枚

◎作り方

パセリは細かく刻んでガーゼに包

◎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。

マクロビオティックが若い人の間で大きなトレンドになり、街には菜食のレストランや玄米を提供するお店もずいぶん増えました。テレビなどマスコミにも玄米が取り上げられる機会が増えましたし、多くの芸能人も玄米食を取り入れているようです。また、各地でマクロビオティックの勉強会が開かれるようになりました。肉や魚、乳製品などを使わない、それから砂糖を使わない、というのがマクロビオティックのポリシーになっていますが、多くの人が取り入れるようになるにつれてさまざまな問題も出てきました。

今回はその問題、特に甘い物について考えてみましょう。

甘い物がやめられない

お肉や魚、卵、牛乳、乳製品はやめられたけど、どうしても甘いものがやめられないと悩んでいる方がずいぶん多いようです。この理由は、動物性食品は習慣性がないのですが、甘いもの、砂糖や果物、お酒とい

た糖分は習慣性があるからではないでしょうか。これらはどれも「はまると抜けれない」というまるで麻薬のような力があるようです。

栄養学者の菅原明子氏がある雑誌で「砂糖、酒、麻葉はその分解サイクルが同じだからなかなかやめられ

よい甘味料も日常化すると砂糖と同じ影響が

「砂糖や酒、果糖などの糖分は陰性で拡散の働きがある。だから内臓や皮膚、筋肉、血管がゆるみ、病気をしやすい。そのようなものできあ

も憂うつになって問題が出てくる。なるほど、そういうことか……。よし、今日からやめるぞ！」と一大決心。ところが、夕方になると、「ちよっとお茶飲んでいかない？」おいしいケーキの店を見つけたのよ」と誘われた途端に「今日は何んか日が悪いや。うん、止めるのは明日からにしよう」。あれほど硬く決心した「誓い」がいつも簡単にくずれてしまう。ああ何年これをくり返してきたんだろう……。さらに悪いことに、甘いものの場合、抜け穴があります。それは米飴、甜菜糖、メイプルなどといったナチュラルスイーツ。白砂糖はやめたけど、ナチュラルスイーツにどっぷり漬

山村慎一郎の
「うけたまわい！」
うけたまわい！
よいづづ相談
よいづづ相談

第七回：砂糖

ないのです。」と書いておられるのを読んだことがあります。

麻葉は使ったら即刻逮捕、お酒も過ぎるといろいろトラブルを起こして、刑務所や病院行きになります。

でも、お砂糖は何の規制もおとがめもなし……「うーん、なるほど！」とうなずけますね。

がった細胞はやがて意識を変え、その人の行動まで左右する……：そうなのか。陰性の食べものが多すぎると拡散の働きがあるから、集中力がなくなる、行動が一步遅くなってしま

はないでしょうか。メイプルや米飴なら健康に良さそうな気がしますからね。でもね、量が多かったり日常的に食べていると、ほとんど砂糖と同じ影響が出てくるんですよ。毎日の生活は楽しいことばかりではなく、嫌なことや辛いこともたくさんあります。そのストレスを癒し、ほぐし、

解消したくてお酒を飲んだり甘いものなどの緩めて発散する力があるものが欲しくなります。

私はお酒や、甘いもの、果物などの糖分が悪いものとは思っていないんです。それを毎日続けて飲んだり食べたりする、あるいは体を傷つけるほど無茶苦茶食べたり飲むのがいけないと考えています。砂糖の変わりに米飴やメイプルシロップをつかったお菓子を食べることは、冷やす力が強いアルコールの生鮮食品といわれる、強い陰性のビールを長期熟成したワインや、ウイスキーに変えるのとあまり変わらないと思います。じゃ、どうすればいいの？ それは、やはり意地でも3〜4日空けて飲んだり食べたりすることです。ある大企業の社長さんが言っておられました。

「社長はパーティーのとき、ほとんどお酒をお飲みになりませんがどうしてですか？」

「うまい酒を飲みたいから飲まないようにしてんだよ。つきあい酒は我慢して、日空けて飲む酒は抜群にうまいんだよ。健康になるしね」なるほど、こういう手があったか!! 発想の転換ですね。お酒でも甘いものでも、休肝日を間にいれる

と、弱るものが入ってこない体は、どんなに不必要な物を体外に排出して元気を回復します。元気になることさらにおいしく感じる、というわけです。

甘いもの・お酒を摂り続けると……

甘い果物やお酒、糖分（メイプルや米飴などの糖分も含まれます）は、水分を留める働きがあります。たとえばパンやダンゴを作るときに、まったく砂糖を使わないとちっとも膨らみませんし、すぐ硬くなります。果汁や酵母もおなじです。砂糖や果汁は水分をとどめる働きがあるからふくらんでいきあがるのです。このようなものを毎日のように食べていたらどうなるでしょう？

“You are what you eat.”

あなたは食べたものの自身。あなたは食べ物が変化化したもの。つまり、体の中に水分がたまって浮腫みややくなるのです。一番わかりやすい例は甘い物や大酒を飲んだ次の日の顔かな？ 目は腫れぼったく手もむくんでいませんか？ 前の晩に、甘いケーキやチョコプレートをたくさん食べて「あー、幸せ！ 満足満足」といってベッドへ。しかし、その夜



2007年7月のアルカンシエル

特別企画

松本光司先生のプロ養成料理合宿

7/13(金)~7/16(月)
3泊4日 80,000円

マクロ料理のプロとして
お仕事をしたい方に!



松本光司先生

料理教室ネットワーク

7/27(金)~7/28(土) 松本 光司先生
1泊2日 20,000円 田中 愛子先生

個人で料理教室を開いている方、
又始めたい方に!

半断食スクール

7/20(金)~7/26(木) 田中 愛子先生
3泊4日 47,250円 松本 光司先生
6泊7日 94,500円 伊藤 慶二先生

陰陽、望診法を学びながら、宿便とりでリフレッシュ!

ちびっ子料理教室

7/28(土)~7/29(日) 
1泊2日 大人14,500円 小人10,500円

きれなお姉さんとお料理しませんか?
松本先生のお話、朗読とチェロの夕べ。

お申し込み/お問い合わせは電話、又はFAXまたはメールで

〒401-0305 南都留郡富士河口湖町大石2498-2
電話：0555-76-6662 FAX：0555-76-6682
メール：arcen02@mfi.or.jp

自然食とアロマセラピー
河口湖 **アルカンシエル**
Arc-en-ciel

はなぜか眠りが浅く、何度も目が覚めたり変な夢ばかり見て熟睡できない。目覚めも悪く、もう眠くて仕方がない。やっとの思いで起き上がり「あー、体がだるい、重い……」。そして鏡をみて「ガーン!」。目玉が赤くて目のまわりもむくんでいる。よく鏡をのぞきこんでみると、肌はカサカサだし、眉間や頬が粉ふきイモ状態。「えっ! なぜ? どうして?」。そうです。お察しのとおり、昨夜の深酒、またはアイス、ケーキ、チョコレートの結果が緊急警報として顔に出たのです。でも、人はなんて弱くて悲しいものなのでしょう。再び夜になると、もうすっかり忘れて「がまんはストレスになって逆効果。楽しく生きなくっちゃ」と、再びお酒、甘いお菓子に手が。ついには恐怖のシミ・シワ地獄(陰)へ……。あるいは25歳にして骨密度60歳! の世界へ(陰)。はたまた寝たきり(陰)……老人斑の恍惚の世界へ(陰)……と転落していく……かもしれないのです。陰性の極みですな。

日常的にお酒や甘いものを摂っていると、肝臓、脾臓、大腸、腎臓、心臓が痛んできます。肝臓の調子が悪くなると、よく見えなくなったり、緑内障、網膜はく離など目のトラブルを引き起こしやすくなります。また、筋肉がひきつれてこむらがえりを起こしたり、まぶたなどピクピク痙攣するようになります。脾臓のトラブルは目や耳や鼻、呼吸器、陰部など粘膜に異常をおこします。大腸に対する影響は、便秘や軟便、下痢便など。腎臓は腎炎や膀胱炎を起こしやすくなりますし、場合によっては生理が止まったり、子宮・卵巣の病気を引き起こしやすくなります。だから時には意地を見せましょうね。

お酒・甘い物との上手な付き合い方

「毎日のお酒、スイーツには充分気をつけて」とは言っても悪いことばかりではないんです。少量なら薬になる。お酒も砂糖もね。水をとどめる働きを利用したものに、黒豆の煮汁やショウガ糖、大根のはちみつ漬けなどがあります。ノドがかすれたり声が出ないとき、カラ咳のときなどに使おうと、潤いが出てきてトラブルを解消するからです。さてそれでは、どうやってお酒や甘い物をコントロールしたらいいでしょう? まったく食べないようにしたい場合は、まず期限を設けることをおすすめします。3カ月あるいは半年と

● 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年渡米しクシインスティテュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴージュ研究所を設立。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。

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

暮らしの中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。

ニオイノンが
全て解決します。

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。

無料進呈!
サンプル
(サンプルは、はじめての方に限ります)
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「マクロバイオティック」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
マクロバイオティック係
TEL 059-345-4164
FAX 059-345-4164
Eメール info@HB-101.co.jp

FAXでお申し込みは
059-345-4164
Eメールでお申し込み
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。

**送料
無料**



植物性消臭液
ニオイノン

- 100cc入り 2,300円
 - 500cc入り 10,000円
 - 1リットル入り 18,000円
- (消費税込み) **送料無料**

今なら **ハッピーバイオ103 (10g入り) プレゼント!**

姉妹品もお使い下さい。

天然植物活力液

HB-101

杉・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
- (消費税込み・送料無料)

じっくり植物を育てる

顆粒HB-101

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

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 (消費税込み・送料無料)



化粧水

雪恋姫 ゆきこひめ

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

- うるおいのあるキメ細やかな素肌に整える。
- 無香料、無着色、無鉱油。
- 保水、保湿効果にすぐれべとつかす潤いが続く。

- 120ml入り 3,800円 (消費税込み・送料無料)



植物エキスパウダー食品

ハッピーバイオ103

貴方の健康と美容に!

水やお茶やコーヒーや紅茶やジュースや酒やビールや料理にサツとふりかけるだけ。

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



栄養機能食品(ビタミンE)

ワスレヘン

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

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



1日6粒(1.8g)を目安に、水又はお茶などでお召し上がり下さい。

浴用化粧品入浴液

フローラ・バス-102

天然の植物エキスで森林浴感覚。しっとりスベスベ、潤いのあるお肌を保ちます。

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

お湯20ℓに対して本品15〜20mlを入れて、よくかき混ぜてください。



ペット食品

ニャンケンポン

杉・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
- (消費税込み・送料無料)



ペットのエサにまぜて与えて下さい。

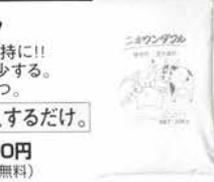
魚・鶏・豚・牛のための混合飼料

ニオワンダブル

- 魚、家畜、家禽の健康維持に!!
- 糞尿のひどい悪臭が減少する。
- 動物が元気に健康に育つ。

飼料に0.3〜0.6%混入するだけ。

- 20kg入り 7,500円 (消費税込み・送料無料)



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

株式会社フローラ

〒510-0855 三重県四日市市市馳出町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。



醇なワインの

日本ソムリエスクール校長
古山勝康

たのしみ



第10回 古山流ワインの撰びかた・たのしみかた

(その六)

じつは先回の原稿をかき終わり、よみなおしながら、おもわず苦笑してしまいました。

なぜって、文中「テンブラ・サシミにあうワインと云う発想は姑息な西洋人のイミテーション」などとコキおろしておきながら、そのすぐあとに葉膳中華はご愛嬌としても、なんと「付け焼き、煮魚、鍋物」ですものね!!

しかしあえて苦しいエキスキューズをさせていただけば、本誌の性格上あまりハメを外すわけにもまいりません。ですから、ワカっていません、そのママにしておいたのです。

擬製豆腐という料理があります。ほんとうは奈良の尼門跡寺院である円照寺の義省尼の考案に依るところから、この「ギセイ」ということは

はでたようなのですが、まあそれはさておき、菜食、食養、精進料理の世界には、まさにことばどりの「擬製料理」がかなりたくさん見られます。

食養でもグルテンカットあたりからそろそろ首を傾げたくなりだし、植物性の素材のみから、ホンモノそっくりの、みごとなまでのウナギの蒲焼きや魚の姿造りなどを拵えたりなさるのを見ると、そのイチマシサにはふかく同情もうしあげますが、これがあるに過ぎると、未練たらたらでみぐるしいものです。

それよりも本筋としては、前回にかきましたように、ハレの日のたのしみなどは「たのしいアンピとするような健全な身体の確立を第一義とするべき」ではないでしょうか!? そんなひとにとって、慎み、節度を

もっていたただくワインで、たまに冒險してみるのはユカイなことかもしれません。

さて、前号の三項目について、P.U.でかんがえてごらんになりましたか?

参考にしていただきたいのは、03、十二月号の「調和型と相補型の提唱」にある「変化型」「不変化型」、あるいはおなじみ「相補」という概念です。

それでは第四の「シチュエーションでえらぶ」の「夏向きのワイン・冬向きのワイン」からみていくことにいたしましょう。

夏によく冷やしておいしいミユスカデヤリースリング（ともにブドウ品種。以下同様）などの白ワインにおおく含まれる「リンゴ酸」は、冷効果のつよい▽性の代表的な有機酸。

夏という△性の気候と相補になり、暑さしのぎ(銷夏)の、からだにもやさしい飲みものとなります。

また冬に旬となるブリなどの青物(中層魚)が、基本的には辛口である赤ワインにあつて、豪州のシラーズ(赤ワイン)のように暖地産特有のタンニン(△)や乳酸(△寄り)の酸)のやわらかでまろやか、仄かな甘みさえかんずるワインによく合うのは、これは相補型、異性型の組合せではなく、逆にブリ(△)とシラーズ(△)という調和型、同性型のパターンによるワケなのです。むろん冬(▽)という季節とは相補になります。ですから、冬の相補をかんがえるなら、これまた食養的でなくもうしわけありませんが、シラーズよりタンニン(このばあいシラ

PROFILE

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

ーズにくらべてより△)や乳酸がゆたかできついカベルネ・ソーヴィニヨンと肉料理(▲)との組合せのほうがより相補的とは云えるでしょう(エスキモーと肉食)。

この伝でいけば、次の「興味でえらぶ」のゲヴェルツトラミナーやソーヴィニヨン・ブラン(ともに白ワイン)とハーブやスパイスの風味豊かな中華菜膳やエスニックの取り合わせも、云うまでもなく▽と▽の同性型。

そしてここからオモシロイことが判ります。以上みてきましたように、料理とワイン(日本酒ではなくワイ・ンであることに注目!)の組合せでおいしくかんずるもの大半は「調和型・同性型」になりますね。しかも同性の性質が双方ともにつよすぎない取り合わせなのです。この意味で従来(異性型・相補型の存在にまったく気づかず)同性型・調和型の組合せのみおしえてきたソムリエ学校にもそれなりのワケがあったのです。むしろなかには若干の例外はあります。それは独逸のトロッケンペーレンアウスレーゼとならんで、極甘口白ワインの代表であるソーテルヌ(▽)とフォウグラ(△)、あるいは高酸味甘口熟成古酒(この酸は清酒

特有の乳酸で、これは△寄りの酸です)とリヴァアロなどウォシユタイプ(▽)のチーズとの取り合わせなどです。第三の味を創出する組合せと云うワケですな。これを料理の世界でいみじくも「マリアージュ」(結婚するの意。男△と女▽)とは云い得て妙!

つぎに、頂けない組合せであった、生臭みのつよい魚卵類や生魚と高酸味辛口白ワイン(この酸は云うまでもなくリンゴ酸)のばあいはどうでしょう。具体的には前記ミユスカデ(▽)などのワインとカズノコ(魚卵)やカツオやマグロなどの血合いの部分の取り合わせです。このばあいは味(血合い・▲)ではなく、その強烈な匂い(生臭み・▼)を強調してしまします。よくお判りのようにワインはつよい陰性。したがって基本的にこの組合せなのですが、一部タンニン(▲)をかながえるばあひもありです。それですから、逆に血合いの味(▲)のほうは、タンニンの渋み(▲)のつよい赤ワインが反発要素となるのです。つまり▲と▲の反発力が血合いの味のクセのほうを増幅させるワケなのです。このよう不快なばあひは、おなじ同性型とは云え、おいしくかんずる組合せ

とちがい、同性の性質がともに極めてつよいことが判ります。この間の消息については06、三月号をご参照ください。ここからワインという飲みものの基本的な性格が判明します。そして、本質論をもうせば、陰性の性格のつよいワインと組み合わせる食物が、基本的に動物性食品であることからみて(肉料理とワイン)、西洋人の食生活自体が相補型であるのは云うまでもないことなのです。

さいごに第六「比較でえらぶ」をみてみましょう。豪州のリースリングと独逸のリースリングの比較でしなね。

まづ、ワイン自体の比較のまえに、その生育環境のちがいをくらべてみます。

日照条件は前者豪州でしておく、つよい(△)、後者独逸ですくなく、よわい(▽)。気温は前者たかく(△)、後者ひくい(▽)。したがって呼吸代謝による酸の自己消費量は前者おおく、後者すくない。大気は前者乾燥(△)、後者湿潤(▽)。収穫期は前者がはやく、後者がおそい。このほかにまだいくつかのファクターはありますが、以上のべた生育条件のちがいがただけでも、もののみごとそれぞれワインのもつ味香が正

反対にあらわれることに驚きます。味香のちがいについては、つぎに表にしてみました。それはまさに百面相とよばれるリースリング種の面目躍如と云ったところであります。

| 産地 | オーストラリア | ドイツ |
|---------|------------|-----------|
| 味香要素 | オーストラリア | ドイツ |
| 酸味 | 少ない | 多い |
| 甘味 | 少ない | 多い |
| アルコール度数 | 高い(12~13%) | 低い(7~10%) |
| ミネラル | 少ない | 多い |
| 香り | 一般に単調 | 複雑 |

むしろこれらのちがいはよいわるいと云う価値観のもんだいではなく、まさに風土のちがいが生む興味ぶかい現象であり、身土不二の観点からみれば、それぞれの風土のもつ空気感(かたや乾燥止大、かたや湿潤・狭小)にまことによくマッチするワインができあがると云うことなのです。カラリとした空気感のオーストラリア大陸で飲む、カチツとした酸の、よく冷やした辛口の豪州リースリング・ワインは、現地なればこそ、こよなきたのしみとなりましょう。なんととってもご当地はシーフードの宝庫ですしね!



マクロビオティックで すくすく子育て日記



倉田有理

第8回 油断！ インフルエンザにかかる!!

39℃の熱でも医者いらず

冬も終わり、桜の開花予想が始める三月、珍しく上の子が「体がだるい」と言い、熱を計ると37・5℃。学校を休ませて、布団で寝かせていると、昼過ぎ頃からどんどん熱が上がり、夕方には39℃近い高熱が！もしかしてインフルエンザでは？娘のクラスでは風邪で休んでいる子どもが数人いて、中にはインフルエンザでお休みしている子もいると聞いていたので、これはうつつたかなと。とりあえず、額に水切りした木綿豆腐を乗せて熱を冷まし、病院へ行くこととすると、娘は絶対へは行かないと拒否。主人も「寝ている子をわざわざ起こして病院へ行くなんてかわいそうだ」と反対するので、病院へ

は行かず手当てすることにしました。熱はどんどん上がり、あつという間に39℃を超えてしまいました。娘は「うーん、頭が痛い」と一晩中うなされ、キャベツの枕の上に敷いた豆腐パスタを替えてもすぐにぬるくなり、また替えてと一晩中続きました。りんごをすりおろしてジュースにして飲ませ、なんとか熱冷ましの手当てで乗り切ろうと、あの手この手をつくしたところ、熱は朝には37℃台まで下がり、一安心。しかし、その日の夕方、また「頭が痛い」と言うので熱を計ると38・5℃。再び豆腐パスタです。これが二、三日続き、発熱から五日後にやっと一日を通して熱も出ず、元気になりました。一応医師の目で診断してもらわないと、何かと学校側からうるさく言

われてしまうので、仕方なく病院へ。高熱が落ち着いた後だったので、インフルエンザの診断キットでは陰性となり、今回の風邪がインフルエンザだったのか断定はできませんでしたが、症状や子どもの顔の様子から、医師の判断ではインフルエンザだったのだろうとのことでした。タミフルも使わずに治すとなると、一度下がった熱がまた上がったりと、なかなかすぐに治らないようです。タミフルどころか、風邪薬も飲まなかったで、娘の体の中では、インフルエンザウイルスの増殖との戦いが起こり、その戦いに負けたウイルスくんたちはこの冬体の中にとまった毒素と一緒に排毒されたのでしょうか。熱が完全に下がったその日から、元気！ 元気!! 元気!!! たったの五

日間とは言え、看病する側はへとへとになってしまったのでした。

発熱は排毒のチャンス!

マクロビオティックと言うと、料理がメインだと思っていました。私には手当てを教わったことが、マクロビオティックを知って一番の収穫でした。手当てさえちゃんと理解していれば、子どもの急な発熱にも焦ることなく対応できます。同じ年の子どもを持つ友達に「この前、子どもがインフルエンザにかかったみたいなんだけど、病院へ行く前に治ったみたいで」と話すと、たいいてい変人を見るような目で見られてしまいます。さすがに高熱が続いたり、熱が下がっても元気がないようなときはすぐに病院へ行きますが、マク

ロビオティックを実践していると、世間で大騒ぎするような病気をしても、慌てることはありません。手当をする際に、子どもの状態を把握し、どんな手当が適しているか判断するのは容易なことではありませんが、ほとんどの病気がキツチンで治せるのです。病院で診てもらって、薬を処方してもらえば、病気が治ったように見えます。でも薬は症状を止め追いついてはけません。我が家では熱が出ると「排毒のチャンス」だと言って、熱を上げて代謝を良くし、体の毒素をどんどん出すようにしています。高熱で寝込むのは辛いです。熱が体の中のウイルスや毒素をやっつけているのです。熱が出ている間は、熱を出す力が体に残っているのですから、慌てて病院へ行くよりも、熱を出し切る手助けと、できるだけ体に負担がかからないように手当てします。市販の熱冷まし用の貼るシートや、枕タイプのもものなどもあります。キャベツの枕に豆腐バスタの方が、一方的に熱を下げるのではなく、熱を吸収して放出する働きがあるので、手当てされている方もとても体がラクになるようでした。また、すりおろしたりんごジュ

ースは、何も食べられない状態でも、おいしいと言って飲んでいたので、どんな薬よりもよく効いたようでした。

手当ができれば病院いらず！ とはいえ……

寝ている子を起こして病院へ行き、長い時間待たされることを思えば、家庭でできる手当で治る病気ならできるだけ病院へ行きたくないです。そのためにも子どもの体調管理には気をつけたいものです。と言っていると、まるで全く病院へは行かないように聞こえてしまうかもしれません。いえ、そんなことはありません。



つもと様子の違う風邪のときなどは、すぐに近所の小児科で診てもらい、薬を処方してもらって、マクロビオティックの手当法と合わせて看病します。今のところほとんどの病気が、処方された薬を飲まなくても手当で治すことができますが、ちょっとした風邪でも子どもの病気が心配なので、医師に診せるだけでもほっと安心します。また、ただの風邪でも高熱が続く場合は脳に障害が残ると言いますから、手当で良くならないときはすぐに病院へ行くようにしています。こうやって、完全に病院に頼ることはなく、うまく利用するようにしています。あまり厳しく「マクロビオティックで治るから」と言っていて病院を敬遠していると、悲しいことに周りの人から「なんだかおかしいな宗教に入っているみたい」、「子どもを病院へ連れて行かないなんて虐待しているんじゃないの」と誤解されることもあります。これはきつとマクロビオティックを実践しているママたちの共通の悩みだと思えます。子どもも自分も気持ちよく暮らしていきたいので、私はあまりマクロビオティックを強調せず、時と場合に応じてゆるくマクロビオティックのライフスタイルを取り入れ、楽

しむようにしています。その結果、家族が健康で、病気をしてもすぐに治るので、マクロとうまく付き合っているのではないかなと思っています。

ところで我が家には他にも子ども二人いるわけで……。誰かがウイルス系の病気になるれば、うつらないようにする方が難しいのです。熱になされている姉を横目に「お姉ちゃん、ううん、ううん」てうるさいね」と冷たい言葉をかけていた妹のはな。神さまの天罰か、その数日後、姉と同様にキャベツの枕で寝る羽目にあうのでした……。そんな中で息子だけが元気でした。母乳っ子の彼には、まだまだたっぷり免疫力があるらしく、鼻水も出ることもなく、病気知らず。三カ月になった彼は、首もすっかりすわり、すやすやと眠っています。何の夢を見ているのか、ときどき片頬で笑いながら……。

● PROFILE くらた・ゆり

三重県出身、東京都在住。夫の会社を手伝うかたわら、長女（7歳）、長男（4歳）の3人の子育て中。子育てを通してマクロビオティックに出会い、2006年、リマ・クッキングスクール師範科を終了。

真の健康は浄血から

プハン吸い玉教室

講師 望月佐知子 有限会社デホルプハン普及会代表取締役



現代によみがえる、最強のデドックス法。

（二千五百年前から未来へ続く「プハン」物語）

■薬や医療に頼らない

皆さんは、体の調子が悪くなったとき、どうしますか？ あ、マクロビオティックをさらに徹底して、ピワの葉温灸？ しょうが湿布に、山芋パスタ。ヨガも官足法も。なるほど、なるほど。それも良いですよね。

私はもう23年以上、お医者さんにかかっていません。もちろん、プハンを普及する私を使う手当はプハンだけです。というのには嘘です（すみません！）。

実は、プハンだけでなく、いろいろなことをしています。元々、脊柱側彎症で冷え症、近視で、胆石がある上、アルコール中毒、へそ曲がり、心が軟弱（？）という性質だったため、プハンに出会うまでも、本当にいろいろな健康法、治療法、手当

法を自分の体で試さざるを得ませんでした。だから今でも、最強＆大好きとなっているプハンの手当てとともに、簡単な割にとっても効果が高く役に立つ方法は、日常的に自分や家族にしていますし、ことあるごとにお客様に教えてあげています。

■エクアドルの国際大会

中でも、お灸はマイブームの一つ。もともと鍼よりもお灸が好きだった鍼灸師の望月ですが、このブームが過熱したのは、2000年からです。この年にエクアドルで行なわれた「バイオヘルス・生命の躍動」ラテンアメリカ国際大会」に参加して、ワクワクするお灸の方法を体験してからなのでした。

一緒にエクアドルの国際大会に参加したメンバーの中に、私よりも

少々年が若い、なかなか見ないほどのハンサム青年がいました。彼は4人の子持ちだったので、関係ないとは思いましたが（何に？ 笑）、長旅だったのもあり、私たちはとても良い友人になりました。彼の話を聞くうちに、彼（Kさんと呼びます）が、

ちょっと前には、なんと腹膜中に癌細胞が転移していて、一旦は開腹したけれど、そのまま縫い合わせたぐらい……つまり手術での摘出を諦めるほどのひどい状態だったということを知りました。それでも諦めずに、治療法の瓜生良介さんがたまに、近くに滞在すると聞き、腕に刺さった点滴の針を引き抜いて、病院から抜けてたから、生ある今があると言っていました。Kさんは、快療法（「バイオヘルス」を生んだ考え方。詳しくは講座でお話ししています）の実践によって、エクアドルの国際大会に出られるまで回復していました。素晴らしい！

しかし、そこまで回復したKさんでしたが、根本的な体力がまだ不安定だったようで、旅の食事や薄い空気（キトの町は高度3000mに在るのです）、観光の疲れで、旅の最中何度か、腹痛で寝込むことがあり

ました。そんなとき、大会に参加していたメキシコ在住の日本人医師のイワモト先生が、「僕がお灸をしてあげよう。きっと良くなるよ」と治療を申し出てくれたのです。

■すごいお灸にビックリ

イワモト先生は、西洋医学で学んだ医師なんだそうです。しかし、この十五年程は全ての患者さんに薬は一切出さず、お灸ばかりしてあげているとのこと。また、自分でお灸をする方法も教えてあげて、どんな病も治っていったってしまっているということです。

イワモト先生のお灸は一般常識からいったら、ちょっと変わっていましたが。独自の生命エネルギーテストを行ない、反応が弱かったところをサインペンで身体に地図を書くように印をつけ、印をつけた内側（弱かった部分）を2cmおきにすべて小さいお灸で埋め尽くすのです。一カ所あたり、3〜5壮ずつ行ないます。大きさは米飯大。熱くて辛くなる手前くらいでつぶしてしまうので、火傷をする程ではないにしろ、腹一面だと500壮も据えるかもしれませんで、かなりすごい治療でした。さて、Kさんの治療は、彼の手早

さにより、あつという間に終わりました。Kさんというと、今まで苦しんでいたのが嘘のように顔色が回復し快活に話だし、市内観光をいかに楽しみにしているかを話したのです。この即効性にはビックリしました。

私はもともと鍼灸師だったので、この方法を早速取り入れました。ほんとにパワフルな方法ですよ。あつというまに、状態が変わるのです。特に、心の状態を変えるのにも非常にうまく作用するようで、胸のド真

顔にも
容赦なし!

これが
イワモト流の
お灸だ!



お灸をするイワモト先生

ん中の正中線上を5cmほど何社か据えると、不安感が消えるのにはビックリしました。他にも、耳が聞こえないとき、目が疲れたとき、シワを伸ばしたいときにも有効です(ホント)。

■自分で「すいお灸」

この方法は、ご家庭でも簡単にできます。素人がお灸をするのに、とっても簡単な方法があるのです。大きな薬局なら大抵売っている商品「せんねん灸」。これなら、火傷の残らないソフトなタイプから、ニンニクを巻き込んだかなり熱いタイプまで好んで選べます。ツボの図もついていきますので、症状によって自分に効きそうなツボを選ぶことができます。すし、ツボが分からなくても、辛いところに付けるだけで、瞬時に変わります。

お灸というと、「灸を据える」という言葉があるように、実際、子供の背中や手足やお尻に、指の頭程のお灸をして、熱いのを我慢させるといふ罰もあり(お灸という素晴らしい智慧を罰に使うなんてやめてほしい)、お灸は火傷が残る恐ろしく熱いものというイメージもありますね? しかし、実際は違うんです!

お灸は熱くすることもできれば、熱くないようにも出来るのです。そういえば、プハンも同じですね。拷問の様に痛くすることもできれば、癒しの道具として気持ちよく使うこともできる。要は加減の問題ということですね。お灸の場合の加減の仕方は簡単です。熱くするには、使うモグサの量を多くして、火をつければ「大火事」になりますし、米粒の半分程度の量を使って、火が皮膚に届く前に消せば、ほんわりとあたたかさを感じるだけになります。前述の「せんねん灸」も希望する熱さによって、5種類の中から選べますので、便利です。

さて、この文章を読んでいるみなさんは、このコーナーが「プハン物語」のはずなのに、お灸のことはかき書いているので、話しがずれていると思っただけですか? 実はずれているようでそうでないのです(笑)。このKさんが別人の様に元気になつてしまったお灸よりも、プハンには即効性と底力があるので。

私が実際に体験した方の例ですが……。(次回に続く)

「そんなー!これからが本題なのに」と思う方は、是非、私の講座にいらしてください。

プハン体験とバイオヘルズ講座 (葉や医療に頼らず、生命を躍動させる方法)

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

◎今後の予定

日時:2007年 5月22日(火)

6月14日(木)

各日14:30~17:30



各一回完結。何回でも参加可。

詳しくは巻末「健康セミナー」の7ページ目をご覧ください。

●PROFILE

もちつき・さちこ

1963年生まれ。思春期より原因不明の脊柱側弯症に悩まされる。OLも経験したが、その間ずっと心と身体について学び続けた。学習熱が高じて鍼灸指圧マッサージ師免許取得。再評価カウンセリング歴10年のティーチャーでもある。プハンを含めた世界の民衆健康運動を支え、世界の医療を変えるのが今後10年の目標。
<http://makeitpossible.jp/>



かぼちゃ畑 (レトルトかぼちゃ)

北海道産完熟かぼちゃ使用
自然な甘味が美味
加熱済み
味付け無し

一口サイズにカットされているので手軽に使えます。そのまま食べるほか、料理の素材としても使えます。ホクホクとして繊細な舌触り、甘味があって美味。味付けをしてないので、素材の味を楽しめます。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：かぼちゃ（北海道産）



200g 304円 (税込)

有機アップルビネガー

有機JAS認定品 木樽でじっくり熟成
濃厚でトロミがある 贅沢な味わい

濃厚でとろみがあり、コクのある味わいです。料理に使えばコクのある味に仕上がります。水や炭酸で割れば美味しいサワードリンクにもなります。濃厚で甘みがあり、やわらかな酸味。口の中にしっとりとした香りが広がります。

開封前賞味期間：常温で3年
原材料：有機りんご果実（イタリア産）



250ml 2,625円 (税込)

サプリスティック「CaFe」個装 (1袋)

1日分のカルシウム・鉄分がとれる
栄養機能食品 食事やおやつ代わりに

一袋で一日必要量のカルシウム、鉄分が摂取できる栄養機能食品。天然素材100%のナチュラルクッキーです。

国内産小麦・玄米粉使用。1袋1食分で140kcal/1袋。砂糖、動物性原料、添加物は一切使用していません。

開封前賞味期間：常温で6カ月

原材料：小麦粉（岩手産）、玄米粉（山形産）、全粒焙煎はとむぎ粉末（浄身粉）、琉球化石サンゴ（ミネラル73）、有機胡麻（中国産）、有機メープルシロップ、菜種油、塩（海の精）



35g × 1袋 420円 (税込)

有機黒豆茶ティーバック

国内産有機黒豆使用
職人による鉄釜焙煎
黒大豆の旨みと香ばしさ
ホットでもアイスでも

有機JAS認定品。国内では希少な有機黒大豆を使用。黒大豆特有の風味と旨味を引き出すため、鉄釜でじっくり時間をかけて焙煎しています。使いやすいティーバックタイプ

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：有機黒大豆（国内産）



100g (5g × 20P)
840円 (税込)

スピルリナ100%

栄養機能食品（鉄） 消化吸収よく、栄養バランスに優れた 高アルカリ食品

栄養機能食品（鉄）。スピルリナとは、35億年もの太古から地球に自生する藍藻。アルカリ度18で食品の中でもアルカリ度の高い食品です。良質のたんぱく質、糖質、脂肪酸、ビタミンをはじめ、総合的な栄養バランスにすぐれ、消化吸収にも優れています。1日40粒を目安に数回に分けて、お湯または水とともに飲みください。

開封前賞味期間：常温で3年
原材料：スピルリナ原末（中国産、国内：沖縄産）



360g 1,848円（税込）

コメユ

栄養機能食品（ビタミンE） 国内産米糠・胚芽使用を圧搾した油 抗酸化作用に優れたビタミンEが豊富

栄養機能食品（ビタミンE）。大さじ1杯（14g）にビタミンEを6.1mg含んでおり、1日に必要なビタミンE（10mg）の約60%を摂ることができます。スチームリファイニング法と呼ばれる、溶剤を一切使用しない方法で精製した、物理製法にこだわったこめ油です。炒め物の他、ドレッシングオイルとしても最適です。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：米油（国内産）



110g 735円（税込）

MSMクリーム

テーダ松から抽出した 天然有機イオウMSM21%配合 塗るタイプ

テーダ松を樹液から抽出されたMSMを21%配合し、さらに天然のハーブを配合した浸透性の高いクリームです。有機イオウ（有機サルファ）は加齢とともに減少します。こまめにMSMクリームを塗りながらマッサージしてください。のびがよく、サラッとした使い心地です。

開封前賞味期間：なし
原材料：水、MSM、紅花油、ステアレス、ジメチコン、アルニカ、デビルクロー、ビタミンE、シアバター、グアーガム、ステアリン酸グリセリル、ステアリン酸PEG-100、トリエタノールアミン、シナモン、ゴールデンシール、ラベンダー、マジョラム、ローズマリー、タイム、ローズマリー油



120ml 7,875円（税込）



チューブ
タイプ

60ml 4,500円（税込）

MSMパウダー

テーダ松から抽出した 天然有機イオウMSM 飲むタイプ

北米産のテーダ松の樹液を原料とした純度99.9%のMSM結晶パウダー。アメリカでは既に350万人以上の人々に愛用されている大ヒット商品です。有機イオウ（有機サルファ）は加齢とともに減少します。1回1～2包を1日1～3回を目安にお召しあがりください。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：MSM（メチル・スルファニル・メタン：米国産）



1500ml×60包(90g) 7,245円（税込）

＜オーサワ Ohsawa Selection セレクション＞

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

自然食品の品質基準

無農薬有機栽培優先

3年以上農薬、化学肥料、除草剤を使用しない
安全な農産物原料を努めて使用。

遺伝子組換原料不使用

DNA操作による遺伝子組換えのある
食品は使用していません。

食品添加物不使用

天然・合成を問わず、毒性の強い
食品添加物は使用していません。

国内産優先

ポストハーベストや燻蒸等による汚染がある
輸入品は扱っていません。



OSマーク

マクロビオティックの品質基準

動物性原料不使用

牛、馬、豚などの動物性食品は禁止。

精製糖不使用

白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は
使用していません。

伝統製法優先

味噌・醤油は長期熟成法、油であれば圧搾法など。

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

OSマーク商品の一例



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

室集編 り便



■経営セミナーで福岡へ行く飛行機から見た富士山。
あまりの感動に思わず撮りました。

▼先日食育セミナーに行ってきました。NPO法人日本スローライフ協会主催の「大人の食育を考える」セミナーです。基調講演は東京農業大学教授の小泉武夫先生です。小泉先生は食育はまず大人にするべきだといいます。そして日本は昔からある良い文化がどんどん失われているから、もっと日本の文化を大事にしなければいけないと言っていました。先進国の中で最低の食料自給率の日本は今とても危機的な状況です。輸入国で何か食料的なトラブルがあつたら、食物は輸入できなくなり。そのとき40%の自給率で日本はどうするのか？食育問題はそんなところから考えていかななくてはならないのです。そんな日本の中でも、高知県南国町は自給率100%だそうです。子どもたちはその土地で獲れた米や野菜を食べている。給食も全て地元のもの。子どもたちに聞いたそうです。「何が一番好き？」って。ハンバーグかと思っていたら、答えは肉じゃが、煮魚だそうです。そんなすばらしい自治体ももっと増えるといいですね。

さて、小泉先生の基調講演の後、シンポジウムがあり、自然治癒力研究所所長の網本氏の話がありました。網本さんは、実際に自然農法で米を栽培しておられます。今、日本の農業は危機的だと言います。なぜなら農業生産人口比率で、65歳以上が50%で35歳未満がたったの2%だからです。これでは日本の農業の未来はありません。イギリスでも30%以上なのです。2%ではこれからの農業は減んでしまいます。どうしたらいいのでしょうか。とても深刻な問題ですね。お話しを聞いていて、とても暗い気持ちになりました。飽食、孤食の日本はこれからどうなるのでしょうか。

▼福岡経営セミナー
3月に福岡で経営セミナーを開催しました。講師は大分あい・むっからの安達さんと、愛知豊川ゲンキプラスの安竹さんです。
福岡でも自然食品の熱は高く、参加されたみなさんは熱心にメモをとったりして話を聞いていました。安達さんにはPOSレジ導入のメリットを、安竹さんにはアメリカのマーケティングや、地域のヘルスアドバイザーになることなどをお話していただきました。
今月は大阪で商品勉強会&経皮毒セミナーを開催します。東京以外での開催をこれから増やして行きたいと思えます。
▼5月は暦の上でははやくも夏が始まる季節です。今年は3月に各地で大雪が降り、まだ山々の頂には残雪が多く見られます。5月の二十四節気は立夏と小満。立夏は夏が始まる日です。この時期は大地が草で覆われ木々が繁てきます。ちょうどゴールデンウィーク頃ですね。気持ちの良い風が吹き、晴天が続くので外に出ることが楽しい時期でもあります。
小満とは秋に蒔いた麦などの穂がつか頃で、ほっと一安心(少し満足)すると言つ意味です。田畑を耕して生活の糧を稼いでいた時代には、農作物の収穫の有無は人の生死にかかわる問題でした。そのため、麦などに穂がつくと「今のところは順調だ、よかった」と満足したことから小満と言つ名前が付いたようです。

MACROBIOTIQUE 836号
© 2007年5月号
発行日：2007年5月1日
発行人：勝又靖彦
発行所：日本CI協会
〒151-0065
東京都渋谷区大山町11-5
電話：03-3469-7631(代)
振替：00100-3-194125
印刷・製本：株式会社ケイエムエス

全国日本CI協会友の店

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

Ⓐマークはオーサワジャパン(株)食品取扱店です。

| | 販売店名 | 住所・電話 | 営業時間 休日 | 主な商品・催しもの | |
|---------|---|---|--|--|--|
| 米国 | セドナ水晶庭園の宿 (全域禁煙) | P.O. BOX 2263, SEDONA, AZ 86339, U.S.A. TEL 503-3578-9020 FAX001-1-928-204-0700 | 営業受付 予約制 5泊以上 | マクロ共自炊+水晶全身 healing +せせらぎ瞑想 in 高波動の地掃除空間などヘルプ割引! | ▲ |
| | 越田 治 良 院 | (〒040-0003) 函館市松陰町 11-20 TEL/FAX0138-32-2870 | 9:00~18:00 月 | カイロプラクティク、自然食品 | ▲ |
| | d e e p e r | (〒060-0061) 北海道札幌市中央区南 1 条西 6 丁目第 2 三谷ビル 2 F TEL011-223-2980 | 10:00~20:00 火 | オーサワジャパン全商品、ジュリクススキンケア・ ジェーンアイルデール化粧品 | ▲ |
| | 自然食品の店-むぎざと- | (〒064-0822) 札幌市中央区北 7 条西 24 丁目 2 番 3 号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133 | 13:30~17:30 月・木・金 | 予約・宅配中心・週 3 日店頭販売日あり有機米・有 機野菜・マクロビオティック商品・びわ生葉・湯灸 | ▲ |
| 北海道 | 株 ま ほ ろ ば | (〒063-0035) 札幌市西区西野五条 2 丁目 9-16 TEL011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net | 10:00~18:00 祝 | 青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄水器・化粧品・ 健康・塩造り販売、自然農園営業 | ▲ |
| | あ し た や 真 駒 内 店 | (〒005-0014) 札幌市南区真駒内幸町 2-1-12 ミュークリスタル 1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512 | 10:00~20:00 年中無休 | オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・ 天然酵母パン他 売り出しは毎月 | ▲ |
| | 自然食品の店 た 自 然 食 品 ぼ | (〒006-0803) 札幌市手稲区新発寒 3 条 3 丁目 5-9 TEL011-684-5890 | 10:15~19:00 日・月 | 自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ピフ湯灸・健康 補助食品他 配達・地方発送可 | ▲ |
| | 菊 な な か ま ど | (〒053-0832) 苫小牧市桜木町 4 丁目 16-4 TEL0144-73-6878 | 10:00~18:00 月(日・祝17:00まで) | 手作り健康弁当、無・低農薬野菜、無添加食品、健康 補助食品 | ▲ |
| | 玄米ごはんの リーブズ 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) 滝川市七飯町大川 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 | ▲ |
| | 玄米雑炊フェアマむ | (〒085-0007) 北海道釧路市堀川町 5-38 TEL/FAX0154-23-5594 | 11:00~19:00 月 | 有機野菜、オーサワ商品、第 3 日ショップ雑貨・ 食品、オーガニック寝具類、浄水器 | ▲ |
| | た ち ば な や | (〒030-0903) 青森県青森市栄町 1-5-11 TEL/FAX017-741-7202 | 9:30~17:00 日・祝 | オーサワ商品、CI 図書、食養相談、配達・配達可、 リマッキング料理教室、野菜朝市 | ▲ |
| | 青森 | 自然食品の店 あ お そ | (〒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 の砂浴療法・食養相談もあります |
| 整骨院 巴 堂 | | (〒013-0002) 秋田県横手市追廻 2-1-4 TEL0182-32-333 | 8:30~18:30 日・祝 | オーサワジャパン商品、強健術 | ▲ |
| 秋田 | 秋田自然食品センター | (〒010-0951) 秋田県秋田市山王 2 丁目 11-22 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、ピフ湯灸、生 鮮食品、料理教室、食養講座 | ▲ |
| | 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、野菜雑炊、図書、配達、食養指導、地方発送 | ▲ |
| 岩手 | 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/FAX019-622-9844 | 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舟 4-98-3 TEL/FAX0197-81-3020 | 年中無休 | 痴呆性高齢者介護、各種体験(農作業、乗馬、山菜 採り、自然観察、薪割り)、豆腐、味噌加工 | ▲ |
| 宮城 | 株 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、 頸椎カイロ、各種セミナー。 | ▲ |
| 福岡 | 自然食品の専門店 玄 会 津 大 学 前 | (〒965-0005) 福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合 175-8 TEL0242-32-1850 | 9:30~18:30 年中無休 | 自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他 | ▲ |
| | 善 林 庵 | (〒970-0826) 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 庵 シー ロ ン | (〒971-8172) 福島県いわき市泉玉露 6-18-9 TEL0246-56-8690 FAX0246-56-6010 | 9:00~18:00 土・日・祝 | さらさらきれい茶は糖分に反応し腸内バランスを整 える身体にやさしいお茶です。 | ▲ |
| | あ ん ぜ ん な あ た べ の な や | (〒960-8105) 福島県福島市仲間町 4-3 TEL024-523-2237 | 10:00~19:00 日・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、 配送 | ▲ |
| 石川 | な ち ゅ ら ん ふ ー り ち ろ っ け ん ず ん 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・工コ雑貨・自然派化粧品 他 | ▲ |
| | 自然食品とみや | (〒963-8851) 福島県郡山市開成 2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7686 | 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、工コ雑貨洗剤等、びわの薬療法、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 | ▲ |
| | 穀菜食レストラン 健康食工房 たかの 元 気 な 野 菜 た ち の っ ぽ く ち ん | (〒920-0944) 石川県金沢市三口新町 3-11-22 TEL/FAX076-263-7730 | 11:00~19:00 営業時間延長可 | お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizuy4yo9.hp.infoseek.co.jp/ | ▲ |
| 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 | ▲ |
| | 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定反 射区療法・整体バランス活性療法 | ▲ |
| 群馬 | 群馬マクロビオティック センター MA 愛 NA | (〒370-0847) 群馬県高崎市和田町 7-13 TEL0273-22-5484 | 10:00~20:00 月 | 図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、健 康相談 | ▲ |

| | | | | | |
|----|----------------------------|---|------------------------------------|--|---|
| 群馬 | マイホームラボ 自然食品 | (〒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 | ▲ |
| | 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 三友 | (〒371-0016) 群馬県前橋市城東町 4-10-2 TEL/FAX027-232-2399 | 10:00~19:00 水・祝 | オーサワジャパン商品 米穀類等 アレルギー対策食品 全国宅配 | ▲ |
| | 自然食品&観葉食レ스토랑 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 米粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン | ▲ |
| | 古代米浦部農園 | (〒375-0042) 群馬県藤岡市鮎川 337番地 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 ホテルダルシオン | (〒377-1411) 群馬県吾妻郡長野原町赤桑 1544-988 | | 北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごせにいらっしやいませんか? 動物系食料。 | ▲ |
| | 栃木自然食センター オアシス | (〒328-0017) 栃木県栃木市錦町 14-3 TEL/FAX0282-22-1044 | 10:00~19:00 日・祝 | 健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラティック | ▲ |
| 栃木 | 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・健康食糧相談 | ▲ |
| | 安心なたべもの屋さん | (〒320-0838) 栃木県宇都宮市吉野 2-1-4 TEL028-636-3063 FAX028-636-3692 | 10:00~19:00 日・祝 | オーサワ商品・野菜・パンから雑貨・本まで約 2000 品目。売出し 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 | ▲ |
| | 自然房くろ 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 こごち | (〒327-0832) 栃木県佐野市橋上町 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 ヴィラフィオーレ 101 TEL/FAX029-244-6112 | 11:00~19:00 日・祝 | オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ 11:30~料理教室第 3、4 火・第 4 土 | ▲ |
| | らくらく房 | (〒311-4141) 茨城県水戸市赤塚 1-1 ミオスタワー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 ミンクスネットワーク | (〒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 | ▲ |
| 茨城 | 健康と美容を考えたカフェ マクロビ生活 | (〒316-0001) 茨城県日立市諏訪町 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 | ▲ |
| | 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 共有 | ▲ |
| | 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 | (〒353-0006) 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・布ナプキン | ▲ |
| | 南リフレ | (〒355-0326) 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 「正食の門」 | (〒344-0032) 埼玉県春日部市備後東 8-47-7 TEL048-736-7008 | 10:00~18:00 日・祝 | 自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食糧相談・整体治療院併設 | ▲ |
| 埼玉 | 自然食品専門店 いな | (〒366-0052) 埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/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 | ▲ |
| | 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・正時を除く) | 無農薬お米、野菜豊富! 豆腐、パン、調味料、石けん、雑貨、化粧品などなど | ▲ |
| | 桜の森 からだに やさしい自然食の店 | (〒339-0052) 埼玉県さいたま市岩槻区太田 2-16-8 東武野田線岩槻駅下車岩槻公園西側信号角 TEL/FAX048-749-5995 | 10:00~19:00 火 | 純正食品、無農薬有機野菜、化粧品雑貨書籍、フェアトレード商品、健康食品、配達、宅配 | ▲ |
| | オダカ自然食品店 | (〒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〕 蕨からの回復の喜びから生まれた店 食糧相談、勉強会、料理講習、オーサワ商品、自然食品、健康食品全般他 配達発送可 | ▲ |
| | お米と自然食品 御須田米店 | (〒357-0033) 埼玉県飯能市八幡町 8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094 | 9:00~20:00 日・祝 | お米、オーサワジャパン商品全般、EM 商品。浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど 400 種。 | ▲ |
| | 小川自然食品店 | (〒362-0037) 埼玉県上尾市上町 2-7-25 TEL048-774-8504 | 10:00~19:00 | オーサワジャパン商品、Eメール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、パンケーキ取扱 | ▲ |
| | 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 3-12-19 TEL0495-22-0155 FAX0495-22-0150 | 10:00~18:00 日・水 | 三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可 | ▲ |
| | 街てらさき建食材 | (〒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・食糧・美容(リンパ)相談 | ▲ |

| | | | | | |
|--------------------------|--|---|---|---|---|
| 埼玉 | 健康ハウス本店 | 〔〒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 | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| 千葉 | 健康自然食品専門店 サライフ | 〔〒264-0004〕千葉県若葉区千城台西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、エコ雑貨、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉サンを始めとしたサプリ等1800アイテムの品揃え。全国発送OK、年4回セール実施 | ▲ |
| | 自然食品の店 タンポポ | 〔〒277-0022〕千葉県柏市泉町6-57 TEL0471-67-1997 | 10:00~19:00 第2日 | 食品、無農薬野菜、食費・美容相談、各地発送 | ▲ |
| | 自然食品の店 TAKA | 〔〒275-0011〕千葉県習志野市大久保4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661 | 11:00~19:00 火・日 | オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品 | ▲ |
| | あいりん堂 | 〔〒286-0036〕千葉県成田市加良部4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/ | 13:00~18:00 土 | 不耕機&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增806 TEL0475-35-1236 | 9:00~20:00 水 | オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティ | ▲ |
| アレグリア | 〔〒272-0111〕市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX047-306-0123 | 10:30~18:00 日・祝 | OJ商品&くらしの模様くらしを楽しむ「遊の会」オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント | ▲ | |
| 自然健康食品 ほんもの市場 | 〔〒104-0045〕東京都中央区築地2-14-1 TEL03-5148-3383 | 10:00~18:00 | アンチエイジング向け健康食品 | | |
| Q.O.L.倶楽部 (自然食品fab.) | 〔〒106-0047〕港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 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.arraiguma-net.com/ | ▲ | |
| ナチュラルマーケット | 〔〒150-0012〕渋谷区広尾5-19-5 1F TEL03-6408-2528 http://naturalmarket.jp/ | 11:00~20:00 定休日なし | 有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックベトフード | ▲ | |
| パンキンハウス | 〔〒111-0036〕台東区松が谷3-10-6 TEL03-3841-6315 FAX03-3844-4034 | 10:00~20:00 日・月・祭 | 自然食品、無農薬野菜とお米、雑穀、化粧品健康補助食品、パジャナ好評、10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.tsutsubu.jp | 12:00~17:00 年中無休(正月除) | 雑穀レストランとSHOP(通販)、セミナーの開催、雑穀料理専門誌「つぶつぶ」発行 | ▲ | |
| 自然食品店&玄米菜食 レストラン 根津の谷 | 〔〒113-0013〕文京区根津1-1-14 千代田線根津駅① 出口右側徒歩1分 TEL03-3823-0030 FAX03-3823-0031 | 10:00~21:00 日は17:00~ | レストランは11:30~14:30(日祭休) 無農薬有機野菜、無添加食品全般雑貨、化粧品、手作りケーキ豊富な品揃 | ▲ | |
| 自然市場 えころじあ | 〔〒145-0071〕大田区田園調布1-6-20 TEL03-3722-6476/お客様専用0120-404421 | 10:00~20:00 日11:00~19:00 | JAS有機農産物を中心に安全・安心な商品が約1500アイテム http://www.d-ecologia.com | ▲ | |
| 自然農場 まほろば | 〔〒143-0016〕大田区大森北5-1-2 TEL/FAX03-3768-5275 | 10:00~18:00 日・月・祝 | 元気いっぱい旬の野菜や元気なお米他・石けん等々 | ▲ | |
| 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 正午を除く年中無休 | 日本CI協会食品事業部無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多様。天然にがり豆腐、手づくり冷凍惣菜、圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。 | ▲ | |
| 海の精株式会社 | 〔〒160-0023〕新宿区西新宿7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602 | 9:00~17:00 土・日・祝 | 自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用いた醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。 | ▲ | |
| 経堂自然食品センター | 〔〒156-0052〕世田谷区経堂2-3-7 TEL03-3428-9555 FAX03-3706-9252 | 10:00~20:00 毎月1日/中1日 | 自然栽培野菜、くだもの、加工品、惣菜、JAS有機野菜、くだもの、オーサワジャパン・ムソー杉生鮮食品他 | ▲ | |
| 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 | 〔〒167-0061〕杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3398-7427 FAX03-3398-8651 | 9:30~19:30 年末年始・夏期 | 無低農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品全般、生活雑貨、書籍、水廻り上下水道等ホームサービス等 goyoh-kiki 宅配、面白八百屋 | ▲ | |
| くつろぎ工房 自然食品店 | 〔〒168-0064〕杉並区永福2-50-20-103 TEL/FAX03-3327-3383 | 10:00~18:00 日 | 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・生鮮食品・パン・化粧品 野草茶・沖縄産品、雑貨・ベトフード等 | ▲ | |
| 自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば | 〔〒157-0073〕世田谷区砧5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵 | 11:00~19:00 日・祝 | オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相談 http://www.taiyounohiroba.co.jp | ▲ | |
| 健康総合開発株式会社 | 〔〒160-0022〕新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル301 TEL03-3354-3948 http://www.kenkosogo.jp | 10:00~17:00 土・日・祝 | マスタークック土鍋、ガスマット、土びん、理想の寝具パシマ、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.bunrishoin.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・本職から歩いて0分 | ▲ | |
| 富士見台自然食品店 | 〔〒176-0021〕練馬区貫井3-14-16 TEL03-3990-6773 | 9:00~19:00 日 | 自然農法食品、野菜、化粧品、図書 | ▲ | |
| 自然村 | 〔〒177-0051〕練馬区関町北2-33-12 TEL03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口歩3分 | 10:00~19:00 日 | 無・低農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品、本等・月末の金土はセール・お近くは配達無料 | ▲ | |
| 身体と心のウルトラサポ ーター(衛)デポ | 〔〒176-0025〕練馬区中村南3-1-72 階 TEL03-3998-0968 FAX03-3998-0964 | 10:00~17:30 (要予約) 水・日・祝 | 自分で浄血を為す「手動式パン」の通販と即・貴女の再生のためのカウンセリング講座 | ▲ | |
| 菊わくわく 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・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nommier.jp | ▲ | |
| やさい村 | 〔〒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 ナチュラルティ株式会社 | 〔〒187-0004〕小平市天神町1-23-2C 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フリーズアトビーアレルギー対策卸販売 | ▲ | |

| | | | | | |
|------------------------|---|--|---|---|---|
| 静岡 | 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 | 「便更どり」半断食・拡大な施設と20年の歴史「指導者養成」……道場開設自立営業の人に | ▲ |
| | 自然食品店 富士グリーン | (〒418-0061) 静岡県富士宮市北町4-13 TEL0544-22-3741 (ニコニコミナヨイ) | 10:00~18:00 日・祝 | リマ・クッキング富士宮校 (毎月第1水・初級、第2水・中級、第3水・上級) 食品、野菜 | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| | セレクトショップ ニーズ | (〒421-0421) 静岡県牧之原市畑江1487-1 TEL0548-24-1414 FAX0548-24-1415 | 10:00~19:00 水曜定休 | 有機無農薬野菜、自然食品、化粧品、選び抜かれた商品を扱っています。 | ▲ |
| | 療正院 掛川院 天 蓮 | (〒436-0064) 静岡県掛川市北門125 TEL0537-22-8115 | 9:00~22:00 不定休 | 整体・氣功・瘦身・アロマテラピー・フラワーエッセンス・各種自然療法・健康食品 | ▲ |
| | 自然食品リーフ | (〒410-0882) 静岡県沼津市町方町43 TEL/FAX055-963-4888 | 9:00~18:00 不定休 | 無農薬農産物、自然食品、オーサワジャパンエバメール、浄水器、海洋保全活動グッズ | ▲ |
| | 自然食品の店 ヨシ | (〒411-0848) 静岡県三島市緑町3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208 | 8:30~19:30 日 | 自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍調理器具・料理講習会へのお誘い | ▲ |
| | わらびの | (〒424-0943) 静岡県静岡市清水区港町1-5-12 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3608-6 TEL054-624-4246 | 8:30~18:30 | 医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。難病、奇病にとりくむオーラ治療法。 | ▲ |
| 株伊勢吉 健康事業部 | (〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町御団地305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038 | 9:30~18:00 日・祝 | 日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連商品、介護用品 | ▲ | |
| 株式会社 インターナショナル | (〒413-0011) 静岡県熱海市田原本町9-1 URL http://www.inter.moanet.co.jp/ | | 自然米・自然食品販売。岡田式健康法(統合医療)による健康増進セミナー、料理教室。 | ▲ | |
| 株式会社 気 | (〒442-0857) 愛知県豊川市八幡町鐘鈴247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072 | 10:00~19:00 月 | マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定(豊橋店は針灸治療院も併設) | ▲ | |
| ゲンキプラス (株) 気 豊橋店 | (〒440-0831) 愛知県豊橋市西岩田6-16-11 TEL0532-89-0655 FAX0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp | 10:00~20:00 日 | | ▲ | |
| 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3-85 TEL0532-54-5876 | 9:00~18:30 日 | オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他 | ▲ | |
| コジマフーズ | (〒457-0011) 愛知県名古屋南区呼続元町9-27 TEL052-821-8746 | 8:00~19:00 日・祝 | 自然農産物の販売。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://www.w11.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、油、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 | ▲ | |
| 自然食の店 エコロジー | (〒471-0069) 愛知県豊田市高原町4-34 TEL0565-35-0238 FAX0565-35-0216 | 10:00~18:00 日 | 健康食品、無農薬野菜、化粧品、シルク生活雑貨、浄水器、書籍、純正食品 | ▲ | |
| G (ジュールート) | (〒471-0806) 愛知県名古屋瑞穂区瑞穂通り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) 愛知県岡崎市柱碓1丁目10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋市天白区焼山 TEL052-800-3533 | 10:00~19:00 月 | 無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、衣料、雑貨、書籍、全国宅配 | ▲ | |
| 椋乃里(ムクノサト) | (〒487-0005) 愛知県春日井市押伏4-7-10-17 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 超エリナー水「活」取扱 無農薬野菜 食品 化粧品 森林焼 | ▲ | |
| 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 | 自然農産物野菜、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 | ▲ | |
| 南アルティ | (〒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 地下鉄蘇ヶ丘駅 | 9:00~18:00 日・月・祝 | 鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス 健康自然食品、書籍、雑貨 | ▲ | |
| より安全で純正な食品の専門 店 楽 | (〒491-0002) 愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559 | 10:00~19:00 第1・3日・月 | オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨1800種。 | ▲ | |
| 酒のあっちゃん こだわりの店 ユーキ | (〒506-0824) 岐阜県高山市片野町5-228 TEL0577-32-5078 FAX0577-36-1588 | 9:30~20:00 日・第1・3水 | オーサワジャパン商品、無農薬栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水 | ▲ | |
| 有限会社 加藤青果 生ゆばの湯葉章 | (〒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 | ▲ | |
| 株式会社 わらべ村 | (〒505-0051) 岐阜県美濃加茂市加茂町鷹之巣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。 | ▲ | |
| Macrobioique かあさん | (〒506-0013) 岐阜県高山市有楽町46SINGビル2F TEL/FAX0577-35-1057 | 10:00~19:00 水・第2・4日 | マクロビオティック食材、オーガニックコットンの衣類、エコロジー雑貨・書籍 他 | ▲ | |
| 株式会社 キノモト | (〒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号/宮下車3分 TEL0776-21-3811 | 8:30~19:00 日 | 品質別食養生指導、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 | ▲ | |
| 信貴山断食道場 | (〒636-0832) 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL0745-73-2507 | 毎年1/21~2/末日 のみ休み | 断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円 | ▲ | |
| かんとりい | (〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘4-16-5 (東登美ヶ丘5丁目バス停より徒歩1分) | 10:00~19:00 月 | 自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ | ▲ | |
| 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エッセンスを集約 | ▲ | |
| ナチュラルフーズ エナジィ・ママ | (〒602-0934) 京都市上京区新町通り一乗上ル一条殿町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) 京都市左京区高野藤原町77 TEL075-711-4561 | | | ▲ | |
| ヘルス伏見 | (〒612-8037) 京都市伏見区桃山町鶴岡7 JR桃山駅50m TEL075-611-0337 | 10:00~20:00 日 | 純正食品、洗剤、無農薬野菜 | ▲ | |
| 平安生活協同組合 頒布会くらしの友の会 | (〒612-8312) 京都市伏見区津知橋町390-1 TEL0120-869-860 | 24時間営業 年中無休 | 生活再生支援(悩み相談・無料)24時間受付中/ オーサワジャパン全商品・衣食住遊再生支援/ | ▲ | |

| | | | | | | |
|----------|---------------------------------|---|--|---|---|---|
| 京都 | 京都太秦しぜんむら プラマ 実 店 舗 | 〔〒 616-8125〕京都市右京区太秦相石町 10-1 太秦駅前ホーム内 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! | ▲ | |
| | 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 | ▲ | |
| | 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 | | |
| 大阪 | む ぎ の 家 | 〔〒 532-0002〕大阪市淀川区東三国 4-17-5 1階 TEL06-6395-7806 | 10:00~18:00 土・日 | 純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千坂式ミネラル健康法 | ▲ | |
| | ハッコー山海フーズ 健康自然食品の店 和楽 | 〔〒 533-0033〕大阪市東淀川区東中島 1-20-12-414号 JR新大阪駅南口出で直進 ユニゾーン新大塚キッドビル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.kenryu-kan.com にて全国ご注文承ります | ▲ | |
| | 光線治療院ドレナージュ (訪問可) | 〔〒 562-0036〕大阪府箕面市船場西 1-12-17 TEL/FAX072-700-8880 | 10:00~20:00 年中無休 | 光線治療 リンパドレナージュ 自然薬 オーサワジャパン全商品 食育 宅配 | ▲ | |
| | ナチュラルフーズ グ ラ | 〔〒 573-1111〕大阪府枚方市楠葉朝日 1-6-3 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 SOTA 法 研 究 会 (石丸博英) | 〔〒 580-0022〕大阪府松原市河合 2-6-3 TEL0723-32-9293 看板なし | 9:00~20:00 年中無休 | 操作法指導します | ▲ | |
| | 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・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・操作・自然農塾 | ▲ | |
| | 安全な食べものネット ワーク オルター | 〔〒 584-0048〕大阪府富田林市西板持町 2-3-5 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777 | 9:00~19:00 日 | 無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替医療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム | ▲ | |
| | おげんきでずか ゆうきの八百屋 | 〔〒 584-0002〕大阪府富田林市昭和町 1-6-13 TEL0721-26-2819 FAX0721-26-3419 | 10:00~19:00 月 | 無農薬野菜・果物約 80 品・米・天然酵母パン 健康自然食品全般 1500 品 (全国宅配 OK) | ▲ | |
| | オーガニックプラス | 〔〒 590-0412〕東大阪市熊取町榎屋 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・フックアップ・アロマテラピーサウナ 他 | ▲ | |
| | (名)アリモト黒壁の工房 いぶくせんべい半月庵 | 〔〒 679-0104〕兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL0790-47-2220 http://jippuku.com | 9:00~18:00 ほぼ年中無休 | 有機玄米せんべいづくり一筋 50 年。有機 JAS 認証工場には、直売店も併設しています。 | ▲ | |
| | 喫茶と自然食品の店 のじぎく | 〔〒 679-5301〕兵庫県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 AOB・化粧品・生活雑貨・図書コーナー・健康セミナー | ▲ | |
| | Saga's Kitchen マクロビオ テック料理教室 | 〔〒 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 | ▲ | |
| | 島根 | 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、食育相談、健康セミナー | ▲ |
| | | フチ・メリット World Harmony Tera | 〔〒 700-0824〕岡山県岡山市山下 1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com | 10:00~19:00 火 | 自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー | ▲ |
| 自然食百科柿の木 | | 〔〒 710-0132〕岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL086-428-8227 | 9:00~19:00 日 | 無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有 | ▲ | |
| 岡山 | 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オテックランチのお店 | ▲ | |
| | 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 | ▲ | |
| 広島 | 皆 実 C I | 〔〒 734-0007〕広島県広島市南区皆実町 4-1-12 TEL082-255-2846 平賀佐和子 | | 毎月第 4 土例会、料理講習、PU 勉強会 | | |
| | 無添加食品の店 めさ | 〔〒 731-5127〕広島県広島市佐伯区五日市 2-9-25 TEL082-922-5228 FAX082-922-4940 JR 五日市駅北口徒歩 3 分 | 10:00~19:00 日・祝 | オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達、配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨 | ▲ | |
| 山口 | 有限会社 ツルシマ | 〔〒 747-0027〕山口県防府市南松崎町 5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316 | 9:00~17:00 日・祝・第1土 | 龍島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 ネットワークスパイラル | 〔〒 683-0851〕鳥取県米子市夜見町 3081-11 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833 | 9:00~21:00 火 | オーガニックレストラン、自然食品、玄米、マクロビオテック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クッキング教室、セミナーと講演 | ▲ | |
| 愛媛 | 蓬 菜 庵 | 〔〒 791-8023〕愛媛県松山市朝美 2-8-27 TEL089-924-2126 | 10:00~19:00 年中無休 | 予約制玄米食庵・玄米食料理教室・健康相談 天然酵母パン・千坂式健康法講習会 | ▲ | |
| | 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 | ▲ | |
| 香川 | 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分磨)発送可 | ▲ | |
| | SCHULE ABE シューレ | 〔〒 770-0866〕徳島県徳島市末広 2-1-42 TEL088-553-6401 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 | サニサイド | 〔〒 813-0042〕福岡県福岡市東区豊松原 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回サービステデー | ▲ | |
| | 自然生活館 空の詩 | 〔〒 811-0214〕福岡県福岡市東区和白東 2-27-13 TEL092-608-9511 FAX092-608-9512 | (火~土) 9:00~19:00 (日・祝) 9:00~18:00 月・第1日 | 自然食品全般・天然酵母パン・有機無農薬野菜・健康食品・書籍・WELEDA化粧品・ヘナ 他 | ▲ | |
| | オーガニックレストラン マナキッチン | 〔〒 810-0015〕福岡県福岡市中央区那の川 2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL092-525-4147 | 9:00~17:00 | 雑穀料理のランチ、スウィーツ、弁当、ケータリング、パーティ、料理教室、自然食品販売 | ▲ | |
| | アイリスオーガニック テラス | 〔〒 810-0062〕福岡県福岡市中央区荒戸 3-4-1 セントラル西公園 2F TEL092-751-3005 | 9:00~18:30 日・祝・第3土 | 有機野菜・無農薬野菜・選び抜いた数多くの自然健康食品・化粧品・月一回美容相談会・他 | ▲ | |
| | ナチュラルカフェ博多 こころ | 〔〒 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 | ▲ | |
| 福岡 | 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。 | ▲ | |
| | えこわいす村 | 〔〒 807-1131〕福岡県北九州市八幡区馬場山 2-1-6 TEL0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp | 10:00~19:00 | 手技療法・波動測定・血流測定・自然食品、健康食品・ベビーシヨア化粧品など約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 | ▲ | |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------|---|---------------------------|--|---|
| 福岡 | 麻 八 堂 | (〒838-0018) 福岡県朝倉市日向石 1202 TEL0946-25-0311 FAX0946-25-1259 | 8:00~17:00 土・日・祝 | 葛粉、蕨粉、その他澱粉各種、葛、蕨商品各種(葛湯、葛きり、蕨餅等) | |
| | 産 直 や 蔵 肆 | (〒839-0963) 福岡県久留米市国分町 296-1 TEL0942-21-3130 | 9:30~18:30 | 食糧品、無農薬除草剤無化学肥料野菜、地産地消地域型循環社会を目指して。 | ▲ |
| | 筑紫自然食品センター | (〒818-0072) 福岡県筑紫野市二日市中央 4-8-8 TEL/FAX092-924-0238 | 10:00~18:30 土・日・祝 | | ▲ |
| 佐賀 | 未知草の館 | (〒819-1616) 福岡県糸島郡二丈町武 352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑紫線「一貴山」駅 5~7分 | 10:00~16:00 9:00~18:00 | 食療料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。純正食品、書籍、食療準備食品他販売。 | ▲ |
| | 漢方薬局HDなかむら | (〒832-0824) 福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より歩いて5分) TEL0944-72-1061 | 9:00~19:00 日・第2・4月 | 漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米雑穀類、生活雑貨、食療補助食品、他 | ▲ |
| | 玄米食 おひさま(料理教室&レストラン) | (〒840-0811) 佐賀県佐賀市柳町 4-3 TEL0952-28-7883 FAX0952-28-7886 | 9:00~18:30 日・祝 | 自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ | ▲ |
| 長崎 | ナチュラルファーム高田 | (〒841-0076) 佐賀県鳥栖市平田町 3016 TEL0942-83-0238 | | 食品販売、配達 | ▲ |
| | 自然食品の店 テラ・ハウス | (〒852-8104) 長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル1F TEL095-841-7236 FAX095-841-7236 | 10:00~19:00 日 | 無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピー・マッサージ、酵母パン教室、ランチ。 | ▲ |
| | 自然食品の店 てんま | (〒850-0017) 長崎県長崎市新大工町 6-8 古賀ビル1F TEL095-820-4057 | 10:00~18:30 日 | オーサワジャパン全商品、天然酵母パン書籍・他食療相談 | ▲ |
| | 自然館 謙早店 本町アーケード入口 | (〒854-0012) 長崎県謙早市本町 2-10 TEL0957-23-6670 http://www.shizenkan.net | 10:00~19:00 日 | 電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配 | ▲ |
| | 自然食品 和み | (〒859-5117) 長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529 | 9:00~18:30 日 | 玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環境改善商品も多数あります。 | ▲ |
| | 自然食と有機野菜の店(南天荘) | (〒860-0854) 熊本県熊本市東区飼町 3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161 | 9:00~19:00 日・益・正月 | 有機野菜生産&販売オーブ自然化粧品 マクロビオティック食事会&勉強会宅配有 | ▲ |
| 熊本 | 岡部食品豆腐工場(創業慶応3年) | (〒861-4601) 熊本県上益城郡甲佐町若下 143 TEL096-234-0447 | 7:00~19:00 日 | 純正豆腐、食療研究会、焼豆腐のみそつけ | ▲ |
| | 自然なくらしの店 ガー | (〒862-0926) 熊本県熊本市保田窪 2丁目 2-5 TEL/FAX096-385-5978 | 9:00~19:00 日・祝 | 純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書籍、他。宅配可、料理教室、テリム治療。 | ▲ |
| | 食療医学の姓名学の玄燿倶楽部 | (〒862-0924) 熊本県熊本市市山 5-23-1 TEL/FAX096-384-4064 (要予約) | | 食療医学と姓名学の相談を受け付けています 食療相談の予約はTEL096-381-8711まで | |
| | 南そうけん Natural True | (〒869-0502) 熊本県宇城市松橋町松橋 860-1 TEL0964-33-3751 FAX0964-33-1917 | 9:00~18:30 年中無休 | 自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各種セラミック、小橋規壽男先生による健康セミナー | ▲ |
| | ダイエットフード健康食品コーナー | (〒869-1101) 熊本県菊池郡菊陽町津久礼 2731-3 TEL/FAX096-232-6571 | 9:00~17:00 日祝・第2・4土 | 健康自然食品全般・書籍他、病院食事療法用食品全般 | ▲ |
| | 古川医院 院長 古川まこと | (〒869-1101) 熊本県菊池郡菊陽町津久礼 868-5 TEL096-232-1566 http://www.dr-mako.net | 9:00~19:00 日・祝 | オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・無添加化粧品・健康講話・テイクサービス「星の里」 | ▲ |
| 大分 | こころ広場 | (〒870-0037) 大分市春春日町 15-23 TEL0975-37-1193 | 9:30~18:30 日・祝 | 無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養生当食品・正食料理教室(毎週土曜)・講演会等 | ▲ |
| | Natural foods & goods Shop あい・おっから | (〒870-0888) 大分市三ヶ田町 4 相 TEL/FAX097-546-0600 E-mail: info@mukkara.net http://www.mukkara.net | 10:30~19:00 第1・3月火 | *とにかく美味しい「ほだ木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子オーガニックコットン・化粧品・書籍(貸本有) *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/FAX097-25-4464 http://nikonikomura.com/ | 10:30~19:00 日・祝 | マクロキムチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正食品、輸入オーガニック食品 | ▲ |
| | 自然食品店 なす | (〒875-0342) 大分県臼杵市野津町大字落谷 2181-1 TEL0974-32-7111 | 10:00~18:00 年中無休 | 無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、書籍など、宅配可 | ▲ |
| | 南紅輝商會会 鹿児島健康の会 | (〒890-0054) 鹿児島県鹿児島市荒田 2-37-3 シャトレ 21-101 TEL099-251-8440 | 11:00~17:00 土・日・祝 | 食療入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔 | ▲ |
| | やさしい村 | (〒892-0871) 鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL099-244-8061 | 10:30~18:30 日・祝 | 無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食勉強会 | ▲ |
| 鹿児島 | マクロビコンシェルジュ Vermilion パーミリオン | (〒892-0822) 鹿児島県鹿児島市泉町 2-5 TEL/FAX099-227-5222 (グリーンホテル錦生館よこ) | 11:00~19:00 日・祝 | オーサワジャパン全商品、自然派化粧品・生活雑貨健康チェック&食事指導 通販、宅配 | ▲ |
| | 地球畑 西田店 いづろ煙 荒田店 | (〒891-0101) 鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町 3846 かこしま有機生産組合 TEL099-282-6867 | 10:00~19:00 | 有機野菜・有機米、生鮮食品、天然酵母パン・無添加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品 | ▲ |
| | 自然食品のお店 アンジェリク | (〒893-0007) 鹿児島県鹿屋市北田町 11132-11 TEL0994-43-4265 | 10:00~20:00 日・祝 | 自然食品・野菜・天然酵母パン・葱菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍 | ▲ |
| | 自然食の宿 天然村 | (〒891-4401) 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生 335 (バス停高平) TEL/FAX0997-47-2541 | 年中無休 予約制 | 天然村産の玄米・野菜・果実・東と山の幸による自然食料理1泊2食6,000円 | ▲ |
| | あさひ龍生堂薬局 | (〒894-0061) 奄美市名瀬朝日町 14-13 TEL0997-54-0500 | 8:30~20:00 日 | オーサワジャパン商品・漢方薬・健康食品 | ▲ |
| | オーガニックはうす 陽 | (〒901-0152) 沖縄県那覇市小緑 5-14-1 TEL098-858-8376 FAX098-858-8387 | 10:00~20:00 日・祝 | 有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食療相談、勉強会 | ▲ |
| 沖縄 | 紅葉純正食品店 | (〒902-0064) 沖縄県那覇市寄宮 174 TEL0988-54-0296 | 10:00~20:00 日 | 書籍販売、純正食品、食療相談、OJ全商品取揃 | ▲ |
| | オーガニックスペース | (〒900-0022) 沖縄県那覇市樋川 1-28-1 TEL/FAX098-835-1389 | 10:00~19:00 日・祝 | 有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・生活雑貨・アユルヴェーダ商品・書籍・他 | ▲ |
| | マザーズアイ | (〒901-0156) 沖縄県那覇市田原 2-2-4 TEL098-857-4919 | 11:00~20:00 日 | オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・有機野菜・書籍料理教室 | ▲ |
| | 清流舎 | (〒904-0156) 沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000 | 10:00~17:00 年中無休 | 自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パン、マクロビオティック木炭沖縄そば、ランチ | ▲ |

日本CI協会法人会員のみなさまへ

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

日本CI協会のご案内

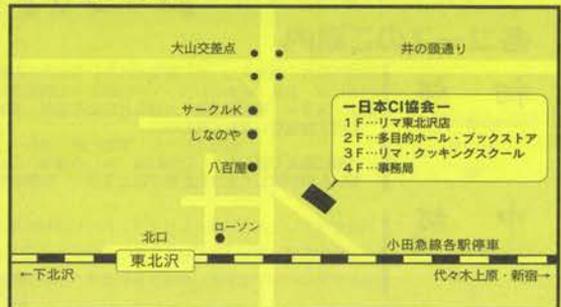
CI(Le centre ignoramus)とは、「無知なる者のセンター」の意味。
 ... ござかしい知恵をすて、バカであることに徹底したものが ...
 真の幸福を得ることができる、ということです。

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

| | | | |
|-------------|----------------------|---|--------|
| 5 月 | 11日(金) | …ピワの葉温灸講習会 | ▷ 詳細7頁 |
| | 12日(土) | …マクロビオティック・ヨガブニング教室 | ▷ 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 |
| | 18~20日(金~日) | …リマ・クッキングスクール公開講座in倉敷 | ▷ 詳細3頁 |
| | 20日(日) | …経皮毒&商品説明会 IN 大阪 | ▷ 詳細右記 |
| | 22日(火) | …プハン体験とバイオヘルス講座 | ▷ 詳細7頁 |
| | 24日(木) | …松下由美 子育て相談座談会・個人別健康相談 | ▷ 詳細6頁 |
| | 26日(土) | …山村慎一郎の食養医学講座 第2回目 …マクロビオティック・ヨガブニング教室 | ▷ 詳細7頁 |
| | 25日(金) | …勝又会長のマクロビオティック公開講座 | ▷ 詳細7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 | |

| | | | |
|-------------|---------------------------|------------------------|--------|
| 6 月 | 2・3日(土・日) | …山村慎一郎の望診法集中セミナー | ▷ 詳細5頁 |
| | 8・9日(金・土) | …細川順讀 個人別健康相談 | ▷ 詳細6頁 |
| | 11・12日(月・火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 | ▷ 詳細7頁 |
| | 13日(水) | …官足法セミナー | ▷ 詳細7頁 |
| | 14日(土) | …プハン体験とバイオヘルス講座 | ▷ 詳細7頁 |
| | 16日(土) | …山村慎一郎の食養医学講座 第3回目 | |
| | 18・19日(月・火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 | ▷ 詳細7頁 |
| | 21日(木) | …松下由美 子育て相談座談会・個人別健康相談 | ▷ 詳細6頁 |
| 23・24日(土・日) | …安保徹先生講演会 大阪(23日)・東京(24日) | | |

●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 10:00~19:00
 2階…多目的ホール・ブックストア
 3階…リマ・クッキングスクール 年末・年始を除く 9:00~17:30
 4階…事務局

経皮毒セミナー&商品説明会

IN 大阪

第1部

けい ひ どく
経皮毒

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

〒530-0034 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。

マクロビオティック夏のご体験講座のご案内

ダイエット・美肌に効果的という「玄米」っておいしいの？ お砂糖や肉を使わないマクロビオティックってどんな料理？
リマ・クッキングに通う前に、教室や授業スタイルを確認したい……という方。ぜひ、この機会にご参加ください。

場所：リマ・クッキングスクール
講費：3,000円
(材料費・レシピ代・ご試食代・消費税等込)
内容：一汁一菜＋デザート
(内容は都合により変更の場合がございます)
日時：各日とも11:00～13:30
持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、お持ち帰り用容器

- 初級クラス：おいしい玄米ご飯の炊き方がわかります。
8/4(土)・8日(水)・11日(土)・15(水)
→4日とも同じメニューです。
- 中級クラス：キッチンにあるもので行う「手当て法」もご紹介。
8/6(月)・13日(月)→2日とも同じメニューです。
- 上級クラス：お砂糖・卵・乳製品を使わない甘くておいしいデザートもご紹介。
8/7(火)・14日(火)→2日とも同じメニューです。

2007年

9月1日(土)開講 秋期受講生募集中

各コースのご案内

初級

ベーシック・コース
全12回

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

■フィスラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方

お肉やお魚をいただく代わりに

……豆腐ステーキ、車麩の照り焼き、ひなクロケット、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もあります。

上級

アドバンス・コース
全12回

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

師範

プロフェッショナル・コース
全24回

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

9/6
(木) 開講

初級
イブニング・クラス

も受講生募集中です！

日程：9月6日(木)
～11月22日(木)
各日18:30～21:00

※その他の詳細は下記時間割
をご参照ください

秋期時間割

*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 | 初級(ベーシック・コース) | | | | 中級(インターミディエイトコース) | | | | 上級(アドバンス・コース) | | | | 師範(プロフェッショナル・コース) | | | |
|------|---------------|-------------------------|---------|-------|-------------------|-----------------------------------|-------|-------|---------------|---------------|-------|-------|-------------------|-----------------|--|--|
| | ウィークデイ | イブニング | 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 | 事務局にご確認下さい | | |
| 開始時間 | 11:00 | 11:00 | 18:30 | 12:00 | 9:00 | 11:00 | 12:00 | 9:00 | 11:00 | 12:00 | 9:00 | | | | | |
| | | | 16:00 | 13:00 | | 16:00 | 13:00 | | 16:00 | 13:00 | | | | | | |
| 講義1 | 9/5 | 9/6 | 9/1 | | 9/3 | 9/8 | | 9/4 | 9/15 | | 9/7 | 9/22 | | | | |
| 2 | 9/12 | 9/13 | 9/1 | | 9/10 | 9/8 | | 9/11 | 9/15 | | 9/14 | 9/22 | | | | |
| 3 | 9/19 | 9/20 | | 9/2 | 9/17 | | 9/9 | 9/18 | | 9/16 | 9/21 | | 9/23 | | | |
| 4 | 9/26 | 9/27 | | 9/2 | 9/24 | | 9/9 | 9/25 | | 9/16 | 9/28 | | 9/23 | | | |
| 5 | 10/3 | 10/4 | 9/29 | | 10/1 | 10/7 | | 10/2 | 10/14 | | 10/5 | 10/21 | | | | |
| 6 | 10/10 | 10/11 | 9/29 | | 10/8 | 10/7 | | 10/9 | 10/14 | | 10/12 | 10/21 | | | | |
| 7 | 10/17 | 10/18 | | 9/30 | 10/15 | | 10/8 | 10/16 | | 10/15 | 10/19 | | 10/22 | | | |
| 8 | 10/24 | 10/25 | | 9/30 | 10/22 | | 10/8 | 10/23 | | 10/15 | 10/26 | | 10/22 | | | |
| 9 | 10/31 | 11/1 | 10/20 | | 10/29 | 11/3 | | 10/30 | 11/10 | | 11/2 | 11/17 | | | | |
| 10 | 11/7 | 11/8 | 10/20 | | 11/5 | 11/3 | | 11/6 | 11/10 | | 11/9 | 11/17 | | | | |
| 11 | 11/14 | 11/15 | | 10/29 | 11/12 | | 11/4 | 11/13 | | 11/11 | 11/16 | | 11/18 | | | |
| 12 | 11/21 | 11/22 | | 10/29 | 11/19 | | 11/4 | 11/20 | | 11/11 | 11/23 | | 11/18 | | | |
| 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C1協会の年会費 | ①誌友 6,600円 | | | | または正会員②13,000円(詳細は8頁の入会案内をご覧ください) | | | | | | | | | | |
| | 試作会 | 12月2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C1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。

in 倉敷

お砂糖、卵・肉等の動物性食品を使わない

おいしくて オシャレな マクロビオティック

場 所：自然食百科『柿の木』

(岡山県倉敷市藤戸町天城2221/電話：086-428-8227)

講 師：高橋直弓先生(東京「リマ・クッキングスクール」講師)

会 費：4,500円(テキスト代及び材料費・消費税込み)
※全回で受講の場合は、25,000円になります。

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、
お持ち帰り用容器

マドンナなど欧米のスターが実践しているマクロビオティック。

お砂糖や肉を使わないのでダイエットにも効果的です。今回は各国風ランチメニューとからだに優しく&甘いスイーツをご紹介します。

5/20(日)

●10:00~12:30

マクロビでファーストフード
車麩チャーシューバーガー
ボンデケーキ/コールスローサラダ
フルーツシェーク

●13:00~15:30

マクロビ・スイーツ
番茶ムース
ドーナツ他2品

5/18(金)

●10:00~12:30

マクロビでチャイニーズ
ボンセンお焦げの野菜あんかけ
中華風混ぜご飯/スープ餃子
杏仁豆腐

●13:00~15:30

マクロビ・スイーツ
生チョコタルト
どら焼き他2品

5/19(土)

●10:00~12:30

マクロビでイタリアン
初夏のピッツァ/アランチーニ
露のコンポート他1品

●13:00~15:30

マクロビ・スイーツ
ゼリーパフェ
麩まんじゅう他2品

メニューは都合により、
変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。

*詳細は……

『柿の木』及び『リマ・クッキングスクール』
へお問い合わせください。

詳細お問い合わせ・お申し込みは……

リマ・クッキングスクール 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

Tel.03 (3469) 7631/Fax.03 (3469) 7635 ホームページ: www.ci-kyokai.jp

E-mail: r-tanto1@ci-kyokai.jp

・あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。

【00100-3-194125】 加入者名: 日本CI協会

・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

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。

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 詳しくはこちら……
<http://www.kodamaso.com/>

交通：JR三島駅にて伊豆箱根鉄道に乗換え伊豆長岡駅下車。伊豆長岡駅よりタクシー8分 または、バス10分

お食事：自然農法玄米と旬の有機野菜によるマクロビオティック懐石を楽しめます。

お風呂：自家温泉からくみ上げる自慢のアルカリ性の天然温泉。



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。

お問い合わせ：日本CI協会 電話：03-3469-7631 / FAX：03-3469-7635

※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

※なお、ご入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承下さい

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

スケジュール

1日目……12：00～受付開始
13：00～ワークショップ開始（基礎トレーニング→ミーティング→応用トレーニング）
2日目……6：30～ワークショップ開始（応用トレーニング→ミーティング→応用トレーニング）
15：00 終了・解散
※内容は都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

ワークショップの効果を確かなものにするための……

フォローアップミーティング開催！

今までに行われたワークショップの参加者であればどなたでもご参加できます！！

ワークショップはフォローアップミーティングを含めて初めて一回終了です。

ぜひとも、ご参加下さい！！

6月10日(日)13：00～16：00

東京会場：日本CI協会ビル 2F

7月1日(日)13：00～16：00

浜松会場：浜松アクトシティ

講師：細川順讀 参加費：3,000円

※電話予約のうえ振込用紙にて事前にお振込をお願いします。

● 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、食養生、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を25年間行う。
自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養生をベースに統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。著書に『氣と食・驚異のバランスパワー』『梅田たみほ茶健飲法』（共著）などがある。
月刊『マクロビオティック』に「健康のための自己管理マニュアル」を好評連載中。日本CI協会にて、マクロビオティック公衆講座、個人正食相談も行う。



山村慎一郎の

1泊2日で望診法を学ぶ!!

望診法集中セミナー

場所 | 河口湖アルカンシェール

〒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/>

雄大な富士山の麓、河口湖に位置するアルカンシェール。ふりそそぐ太陽の光、緑が輝き、風薫る……。アルカンシェールは、日常からしばし離れ、四季折々の自然を体感できる、マクロビオティックのステイスポットです。



※写真はイメージです

応用編

平成19年6月2日(土)～3日(日)
12:00現地集合／翌日15:00終了

◎参加費：48,000円 (日本CI協会会員の方対象)

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。

基本編①

平成19年7月6日(金)～7日(土)
12:00現地集合／翌日15:00終了

◎参加費：38,000円 (日本CI協会会員の方対象)

顔の望診(目、鼻、口など)をはじめとした基本と、陰陽五行や呼吸法を学びます。

お問い合わせ：日本CI協会 電話：03-3469-7631/FAX：03-3469-7635

※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
※なお、ご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

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

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年に岩手山麓雫石町で自然食品店「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テュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴージュ研究所を設立。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。



かず ひろ
細川 順 讀
個人別健康相談

2007年5/18(金)・19(土)
6/8(金)・9(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40年 郁未健康相談室保健師

新講座!!
松下由美の
ココロを癒す
子育て相談座談会

10:00~12:00/参加費:2,000円

子育ての悩みを一人で抱えていませんか?
三人の子供の母として育児に仕事に奮闘してきた松下由美先生が皆さんの悩みを心をこめてお答えします。

松下由美
個別健康相談

個人相談の時間帯/13:00~17:00
相談料/1回30分 10,000円

- ご相談は誌友・正会員の方が対象です。
- ご相談は予約が必要です。
- 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。

上記座談会・個別相談ともに……

5/24(木)・6/21(木)



日本CI協会勝又会長の
“マクロビオティック公開講座”

第 7 回

精神が健康に及ぼす影響を見事に凝縮

『健康の七大条件』
を読み解く!!

1962年、桜沢先生はそれまで称えてきた健康の六大条件に最後の「正義」を加え、七大条件としました。それを加えるに至った感動のドラマが描かれたのが「健康の七大条件」です。
何故……正義を加えたのでしょうか?? そこから見えてくる精神が健康に及ぼす影響を勝又会長と読み解いていきましょう!!

日 時: 5月25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まで



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

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

●講師 伊藤祥子 東北ビワ健康センター

●日時 2007年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。

— 一定の超健康法の原点 —

第22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年文化創出版から発売された『足の汚れが万病の原因だった』(官有謀著 定価905円+税 送料310円 協会取扱)にあることを知る方は少ないようです。

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

●講師 行本昌弘 文化創出版社長

●日時 2007年6月13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。

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オススメです。もちろん初心者の方も大歓迎です。皆様のご参加お待ちしております！！

●講師 望月佐知子(有)テポル代表

●日時 5月22日(火) 6月14日(木)

各日 14:30~17:30

●参加費 3,500円(税込)

●持ち物 タオル

◎服装は前あきのシャツやカーディガンが便利です。

◎各一回完結です。何回でも参加できます！！



2500年の伝統をもつ
お家でできる健康法……
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!!

健康になる！判断力がアップする！
体を動かすことが楽しくなる！

マクロビオティック・ヨガ教室

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

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

| 曜日・時間 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|
| 日曜クラス 14:30~16:30 | 14日、28日 | 11日、18日 | 16日、23日 | 20日、27日 |
| 火曜クラス 10:00~12:00 | 15日、29日 | 12日、19日 | 17日、24日 | 21日、28日 |
| 土曜クラス 17:00~19:00 | 12日、26日 | | 14日 | 18日 |

1回2時間の体験の流れ：講義(約15分)・月1回1回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

●会場：日本CI協会 2階ホール

●料金：3,000円(消費税込) / 1回(入会金不要。小学生未満無料)

●ご用意いただくもの：

お持ちの方はヨガマット、タオル。(遠方からお越しの方はマットは不要です)

運動しやすい服装。

◎貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

講師プロフィール：森山幹雄(もりやま けんお)

1976年生まれ。東京都国立市出身。ヨガ歴16年。リマ・クッキングスクール 師範科卒業。

大森英和正気医学講座修了。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。くつろぎ工屋主宰。

お問い合わせ・お申し込みは……

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

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

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

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



日本CI協会入会のご案内

日本CI協会とは……

マクロビオティックを提唱した桜沢如一によって1945年に設立された
最も歴史のあるマクロビオティック普及団体です。

マクロビオティック

ギリシャ語のMacro (大きい・長い) Bio (生命) Tique (術・学) の三つを組み合わせて作った言葉です。
直訳すると「長く生きるための方法」ですが、そのひとつひとつの言葉の中に、人や環境に対する深い思いが込められています。

会員共通特典

毎月「月刊マクロビオティック」がお宅に届きます。
マクロビオティックの理論に基づく健康や美容に関する記事のほか
当協会主催の料理教室、その他各種セミナーの最新情報が提供されます。
その他特典は下記をご覧ください。

| 会員種別 | 年会費 | 特典 |
|------|---------|--|
| 正会員 | 13,000円 | 月刊誌を毎月1部送呈。料理教室、各種セミナー受講可。 食養相談・トータルケアシステム受診可。 カセットテープ引換券(8000円分)、書籍購入券(2000円分：協会取扱い書籍・ビデオ・カセットテープに利用可)進呈。 |
| 誌友会員 | 6,600円 | 月刊誌を毎月1部送呈。料理教室、各種セミナー受講可。 食養相談・トータルケアシステム受診可。 |
| 法人会員 | 30,900円 | 月刊誌を毎月5部送呈、巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取引可。関連書籍に情報掲載。各種行事割引あり。料理教室、各種セミナー受講可。 食養相談・トータルケアシステム受診可。 |

ご入会方法

入会をご希望の方は、専用の振込用紙に必要な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。ご入金を確認された時点で入会手続き完了となります。
なお、詳しいご案内、ご不明な点につきましては、お電話、メールにて受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

振込先：郵便振替口座【00100-3-194125】 加入者名：日本CI協会

- ※ 振込用紙の通信欄に、「誌友会員費」「正会員費」「法人会員費」とご希望の会員種別をご記入お願いいたします
- ※ お振り込みいただいた際の受領証は、月刊誌がお手元に届くまで大切に保管をしてください

◎お申し込み・お問い合わせは……

日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

フリーダイヤル：0120-306-193 / FAX.0120-306-293

メールアドレス：j-info@ci-kyokai.jp

ホームページ：www.ci-kyokai.jp



NIPPON C.I. FOUNDATION



NIPPON C.I. FOUNDATION

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、胚芽か麦、きび、アマラン、ササ、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、切り干し入参、れんこん、舞茸、自然海塩
 ※松の実、くこの実とは中国産。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



9784889211009

ISBN978-4-88921-100-9
C0047 ¥600E



1920047006003

温めたり、お湯を注ぐだけ。手軽にはじめてみませんか？

はじめてのマクロビオティック

マクロビオティックという言葉をご存知ですか？ 近ごろテレビや雑誌などマスコミにも頻りに紹介され、健康と治病、また美容への新しいアプローチとして注目を集めています。マクロビオティックでは、肉・魚、乳製品、砂糖を控え、全粒穀類を主食に、旬の野菜や海藻、豆などを個人の体調・体質に合わせてバランスよく食べます。

マクロビオティック入門食品



Ladies' Set

レディースセット



ダイエットやお肌のトラブルなどで問題を感じている女性の方に特におすすめするレディースセット。きれいになりながら健康にダイエットできる理想の食療法「マクロビオティック」を手軽に実践できます。厳選された自然食材とマクロビオティック品質基準に基づいた食品だけを使用していますので安心です。バラエティーに富んだメニューで、デザートも付いています。楽しみながらおいしさ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 埼玉県戸田市新曾424
TEL 0120-667-440 / FAX 0120-588-038