昭和34年11月13日第3種郵便物認可　毎月1回発行　平成19年6月1日発行　第837

マクロビオティック Macrobiotique

食による健康と治病

No.837 2007
6月号

健康の自己管理マニュアル
乳ガン

特集 桑の実

【対談】石原結實先生に聞く!

平田シェフの料理レシピ……玉ねぎ

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

秩父の非加熱生水

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

こだわりシンプルケア

豊かな四季のうつろい、太陽と月と星空のひかり、雨と嵐、夏の雷と冬の雪、
やさしいけれど厳しくもある日本の自然。
日本女性には椿油と天然水。肌のバリア、皮脂にいちばんちかい成分です。
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。旅のお伴に。忙しい毎日のケアに。
ここから始まるベーシックケア　ここにもどるシンプルケア
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。
パッティングして浸透させて。

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

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

椿油配合化粧石けん「カメリア ビューティソープ」発売中!

リマナチュラル株式会社 http://limanatural.co.jp/ 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-1-15 TEL.03-3982-5622 FAX.03-3982-0793

平田シェフのマクロビオティックディッシュ Macrobiotique Dishes

第9回【テーマ食材】

玉ねぎ

玉ねぎは、大根、キャベツに次いで全国で第3位の収穫量のある野菜で、一年中料理には欠かせない食材のひとつです。玉ねぎを切った時に、涙がでるのは、硫化アリルという硫黄を含む成分が、空気にふれて揮発し涙腺を刺激するからで、玉ねぎの繊維をつぶさないように、よく切れる包丁を使うことでかなり解消できます。玉ねぎの原産地は中央アジアから地中海沿岸に至るあたりとされていますが、野生種が見つかっていないため特定されていません。しかし古代から栽培されていたことは確実で、エジプトやメソポタミヤ文明の昔から栽培されていました。エジプトではピラミッド建設の労働者への報酬として支払われたという説もあり、人夫たちが腰に玉ねぎやにんにくをぶら下げている姿が描かれた壁画があります。また「旧約聖書」や「千夜一夜物語」にも玉ねぎを食べたり精力剤にする話がでてきます。貴重なエネルギー源になっていたのでしょう。エジプトからヨーロッパ各地に16世紀ごろ広まり、日本へは1770年代に長崎に南蛮船によって持ち込まれました。本格的に栽培されはじめたのは明治時代の中期以降からです。1871年にアメリカから伝播し、北海道、ついで大阪で作られたのを機に全国で栽培されようになりました。春に種を播き秋に収穫する北海道などの地域のもの、秋に種を播き初夏に収穫する関西地方などのものが二大産地として発展していきました。玉ねぎは貯蔵しやすいので、一年中店先に並んでいますが、旬は5月～6月の春（新玉ねぎ）です。

さて、私たちが食べているのは、玉ねぎの根、茎、葉のどこの部分だと思いますか?実は葉の部分だそうです。葉の下の葉鞘とよばれるところが成長するにしたがい厚みを増し、重なり合って球体に太ったものです。現在栽培されている玉ねぎの大半は黄玉ねぎ系の泉州黄や札幌黄という品種で、加熱すると辛み成分が甘味へと変化します。炒めた玉ねぎの甘みは砂糖の50倍といわれます。また、早生黄玉ねぎは扁平な球形で貝塚早生や貝塚極早生などの品種があり、辛み成分がマイルドでみずみずしいのが特徴で、オニオンスライスなどで使われます。最近は赤玉ねぎ、葉玉ねぎ、エシャロット、プチオニオンなど、いろいろな種類の玉ねぎを店先で見かけるようになりました。マクロビオティックの手当法の中でも、すりおろした玉ねぎの汁を歯痛に使ったり、料理の中では甘い野菜のスープや雑穀ハンバーグ、煮込み料理などにかかせない食材です。普段は脇役的な存在の玉ねぎですが、今回は主役になる料理を考えてみました。

赤玉ねぎのピクルスとひじきのサラダ

【材料4人前】

赤玉ねぎ	1個
乾燥ひじき	20g
にんじん	1／2本
クレソン	1束
だし汁（昆布、干椎茸）	適量
醤油	大さじ1～2
みりん	少々
EXVオリーブオイル	適量
米酢	80cc
自然塩	少々
くるみ	適量

【作り方】

1. ひじきを水につけ戻し水気を切ったら、だし汁、醤油、みりんで煮含めます。途中にんじんの千切りを加え、煮汁がなくなるまで煮切り冷まします。
2. 赤玉ねぎは、くし切りにして軽く塩をふっておきます。鍋に米酢と同量の水をいれ沸騰させます。火からおろし赤玉ねぎをいれ、そのまま室温で冷まし即席のピクルスを作ります。
3. クレソンは洗って水気をきり、食べやすい長さに切っておきます。ボウルに、ひじき、クレソン、くるみ、赤玉ねぎのピクルスをいれ少量のオリーブオイルで和えて器に盛ります。

000037
オーサワの有機生醤油
500ml ¥859（税込）

000140
薩摩かめ酢
700ml ¥1,995（税込）

000525
ウォールナッツ
70g ¥399（税込）

*食材提供／Ohsawa オーサワジャパン株式会社 フリーダイヤル0120-667-440
*商品のお求めは、リマの通販／リマ東北沢店／巻末の日本CI協会友の店まで
リマの通販 フリーダイヤル0120-328-515 オンラインショップ http://shop.lima.co.jp リマ東北沢店 TEL03-3465-5021

板麩のオニオングラタンスープ

【材料 8人前】

玉ねぎ	5〜6個
板麩	2枚
だし汁（昆布、干椎茸）	1.5l
自然塩、胡椒	少々
醤油	大さじ1
ローリエ	1枚
なたね油	適量
玄米粉のホワイトソース（別途参照）	適量
刻みパセリ	適量

【作り方】

1 玉ねぎを薄くスライスし、なたね油を敷いた鍋にいれ、中火であめ色になるまで、じっくりとソテーします。
2 玉ねぎの甘味が十分出たら、だし汁、塩、胡椒、ローリエ、醤油をいれ、25分ほど煮込み味をととのえます。
3 耐熱の器にオニオンスープをいれ、4等分に切り分けた板麩を乾燥したまま浮かべ、ホワイトソースを流し、200℃のオーブンで8〜10分焼きます。
4 刻みパセリをトッピングします。

玄米粉のホワイトソース【材料&作り方】

玄米粉	40g
豆乳	400cc
玉ねぎ	100g
自然塩	少々
なたね油	少々

1 玉ねぎを回し切りでスライスし鍋に入れ、なたね油を加え、中火でしんなりするまで焦がさないようにソテーします。
2 ボウルに玄米粉と豆乳100ccをいれ合わせておきます。残りの豆乳と塩を（1）の鍋に入れ、木べらで混ぜながら加熱し沸いたら先の混ぜたものを加え、もったりするまで木べらでまぜます。
3 鍋底が見えてきたら、ミキサーで撹拌し裏ごして味をととのえます。

第9回【テーマ食材】
玉ねぎ

000487
切り板麩
40g
¥240（税込）

000335
玄米粉
300g
¥546（税込）

002895
ソイ・ドリーム
（有機無調整豆乳）
1000ml ¥483（税込）

オニオンのパウンドケーキ

【材料 パウンド型1台分】

玉ねぎ	150g
全粒薄力粉	80g
地粉	80g
ベーキングパウダー	8g
自然塩	2g
メープルシロップ	30cc
なたね油	50cc
豆乳	140cc
レーズン	25g

【作り方】

1. 粉類をふるいにかけ、ボウルに入れ泡立て器でよく混ぜます。別のボウルにメープルシロップ、なたね油、豆乳を入れ、泡立て器でよく混ぜます。
2. 玉ねぎを薄くスライスし鍋に入れ、少量の水と塩を加えフタをして、弱火で蒸し煮にします。玉ねぎがしっとりして甘みがでたらバットにひろげて冷まします。
3. (1)のウエットとドライの材料を混ぜ合わせ、(2)の玉ねぎとレーズンを加え、よく混ぜ合わせます。
4. オーブンシートをはったパウンド型に流し入れ、180℃のオーブンで20～30分焼きます。焼き上がったら型からはずし、冷めてから切り分けます。

000326
特選 南部地粉(準強力粉)
500g ¥210(税込)

000534
カリフォルニアレーズン(大)
500g ¥766(税込)

000535
カリフォルニアレーズン(小)
150g ¥294(税込)

000634
オーガニックメープルシロップ(大)
250ml ¥1,029(税込)

平田 優●PROFILE

1961年東京生まれ。1988年フランス料理店「ルクープシュー」で料理長。その後、フランス各地を修行のために回る。帰国後センチュリーハイアットホテルなど一流レストランを経験する。2002年久司道夫氏認定マクロビオティックレストラン「クシカーデン」初代総料理長パトリシオ・ガルシア・デ・パレデス氏よりマクロビオティックの基礎を習い、研究を重ねシンプル・モダンをテーマにフランス料理のエスプリを残したマクロビオティック料理を創作する。2006年5月よりスパイラルLLCを設立し、マクロビオティック及び雑穀の普及に務める。リマ・クッキングスクール講師や各地のホテルなどでマクロビオティックのアドバイザーや料理顧問を務める。*日本雑穀協会認定雑穀エキスパート。

料理スタッフ:小野寺廣子 鷹取育江 広瀬康代 榎本ゆきえ 奈良優子 阿部清美
撮影:梅田明宏 撮影協力:リマ・クッキングスクール 食材イラスト:古川育子

リマ・クッキングスクール 2007年秋期受講生募集中

第107回

リマ・クッキングスクール 2007年春期試作会&修了式レポート

LIMA COOKINGSCHOOL SPRING REPORT

4月15日(日)こまばエミナース(東京・目黒)にて、
恒例の試作会&修了式を開催しました。
青森校、柏校、横浜校、名古屋校などの全国の姉妹校と
本校合計261名もの生徒さんが集まりました。
いつも試作会では季節の色が出ます。今回は春爛漫の季節。
テーブルの上は華やかな料理が並び、会場でも春を満喫できました。
審査風景、優秀作品、師範クラスの作品をご紹介いたします。

先生方と師範クラスのみなさん(ウィークデイ)

先生方と師範クラスのみなさん(ウィークエンド)

松本校長先生と田中愛子先生

表彰風景

上級の審査風景

中級の審査風景

講評

尾形先生（初級中級統括）
塩と火の使い方が大事。全体的に塩気が中に入っていなくて、外にからまっているだけという作品が多かった。

桜井先生（中級主任）
塩の使い方をしっかり身につけること。召し上がる量にも気を配ること。

川内先生（上級主任）
春らしい作品が多く、目では美味しそう。味が伴うように。初級、中級で学んだ基本、火と塩をしっかり使うこと。

岩名先生（顧問）
味がぼやけているのが多かった。

田中愛子先生（顧問）
マクロビオティックは世界中で花が咲いている。これからは良い時代になっていきます。あなたたちは選ばれた人たちだから、自分自身も頑張り、周りに良い影響を与えてください。

松本校長先生
マクロビオティックを実践していない人が作るのは、所詮真似事。あなたたちは、本物のマクロビオティック料理を作って欲しい。

本間友理さん　春の押し寿司

前田裕子さん　玄米ドリア

作品の一部紹介(師範クラス)

中田深雪さん
ベジタブルどらやき

竹本ともみさん
豆ともちきびのタルト

尾中るみさん
野菜で色遊び

林浩美さん
旬菜田楽ずし

小西リサさん
春の押し寿司

中泉カヨさん
春色ぼたもち

丹羽由実さん
ライスボール

遠藤京子さん
春うらら松花堂弁当

吉川美智代
三色玄米団子

大津麗子さん
高きびソーセージ マリネ添え

阿山智子さん
土手煮

高橋啓子さん
花見弁当

津田恵さん
玄米おかゆスコーン

助川宏子さん
蓮根大福ほか

畑中千恵子さん
カッツォーネ

作品の一部紹介（師範クラス）

森直美さん
和風玄米スイーツ

吉川沙千木さん
どら焼き

工藤すみ子さん
春キャベツとトマトのシチュー

佐藤美菜子さん
アップルごはんタルト

西山由花さん
甘酒むしパン

久松也伽子さん
お弁当用ドリア

濱屋詠子さん
お花見ベジ団子

石山めぐみさん
スプリングロール

条生雅子さん
干しぶどうクリーム

千葉直子さん
韓国のり巻き

本屋敷啓典さん
あずきかぼちゃケーキ

加藤結美さん
玄米いももち

田口景子さん
マドレーヌ

佐藤久子さん
ひよこ豆ときのこのヘルシーローフ

渋谷奈緒子さん
ガトーショコラ

作品の一部紹介（師範クラス）

山本久子さん
北の春

ガードナー亜紀子さん
翡翠マーボー豆腐

森田美由紀さん
プチタルト

花畑千鈴さん
お花畑パルフェ

山崎道子さん
春餅（チュンピン）

堅田今佳さん
揚げせんべいとゴーフル

的野恵子さん
実そばソーセージ

小林美嘉さん
A bite of Power

濱岡ゆう子さん
中華おこわ

次回の試作会は7月29日（日）の予定です。
詳細は9月号で紹介いたします。

千田晴美さん
ゆべし＆沢庵

Macrobiotique

LIMA COOKINGSCHOOL SPRING REPORT

あなたの悩みは
何ですか？

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！

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

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：155 g
定価　30缶　8,820円（税込）
　　6缶　1,890円（税込）

家庭でできる洗浄キット
コロン キット

体にやさしいシリコン製です。

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

販売者 **Ohsawa**
オーサワジャパン株式会社

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

糖鎖（とうさ）

糖鎖栄養素
黒酵母発酵液
ナチュラルGマックス

黒酵母産生 水溶性多糖 β1,3-1,6グルカン・オリゴ糖
アウレオバシジウム菌発酵液

天然成分100%

黒酵母発酵液は優れた自然環境の中で蔗糖、米糠、アセロラ抽出物（天然V.C）、阿蘇山系のミネラル水などの栄養素を培地として高度なバイオ技術をもとに黒酵母（アウレオバシジウム菌）の発酵により生み出されたものです。糖鎖栄養素となるβ1,3-1,6グルカン（水溶性多糖）やオリゴ糖を主成分としたジェル状の液体です。この発酵液にリンゴ抽出物とレモン果汁を配合し、抗酸化力を高めています。
天然成分100%の『ナチュラルGマックス』は糖鎖栄養素を丸ごと摂取できます。

17g×30袋入　10,290円（本体価格9,800円）

このような方にお勧めします

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

ナチュラルGマックス　表示成分（100g中）

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

（財）岐阜県公衆衛生検査センター

赤ちゃんからお年寄りの方まで健康維持にお役立てください

北里大学
医療衛生学部
基礎医学系
薬理学研究室
医学博士　松尾純孝

バイオの神秘から基礎実験へと発酵液の力を実感し、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 森修焼（しんしゅうやき） SY
〒434-0015 静岡県浜松市浜北区於呂（おろ）1930-1
TEL 053-580-3888
URL：http://www.shinshuyaki.com
e-mail：info@shinshuyaki.com

『食卓に健康をお届けします』

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

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

ナンブ小麦収穫直前の風景

桜井食品株式会社
SAKURAIFOODS

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

ウメケン有機JAS認証商品

有機 梅シリーズ

厳しい基準の認定を受けた有機商品です。

分包品
18g
(3粒×18包)

容器入り
18g
(約54粒)

〈新〉有機・梅ぼしさん
希望小売価格525円・税込

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

有機梅肉エキス 40g
希望小売価格2,100円・税込

有機梅肉エキス粒 90g
希望小売価格3,675円・税込

UMEKEN 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

Ohsawa

Controled Calorie for Vegetarian

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。

オーサワジャパン株式会社 〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL 048-447-8588(代) FAX 048-447-8310

SUPPLE STICK CaFe
サプリスティック CaFe

Ohsawa

栄養機能食品（カルシウム・鉄）

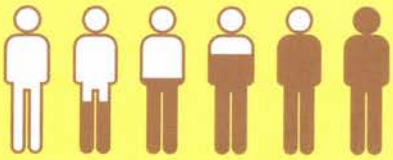
SUPPLE STICK CaFe

サプリスティック　カフェ

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

140kcal／袋

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



砂糖、バターなどの動物性原料、添加物は一切使っていないので安心です。

カルシウム Ca

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

鉄 Fe

鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

35g×5袋入　税込価格 **2,100**円

35g×個包（1袋）

税込価格 **420**円

お召し上がり方

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

原材料名

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

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

栄養成分表示　1袋（35g）当たり

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

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

体にやさしい、おいしい健康
BEST AMENITY

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

注目の商品!!

ぴちぴち発芽　青玄米
300g　　399円（税込）

食物繊維

毎日欠かさずとりたい栄養素。［白米の8.4倍］

アラニン

うまみの成分。甘みが増えたおいしいお米になる。［白米の10.4倍］

フィチン酸

強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。［白米の8.2倍］

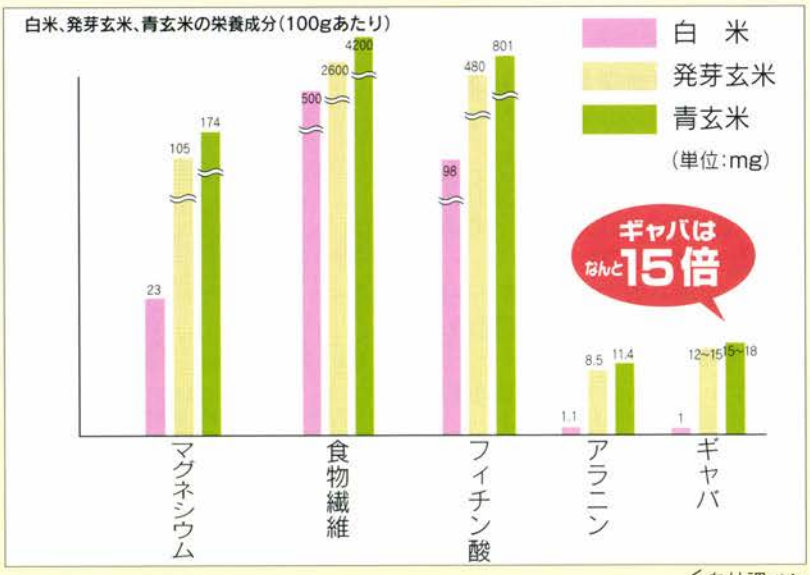
ギャバ

アミノ酸の一種。発芽によってグンと増える。［白米の15～18倍］

［おすすめのお召し上がり方］

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

白米、発芽玄米、青玄米の比較



＜自社調べ＞

愛・感謝・・・こころを込めてお客様へ

ベストアメニティ株式会社

本　　社　福岡県久留米市三潴（みづま）町田川32-3
　　ＴＥＬ0942-64-5572
東京営業所　ＴＥＬ03-3539-5671

Ohsawa

腸内運動会

「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

そんな細菌達は、毎日、私たちのおなかの中で、運動会の綱引きのように勢力争いをしています。
善玉菌が優勢だと、おなかがととのい、身体がイキイキします。
逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。
ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

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

「30万人の腸内を診察した経験からみると、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」

乳酸菌生成（せいせい）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

「病気にならない幸せ健康法」

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
レックス・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

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

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

自分の体がよろこぶ食事

栃木県在住
加藤庸子さん
29歳 女性

最初は、私なんかにできるかしら？ という気持ちもありましたが、内容を見て「おいしそう！ やってみたい！」と思いました。

全て湯煎、レンジでの調理で食べられるという事も魅力的でした。以前に食べたことのあるお味噌汁や、梅干し、大好きな三年番茶も入っていて嬉しかったです。

届いた箱を開けると、たくさんのおいしそうな写真付きのパッケージが入っていて、「よし！やってみるぞ！」という気持ちになり、早く食べたいと思いました。

組合せ例を参考にしながら食べました。朝はお粥と梅干しだけのときもありましたが、朝はまず三年番茶を飲み、サプリスティックを時間をかけながら食べて行くようにしました。雑用をしながら、よく噛み、のんびり…というように。朝を「自分の時間」にして、噛みしめて食べると、一袋でお腹がいっぱいになりました。

昼は、雑穀ご飯とお惣菜を組み合わせて食べました。夜は家族と手作りの野菜料理、玄米中心の食事をしました。

一口50回以上噛むことを心がけることで、「十分な量を食べている！」という満足感が得られ、食事と食事の間に空腹感もきちんと感じられ、私には合っていたと思います。また、いらいらすることが少なくなり、気持ちも落ち着いてきました。

湯煎し、袋を開けるたびに、ほどよい硬さと量の食事で、食べるのが毎回楽しみでした。自分で料理する食事と全く違った味や食感に出会う感動があったように思います。

体重も2kg減っていたので嬉しかったですし、洗顔の後、化粧水をつける前に、もうすでにつるっとしているような感じで、化粧ののりもいい感じです。

便も毎朝必ず出るようになりました。

これから自分の体がよろこぶ食事をどんどんしていきたい！ していこう！ と思いました。

マクロビオティック入門食品 温めたり、お湯を注ぐだけ。手軽にはじめてみませんか？

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

C O N T E N T S

6月号●目次

p3 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●栃木県在住　加藤庸子さん
自分の体がよろこぶ食事

p6 現代のマクロビオティック●日本CI協会

p8 対談
石原結實先生に聞く！
病気の原因は陰陽から知ることができる

p10 官足法教えます●行本昌弘
足とあなたの健康❽

p13 著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一郎
サミュエル・バトラー『エレホン』

p16
桑の実
血糖値や貧血、便秘、不眠、ストレスなどが改善

p22 特集
健康の自己管理マニュアル
乳ガン●細川順讃／小林裕子
［食事療法］自ら育てた不良少年(ガン細胞)たちに襲われ苦しめられている現代人
［食養レシピ］女性が大好きな食べ物に原因？
［自然療法］ショウガ湿布、サトイモパスタなど

p35 店長の今月のおすすめ商品

No. 837

Macrobiotique

6 June 2007

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

①身土不二(しんどふじ＝国産品で季節に合わせた旬の素材を用いる)
②一物全体(いちぶつぜんたい＝食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理する。穀物も精白せず丸ごと調理する)
③陰陽調和(いんようちょうわ＝食物の陰陽バランスを考え、体調に合わせて選択・調理する。精製糖や動物性食品は原則的に用いない)

p36 基本の陰陽●尾形妃樺怜
陰陽と自然界の関係性

p38 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
「ありがとう……」の一言からガン治癒は始まる
――サイコオンコロジー（心理療法）の奇跡
――〝魔法の言葉〟がNK細胞を増殖させ、ガンを退縮させる

p46 旬の素材で作る手作り化粧品●小幡有樹子
ローズマリーのシャワーソープ／ペパーミントのボディスプラッシュ
グレープフルーツのルームフレグランス

p48 よろず相談うけたまわり！●山村慎一郎
山村慎一郎の「こんなときどーする?!」第8回：塩

p52 マクロビオティックですくすく子育て日記●倉田有理
第九回：あっという間に息子が産まれて四カ月

p54 健康セミナー便り マクロビオティック・ヨガ教室●森山幹麗
呼吸法の活用と瞑想（冥想）方法

p56 新商品情報

p59 編集室便り

p60 全国日本CI協会友の店

日本CI協会のご案内

●スタッフ
表紙デザイン：〔イラスト〕大羽りゑ 〔デザイン〕中村吉則
本文イラスト：麻生直子／大羽りゑ／橋本鎌子／平井哲蔵／古川育子／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CI協会の創設者である桜沢如一（1893～1966年）によって提唱され、世界に普及しています。

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

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

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

Macrobiotique
‖
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、維持できるということなのです。（＝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。（地産地消）

② **一物全体**（いちぶつぜんたい）
食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理します。

③ **陰陽調和**（いんようちょうわ）
食物の陰陽バランスを考え、季節や体調に合わせて選択・調理します。また、健康のために全体的な栄養バランスを考慮しています。

食品の品質基準

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

① **無農薬・有機栽培農産物優先**
有機JAS法（オーガニック）に基づいた農産物を基本とします。

② **食品添加物不使用**：安全性・機能性が明確で有益な添加物は認めています。

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

④ **国内産優先**：身土不二の考えから地元の作物を優先します。

⑤ **精製糖不使用**：白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は使用しません。

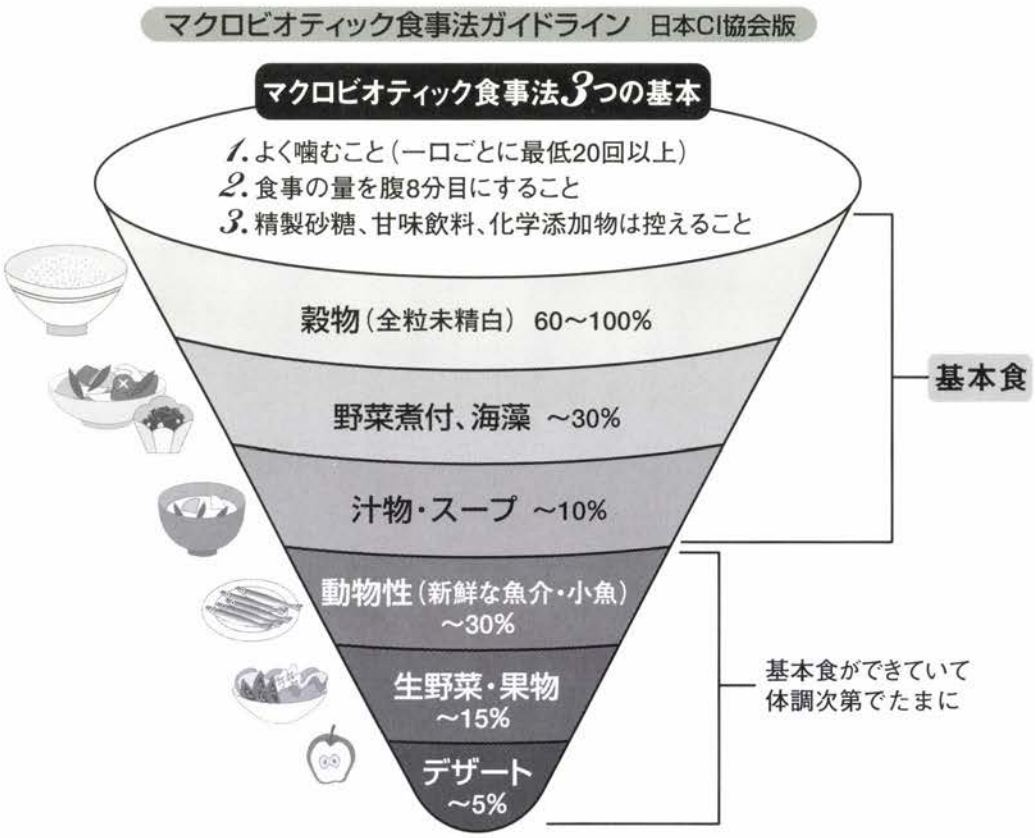
⑥ **伝統製法優先**：味噌・醤油は長期熟成法、油は圧搾法を優先します。

マクロビオティック食事法

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

マクロビオティック食事法の10段階

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



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分目にすること。
- 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。

対談

クリニックの予約は三年待ち おもいっきりテレビで有名な 石原結實先生に聞く！

テーマ

病気の原因は陰陽から知ることができる

勝又会長：石原先生、今日はお忙しい中、お時間を作っていただきましてありがとうございます。先生のクリニックはとても盛況だそうですね。

石原先生：ありがとうございます。今はおかげさまで3年くらい予約待ちになっているんですよ。毎週日曜日は伊豆の断食の保養所でも、講演や健康相談を行っています。

勝又会長：石原先生はマクロビオティックの陰陽の考え方をとても大事にしていらっしゃるとか。

石原先生：陰陽の考え方は私にとってなくてはならないものです。ものごとの全てが陰陽で成り立っていますからね。天と地も陰陽、男も女も陰陽でしょう。交感神経、副交感神経も陰陽。陰陽を知ることは、病気を知ることでもあります。病気になる原因は、陰陽の考え方から知ることができるんですよ。

勝又会長：日本CI協会は桜沢如一が創設したんですが、桜沢先生の陰陽の考え方を普及しています。

石原先生：マクロビオティックは桜沢先生が作られたんですね。私の保養所にはトップの官僚や、政治の重責を担う大臣の方もいらしゃいますが、玄米を食べている方もいらっしゃいますよ。でも、あんまりきつくやらないほうがいいですよと、アドバイスしています。きつくやりすぎるより、継続することのほうが大事なんです。だから、少しゆるめにアドバイスすると、受け入れる方が安心しますね。

勝又会長：CI協会も昔はきつくやっている方が多くいました。今は大分世の中にマクロビオティックが浸透してきて、本も多く出版されていますし、私どもの料理教室にも若い女性が多くきて、マクロビオティックを学んでいます。

石原先生：それはとてもいいことですね。今、医療の問題が大きくなっているでしょう。医者は多くなってきているけど、患者は増えている。医学は毎日のように新発見しているけど、ガン患者は増えていますよね。アメリカでは、やっと下がり始める

勝又会長

兆候が見え始めましたが、日本はまだ増え続けています。健康のレベルを上げなければ、この問題は解決しませんよ。今のお医者さんは食事の大切さについて十分認識していませんね。毎日、新しい医学の発見に目を奪われてしまって、根本的なことに気付いていないですね。

勝又会長：やはりそれは昔からの生活方法とか、日本人が昔からしてきた食事なんかが大事なんでしょう。

石原先生：そうなんです。陰陽の考え方ももそうですけど、今の人は昔のことをもっと知るべきなんですね。健康のレベルを上げるということは、家庭や家族みんなで上げていかなくてはなりません。昔は台所は家庭の薬局といったでしょう。家庭での食事は健康レベルを上げるためには、とても大事なんですよ。そうして、個人個人が健康のレベルを上げていけば、病人も減るわけだし、今の医療の問題は大分少なくなっていきますよ。お母さんが、ご主人や、子どものために思って、家庭料理をしっかり作れば、病気は間違いなく減ります。

勝又会長：コンビニやファストフードで食事をすましてしまう子どもが、あまりにも多いですよね。ましてや、コンビニやファストフードのお店がまだまだどんどん増え続けているという現実。ということは、これから病人は増え続けていくのではないでしょうか。

石原先生：そうです。でも、現代医療はある面良くなってきているんです。特に目覚しいのが、救急医療の分野ですね。救急で運びこまれた患者さんに対する救急医療の設備や技術はすばらしいですね。また、CTとかMRIなど、切開しないで体の中を診られる技術が発展してきました。そういう技術が発達しているから、みんな西洋医学はすばらしいと錯覚しているのではないでしょうか。確かに便利にはなったけれど、それで患者が減ったかといえばそうではない。

勝又会長：それには東洋医学と西洋医学の両方の良いところ合わせた考え方である統合医学、ホリスティックな医療を進めていかなくてはならないのではないでしょうか。

石原先生：そうですね。それを私は言葉で表現するとき、「良い加減」といいます。いい加減とは違いますよ。あんまり真面目にやって目先が狭くなるより、少しゆるめて加減をみながら進めていくんです。それが、患者さんが安心できるし、長く継続して続けることができるんですよ。そういう方が増えれば、自然と広がっていくんです。だから「良い加減」が大事といってきてるんですよ。

勝又会長：それは私たちの活動にもいえますね。自分の体の調子をみながら、何を食べたいのか自分に聞いて、良い加減でマクロビオティックをしていく。また、私たちの協会に対しても、もっと広い視野でものごとを見て、やさしくマクロビオティクを始められるようにしていかなくてはならないと思っています。今の人に受け入れられようにしていかなくてはならないと思っています。

石原先生：そうです。良い加減が大事なんです。あんまり突き詰めて考えないで、良い加減で長く続け、広げていきましょう。

石原先生

●PROFILE
いしはら・ゆうみ
医学博士
イシハラクリニック院長
昭和50年3月　長崎大学医学部卒業
昭和56年　長崎大学医学部大学院博士課程修了
昭和52年から平成2年にわたり、コーカサスの長寿村に長寿食の食生活の調査に5回出向く
日本テレビ系「思いきりテレビ」に、平成7年より、1ヶ月に1回程度、レギュラー出演
『病は冷えから』（光文社）『血液をサラサラにする健康法』（光文社）など著書多数

万病を治す東洋医学の叡智

足の超健康法

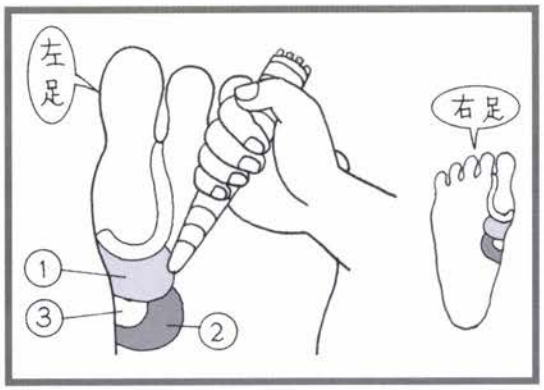
官足法教えます

第25回

足とあなたの健康 ❽

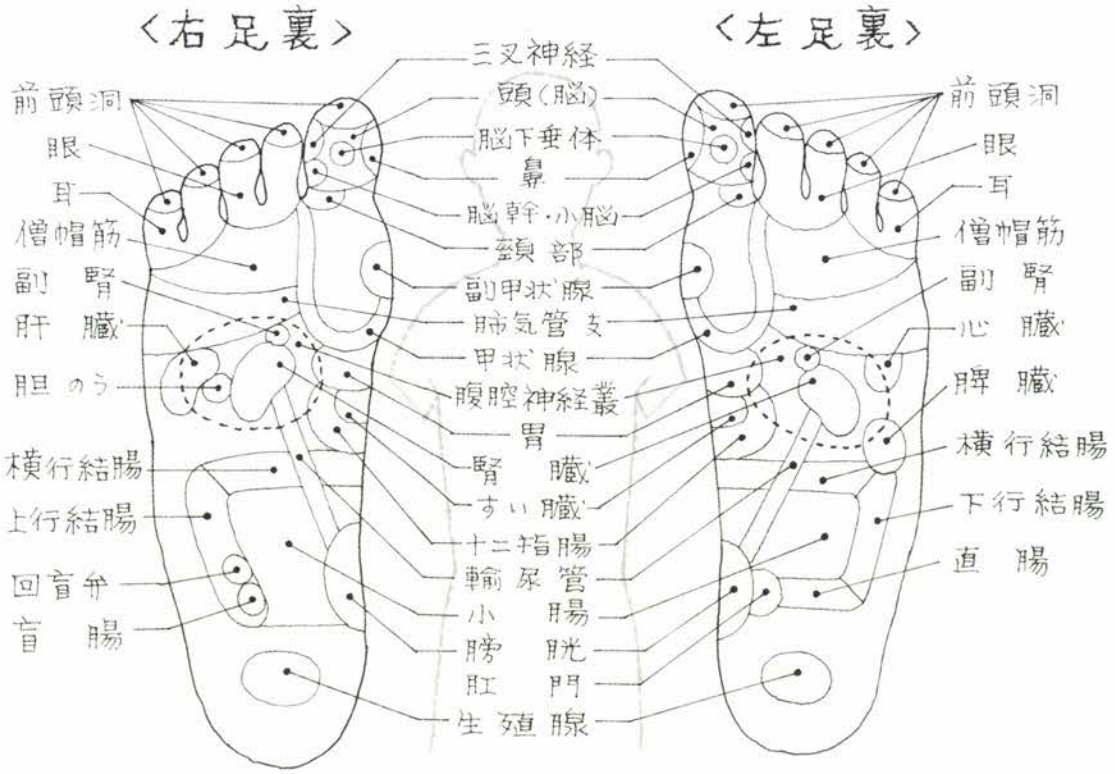
万病一元、すべては血液の循環から

行本昌弘 文化創作出版社長

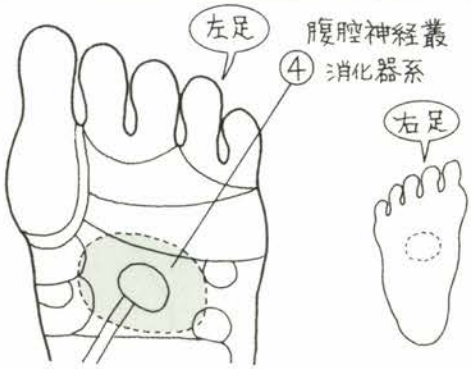


胃①、十二指腸②、膵臓③
【胃炎・胃潰瘍・十二指腸・膵炎・糖尿病・など消化器系の病気に対応】

甲状腺の反射区のすぐ下にあるのが①胃の反射区で、食べ過ぎ、飲み過ぎはもとより、胃潰瘍のある人はこの反射区が重要です。また、②の十二指腸の反射区が痛くて固い人は、消化器が弱くて、食べ過ぎるとすぐお腹を壊して下痢したりする虚弱体質の人に多いのです。この反射区は、消化吸収のための重要なポイントです。次に、③の膵臓の反射区が固い人は糖尿病などやっかいな病気を抱



足の反射区分布図



えることになるので、よくよく力を入れて揉んでいってください。

この三つの反射区はどれか一つを取り上げるのではなく、互いに密接に関連している臓器ですから、一度に強くしごいていくのが効果的です。

腹腔神経叢④
【神経性の胃腸病、イライラ、下痢、めまい、嘔吐、ノイローゼなどに対応】

ここは、横隔膜より下にある消化器の神経が集中して集まっている部分の反射区で、ストレスなどの影響を受けやすいところで、ここが弱ると消化液の分泌が悪くなり、消化不良を起こしたり、イライラしたり、めまいが起きたりします。すぐにキレてしまう子ども、いつも怒ってばかりいる大人……みんなこの腹腔神経叢が固くなっています。念入りに揉んでください。

副腎⑤、心臓⑥、脾臓⑦
【不整脈、心不全、心筋梗塞、感染症、高血圧、低血圧、関節炎、リュウマチなどに対応する反射区】

この三つの反射区は、足裏の反射区の中では小さくて奥にある重要な反射区なので、あんま棒を下から押し込むようにして、その後起こすようにすると、深く効果的に揉んでいくことができます。

副腎は心臓の拍動を促す副腎皮質ホルモンを分泌します。他の病気がない人でも、この⑤の反射区は足裏の中では一番痛い反射区です。

また、このホルモンは強力な消炎作用を持つホルモン（ステロイド）でもあり、細菌やウィルスによる感染症などにもこのホルモンが大きな力を持っています。

不整脈、心不全、心筋梗塞など、心臓の悪い人には、てきめんの効果を発揮する場所です。

七年も心臓が悪くて、いつもニトログリセリンを持っていた私の伯母（当時七〇才）に、足踏み板を送ってこの副腎の反射区を洗濯機が回っている間、踏むように言って、三カ月ぐらいでもう心臓の“し”の字も言わなくなったのです。（現在八十九才で元気です）

次は⑥の心臓の反射区。これは先天的な心臓病以外は、血液の循環不全による直接的な心臓への負担による不整脈、心不全などがほとんどで、先ほどの副腎の反射区とともにこの心臓の反射区を揉んで、ふくらはぎ、膝、太股まで、下半身の循環を回復すれば、大抵の血圧も下がり、負担がなくなります。

その心臓のすぐ下にあるのが⑦の脾臓の反射区です。心臓の反射区を押したら、力を抜かないでそのまま下へ下げると反射区に届きます。この反射区がとても痛い人は、血液の再生能力が弱い人で、赤血球や白血球、リンパ球などの生成能力が弱く、低血圧症の人です。

「色が白いは七難隠す」と言いますが、事実、若いときは色の白い美人でモテます。ところが、「美人薄命」の言葉もありますから、モテてモテて困るという人は、この反射区をよくよく揉んでおくことです。

心臓の第4趾と第5趾の間を⑤の副腎と同じように下から棒を差し込んで力を入れたらそのまま棒を起こす。そこから下にずらすと脾臓の反射区。どちらも小さい反射区で奥にあるので、差し込むようにする。

また、低血圧の人で、下半身の循環が悪い人（ふくらはぎや太股は固い）は、リュウマチや神経痛など、神経系の病気にかかりやすいのです。また、急に血圧上昇を起こして、脳出血や梗塞を起こして、取り返しのつかないことになるので、下半身も含めてよく揉んでおいてください。

肝臓⑧、胆嚢⑨
【肝炎、胆嚢結石、胆嚢炎など肝臓に関連する病気に対応】

この反射区は前頁の⑥、⑦の心臓と脾臓の反射区が左の足裏にあるのと対照的に、右足の裏の同じ位置にある反射区です。左足を終わって右足の裏を揉むときに参考にしてください。

肝臓は「物言わぬ臓器、沈黙の臓器」などと言われていますように、人間の臓器の中で数百もの働きをする重要な臓器ですが、丈夫に作られているだけでなく、神経が一部に集中しているだけのため、相当に悪くなるまでに痛みも感じませんし、少しずつ悪化していくため、悪くなったとわかったときは肝硬変などという手遅れの状態になっていることが多いのです。

だから、足の裏の反射区で押して痛みがある人や、お医者様から肝機能が弱いと言われている人は、しっかり揉んでおくことが重要です。

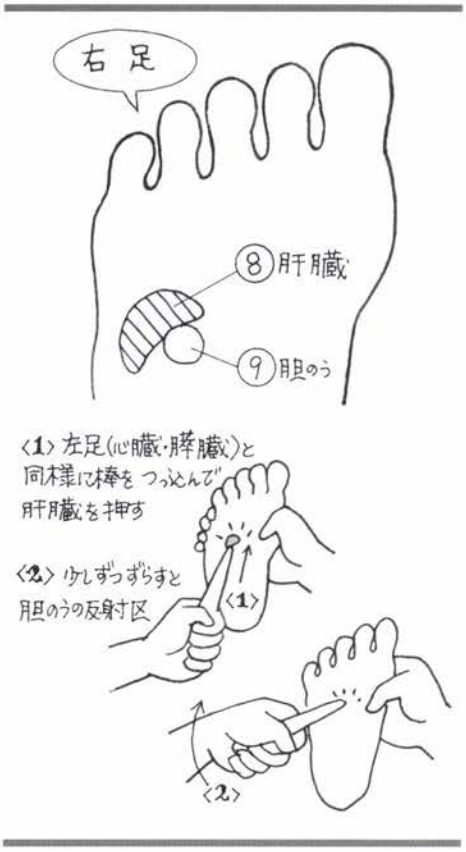
肝臓の働きの中で、重要なものの一つが〝解毒〟（分解）作用です。解りやすい例で言うと、お酒を飲むと顔が赤くなりますが、これはアルコールを肝臓が分解しているために起こる現象です。また、肝臓は胆汁を分泌して、胆嚢に送りこみ蓄えておいて、動物性の脂肪を食べたときなど、必要なときに胆汁を出してこれを分解します。

もし、血液の循環が悪くなって、肝臓の働きが弱ってきて、解毒が不充分で、汚れた胆汁が胆嚢に送られるようになると、胆管に汚れが沈殿して結石となって詰まったり（胆管結石）、胆嚢炎などを起こすことになるのです。

最近では、足の講習会に来られる方で、胆嚢を手術でとってしまったという人が多くいます。

胆嚢をとってしまった人は、肝臓を強くするようにしっかり足を揉まないと、胆汁が肝臓から直接にしか送られないから、大量の肉食をした場合には消化吸収できなくなり、蓄積された脂肪でどんどん太っていきます。また、逆に消化不良によって、どんどん痩せたりすることになります。できるだけ、肉食を避けなければいけません。

余談になりますが、肉食をする人間には胆嚢がありますが、馬や鹿などの草食動物には胆嚢はありません。官先生は冗談で「胆嚢をとった人、これを何と言うか？　馬鹿という」などと言って笑わせていますが、冗談ではなく、人間の身体には退化したといえども不必要なものは何一つありません。できれば、手術や検査などで身体を傷つけることのないように、普段から足踏みに励んでいただきたいと思います。



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

第22回官足法セミナー

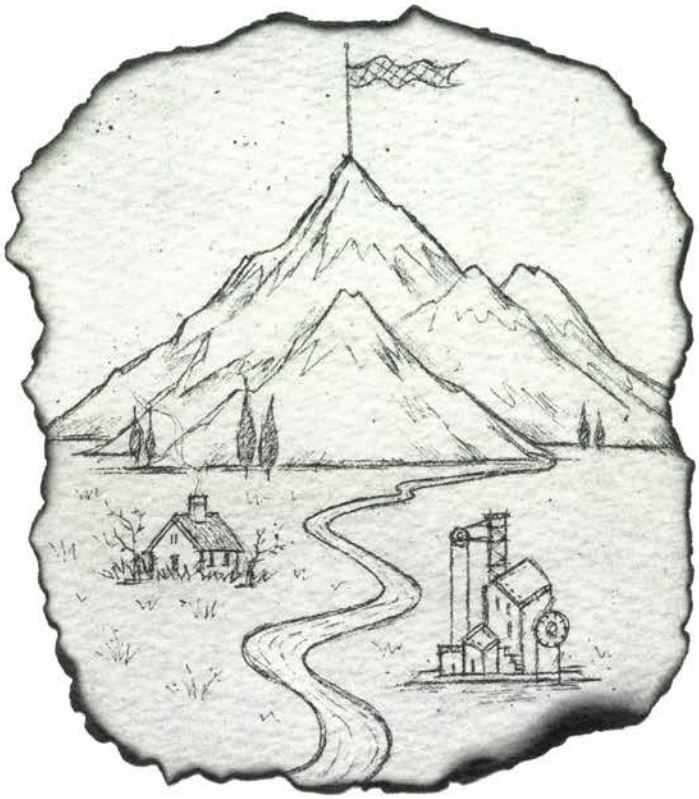
日　時　2007年6月13日（水）
14時30分～16時30分
講　師　行本昌弘氏
文化創作出版社長
会　場　日本CI協会2階
参加費　3,500円（税込）
※お申込み　日本CI協会
Tel. 03-3469-7631
Fax. 03-3469-7635

著作でたどる桜沢如一の思想と人間

第25回

サミュエル・バトラー『エレホン』

●歌人 持田鋼一郎



これまで桜沢如一の思想と人間を、桜沢自身の著作によって明かにしようとして来たが、今号からは数回、桜沢の人生に大きな影響を与えた書物を取り上げ、それが桜沢の思想と人間の形成にどうかかわったかを追究してみようと思う。

まず初めに取り上げるのは、桜沢が愛読し、門下生たちにも推奨してやまなかったサミュエル・バトラーの小説『エレホン』である。

ちなみに、桜沢の弟子の一人でアメリカに渡ってマクロビオティックの普及に努めた久司道夫は、ボストンで自然食品店を経営したが、その店の名を夫人の偕子の強い勧めで「エレホン」と名付けた。

サミュエル・バトラーは1835年にイギリスのノッティンガムシャーに牧師の子として生まれ聖職者となる教育を受けた。しかし、青年時代にロンドンの貧民街で伝道者として暮らすうちにキリスト教に対して疑いの念を抱くようになり、ついには聖職への道を捨て、当時のイギリスの植民地であったニュージーランドに渡り、牧羊の職に就いた。

牧羊業で成功し大金をつかんだバトラーは、イギリスに帰りロンドンのクリフォード・インに居を定め、子供のころからの念願だった画業に没頭するかたわら、ダーウインの『種の起源』によって進化論への関心を深め、その研究を始めた。

また、新聞や雑誌への寄稿も始め、1872年に小説としての処女作「エレホン」をトリュブナー社から自費出版した。「エレホン」は好評を博し、売れ行きも上々で、バトラーは一躍イギリス文壇の寵児となり、「エレホン」のオランダ語訳、ドイツ語訳が相次いで出版されることになった。

「エレホン」の英語の原題はErehwonで、これを後ろから読むとNowhere「どこにもない」という意味になる。

「エレホン」はニュージーランドを思わせる当時のイギリスの遠隔植民地の高峰を連ねる山脈の彼方に存在する架空の文明国の名前である。

物語は一人の青年が持ち前の好奇心と冒険心に駆られ、チョウボクという現地人の案内で未知の連峰を巡

著作でたどる桜沢如一の思想と人間

サミュエル・バトラー『エレホン』

第25回

っているうちにチョウボクに置き去りにされて道を失い、エレホン国に紛れ込むところから始まり、彼がエレホン国の名家の次女と恋に陥り、その恋を成就させるために二人で軽気球に乗ってエレホン国を脱出し、イギリスに帰国したところで終わる。

しかし、この小説の本領は、ストーリーの展開よりも、当時のイギリスの文明観と真っ向から対立するエレホン国の文明、すなわち宗教、法律、政治、経済、教育などを主人公の青年の目を通してリアルに描いているところにあると言っていいだろう。

桜沢がなぜ「エレホン」を愛読するに至ったかといえば、彼もまたビクトリア朝イギリスに代表される西洋近代文明に深い懐疑の念を抱いていたからに他ならない。

中でも桜沢が共感したのは、エレホンの法律では病人が監獄に入れられ、犯罪者が病院に入れられるというところである。「エレホン」からこの間の事情を説明している部分を直接引用してみよう。

「どんな種類のであれ病気に罹ることは、エレホンではひどい犯罪で不道徳であると考えられている。それで、私はただ風邪をひいたというだけでも、長官の前に引き出されて、可なりの期間禁錮に処せられることになる――それを聴いて私は驚いた口がふさがらなかった。」（山本政喜訳）

この他にも病人が犯罪者として扱われ監獄に入れられるという記述が至る所に出てくる。

とにかくエレホン国では、70歳以前に不健康であったり何らかの病気にかかったりした人間は、裁判にかけられ、その症状の軽重に応じて公衆から侮辱されたり、刑罰を受けたりせざるを得ないのである。

一方、手形偽造、放火、強盗などの犯罪者は、病院に入れられ公費で手厚い看護を受けることになる。

つまり、エレホン国では、病気が犯罪、犯罪が病気とみなされているのである。エレホン国とビクトリア朝イギリスとの社会的価値観は全く顛倒していたのである。

「病気は犯罪である」というこの価値観に桜沢はいたく共感したようである。桜沢はその著作のいたるところで病弱な人間はどんな高い地位にあろうとも尊敬できないと言っている。また、病気に何度もかかる人間を罵倒する文章も書いている。

私のように身うちに病人を抱えている人間には桜沢のこうした考え方はいささか酷に過ぎるのではないかと思えることがある。また、マクロビオティックの実践者がすべて健康人に限らないということを考えると、もう少し病人に同情的であってもいいのではないかという気にもなる。

しかし、自分の経験に照らしてよくよく考えてみると、病気に罹るにはそれなりの原因があり、その多くは食事をはじめとする日常の生活態度に深く関係していることが分かる。

たとえば、最近、生活習慣病とかメタボリック・シンドロームという言葉をよく耳にする。糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、肥満などを指す言葉であるが、たしかにこれらの病気は生活習慣を変えることによって発症を防ぐことができる。

個人的な経験を言えば私も高血圧と肥満をつねづね指摘されていたが、飲みすぎと過食、砂糖や肉の常用、運動不足などの生活習慣を改めることによって90キロ近くあった体重を60キロ台に減らし、１００を超えていた最低血圧を80台に落とすことに成功した。紅茶やコーヒーに砂糖を入れないだけでも肥満対策としてはずいぶん効果がある。

病気と犯罪についてだけではなく、エレホン国の習慣や法律や制度は普通の文明国とは大違いである。

子供の誕生は祝福されず、死はそれほど悲しまれない。宗教は偶像崇拝の痕跡を大きくとどめている。教育については極めて保守的であり、独創性を一切認めない。不合理大学と呼ばれるエレホン国の最高学府の権威ある「俗智学」の教授は、学生が自ら思考することを咎め、自分と同じ考えを学生たちが抱くことを教育の目標として考えている。

ちなみにこの俗智学教授は「無用知識廃絶協会」と「対過去報恩完成協会」の総裁を兼ねている。

このあたりに、ビクトリア朝イギリスの聖職者教育に深い懐疑の念を抱いていたバトラーの痛烈な風刺の

精神がうかがえる。

桜沢は未熟な児童に「独創性」を強いる戦後日本の学校教育への批判とあい通ずるものを感じ取ったのではなかろうか。

さらに、エレホン国では病気と犯罪の関係が西欧の文明国と正反対であるのと同様、機械に対する考え方も西欧の文明国と正反対である。西欧の文明国にとって機械は進歩と発展の象徴であったが、エレホン国では機械は過去の悪しき遺物であった。

エレホン国では五百年前に「機械党」と「反機械党」との間で国を二分する内戦が起きていた。「反機械党」が勝利をおさめ、「機械党」の勢力は一掃され、その痕跡すら消されていた。

ただ、この「反機械革命」の勝利者たちが、複雑な機械を全部破壊し、機械学の書物と技師の工場をすべて焼き払ったにもかかわらず、エレホン国の博物館には戦争で使用された機械の標本が残っていた。

反機械党はなぜ機械の効用を否定し、その危険性を強調したのか。

この疑問に対し、バトラーは「機械の書」というエレホン国の歴史書を紹介し、反機械の論理を開陳する。

エレホン国の反機械の論理は荒唐無稽と言えば荒唐無稽であるが、今日のコンピューターの長足の進歩を顧みるとき、不思議なリアリティーを持っている。作家の想像力が、時代を超える文明論を提起しているといっていいだろう。ここにバトラーの示す反機械の論理のいくつかを紹介してみよう。

まず、人間の召使であるはずの機械が、いつの間にかその地位を逆転させ、人間の主人になってしまうことが指摘される。

次に重要なことは、機械の進歩の速さが、人間の進化の速度をはるかに超えていることである。この点についてバトラーは次のように記している。

「もし機械が改良を代々遺伝することを許されるならば、集積された改良の結果には限界がないと思われる。人間の体は数百万年間の変遷によって現在の形にまで形づけられて、現在のごとくになっているが、その組織は決して機械の進歩の速さのような速さなどで進んだのではない、ということは常に記憶されていなければならぬ。」

この問題は先にも述べたとおり、まさに現代のＩＴ社会に潜む問題の核心を見事に先取りしていると言っていいだろう。

人間の作りあげたはずのシステムが、いつの間にか独り立ちし、人間のコントロールできる範囲を逸脱してしまうという危機を警告するＳＥの専門家を私は何人か知っている。

またパソコンの発達とそのシステムに危害を加えたり破壊したりするウイルスの進化との追っかけっこも今や社会の大問題となっている。

こうした問題に桜沢ならどう対応するか考えてみることはまことに興味深い。

タイプライターを愛用し、フランス製の超小型飛行機を初めて日本に持ち込んだ桜沢は、機械技術に対しても深い関心と知識を持っていた。もちろんパソコンも大いに愛用し、仕事に役立てたことであろう。

しかし、コンピューターの進化の速度がいままでの人間社会の進化の速度をはるかに超えるとしたら、そこに潜む問題を的確に指摘し、その何らかの解決策を提言したに違いない。

今日、バトラーが描いた逆ユートピア、エレホンはNowhere（どこにもない場所）であるとともにAnywhere（どこにでもある場所）であるとも言えるのではなかろうか。

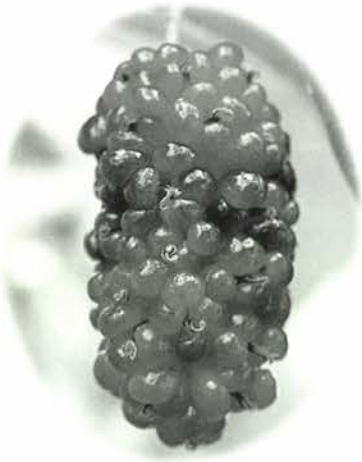
● PROFILE
もちだこういちろう
1942年東京生まれ。作家、歌人、翻訳家、大東文化大学大学院講師。早稲田大学政経学部卒業後、出版社筑摩書房勤務を経てフリーに。著書に『エステルゴムの春風』（新潮社）、『高島易断を創った男』（新潮新書）、『世界が認めた和食の知恵・マクロビオティック物語』（新潮新書）など。訳書にＧ・Ｅ・メーヨー『夢の終わり』（みすず書房）、『がんとともに生きる』（作品社）など。歌集に『夜のショパン』（花神社）、『欅の歌』（不識書院）。

【特集】

桑の実

機能性に期待が高まる昔懐かしい桑の実のジュース
血糖値や貧血、便秘、不眠、ストレスなどが改善

明海大学歯学部教授　薬学博士
坂上　宏



昔の子供は、桑の実を食べ、口の中が真っ赤になったものです。

桑の起源は中国で、養蚕が生まれました。約二一〇〇年前にはすでに絹が服飾品として使われていたことが明らかになっています。絹製品はシルクロードを経由して中東、ヨーロッパへ伝播していきました。

唐の時代に桑の実を食したとの文献があり、食用としてもシルクロードから伝播していったと推測されます。イランでも滋養と若返りの果実として食べられました。

桑の葉は昔から、不老長寿の目的でお茶代わりに飲まれてきました。漢薬名を桑白葉といい、脳卒中の予防や治療にも用いられます。葉は桑葉、実を桑椹、枝を桑枝、根の皮を桑白皮と呼びます。

民間では実を桑酒として活用

漢方で使われる桑の実は桑椹と呼び、乾燥した物です。桑椹には滋養強壮の効果があり、肝臓、腎臓の機能を高めます。血も補い、頭重、めまい、視力低下、白髪などに使用されます。

わが国では田舎で、桑酒が冷え性や不眠症に効くといって、自家

製を競ったと、『身近な漢方薬材事典（鈴木昶、東京堂出版）』に書かれています。江戸時代に流行った『いろは救民救薬の歌』にも紹介されているそうです。

民間でも桑の実は薬用に供されました。滋養強壮、肝臓・腎臓の機能アップ、腰痛、便秘の改善・解消、血圧降下などの目的で利用されたようです。

養蚕農家が盛んに行われていたころは、子供たちは桑の実をおやつとして食べたものです。養蚕農家では自家製のジャムをつくったものですが、最近ではそれもほとんどなくなってしまいました。

すぐれた機能性で注目、機能性の秘密はアントシアニン

その桑の実にすぐれた機能性があることが明らかになってきて、注目されています。

機能性の秘密の一つはアントシアニンなどのポリフェノール類です。吉玉国次郎・熊本大学理学部生物化学教室の研究によって、桑の実にはアントシアニンが多量に含まれることが明らかになっています。眼精疲労に役立つとされるブルーベリーの約三倍のアントシアニンが含まれるというのです。

アントシアニンなどのポリフェノールは、動脈硬化、認知症、脳梗塞、リウマチ性疾患、心筋梗塞、痛風、糖尿病、ガン、老化などの原因となる活性酸素（フリーラジカル）と戦う抗酸化物質です。

ポリフェノールの効能としては、殺菌効果、肝機能向上、脂肪吸収抑制、女性ホルモンバランスの調整、血圧降下、発ガン性物質の除去、ストレスの抑制などがあります。

ロドプシンの再合成を促し、眼の疲れを癒す

桑の実に含まれるアントシアニンは、光に反応してその刺激を脳に伝えるロドプシンという物質の再合成を促進する作用があります。

ロドプシンは眼の網膜にある色素体で、脳に視覚信号を伝えると分解され、再び合成されます。この反応がくり返されることによって、私たちは物を見ることができるわけですが、眼を酷使すると再合成がうまくいかなくなってしまいます。

そのため、眼の機能が低下してしまいますが、アントシアニンはロドプシンの再合成を促して眼の疲れを癒します。

また、パソコンなどの使い過ぎで近くを見続けると、ピントを合わせている水晶体の厚みを調節している毛様筋という筋肉組織に負担がかかってしまいます。これが視力を低下させる原因になるのですが、アントシアニンには毛様筋の血流を促進し、視力の低下を改善する働きもあります。

イタリアやフランスではすでに近視や網膜症の医薬品の原料として利用されています。

この他、桑の実には、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウム、などのミネラルも多く含まれていることから、貧血にも有効と考えられます。アミノ酸も豊富です

ダイエット効果も期待

また、桑の実に含まれるポリフェノールの一種はクロロゲン酸です。これはコーヒーやリンゴ、ごぼうなどにも含まれています。脂肪の代謝を促す作用があるうえ、糖新生を抑制する働きがあると考えられています。

ちなみに、糖新生とは、炭水化物が体内で少なくなったとき、その働きを補おうとする働きのことをいいます。

具体的には、体は体脂肪を燃焼しようとします。ところが、このとき体脂肪だけでなく、筋肉も分解され、エネルギー源として使われます。筋肉が減ると基礎代謝量が低下し、それによって消費エネルギーも減ってしまいます。

つまり、太りやすく、やせにくい体になってしまうわけです。クロロゲン酸には、この糖新生を抑える働きがあるため、桑の実はダイエットにも役立つ食品として期待されます。

桑の実ジュースには、鉄分がホウレンソウ、乾燥プルーンの二〇倍も含まれる

現在では、桑の実を搾ったストレートのジュースが開発されています。そのジュースを飲んだ人たちからは、さまざまな効用があったと報告されていて、代替医療として、その機能性が期待されています。

桑の実ジュースは有益なミネラルが豊富に含まれています。特に多いのが鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛です。

中でも他の果物や野菜と比べて突出しているのは鉄分で、ホウレンソウや乾燥プルーンの二〇倍も含まれています。また、カルシウムはイチゴの六倍も含まれます。

機能性について共同研究が行われた

桑の実と葉に含まれるフラボノイドのモリンには、一酸化窒素の産生を劇的に減少させるという報告があります。また、ブラック・マルベリージュースには肝機能を

保護する作用があるという報告もあります。これらの報告から、桑の実ジュースには、抗酸化作用を示す幾種類かの成分が含まれると考えられます。しかし、その薬理作用について、また、私たちの体にとって有益であるかどうかについては不明でした。

そこで、明海大学歯学部病態診断治療学講座薬理学分野、同歯学部Meikai Pharmaco - Medical Laboratory、同歯学部総合臨床医学講座眼科分野、同歯学部総合臨床医学講座内学分野、昭和大学歯学部口腔微生物学教室、昭和大学医学部解剖学教室、聖マリアンナ医科大学微生学教室、中村カイロが共同で、薬理作用について研究を行いました。

抗ストレス作用を確認

肥満、動脈硬化などはストレスが原因となることがあります。血中に有る脂肪がストレスを受けることにより過酸化脂質に変化するためです。

同研究グループは、マウスを用いて、抗ストレス効果を実験しました。マウスを25℃の水の中に8時間置きストレスを与えたところ、12時間後に血液中の過酸化脂質（フリーラジカルの一種）の量は約2倍に増加していました。

ところが、マウスにあらかじめ、一週間前から桑の実ジュース（ストレート）を経口で摂取させると、血液中の過酸化脂質の量はほとんど増加しなかったのです。また、ストレス負荷後12時間のうち、後半の4時間ないし8時間桑の実ジュースを摂取することにより、ストレスを完全に抑制することができました。

ビタミンCに匹敵する抗酸化作用

抗ストレス活性は、抗酸化活性と強く相関します。そこで、同グループは、桑の実ジュースの各種ラジカル消去活性を測定をしました。その結果ビタミンCと同じような抗酸化作用（スーパーオキシド、ヒドロキシラジカル、一酸化窒素ラジカルの消去活性）が確認できました。研究報告では、この実験の結果を次のように述べています。

「一般的に、ストレスはフリーラジカルを産生させ、さまざまな有機化合物を破壊し、過酸化水素（フリーラジカルの一種）などの反応性酸素分子種を発生させます。

それをもとに考えると、桑の実ジュースは、ストレスによって生成したフリーラジカルを消去し、過酸化水素の生成を阻止したと解釈できます」

期待される、代替医療としての桑の実ジュースの機能性

今回の研究では、桑の実ジュースは高い抗ＨＩＶ活性を示すことが見いだされました。他にもさまざまな生理活性を示すことが明らかになりました。研究報告では、「桑の実ジュースには、リグニン配当体などの不溶性繊維が含まれているため、抗ウイルス活性、ビタミンCとの相乗効果が発現したものと考えられる。と述べられています。

今回の研究によって、代替医療としての桑の実ジュースの機能性の可能性の一端が解き明といえるでしょう。

●PROFILE
さかがみ・ひろし
最終学歴：東京大学薬学系大学院
学位：薬学博士、東京大学
担当授業科目：歯科基礎科学（2年）、化学特論（2年）、歯科薬理学（3, 4年）、高齢者歯科（5年）、総合歯科医学（6年）
専門分野：細胞生物学、生化学、分子薬理学
趣味：ベートーベン、シベリウス、ブラームス、小田和正、ユーミンの音楽、原書で海外の小説を読むこと。したいことは、大学の職員、学生と一緒に、ジョギング、ラジオ体操，英会話、雑談すること。

体験者の声

桑の実ジュースを毎日飲むようになった人たちに、まず現れる変化として多いのが、便通がよくなったということと、熟睡でき、寝起きがスッキリしているということの二つです。

さらには、血糖値が下がった、眼精疲労や貧血が改善したなどの声も聞かれます。

血糖値が下がり、目のかすみも解消し、疲れなくなった

川嶌恒雄さん（パート勤務、七一歳）

私は以前から血糖値が高く、困っていました。病院から血糖降下剤を出されていましたが、これを飲むとむかむかします。そのため、何年も前から飲むのをやめていました。

また、民間療法も、ユズをハチミツに漬けたのを食べたりと、いろいろなことを試しましたが、どれも効果はなく、血糖値を下げるのは無理だと、半ば諦めていました。

桑の果ジュースを毎朝、飲むようになったのが、去年の一一月からです。

当時、空腹時の血糖値が一三三mg／dlぐらいでした。それが一カ月たったころから下がり始めたのです。

そして、二～三カ月たったころには、空腹時の血糖値が一〇〇mg／dlまで下がり、だいたいそのぐらいの数値で安定するようになりました。

また私は、年とともに目がかすむようになって困っていました。それがよく見えるようになり、テレビも目を細めて見る必要がなくなったのです。そして、疲れがなくなりました。

パート勤務をしていますが、会社の階段を五階までトントンと軽く歩いて上がれるので、会社の人たちから、『若いねぇ』と驚かれています。

娘の貧血も改善

ちなみに、私の娘は貧血がありました。それが桑の実ジュースを飲むようになったら、血中のヘモグロビンの数値が正常になりました。もちろん貧血が起こらなくなり、お医者さんが不思議がっていたそうです。

貧血が改善し、眼精疲労が解消

信原和美さん

いつも貧血気味で血液検査のヘモグロビンの数値もあまりよくありませんでした。それが桑の実ジュースを毎日飲み続けたところ、数値がこれまでになく良い結果で驚きました。

また、私はパソコンをしたり本を読んだりすることが多く、いつも眼精疲労があったのですが、それが今では目の疲れを感じなくなりました。

桑の実ジュース

Ohsawa

桑の実でもう
サプリメントはいらない

こんなにスゴイ！！
桑の実の栄養成分

鉄 分
ホウレン草の20倍

亜 鉛
バナナの7倍

マグネシウム
バナナの3倍

アントシアニン
ブルーベリーの3倍

1日60ccを目安にお召上がり下さい。

ストレート果汁720ml 販売価格3,799円（税込）

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

健康の自己管理マニュアル 86

乳ガン

乳ガンを改善する食事療法

細川順讃●医療コンサルタント

自ら育てた不良少年（ガン細胞）たちに襲われ苦しめられている現代人

秩序が狂った細胞

人体は、60～70兆の細胞で構成されています。常に全身を循環している血液細胞を含めると、100兆の細胞です。その数とふるまいは常に一定で、見事な秩序の元に活動して人の生命を維持しています。一生の間、ほぼ同じ数を保っています。けがや病気で一部の細胞が失われても、復元させることができます。

ほとんどの細胞は古くなると壊れて廃棄され、新しい細胞が生まれて後を継いでいきます。こうして絶え間なく代謝が繰り返されることによって、人は生きていられるのです。傷や炎症で傷んだ細胞が修復されるときは細胞分裂がさかんになり、組織が元どおりに復元すると分裂のスピードも元にもどります。この細胞

分裂が無秩序に繰り返され、無限に増え続けるようになるとガンです。

細胞が非可逆的・自立的に無秩序に増殖していくものを総称して腫瘍といいます。腫瘍には2種類あって、いぼ、ポリープ、筋腫、腺腫、脂肪腫、繊維腫など良性腫瘍と、悪性腫瘍のガンや肉腫などです。良性はゆっくり増殖し、周辺の組織を侵していくことはほとんどありません。これに対して悪性は、速いスピードで無限に増殖し成長すると、やがて健康な組織を破壊し生命を脅かすようになります。

ガン細胞を再教育する

ガンは敵ではないが、仲良く共存するべきものでもありません。怖がって破壊し排除することだけを考えるのは、根本的に間違いです。しかし、ガンは味方だから一生付き合っていこうとするのも間違っています。もともとは正常に働いていた細胞を自らが狂わせてしまった訳だから、自ら再教育をして元の正常細胞に戻してやらなければならないのです。

長年の不調和な生活が細胞を狂わせてしまったのにもかかわらず、さらにその細胞に追い討ちをかけながら他人にこれを排除してもらおうとしていることに気づかなければなりません。細胞を異常にさせる原因を除いて、正常に戻る条件を整えればすべて元どおりに正常化するものです。

ガン細胞は、破壊しても切り取っても、顔を変え場所を変えていたるところに出現します。体力が続くかぎり、何度でも繰り返し発生します。体力がなくなったときは、致命的な障害をおこして命を失うことになります。

ガンは、全身の障害です。全身を根本的に改善しなければ、健康で快適な生活は望めません。

なにが細胞を狂わせるのか

異常細胞を造る共通の条件は、血液細胞（赤血球、白血球など）の異常と遺伝子の異常です。素材と設計図が狂ったまま細胞を造れば、狂ったものができるのは必然です。異常血液が異常遺伝子の情報に基づいて、異常細胞を造るのです。

異常血液は、食物によって造られます。現代人は、不自然きわまりない食物にさらに多種多量の化学物質を加えた、恐ろしいような食物を毎日食べているのです。変性した不良食物で血液を造り、その異常血液で細胞を造り続けていれば、それだけでも細胞は狂ってきます。そこへ遺伝子の損傷が加われば、細胞は変異を起こして当然です。

遺伝子が傷つく要因は、身近な環境中に数え切れないほどあります。代表的なものは、除草剤と界面活性剤です。これらのものは浸透性と分解力が強力です。そのため皮膚や粘膜から、容易に体内に侵入してきます。そして細胞膜を通過し核にまで侵入して、中にある遺伝子を徐々に傷つけていきます。一度に多量に入り込むと、核は破壊され細胞は死にいたります。

界面活性剤は、歯磨剤、台所用洗剤、シャンプー、ボディシャンプー、洗濯機用洗剤、食器洗機用洗剤などに多量に含まれています。化粧品や食品に含まれているものもあります。日常で頻繁に接するものです。その他にも、殺虫剤、防カビ剤、防腐剤、染料、着色料、タバコ、排気ガスなども、危険性のあるものです。

物理的な要因は、電磁波などです。電磁波で障害を起こす恐れがあるのは、遺伝子、脳細胞、神経系です。一度損傷を受けると、修復が困難なところです。

電磁波には、有効なものと有害なものとがあります。有効なものは、日光、炭、薪、木、竹、陶器、石などから発生する光（電磁波）です。有害電磁波は、高圧線、電子レンジ、電磁調理器、テレビ、電気カーペット、電気毛布、床暖房（ヒーター式）、携帯電話、掃除機などから発生する電磁波です。有害電磁波は、人体を分子レベル、原子レベルで変性を起こさせる恐れがあります。

● PROFILE
ほそかわ・かずひろ
1948年、愛知県豊川市 生まれ。
東西医学、心身医学、食養法、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30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をベースに統合的・根本的な指導を行う。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『自然健康法』『気と食・驚異のバランスパワー』『梅醤たんぽぽ茶健飲法』（共著）『食養生大全』（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開講座、個人別正食相談も行う。

電磁波の影響力は、波長・波形・強度・被爆時間等によって左右されます。強い電磁波ほど、浴びる時間が長いほど影響が大きくなります。したがって、電磁波発生源からはできるだけ距離をおくことが賢明です。電磁波は、距離の3乗に比例して減衰します。2倍離れれば8分の1になり、10倍離れれば1000分の1になります。危険なものからは遠ざかるしかありません。

ガンは循環不良の組織に好んで発生する

ガンは、常に負荷のかかっているところか、使わないところに最初に発生します。こういう場所は、血液もリンパも循環が悪くなります。循環が悪い所には、栄養素や酸素が十分供給されません。老廃物の排出も、スムーズに行われません。そのため、代謝が悪くなり細胞機能が低下してきます。代謝の衰えたところに発ガン条件が重なれば、細胞は異常をおこしやすくなります。

タバコを吸えば肺に負荷がかかり、暴飲暴食をすれば胃に負荷がかかります。油脂や化学物質を多量に摂り込めば肝臓に負荷がかかります。

一方、循環が悪くなるところがあります。身体を動かしても、乳房、子宮、卵巣はほとんど動きません。こういう場所は、あまり使われていないと同様の状態で、循環が悪くなりやすいものです。とくに乳房は、乳腺という分泌器官が多く集まっています。そのため、リンパ液が滞りやすくなります。リンパは、身体の各所から老廃物を回収して排出する重要な役割があります。これが滞ると、老廃物が蓄積することになります。乳腺組織に老廃物が溜まり、そこへ発ガン物質が侵入してきて、さらに発ガンを促す物理的刺激が加わってくれば、非常にガンが発生しやすい条件がそろいます。強いストレスが加われば、さらに発ガンしやすくなります。

乳ガンになる人は、砂糖、油脂、卵、乳製品などが好きで、過食することが多く、運動不足で、ストレスの影響が強いという条件が重なっていることが考えられます。

予防や治療は、そういうマイナス条件を除くことが先決です。

治療のための食事

◎すべての食物は、自然で良質な物を使う

◎旬の新鮮な物を選ぶ

◎水は、浄化して使う

◎穀類、野菜、海藻を主にする

◎豆類、その他の種子類は少量摂る

◎調味料は、みそ、しょうゆ、塩のみ

◎飲み物は、生水、三年番茶、はとむぎ茶、たんぽぽ茶などを主にする

◎よく咀嚼する

◎朝食は葛のみとする

◎夕食を主にする

◆血液浄化、代謝促進、抗酸化の機能をもつ食物を積極的に摂る

葛、はとむぎ（玄麦）、フノリ、ゴマ（黒）、タンポポ、ダイコン葉、ニラ、ラッキョウ、モヤシ、ヨモギ、自然薯、レンコン、ニンジン、カボチャ、ゴボウ、ダイコン、ニンジン葉、タマネギ、サトイモ、キクラゲ（黒）、コンブ、ワカメ、ヒジキ、アラメ、ノリ、メカブ

◆内分泌腺の機能を高める食物を積極的に摂る

葛、タンポポ、ヨモギ、発芽玄米、カボチャ種、松の実、ヒマワリ種、ギンナン、蓮の実、花粉、麻の実、金針菜、ユリ根、ナツメ、サトイモ

◆抗ガン食品を積極的に摂る

黒焼玄米、そば（粒）、葛、自然薯、タンポポ根、黒ゴマ

◆避けるべき食物

不自然な食物……化学生産物（農産物・加工品）

精製された食物……精製塩、精製糖、白米、白小麦粉

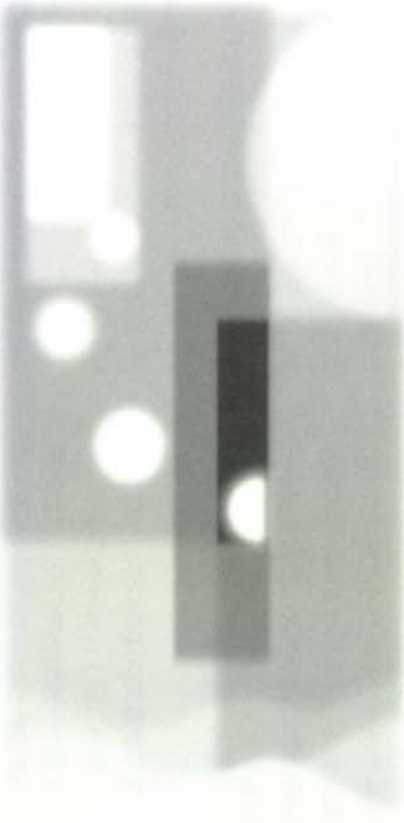
酸化した食物……古い粉製品など

質の悪い油脂

動物性食品

清涼飲料

アルコール飲料



乳ガンを改善する食養レシピ

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

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

女性が大好きな食べ物に原因？

第二次世界大戦後、日本の食事情は戦前とは大きく変わり、欧米化していったと言われます。

従来の穀物、つまり主食中心でおかずは主食をおいしくいただく添えものという位置づけであったのが、戦後20年頃にはおかず中心で穀物は端へ追いやられる風潮が出てきました。アメリカ式の生活スタイルが格好良し、あるいは憧れとされた頃です。

バイキングやビュッフェスタイルの食事様式も少しずつ入ってきて、ますますおかずと飲み物を暴飲暴食するようになりました。

ウーマンリブとかキャリアウーマンがもてはやされ、外へ出る主婦や女性が目立ち、台所へ立つ時間が減少しました。

外食産業・お弁当屋さん・コンビニ・デリカショップの充実に反比例するように家族での母から子への食育の場も減少したのです。その世代に育てられた子どもたちは、時代のコマーシャルに踊らされ、また、『カッコ良い』として日本民族にはあまり適合しない外来の食生活を簡便にとり入れました。結果、さまざまな病気が増え、その病気で悩む人々の数も増えました。婦人科疾病、特に乳ガンもその中の一つです。

若年層でも「小さなシコリがある」と密かに心配する女性の数は多く、潜在しています。女性が大好きな食べ物の中に、主な原因があるのかもしれません。

食品への知識が偏っていたり「おいしいから」「大好きだから」と感情と欲望だけで食べ続けていると不自然さが芽吹いて、バランスを崩します。

食べ物が体内で消化吸収されるとき、分解が進みにくい食品は生ゴミのように老廃物として蓄積されます。例えば吸収されたとしても、エネルギー化まで分解が進まず、血液中にいつまでも存在していると、身体を巡っているうちにやがては生産された元の場所と似た器官や組織へたどりつき、そこでの蓄積が進み、腐敗……やがてはガン化をたどるのではないか……という仮説を耳にしたことがあります。イメージ的にはうなづくことができます。

マクロビオティックでは、首から上のガンも陰性度が強い飲食物の影響と言われますが、乳房も胴体の中では上部、しかも表面に近いので同様と考えます。ただ、乳房のシコリには柔らかいもの、熱っぽい炎症性乳ガンといった陰性タイプ。シコリが固いもの、小さめ、乳房の下の方にできるという陽性タイプに大別できるようです。それぞれは対応の仕方に多少の違いがあります。

メニュープランニングのアドバイス

乳房は身体の上部に位置し、外へ向かって出ている格好ですから、陰性食品の過剰摂取に大きく影響を受けています。したがって、今まで摂りすぎる傾向にあった陰性食品を、日々の食生活から外してみましょう。

甘からい味の濃い料理、ヨーグルトの蜂蜜がけ、チョコレートパフェや生クリームやバター、チーズなど……たっぷり入った洋菓子やデザート、植物性オイルたっぷりのドレッシング類は油の品質がどれ程よくても症状をひどく悪化させます。陰性度が強いといわれる化学物質（食品添加物・医薬品・農薬及び、化学肥料・生活用品に含まれるものなど）やアルコール類、単糖類（代表は果実や果汁・ドライフルーツの甘み）や二糖類（代表は白砂糖や蜂蜜）などの分解が早い甘味、電子レンジで調理された料理、揚げ物や油炒めなど油っこい料理や菓子類、パン類・粉食品も外しましょう。

「何を食べたら良いか」の前に、原因を作ってしまった食物を突きとめて、止めることが先です。次にどういう傾向のものを、どの程度摂るのが好ましいかを考えましょう。

柔らかいシコリの陰性タイプ（炎症性も含む）

一日二食として、朝は葛のみを使った葛練りだけにします。昼・夕食は玄米を5～6割、他には副食といった食べ方にし、副食に汁物や海藻類・野菜料理を添えます。

汁物は味噌汁・清し汁・塩味スープとバラエティに富ませ、同じものばかりを続けません。だし汁は昆布だしを用い、味噌は原則として豆味噌と麦味噌を用います。その割合は豆味噌を多めにします。海藻類は少量ずつ頻繁に用います。ミネラルが多く、血液の質を良くしたり、血液を増やしたり、体調を整えるのに大いに役立ちます。それは「ひじき蓮根」「ひじきこんにゃく」「あらめと玉ねぎの煮物」「ワカメ入り味噌汁」や煮物など、料理に限りません。

忙しいときには焼き海苔をバリバリ食べたり、ちぎって味噌汁やお浸しに混ぜたり、ひじきふりかけや、ワカメのふりかけの活用などもお勧めです。

このタイプの献立にミネラルの多い海藻は欠かせないものです。野菜類は葉菜・球形菜・根菜と様々とりあわせますが、根菜の割合を多めにした料理を組み込みましょう。調味料も同じものが立て続けにならないよう配慮が必要です。

昼食は生活の上で心身が重くなりすぎないように、エネルギーの質がやや軽めの食事をお勧めします。反対に、夕食は心身がしっとり落ち着き、一日の終わりを過ごせるよう、昼食よりはやや陽性よりにします。

自然のエネルギーによくなじみ、睡眠に入りやすい体内環境を作ります。

また、炎症タイプで症状が続く場合は、キャベツの成分やエネルギーを借りる料理を頻繁に組み込みます（具を食べる気がしない場合でも20分ほどコトコト煮だしたエキス分に味をつけてスープだけでも口にするとよいでしょう）。

固めのシコリ・小さめ、あるいは乳房の下方にできている陽性タイプ

朝食は葛食だけにして、昼と夕食は玄米を中心にした一汁二菜程度の食事にします。

メニューは陰性タイプとほぼ同じですが、きちんと守りたいことは原因をつくってしまったと思われる食品を外すことと、味つけをやや薄めにすることです。

陰性食品に加えて、肉類、赤身の魚類、エビやカニ、イカ・タコ・貝類、卵類（魚卵含む）、チーズ類、パン、クッキー、クラッカー、せんべい類、甘辛い佃煮や煮物、味の濃い油料理などには特に気をつけましょう。

野菜のエキスが多く入った汁物（味噌汁・清し汁・塩味の洋風スープ）の具は全部いただかなくても、スープは大切です。

だし汁は昆布だしが中心ですが、ワカメや切り干し大根のだし汁も美味しいと感じるでしょう。干し椎茸だしは週に一度程度昆布だしと4対1の割合で用います。

味噌汁は一日に一回はメニューに組み入れますが、豆味噌を多めにして、ねぎ類（長ねぎのみじん切り、小ねぎの小口切り）の薬味を添えましょう。味噌とねぎの取り合わせが症状の改善を助けると思われます。

副食はマクロビオティックの基本食が中心になりますが「きんぴら」「ひじき蓮根」「ひじきこんにゃく」は味をやや薄めに。海藻料理は大切ですが、一日50g程度を目処にします。

根菜料理をやや多めにするのは陰性タイプと同様です。同時に球形菜（かぼちゃ・玉ねぎ・カブ・キャベツ・

にんじん）や青菜類を少量ずつ加えることです。スープや主菜に雑穀を用いると目先が変わります。ただし、そば類（粒そば、そば粉食品）・たんぱく質としてのコーフーやセイタン料理は外します。豆腐を蒸したり煮たり、納豆、煮豆、豆のシチューなどで補います。

メニューに組み入れたい料理に「玉ねぎの味噌煮」「ねぎ味噌」「ワカメ入りごま味噌ふりかけ」「玉ねぎ・ブロッコリー・にんじんの醤油ピクルス」「手作りサワークラウト（キャベツ）」などがあります。

食材の選び方

乳ガンの場合、食材の選び方で最も大切なのは、無農薬・無化学肥料の生鮮野菜や穀類であることです。また、それらを原材料に製造・加工され、食品添加物を一切含まない食品に限ります。

日常生活で使用される水は浄化装置を通した水をお勧めします。

調理の仕方

あまり極端なこだわりをせずに、楽しい調理を心がけましょう。味も中庸を心がけ（薄めの丁度よいが目安になります。さりとて薄すぎないようにしましょう）。

アルミニウムの調理器具や電子レンジ、電気調理器具は用いません。オール電化のアパートなどでは卓上コンロをお勧めします。

いただきかたポイント

何といっても明るい前向きな心境で食卓に向かいましょう。

料理を前にして、畑から食卓に並べられるまでにどれくらいの愛によって運ばれてきたのかに想いをはせて、心から感謝し、よく噛みます（300回程度）。

独りではないことへの実感が改善を促進してくれることでしょう。

1 ワカメ胡麻味噌ふりかけ

◎**材料**（作りやすい分量）

乾燥ワカメ……30g
麦味噌……100g
豆味噌……100g
白胡麻……100g
胡麻油……数滴

◎**作り方**

❶ワカメを180℃のオーブンでカリカリに焼き、余熱がとれたらすり鉢でパウダー状にすっておく。

❷厚底フライパン、あるいはセラミック土鍋を温めて白胡麻を入れ、指で胡麻をつぶした際に香りがたつまでから炒りしてから、すり鉢へ入れる。油をださないよう半ずりにして、①と2種類の味噌を加えてよくすり混ぜる。

❸①の鍋に、胡麻油を数滴落として指先で塗り広げ、中火にかけて温め、②を入れる。木ベラで混ぜながら炒りあげる。味噌の粘りがなくなったら少し火を強め、5秒程炒ってパラパラにしてから、用意しておいたぬれ台ふきんの上にジューッとのせ、余熱で炒り続ける。

❹強火とぬれ台ふきんの上で炒るのを繰り返しながら味噌の水分がなくなるまで炒る。

❺味噌がサラサラしてきたら火からおろして冷ます。

❻充分に熱がとれてから保存容器に入れる。

夏の冷えとり
足首に巻く玉川温泉
パワフル源泉バンド

★玉川温泉等ラジウム泉特有の温感が足首から全身に。
★特殊微粉化鉱石の力でホルミシス、遠赤外線、マイナスイオン、3つのパワーをしっかり発生。
★冷房対策や夏の睡眠にはとくにおすすめ。足指に熱がこもらず、それでいて足首の芯を温め、「ジンジンと循環している感覚」で快適さを感じるはずです。

下半身の冷えに悩んでいたのですが、このバンドを足首に着けてからとても快適です。体も軽く、母乳の出も良いです。夜もぐっすり眠れて不思議です。
山口県　秋吉さち子様

原始生命発生メカニズムに由来する微量放射線ホルミシス応用製品。24時間足首に巻いて使用可

パワフル源泉バンド
9,975円（2枚組・税込・送料別）
原材料：布地　綿100%、10数種類の希土類鉱石を布地全体および発生体に塗布
サイズ：幅6.5cm×長さ32cm（マジックテープ付）
重　量：17g（製品1枚あたり）　洗濯可

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

パワフル源泉バンド　販売元
かんたろう合資会社
〒154-0002 東京都世田谷区下馬4-4-8-203
TEL.03-3412-5126 FAX.03-3412-5184

アンテナショップ
体に着ける玉川温泉
http://karatama.ocnk.net/
（PC/ケータイ共通URL）
アクセス　着ける玉川で検索トップ表示

2 重ね煮味噌汁

◎材料（4人分）

ニラ……4株（よく洗って、葉先3㎜切り除き、1.5㎝の長さに切る）
もやし……2つかみ（きれいに洗ってザルにとりあげる）
ごぼう……4㎝（ささがき）
切干大根……15g（ザッと水洗いしザルに上げて、1.5㎝の長さに切る）
にんじん……80g（縦半分～4等分して斜め薄切りにする）
塩……1つまみ
味噌……豆・麦、各大さじ1.5（小さなすり鉢ですり合わせ、水少々でのばす）

◎作り方

❶鍋にニラ、もやし、にんじん、ごぼう、切干大根というように陰性の順に重ねて入れる。水2カップを注ぎ入れ、切干大根の上に塩を置いて煮立てる。
❷沸騰してら弱火にし、5分間煮る。
❸水2カップをたして、さらに3分間煮て、具が煮えているのを確認する。
❹最後に味噌を入れ、味を整える。

3 ひじきふりかけ

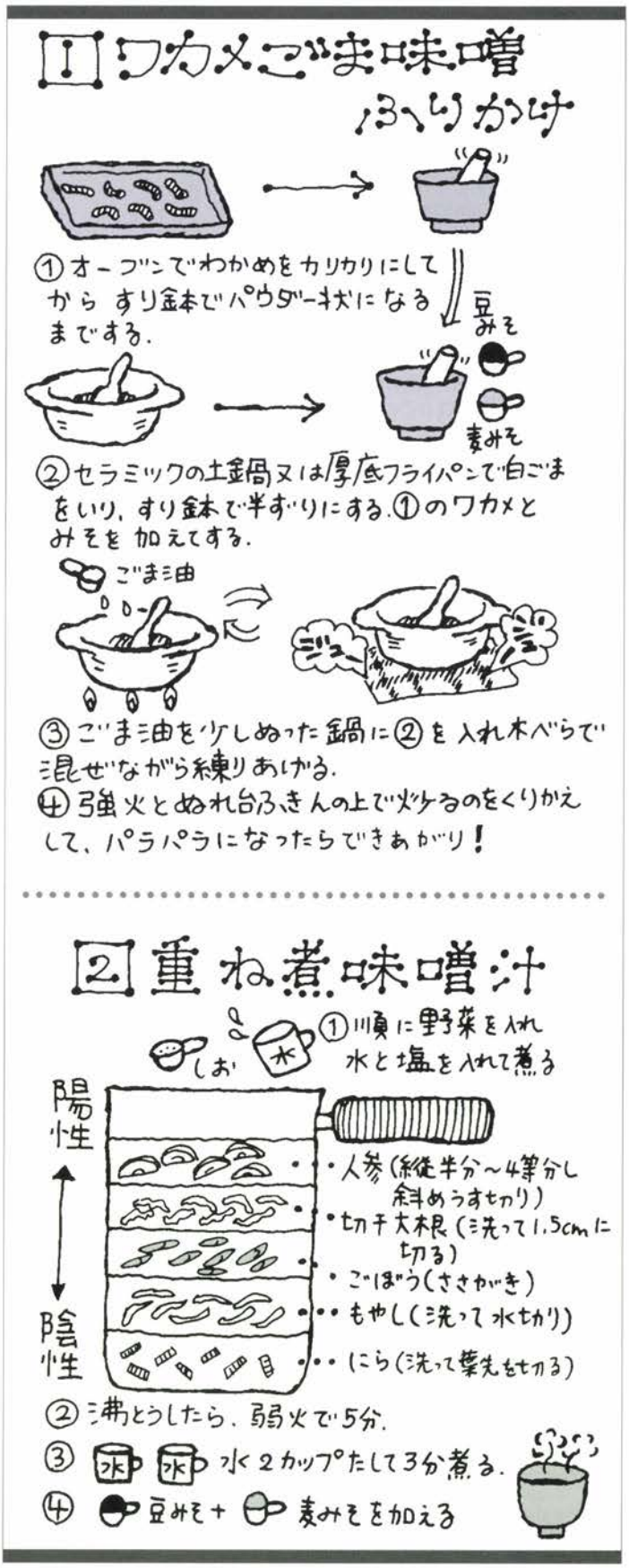
◎材料（作りやすい分量）

乾燥ひじき（芽ひじき・長ひじきいずれも可）……⅔カップ
白胡麻……大さじ3（から炒りしておく）
焼き塩……小さじ2

◎作り方

❶ひじきを天板に並べて、カリカリに焼き、すり鉢でパウダー状にして、焼き塩を加えてすり混ぜる。
❷そこへ白胡麻を加えて、胡麻が半すり状態になるまで一緒にすり合わせる。

※電気調理器具はガンの場合は避けます。健常な家族のための場合は、全ての材料の下処理ができたものをフードプロセッサーに入れて混ぜる。器に移して、1時間おいて容器に詰めます。



乳ガンを改善する食養メニュー

	▼朝食	▼昼食	▼夕食
1 MON.	葛ねり （味噌味）	発芽玄米むすび （1ワカメ胡麻味噌ふりかけを混ぜ込む） キャベツ、里芋の蒸野菜 （松の実梅酢ドレッシング） ハト麦茶	ハト麦入り玄米ご飯 けんちん汁 （油炒めでなく、水少々で炒める） 小松菜の黒胡麻あえ
2 TUE.	葛ねり （醤油味）	甘い野菜（かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ）と粒そば・玄米ご飯入りシチュー	黒生胡麻入り玄米ご飯 かぼちゃ、里芋、金針菜の煮物 （白胡麻トッピング） 2重ね煮味噌汁 （ニラ、もやし、ごぼう、切干し大根、にんじん）
3 WED.	葛ねり （梅干し）	発芽玄米焼むすび （醤油・焼のり） 青菜のかぼちゃの種あえ （種をすりつぶして味噌あじにし、昆布だしでのばして蒸青菜をあえる）	ナツメ入りおこわ （もち玄米、塩、醤油、ナツメ、皮つきハト麦、麻の実、ごぼう、昆布。ギンナンとユリ根、松の実をあとから加える） もやしのナムル風（油なし） オニオンスープ（塩味）
4 THU.	葛ねり （鉄火味噌）	玄米ポタージュ （玉ねぎのみじん切と玄米ご飯と昆布を圧力鍋で煮る） 蒸しキャベツとわかめのゆかりあえ	ハト麦入り玄米ご飯 蓮根ハンバーグとにんじんグラッセ （大根葉添え） パンプキンスープ （かぼちゃの種トッピング）
5 FRI.	葛ねり （黒胡麻塩）	味噌ぞうすい（ニラ、里芋）	蓮の実入り玄米ご飯 芽かぶとニラ、金針葉の煮浸し 重ね煮味噌汁 （小松菜、にんじん、蓮根、玉ねぎ）
6 SAT.	葛ねり （胡麻味噌ふりかけ）	よもぎ玄米餅の雑煮 （味噌仕立て、里芋、ふのり、ごぼう、にんじん、大根）	黒生ごま入り玄米ご飯 八宝菜 （黒キクラゲ、自然薯、蓮根、小松菜、ごぼう、焼豆腐、玉ねぎ、にんじん） たくあんの細切の細巻（白胡麻、焼のり）
7 SUN.	葛ねり （醤油味）	発芽玄米むすび （3ひじきふりかけを混ぜ込む） 蒸野菜 （自然薯、大根、大根葉、かぼちゃ） 三年番茶	ハト麦入り玄米ご飯 ふろふき大根、黒胡麻トッピング、味噌ダレ （味噌、すりつぶしたヒマワリの種、昆布だし汁） ニラと大根葉の磯あえ （葉類はゆでて、醤油、もみのりをまぜる）

・毎食の主食は、玄米ご飯は160g、お粥やポタージュ類は200g、あるいは180ccをめやすにしましょう。
・副菜は各50gをめやすに。摂りすぎないことが大切です。
・香辛料、生姜、油類は一切避けます。
・１口に300回噛んでからのみこみましょう。
・穏やかな心境で、感謝をもっていただきましょう。

乳ガンを改善する自然療法

細川順讃
●医療コンサルタント

■黒焼玄米

玄米を、長時間蒸し焼きにし炭化に近い状態にすると、陰性成分が分解されて陽性成分だけが残ります。この陽性成分を、摂りこんで血液によってガン細胞に送りこみます。

ガン細胞は、陰性成分が多いため増殖膨張していきます。そこへ陽性成分を与えることで、増殖が抑えられます。

含有成分は、以下のものです。

メラノイジン、アントシアニン、鉄、亜鉛、マグネシウムなど

◎**材料**

玄米……50g
水……500ml

◎**作り方**

❶玄米50gをセラミック鍋に入れ、比較的低温（75～80℃）で1時間かけて加熱し炭化させる

❷これをセラミック鍋により、分量の水で煎じる

◎**摂り方**

・2～3回に分けて飲む

（この完成品が「黒陽茶」。黒米を発芽させ、低温遠赤焙煎して粉末化したものです。1日、2～3gを目安に水で飲みます。）

■ムラサキイペ＆プロポリス

ムラサキイペ（イペ・ロショ、タベブイア・アベラネダエ）の樹皮に含まれる成分は、異常細胞の増殖を抑制する作用があります。この成分は、免疫力賦活、抗酸化作用、抗炎症、造血、止血、鎮痛、鎮静などの作用があります。ムラサキイペにプロポリスを加えると相乗作用により、さらに効果が上がります。

ムラサキイペに含まれる成分は、以下のものです。

キノン（ラパコール）、キシロイドン、フラボノイド、ラパチェノール、カルノソール、ステロイドサポニン、テコミン（アルカロイド）、コエンザイムQ、グリコシド、テルペン、ステリン、サポニン、タンニン、ペキチン、オシロイジン、オルトキノン、エステル、カルシウム、リン、カリウム、マグネシウム、マンガン、亜鉛、鉄、チタン、ホウ素

以上の成分の相乗作用により、様々な効果が表れます。

プロポリスに含まれる成分は、以下のものです。

アントシアニン、フラボノイド、ポリフェノール、エステル、ミネラル、有機酸などがそれぞれ数種類から数十種類含まれています

（ムラサキイペとプロポリスを玄米粉で固めたものが「パナケア」です。1日、10～20粒を、水で飲みます。）

■全粒ハトムギ

ハトムギは、体内の不用物質をことごとく排出する作用があります。その他、肝臓、腎臓、膵臓、心臓、副腎など臓器・器官全体の機能を高上させます。そして、全身の代謝を高めます。体内に停滞する老廃物は、あらゆる病気の原因になります。蓄積している不用物質を排除することは、自己治癒力を発揮させる上でもっとも重要な前提条件です。いかなる病気の場合も、組織内に不用物質が少ない状態ほど高い修復能力が働きます。その条件を速やかに整えるために、ハトムギがベストです。

ハトムギは、古来、漢方薬として多用されてきましたが、その成分が十分に活かされる摂り方ではありませんでした。ハトムギの有効成分は胚乳部（白いデンプン質部分）には少なく、その大部分は表皮と外皮（殻）に含まれています。これを長時間煎じても、抽出できる成分は10

%程度です。全粒の殻付きハトムギを炊いて食べるには、かなり無理があります。そのため、食用には内部の胚乳部のみが使われます。

ハトムギの有効成分を最大限に摂取するには、全粒ハトムギを低温で遠赤焙煎し粉末化したものを、そのまま食べるのが最も合理的です。この粉末を食べ20～40時間かけて腸内を通過する間に、成分の大半が吸収されます。（「浄身粉」が、遠赤焙煎末です。含まれる主な成分は、コイクセノライド、コイクネール、ゲルマニウム、カルシウム、鉄などです。）

◎**摂り方**

・目安……1日、5～10g（大さじ山盛り1～2杯）
・そのまま食べる
・ぬるま湯にといて飲む
・粉末をそのまま水に溶いて飲む
・粉を使う料理に混ぜる
・和え物に入れる
・葛餡に浄身粉を入れて練る

密閉容器（シェーカー、ガラス容器）に水（20～35度）100mlと浄身粉を入れ、数回ふる。混ざったものをそのまま飲む

■松葉

松葉は、健康長寿の秘薬として古来より使われてきました。血液浄化をはじめ、免疫力高上、抗ガン作用が強力です。また、肝臓、腎臓、胃、腸、心臓などの機能を高めます。

含有成分は、以下のものです。

ビタミンA・K・C、カルシウム、亜鉛、鉄、脂質（オレイン酸、リノレイン酸、パルミチン酸、オキシパルミチン酸）、ラウリン酸、ステアリン酸、アピエチン酸、グリコキニン、ヤポピノール酸、ヤポニトール酸、ヤポピニン酸、カムフエン、タンニン、エステル、フェノール化合物、αピネン、βピネン、フェランドレン、酢酸ボルネオール、カディネン、カリオフイレン、テルペン、フラボノイドなど

◎**摂り方**

・生の葉……100～200本（赤松が飲みやすい）
・すり鉢に水100～150mlと松葉を入れ、よくすりつぶし、布でこしたものを2回に分けて飲む

■梅干の仁

梅干の種の核（仁）に含まれるアミグダリンは、異常細胞の発生と増殖を抑制する作用が強力です。アミグダリンは、代謝を高め、免疫力を高める作用があります。

漬けて3年以内の梅干の仁は、有害です。仁の中には、毒性の強いシアン化物質が含まれています。シアン化合物は、3年ほどの間に塩のミネラルが浸透し、アミグダリンという有効物質に変化していきます。

◎**摂り方**

・梅干の種を、くるみ割りかハンマーで割って、中身を取り出す
・1日、2～3個をそのまま食べるか、料理に使う

■杏仁

アンズの種の核（仁）には、梅干と同様なアミグダリンなどの成分が含まれています。

梅干の仁と同様な摂り方をします。

もったいな～い！電磁波をカットするなんて

ナノテクノロジーが生んだ驚愕の最新技術

アポロSymn（シン）コンセント

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

6,090円(税込)

Symnコンセントが使えない
IHクッキングヒーター・大型エアコン・オール電化住宅には…

アポロSymnMoon（ムーン）新登場！

新改良の特殊触媒で強力な高次元エネルギー透過性を実現！

26,000円(税込)

配電盤や電化製品本体に貼るだけ！

お問い合わせ、資料請求は
今すぐこちらまで
自然食品の店 ヒノモト
〒910-0032 福井県福井市堀の宮1-803
TEL0776(21)3811 FAX0776(27)6888
http://www.earth-design.jp/hinomoto/
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ:hinomoto@sky.hokuriku.ne.jp

■タンポポエキス

タンポポの根には、広範囲な効用があります。血行促進、自律神経安定化、ホルモン安定化、免疫力高上、肝臓、副腎、膵臓、心臓、生殖器などの機能高上、抗ガン作用があります。

含まれる成分は、以下のものです。

コリン、パルミチン酸、タラキサステロール、ホモタラクサステロール、クルイチアノール、ラクトゥコピコリン、パラドオキシフェニル酢酸、スチクマステロール、B1システロール、フェノール酸、セスキテルペンラクトン、トリテルペン、タラキサコシド、三・四ヒドロキシ桂皮酸、イヌリン、ペクチン、カルシウム、カリウム

◎摂り方

・生のタンポポ根を、細く刻んで金平にする

・タンポポ根を日に干して、細かく刻んで保存する

・セラミック鍋に、タンポポ根3～6gと水500mlを入れ、弱火で約1時間煎じ、2～3回に分けて飲む。

■葛エキス

葛には、広範囲な効用があります。とくに、乳ガンには大変効果があります。

血液浄化、免疫システム改善、組織強化、組織柔軟化、老化防止、消炎、鎮痛、鎮痙（ケイレン緩和）、血圧安定、血糖降下、解毒、止瀉（下痢止）、自律神経・内分泌腺高上、抗ガン作用などの作用です。胃、腸、肝臓、腎臓、副腎、膵臓、心臓などの機能を高上させます。

含まれる成分は、以下のものです。

イソフラボン（ダイゼイン、ダイジイン、プエラリン、プエラリンーキシロイド、ゲニステイン、ホルモネチン、など10種以上）、サポニン（クズサポニン、ソーヤサポニンなど10種以上）、β―シトステロール、アラキン酸、アラントイン、ピニトールなど

食用に使われる葛は、晒しの過程で有効成分の大部分は失われます。これは、葛の苦味・えぐみなどのアクを取り除いて食べやすくするためです。しかし、葛の効用を最大限活用するためには、そのアク成分が必要です。アクが有効成分そのものです。

「本葛の精」は、有効成分をすべて残してあるエキスです。食用の葛にくらべて、有効成分が100倍以上存在しています。したがって、葛の効果を最大限に得ようとするなら、エキスを摂るのが合理的です。

◎摂り方

・1日1～3gを、そのまま水で飲む

・味噌汁やスープなどに入れる

・葛練りに加える

・煮物に入れる

・お茶などに加える

・粉料理に加える

・ミネラル、浄身粉などと一緒に混ぜて飲む

■ショウガ湿布

乳ガンの患部は、血液循環・リンパ循環がかなり悪くなっています。そこにショウガ湿布を行うと、一気に循環が良くなります。食養によって良質化した血液で循環が良くなると、増殖のスピードが落ちます。条件が良ければ、正常細胞が増加します。

局所的に血行を盛んにするには、ショウガ湿布がベストです。ショウガの成分が皮膚から吸収され、血液の粘稠性（粘り）を下げ、血管を拡張して循環を即効的に促進します。

◎用意する物

タオル……5～6枚

バスタオル……1～2枚

ガーゼ……20×20㎝

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

ひねショウガ……100g

コンニャク……1～2枚

塩……小さじ2～3杯

※コンニャクは繰り返し使用できる

※コンニャクの代用品……使い捨てカイロ、アイスノン、塩

※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

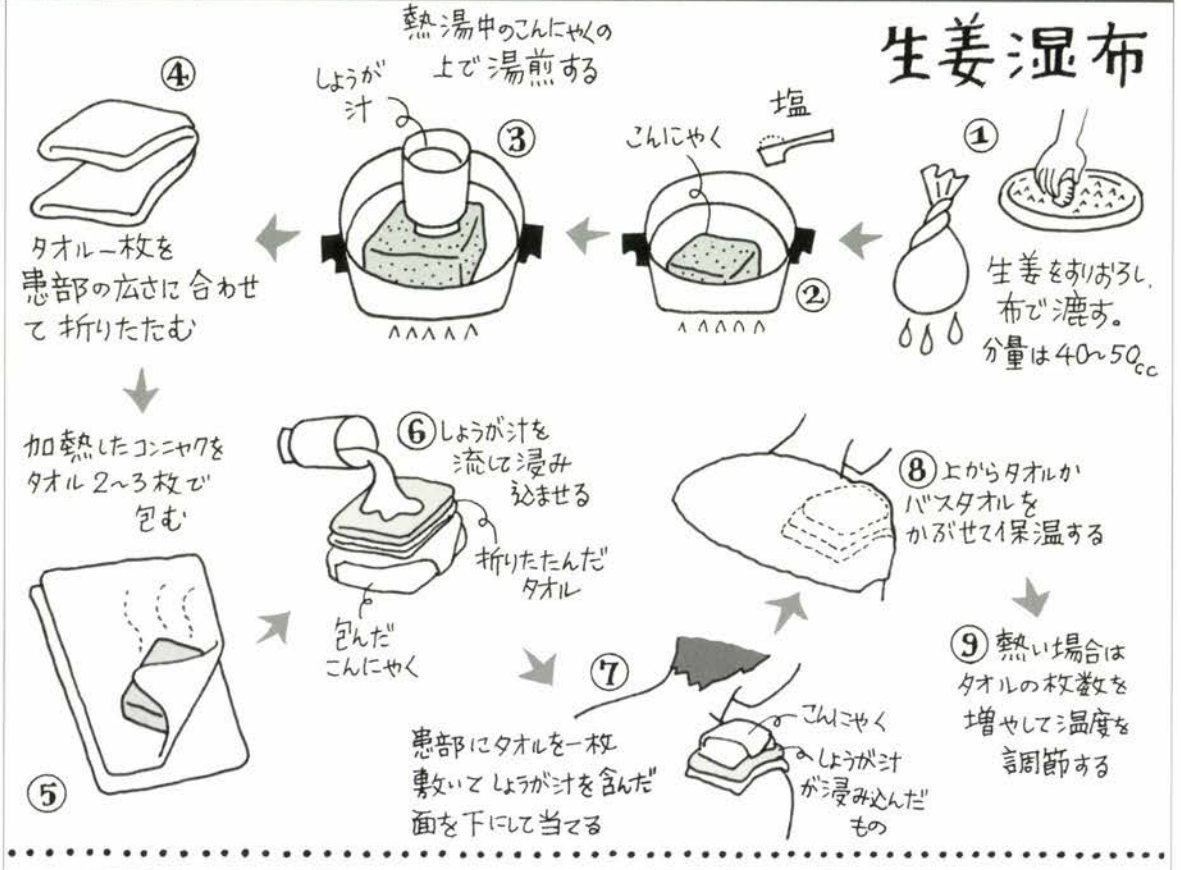
（手順はP.33イラスト参照）

■サトイモパスタ

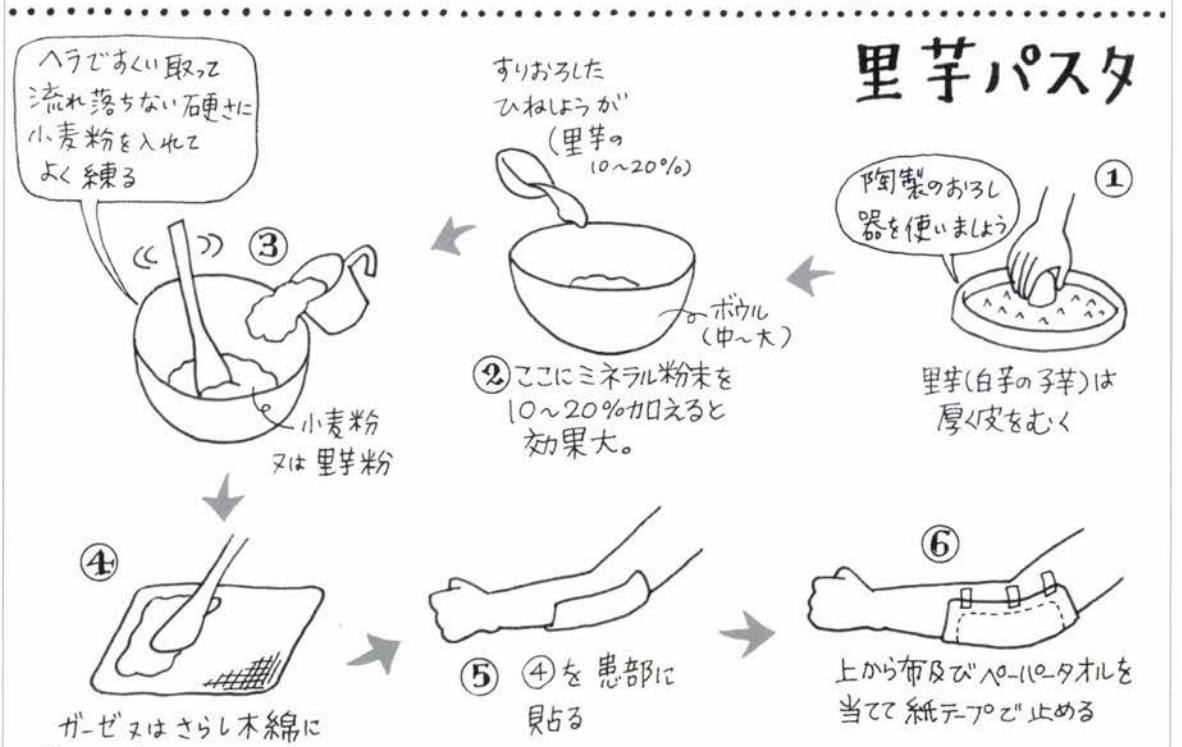
サトイモを皮膚に長時間接触させておくことにより、成分が体内に吸収され、同時に体内の有毒成分がサトイモに吸収されて排出されます。古来より多くの人々によって、その大きな効果が確認されています。

ショウガ湿布を行って血行が活発

生姜湿布



里芋パスタ



● 原則として生姜湿布の後に、里芋パスタを行う。
生姜湿布→里芋パスタ→温あん法と連続して行うとよい。

になっているところにサトイモを貼ると、より効果が高くなります。

◎**用意する物**

里芋……患部の広さによって適量。白芋の小芋。赤芋、親芋は不可。

ひねしょうが……里芋の10～20％

小麦又は里芋粉……里芋と同量強。

※ミネラル粉末も加えるとよい

ガーゼ又はさらし木綿……50～100㎝

ペーパータオル又は和紙

紙テープ

おろし器（陶器がよい）

ボール（中～大）

へら又はしゃもじ

（手順はP.33イラスト参照）

■可視総合光線治療機

ガンの人は、生体エネルギーが極端に低下しています。そのため代謝が衰えて、ますます体力が下がっていきます。その低下したエネルギーを、補充することによって体力が高まり、自己治癒力が増します。

衰えた生体エネルギーを補充する方法としては、可視総合光線がもっとも優れています。過去100年以上の歴史が、如実に物語っています。とくにドイツと日本では、膨大な数の体験例があります。創始者のニールス・フィンセンは、1903年にこの可視総合光線療法によってノーベル賞を受賞しています。このことについては、フィンセンの名であらゆる百科事典に掲載されています。

この光線治療は、炭素原子の包含しているエネルギーを光に変え、人体に吸収させるものです。

炭素を4000度の高温で崩壊させ、光に変えます。この光は、自然界にある光と同じ性質のものです。人工的な、電球や蛍光灯などとは、根本的に異なるものです。日光とスペクトルがほぼ同じで、紫外線のみが5分の1と少なくなっています。薪や炭から発生する光と同一です。

炭素のエネルギーが光になって皮膚に触れ、生体エネルギーに変換して吸収されます。エネルギーを吸収した生体は、細胞レベルで活動が盛んになり、そこに流れる血液やリンパ液など体液が活性化して代謝が大きく高まります。代謝が活発化すると、自己治癒力が増進します。その結果、正常細胞の勢いが活発になり、ガン細胞のような異常細胞は勢いを失っていきます。

◎**治療法**

足裏……20～50分

腰（骨盤）……30以上

腎臓・副腎……30分以上

肝臓……30～60分（1号集光）

首裏……5～10分（1号集光）

患部……30～50分（2号集光）

※身体がひどく冷えて十分に温まらない場合は、ひざとひざ裏に10～20分照射

※自律神経不安定の場合は、首裏に15分……1日2～3回

※全体を1日2回行う

患部、肝臓、腎臓には、1日3回行う

※カーボン……3001－4008を使用

※最初は、徹底的に長時間照射し、体力がついて改善されてきたら時間と回数を減らしていくとよい

光線治療器の問い合わせ……アートライフ
電話：0564-26-0836　FAX：0564-26-0837
平日　9：00～17：00

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

リマ東北沢店店長の今月のおすすめ商品［6月］

『桑の実ジュース』

夏を前に体調の維持が難しい時期です。

寒暖が変化する際に身体の弱い部位に負担が出るものです。私の場合、年に数回「目」に現れます、疲れやすく、モノモライが出来そうになります。そんな折、強い味方の商品が登場しました。「桑の実ジュース」です。桑の実には目に優しい成分、アントシアニン（ブルーベリーの約3倍）が含まれています。中国では古くから漢方として利用されています。期待できそうですね。また、味はフルボディで上質、お菓子作りやお料理にもおすすめです。

ちなみに、映画鑑賞と目の効能との関係は定かではありませんが、感動を受けて目を潤ます映画であれば桑に匹敵する安らぎを目に与えてくれるのではないでしょうか。かつてはマニアックに映画館をハシゴして観て回りましたが、最近は年に数本。久々に観た「善き人のためのソナタ」（ドイツ映画、4／20まで渋谷シネマライズにて上映）は幸運にも大ヒット。私の目に夏を乗り切る養分を与えてくれたようです。そしてこれからの人生を過ごすための○○をもらいました。

桑の実ジュースと目を潤ます映画を皆様の生活に活用してみて下さい。

6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
（6/1～6/2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

●商品情報●

■桑の実100%
ストレートジュース
720ml／3,799円（税込）

プルーン約20倍の鉄分
甘酸っぱくさわやかな口当たり。
1日50ccを目安にそのまま、または豆乳等で割ったり　お菓子の材料にも。

開封前賞味期間：常温で12ヶ月
原材料：桑の実(中国産)
※無農薬栽培桑園

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

基本の陰陽［14］

陰陽と自然界の関係性

尾形妃樺怜
●穀物菜食研究家

陰陽＝対なるもの

自然界にあるもの、または起こってきているものを観察していると、そこには表と裏、右と左、上と下といったような関係性を持ったものがいっぱいあり、どんなことでも対として組み合わせてみることができる、ということは誰しも気がつく。そしてこの一対としてあるものはその性格が全く反対でありながら一つの物事を考えるときに必ずもう片方を考えるとその働き方や性質がよく理解できる、という関係性を持っている。このことに気がついた昔の人々はこれらたくさんある関係の片方を陰としてまとめ、その対になる反対のものを陽としてまとめた。

私たちにとって太陽の光は暖かさと明るさを与えてくれる。だから日の光が当たる片側を陽といった。反対に太陽の光の当たらない片側は寒さと暗さを与えてくれる。だから日の光の当たらない片側を影の部分の陰といった。こういった自然界の関係性に気がついてみると全てのものの中にこの関係性が働いていることに気がついた。

天は広がって頭の上にあり、地は固まって足の下にある。昼は太陽の光があって明るく、夜は太陽の光が消えて暗い。冬の季節には寒く冷たく、夏の季節には暖かく暑い。触れて冷たい植物があれば、触れて暖かい動物がいる。

植物はその場に根をおろして成長し、動物は各地を動きまわって成長する。大きな大木となる植物もあれば、小さな草としての植物もある。

水は液体となって流れ、川を作り、海を作り大地を這う。やがて気体となって上昇し、雲になって空に浮かぶ。浮かんだ雲は水滴になり下降し、雨となって地に戻る。

水は液体から気体へ……そしてまた気体から液体へ……何度も何度もくり返す。この途中条件がそろい、光りが当たれば虹になり、色があらわれ青から赤へきれいに並ぶ。

日の光は暖かく明るく赤く、雲一つない空は冷たく暗く青い。

静かに流れる風に音はなく、強く流れる風は音を生む。

これら自然界の諸々を感じとってもまた対になっている。

身の周りに起こる全ての現象事象の中にそれぞれの対があり、この対の一方が陰ならもう一方が陽になる。人はあらゆる物事の中に一本の紐の両端となる関係性を見つけた。そこで、この関係性を表すのに陰と陽という符号をあてた。だから陰と陽というのはあらゆる物事の中にある関係性を言い表す符号にすぎない。それと同時に、あらゆる関係性に対して陰と陽という符号をあてはめて物事を考えることができる。反対に関係性を見失えば、陰と陽も見えなくなる。したがって、それまでの関係性が変わってしまえば陰と陽も入れ替わってしまう。だから一つの物事を陰性とか陽性とかに固定することはできない。陰陽は物事の中にある一つの関係性を発見するところから見えだす。また、物事の複雑な関係性をいくつもの単純な関係性として見極めていくとき、絡まった糸がほどけて、糸の道が見えるように物事がわかりやすい形になってあらわれてくる。

昔と現代の相違点とは

陰陽のこのモノの見方の基準をどこに置くかで陰陽が指し示してくれ

生きている私たち人間にも男性と女性という対がある。そしてそれぞれ肉体という目に見える形になったものと精神という目に見えない形になっていないものとがある。

人は小さな肉体の固体である赤ん坊から時と共に成長し、大きな肉体の個体である大人になる。このこと

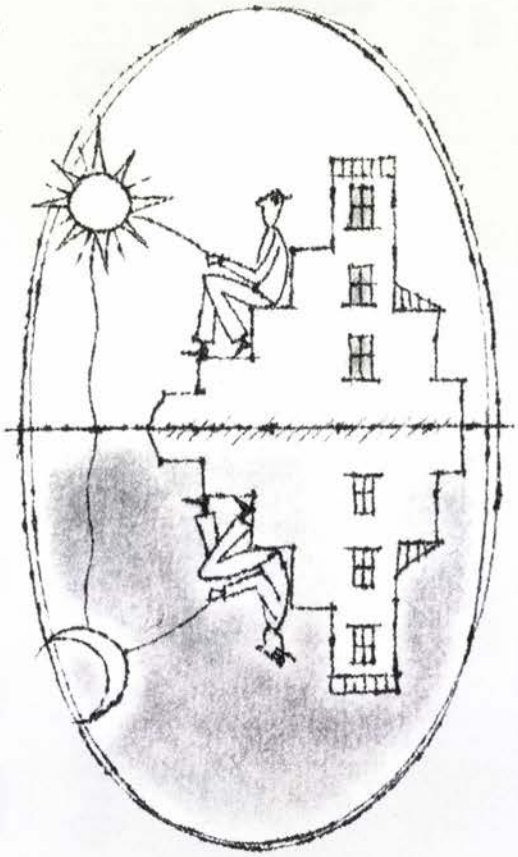
るモノも変化してくる。

昔の人はただ単に太陽の光が当たる陽の部分と、太陽の光の当たらない影の部分の陰としてのみの判断だったかもしれない。

人の社会が大きくなり時代が重なるにつれて、その判断の基準となる陰陽をあてはめる根本が、より思想的なモノ、普遍的なモノになったと考えてもいいだろう。少なくともこの陰陽の見方を物事のより根元的なモノへ昇華させたと考えても間違いにはならないだろう。それが今、私たちが親しむ陰陽の姿であり、物事の判断のものさしになっているモノだと思う。そして現代、この陰陽の目をもってこの自然界の奥底にあり全ての物事に共通しているモノを見れば、二つのエネルギーがあることに気づく。一つは拡がる力。もう一つが縮まる力。この二つの力を陰と陽と名付けた。この二つの力は力という関係性があって陰陽という言い方ができた。さらに、この二つの力が大きくなり変化するにしたがって、色々なモノができ上がってきた。

陰陽は単純だけれど、実際の世界は複雑多岐にみえる。この複雑なモノの中にそれぞれ結び合う一つの関係をまず見つける。そしてこの関係性の両端の陰陽がわかり、それぞれを同じ手順で決めていけば複数に見える物事のもつれが、やがて単純なものとしてわかってくる。

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



ある冬の体験

二月の雪が降った翌日、昔の日本家屋の畳座敷に十数名の人が集まり、瞑想の会が開かれた。

庭の隅には雪が残り、外気は冷たかった。射してきた陽射しに芝が乾き出していた。

その日病気で長く休んでいた人が出席したため、先生が喜び、みんなで再会を喜んだ。それから芝に降り、全員で手をつなぎ、瞑想することになった。

空気はシンと冷たかったが、裸足で庭に出て、手をつなぎ、瞑想状態になった途端、お腹の中心から冷気が手足の指先へ向かい、一瞬のうちに突き抜けた。その瞬間〝ドン〟と脱肛した。そしてジクジクと体液が漏れだした。後は激痛。どうしてこんなことになったのか。訳はわからなかったが、一つ一つ紐をといてみれば答えは簡単。

雪の翌日の冷気という陰性。動くことに対して瞑想する姿勢は動かないので強い陰性。病気で動けず青白くなっている人は元気に動いている人に対して陰性。砂糖を日常的に食べている人は食べていない人に対して陰性。しかも、砂糖を食べていない人は食べている人よりも生体を流れる電気の流れがよい。穀物と少しの野菜を中心にして砂糖を食べない生活をしていた私は生体電気の通りもよく、陰性な力の影響を受けるのに充分な条件がそろってしまったといえる。一度に身に余る陰性なエネルギーが流れてしまった私の体はその影響をもろに受け、腸が体外に出てしまうという、とてつもない陰性な状態を引き起こしてしまったのだ。

長い長い間、口に甘い物を食べ続け、表面的には元気でも凝縮力の弱い自分の体をこれぞとばかり見せつけられた。改めて体の芯の弱さを知った出来事だった。そして、それを知ることができて、本当に有り難いと思った。

陰陽はここに、まさに今ここに働いていた。

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

「ありがとう……」の一言からガン治癒は始まる

――サイコオンコロジー（心理療法）の奇跡 ”魔法の言葉“がNK細胞を増殖させ、ガンを退縮させる――

■嫌なことには「ありがとう」
■メカニズムは医学的に立証
■「快感」栄養にNK細胞増殖
■孤独は有害！ 死亡率三・五倍
■「筋力テスト」で効果証明
■脳の扁桃体が快、不快を判断

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

第7回

「ありがとう……」でガンは治る！

『「ありがとう……」と言うだけで、ガンが治る!?』

たいていのひとは、首をひねるだろう。なかには「いい加減なこと言うんじゃないよ！」と怒るひとも、いるかもしれない。

しかし、この現実を思い出して欲しい。数多くのガン患者を手がけてこられたお医者さんの多くは、こうつぶやくのだ。「ガン患者が、治るか治らないかの七割は心の問題……」。ある専門医こう断言した。「ガンは心因性の病です」。

ガンになりやすい性格タイプもハッキリしている。

①生真面目、②ガンコ、③責任感、④完全主義、⑤笑わない……などなど。つまり、融通が利かないというか、心や生活に遊びやゆとりのない

ひとがガンにかかっている。

それは安保徹教授（新潟大学大学院）の免疫理論でもクッキリ浮彫りになっている。これらカチコチ堅物性格だと交感神経が常に緊張しっぱなし。すると"怒りのホルモン"アドレナリンなどが出っぱなし状態。その刺激が白血球の一種、顆粒球を増やす。相対的にガン細胞を攻撃するリンパ球（NK：ナチュラル・キラー細胞等）は減少。つまり、ガンへの抵抗力は低下する。

緊張、怒り、不安などは、結果的にNK細胞を減らすのだ。

「つらい、苦しい、嫌な」ときに

「ありがとう……」の一言が、医学的に効果があることは、すでに立証されている。

「……『つらい、苦しい、もう嫌だ』と人間がマイナスの言葉を言い続けると、そのマイナスの言葉が持つ不快イメージ情報が、大脳にある大脳辺縁系と基底核に刺激として伝わります。反対に『ありがとう。感謝します』といったプラスの言葉を使うと、大脳辺縁系と基底核に、プラスの言葉特有の『快』のイメージ情報が伝わります。その結果、脳内にある緊張状態を解くセロトニンが増えて、また、快の神経ホルモン、ドーパミン、エンドルフィンも増えて、病気や痛みの原因となっていたストレス物質をとりのぞくことが可能になってくるのです」（矢山利彦医師、矢山クリニック院長）

これは矢山医師と五日市剛氏（工学博士）との共著『運命が変わる、未来を変える』（ビジネス社）からの一節。

つまり、「つらい、苦しい、嫌だ」の恨みをこめて「ちくしょう」と呪いの声を上げると不快イメージ情報が、大脳を刺激して、さらに不快ホルモンを放出させ、さらに不快と苦悩が深まる悪循環――。

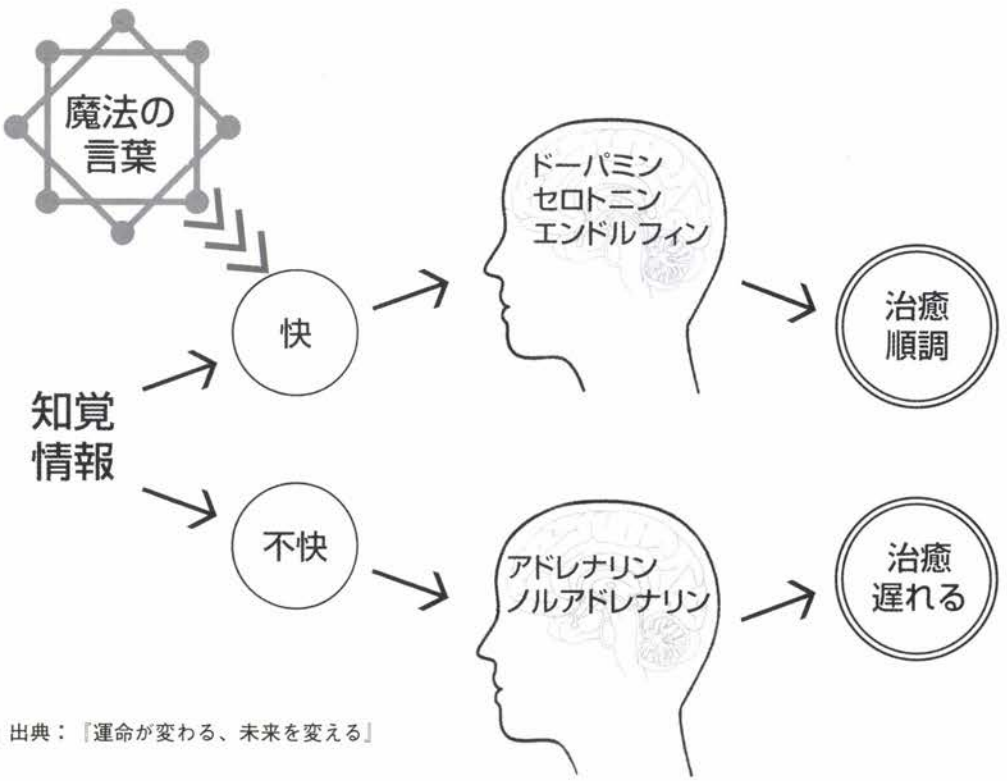
逆に「ありがとう……」の一言で快感ホルモン、エンドルフィンなどが増えて、それがガン細胞を攻撃するNK細胞を増やす。この"魔法の言葉"はガンだけでなく、あらゆる病気に目覚ましい治癒効果を発揮する（図A参照）。

「ありがとう」と「感謝します」

同書は、こう諭している。

①まず、嫌なことがあったら「ありがとう」と言うこと。

②逆にいいことがあったら「感謝し



図A 出典：『運命が変わる、未来を変える』

ます」と言うこと。

さらに、具体的なアドバイスも……。

『ありがとう』を口にする際のポイントは、つらいときやピンチのときに『すぐに』言うこと。時間が経てば経つほど『魔法』の効果がなくなってしまいます。すぐに『ありがとう』と言えると、不思議なことに、それ以上悪い気分にはなりません。そして、不幸の連鎖を断ち切ることができます。さらに、やがて良いことが起こります」

はやくいえば「ピンチはチャンス！　ありがとう」

ここまで読んで、「そりゃ、私にゃムリだわ……」と溜め息をついた方もおられるでしょう。まあ、次まで読んでください。

「……『感謝します』は嬉しいとき、楽しいときに素直に言うと、またそう言いたくなるようなステキな出来事が起こりやすくなります」。

また、呆れた反論の声が聞こえてきそう。「おいおい、これじゃ医学でなくて、道徳じゃないか！」そのとおり。道と徳を究めることこそ、業病のガンを克服する道なのです。

ガンの告知など、人生でいちばん"嫌なこと"でしょう。

ガーンと気分は落ち込んで、その日から顔面蒼白……。まさに、ウツ状態です。

ガン告知で"心"は激変する

「ガンの患者学研究所」恒例の"一〇〇〇人集会"では、最後にガン患者さんたちが壇上に上がって「治るコール」で気勢を上げます。そのとき、患者さんたちの自己紹介を聞いていると「わたしは今年の×月×日から△△ガン患者です……」と悲しそうに自己紹介なさる。しかし、その日に、突然、ガンが出現したわけではない。日本笑い学会、副会長の昇幹夫医師は、ゆったりと「身体は前の日と何にも変わってません。変わったのは"心"だけ」。

ガン告知の瞬間から、患者は絶望と恐怖のドン底に突き落とされます。

わたしの知人はガン再発を告知された瞬間から「二週間メシが喉を通らなくなった」と漏らす。そのストレスの凄さは、なみたいていではありません。体内ではアドレナリンやコルチゾール等のストレス・ホルモンが駆け巡り、夜も不安で眠れない。俗に理性のホルモンと言われるセロトニンや快感ホルモン、エンドルフィンは激減。これでは、体内は苦悶地獄です。つまり、告知前と告知後では、体内のホルモン、神経バランスは、まさに天国から地獄へ逆落とし。とうぜん、そのストレス刺激でガン細胞を攻撃するNK細胞も激減する。するとガンは待ってましたとばかりに激増を始める。

皮肉なことに、ガン告知がガン増殖の引き金になっているのです。

「治らない…」告知は"死刑宣告"

ではガン告知自体が問題なのでしょうか？

そうではない。告知する医者の発言、態度が問題なのです。

「ガンは治らない」と前置きして言われたら死刑宣告と同じ。さらに「余命は×か月。覚悟してください」と"死刑執行"の日取りまで宣告するバカ医者がゴロゴロいる。これで平常心を保てというほうがムリ。NK細胞レベルも奈落の底に激減していく。それは、まさに医師による"言葉の殺人"行為に他ならない。

次のように励ましてくれるお医者さんだったら、患者はどんなに救われることだろう。

「……もともと、誰でも体内にガン細胞は毎日数千個生まれてます。それをNK細胞など免疫細胞が攻撃しているから安心なのです。最近、辛いことがあったでしょう。そのストレスで免疫細胞が減って、ガン細胞が増えただけですから心配いりません。"心"が元気になれば免疫細胞も増え、ガン細胞は消えます。"心"の持ち方をまず変えましょうね」

「感謝」のご褒美はNK細胞急増

現代の最先端医学は、精神神経免疫学――。

これは心（精神）が神経を通じて免疫力（身体）に影響を与えることを、西洋医学も認めていることを意味します。

その大切な心（精神）を、絶望のどん底に突き落とすような「告知」をする医者は、文字通り、血も涙もない殺人医でしかない。

だから、ガン告知をされて、平常心を保ち、さらに、それをバネに生命力を高める第一ステップが「ありがとう」の言葉の魔術なのです。

「ガンと言われて『ありがとう』なんて、言えるわきゃネェーだろう！」

これが、まあたいがいの患者さんたちのホンネでしょう。しかし無理してでも「ありがとう？……」と"心"の

中で唱えると、素晴らしいご褒美がもらえる。そうなると、言わなきゃ、損です。ご褒美とは、「ありがとう」「ありがとう」……と心の中で唱えるたびに、体内のガンと闘うNK細胞が、言葉を"栄養"にグングン増殖していく。

「快感」を栄養に増えるNK細胞

NK細胞を増やすには、一にも二にも快適な心身状態。「快適に生きてたらガン細胞は消えていっちゃうんだよ……」。これは安保教授の至言。NK細胞は快感も"栄養"に増殖する。快感ホルモン、エンドルフインはNK細胞の"エサ"と呼ばれる。増殖したNK細胞は体内をパトロールしてガン細胞を発見すると総攻撃。顕微鏡で観察した実際にガン細胞を攻撃する様は、圧巻。上下から自分の四倍くらいの大きなガン細胞に積極的に喰いつく。細胞膜を噛み破り、中にガン細胞を殺す三種類の毒性たんぱく質を注入する。ガン細胞はたちまち"即死"。頼もしいNK細胞の兵士たちは、次ぎなる標的を求めて体内パトロールの任務に戻る。

やっつけられたガン細胞の死骸は、速やかに酵素で分解されて尿から排泄される。

繰り返し強調するが、これがガン自然退縮のメカニズムだ。

ガン腫瘍の退縮、完治は一にも二にもNK細胞数と活性度にかかっている。それは三時間笑っただけで六～七倍にも増加することも判明。「笑う」とは、快感の極致。つまり、体と心に心地好いことは必ずNK細胞を増やす。逆に「不安」「緊張」「恐怖」は、交感神経を緊張させ、NK細胞を減らす。

NK細胞が減少すると、反比例してガン細胞は増殖する。

これは、子どもでもわかるリクツ。だからガン細胞をやっつけるイロハは、「不安」「緊張」「恐怖」から、心身を解放することだ。それは「安心」「快感」「平穏」の状態に心を持っていくことだ。その入り口が「ありがとう……」の一言なのです。

「治る」と気付けば治る（川竹文夫氏）

「ガンの患者学研究所」代表の川竹文夫氏は、強調する。

「治らない」という信念では、まさに"治らない"のだ。

「治る」と気付けば治る。「治らない」と思えば、治らない――。

まるで禅問答だが、まさに、その

とおり。ガンが治る、治らないは、それこそ"心"の問題なのだ。

自らもガン患者であった川竹氏が、NPO法人「ガンの患者学研究所」を発足させるきっかけとなったのも、天啓のひらめきによる。「……ガンが治りにくいのは『治らないものだ』という、誤った信念のためではないのか！」

彼は現代ガン治療の絶望を見事に喝破した。「医師、マスコミ、患者本人と周囲のひとびと……彼等によって、十重二十重に塗り込められ、固められた誤った信念が、ガンを治りにくいものにしている」

生き方を変えるとガンは治る

気功や食事療法でガン治療に大きな成果をあげている矢山医師（前出）。佐賀市で代替療法クリニックを運営している。彼は九大医学部在学中に、池見酉次郎教授の心療内科の講義を受けた。

そこで「ガンが自然に消えていく」という臨床報告に感激。池見教授の後を追った。「先生！ ガンが完全に消えるんやったら内科も外科もいらんとやないですか！」。

若き医学生の熱意に、池見博士は苦笑まじりにこう答えたという。

「いや……君ね、これは、実存的変容を伴わないと無理なんだよ……」。「それは、何ですか？」「人生が全部変わることだよ」。

つまり、生き方が変わらないと、ガンは治らない——。

矢山医師は回顧する。「それは病は気から。すべての病気に言えることです」

その真実を彼は、その後、医師として体験する。彼は佐賀県立病院で外科次長にまで出世し、そのメス裁きは神の手とすら呼ばれた。

その彼は、一〇年ほど前にメスを捨てた。なぜか？

「なんぼ、切っても切ってもガンは治らん。治ったように見えても、またガンは出てくる」と彼は首を振る。さらに化学療法にも絶望した。「ありとあらゆる抗ガン剤も使ったけど治らない」。彼は、こう言い切った。「抗ガン剤で治った例があったら教えてください。一例もないはずです」。

抗ガン剤で治るガン患者はゼロ…！

岐阜県、中津川市民病院診療部長の酒向猛医師（外科医）も同じ悩みを吐露する。「これまで二〇〇〇例以上、執刀し、胃ガンは三〇〇例は手術してきました。しかし、残念ながら、抗ガン剤で治ったケースはゼロ。多少の延命効果があるくらいです」。彼は付け足した。「船瀬さんの指摘通りです」。私が『抗ガン剤で殺される』（花伝社）などで告発した事実を彼は裏付ける。しかし医療現場で「使いまくっている」抗ガン剤で「治った例ゼロ」という現場医師の証言……。改めて現代医療の絶望の深さを感じる。「ガンは、はじめから全身病なのです。"気""血""動"の三調和の乱れが原因です」と酒向医師。彼の苦悩に、耳を傾ける。

「……現実、病院に来る患者さんは、こう必死で頼んできます。『できるだけいいガイドライン治療をして下さい！』『いい先生をお願いします！』。そんな方に、こちらが『いい代替療法があります。抗ガン剤やめて、こちらにしなさい』と言って、もし患者が亡くなったら、訴えられます。だから『あなたの選択で……』と言わざるを得ない」。"効かない"抗ガン剤を止めさせたら訴えられる。笑えないブラックな話しだ。

病院、軍隊、警察の多い国は不幸

酒向医師にとって天啓のようなひらめきとなったのが、川竹氏との出会い。患者の理解を得るために自費出版で、自分でできるガン治療について本をまとめた。タイトル『癌を克服するために』。

彼は断言する。「今のマスコミに報道される現代医療の"ガンに効いた"という様々な治験報道は、まさに大本営発表……ほとんど嘘です」。

なるほど——。それにしても最近マスコミで見聞するガン治療"成果"はショボイ。「新しい抗ガン剤Bで二か月の延命効果」……などなど。それも、古い抗ガン剤Aで平均四か月で"殺して"いたものが、Bでは六か月に延びただけ。抗ガン剤で殺していることに、変わりはない。

彼は「ガンの患者学研究所」主宰の「ウエラー・ザン・ウエラー学会」に新たに理事として参加。また、一人の医師の真理への旅立ちが始まった。

彼の一言が忘れ難い。

「……病院、軍隊、警察のたくさんある国は不幸だと思います」

ガン患者八割、約二五万人を毎年"虐殺"している病院に満ち満ちている日本というクニもまた、不幸というしかない。患者も、そして、医師たちですら"犠牲者"といえる。

ガン心理療法（サイコオンコロジー）

「ありがとう……」→「快」情報→エンドルフィン等→NK細胞増加→ガン退縮→ガン完治……。

つまり、「ありがとう」という感謝の心でガンが治る。この現象は、世界の医学界でも理論的に認知されている。そして、心をコントロールすることで、ガンを治癒する――という治療方法が具体的に確立されているのだ。それがガンの心理療法（サイコオンコロジー）。

性格によってガン死亡率に七七倍も大差がある……。衝撃的な研究報告で知られるのが英国ロンドン大学名誉教授アイゼンク博士。約一三〇〇人を一五年間追跡調査した結果「自律心がなく」「後ろ向き」タイプは四六%がガンで死んだ。これに対して「自律心があり」「前向き」の性格では〇・六%……つまり七七分の一しか死んでいなかった。

その後の報告も興味深い。アイゼンク報告で「自律心のない」タイプの人々に「行動療法」を行い、「自律性」を持つように「性格」を変化させたところ、一五年後のガン死亡率は一〇分の一以下の四%に激減した。これは「性格」と「ガン死」との明確な相関関係を示す。

孤独タイプは死亡率三・五倍

引きこもる孤独タイプは、死亡率三・五倍……というショッキングな報告も。①配偶者、恋人がいない、②親友がいない、③社会から孤立感――そんな孤独生活は血圧を高くし、睡眠を妨げる。その「孤独ストレスは、喫煙の害に匹敵するほど有害」とシカゴ大学の研究者は警告。プリンストン大学の報告では、日本人で一生独身だったり、離婚、死別した場合、配偶者のある場合にくらべて死亡率三・五倍だった。これは悲しい。友達つくろう！　恋人つくろう！　そこでも「ありがとう」マジックが働く。

「ありがとう……」の一言は、まさに「性格」を変える魔法の言葉なのだ。

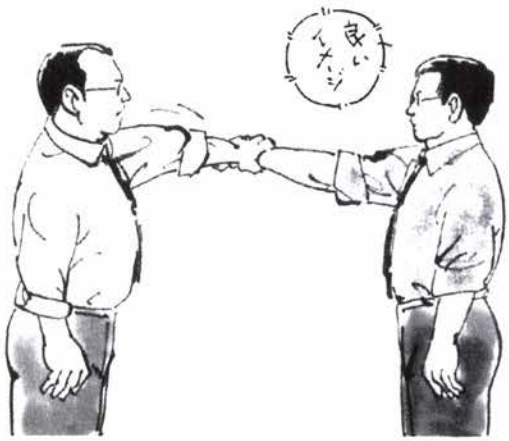
「ありがとう」と言えば、ガンは消えていく。「笑い」と同様、タダで、お金もかからず、痛くも痒くもない。副作用ゼロでガンが治っちゃう。苦しい抗ガン剤、辛い放射線、痛い手術……と、どっちを選びます？

「ありがとう」でガンが治るなら、お安いもの。百回でも二百回でも言おうじゃないですか。

「気」の効果は医学的に立証

矢山医師は「ありがとう」「感謝します」の魔法の言葉が、からだに具体的ないい影響を及ぼすことを「筋力テスト」（キネシオロジー）で立証している（図B参照）。

「すごく感謝している」事や人のことを思い起こすと、上げた腕が押さえても下がらない。つぎに「マイナスイメージ、良くなかったこと」では腕が呆気なく下がる。びっくりするほどの差に驚く。これは人差し指と親指で行うOリングテストに通じる。それを、さらに分かりやすくしたもの。これは"魔法の言葉"理論が、生理学的に立証されたことを意



矢山　今度押し上げると、すごく力が入って腕が下がりません。

五日市　うーん、ほんとうだ。

図B　出典：『運命が変わる、未来を変える』

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

味する。矢山医師は「"気"の研究で人体に与える影響は明らかになってきた」という。気という生体エネルギーは「からだに現れる現象と密接につながっている」という（図C参照）。

つまりプラスの気は、①筋肉を柔らかくし、②筋力は増強、③呼吸は楽に、④血流は増大、⑤痛みは減少、⑥脳波はα波とθ波――。

最近の脳科学は、これらの神秘を解明している。

「……知覚情報は、情報を調整する大脳辺縁系への入り口にあたる扁桃体へ伝えられ、扁桃体は記憶情報を使いながら、各刺激に対してどのように感情的に反応すべきか決めます。このとき『不快』と扁桃体が判断したときは、すぐ側にある自律神経の中枢の視床下部に刺激が伝わり心拍数が上昇したり、血管が収縮したり、血糖が上昇するといった交感神経緊張の反応が生じます」（矢山医師）

つまり「好き」と思えば「快感」。「嫌い」なら「不快感」と体の反応は一八〇度ちがってしまう。「ありがとう」は、そのスイッチを「快感」に切り替える魔法のボタンなのです。

これは他でも立証されている。「イメージは現実化する」（ナポレオン・ヒル成功法則）。さらに「心は体の設計図」（川竹理論）。「笑い（プラス感情）で遺伝子はスイッチオンされる」（筑波大名誉教授・村上和雄理論）。……ならば、「ありがとう」の一言は医学的治療の第一歩なのです。

気が人体に与える効果

	筋肉	筋力	呼吸	血流	痛み	脳波
気⇧	柔	増強	楽	⇧	⇩	$\alpha-\theta$
気⇩	硬	減弱	詰まる	⇩	⇧	β

気が高まったときは筋肉が柔らかく、筋力も強くなる。
気が減弱したときは筋肉は硬くなり、筋力も弱くなる。

図C 出典：『運命が変わる、未来を変える』

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

「海砂もぐり排毒」

6・7・8・9月の暑い夏こそ排毒の季節です
陰性毒のブツブツが出てきてみなビックリ！
◎費　用：2泊3日2万円＋洗腸set 1万＝3万円

「もう、病気は止めよう！」

食養・手当・個人指導
◎研修費：通算3カ月3回合宿……22万円

人生もう一度、楽しく、飛び出そう！

研修の内容
○大森英櫻式のマクロバイオテック病気別の食養・手当法の実践指導
○大森英櫻式の望診……顔で診る・手相で診る・名前で診る

熱海ヨガ断食道場

◎社団法人耕心学堂
◎NPOリフレッシュ学園群馬
⇒長期滞在

お問合・資料請求先 〒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.ocn.ne.jp　URL：http://www.taisitukaizen.com　http://www.danjiki-d.com

自然食品店経営者
養成研修生制度

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

◎対象は次の方々です。
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。

旬の素材で作る
手作り化粧品

ローズマリーのシャワーソープ
ペパーミントのボディスプラッシュ
グレープフルーツのルームフレグランス

自然化粧品研究家●小幡有樹子

雨がしとしとと降り続く季節になりました。私はもともと雨降りの日が好きだったのですが、年を重ねるにつれ、お天気のくずれを体調のくずれで感じるようになってきました。

目覚めが悪い朝、体が重く、頭もぼんやり気味。ふと外を見るとどんよりとした灰色の雲が空を覆っていた、または小雨がふっていた、ということがよくあります。ゆっくりと一日を過ごせるのであれば、気怠さもそれほど気にならないのでしょうが、今は育児の真っ最中。元気いっぱいの子供につき合うために、私も朝から元気でいる必要があるのです。

英語では元気を回復させてくれるものを〝pick-me-up〟と言います。一般的にはコーヒーや甘いものなどの食べ物や飲み物などを指すことが多いのですが、例えば、落ち込んでいたときに舞い込んできたよい知らせや、何か元気が出るための楽しいことなどにも使われています。

今月は元気になる香りをテーマに、梅雨の気怠い気分を晴れやかにする〝pick-me-up〟を3種類ご紹介いたします。

◆ローズマリーのシャワーソープ

ローズマリーはスキっとした香りで心も体も元気してくれるハーブ。このレシピでは液体石けんに、ローズマリーの精油と保湿感を与えるオリーブオイルを加えて作ります。材料をあわせるだけで、一日を元気に始められるシャワーソープのできあがり。液体石けんは、原材料にカリ石けんと書かれた無香のものを使いましょう。

◎**材料**

液体石けん……200㎖
オリーブオイル……大さじ1
ローズマリー精油……30滴

◎**作り方**

液体石けんにオリーブオイルとローズマリー精油を加え、混ぜる。

◎**使い方**

ボディーソープと同じように使う。

◆ペパーミントのボディスプラッシュ

シャワーやお風呂のあとにつけるボディスプラッシュ。ペパーミント特有の親しみやすく爽やかな香りと、ひんやり心地よい清涼感で、気分もお肌もすっきりと引き締めます。ここでは精油ではなくハーブを使うため、洗顔あとのフェイストーナーとして使うこともできます。しっとり感をプラスしたいなら、グリセリンを小さじ½ほどプラスしましょう。

ペパーミントのドライハーブは普通のハーブティとして売られているもので結構です。

◎**材料**

精製水……100㎖

ペパーミント（ドライハーブ）……大さじ1
ウォッカ……50㎖

◎**作り方**

❶精製水を沸騰させたら、火からおろす。

❷ペパーミントを加え、蓋をして5分蒸らす。

❸粗熱が取れたら、茶こしでハーブを取り除く。

❹③とウォッカをあわせる。

◎**使い方**

スプレー容器に入れて使う。お風呂上がりの肌にたっぷりとふきかける。

◎**保存**

冷蔵保存で2週間を目安に使いきる。

◆グレープフルーツのルームフレグランス

甘酸っぱくおいしそうな香りがするグレープフルーツの精油には、落ち込んだ心を癒し、気分を高め、元気づけてくれる効果があります。部屋のこもった空気を殺菌し、清潔感のある香りに変えてくれるため、トイレやバスルームに使うのもおすすめです。ウォッカをベースにしたルームフレグランスは、手軽に作れていつでもどこでも使えるので、好みの香りでいくつか用意しておくのもよいでしょう。

◎**材料**

ウォッカ……100㎖
グレープフルーツ精油……30滴

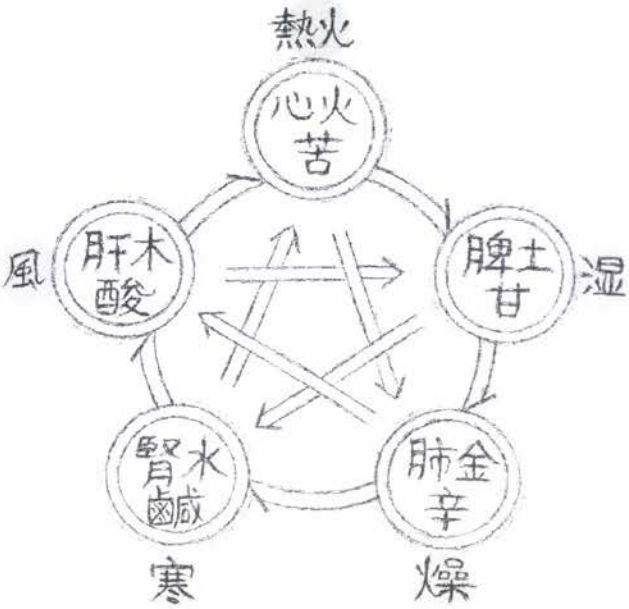
◎**作り方**

ウォッカにグレープフルーツ精油を垂らす。

◎**使い方**

スプレー容器に入れて使う。容器をよく振り、空気中にスプレーする。

● PROFILE／**おばた・ゆきこ**
1966年千葉県生まれ。カナダブリティッシュコロンビア大学卒業。1996年渡米、現在はニューヨーク在住。渡米当時から深刻な肌荒れに悩まされ、手作り石けんや自然化粧品に出会う。趣味はお風呂、本屋へ行くこと、猫の写真を撮ること、がらくた探し。現在は年に2度、東京で手作り石けんの講座をしている。著書は『キッチンでつくる自然化粧品』（ブロンズ新社）、『肌に優しい石けん』（祥伝社）ほか。



《図1》

● 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年渡米しクシインスティチュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴーシュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。

塩

塩のお話に入る前に、少し前回の補足をします。

陰陽五行の図をご覧ください（図1）。

陰陽五行説というのは、中国の春秋戦国時代ごろに発生した陰陽思想と五行思想の二つが結びついて生まれたものです。

私たちが生きる自然界のあらゆるものは、陰と陽の二つによって絶え間なく生成と消滅をくり返している、というのが陰陽思想です。陰と陽とはそれぞれ単独に存在する別なものではなくて、互いに対立し、反対の性質を持っているけれども補い合いあっているという関係を持っています。表と裏、男と女、光と闇の関係と考えると理解しやすいかもしれません。それぞれ単独で存在することができませんからね。

これをさらに進めて、1年を木（春）・火（夏）・土（晩夏）・金（秋）・水（冬）に分け、この世のすべての関係、あるいは発生、繁茂（活動）結実、収納という流れを表し、そしてそれぞれの季節に臓器を配当したのが陰陽五行なのです。

木は火を作り、火は土（灰）を作り、土は鉱物を作り、鉱物は金（金属）になり、金は水を作り、水は木を養う母と子の関係にあります。これを相生といいます。また、木は土の養分を奪い、土は水をせき止め、水は火を消し、火は金を溶かし、金（のこぎり）は木を切る、これを相克の関係といいます。

この関係図を見ると、甘い味、例えば糖分は土に分類されています。ですから、甘い味は脾や胃を補養するけれども、食べすぎると逆に脾と胃を傷めてしまうというわけです。

東洋医学の脾というのは膵臓のはたらきも言いますから、酒や甘いもの、つまりを食べたり飲みすぎたり

していると、胃炎や糖尿病になったりするわけです。

さて、土は水をせき止めるはたらきがあると言いました。甘い味は水分をとどめるはたらきがあります。ですから喉がカラカラになったとき、あるいは痰が出ないカラ咳のときには大根やカリンのはちみつ漬け、甘く煮た黒豆の汁、あるいは飴などが良いわけです。喉に潤いを増しますからね。ところが多すぎると水をせき止められて水に分類される腎臓の働きが悪くなります。腎臓は生殖器と深い関係を持っていますから、甘いものを食べ過ぎると子宮や卵巣、前立腺といった生殖器のトラブルを引き起こしやすくなるのです。女性であれば生理痛の大きな原因にもなりますし、場合によっては生理が止まってしまう場合だってあるのです。

これは何も精製した白砂糖や果糖だけに限ったことではなく、米飴やメープル、甜菜糖、甘酒など……マクロビオティックのスイーツによく使われる糖分も同じなんです。望診でも砂糖のとりすぎの兆候として現れます。

香川県高松市の松見歯科で毎月勉強会を開いていますが、松見先生も「糖分の働きとしてみれば、まったく同じです」とおっしゃっています。

メープルだから、米飴だからといって安心しないで、どうか食べすぎにはご注意ください!!

塩分の摂りすぎは要注意!!

それでは塩のお話し。自分にとって適正な塩分っていったいどれぐらいなのか、よくわからないという方が多いようです。こういう私も塩気ではずいぶん失敗してきました。塩気を取りすぎた、という意味でね。

桜沢先生の本などで勉強しますと、とにかく塩、塩、塩でしたから。この裏にはできるだけ陽性にしよう、陽性が良いのだという考えがあったように思います。胡麻塩だって胡麻6に塩4という、とても塩辛い胡麻塩でしたからね。調理もまず油で炒めて陽性にしてから煮しめるという感じでした。わが家ではモチロン頭から信じ込んで、陽性にしようと徹頭徹尾三食バッチリやったわけです。一番先にダウンしたのは娘でした。肌がかさかさに乾いてしまい、とうとう中耳炎まで起こしてしまいました。中耳炎というと、果物などの陰性の取りすぎということでしたから、とても塩が原因とは信じられませんでしたが……腎臓は陽性の臓器、塩気も陽性ですから互いに反発しあう関係にあります。適度な塩辛さは腎臓を補いますが、過ぎると腎臓を傷めてしまいます。娘のおしっこの回数は1日2回でした、いやはやすごいことをしたものです。次の被害者は、恐れ多くもかしこくも(!)、女房殿がダウンなされました。モチロン腎臓です。左と右と大きさが違って見えたり、股関節が硬くなって痛み出し、寝たきりになってしまいました。原因が何かがはっきりしないし病気の可能性もあるので、とにかく原因を聞きに病院へ連れて行きました。原因さえわかれば自宅で何とかなりますから。タクシーのドアが開いて座席にすわるまでなんと5分以上かかりました。関節が動かないのでね。私はそれまでの経過から塩分過剰の可能性が高いので、生野

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
新発売
大判
調理例 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
新発売
厚切り
調理例 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
新発売
厚切り
植物たん厚切り
調理例 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
新発売
うす切り
大豆たんぱくうす切り
調理例 90g 315円(税込)

三育大豆たんぱく細切り
大豆と小麦粉のたんぱく質で細切りにしました。使いやすくお肉代わりに使えます
新発売
細切り
大豆たん細切り
調理例 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

菜や果物を食べるように再三言ったのでしたが、あわれ力のない亭主の言うことはちっとも聞いてくれませんでした（笑）。そこで田中愛子先生に電話をして聞いてみることをすすめました。愛子先生がなんと言ったかというと……

「あっら～、それは塩分の取りすぎよ。誰でも通る道。私もそういうことがあったわ。果物を食べなさーい！」

恐れ多くもかしこくも、女房殿はやっと言うことを聞いてくれて、レモンにかじりつきました。すると……

「甘～い！」

といってたちまちレモン一個を全部食べてしまいました。

「甘い？」

ためしにかじってみると……

「酸っぱーい!!」

彼女の体はレモンの酸味を欲しがっていたのです。塩気で腎臓の働きが悪くなったことにより、母子の関係にある肝臓までがやられて、視覚がおかしくなったり関節が痛んだりしたわけです。

それからというものわが家では塩分を見直し、やはりその季節のものを楽しむようにしなくちゃね、という結論に達したのでした。

大切なのは陰陽の調和

そうした失敗の経緯を踏まえて現代を見ると、今のマクロビオティックの現状がよくわかります。適正な塩分っていったいどれぐらいなんだろう？　私は桜沢先生の本で学び、CI協会の大森先生に学び、大阪の正食協会を通じて山西先生に学び、アメリカのクシインスティチュートで学びました。

今はリマ派、クシ派、あるいは桜沢式など……いろいろ流派があるように言われていますが、そのほとんどで学んだ私からすれば「そんなものあるかい！」と言いたいですね。

日本の食養（マクロビオティック）の塩分は、アメリカでは濃すぎたので思いっきり減らさなければならなかった、と久司先生がおっしゃっていました。昆布なども同じ。エスコ先生やアレックス先生、もちろん久司先生にも聞きましたが「日本人は塩も昆布もアメリカ人よりも多く摂らなければならない」という同じ答えでした。

日本の中でさえ北と南では塩分の必要量が違うのですから、世界各地で異なるのは当たり前なんです。「身土不二」ということ。これを忘れてはいけません。その土地によって食材も味の濃さも調味料も変えていかなければならないのはあたり前なんです。ただ現在は肉や魚、チーズなどの乳製品、卵などを小さいときから食べていることと、外で汗を流して働くことないことなど、摂取するのにくらべて汗で排出する機会が減っているということを考えれば、糖分過剰とともに塩分過剰にも気をつけた方がよさそうです。

塩分が多すぎる兆候は、目の周りやホホ、手足の指先、手のひら、足、あるいはすねなどが乾燥してカサカサになりやすい、手足や顔が黄色くなる、過食気味、短気になった、のどが乾くなど、さまざまな兆候として現れてきます。

塩分が多くなると体はバランスを取ろうと水分が多くなりがちになります。顔や手足がムクミやすくなったり、舌の側面に歯型がついていたら要注意です。腎臓の働きが落ちているので、小豆ティーや、薄めのヤンノーや玄米クリーム、あるいは大根や瓜科の野菜を使って利尿しましょう。体の冷えがある方は火を通して調理すれば安心です。そしてトマト、ツルムラサキ、杏、梅、りんご、ユズやミカンなどの柑橘類などの酸味を時々食べ、季節の「緑の野菜」を増やして陰陽を調和しましょう。

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

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

素材の味を引きたて生かす
自然の塩
赤穂の天塩

"海の母液" ニガリを含んだ粗塩
天日塩とニガリを海洋深層水で加熱育晶。

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

100g 4,200円(税込)

極陽性タンポポエキス
陽泉
【やんせん】

桜沢如一先生の直弟子 佐々井譲が開発

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

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

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

美術印刷一般 製造 販売
TJS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山勝子

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

マクロビオティックですくすく子育て日記

第9回　あっという間に息子が産まれて四カ月

思っていたよりラクラク子育て

麻のようにまっすぐ育ち、お日さまのようにキラキラ輝く子になりますようにと名付けた末っ子の息子、麻暉（あさき）。四カ月になる彼は、上の子たちが同じ月齢の頃にできた寝返りを、少しもやる様子もなくのんびりマイペース。目が合うとニコニコ笑って「あー、あー」と話しかけてくるのがたまらなくかわいいです。よく寝て、よく飲み、よく笑う毎日は、とても穏やかで、大きくなるのが待ち遠しいけれど、もったいないような思いも感じながら過ごしています。

三人の子育ては大変だと思っていました。ところが、意外なことに一番上の娘のそらが面倒を見てくれるので、とてもラクをさせてもらっている気がします。夕飯を作るときも、「ちょっと見ていて」と言うと、それまで妹と二人で遊んでいた彼女は「麻暉も一緒にお医者さんごっこしよう！」と、三人でお医者さんごっこ。お姉さん二人がお医者さんと看護師さんで、麻暉は患者さん。寝たきりだから、ちょうどいい遊び相手になり、聴診器をあてられたり、注射されたりと、されるがままです。毎日のお風呂は主人が入れてくれるのですが、出かけていたりすると私が入れることになり、そんなときもそら姉さんは「お風呂入れてあげる～！」と言って、一緒に入り、体や頭を洗ってくれます。この間まで、自分の頭も洗えなかった子が、小さな赤ちゃんの頭を洗う姿は本当に頼もしいです。最近では「早く離乳食をあげたいなー。玄米クリームを作るんだー」と言い、家族の中で一番麻暉の成長を楽しみにしているようです。

母乳の飲み過ぎ！　腹八分に?!

自宅出産で産まれた麻暉は、病院とは違って産まれたときから雑菌だらけの中で産まれただけあって、とても丈夫で元気！　三人の子どもたちの中でも一番小さく産まれたのに一番大きく育っています。産まれるその瞬間、自分の力で産道を通ってこの世に出た彼は、産まれたときからストレスのない環境で過ごしているからなのか、「お腹が空いた」「おむつを替えて」というような欲求が満たされれば、泣き続けると言うようなことはなく、一日のほとんどを静かに過ごしています。とは言え全てが完璧というわけではありませんでした。私が住んでいる地域では、助産師さんが生後一カ月以内の赤ちゃんの様子を見に来るというサービスがあるのですが、そのとき来てくれた助産師さんに、おっぱいを飲み過ぎる点を指摘され、「飲み過ぎてお腹がいっぱいになると、お腹が苦しいから寝かせると唸ることが多く、抱っこするとおとなしくなるのよ」と言われたのでした。言われてみればその通りで、寝かせるとずっと唸っていた麻暉。「赤ちゃんのうちから腹八分にすることも大切」というアドバイスを受け、出るだけ飲ませ、飲みたいだけ与えるのをやめると、苦しそうに唸ることもなくなりまし

倉田有理

た。

栄養状態が昔より良い現代ですが、母乳が出ない人や、出ても赤ちゃんの吸う力が弱いという悩みを持つ人もいます。おっぱいは赤ちゃんが栄養を取り入れるものだけではなく、言葉を話さない赤ちゃんとの最初のコミュニケーション。それがうまくいかないのは、母親にとってとても悲しいことです。なので、母乳がよく出ることも、赤ちゃんがよく飲んでくれることも、本当はとても幸せなことなのですが、過ぎるとお互い体力を消耗してしまい、体に負担がかかるのも事実。目が見えていなくても本能的に匂いでおっぱいが分かり、しかもそのおっぱいがおいしいかどうかも分かるという臭覚を持つ赤ちゃんは、一心不乱に吸い付きます。ですが、腹八分で離し、飲む量を教えてあげるのも愛情なのかもしれません。そういえば、リマ・クッキングスクールでお料理の盛りつけをする際、講師の先生から「一度決めた量は変えず、全部のお皿に同じ量で盛りつけること。余っても、それぞれのお皿に再び盛りつけないで、最初に決めた量を守ること」と教わりました。食べる量を決めることは、相手の健康を大切に考える思いやりです。いくらおいしくても食べ過ぎは体に良くないし、あと一口食べたいくらいの量が食事を更においしく感じさせるものだったりするのです。

子育ては同じようにはいかないけれど……

上の二人の娘たちもよく飲む子でしたが、それより増してよく飲む息子。よく飲んでくれるのは嬉しいのですが、娘たちは生後一カ月を過ぎると夜中の授乳がなくなったのに、息子は二カ月を過ぎても夜中の授乳が続いていました。娘たちのときの子育てとは異なる現状に戸惑い、周囲にこのことを話すと、男の子のママたちが口を揃えて「男の子だからだよ！　ママのおっぱいが大好きなの。三カ月我慢すれば、夜も寝るようになるよ」と言うのです。そして、その言葉通り、三カ月になった頃、麻暉と私は初めて夜中に起きることも起こされることもなく、朝まで眠れる日がやって来たのでした。

麻暉がお腹にいるとき、今まで以上に食に気をつけて、毎日玄米をよく噛んで食べ、粗食を心がけていました。また、毎日散歩をしたり、マタニティヨガを始めてリラックスした時間を過ごすようにしていました。そのおかげなのか、いつも元気で機嫌がよくて、誰かがそばにいれば抱っこしなくてもおとなしくしている彼は、三人の子どもの中で一番手がかからないように思えます。そう思えるのは、私自身にも子育てにゆとりを感じているからなのかもしれません。三人目の子育てで、慣れていると思われることもありますが、実際のところそんなことはありません。おっぱいを飲み過ぎる赤ちゃんに、与え過ぎないで腹八分にするなんて、初めてのことでしたし、夜中の授乳が三カ月も続くなんて想像もしていませんでした。子どもは産まれたときから一人一人個性があるので、子育ては同じようにいきません。最初の子にはいろいろな期待をしてしまい、それがうまくいかなくて辛くなることもありました。そうした経験が二人目三人目の子育てで、がんばり過ぎない子育てとして生かされていることはあります。でも、慣れと言うとそのくらいで、私にとってやはり一番大きな影響を受けているのがマクロビオティックの考え方です。子どもたちの成長と自分の子どもへの接し方を見ていると、食べ物を変えたことで意識が変わり、前向きで元気に過ごせることが、子育てをよりスマートに感じさせてくれているように感じています。

● 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、長女そら（7歳）、次女はな（4歳）、長男麻暉（0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。

健康セミナー便り

マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

呼吸法の活用と瞑想（冥想）方法

呼吸は生命のリズムです。食事を数日摂らなくても、肉体的・精神的に障害があるときでも呼吸が続けば生きていけるのです。非常に内容の濃い分野なのですが、少しでも呼吸のコントロールにより、心とからだが調和し、生き方までもコントロールできる方法についてお伝えしようと思います。

呼吸法を行うに際し、心得たいことは、無意識のうちに続けている呼吸を、正しい理解がなく訓練しようとしても身体に無理や無駄が生じますので、呼吸を身体と心（精神）と調和させ身体で覚えることを実践してみましょう。

ヨガの目標や目的となる瞑想（冥想）効果も高めることを理解した上で行うと効果的です。

マクロビオティック・ヨガ教室で行う呼吸法は、腹式呼吸・胸式呼吸・丹田呼吸・完全呼吸・片鼻呼吸・亀の呼吸・ウジャイ呼吸・バストリカ……など他にも様々な技法があります。そのときの季節や参加される方々のご要望に応じながら適切な技法をとりいれるようにしています。

呼吸法を行うときに心得ておくべきことは……

①呼吸法の訓練に依存しない。

②どのような状況でも行えるようにする。

③知識にとらわれず・妄信せず・自分のやりたい方法ばかり取り入れない。

つまりこだわりをなくすことが大切だということです。

また、常に変化している心と身体のすれ違い（心は若いつもりで身体が言うことを聞かないなど）に気づくには、熟練した瞑想実践者からその呼吸法を学ぶことも大切です。ヨガの肉体的なポーズが上達していくスピードも、呼吸法の効果が表れる月日なども早く効果が感じられたり、永年続けてようやく変化が知覚できることもあります。そして日常の忙しさのなかでも、「ひと息」入れることでリラックス効果が生まれるように、意識的に呼吸を行うことで気持ちの転換を体験することが可能となり、生まれてからずっと続けている呼吸の習慣を変化させたことになるのです。その様に呼吸を意識的に行うことで、仕事や生活習慣・食事内容・生理的行動まで調和させることができるのです。

呼吸のポイントを簡単な表にしてみました。（下記参照）

人間は、落ち着いているときは長く深い呼吸であったり、力を込めて重いものを持ち上げたり全速力で走ったりするときはそれに応じた呼吸であることが理解できます。吸って吐くという陰陽のリズムであることも判っていると、身体を硬くすることも柔らかくすることも呼吸のリズムを変えるだけで変化することが理解できます。

さらに食事の好みや・冷え性の原

	筋肉	自律神経	感覚	重心	心の状態	代表的な感情
呼気	弛緩	副交感神経	鎮静緩和	下がる	落ち着く	笑う
吸気	緊張	交感神経	興奮促進	上がる	興奮促進	泣く

因・生理的機能低下・脳の病気やガンの発生に至るまですべて呼吸から始まっていると言っても過言ではありません。

呼吸のコントロールは人間関係でも応用ができるので、相手と息を合わせたり呼吸を変えるだけでも、無駄な労力を使わず思い通りに周りが動いてくれることもあるのです。思い通りに行かないことばかりでしたら一度呼吸を見直してみましょう。マクロビオティック・ヨガ教室では知らぬ間に呼吸法が楽しく身につく方法をヨガを通じてご紹介しております。

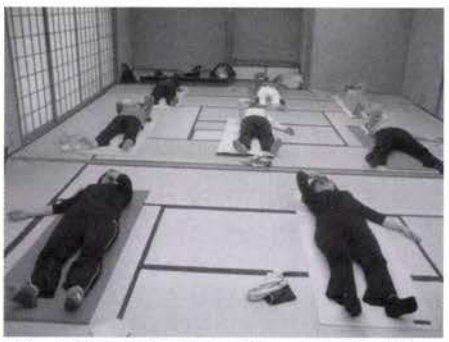
元来、瞑想（冥想）をするための身体を作る行法として伝え広められたのがヨガです。

命をつなぐリズム（呼吸）が落ち着くと身体や心が落ち着き、そこから食事内容・睡眠・リラクゼーション法など他のエネルギーの摂り入れ方も瞑想（冥想）的な状態に近づけることができ、自己コントロールができるようになります。解釈は様々ですが自分自身の身体や心の状態を知覚し、呼吸を整え自身の開発と自分自身を知る（観る）ことが瞑想で、そこからさらに自己の啓発的行為ができてくると自然の摂理に調和し自我から解き放たれた本当の自分（真我）に気づく（悟る）ようになるのが冥想であると区別できると思います。

瞑想方法も実に様々で、ヴィパッサナ瞑想・プレクシャディヤーナ瞑想・数息観・坐禅・脈拍瞑想・カラー・イメージ瞑想・音楽瞑想など無数に存在し、そこからさらにその人に合った方法もあるのです。現代社会では特に精神的な啓発行為は、避けられている風潮にあります。ヨガや自然食といった関心が高まった近年において、瞑想の必要性を考えながら体感し、その感動した体験を伝え広めることに気がついている人々が増えてきていると思います。企業の経営者や政治の中心的立場の方に利益優先的な経済に依存しないで、常に変化している生命の根源に目を向けられる人がさらに増えることを期待しています。

瞑想とは自分の心と身体をつなぐことでもあり、宇宙と自己を一つにすることでもあり、そこまで飛躍し過ぎなくても、「因」があるから「縁」があるといった運命的な事が自然に気がつくようになります。そして望むような人生へ己を変化させるのです。身体や呼吸の余裕は、出会いや別れ、健康や病気・怪我も全てを肯定し、全てを活用できるといった心の余裕ができることでもあります。それはヨガ教室に通わなくても聖地に行かなくても日常の生活で実践できるのです。ここ日本にも身近に素晴らしい方がいらっしゃるもので、私もたくさんの良き師匠にめぐり会えました。この場を借りて心から感謝したいと思います。

●PROFILE
もりやま・みきよし
東京都国立市出身。リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英櫻正食医学講座修了。龍村ヨガ＆呼吸法研究所指導者養成講座修了。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。



【くつろぎ工房仙台教室にてリラックスをした状態での呼吸法の実践風景です】
（仙台教室：022-277-8050）

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

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

◎料金：1回3,000円（税込）入会金不要（小学生未満無料）
◎会場：日本CI協会2階ホール 小田急線「東北沢」駅北口より徒歩2分
◎ご用意頂くもの
・お持ちの方はヨガマット（※遠方の方は不用）
・タオル
・運動しやすい服装
※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

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

6月 テーマ／夏の体調管理
◎講義／呼吸法の活用①
◎実技／前屈系ポーズ
◎呼吸法・食事／完全呼吸①
◎リラクゼーション／手当て法①

6月11日	月曜日	14:30～16:30
6月12日	火曜日	10:00～12:00
6月18日	月曜日	14:30～16:30
6月19日	火曜日	10:00～12:00

たかきび粉

岩手産100%　低カロリー
食物繊維・ミネラル豊富　パンや団子に

生産者限定の岩手産たかきび100%使用。製粉のメッシュは60〜80ときめ細かい仕上がりです。ご飯と一緒に炊き上げる（1割程度入れる）ときれいな色になり、コクと甘みが際立ちます。たかきびとはイネ科の仲間で、弾力のある食感とコクがあるのが特徴です。雑穀の中ではカロリーが最も少なく、ポリフェノール・食物繊維・ビタミンA、B1・鉄分・カルシウム・マグネシウム・カリウム・リンなどを豊富に含むと言われています。

開封前賞味期間：常温で6カ月
原材料：たかきび（岩手産）

250g **714円**（税込）

インカインチ　ヴァージンオイル（大）

食べて美味しいオメガ3オイル
芳醇な香り、軽やかな味わい

ペルーアマゾン原生蔓植物『アマゾングリーンナッツ』から作られた新しい植物油です。αリノレン酸（オメガ3）50%、リノール酸（オメガ6）30%とバランスの良い脂肪酸組成に加え、強力な抗酸化成分であるビタミンEが天然の状態で227mg/100gも含有しております。オメガ3を主成分とするオイルであるにも関わらず酸化安定性に優れ、加熱料理にも利用できます。コールドプレス（冷圧搾り）、エクストラバージン（一番搾り）、未精製、無添加

開封前賞味期間：常温で1年6カ月
原材料：サッチャインチ種子油（ペルー産）

460g **3,680円**（税込）

かんぽう茶

宮古ビデンスピローサ使用の健康茶
30種類もの有効成分含有

宮古ビデンス・ピローサに生姜と焙煎大麦を合わせ、飲みやすく仕上げました。宮古ビデンス・ピローサには、アルカロイド、タンニン、サポニン、フラボノイド、アセチレン系化合物、フラボノイド系化合物、カルコン系物質、カフェオイル誘導体、リノール系化合物をはじめ30種類もの有効成分が確認されています。ノンカフェイン。ビデンス・ピローサとはキク科のコセンダングサで、世界中の熱帯亜熱帯地方に分布し、各地で食用や民間療法に用いられてきました。ほのかに甘く、飲みやすいお茶です。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：宮古ビデンス・ピローサ（タチアワユキセンダングサMMBP：沖縄宮古島産）、ショウガ（中国産）、オオムギ（国内産）

84g（2.8g×30袋）
4,200円（税込）

ぴーなっつペーすと

千葉県産落花生　無糖・無添加
風味豊かで濃厚な味わい

塩分・砂糖・添加物不使用。黒御影石のローラーでペースト状にしているので、落花生本来の旨みや栄養成分を損いません。落花生の豊かな風味とクリーミーな舌触りが堪能できます。パンなどに塗るだけでなく、和え物などの料理にも最適です。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：落花生（千葉産）

（粒なし）

（粒入り）

各230g **1,029円**（税込）

商品のお問合せはオーサワジャパン㈱まで
〒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

フィットライフコーヒー

特定保健用食品　飲んで血糖値の上昇をおだやかにするコーヒー

難消化性デキストリンは、でんぷんを原料とした食物繊維の一種で、食事のときに摂取した糖分が小腸で吸収される速さを遅らせ、血糖値の急激な上昇をおだやかにする作用があります。１食分づつの個包装。お湯を注ぐだけでおいしいアメリカンタイプのコーヒーができます。カップ一杯あたりの食物繊維はレタス２個分。（関与する成分）難消化性デキストリン。（許可表示）食物繊維として、難消化性デキストリンを含んでおります。これは食事に含まれる糖の吸収を穏やかにするので、血糖値の気になりはじめた方に適しています。
食事のときに１包を目安にカップ１杯（約100㎖）のお湯に溶かしてお飲みください。

開封前賞味期間：常温で８カ月
原材料：難消化デキストリン、コーヒー（粉末）

8.5g×５包
525円（税込）

8.5g×10包
1,050円（税込）

8.5g×30包
3,150円（税込）

8.5g×60包
6,090円（税込）

無憂扇（むゆうせん）ローション

枇杷葉エキスにカワラヨモギをプラス
肌を健やかに保つ
普段使いにもたっぷり使える

古来より伝承された技法を用いて開発された枇杷葉濃縮エキスに、カワラヨモギエキスを加えて、より効力アップした化粧用エキス。古来よりビワの木を「大薬王樹」（だいやくおうじゅ）、葉を「無憂扇」（むゆうせん）と呼び、「無憂扇」とは、どんな病気も癒し、憂いがなくなる扇のような葉といった意味があります。ビワは、「生けるもの全ての病を癒す」とたたえられ、手軽な家庭療法として親しまれています。

開封前賞味期間：常温で３年
原材料：水、エタノール、BG、ビワ葉エキス、カワラヨモギエキス、銅クロロフィリンNa、ヒノキチオール

300㎖ **5,250円**（税込）

せんい&ミックスベジタブル

特定保健用食品
14種類の野菜と食物繊維をブレンド
お腹の調子を整える

14種類の野菜をおいしく調合し、食物繊維とブレンドした「お腹の調子を整える」野菜食品。毎日無理なく野菜と食物繊維を摂ることができます。食物繊維を１日あたり約7.5g補給でき、生野菜換算で１日あたり約50gの野菜を補給できます。顆粒状なので冷たい水にもサッと溶けます。（関与する成分）難消化性デキストリン（食物繊維として1.9g）。（許可表示）食物繊維（難消化性デキストリン）を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維を手軽に取れ、便通が気になる方のお腹の調子を整えます。
１日当たり３包（12g）を目安にお召し上がり下さい

開封前賞味期間：常温で１年６カ月
原材料：食物繊維（難消化性デキストリン）、野菜粉末（ケール、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、チンゲンサイ、パセリ、にんじん、セロリ、にがうり、はくさい、だいこん菜、よもぎ、トマト）

120g（４g×30包）**3,150円**（税込）

商品のお問合せはオーサワジャパン㈱まで
〒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

<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。

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。

Ohsawa OS Selection
OSマーク

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

OSマーク商品の一例

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

編集室便り

■冬桜の宿「神泉」のテラスからみた風景

▼冬桜の宿「神泉」

4月の下旬に宿泊しました。良い宿ですので是非紹介したいと思います。なにしろ全部屋のテラスからの眺めがすばらしいです。料理はマクロビオティックではありませんが、地元で採れた山菜や野菜が中心です。一番おすすめは10月だそうです。10月には寒桜が咲き、それで「冬桜の宿」となっています。水もおいしいところで、近くには水汲み場もあります。遠くからも水を汲みに来ています。3年前にオープンし、内装は檜作りで、それだけで癒し効果があります。お値段も手頃ですし、なにより周りは山に囲まれているので、とても静かで落ち着きます。今回、玄米菜食料理ができないかお願いをしまして、セミナーでは対応していただけることになりました。9月ころに「神泉」でのセミナーを企画しているところです。どうぞお楽しみに。（お問い合せ：0274-52-2100）

▼おからこんにゃく料理教室

4月に毎年恒例の自然食品店のための料理教室を開催しました。今回の講師は、リマ・クッキングスクール師範科ゲスト講師の美上みつ子先生。メイン食材はおからこんにゃくです。焼き肉風、ナゲットなど多数のレシピを用意しました。参加者は自然食品店から30名集まりました。おからこんにゃくのカロリーは鶏肉の十分の一、食物繊維はレタスの4倍で、肥満や生活習慣病予防にピッタリの食材です。食感は肉のような歯ごたえですので、もどき料理にぴったり。お客さまへの料理アドバイスに活かしてほしいと思います。

▼6月のイベント

安保徹先生の講演会を開催いたします。23日（土）は大阪で、翌日は東京講演です。私は二日間連続は初めてですので、無事終えられるかどうか今から祈っています。安保先生も新潟発～大阪講演～東京泊～東京講演～新潟着なのですから大変なのですが、スタッフも負けずに大変です。不手際がありましたらご容赦いただきたいと思います。

それにしても昨年安保先生を新潟で取材し、もう講演会とは。あっという間に時間が過ぎたんですね。安保先生の講演を聴きにいらっしゃる方にアドバイス。あなたが、北東北のご出身なら、安保先生をもっと好きになることでしょう。私の祖父は青森出身でした。先生の語り口調はとても懐かしい思いです。それと、先生の本を一冊でも読んでおいてください。予習しておくと、話がよりスムースに頭に入ってくること請け合いです。

▼6月の二十四節気

芒種：6月6日頃

芒種とは稲や麦など「穂が出る穀物の種を蒔く」という意味で、この頃は種まきを始め農家の忙しくなる時期です。昔は田植えが遅かったのでしょうか。ちょうど梅雨に入る頃で、少し蒸し暑くじめじめする時期ですね。昨年は空梅雨でしたね。

夏至：6月21日頃

夏至とは「日長きこと至る（きわまる）」という意味で、一年で一番日が長い日です。

夏至の頃は梅雨の真っ只中なので、一番日が長いとは余り感じませんね。感覚では8月が長いと感じますが、夏至を過ぎればだんだん日が短くなっていくのですね。日の長さと暑さはあまり関係がないのかも。

MACROBIOTIQUE　837号
© 2007年6月号
発行日：2007年6月1日
発行人：勝又靖彦
発行所：日本CI協会
〒151-0065
東京都渋谷区大山町11-5
電話：03-3469-7631（代）
振替：00100-3-194125
印刷・製本：株式会社ケイエムエス

全国日本CI協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,250円増しになります。
▲マークはオーサワジャパン(株)食品取扱店です。

	販売店名	住所・電話	営業時間 休日	主な商品・催しもの	
米国	セドナ水晶庭園の宿 (全域禁煙)	P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 昼 03-3578-9020 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 heeling ＋せせらぎ瞑想 in 高波動の地掃除造園などヘルプ割引	▲
北海道	越田治良院	〔〒040-0003〕函館市松陰町 11-20 TEL/FAX0138-32-2870	9：00～18：00 月	カイロプラクティック、自然食品	▲
	deeper	〔〒060-0061〕北海道札幌市中央区南1条西6丁目第2三谷ビル2F TEL011-223-2980	10：00～20：00 火	オーサワジャパン全商品・ジュリークスキンケア・ジェーンアイルデール化粧品	▲
	自然食品の店－むぎさと－	〔〒064-0822〕札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 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・温灸	▲
	㈱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、エリクサー浄活水器・化粧品・健食・塩製造販売、自然農園営農	▲
	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 たんぽぽ	〔〒006-0803〕札幌市手稲区新発寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860	10：15～19：00 日・月	自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ビワ温灸・健康補助食品他 配達・地方発送可	▲
	㈲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 バース	〔〒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	▲
	有機野菜と自然食の店 あおやま	〔〒041-1122〕亀田郡七飯町大川3-20-32 TEL0138-64-961	9：00～19：00 年中無休	有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮食品・無添加アイスクリーム・大福 他	▲
	自然食品の店 ナチュラル・ココ	〔〒080-0028〕帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833	10：00～19：00 月	自然食品、有機JAS農産物(野菜、米、豆、小麦粉他)ヴェレダ化粧品、無添加ハムソーセージ、通販宅配	▲
	玄米雑カフェあまむ	〔〒085-0007〕北海道釧路市堀川町5-38 TEL/FAX0154-23-5594	11：00～19：00 月	有機野菜、オーサワ商品、第3世界ショップ雑貨・食品、オーガニック寝具類、浄活水器	▲
青森	たちばなや	〔〒030-0903〕青森県青森市栄町1-5-11 TEL/FAX017-741-7202	9：30～17：00 日・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可、リマクッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自然食品の店 ㈲あおぞら	〔〒030-0961〕青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832	9：30～19：00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の店主の砂浴療法・食養相談もあります	▲
秋田	整骨院巴堂	〔〒013-0002〕秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-333	8：30～18：30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	〔〒010-0951〕秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879	9：30～18：00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ビワ温灸、生鮮食品、料理教室、食養講座	▲
岩手	マナ自然食	〔〒020-0114〕岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL0196-62-6205	9：00～19：00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
	自然食品の店 グリーンハウス多田	〔〒020-0015〕岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8844	9：00～19：00 日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
	グループ・ホーム 杜の家自遊舎	〔〒029-5701〕岩手県和賀郡沢内村大字川舟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	㈱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、バッチフラワー、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。	▲
福島	自然食品の専門店 玄 会津大学前	〔〒965-0005〕福島県会津若松市一箕大字鶴賀字上居合175-8 TEL0242-32-1850	9：30～18：30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
	善林庵	〔〒970-8026〕福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9：30～20：00 第1日	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 ㈱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。	
	あんぜんなたべものや	〔〒960-8105〕福島県福島市仲間町4-3 TEL024-523-2237	10：00～19：00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、健康肌化粧品、他市内配達可	▲
	会津屋	〔〒966-0896〕福島県喜多方市諏訪156-1 TEL0241-22-4193 FAX0241-22-4360	7：00～20：00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、配送	▲
	なちゅらるふーず リトルガーデン	〔〒963-8046〕福島県郡山市町東1-200 TEL024-961-5782	10：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エコ雑貨・自然派化粧品 他	▲
	自然食品とみや	〔〒963-8851〕福島県郡山市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666	9：00～19：30 年中無休	オーサワ全商品、自然食品全般、シルク衣類・化粧品、エコ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
	自然食品店わかば	〔〒979-1521〕福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797 FAX0240-35-5719	9：00～18：00 日・月・祝	パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、雑貨、食養指導、化粧品、書籍、料理会など	▲
石川	山本自然食品店 おっぱい救急病院 操体法	〔〒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	〔〒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、浄活水器…… http：//mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp/	▲
	元気な野菜たち のっぽくん	〔〒921-8815〕石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210	10：00～18：30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
新潟	サンフーズ	〔〒940-0092〕新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL0258-39-3130 FAX0258-39-3127	9：00～18：00 日	純正食品・無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・産地直送品・無料個人宅配専門店・発送有	▲
	美と健康の店 角幸(かくこう)	〔〒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足法足反射区療法・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 自然食品館	〒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 三友堂	〒371-0016 群馬県前橋市城東町 4-10-2 TEL/FAX027-232-2399	10：00～19：00 水・祝	オーサワジャパン商品　米雑穀等　アレルギー対策食品　全国宅配	▲
	自然食品&穀菜食レストラン カントリーライフ	〒370-0002 群馬県高崎市日高町 356-1 TEL/FAX027-364-0360	10：00～19：00 (お弁当・ランチは 11:30～) 金・土	乳卵なしの自然食品・ケーキ・全粒粉パンなど無農薬野菜、豆腐、書籍他料理教室、健康相談	▲
	麥里(むぎさと)ファーム	〒373-0846 群馬県太田市中根町 801 TEL/FAX0276-31-8850	10：00～19：00 不定休	自然農法農産品　玄米　地粉　そば粉　野菜　調味料　豆腐　天然酵母パン	▲
	古代米浦部農園	〒375-0042 群馬県藤岡市鮎川 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 宿・ダルシャン・	〒377-1411 群馬県吾妻郡長野原町応桑 1544-988 TEL/FAX0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしにいらっしゃいませんか？　穀物菜食料理。	
栃木	栃木自然食センター オアシス	〒328-0017 栃木県栃木市錦町 14-3 TEL/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	▲
	安心なたべもの屋さん	〒320-0838 栃木県宇都宮市吉野 2-1-4 TEL028-636-3063 FAX028-636-3692	10：00～19：00 日・祝	オーサワ商品・野菜・パンから雑貨・本まで約 2000 品目。売出年 4 回。通販あり。	▲
	ころぽっくる	〒321-0505 栃木県那須郡南那須町大字上川井 851-4 TEL/FAX0287-88-0308	12：00～18：30 日・月	マクロビオティックのパンとおまんじゅう 予約注文販売・各地発送	▲
	自然房くう 料理教室&自然療法	〒329-3446 栃木県那須郡那須町沼野井 626 TEL/FAX0287-75-2101 http：//www20.0038.net/~ku-u	10：00～16：00 水	料理教室・植物自然療法・ソフトカイロ・環境風水鑑定・オーサワジャパン全商品・自然農法野菜	▲
	自然食品の店　ここち	〒327-0832 栃木県佐野市植上町 1302-4 TEL0283-21-5636 FAX0283-21-5658	月～土10:30～19:00 日13：00～18：00	自然食品全般・健康食品・自然化粧品・書籍 天然酵母パン・生活雑貨	▲
	セーフティーショップ まなべ	〒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	▲
茨城	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	▲
	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	▲
埼玉	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 も有	▲
	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、病気治療、体型・体質改善 21 世紀の気功系手技療法です。	
	大橋自然食	〒350-1109 埼玉県川越市霞ヶ関北 4-22-17 TEL0492-32-9445	9：00～19：00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室	▲
	川越自然食品	〒350-0063 埼玉県川越市幸町 8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10：00～19：00 土	昭和 45 年創業・無低農薬野菜・無農薬有機米・天然酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
	おばあちゃんの店	〒353-0005 埼玉県志木市幸町 3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10：00～18：00 土	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナプキン	▲
	㈲リフレ	〒355-0328 埼玉県比企郡小川町大塚 1304-3 TEL0493-74-0971 FAX0493-74-3562	9：30～19：30 日	配達地域：東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、寄居町、江南町、都幾川村、玉川村など	▲
	春日部自然食品センター 「正食の門」	〒344-0032 埼玉県春日部市備後東 8-47-7 TEL048-736-7008	10：00～18：00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食養相談・整体治療院併設	▲
	自然食品専門店 いなか家	〒366-0052 埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/FAX048-573-1763	11：00～19：00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
	サンスマイルショップ	〒358-0052 埼玉県入間郡大井町苗間 1-15-27 TEL049-264-1903 FAX049-264-1914	10：00～19：00 年中無休(盆・正月除く)	無農薬お米、野菜豊富！豆腐、パン、調味料、石けん、雑貨、化粧品などなど	▲
	桜の森　からだにやさしい自然食の店	〒339-0052 埼玉県さいたま市岩槻区太田 2-16-8 東武野田線岩槻駅下車岩槻公園西側信号角　TEL/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) 癌からの回復の喜びから生まれた店 食養相談、勉強会、料理講習、オーサワ商品、自然食品、健康食品全般他　配達発送可	▲
	お米と自然食品 ㈲須田米店	〒357-0033 埼玉県飯能市八幡町 8-5 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、エバメール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、バンキー取扱	▲
	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・月	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	▲
	㈲てらさき建食材	〒369-1202 埼玉県大里郡寄居町桜沢 1152-2 TEL048-581-4968 FAX048-581-7220	10：00～18：00 日・祝	オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・サプリメント・食養・美容（リンパ）相談	▲
	健康ハウス 新所沢本店	〒359-1111 埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL04-2925-2551	10：00～19：00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商品・生活雑貨・書籍・サプリメント他	▲

千葉	アロマテラピー専門店 スローハウスCOCO	〔〒299-3203〕千葉県山武郡大網白里町四天木乙 2574-87 TEL0475-77-5363	9：00～21：00 祝日	オーサワジャパン全商品・アロマテラピー商品・パッチフラワーレメディーズ・書籍	▲
	たしかな健康をお届けする 健康自然食品専門店 サンライフ	〔〒264-0004〕千葉市若葉区千城台西 1-34-12 千葉都市モノレール千城台北駅徒歩 1 分 TEL043-237-8131　FAX043-236-4255 http：//www.sunlife-kenko.com	9：00～18：00 日・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	▲
	侑未健康相談室	〔〒270-0034〕松戸市新松戸 3-158 ソミール新松戸 105 TEL/FAX047-340-1021	9：30～17：00 日・祝	健康相談、医療講演、オーサワジャパン商品他　メタボリックシンドローム解消、デトックスに関するもの	▲
	自然食品の店　タンポポ	〔〒277-0022〕千葉県柏市泉町 6-57 TEL0471-67-1997	10：00～19：00 第 2 日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
	自然食品の店 TAKA	〔〒275-0011〕千葉県習志野市大久保 4-14-17 TEL047-471-1661　FAX047-471-1661	11：00～19：00 火・日	オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品	▲
	あいりん堂	〔〒286-0036〕千葉県成田市加良部 4-5-1 TEL0476-29-6153　FAX0476-29-6163 URL　http：//homepage3.nifty.com/airindo/	13：00～18：00 土	不耕機＆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増 806 TEL0475-35-1236	9：00～20：00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティー	▲
	アレグリア	〔〒272-0111〕市川市妙典 3-11-12　東西線妙典駅 3 分 TEL/FAX047-306-0123	10：30～18：00 日・祝	OJ 商品＆くらしの模様くらしを楽しむ「游の会」オリジナルプロポリスエキス＆天然サプリメント	▲
東京	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	アンチエージング向け健康食品	
	QOL（キュー オー エル）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.araiguma-net.com/	▲
	ナチュラルマート	〔〒150-0012〕渋谷区広尾 5-19-5　1F TEL03-6408-2528　http：//naturalmart.jp/	11：00～20：00 定休日なし	有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当自然派コスメ、オーガニックペットフード	▲
	パンプキンハウス	〔〒111-0036〕台東区松が谷 3-10-6 TEL03-3841-6315　FAX03-3844-4034	10：00～20：00 日・月・祭	自然食品、無農薬野菜とお米、雑穀、化粧品健康補助食品、バジャン好評、十穀ご飯炊く	▲
	いるふぁ事務局 （旧未来食アトリエ・風）	〔〒162-0851〕新宿区弁天町 143-5　大江戸線牛込柳町 5 分 TEL03-3203-2093　http://www.tsubutsubu.jp	12：00～17：00 年中無休（正月除）	雑穀レストランと SHOP（通販）。セミナーの開催、雑穀料理専門誌『つぶつぶ』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	元気いっぱいの旬の野菜や元気なお米他・石けん等々	▲
	リマ東北沢店	〔〒151-0065〕渋谷区大山町 11-5（1F） TEL03-3465-5021　FAX03-3465-5022	10：00～19：00 正月を除く年中無休	日本 CI 協会食品事業部無添加・純正マクロビオティック食品約 600 品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	▲
	海の精株式会社	〔〒160-0023〕新宿区西新宿 7-22-9 TEL03-3227-5601　FAX03-3227-5602	9：00～17：00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用いた醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。	
	経堂自然食品センター	〔〒156-0052〕世田谷区経堂 2-3-7 TEL03-3428-9555　FAX03-3706-9252	10：00～20：00 毎月 1 日 / 中 1 日	自然栽培野菜、くだもの、加工品、惣菜、JAS 有機野菜、くだもの、オーサワジャパン・ムソー杉食生鮮食品他	▲
	ナチュラルフーズショップ ブラウンシュガー	〔〒166-0003〕杉並区高円寺南 3-60-6 TEL03-3316-3162　http：//www.rakuten.co.jp/br-sugar	10：00～18：00 土・日・祝	オーサワ商品・自然農法米・パン・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他	▲
	自然食糧品店　グルッペ 本店	〔〒167-0051〕杉並区荻窪 5-27-5 TEL03-3398-7427　FAX03-3398-8651	9：30～19：30 年末年始・夏期	無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 こころ	〔〒167-0043〕杉並区上荻 1-24-21　協立ビル 1F TEL03-3392-5911　荻窪駅北口下車青梅街道沿い	10：00～20：00 日	オーサワ商品・野菜・生鮮品・パン・化粧品野草茶・沖縄物産品・雑貨・ペットフード等	▲
	自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば	〔〒157-0073〕世田谷区砧 5-24-6 TEL03-3415-1663　FAX03-3415-1485　小田急線祖師谷大蔵	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	▲
	健康綜合開発株式会社	〔〒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、理想の寝具パシーマ、健康食品、全国発送	▲
	早稲田 自然食品センター	〔〒162-0044〕新宿区喜久井町 51・地下鉄東西線早稲田駅 夏目坂口　TEL03-3202-9611	9：30～19：00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。 http：//www.bunrishoin.co.jp/waseda/	▲
	高田馬場鍼療所 ーハリ・減量塾併設ー	〔〒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」＜操体法をエスペラントで世界へ＞	
	赤とうがらし	〔〒170-0003〕豊島区駒込 1-28-8 TEL03-3947-8121	11：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・化粧品・雑貨・本駅から歩いて 0 分	▲
	富士見台自然食品店	〔〒176-0021〕練馬区貫井 3-14-16 TEL03-3990-6773	9：00～19：00 日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲
	自然村	〔〒177-0051〕練馬区関町北 2-33-12 TEL03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口歩 3 分	10：00～19：00 日	無・低農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品、本等・月末の金土はセール・お近くは配達無料	▲
	身体と心のウルトラサポーター有デポル	〔〒176-0025〕練馬区中村南 3-3-172 階 TEL03-3998-0968　FAX03-3998-0964	10：00～17：30 （要予約） 水・日・祝	自分で浄血できる「手動式ブハン」の通販と卸・貴女の再生の為のカウンセリング講座	
	侑わくわく 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.nommlier.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 ナチュレディ株式会社	〔〒187-0004〕小平市天神町 1-23-2-C　東京本部 物流センター　TEL042-344-1770　FAX042-344-4177	9：00～17：30 日・祝（土は不定休）	・リマ自然化粧品卸販売・いんやん倶楽部の愛情シリーズアトピーアレルギー対策卸販売	

東京	自然食品の店 ㈲小平マナ	〔〒187-0041〕小平市美園町 1-33-1 TEL042-341-2908	10：00～20：00 土	自然食品・健康食品・有機農法野菜・化粧品・アレルギー対応食品菓子・生鮮食品・宅配	◆
	エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ国屋斜め前のビル	〔〒186-0002〕国立市東 1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX042-572-2500	10：00～19：00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お茶・調味料・アトピー対応 OS 工業シジュウム全商品・リフレクソロジー・全国宅配	◆
	JAPAN 蒼玄 MBF 東京本部・会津支部・長野支部 翔進懐石（しょうしんかいせき） 蒼玄（そうげん） ナチュラルフーズ SOGEN	〔〒192-0054〕東京都八王子市小門町 20-2 TEL042-625-0096（代）FAX042-627-0923 〔〒965-0832〕福島県会津若松市天神町 14-11 TEL・FAX0242-29-8116 〔〒381-0021〕長野県長野市屋島 1769 TEL026-222-7345　FAX026-222-7816	10：00～19：00 日 懐石 11:00～14:00 17：00～21：00 半断食後、懐石料理送ります	草農法栽培による時季収穫野菜と安心食材を使用した懐石料理。御節句懐石、精進お節料理他。料理長によるパーティー出張料理受注中。（通いで行える半断食後日には懐石料理がご自宅へ直送）。料理教室（月2回）。草農法栽培（動物の肥料は一切施しておりません）野菜・お豆腐、漬物セットなど会員限定産直便が好評です。	◆
	イノチの糧屋八王子店	〔〒193-0833〕八王子市めじろ台 4-12-5 TEL0426-63-5911　FAX0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より歩3分	10：00～18：30 日・第3土	オーサワジャパン全商品、無農薬朝どり野菜、認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、バイウォーターなど。	◆
	㈱ドリームビジョン	〔〒202-0023〕西東京市新町 5-5-20 TEL0422-36-2055	9：00～19：00	自然化粧品等の通信販売及び卸販売	
	八丈自然館	〔〒100-1401〕八丈島八丈町大賀郷 7590 TEL04996-2-1800	9：00～20：00 祝	真空浄血療法、自然食品販売	◆
	自然食品 人参	〔〒208-0021〕武蔵村山市三ツ藤 1-42-13 TEL042-560-4459http：//www.e-ninjin.jp/	10：00～20：00 年中無休	オーサワ商品・有機野菜・健康食品・自然派化粧品・生活雑貨・全国発送・配達	◆
神奈川	岩井の胡麻油株式会社	〔〒221-0053〕横浜市神奈川区橋本町 2-1-26 TEL045-441-2033　FAX045-441-2037	9：00～17：00 土・日・祝	良質な黒ごまを圧搾法で搾った純正黒胡麻油「無量寿」無添加・無香料の自然な風味	◆
	マニホージュ （穀菜食レストラン＆販売）	〔〒259-1325〕秦野市荻が丘 8-41 TEL0463-89-3831http：//homepage3.nifty.com/manihoju	10：00～17：00 年中無休	毎月4コースの料理教室開催・ランチ・お弁当・コース料理もすべて予約制でお待ちしています！	◆
	ママキッチン 心と身体と環境の超健康革命で強運を作る！	〔〒241-0824〕横浜市旭区南希望が丘 2 TEL045-363-0846　FAX045-363-0847 南口よりバス通り信号 2 つ目左折 200m 角	9：30～18：30 水・日 相鉄線希望が丘	オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・食べ方♡出し方♡セミナー随時♥安くてきれいで幸せ若返り研究会♥コーヒー腸内洗浄取扱店	◆
	すこやか広場	〔〒244-0003〕横浜市戸塚区戸塚町 118 山口ビル 1 F JR 戸塚駅西口徒歩約 5 分 TEL045-881-7636　FAX045-881-2772 http：//sukoyakahiroba.com	10：00～19：00 日・祝 戸塚図書館そば	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail：sato@sukoyakahiroba.com	◆
	健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR 保土ヶ谷駅西口 1F	〔〒240-0023〕横浜市保土ヶ谷区岩井町 1-7 TEL045-337-2228　FAX045-335-3896	10：00～22：00 土・日・祝20：00迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師・保険調剤・健康食品・自然化粧品・精油全国発送可	◆
	マクロビオティック＆自然食品のお店ナチュラランド	〔〒223-0062〕横浜市港北区日吉本町 3-3-8 TEL045-564-8351　FAX045-564-8352	10：00～20：00 年中無休	玄米菜食レストラン（食事、お茶、手作りデザート等）、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	◆
	アースママショップ	〔〒247-0006〕横浜市栄区笠間 1-2-11 TEL/FAX045-893-8965　大船駅笠間口徒歩 2 分	11：00～19：00 年末年始以外無休	自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・毒性ゼロのシャンプー・化粧品・全国発送可。	◆
	陰陽洞	〔〒249-0006〕逗子市逗子 7-1-58 TEL0468-73-7137　FAX0468-71-4383	10：00～19：00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	◆
	KAYA 本店	〔〒228-0024〕座間市入谷 4-2613-9 TEL0462-55-9326　FAX0462-57-3664	10：00～19：00 年始・夏期 6 日	無農薬有機野菜・伝承自然食品健食雑貨全般 全国宅配有・宅配料割安・宅配割引セール有	◆
	まごころや	〔〒250-0003〕小田原市東町 3-9-5 TEL0465-34-9612	13：00～17：00 日・月	純正食品、CI 図書	◆
	㈲くすりの泰観（たいかん）	〔〒254-0013〕平塚市田村 7-30-20 TEL/FAX0463-53-2683	9：30～20：00 日	医薬品、健康食品、リスブラン化粧品、足心道健康指導教室、食品	◆
	健康食品の店 ヘルスロード	〔〒242-0021〕大和市中央 5-14-2 あすろーどパーキングビル 103（大和警察署 2 軒隣のビル 1 F） 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅から徒歩 4 分 TEL046-262-0020　FAX046-262-5968　http：//www.hrh.co.jp	10：00～19：00 日	断食と食養及び健康補助食品によりベーチェット病を克服。生き方を変え S49 年創業。OJ 商品多数、自然食品、有機野菜、エバメール化粧品、食養健康相談、通販、毎月「日曜を除く月末の 5 日間」特売	◆
	かなや	〔〒248-0014〕鎌倉市由比が浜 3-9-47 TEL0467-24-0664　FAX0467-23-7264	9：30～18：30 土	有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達（横須賀、茅ケ崎、藤沢、戸塚）	◆
	自然食品のお店 サンショップ	〔〒256-0816〕小田原市酒匂 1054　市場内 TEL0465-47-0558　FAX0465-47-0611	8：30～17：00 日・祝	マクロビオティック食品等、配達あり、地方発送もあり、http：//www.sunshop.co.jp/	◆
山梨	マルナカ薬局	〔〒403-0004〕山梨県富士吉田市下吉田 251 TEL0555-22-0200	9：00～21：00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リスブラン化粧品、食品	◆
	自然食品有機村	〔〒400-0065〕山梨県甲府市貢川 1-3-18 TEL055-222-1872　http：//www11.plala.or.jp/u-kimura/	10：00～19：00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	◆
	㈱光彩工芸	〔〒407-0104〕山梨県北巨摩郡双葉町竜地 3049 TEL0551-28-4181	9：00～18：00 日	貴金属装身具	
	ウエマツカイロプラクティックオフィス	〔〒408-0002〕山梨県北杜市高根町村山北割 1098-3 TEL0551-47-4585　http：//www.u-chiro.com	9：00～20：00 日休 完全予約制	八ヶ岳南麓にあるマクロビオティックを基本にした、代替療法の専門施設。滞在型の療養プログラムあり。	◆
	中央調剤薬局	〔〒401-0015〕山梨県大月市大月町花咲 1264-3 TEL0554-22-3325　FAX0554-20-1125	9：00～17：00 土～15：00 日休	大月市立中央病院前。調剤薬局、シュタイナー関連商品、純正食品、生活雑貨、医薬品、書籍	◆
	河口湖アルカンシェール	〔〒401-0305〕山梨県南都留郡富士河口湖町大石 2498-2 TEL0555-76-6662　FAX0555-76-6682 http：//www.arcen.gr.jp/	年中無休	マクロ食の宿泊施設。1 泊 2 食 12,600 円。松本光司先生料理教室。半断食スクール。会席料理 3,675 円。アロマテラピーサロン。	◆
長野	アトピー母の会 はは ごころ	〔〒380-0803〕長野県長野市三輪 1-25-11 TEL/FAX026-259-1151	10：00～18：00 日・祝	オーサワジャパン・パン・米・野菜・化粧品・フラワーエッセンス・森修焼・本　他自然食	◆
	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	〔〒381-0021〕長野県小諸市甲 3232-2 TEL0267-24-8600	9：00～19：00 月	オーサワ商品取扱い　マクロを主体とした自然療法、手作りフード、メディカルアロマ	◆
	花と自然食 アトリエ映伎	〔〒386-0042〕長野県上田市上塩尻 454-1 TEL0268-21-4187　FAX0268-21-4188	11：00～18：00 日・月・木	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、花とマクロビオティック料理教室	◆
	のんどり	〔〒386-1102〕長野県上田市上田原 876-1 TEL0268-26-9355	9：00～17：00 日・祝	オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・核酸＆キレート酸素食品・無農薬野菜	◆
	じねんや軽井沢バイパス店	〔〒389-0111〕長野県北佐久郡軽井沢町長倉 2733-1 TEL0267-46-2476	10：00～18：00 不定休	玄米・雑穀・有機野菜を使ったオーガニック・マクロビオティックレストランとロハスショップ	◆
	自然食品のお店 ami ハウス	〔〒399-8301〕長野県南安曇郡穂高町有明 3755-2 ㈲あづみ野社中内　ami ハウス　TEL0263-81-5060　FAX0263-81-5061	9：00～21：00 年中無休	オーサワ商品、自然食品全般、雑貨、肥料、環境浄化用品、鉱泉イオンパック＆ピーリング	◆
静岡	自然食品五味調和	〔〒437-0063〕静岡県袋井市田町 2-7-1 TEL0538-44-2107	10：00～19：00 日・盆・月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイタルチェック	◆
	野草広場 （やそうひろば）	〔〒437-0127〕静岡県袋井市可睡の杜 4-1 TEL0538-48-8002　FAX0538-48-8052	9：30～18：30 無休	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍。野草こども診療所の診察室の語らいから生まれました。	◆

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	「宿便とり」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	
	アイジャパン(株) 伊豆健康センター	〔〒413-0232〕静岡県伊東市八幡野1737 TEL0557-54-0011　FAX0557-54-0110	7：30～20：30 年中無休	断食療法・食事療法・物理療法など総合的な健康づくりの場。資料を無料で郵送します。	
	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〕静岡県静岡市銭座町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 サニーズ	〔〒421-0421〕静岡県牧之原市細江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・気功・痩身・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	無農薬農業物、自然食品、オーサワジャパン エバメール、浄水器、海洋保全活動グッツ	
	自然食品の店 ヨシダ	〔〒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　健幸事業部	〔〒411-0912〕静岡県駿東郡清水町卸団地305 TEL055-971-0584　FAX055-973-2038	9：30～18：00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連商品、介護用品	
	㈱エムオーエー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。	
愛知	㈱玄気	〔〒442-0857〕愛知県豊川市八幡町鐘鋳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 （㈱玄気　豊橋店）	〔〒440-0831〕愛知県豊橋市西岩田6-16-11 TEL0532-69-0655　FAX0532-69-0656　http：//www.genki-shop.co.jp	10：00～20：00 日		
	豊橋自然食品センター旧市民病院跡地前	〔〒440-0897〕愛知県豊橋市松葉町3-65 TEL0532-54-5876	9：00～18：30 日	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品　他	
	コジマフーズ	〔〒457-0011〕愛知県名古屋市南区呼続元町9-27 TEL052-821-8746	8：00～19：00 日・祝	自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、〔大豆、小豆、金時豆、黒豆〕の水煮等製造及び販売	
	寿元ナゴヤ	〔〒461-0004〕名古屋市東区葵3丁目23-11 JR・地下鉄千種駅5番出口前 TEL052-935-2366　FAX052-935-2373	10：00～17：00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり　http：//www11.ocn.ne.jp～jugenny/	
	ヘルシングあい	〔〒451-0031〕愛知県名古屋市西区城西2-15-13 TEL052-602-5930　FAX052-602-5950	10：00～18：00 日・祝	無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、木桶醤油etc。喫茶では無農薬コーヒー、ランチをどうぞ	
	自然食BIO	〔〒467-0807〕愛知県名古屋市瑞穂区駒場町5-9 TEL/FAX052-842-5010　http：//www.s-bio.jp	9：30～18：30 日	リマ・クッキングスクール名古屋教室 マクロビオティック食材・書籍・雑貨他	
	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、浄活水器、書籍、純正食品	
	Gるーと （ジールート）	〔〒471-0806〕愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通り2-45 TEL052-841-0146	9：00～19：00 日	オーサワジャパン商品・パン・野菜・生鮮食品・生活雑貨・絹製品・化粧品・書籍　他	
	ヘルシーメイト	〔〒444-0833〕愛知県岡崎市柱曙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〕愛知県春日井市押沢台7-10-17 TEL0568-91-0666　FAX0568-91-4445	10：00～18：00 金は10：00～16：30	高蔵寺ニュータウン内　超エネルギー水"活"取扱店　無農薬野菜　食品　化粧品　森修焼	
	チルチルミチル	〔〒475-0924〕愛知県半田市東郷町3-39-1 TEL0569-22-1076	9：00～19：00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、自然化粧品、カフェあり、電話注文承ります	
	㈲アルティ	〔〒480-1154〕愛知郡長久手町塚田1922番地シェフォーム エタニ1F　TEL/FAX0561-63-9799 地下鉄藤ヶ丘駅	9：00～18：00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス 健康自然食品、書籍、雑貨	
	より安全で純正な食品の専門店　和楽	〔〒491-0002〕愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前　TEL0586-51-9559	10：00～19：00 第1・3日・月	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨1800種。	
岐阜	酒のあっちゃん こだわりの店ユーキ	〔〒506-0824〕岐阜県高山市片野町5-228 TEL0577-32-5078　FAX0577-36-1588	9：30～20：00 日・第1・3水	オーサワジャパン商品・無農薬栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水	
	有限会社　加藤青果 生ゆばの湯葉章	〔〒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	
	㈱わらべ村	〔〒505-0051〕岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣342 TEL0574-54-1355	9：00～18：00 第2日	自然食品・無農薬野菜・生活雑貨・書籍、フェアトレード品、料理教室、イベント、通販あり。	
	Macrobiotique おかあさん	〔〒506-0013〕岐阜県高山市有楽町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	
福井	㈱ヒノモト	〔〒910-0032〕福井県福井市堀ノ宮1-803市内バス三郎丸団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分　TEL0776-21-3811	8：30～19：00 日	体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品、健康食品（プロポリス）、波動測定	
三重	自然食品・有機米 かねこや	〔〒515-0075〕三重県松阪市新町830 TEL0598-21-2602　FAX0598-21-8799　http：//www.e-kanekoya.com	9：30～19：00 日	有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料など。基本の食生活を大切に考えている	
奈良	信貴山断食道場	〔〒636-0832〕奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL0745-73-2507	毎年1/21～2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円	
	かんとりい	〔〒631-0002〕奈良県奈良市東登美ヶ丘4-16-5（東登美ヶ丘5丁目バス停より徒歩1分）	10：00～19：00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	
滋賀	ヘルスステーション 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	マクロビオティック商品中心に、免疫力を向上するためのいろいろのエッセンスを集約	
京都	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条上ル一条殿町483-2 TEL075-431-5005	10：00～19：30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	
	マクロビオティック京都	〔〒606-8101〕京都市左京区高野蓼原町77 TEL075-711-4551			
	ヘルス伏見	〔〒612-8037〕京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m　TEL075-611-0337	10：00～20：00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	

京都	平安生活協同組合 頒布会くらしの友の会	〔〒612-8312〕京都市伏見区津知橋町 390-1 TEL0120-869-860	24時間営業 年中無休	生活再生支援（悩み相談・無料）24時間受付中！ オーサワジャパン全商品・衣食住遊再生支援！	◆
	京都太秦しぜんむら プレマ㈱実店舗	〔〒616-8125〕京都市右京区太秦組石町 10-1 太秦駅南側ホーム内　TEL075-873-3877	10：00～19：00 日・祝	http：//www.binchotan.com 又は http：//www.rakuten.co.jp/uzumasa/ で注文可・即発送！	◆
	ウェンディー・ママ	〔〒603-8157〕京都市北区紫野宮東町 1-75 TEL075-411-4460　http：//www.w-mama.com	10：00～19：00 日	自然食品、健康食品～生活用品まで厳選したトータルな品揃え。通信販売、HP で注文可。	◆
	ポケットくらぶ	〔〒603-8167〕京都市北区小山西大野 58-1 TEL075-415-1333　http：//www.pocket-club.co.jp	10：00～18：30 日・祝	オーサワ・オルターなどのこだわり食品。日用品。ヘナ染	◆
大阪	ムスビガーデン	〔〒540-0021〕大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6945-0618　FAX06-6910-6237	9：00～19：00 日・祝10:00～17:00 不定休	自然食品全般（無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・玄米弁当など）約 2000 アイテム通信販売有り	
	正食協会	〔〒540-0021〕大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6941-7506	9：00～18：00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
	むぎの家	〔〒532-0002〕大阪市淀川区東三国 4-17-5　1 階 TEL06-6395-7806	10：00～18：00 土・日	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、千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 新大阪駅東口出て正面　ユニゾーン新大阪キドビル 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.kenyu-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 グラン	〔〒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 SOTAI 法研究会 （石丸博英）	〔〒580-0022〕大阪府松原市河合 2-6-3 TEL0723-32-9293　看板なし	9：00～20：00 年中無休	操体法指導します	◆
	安全なお米・自然食品 根っこや	〔〒582-0009〕大阪府柏原市大正 3-1-35 TEL/FAX0729-72-0467　http：//www.ecolo-shop.com/	9：00～20：00 第 1・2・3 日曜日	無農薬米・オルター生鮮食品他全商品・オーサワ全商品・玄米料理教室・操体・自然農塾	◆
	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、鮮魚など安全なたべもの全般、代替医療品、代替衣、住グッズなど 14000 アイテム	◆
	おげんきですか ゆうきの八百屋	〔〒584-0092〕大阪府富田林市昭和町 1-6-13 TEL0721-26-2619　FAX0721-26-3419	10：00～19：00 月	無農薬野菜・果物約 60 品・米・天然酵母パン 健康自然食品全般 1500 品（全国宅配 OK）	◆
兵庫	オーガニックプラス	〔〒590-0412〕泉南郡熊取町紺屋 2-23-10 TEL0724-52-5641　FAX0724-52-5741	10：00～18：00 月・毎月 1 日	自然食品全般・健康用品・健康講座・波動測定・フットケア・アロマスチームサウナ　他	◆
	(名)アリモト黒壁の工房 いっぷくせんべい半月庵	〔〒679-0104〕兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL0790-47-2220　http：//ippuku.com	9：00～18：00 ほぼ年中無休	有機玄米せんべいづくり一筋 50 年。有機 JAS 認証工場には、直売店も併設しています。	
	喫茶と自然食品の店 のじぎく	〔〒679-5301〕兵庫県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 マクロビオティック料理教室	〔〒658-0015〕神戸市東灘区本山南町 9-8-45 TEL/FAX078-431-9151	予約受付中です ご連絡ください♡	アンチエイジング！健康で美しくクッキングしましょう♡ Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	
	神戸ヘルスフーズ	〔〒658-0072〕神戸市東灘区岡本 1-7-7-2F TEL/FAX078-453-1777	10：00～19：00 火・祝	オーサワ商品・野菜・パン・生鮮品・ハーブ＆アロマ商品・パッチフラワー・エコ雑貨	◆
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、食養相談、健康セミナー	◆
岡山	プチ・メリット World Harmony Tera	〔〒700-0824〕岡山県岡山市内山下 1-10-16 TEL086-234-9790　http：//www.wh-tera.com	10：00～19：00 火	自然食品・無農薬野菜・健食・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	◆
	自然食百科柿の木	〔〒710-0132〕岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL086-428-8227	9：00～19：00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	◆
	有機食良品館	〔〒700-0921〕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ィックランチのお店	◆
広島	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	
	皆実C I	〔〒734-0007〕広島県広島市南区皆実町 4-1-12 TEL082-255-2846　平賀佐和子		毎月第 4 土例会、料理講習、PU 勉強会	
	無添加食品の店 うめさき	〔〒731-5127〕広島県広島市佐伯区五日市 2-9-25 TEL082-922-5228　FAX082-922-4940 JR 五日市駅北口徒歩 3 分	10：00～19：00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達・配送。 天然酵母パン、自然化粧品、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	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	
鳥取	ナチュラルライフ ネットワークスパイラル	〔〒683-0851〕鳥取県米子市夜見町 3081-11 TEL0859-24-3833　FAX0859-24-3833	9：00～21：00 火	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	蓬莱庵	〔〒791-8023〕愛媛県松山市朝美 2-8-27 TEL089-924-2128	10：00～19：00 年中無休	予約制玄米食庵・玄米食料理教室・健康相談 天然コーボパン・千坂式健康法講習会	◆
香川	ちろりん村	〔〒760-0073〕香川県高松市栗林町 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	◆
	自然食品　らびっと	〔〒760-0067〕香川県高松市松福町 1-7-9 TEL087-822-1539　HP：http：//www.rabbit-foods.com	9：00～19：00 月	玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機農法玄米（3 分、5 分、7 分、8 分搗）発送可	◆
徳島	SCHULE　ABE シューレアベ	〔〒770-0866〕徳島県徳島市末広 2-1-42 TEL088-653-6401　http：//www.schuleabe.jp	10：00～19：00 水・祝	焼菓子、天然酵母パン、自然食品、製菓道具 教室（穀物菓食料理、お菓子、パン作り）	◆
福岡	サニーサイド	〔〒813-0042〕福岡県福岡市東区舞松原 1-8-17（東福岡自動車学校そば）TEL092-681-0883　FAX092-681-0815	10：00～18：30 水・祝（金は除く）	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、書籍、健康相談、月 1 回サービスデー	◆
	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 こころん	〔〒811-1302〕福岡県福岡市南区井尻 4-21-23 TEL092-585-7477	10：00～19：00 年中無休	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン・フェアトレード・マクロランチ 500 円～コスメ	◆
	香椎自然食品センター	〔〒813-0044〕福岡県福岡市東区千早 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。	◆

福岡	えこわいず村	〔〒807-1131〕福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6 TEL0120-37-4711　http：//www.ecowise.co.jp	10：00～19：00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食品、ビーバンジョア化粧品など約2000種	◮
	こだわりの自然食品雑貨にんじん	〔〒802-0042〕福岡県北九州市小倉北区足立2-1-23 TEL093-922-4753	10：00～19：00 日	自然食品、無農薬米野菜果物、健康食品、出来たて豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	◮
	㈱廣八堂	〔〒838-0018〕福岡県朝倉市日向石1202 TEL0946-25-0311　FAX0946-25-1259	8：00～17：00 土・日・祝	葛粉、蕨粉、その他澱粉各種、葛、蕨商品各種（葛湯、葛きり、蕨餅等）	
	産直や蔵肆	〔〒839-0863〕福岡県久留米市国分町296-1 TEL0942-21-3130	9：30～18：30	食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、地産地消地域型循環社会を目指して。	◮
	筑紫自然食品センター	〔〒818-0072〕福岡県筑紫野市二日市中央4-8-8 TEL/FAX092-924-0238	10：00～18：30 土・日・祝	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品全般・雑貨など（配達可）	◮
	未知草の館（やかた） 道草館	〔〒819-1616〕福岡県糸島郡二丈町武352-17 TEL092-325-0496　最寄駅筑肥線「一貫山」駅5～7分	10：00～16：00 9：00～18：00	食養料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	◮
	漢方薬局HDなかむら	〔〒832-0824〕福岡県柳川市立花通（西鉄柳川駅より歩いて5分）　TEL0944-72-1061	9：00～19：00 日・第2・4月	漢方薬（煎じ、エキス、末）、純正食品、玄米雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	◮
佐賀	玄米食おひさま（料理教室&レストラン）	〔〒840-0811〕佐賀県佐賀市柳町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	◮
	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	◮
長崎	自然食品の店テラ・ハウス	〔〒852-8104〕長崎県長崎市茂里町3-1坂上ビル1F TEL095-841-7236　FAX095-841-7236	10：00～19：00 日	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピーマッサージ、酵母パン教室、ランチ。	◮
	自然食品の店てんまる	〔〒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・他食養相談	◮
	自然館諫早店 本町アーケード入口	〔〒854-0012〕長崎県諫早市本町2-10 TEL0957-23-6670　http：//www.shizenkan.net	10：00～19：00 日	電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配	◮
	自然食品和み（なごみ）	〔〒859-5117〕長崎県平戸市魚の棚町311-5 TEL0950-22-5149　FAX0950-22-5529	9：00～18：30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環境改善商品も多数あります。	◮
熊本	自然食と有機野菜の店㈲天粧	〔〒860-0854〕熊本県熊本市東子飼町3-5 子飼店 TEL096-343-4043　下通店 TEL096-354-9161	9：00～19：00 日・盆・正月	有機野菜生産&販売オリーブ自然化粧品 マクロビオティック食事会&勉強会宅配有	◮
	岡部食品豆腐工場（創業慶応3年）	〔〒861-4601〕熊本県上益城郡甲佐町岩下143 TEL096-234-0447	7：00～19：00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	◮
	自然なくらしの店ガンガー	〔〒862-0926〕熊本県熊本市保田窪2丁目2-5 TEL/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、テルミー治療。	◮
	食養医学の姓名学の玄燿倶楽部	〔〒862-0924〕熊本県熊本市帯山5-23-1 TEL/FAX096-384-4064（要予約）		食養医学と姓名学の相談を受け付けています 食養相談の予約はTEL096-381-8711まで	
	㈲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、ジュポン化粧品、浄水器、各種セラミック、小橋規寛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・デイサービス「星の里」	◮
大分	こころ広場	〔〒870-0037〕大分市東春日町15-23 TEL0975-37-1193	9：30～18：30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養手当食品・正食料理教室（毎週土曜）・講演会等	◮
	Natural foods & goods Shop あい・むっから	〔〒870-0888〕大分市三ヶ田町4組 TEL/FAX097-546-0600　E-mail：info@mukkara.net http：//www.mukkara.net	10：30～19：00 第1・3月 火	＊とにかく美味しい「ほだ木干し椎茸」総発売元＊ 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍（貸本有） ＊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/FAX0977-25-4464　http：//nikonikomura.com/	10：30～19：00 日・祝	マクロキムチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正食品、輸入オーガニック食品	◮
	自然食品店なずな	〔〒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	◮
宮崎	有限会社　食品開発 取締役　岡田薫之	〔〒883-0061〕宮崎県日向市大王町5丁目29番地 TEL0982-52-9353　FAX0982-52-9360	年中無休	健康に関するコンサルタント オーサワジャパン全商品・粗糖・紅塩販売他	◮
鹿児島	㈲紅輝商会 鹿児島健康の会	〔〒890-0054〕鹿児島県鹿児島市荒田2-37-3 シャトレ21-101　TEL099-251-8440	11：00～17：00 土・日・祝	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	
	やさい村	〔〒892-0871〕鹿児島県鹿児島市吉野町2390-1 TEL099-244-8061	10：30～18：30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食勉強会	◮
	マクロビコンシェルジュ Vermilionバーミリオン	〔〒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 いづろ店　荒田店	〔〒891-0101〕鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町3646 かごしま有機生産組合　TEL099-282-6867	10：00～19：00	有機野菜・有機米・生鮮食品・天然酵母パン・無添加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	◮
	自然食品のお店アンジェリク	〔〒893-0007〕鹿児島県鹿屋市北田町11132-11 TEL0994-43-4265	10：00～20：00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	◮
	自然食の宿　天然村	〔〒891-4401〕鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335（バス停高平） TEL/FAX0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸による自然食料理1泊2食6,000円	◮
	あさひ龍生堂薬局	〔〒894-0061〕奄美市名瀬朝日町14-13 TEL0997-54-0500	8：30～20：00 日	オーサワジャパン商品・漢方薬・健康食品	◮
沖縄	オーガニックはうす陽報	〔〒901-0152〕沖縄県那覇市小禄5-14-1 TEL098-858-8376　FAX098-858-8387	10：00～20：00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	◮
	紅葉純正食品店	〔〒902-0064〕沖縄県那覇市寄宮174 TEL0988-54-0296	10：00～20：00 日	書籍販売、純正食品、食養相談、OJ全商品取揃	◮
	オーガニックスペースプルーナ	〔〒900-0022〕沖縄県那覇市樋川1-28-1 TEL/FAX098-835-1389	10：00～19：00 日・祝	有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・生活雑貨・アーユルヴェーダ商品・書籍・他	◮
	マザーズアイ	〔〒901-0156〕沖縄県那覇市田原2-2-4 TEL098-857-4919	11：00～20：00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・有機野菜・書籍料理教室	◮
	清流舎	〔〒904-0156〕沖縄県読谷村古堅851 TEL098-956-4000	10：00～17：00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パン、マクロビオティック木灰沖縄そば、ランチ	◮

2007

6 ▶ 7

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。
こ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

6月	2・3日(土・日)	…山村慎一郎の望診法集中セミナー	
	8・9日(金・土)	…細川順讃　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(木)	…ブ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)	
7月	6・7日(金・土)	…山村慎一郎の望診法集中セミナー	▷詳細5頁
	10日(火)	…ブハン体験とバイオヘルス講座	▷詳細7頁
	11日(水)	…ビワの葉温灸講習会	▷詳細7頁
	14日(土)	…マクロビオティック・ヨガイブニング教室	▷詳細7頁
	15日(日)	…経皮毒＆商品説明会　IN 仙台	▷詳細右記
	16・17日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷詳細7頁
	20・21日(金・土)	…細川順讃　個人別健康相談	▷詳細6頁
	22日(日)	…細川順讃TL指導者育成セミナー 第1回目	▷詳細4頁
	23・24日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷詳細7頁
	26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
	28日(土)	…新谷弘実先生講演会 …山村慎一郎の食養医学講座　第4回目	
	29日(日)	…リマ・クッキングスクール試作会	

●日本CI協会案内図

[住　所] 〒151-0065　東京都渋谷区大山町11-5
電話03-3469-7631／FAX03-3469-7635
◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

[開館時間] 1階…自然食品リマ東北沢店
2階…多目的ホール・ブックストア　年始を除く 10：00～19：00
3階…リマ・クッキングスクール
4階…事務局　年末・年始を除く 9：00～17：30

経皮毒セミナー＆商品説明会 IN 仙台

第1部 **経皮毒**（けいひどく）　講師 山下 玲夜

第2部 **商品勉強会**

日　時：平成19年7月15日（日）
10：00～17：00（9：30開場）

会　場：フォレスト仙台
〒981-0933　仙台市青葉区柏木1-2-45　電話：022-271-9340

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

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

※あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。
[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会
※キャンセルによる参加費の返金はご容赦願います。

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

2007年
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、ひえクロケット、蓮根ハンバーグ、コーフーかつ
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。基本料理のちょっとしたひと工夫で、幅広く食材を生かすことができます。身近な食物を使った手当法の講義もあります。

上級
アドバーンス・コース
全12回

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

師範
プロフェッショナル・コース
全24回

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

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。
ウイークエンド・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（アドバーンス・コース）			師範（プロフェッショナル・コース）		
曜日	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	
	水	木		土	日	月	土	日	火	土	日	金	土	日
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	事務局にご確認下さい		
				16:00	13:00		16:00	13:00		16:00	13:00			
講義 1	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	受付	10/1	10/7		10/2	10/14		10/5	10/21	
6	10/10	10/11		9/29	終了	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		10/28		10/29	11/3		10/30	11/10		11/2	11/17	
10	11/7	11/8		10/28		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)		
費用 申請料	10,000円					15,000円			20,000円			30,000円		
費用 年会費	日本CI協会の年会費 ①誌友 6,600円 または正会員②13,000円(詳細は8頁の入会案内をご覧ください)													
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CI協会年会費は、お申し込み時に一括して郵便振替にてお支払いください。［00100-3-194125］◎年会費は、1年間有効です。
詳しくは8頁「入会案内」をご覧ください。◎一度ご入金いただいた受講料は、返金できませんのでご了承ください。◎欠席された場合は、同じコース内で振替が可能です。

どなたでもご参加いただける公開講座

リマ・クッキングスクール
Since1965

初級クラス

おいしい玄米ご飯の
炊き方がわかります!!

8月4日（土）・8日（水）
11日（土）・15日（水）
（4日とも同じメニューです）

中級クラス

お料理の実習の他に
キッチンにあるもので行う
『手当て法』もご紹介!!

8月6日（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月7日（火）・14日（火）
（2日とも同じメニューです）

●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。
今回は初級だけでなく、
中・上級クラスのご体験もできます。

マクロビオティック
夏のご体験講座

場　所：リマ・クッキングスクール
（東京都渋谷区大山町11-5／電話：03-3469-7631）

時　間：各日11：00～13：30

受講料：各日3,000円（材料費・レシピ代・ご試食代・消費税込み）

内　容：各日一汁一菜＋デザート
（メニューは都合により変更になる場合がございます。
予めご了承ください）

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
お持ち帰り用容器

次回の体験講座は12月に開催予定です。

詳細お問い合せ・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

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

細川順讃セミナー新企画

トータルライフ（TL）指導者育成セミナー

トータルライフ（TL）とは・・・

マクロビオティックの総合的なセミナーです。

健康・心・長寿法などの基本的な考えや理念から始まり、美容・妊娠出産・食生活（陰陽）など生活方法、運動・病気・人体の器官機能など医学的なことを学びます。（料理実習はありません。）

プロフェッショナルコースはさらに一段上の医学的なことやスピリチュアルのこと、治療法までを学びます。プロフェッショナルコース終了後は修了証を授与いたします。

講　師　細川　順讃

●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（自己整斉法）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。

会　場　日本CI協会 2Fホール

受講料

ベーシックコース　全6回分
（平成19年7月～12月まで）
48,000円（マクロビオティック弁当付、税込）

プロフェッショナルコース　全4回分
（平成20年1月～4月まで）
40,000円（マクロビオティック弁当付、税込）

※受講料は各コースともに一括前払いとなります。

ベーシックコース全6回カリキュラム

1回目　7／22（日）10時～17時　①健康と病　②健康のかなめ
2回目　8／26（日）10時～17時　③休養のとりかた　④食生活の基本
3回目　9／16（日）10時～17時　⑤食物の選び方　⑥調理について
4回目 10／21（日）10時～17時　⑦健康のメカニズム　⑧病気のメカニズム
5回目 11／18（日）10時～17時　⑨食物のバランス　⑩心のメカニズム
6回目 12／16（日）10時～17時　⑪食物療法　⑫健康食品

※各回とも昼食時間として一時間の休憩と最後に質疑応答があります。
※内容は変更になる場合があります。

プロフェッショナルコース全4回カリキュラム（平成20年1月から。日時は未定です）

7回目 1月　⑬内部環境（血液、リンパ、肝臓、腎臓、腸など）　⑭体質の判断　⑮食物の陰陽
8回目 2月　⑯食物の効能・特質　⑰治癒のメカニズム　⑱心のコントロール
9回目 3月　⑲健康法、治療法　⑳身体のゆがみ　㉑望診法
10回目 4月　㉒病名・症状別…原因と治療法　㉓妊娠・出産・育児　㉔ダイエット　修了式

※各回とも昼食時間として一時間の休憩と最後に質疑応答があります。
※内容は変更になる場合があります。

お問い合せ・お申し込みは……

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

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

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

NIPPON C.I. FOUNDATION

山村慎一郎先生の宿泊型集中セミナーのご案内

山村 慎一郎 先生

1泊2日で望診法を学ぶ!!

望診法集中セミナー

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。

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）

食養医学講座

～初級集中編2泊3日コース～

日　時：平成19年8月13日(月)～15日(水) ◎12:00現地集合

▼内容一覧

	1	2	3	4	5
症状テーマ	アトピー性皮膚炎 アレルギー 糖尿病　他	婦人病 疲労 頭痛 他	メタボリックシンドローム 自律神経失調症 他	気管支炎 喘息 便秘 他	腎臓病 婦人病 他
臓器との関連性	心臓 循環器	肝臓 胆嚢	心臓 循環器	肺 大腸	腎臓 膀胱

受講料：65,000円

（宿泊・食事・教材費・税含む）

定　員：20名

（定員になり次第受付終了させていただきます）

※最後に『初級編のまとめ』を行います。
※内容は都合により変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

両セミナーともに……

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。

講師プロフィール／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年渡米しクシインスティテュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴーシュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。月刊『マクロビオティック』に「よろず相談うけたまわり！ 山村慎一郎のこんなときどーする！？」を好評連載中。

お問い合せ・お申し込みは……

日本ＣＩ協会　東京都渋谷区大山町11－5　Tel.03（3469）7631／Fax.03（3469）7635
ホームページ：www.ci-kyokai.jp

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

細川順讃（かずひろ）
個人別健康相談

2007年6/8（金）・9（土）
7/20（金）・21（土）

個人相談の時間帯
10：00〜18：00の間

◎会　場
日本CI協会２階ホール

◎相談料
１回30分 10,000円

■ご相談は誌友・正会員の方が対象です。
未入会の方は入会手続きをお願い致します。
■**ご相談は予約が必要です。**日時を指定させていただきます。
■当相談は医療指導ではなく、あくまで皆様がマクロビオティックを実行されていくためのアドバイスですので、ご了承ください。
■相談後、個人別の食事指導箋をお渡しします。
■相談料は相談日の３日前までに当協会にご入金ください。
■ご入金後の返金は容赦願います。

石田英湾（えいわん）
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　侑未健康相談室保健師
松下由美先生による相談・座談会

ココロを癒す 子育て相談座談会

10：00〜12：00／参加費：3,000円

子育ての悩みを一人で抱えてはいませんか？
３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まの悩みに心をこめてお答えします。

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、あくまで皆さま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、予めご了承ください。

上記座談会・個別相談ともに……

6/21（木）・7/26（木）

お問い合せ・お申し込みは……

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

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

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

NIPPON C.I. FOUNDATION

日本CI協会２階ホール開催　大好評！！健康セミナーのご案内

第31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7月11日（水）
　　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：
歯が痛いときは……耳の下からあごの骨にそって約5cm、そこから首の方へ約2cm入った脈打つところ（指で触ってみるとわかります）の左右両方に温灸をすると楽になります。

第22回 官足法セミナー

－足の超健康法の原点－

足の汚れを取れば万病の原因が解消

足もみ健康法が静かなブームになっています。そのブームの発端が1986年文化創作出版から発売された『足の汚れが万病の原因だった』（官有謀著 定価905円＋税 送料310円 協会取扱）にあることを知る方は少ないようです。
その原点ともいうべき官足法を15年にわたり、実技指導している文化創作出版の行本社長が講師を務める大満足のセミナーです。

●講　師　行本昌弘　文化創作出版社長
●日　時　2007年6月13日（水）
　　14：30～16：30
●参加費　3,500円（税込）

ープログラムー

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。

プハン体験とバイオヘルス講座

薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法がわかる！！

プハンて何？　どういう効果があるの？？　興味はあるけどちょっと…など……いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にプハンが使えるようになるためのコツをプハンの販売元、(有)デポルの望月佐知子さん直々にご指導いただき、実際に体験できる講習会です。
併せてバイオヘルス講座として、薬や医療に頼らず、健康自立を促す方法などのお話もいただきます。慢性病に悩む方やそのご家族、健康指導に携わる方には特にお勧めです。もちろん初心者の方も大歓迎ですので皆様のご参加お待ちしております！！

●講　師　望月佐知子（有)デポル代表
●日　時　6月14日（木）7月10日（火）
　　各日14：30～17：30
●参加費　3,500円（税込）
●持ち物　タオル

◎服装は前あきのシャツやカー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、みんなで楽しめる!!

マクロビオティック・ヨガ教室

健康になる！判断力がアップする！
体を動かすことが楽しくなる！

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

募集クラス　※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＼月	6月	7月	8月	9月
月曜クラス 14:30～16:30	11日、18日	16日、23日	20日、27日	10日、24日
火曜クラス 10:00～12:00	12日、19日	17日、24日	21日、28日	11日、25日
土曜クラス 17:00～19:00		14日	11日	8日、22日

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

●会　場：日本CI協会２階ホール
●料　金：3,000円(消費税込)／１回（入会金不要。小学生未満無料）
●ご用意いただくもの：
　お持ちの方はヨガマット。タオル。（遠方からお越しの方はマットは不要です）
　運動しやすい服装。
◎貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

講師プロフィール：森山幹麗（もりやま・みきよし）
1975年生まれ、東京都国立市出身。ヨガ歴15年。リマ・クッキングスクール師範科卒業
大森英桜正食医学講座修了。龍村ヨガ＆呼吸法研究所指導者養成講座修了。
NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。

お問い合せ・お申し込みは……

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

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

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

NIPPON C.I. ASSOCIATION

INTERNATIONAL MACROBIOTIC CENTER

日本CI協会入会のご案内

日本CI協会とは……

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

マクロビオティック

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

会員共通特典

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

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

ご入会方法

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

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

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

◎お申し込み・お問い合わせは……

日本CI協会　〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
フリーダイヤル：0120-306-193／FAX.0120-306-293
メールアドレス：j-info@ci-kyokai.jp
ホームページ：**www.ci-kyokai.jp**

NIPPON C.I. FOUNDATION

■いつもからだにおいしい自然■

素朴な優品

壮健粥（そうけんがゆ）

内容量:220g
定価:280円
(税込み294円)
賞味期限:1年

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

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お粥です。

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

玄米商品開発専門メーカー
コジマフーズ株式会社
http//www.kojimafoods.co.jp

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

国内産原料100%の天然醸造味噌

立科みそ

あわせみそ
(米みそ5：麦みそ5)
470g 680円【税込】
800g 1,008円【税込】

豆みそ
800g 934円【税込】

米みそ
800g 1,029円【税込】

麦みそ
800g 934円【税込】

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

Ohsawa オーサワジャパン株式会社
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL0120-667-440/FAX0120-588-038

9784889211016
ISBN978-4-88921-101-6
C0047 ¥600E
1920047006003

Macrobiotic for Beginners

温めたり、お湯を注ぐだけ。手軽にはじめてみませんか？

はじめてのマクロビオティック

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

マクロビオティック入門食品

Ladies' Set
レディースセット

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

1週間メニュー付（リマ・クッキングスクール監修）

贈り物にもご利用ください。

セット価格
16,000円（税込）
14食分＋間食7食分

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

Ohsawa オーサワジャパン株式会社
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424
TEL 0120-667-440 / FAX 0120-588-038