

マクロビオティック Macrobiotique

食による健康と治病

No.839 2007

8月号

新連載①

アレックス・ジャックの玄米手当て法シリーズ

vol.1 コーンライス

新連載②

マクロビオティックで
トータルライフデザイン
細川順讚



特集
有機サプリメント
安全・安心・高品質なサプリメント

新連載③

Macrobiotic Life in New York 小幡有樹子

平田シェフの料理レシピ……きゅうり

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
 国産椿油のはじめは伊豆大島ではなく、利島で採られていました。
 隔離した循環型の島の自然が無農薬・無化学肥料を可能にしました。

秩父の非加熱生水

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



こだわりのシンプレケア

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

左から
 ビュアミスト
 〈化粧水〉180g/50g (携帯用)
 天然ミネラルウォーターに、
 白亜紀の土壌から抽出した
 アミノ酸組成エキスをブレンド。
 デリケートな肌にもおすすめ。
 パッティングして浸透させて。
 椿油
 〈美容オイル〉80mL
 酸化しにくく、
 皮膚との親和性の高い
 椿油を活性白土で
 ろ過して精製。
 においも少なく、
 さらりとした使い心地。
 全身のスキンケアに。



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

椿油配合化粧石けん「カメリア ビューティソープ」発売中!



平田シェフの



マクロビオティック ドイツシュ *Macrobioique Dishes*

第11回【テーマ食材】

きゅうり

きゅうりの原産地はインド北西部のヒマラヤ山脈南部とされ、3000年以上前にすでに栽培されていました。胡(西域)から伝えられた瓜ということから「胡瓜」、また完熟した実が黄色くなることから「黄瓜」と名付けられたそうです。そこから東西に伝播し、西方経路で古代エジプトには紀元前1750年頃に、1世紀にはローマ、ギリシャ、南ヨーロッパに伝わり、9世紀にはフランス、ロシアへ。16世紀以降には栽培も盛んになり、ヨーロッパ各地やアメリカへと入っていきます。東方へは紀元前2世紀に張騫(ちょうけん)が西域から持ち帰ったとされ中国へ。6世紀頃にはかなり一般化されていたようです。日本には9~10世紀頃に中国から渡来してきました。当初はあまり普及せず栽培され始めたのは17世紀~18世紀になってからです。しかし、古い書物を見ると、多食すれば害多く益少なし、是れ瓜類の下品也、味よからず、且つ小毒ありといわれ、あまり重要視されていなかったようです。一般的に食すようになったのはここ最近で、大正、昭和にかけて広く普及しています。きゅうりは、長短さまざま多くの品種がありますが、華南型、華北型、ピクル型が日本では栽培されています。きゅう

りの正常な果肉には白い花粉がついていて、これをブルムといいます。水分の蒸発を防ぐため、きゅうり自身が出す粉です。以前はこのブルムのあることが新鮮なあかしであったのですが、華南型と華北型の交雑種の春型雑種、夏型雑種が生み出され、現在では果肉に光沢があり新鮮そうに見えるのでブルムのないブルムレスのきゅうりが主流になっています。ただブルムレスにすると果皮がかたくなり、漬け物にはむかないようです。昔、子どものときに食べたきゅうりと違うのはこうした理由からなのでしょう。きゅうりのほとんどが水分なので、栄養面でとくに目立つものはありませんが、利尿作用やむくみをとるのに効果があるといわれることから、夏にできる陰性な作物であることがわかります。きゅうりを買うときは、太さが均一で緑色が濃く、イボがしっかりしていて張りのあるものを選びましょう。高温性の水分の多い野菜なので、5℃以上の場所で保存するのがよいとされています。夏の暑い日に、陰性なきゅうりに、陽性な味噌や自然塩を添えてバランスを取って食べる。昔の人はよく考えているなあと感じます。



きゅうりとクスクスのサラダ
トマトソース



【材料 4人前】

きゅうり	3～4本
クスクス	80g
人参	1/2本
コーン	20g
トマト	1個
梅酢	大さじ1/2
自然塩、胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ3
トマトピューレ	60cc

【作り方】

- 1 きゅうりを縦に12枚スライスし、塩をふり5分ほどおきます。ロール状に巻き、きゅうりの器を作ります。
- 2 クスクスをボウルに入れ、塩とオリーブオイル少々を入れ、同量の熱湯を注ぎラップをかけてもどします。
- 3 人参、トマト、(1)の残りのきゅうりをコーンの大きさに合わせて角切りにします。角切りにした人参はボイルし冷まします。
- 4 もどしたクスクスのボウルに人参、きゅうり、コーン、トマトを加え、塩、胡椒、オリーブオイル、梅酢を入れ、よく合せて味をととのえます。
- 5 鍋にトマトピューレと水少量を入れ温めます。ミキサーに入れ、オリーブオイル大さじ1と塩を加え攪拌し、トマトソースを作ります。
- 6 皿にトマトソースをしき、(1)のきゅうりの器をおきます。この中に(4)のクスクスのサラダを詰めて仕上げます。



0138
紅玉梅酢
200ml ¥336(税込)



0130
ヒカリ有機トマトピューレー
320g ¥346(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

きゅうりの冷製カツペリーニ
ごま風味



【材料 4人前】

きゅうり	2本	(A)	
みょうが	2本	薄口醤油	90cc
わかめ		米酢	25cc
(もどしたもの)	80g	白練り胡麻	50g
細いスパゲティー		メープルシロップ	25g
又は素麺	200g	生姜みじん切り	15g
白胡麻	少々		

【作り方】

- 1 きゅうりとみょうがを細い千切りにします。わかめは塩抜きをして、食べやすい大きさに切り、水気をきっておきます。
- 2 ミキサーに(A)の材料を入れ攪拌し、ごまソースを作ります。
- 3 スパゲティーを茹でザルにあげ、冷水でよく洗い水気をきります。ボウルに入れ、ごまソースと良く合えて器に盛り、きゅうり、みょうが、わかめを添え、白胡麻をあしらいます。



料理スタッフ 左から
小野寺廣子さん 阿部清美さん 前船江利さん



0549
塩蔵わかめ 480g
¥378(税込)



0396
手延 吉野葛そうめん
250g
¥420(税込)



0635
ごまそふと(白) 120g
¥682(税込)

第11回【テーマ食材】

きゅうり



きゅうりと葛のババロア



【材料 4人前】

きゅうり	2本
豆乳	400cc
葛粉	30g
玄米甘酒	80g
粉寒天	6g
自然塩	少々
白梅酢又は レモンのしぼり汁	小さじ1

【作り方】

- 1 きゅうりをすりおろし、さらしに取って水気をしぼります。きゅうりのしぼり汁に白梅酢を加えソースを作ります。
- 2 鍋に豆乳、粉寒天、葛粉、玄米甘酒、塩を入れ火にかけ、泡立て器で混ぜながら中火で加熱し、寒天を煮とこします。とろみがついたら(1)のすりおろしたきゅうりを入れ、ミキサーで攪拌し裏ごします。
- 3 器に流し入れ冷やし、きゅうりのスライスとソースをあしらいます。



オーサワの本葛(微粉末)
3779 1kg ¥3,675(税込)
0332 500g ¥1,995(税込)
0334 100g ¥472(税込)



0237
玄米甘酒
250g ¥336(税込)



0545
粉末寒天
4g×5袋
¥283(税込)



平田 優●PROFILE

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

薬を使わず体にやさしい
家庭でできるコーヒー洗浄

あなたの悩みは
何ですか？

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

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

オーガニックコーヒー 家庭でできる洗浄キット

カフェコロン

コロンキット

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

内容：155g

定価 30缶 8,820円 (税込)
6缶 1,890円 (税込)

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/>



REAL
FOOD

Recipe

がやれしび

オーガニック居酒屋「我や」の
お手軽マクロビオティックレシピ

Vol.2

GAYA流 夏野菜で 野菜寿司

夏に美味しくなってくる
野菜達を使った
GAYA自慢の野菜寿司。
簡単にできる
巻き寿司も作ります。



*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

※今回のレシピは家庭で手軽にできるよう特別に作られたものです。お店ではご利用できません。

【材料】

基本の酢飯(玄米1合に対して)

純米酢	大さじ1
甜菜糖	小さじ1
塩	小さじ1/3

*ちょっとアドバイス

少し多めに、すし酢は用意して加えた方が美味しい。
甜菜糖の甘さが気になるようであれば赤梅酢を林檎ジュースで割ったもの、又は赤梅酢だけでも良い。

【作り方】

オクラの握り

- 1 成り口と頭の固いところを包丁で剥き、まな板の上でゴロゴロと板ずりします。
- 2 塩湯で湯がいて、氷水で冷やします。
- 3 「魚の開き」を作る要領で、片面だけ包丁を入れ、オクラを開いて、寿司に握ります。
- 4 食べるときに醤油をちょっとつけると美味しい。

茄子の握り

- 1 1/4に割り、腹側の身をぎます。皮面に格子に隠し包丁を入れます。腹面に塩をふり、熱したフライパンで腹側から焼きます。
- 2 焼き色が付いたら、ひっくり返して皮面も軽く火が通る程度に焼きます。
- 3 パットに広げて、あら熱を取り、寿司に握ります。
- 4 わさびを効かせた方が美味しい。

カボチャの握り

- 1 南瓜は3~4mmにスライス。塩をして固めに蒸し、フライパンで焼きます。(蒸さずに焼いても、蒸すだけでも良い)
- 2 焼き色が付いたら冷まして、寿司に握ります。

赤パプリカの握り

- 1 赤パプリカを寿司の大きさに切り出します。
- 2 身の側を上に向けて、塩をふり、トースターか魚用のロースター(上火)に身の方を上にして並べ、じっくり火を入れます。水が浮いてきたら、ひっくり返して、皮面も軽く焼きます。
- 3 焦がさないように注意! あら熱を取り寿司に握ります。

ゴーヤ(苦瓜)の握り

- 1 ゴーヤは寿司の大きさに切り出します。裏側(身の方)にやや固めに溶いた水溶き小麦粉を付けます。
- 2 170℃の油でカラリと揚げます。衣を付けなかったごつごつした方から適度に水分が抜けて、美味しく揚がります。上
- 3 かりに塩少々をふります。
- 4 揚げたてを握ります。

テンペとアボガドのロール寿司

【材料】

テンペ、アボガド(1cm角の棒状に切る)、酢飯、海苔、大葉

照り焼きだれ

醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

【作り方】

- 1 テンペは1cm角の棒状に切り、170度の油でカラリと揚げます。
- 2 照り焼きだれをフライパンで少し煮詰めながらテンペに絡めます。
- 3 アボガドは1/4に切り、種を取ります。テンペと同じくらいの大きさの棒状に切ります。
- 4 「巻きす」を広げ、海苔をおきます。上から4cmを「のりしろ」として残し、後のスペースに、酢飯を薄く広げます。
- 5 下から4cmくらいのところを、溝を付けるように、指で凹ませて、そこに大葉・照り焼きテンペ・アボガドを並べます。
- 6 巻きすの下を折り込むように巻き込み、押さえます。
- 7 一度手を離し、巻きすの下を持ち上げながら、奥に巻き上げていきます。
- 8 巻き終わったら、手で軽く押さえるように、形を整えてあげます。
- 9 良く切れる包丁で、稲妻のように、押す、引く、押す、の3アクションで包丁を動かすと、ザクザク切れます。

普通の寿司より傷みにくいので、あらかじめ作っておくことが出来ます。



料理スタッフ
我や青山店のみなさん



0138
紅玉梅酢
200ml ¥336(税込)



0139
有機玄米酢
300ml ¥630(税込)



Presented by GAYA

撮影協力:我や青山店 レシピ作成:我や青山店 石野大輔
我や 上原本店 東京都渋谷区西原3-11-6 杉本ビルB1F TEL:03-3481-5255
我や 青山店 東京都渋谷区渋谷2-2-5 クルスビル1F TEL:03-3498-8810

Natural G Max

とう さ 糖鎖

糖鎖栄養素 黒酵母発酵液 ナチュラルGマックス

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

天然成分100%



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

このような方にお勧めします

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

赤ちゃんからお年寄りの方まで健康維持にお役立てください



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。



世界が注目
生命の鍵を握る

写真はCGイラストレーションのイメージです



17g×30袋入 10,290円(本体価格9,800円)

ナチュラルGマックス 表示成分(100g中)

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

(財)岐阜県公衆衛生検査センター



株式会社 森修焼 SY

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

『食卓に健康をお届けします』

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



安心・安全を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
SAKURAI FOODS

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



ウメケン有機JAS認証商品



有機 梅シリーズ

厳しい基準の認定を受けた有機商品です。



分包品
18g
(3粒×18包)



容器入り
18g
(約54粒)

〈新〉有機・梅ほしさん
希望小売価格525円・税込



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



有機梅肉エキス 40g
希望小売価格2,100円・税込



有機梅肉エキス粒 90g
希望小売価格3,675円・税込



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

海からはじまる
体と心と環境にいいこと

海の精

塩だけだから、 あと味さっぱり。

海水100%

カルシウム
たっぷり

添加物不使用

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



詰め替え用



カップ

歯みがき専用の自然海塩 **カップタイプ**

ソルト de はみがき

歯みがき約200回分

25グラム×2 750円(税抜)

海の精株式会社

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

マクロビティックの基本から創作までを学ぶビデオ決定版!! 元気になっておいしくて リマ・クッキングスクールの**自然食**

美しい映像で、料理作りの臨場感や、焼き具合、盛りつけ方なども、見て聞いて体感——しっかり勉強できる保存版です。きっと昨日とは違う自分が見つかるはず。さあ、ビデオ・バージョン・リマ・クッキングスクールの扉をたたいてください。



東洋哲学に影響された桜沢如一の透徹した宇宙論から導き出された「陰陽」の考え方、そして日本の風土に育まれてきた食の伝統を研究し発達してきた「リマ・クッキングスクールの自然食」は、誰にとっても一見の価値があるのではないか。ぼくも「料理は苦手」などというてないで、このビデオを見ながら、四十の手習いといひようか。坂本龍一(音楽家)



全6巻

本体税抜き価格 各巻2,900円/各約60分

- ・初級クラス 割引セット価格(前編/後編の2本組) **5,500円**
No.1 初級クラス(前編):自然食の基礎を学ぶ
No.2 初級クラス(後編):自然食の基礎を学ぶ
- ・中級クラス 割引セット価格(前編/後編の2本組) **5,500円**
No.3 中級クラス(前編):自然食の家庭料理を習う
No.4 中級クラス(後編):自然食の家庭料理を習う
- ・上級クラス 割引セット価格(春夏編/秋冬編の2本組) **5,500円**
No.5 上級(春夏編):自然食の創作料理を楽しむ
No.6 上級(秋冬編):自然食の創作料理を楽しむ
- ・全6巻 特別割引セット価格 **15,000円**

※各巻にはレシピ・ノートも添付。分量も明記してありますから画面を見ながらのメモ書きは必要ありません。

ご購入・お問合せ **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

監修:日本CI協会
〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 Tel.03-3469-7631
製作・発売:テレビマンユニオン
〒151-0062 東京都渋谷区元代々木町30-13 Tel.03-5478-1611

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]

育ち盛りのすごい玄米!
青玄米とは育ち盛りの若い玄米で、成長するための栄養とパワーがいっぱい詰まっています。その青玄米をにがり水につけて発芽させました。発芽によって、今まで眠っていた酵素が目覚めて活動を始めます。ギャバ(γ-アミノ酪酸)や食物繊維、アラニンが大幅に増え、フィチン酸(IP6)はミネラルを吸収しやすい形に変化させてくれます。「硬くて食べにくい」「おいしくない」「においがする」など、従来の玄米のイメージを一新する新しい玄米です。

アラニン

うまみの成分。甘みが増えたおいしいお米になる。[白米の10.4倍]

フィチン酸

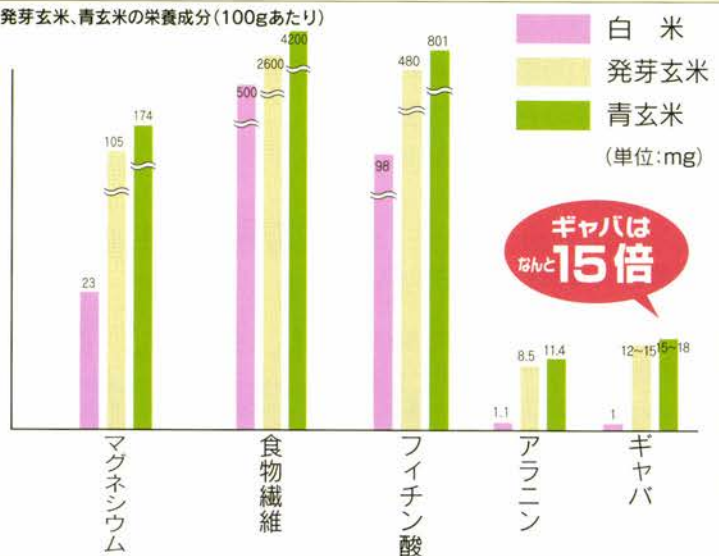
強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。[白米の8.2倍]

ギャバ

アミノ酸の一種。発芽によってグンと増える。[白米の15~18倍]

白米、発芽玄米、青玄米の比較

白米、発芽玄米、青玄米の栄養成分(100gあたり)



【おすすめのお召し上がり方】

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

愛・感謝・・・ここを込めてお客様へ

ベストアメニティ株式会社

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

<自社調べ>

腸内運動会



「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

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

善玉菌が優勢だと、おなかがととのい、身体がイキイキします。

逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。

ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

世界的な内視鏡外科医で、ベストセラー「病気になるない生き方」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」



せいせい

乳酸菌生成エキス

LACTIS

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

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

新谷弘実先生講演会

「病気になるない幸せ健康法」

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」

TEL03-5849-4907

*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>

『すいか糖エキス』



風鈴、すだれ、たらい……夏を涼しくするグッズです。食べ物では「すいか」にまさるものはありません。その「すいか」を煮詰めて生まれたのが「スイカ糖エキス」です。

有効成分シトルリンは利尿作用、またリコピンは強力な抗酸化作用を持ち、腎臓の働きを高めてくれます。夏こそ、身体の内面から見直したいですね。そして趣を変えて、水晶の鑑賞はいかがでしょう。光が屈折して醸し出す幻想的な美しさは酷暑を和らげてくれます。10数年前よりジルベルトさんは水晶ビジネスのため、毎年数回、母国、ブラジルから展示会出店のために来日します。純正マクロビアン（その割にマチョコな体形なので、冷やかしています）である彼はその都度来店してくれます。その縁で展示会場（毎年、新宿センチュリーハイアットホテル・iF・ホールで開催）にて安価な小さな水晶石（マダガスカル産）を購入しました。熱く眠れない夜は水晶を月に透かし眺めて涼んでおります。

リマ東北沢店



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

●商品情報●

■すいか糖エキス
 120g 3,675円（税込）

無農薬栽培の西瓜を煮詰めたエキス。体を冷やすことなく西瓜の有効成分を摂取。西瓜同様むくみや腎臓病に効果的な「とうもろこしの毛（生薬名：南蛮毛、無添加）」と「冬瓜」を加えることにより、すいか糖の効能を高めている。甘酸っぱく、ほのかに苦い。1日2～4g程度（親指の先位）を体調によって、1日2～3回に分けて摂取。水またはお湯で、またパンなどにつけてお召し上がりください。
 開封前賞味期間：常温で2年
 原材料：契約栽培すいか・とうがん・とうもろこしの毛（三重産）

8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リコーナ
 （8/1～8/7まで12～18時）
 ◎手うちそば……三たてのおいしさ
 ◎Cinq Cafe（サンク・カフェ）
 マクロビオティック・スイーツと飲み物

p3 店長の今月のおすすめ商品

p6 現代のマクロビオティック●日本C I協会

p8 基本の陰陽●尾形妃樺伶
難あり、すなわち有り難し

p10 新連載 vol.1 コーンライス
アレックス・ジャックの玄米手当て法シリーズ●原文：アレックス・ジャック／和訳：美上みつ子

p12 著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一郎
H・D・ソロー、飯田美訳 『森の生活 ウォールデン』

p16 官足法教えます●行本昌弘
足とあなたの健康⑨

p18 官足法セミナー体験レポート

p20 特集.. 有機サプリメント 安全・安心・高品質なサプリメント

p26 新連載 第一回／真の健康
マクロビオティックでトータルライフデザイン●細川順讚

p30 新連載 Macrobiotic Life in New York.
ニューヨークでのマクロビオティック暮らし／第二回●小幡有樹子

p34 よろず相談つけたまわり!●山村慎一郎
山村慎一郎の「こんなときどーする?!」第10回：お手当

「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)

p66 編集室便り

日本CI協会のご案内

p58 全国日本CI協会友の店

p56 新商品情報

p54 マクロビオティック入門食品(レディースセット) 4 WEEKS 摂取データ
体重減少編

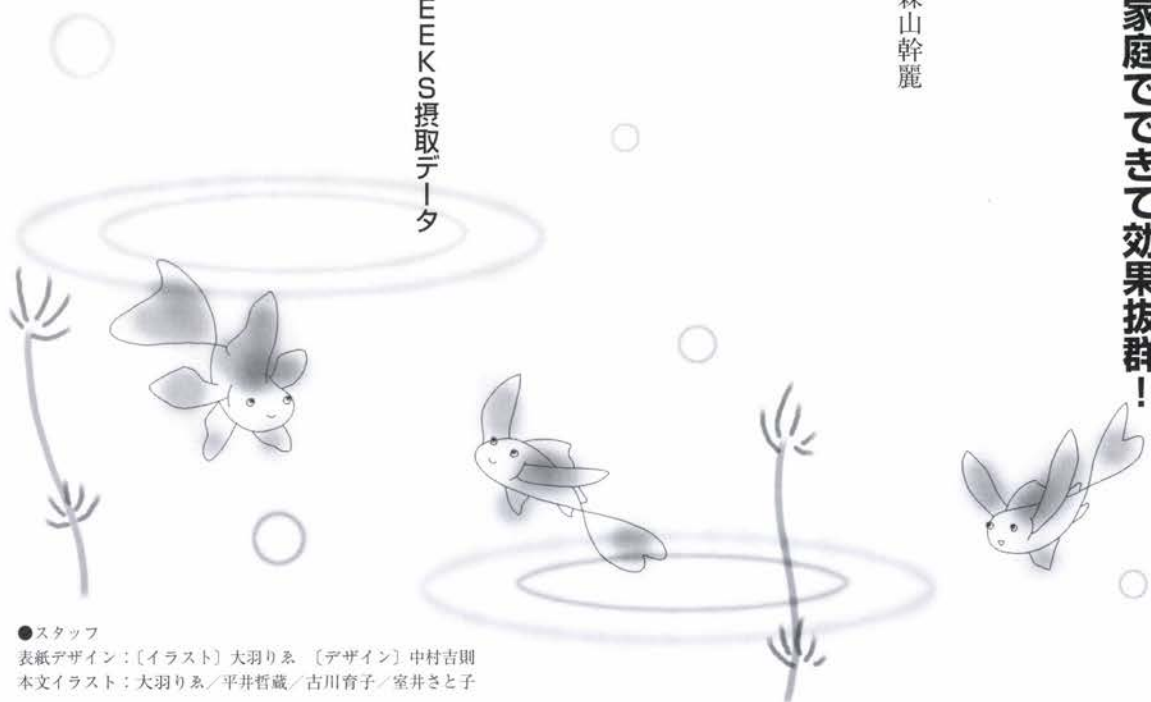
p52 私の治病体験記●安達和夫さん37歳(仮名)
無茶な生活で壊した身体の
私を救ったマクロビオティック

p50 マクロビオティックですくすく子育て日記●倉田有理
第十一回：自然が大好き！

p48 **健康セミナー便り** マクロビオティック・ヨガ教室●森山幹麗
マクロビオティック・ヨガを楽しむ
陰陽理論と五行説の応用方法

p46 自然素材が僕を変えた●宮川昭夫

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
「手当療法」—— パスター、温湿布など家庭でできて効果抜群！
現代の病院治療でも採用すべし



●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：大羽りゑ/平井哲哉/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C.I.協会の創設者である桜沢如一(1893~1966年)によって提唱され、世界に普及しています。

このマクロビオティックは中国5千年の陰陽の理念を基礎とした伝承療法で、食事による健康維持、体質改善、治病などを目的としています。別名「食養法」ともいわれています。「食養法」は伝承療法を基礎としているため、基本理念は変わりませんが、手法については指導者間で若干の相違があり、また、時代背景とともに変化しています。(生活環境の変化)以下は、日本C.I.協会として「現代のマクロビオティック」の概念を説明したものです。

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

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

健康と幸福の7大条件

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

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

食品の選択基準

マクロビオティックの食養法は、3つの原則に基づいています。

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

栄養バランスを考慮しています。

食品の品質基準

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

- ① 無農薬・有機栽培農産物優先
有機JAS法(オーガニック)に基づいた農産物を基本とします。
- ② 食品添加物不使用・安全性・機能性が明確で有益な添加物は認められています。
- ③ NON-GMO(遺伝子組み換え作物不使用)・遺伝子組み換え作物は使用しません。
- ④ 国内産優先・身土不二の考えから地元産の作物を優先します。
- ⑤ 精製糖不使用・白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は使用しません。
- ⑥ 伝統製法優先・味噌・醤油は長期熟成法、油は圧搾法を優先します。

マクロビオティック食事法

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

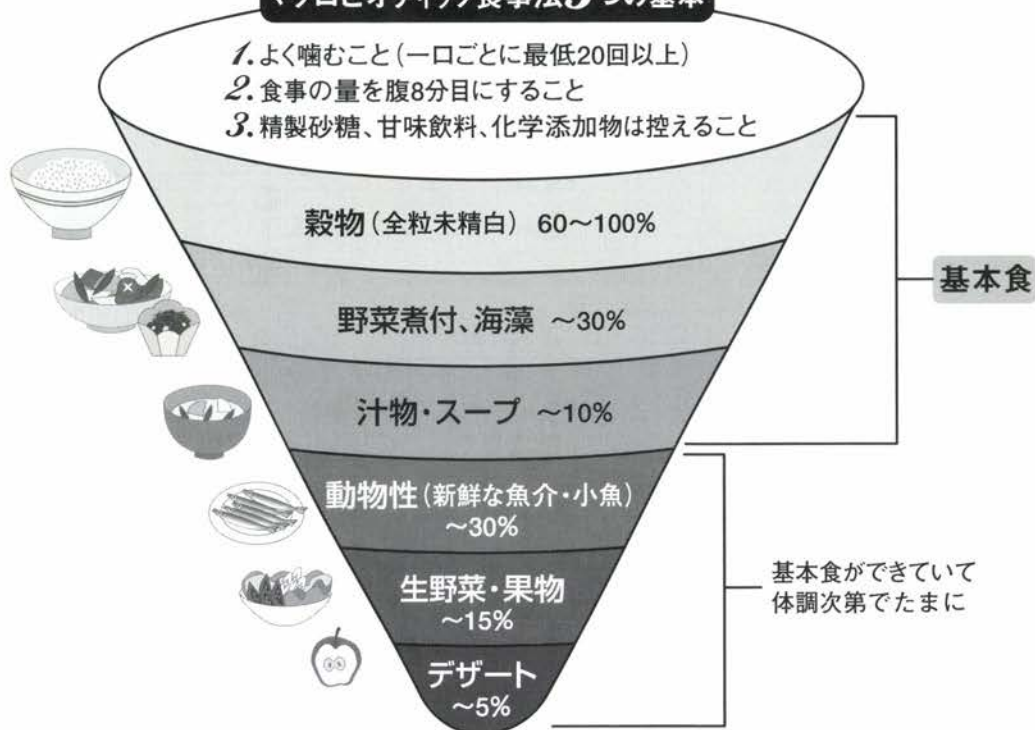
マクロビオティック食事法の10段階

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

マクロビオティック食事法ガイドライン 日本CI協会版

マクロビオティック食事法3つの基本

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



生活習慣の原則

- ・ 一口ごとに最低20回以上咀嚼すること。
- ・ 喫煙しないこと。
- ・ 酒類は健常者に限り、少量にすること。
- ・ 食事の量を腹8分目にする。
- ・ 間食は健常者には許容されるが、糖分に注意すること。
- ・ 農薬、化学肥料で栽培された農産物はできるだけ摂らないこと。
- ・ 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。

甘党のころ……

陰と陽は一つのヒモの両端だといふことをお伝えしました。

一つの事象、現象の違った極面を陰と陽という符号で言い現わしました。

私たちの身のまわりを見て下さい。前側と後側がどんなモノにもありません。どんなコトにもありません。

困ったなあ……と涙にくれる現象が起こってしまったとき、その現象をよく観察すれば困らせている原因があればこそ、その原因をもとに別の新しい動きを考えることもできてきます。

桜沢先生の言う『災い転じて福となす』あるいは『難を転じて幸となす』ということを誰でも一度や二度は体験しているのではないのでしょうか。

陰と陽は一つのモノゴトの両端であればこそ、右を見れば陰ですが、左を見れば陽になります。

難の方向を向けば、それはあくまで難ですが、福の方向に向き直ればそれは福になります。

私が育った家は無類の甘党の家系でした。父の母親、つまり私の祖母に当たる人は、毎日、和菓子屋さん

が御用聞きに来て「今日はこれをいくつと、これをいくつ……」と注文をし、お客様に出していたほど甘い物との縁が深かったそうです。ですから私の父も、とても甘い物が好きで、非常に繊細で優しい哲学的なところがありません。それと同時に、とても頭がよく、何事も全て簡単に

なとき、甘い物を食べるとピタッと止まってしまいました。私の身はそれほど、甘味漬けになっていました。ですからちよつとした物事があつたとき、不安と疑りと淋しさがいつも身の中から湧いて来ました。あらゆる物事に完全な信頼を抱くことができなくて、物事を破壊する方向へ

基本の陰



[15]

難あり、すなわち有り難し

尾形妃樺怜

●穀物菜食研究家

自分のモノにしてしまったようでした。けれど、そのために一定の地位に落ち着いていることができなくて、形あるモノを作りあげることができませんでした。この父の両極端の特質に甘党の性質をしっかりと受け継いで育った私は、やはり無類の甘党でした。つい最近まで、お腹の調子が変

方向へと考え、いつの間にか私自身の生きる場を壊していました。何かがあると全てが嫌になり、全てをリセットして、知る人の居ない所で一からまた何かを始めるということを繰り返しました。新しいことを始めたそのときは一つ一つ丁寧にやりあげていく陰性が発揮される

のでよいのですが、しばらくたつとまとめる陽性がないために、どうにもならなくなって、バラバラになったままその場を離れることになるのです。

いつもいつもどうしてそうなってしまうのかと訝りながら、私自身ではどうすることもできないことでした。

陰極まれば……

そして、このことは二人目の子供が産れた直後、頂点に達しました。私の家庭はあつという間に崩壊してしまつたのです。

私の心の中に湧きあがつて来たのは憎しみと恨みと悲しみとそして死んでしまいたいと思う気持ちばかりでした。「ママ!」と言って追いかけて来た小さな子供を背中にしたとき、聞こえて来た声が不安と信愛とで一杯な声でした。その声を聞きながら、ふとこのままではいけないと立ち止まり、何とか生きる気持ちを持たなければと必死になりました。やつとの思いで一日一日を過ごしている中、私を責める人は居ませんでした。そうなるとなお「では、なぜ今これ程大きな苦しみがあるのか」と思わずにはいられませんでした。

● 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。

強い強い陰性を身につけていた私は、反対にまたとてつもない陽性を身の芯に持っていたのです。どうにもならない精神状態と生活状態の中で泣いて泣いて泣き尽くして少し陰性を体外に出した後、ようやく身の芯に持っていた陽性が少し表面に出て来たのです。子供との生活を維持するための行動を始めました。

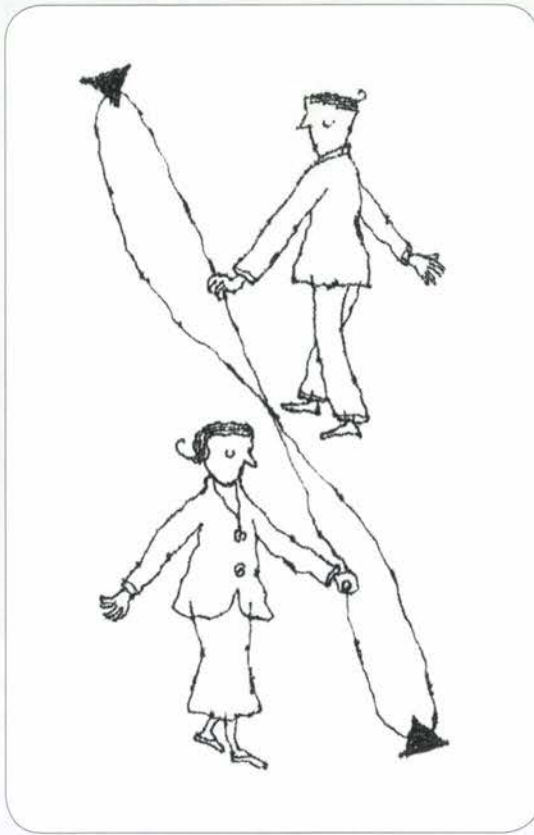
動き出した陽性はどんどん私の生活を変え、必要とするモノを引きつけ始めました。そしてとうとう全ての原因を教えてください「無双原理易」の陰陽のとてもシンプルで分け隔てのない公平なモノの考え方、観方に合ったのです。もう何も迷うことはありません。全ての原因が解り、

納得ができたのですから。

陽への方向転換

あとは、ただ今までと反対の一つのヒモの端からもう一方のヒモの端へ向きを変えて歩き出せばよかったです。極端に落ち込んだ状態を引き起した極めて陰的な食生活の端か

を向け変えました。同時に一所懸命に歩き、一所懸命に掃除をし、身のまわりの整理整頓をしながら、身体をよく動かしました。一所懸命に物を動かすように……
恨み憎しみ悲しみが浮かんで来たら掃除をし、陽の光の下に出て一所



ら、反対の状態を作りあげてくれる陽的な食生活の端へ向けて……。

甘い物・おかず中心・果物やミルク中心の食生活から、玄米を中心とする穀物と煮た根菜の生活、本物の塩を大切にする生活へ、そして何よりもご飯とみそ汁など、それまで重要視したことのなかった食べ物へ目

懸命活発に歩くようにしました。気持ち沈んでしまう陰性が出てきたら、それを打ち消す活動をする陽性の力も借りたのです。情況の変化はそうして一刻一刻を生きることによ

って私の回りに渦ができ、加速して確かな渦の流れとなって起こって来たのです。こうした体験は私に陰と

陽が絶えず転換していること、そして陰性の中にも陽性があり、陽性の中にも陰性があることをつぶさに教えてくれたのでした。
家庭の分裂という強い陰的な状態の後から新しいモノが生まれ、新しい姿を形づくる陽的なモノがまとまりのある形をつくってくれる……それは陽的なモノをとり続ける生活の中から。

桜沢先生が言っています。

「もし、その人が幸福でなかったなら、それはその人の責任」だと。それはとりもなおさず、陰性と陽性の性質をよく知り、自分自身の陰性と陽性のバランスを計ることでした。そしてどんなに陽性にしてもその中には必ず陰性があり、どんなに陰性にしてもその中には必ず陽性がある。陰陽は常に動いていて決して全く同じ状態であることはないのだと知ることでした。ここに「難ありすなわち有り難し」アリガトウのまぎれのない事実があったのです。

陰陽は人の情動など関係なく素直に宇宙の秩序通りに動いているだけです。だからこそ、私たちはそれを知って自分のありたい姿であるように自分の生活の仕方を整えていけばよいのです。

アレックス・ジャックの玄米手当て法 HEALING WITH RICE

原文：アレックス・ジャック氏
(マクロビオティック・ジャーナリスト)
和訳：美上みつ子氏
(リマ・クッキングスクール師範科講師)

Vol.1

コーンライス

(RICE WITH CORN:とうもろこし入り玄米)

ADVICE

特に心臓疾患、循環器系疾患、消化器のトラブルと小腸を整えるのに効果的である。

とうもろこし入りの玄米は、とうもろこしの旨みと甘さが加わり大変おいしくなるので、特に夏場の食欲がないときに適したものであるが、夏場に限ったものではなく、玄米に変化をつける意味で通年時々楽しむと良い。

とうもろこしは、昔から東洋では心臓と小腸

に効果的に作用すると言われている。

近年遺伝子組み換えが行なわれるようになり、その汚染が心配されるので、なるべくオーガニック、または遺伝子組み換えでない種から作られたものを選ぶように心がけたい。

RECIPE

1. 生のとうもろこしの実を芯からこそげ取る。
2. 玄米2カップに対し、1/2カップのとうもろこしと塩少々を加え、普通に玄米を炊く要領で炊き上げる。

※ゆでたとうもろこしだけを食べる場合、バター、塩、胡椒の代わりに梅干ペーストを少々塗って食べるのも良い。そうすることにより梅の酸味加わり、小腸の強化や消化を助けることにもつながる。ただし、梅ペーストのつけすぎはよくないので小さじ半分くらいを薄く塗るのが良い。

7月4日（独立記念日）までには膝の高さ

伝統的なことわざによると、とうもろこしは“アメリカ合衆国独立記念日までに膝の高さまでに成長しているべき”であるとされている。

さらに秋の収穫の日までには“象の目の高さ”になるべきであると言うことだ。

とうもろこしは西欧では主要な穀物であり、原住民によつて何千年もの間食べ続けられてきた。17世紀にイギリスから来た正教徒（ピルグリム）達が最初の厳しい冬を越せたのはとうもろこしのお蔭だったのだ。

マクロビオティックを実践する人たちの間でとうもろこしは旬の間は茹でてそのまま食べる人が多いが寒い季節にはコーンチャウダーにしたり、またポレンタやタコスや

コーングリッツ（かゆ状のもの）として1年中食べるのである。とうもろこしは特に心臓と循環器系、また小腸に作用する準穀物なのである。

今日全米のとうもろこしの約半分は遺伝子組み換えで作られており、人間にとっても野生の動物たちにとっても健康上のリスクが大きくなっていくと言わざるを得ない。遺伝子組み換え技術は有機農法や従来法の畑までも汚染している。

最近ではかなり大量のとうもろこしが自動車の燃料であるエタノールを作るための原料として充てられている。世界中のほかの国々でも主要な食物を石油に代わる生物燃料として転換する試みが始まっ

ている。例えば日本でもお米を食べる為ではない代替エネルギーとしての試験的な生産が始まったところである。

今後、これからの農業の傾向とそれが食に及ぼす影響を見極めながら、個人と地球の健康と安全を守るためにも我々マクロビオティックの間はどうか対処すればよいのか考えていかなければならない時が来ている。

●PROFILE

アレックス・ジャック

過去25年間の講演、書籍、個人カウンセリングを通じて、アレックス ジャックは多くの個人や家族を健康と幸せに導いてきた。これまで、ベトナム戦線でのレポーター、イーストウェストジャーナル編集長、クシ学園の総支配人兼講師、ワンピースフルワールドのディレクターなどとして活躍。現在、プラネターヘルス代表、米と主要食物を遺伝子組み換えから守るアンバーウェイブネットワーク代表として世界中で講演活動を行なう。アレックスの著書

“ガンを防ぐ食事法”、“マクロビオティック健康法”、(久司道夫共著)、マクロビオティック料理法(アベリーヌ・久司共著)、“モーツァルトの影響”(ドン・キャンベル共著)ハムレット生誕400年記念新書をはじめとする数々の本を世に送り出している。

アメリカ国内はもとより、日本、中国、ロシアほか多くのヨーロッパの国々で講演を行い、彼の本は何ヶ国語にも翻訳されている。

現在、アメリカ、ニューイングランドのパークシャーの美しい山の中で家族とともに暮らす。

The NOAH Center, 401 Stockbridge Rd., Great Barrington MA 01230, USA (413) 528-0297



H・D・ソロー、飯田実訳

『森の生活 ウォールデン』

持田鋼一郎

●歌人



このところ世界各地で地球の温暖化が深刻な問題を惹起している。南極や北極の水が解け始め、ツバルやセシールといった島国が水没の危機に見舞われ、アフリカや中国では砂漠化が進行している。これらの現象が人為的な自然環境の破壊に起因するものであることは周知の事実である。経済優先の立場から京都議定書を批准しなかったアメリカでさえ、

地球温暖化の危機を深刻に受け止めるを得なくなっている。桜沢如一言に言わせれば、これこそ人間が宇宙の法則、自然の秩序に反した報いということになるだろう。桜沢が肉食に反対した理由の一つには、肉食の普及によって飼料としての穀物の消費量が肥大化し、自然破壊が進み、食糧危機が起りかねないということがあった。

東大教授の島蘭進は桜沢のこうした面を「マクロビオティックの思想には、自然支配を志向する近代科学への批判やエコロジーに連なる発想がある」（『癒しを生きた人々』）と高く評価している。

自然界の食物連鎖と生態系が深く結び付いている事実を桜沢は環境破壊が世界的な問題になるはるか以前から洞察していたわけだが、こうした桜沢の思想に大きな影響を与えた書物にヘンリー・デーヴィッド・ソローの『森の生活』がある。

『食物と人生』の中で桜沢はソローの『森の生活』を絶賛しているが、その部分をやや長くなるが引用してみよう。

「ソローの『森の生活』はガンジイの愛読書であるというが、まことに『森の生活』はいい本である。私も最近初めてよんで知ることのおおかりしを嘆いたり喜んだりした。彼は大学を出ると間もなく赤手空拳で森に入り、全く無用物と虚栄を一掃した真生活の発見に努力し、遂に二年後に、確信を得て出て来た。これはつまり東洋の昔の聖者、行者の生

活の実行だ。彼は自ら小屋をたて、畑を作り、猟をし冬は八尺の雪に埋もれて読書し、見事に楽しい健全な生活を建設する法を発見した。その確信にみちた言葉を聞け！」

この後の文章ではソローの46歳の早世を残念がつており、その原因は果物の過食にあったのだらうと推測している。

ソローの『森の生活』は60年代に日本のヒッピーたちにも愛読された書物で、それからあらぬか桜沢の遺志を継ぐCI協会のメンバーには元ヒッピーも少なからず存在するという。さらに地球温暖化をはじめ自然環境の破壊が人間の生活を脅かすようになるにつれソローの思想と『森の生活』に対する評価はとみに高まってきた。そこで今回はソローの『森の生活』を紹介し、同時に桜沢のエコロジーに対する先駆的な洞察力を明らかにしようと思う。

ちなみに岩波文庫の『森の生活』の解説で、訳者の飯田実氏はソローについて次のように述べている。「とりわけ、環境問題が人類の存在にかかわるといわれるほど深刻化

した近年において、ソローは生態学および自然保護運動のアメリカにおける先駆者としても高く評価されるようになった。また、わが国においては、第二次世界大戦後に生じた政治制度の劇的な変化により、ソローが提起した民主主義社会における国家と個人の良心という問題は、いよいよ切実感を帯びるに至っている。これらの点を考えあわせてみると、ようやく日本においても、ソローの思想と人生が、その全体像において理解され、受容される時期が到来したといえるだろう。」

この解説が記されたのは1995年、桜沢がソローを評価した時点の約半世紀後である。ここからも桜沢の思想の先駆性が窺える。

ソローは1817年7月、ポスト

ン近郊の自然豊かな田舎の村コンコードに生まれ、44歳で死ぬまでほとんどこの村の近くで暮らした。もともと子供のころから非常に勉強が出来たようで大学はハーバード大学に進み、ここでギリシャ、ラテンの古典の知識を身につけ、思想的基盤を固めた。『森の生活』を読んでいるとギリシャ神話やラテン文学のみならず古今東西の古典の詩句が縦横に引用され文章に彩りを添えている。このことからソローの思想が歴史から切り離され孤立したものではなく、西欧の自然哲学の伝統を受け継ぐものであることがよく分かる。また、ソローが自然を愛すると同時に読書も愛したところが桜沢と共通している。ハーバード大学を優秀な成績で卒業したソローは、故郷のコンコード村に帰り、小学校の教員となった。

もつたいたなくいい電磁波をカットするなんて

ナノテクノロジーが生んだ驚愕の最新技術

アポロSYNCEC(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。



6,300円(税込)

しかし、生徒に体罰を課すことを是とする当時のアメリカの教育界に失望したソローは兄のジョンとともに私塾を開き、理想の教育の実現を目指した。だが兄のジョンの健康状態の悪化によってこの私塾は二年半で閉鎖された。その後、牧師の娘エレイン・シユアールとの恋に破れ、兄ジョンの死にも遭遇したが、職業文筆家として自立し、執筆・講演活動を精力的に行った。やがて1844年の秋、コンコードに近いウォールデン湖の岸辺の森に土地を買って小屋を建て、1845年7月4日のアメリカ独立記念日から、2年2か月間に渡る独居生活を始めた。この間の詳細な記録が『森の生活』である。

『森の生活』は当然のことながらウォールデン湖周辺の自然について「記述が圧倒的に多いが、同時に文明社会に対する批判、ソロー独特の人生哲学の開陳にも多くのページが割かれている。そこでまず、文明社会に対してソローがどのような批判をしていたかを探ってみよう。ソローの文明社会に対する批判はなんといいながらも文明の名において人間があまりにも多くのものを必要とするに至ってしまったということだ。たとえばソローは次のように言う。「むかしから最高の賢者たちは、貧しいひとびと以上に質素で乏しい生活を送ってきたものだ。」文明社会はエアコンを手に入れたが、暖炉の熱や夕べの涼風を失ってしまった。井戸の水や薪を水道やガスに変えた。たしかにエアコンや水道、ガスは便利であるが生活の楽しみをそこから

SYNコンセントが使えない
1口コンセントから大型プラグコンセントに電化住宅には...

アポロSYNCEC(シン)コンセント
新登場!

新改良の特殊触媒で強力な
高次元エネルギー透過性を実現!



26,000円(税込)



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/
メールアドレス:hinomoto@sky.hokuriku.ne.jp

著作でたどる桜沢如一の思想と人間

H・D・ソロー、飯田素訳 『森の生活 ウォールデン』

第27回

得ることは難しい。さらにエネルギーの消費量の無制限な拡大は自然環境を破壊し、人体に悪影響を及ぼし、贅沢な食事はかえって病気のもととなる。最高の賢者が質素で乏しい生活を送ってきたというソローの言葉に桜沢はわが意を得たりと思ったことであろう。また次のような一節も文明批判として実に面白い。

「未開人は家が安いからそれをもてるのに対して、たいていの文明人はそんな余裕がないから借りているのだということは明らかである。」

ローンの支払いに汲々としている日本のサラリーマンたちにとっては何とも皮肉な台詞だが、南の島のヤシの葉で屋根をふいた家に住む人々の呑気な暮らしに憧れを抱く日本人は決して少なくない。さらに次のような一節は桜沢の言葉と言ってもおかしくない。

「動物食に対する人間の嫌悪感、経験によるものではなく、一種の本能なのだ。(中略) 自己の高度な、あるいは詩的な能力を最良の状態に維持したいと本気で考えるひとびとはみな、とりわけ動物食や過食を避

けてきたに違いない。」

「人間が肉食動物であることは、ひとつの恥辱にほかならないのではあるまいか。(中略) 将来、人間にもっと罪のない健康的な食物だけを食べるようにと教えるものがあらわれれば、かれはまさに人類の恩人とみなされることになるだろう。私自身の食習慣はともかくとして、人類は進歩するにつれ、動物の肉を食べるのをやめる運命にあると、私は信じて疑わない。ちょうど野蛮な種族が文明人と接触するようになってから、たがいの肉を食べあう習慣をやめたように。」

マクロビオティックの真髓がここに記されているといってもいいかもしれない。「森の生活」にはまたソローの人生観、人間観がいたるところで語られており、これがまた一五〇年後の今日においても実に新鮮で興味深い。

「みんなが褒めたりもてはやしたりする人生は、数ある人生のひとつにすぎない。なぜほかの生き方を犠牲にして、ひとつの生き方だけを過大視しなくてはならないのだろうか

か。」

今日の学校教育では生徒の夢や希望はほとんど顧みられることなく、偏差値が進学の基準となり、偏差値の高い大学に進み金か権力が社会的地位を手に入れることが人生の最大の目的となる。社会では経済格差が拡大し、多くの敗者と少数の勝者とに分かれる。もちろんソローのような人間は敗者として扱われることになる。しかしエリック・ホフファーが指摘するように本場の獨創性を發揮するのは多くの場合社会からはみ出した変わり者、ときには弱者・敗者扱いされてきた人々である。人生に多様な価値を認めるといことはこれからますます重要になって来るだろう。その意味でソローの次のような言葉はまことに傾聴に値する。

「生活がいくらかみじめであろうと、そこから顔をそむけたりはせず、ありのままに生きることだ。自分の生活を避けたり罵倒したりしてはいけない。それだつて当人ほどは悪くないのだから。生活は、諸君が一番富んでいるときにいちばんまずしくみ

えるものだ。粗糲し屋は天国にだつて粗を見つめる。貧しくても生活を愛したまえ。救貧院に入つていようと、楽しく胸のときめく、すばらしい時間はあるだろう。落日は金持ちの邸宅の窓だけではなく、養老院の窓からも、同じようにあかあかと照り返る。」

これほど反時代的な言葉はないだろうと思われるが『森の生活』人生の書として今日多くの人に愛読される理由がよく分かる一節でもある。最後にウォールデン湖周辺の自然についてのソローの詩情と新鮮な好奇心に満ちた文章をいくつか紹介したいと思つたが、これは『森の生活』を手につけてじっくり味わっていただくのが最上の方法だろう。

● PROFILE

もちだこういちろう

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



2007年

9月のアルカンシエル

特別企画



松本光司先生のプロ養成料理合宿

9/21(金)~9/24(月)
3泊4日 80,000円マクロ料理のプロとして
お仕事をしたい方に!松本
光司
先生

料理教室ネットワーク(小豆島にて)

9/29(土)~9/30(日) 松本 光司先生
1泊2日 20,000円 田中 愛子先生個人で料理教室を開いている方、
又始めたい方に!

半断食スクール(PPKコース)

9/15(土)~9/19(水)
4泊5日 60,000円

田中 愛子先生 松本 光司先生

老後を元気で楽しく過ごしたい方!

田中
愛子
先生

マクロビオティック料理教室 月1回 第2日曜日

9/9(日) 1時半~4時
受講料 3,500円
松本 光司先生

先生のお人柄に触れながら!



写真はイメージです。

お申し込み/お問い合わせは電話、又はFAXまたはメールで

〒401-0305 南都留郡富士河口湖町大石2498-2
電話: 0555-76-6662 FAX: 0555-76-6682
メール: arcen02@mfi.or.jp自然食とアロマセラピー
河口湖 **アルカンシエル**
Arc-en-ciel

私の治病体験記募集

昭和20年以降食生活の欧米化によって、日本人の体質が大幅に変化致しました。さらに高度経済成長期の昭和34年以降、A F 2を始めとして食品添加物の大量使用により人類史上例を見ない合成化学物質が食品と共に体内に蓄積されはじめました。また排気ガスや合成洗剤による水質汚染や大気汚染など環境汚染が深刻化し、そのため疾病の原因も昭和20年代に比べ複雑に多様化しています。平成14年度版の簡易生命表で死亡原因をみると心臓疾患や脳血管障害に比べ群を抜いて悪性新生物(ガンなど)の割合が増加しています。投薬と外科手術に頼らず、食生活の改善で体質の変化を体験された方々が、その貴重な体験を広く伝承し、少しでも多くの方々に食物の大切さを知っていただくためにこのたび体験記の募集を始めます。どんなささやかな体験談でも構いません。ぜひあなたの貴重な体験記をお寄せ下さい。

募集対象

食養と食養補助食品で
改善・治癒・延命された体験記

原稿要項

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

謝礼

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

送付先

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

足の超健康法

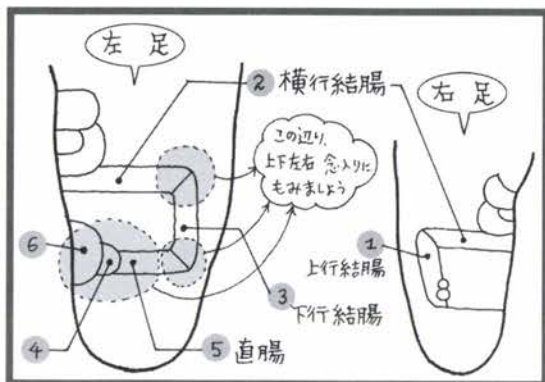
官足法教えます

第26回

足とあなたの健康 9

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

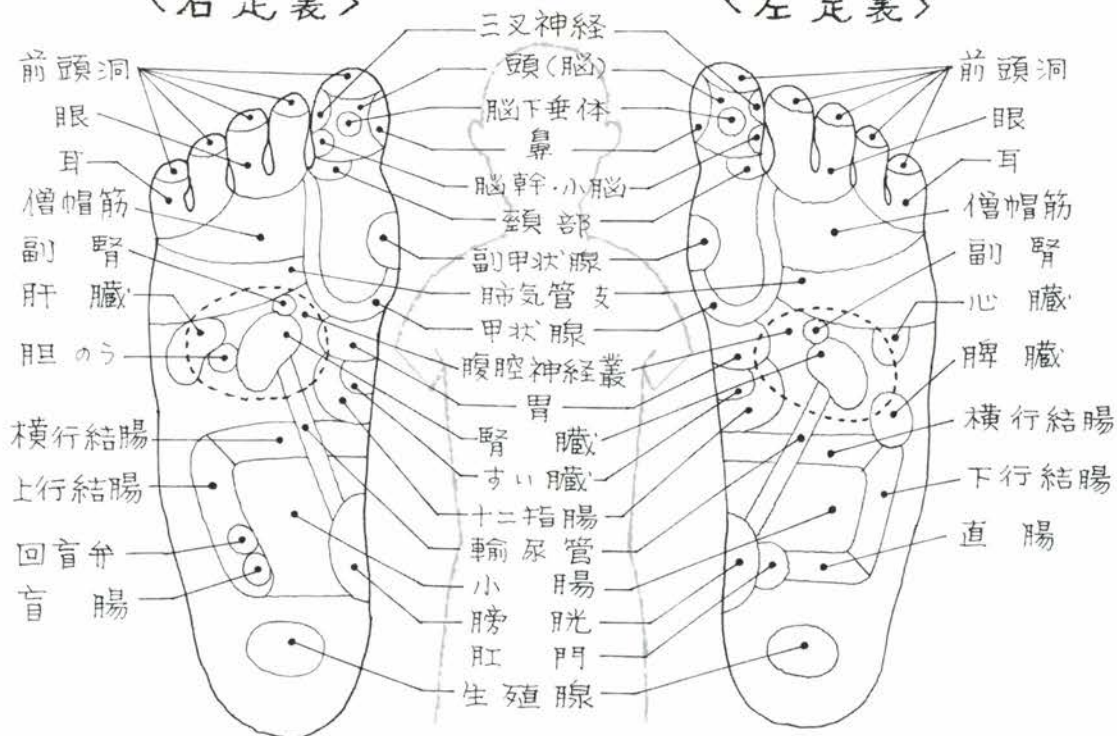


■上行結腸①（右足裏のみだから右足をやる時に）、横行結腸②（左右両足裏）、下行結腸③、肛門④
 〈大腸のポリープ、ガン、便秘、痔、直腸炎、肛門周囲炎などに対応〉

大腸は、小腸から送られた水分を含む雑物を処理する重要な臓器で、俗に言う善玉菌、悪玉菌がいつばいいる場所です。そのため、小腸のポリープとかガンなどは聞いたことがあります。大腸はポリープができやすく、またガンに移行することが多いので、よく揉んでおきましょう。痛いところがあれば、それは悪

〈右足裏〉

〈左足裏〉



足の反射区分布図

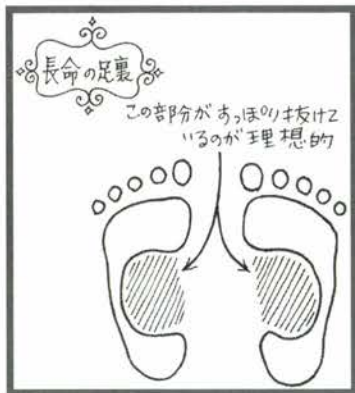
いとこです。な、おさら力を入れて揉んでください。

原則的には踵の方に向かって、しごいていけば良いのですが、反射区に沿って、また踵の方からとしっかりと揉んでください。

⑤の直腸、④の肛門、⑥の腎臓のあたりが盛り上がっていて、痛い人は「土地が無くて大地主(大痔主)」と私は呼んでいます。便秘の人も痛いからといって、ここは避けてはいけません。

便秘に悩んでいる人は、横行結腸の角、下行結腸と直腸の角のあたりを良く揉んでください。こういうところに便が宿便となって、ポリープが出来やすいのです。

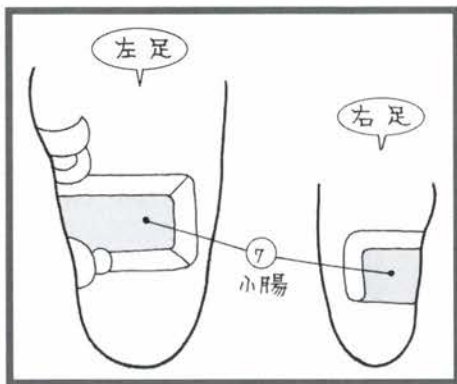
このあたりのいわゆる「土踏まず」と呼ばれる場所は、消化器の反射区のある所で、次に述べる小腸の反射区とともに全体をよくよく揉んでく



ださい。

余談になりますが、皆さんご存知のきんさん、ぎんさんの双子の姉妹がそれぞれ百七歳、百八歳まで長生きをされて、寿命一杯文字どおり「永眠」されたことは記憶に新しいですね。私は、このお二人の足型と足の写真を見せていただいたことがありますが、この足型が素晴らしいものでした。いわゆる肺から下の踵までがスッポリ抜けていて、右記のように指先と肩と肺の反射区と踵しか無いのです。やはり百歳まで生きる方というのは消化器が丈夫でないといけないんだな、と納得したものです。土踏まずが「土踏む踏む」でないこと、これが長生きの条件です。講習会でも、七十歳以上の方は必ず土踏まずがきれいにくびれています。

もうひとつ、きんさん、ぎんさんの長生きの秘訣。それは、何時もにこにこ明るく前向きだったことです。毎年誕生日になると、マスコミが追っかけてTV出演となります。あるとき、インタビュアーが聞きました。「きんさん、ぎんさん、お誕生日おめでとうございます。こんなに多くのTVや新聞、雑誌に登場されて、お金が一杯入るでしょう。どうされるんですか？」すると、お二人声を



そろえて「それは老後のために貯金します」と、こう答えたとか。真偽の程はともかく、いかにもきんさん、ぎんさんらしい前向きなエピソードだと思います。そして今でも、あのいつもニコニコと笑っていた顔が思いつかびます。

飽食の時代に生きる我々は、何としても腹八分にして、一日のカロリーを減らさないと消化器を痛めつけ、あげくに難しい病気に苦しんでしまふことになるような気がしてなりません。きんさん、ぎんさんの生きた時代は、決して豊かな食生活ではなかったのですから。私は、少食粗食が一番と考えています。どうしてもお腹が空いたら、私は人食って生きることにしています。

■小腸⑦(左右の足裏) 下痢、腸炎、腹部膨満(ガス)、老化、疲労、低血圧などに対応

小腸は、言うまでもなく、食べたものを消化吸収して栄養が血液や肉になるように身体に送りこむ大切な臓器です。しかし、身勝手な臓器ともいえ、汚れた水分や雑物の処理は全て大腸に送りこんで処理を任せるのです。「小腸ガン」というのは、聞いたことがありませんね。

この小腸が弱ってしまうと、当然のことですが消化吸収が出来ませんから、痩せたり力が出なくなったりして、虚弱な体質になってしまします。偏平足の人でこのあたりが固い人は、疲れやすく仕事や勉強に精が出ません。よくよく揉みほぐして、たくさん食べなくてもしつかり吸収できるようにしておきましょう。

● 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、代表取締役就任。20年前、台湾から足揉み健康法の普及に來日した官有謀氏(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』(日新報社)を出版し、好評を博す。

官足法セミナー 体験レポート

痛いっ!! でも気持ちいいっ!

今回は編集長代理の山谷が官足法セミナーの体験をレポートします。

日本CI協会で官足法セミナーをはじめて4年以上経ちます。

まず最初は官足法の講義から始まります。「官足法」とは、官有謀先生が始めた、足揉み健康法ということでした。

20年前、官足法講師の行本先生が官先生に出会い、「足の汚れが万病の原因だった」(文化創出版、日本CI協会取扱)を出版しました。

20年間で170万部も販売していると聞き、驚きました。

官足法の特徴は、「グリグリ棒」や「赤棒」を使って、足にある神経の集まり(反射区)を押して、細胞に直接働きかけ、足全体を揉んで全身の血行(血液循環)を助けることです。自分で棒を使って揉むのですが、何せ「痛い!」です。

写真を見ればどのくらい「痛い!」のか想像できるでしょう?

行本先生ご自身も「ほら、ここはこうやって揉

むんだよ。ここはどこその反射区でここを揉むと楽になるんだ」って、見本を見せながら、みなさんはそれを真似て一緒に揉んでいきます。

腎臓の反射区から始まり、内臓系、肩、首、目と一回のセミナーではほとんどの反射区を揉みます。

身体が悪いところの反射区を揉むと、痛さが何倍にもなるので、自分の身体の悪いところが分かります。

官足法は、自分で簡単にできて、費用も「棒」だけ。副作用もなく、効果は抜群です。

痛いけど、みなさん是非体験してください。

痛さの後の快感を知ることができます。足を揉むことで身体も温かくなります。

官足法セミナー

日時:2007年8月17日(金)14:30~16:30

講師:行本昌弘 文化創出版社長

会場:日本CI協会2階

参加費:3,500円(税込)

お申込:日本CI協会 TEL.03-3469-7631

FAX.03-3469-7635



講師をつとめる行本先生

痛いっ~!!
ワザワザ! *●×マ!!!



でも気持ちいいっ!!



素材の味を引き立て生かす

赤穂の天塩

玄米は“粗食”
天塩は“粗塩”

いつまでも伝えていきたい赤穂の塩づくり

『赤穂の天塩』は、日本の塩田がすべて廃止された1973年、「昔ながらの塩田産の塩」を求める人たちの消費者運動を背景にうまれました。



総販売元 株式会社 天塩

電話 03(3371)1521(代表)

FAX 03(3371)9587



陽泉

【やんせん】

極陽性タンポポエキス



100g 4,200円(税込)

桜沢如一先生の直弟子 佐々井 譲が開発

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

製造者 日本正食品研究所 佐々井 勝詞

〒196-0061 東京都町田市鶴川13-6-9 TEL&FAX042(736)8587

販売者 オーサワジャパン株式会社

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

美術印刷一般 製造販売 東樹社

代表取締役 野ヶ山勝子

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111-0053

電話 東京(3862) 代表1627~9番

特集 有機サブリメント

安全・安心・高品質なサブリメント

米国栄養学博士

一樂 勝久

オーガニックとは……

①作物に直接栄養を与えない

化学肥料というのは収穫量を求めて、人間がこうすれば良くなると考えて植物に直接栄養を与える方法です。しかしオーガニック農業はそうではなく、栄養は土中の微生物が作り出すという、非常に根本的な考えに立ち返っています。土を作っていくことがオーガニック農業の基本です。

②危険な化学物質・化学技術は
用いない

自然に存在するものに手を加え、

しかも安全性の保証をすることができない遺伝子組換えの製品を使用しない、ガンなどの病気の原因になりかねない農薬と呼ばれるものは一切使用しないということです。

こうした農業においては、通常品より生産性が低くなります。化学肥料によって高められていた生産性が、その使用を中止するので、すから当然生産性は落ちます。また病虫害のリスクもあります。農薬を使用しないので、病気や虫によって蝕まれた部分は切って捨てるしかないので、植物が深く根

を張ることができるよう、常に耕すということが必要です。

除草剤で簡単に雑草を駆除するのではなく、鋤き込むなど数々の労働力・多くの労働時間を必要としますので、生産コストは自然と高くなります。加工段階においても、安定剤や保存料などの添加物は使用しませんので、輸送や保管にも例えば定温に保つなど、細心の注意が必要になります。でもコストは発生します。つまり、オーガニック製品の生産をするということとは、このように高いコストがかかってしまうものであり、消費者

にはその対価支払いを求めること
になります。ただし、消費者に対
価支払いを求めるには、そのオー
ガニック製品が本物である必要が
あります。そこで求められるのが
オーガニック生産品の信用保証で
あり、そうしたものが制度として
存在しなくては、現実的にオーガ
ニックのマーケットというものは
存在しえないこととなります。

現在日本では、先に述べたよう
な言葉の氾濫により、オーガニッ
クの信用はインフレーションを起
こしています。それはつまり信用
が失われているということですが。
そこで誕生したのが、JASオー
ガニック認証制度です。しかしヨ
ロッパにおいては、こうしたオー
ガニックの認証に関する動きが
既に1960年代から存在し、自
然発生的に民間の認証活動が進ん
できたわけですが、日本において
は全くこうした経験はなく、今回
の制度の導入は、ヨーロッパのオ
ーガニック製品に関しては、危険
な化学物質を混入しない、それが
オーガニックの精神だろうと思

ます。つまり原材料にとどまらず
製品全体がオーガニックなのです。
これは規制されていなくとも、そ
うした精神があります。

有機「オーガニック」認定について

ドイツに本部がある国際有機農
業運動連盟（IFOAM）を中心
にして、世界各国で活動している
民間の認定団体が各々の基準に基
づき認定するというものがありま
す。もう一つは日本のJAS認定
のように、国や自治体が統一基準
を定めるといふものです。統一基
準を設けている国や自治体で「有
機」「オーガニック」と表示するた
めには、それぞれの国や自治体の
認定を取らなければなりません。
認定を受けるための基準は、堆肥
に使用できる資材や温度管理、緩
衝地帯の幅などさまざまですが、
その厳しい検査基準を満たしたも
のだけが「認定オーガニック食品」
として認められ、各機関の認定マ
ークが与えられます。

日本では2000年6月にJAS
法が改正され、「有機○○」と表
示して販売するには「生産工程管

理者」の認定を取得し、JAS法
に基づく認定を受けなければなり
ません。その他、有機農産物加工
食品を製造する場合は「製造業者」、
また業務の内容により「小分け業
者」「輸入業者」の認定を取得する
必要があります。

生産に関して

① 化学的に合成された肥料及び農
薬の使用を避けることを基本と
して、播種または植付け前2年
以上（多年生作物の場合は、最
初の収穫前3年以上）の間、堆肥
等による土づくりを行った土壌
において生産すること。

② 入手困難な場合を除き、有機栽
培された種子を使用すること。

③ 遺伝子組み替えの種子は使用で
きない。

現在対象となる農作物は大豆、
とうもろこし、じゃがいも、菜
種、綿実、てんさいです。その
多くは、除草剤や殺虫剤を多く
散布しても枯れないように遺伝
子操作されたものです。

現在、国内では遺伝子組み替え
農作物は作られていませんが、

ORGANIC

輸入されさまざまな食品の原料として使われています。しかし、遺伝子組み替えされた農作物の安全性はいまだ確立されていませんし、なにより通常農産物より、より多くの農薬が使われている可能性があるのが心配されています。

④病害虫防除や食品保存などのために放射能照射をしないことなどが定められています。

有機JASにおける 有機農産物加工食品とは

原材料である有機農産物の持つ特性が、製造または加工の過程において保持されることを旨とし、化学的に合成された食品添加物および薬剤の使用を避けることを基本として製造された加工食品をいいます。食塩および水の重量を除いた原材料のうち、有機農産物および有機農産物加工食品以外の原材料の占める割合が5%以下であることが必要と定められています。

有機JASマーク

有機JASマークの表示は、2

001年4月より義務化され、法律が課せられましたが、認証団体の調査費用、検査員の交通費。宿泊費、認証シール代など、すべて生産者もしくは加工業者の負担となっています。しかも有効期間は1年のみです。こうした経済的負担や、認証について農林水産省との見解の違いなどから、長年有機栽培を行っていても認証を受けない生産者も少なくありません。

また、乳製品、蜂蜜、卵、塩などは現在有機JAS対象外となっています。

定量PCR等で遺伝子組換え穀物の含有率を推定できるのは、大豆やトウモロコシの穀粒に限られているため、加工品中に含まれる遺伝子組換え作物の含有量の直接の検知方法は、現在確立していません。

米国でオーガニックが受け入れられているのは、消費者の高い健康、安全意識からです。高所得者を中心とした層は、「ロハス」に代表されるように健康的で環境にも優しいオーガニック食品を好んでいます。近年、この志向は高所得

者から中所得者層へと広がっています。このような傾向をうけ、米国の老舗スーパーが続々とホールフーズ（自然食品小売業）を模倣した実験店舗を開発し、オーガニック商品拡充をはじめました。ウォルマートもオーガニック商品の販売を強化し、いまやオーガニック市場のリーダーにならんとする勢いです。高所得者層

をターゲットとしたい、高く売れるブランドを手にしたという「戦略」に起因する部分も大きいでしょう。大手小売業参入によるメリットも大きく、大量生産が可能になったことから、消費者にはこれまで以上のオーガニック商品よりも



安価で提供できるようになったのです。一方、追い上げられるホルフーズも安穏としていられません。需要増大による調達先の競争激化で、品質の確保が困難になるかもしれないので、地元農家や小規模オーガニック栽培農家の育成を真剣に考慮しています。ニッチ市場を制したホールフーズは今、他の小売業に負けない新たな差別化を模索しています。

高く売れるからといって、オーガニックを一時的な商売道具とするのは短絡的です。

しかし、大手参入により製販の取引が整備され、地元の中小農家の将来を含めた論議がされる米国内に、日本が学ぶべきことは多いでしょう。日本にもオーガニックの波が押し寄せてきています。日本でオーガニック市場が今後広がるには、消費者への「オーガニック」啓蒙運動が必要でしょう。

USDA米農務省

(United States Department of Agriculture)

USDAとは……

アメリカ連邦農務省のことで、日本の農林水産省にあたります。

米国では2002年10月より全米統一認定基準であるNOP (National Organic Program) が施行されています。

現在では、米国農務省による認可を受けた認定機関のみがUSDA Organicマークを付けることができます。このUSDA Organicマークは、アメリカ農務省がオーガニックによって栽培された物であると認定したということです。

ブランドの確立

世界で始めての有機サプリメント「ファースト・オーガニクス」は、アメリカ農務省(USDA)よりオーガニック認定を受け日本のJASオーガニック認証と二つの認証を受けています。「ファースト・オーガニクス」はアメリカ農務省(USDA)よりオーガニック認定を受けている有機野菜を使用して生産されています。またアメリカにはいくつものオーガニック認定団体があり、各団体により認定基準が異なるという問題点がありました。そこでアメリカ農務省は、アメリカ議会の指示により

オーガニック認定全米統一基準を下記のように制定しました。

『製品としてUSDAのオーガニック認定の中でも、製品にオーガニック認定マークを表記するためには、水分および塩分を除き、重量ベースで95%以上がオーガニック原料でなければ認定を受けることの出来ません。(原材料のオーガニック%計算は、水、塩、ビタミン、ミネラルを除いた残りの原料で計算します。)

『各原料においては、農産物であれば収穫前の3年は農薬や化学肥料の使用されていない土地で有機栽培されることなどの規定があり、家畜に関してもオーガニックとして生産された飼料を給与し、成長促進剤や抗生物質は使用しないこと等の細かなルールが決められている。これらのルールをクリアしなければオーガニックを名乗ることはできません。』



●PROFILE

- いちらく・かつひさ
- 1940年 徳島県生まれ
- 1967年 株式会社オージービー設立 代表取締役就任
- 1983年 成人病予防研究会発足 理事長に就任
- 2000年 日本ニュートリション協会発足 名誉理事に就任
- 2001年 アメリカ・アラバマ州アメリカン・ホスティック・カレッジ オブニュートリション大学院博士過程で博士号取得(栄養学博士)

体験者の声

有機エイジコンプレックス愛用者より

木村美紀さん 神奈川県 41歳

現在41歳。そろそろ生活習慣病など色々な病気が気になる歳になり、健康のために野菜中心のヘルシーな食生活を送らなければ……と日々思っています。しかし、14

歳と12歳の育ち盛りの子供がいるので、どうしても肉中心の生活になってしまい、野菜不足が気になっていました。そこで、野菜不足を補えるような何かいいサプリメントがないかなと探していた所、このファースト・オーガニックスに出会いました。有機野菜がパランスよく含まれている点がとても気に入りました。有機野菜がバラバラでポツポツと出来ていた吹出物が出にくくなり、顔色が明るくなりました。肌もつるつるになり、友人から「ファンデーションのり

が良くなったね。化粧品変えたの？」って聞かれる事もあります。自分でも飲み始める前の肌質と明らかに変化しているのがわかるので、毎日飲むのが楽しみになっています。

港谷洋子さん 千葉県 35歳

今までマルチビタミンやオメガ3を飲んでいましたが、このファースト・オーガニックスを飲み始めて10日目くらいから肌の調子がよくなりました。(目じりのちりめんジワが目立たなくなり、毛穴も前より目立たなくなった様子)

便通がびつくりするほど毎日同じ時間にもよおす様になりました。今のところ目立った変化に気づいたのはその点です。こんなに早く効果が出るサプリメントにび

つくりしています。飲んだ感じも清涼感があつてとても気に入っています。

岩崎文子さん 神奈川県 39歳

飲み始めて10〜14日目で肌のツルツルを感じました。普段ファンデーションを塗らないので化粧のりは不明ですが、顔を洗うときにお肌がつるつるしています。体調は以前カップ麺を食べるとお腹をこわしていましたが、最近どうしても食べたくなくて食べたところ、お腹をこわすことがありませんでした。

今では1日飲み忘れただけで、また調子が悪くなります。これからも飲み続けたいと思います

FIRST ORGANICS

Ohsawa

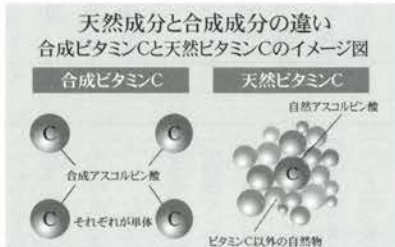
アクティブな生活のための、
オーガニックサプリメント

最近注目を集めているオーガニック(有機)とは?

オーガニック(有機)、それは化学物質に頼らないものことです。有機栽培に利用する肥料には化学合成農薬や化学肥料にはない健康を維持する微量栄養素や二次代謝を多量に含んでいます。

なぜオーガニックが必要か

私達の身の回りにある化学物質が、自然環境や私達自身に影響を与え続けていることが分かってきました。環境ホルモン、アトピー、アレルギーなど解決できない問題が増える中、化学物質や食品添加物を1つ1つ減らしていくと同時に、オーガニックなど質の高い栄養素を多く取り入れていく生活習慣を身に付けていきましょう。



*体内の吸収を高めるにはそれぞれの栄養素が相互に働きあって作用する事が重要です。

高価格な理由

お米にもブランド米があるように、厳しい規制・基準のもと、生産数が限られています。野菜に関して言えば、有機生産できているものは全体のわずか10%ほどしかないと言われています。化学肥料も使わない分、人件費がかかったり、ロスがおきたりして生産が難しいからです。

安心・安全・高品質が認められたサプリメントのすすめ

有機栽培された栄養価の高い野菜を一度に、バランスよく、毎日摂取することは大変なことです。しかしサプリメントであれば必要量を手軽で簡単に補うことができます。中でも「ファースト・オーガニクス」は厳しい条件のもと、その優秀さが米国(USDA)で初めて認定されたサプリメントです。また日本においても有機JASマークを取得しています。全米ではUSDA、日本では有機JASとダブル認証がされている世界初の有機サプリメントです。

- 100%天然原料
- フィリップ・マフェトン医師推奨
- USDA(アメリカ連邦農務省)と有機JAS(日本農林水産省)より認定

USDA(United States Department of Agriculture)とはアメリカ連邦農務省のことで、日本の農林水産省にあたります。USDAの許可を受けた商品のみがUSDA Organicマークをつけることができます。オーガニックとは、殺虫剤や化学合成肥料を使用せず栽培したもので、遺伝子組み換え、食品照射、添加物などの使用も認められません。

農林水産大臣が制定した「日本農林規格(JAS規格)」による格付け制度に合格した製品にJASマークをつけることが認められます。「有機JASマーク」がない農産物や農産物加工食品に「有機」、「オーガニック」などの名称の表示や、紛らわしい表示をすることは法律で禁止されています。

<p>妊娠中授乳中の方に</p> <p>ファーストオーガニクス 有機エイジ・コンプレックス 180粒入り 7,875円(税込)</p>	<p>若さを保ちたい方に</p> <p>天然成分 有機成分 95.4%</p>	<p>肌荒れが気になる方に</p> <p>ファーストオーガニクス 有機ビタミンC・コンプレックス 60粒入り 4,725円(税込)</p>	<p>お酒をよく飲む方に</p> <p>天然成分 有機成分 98.5%</p>	<p>天然成分 有機成分 95.2%</p> <p>ファーストオーガニクス 有機ビタミンE・コンプレックス 120粒入り 5,775円(税込)</p>
---	---	---	---	---

■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

マクロビオティックで トータルライフデザイン (TLD)

第1回

真の健康

医療コンサルタント 細川 順讃

健康は幸福と平和の基盤

人は常に多くの夢や願望を抱いて生きていく。安らかで満たされた心、健康な身体、円満な人間関係、平和な家庭、豊かな生活、身体的能力、知的能力、様々な成功、世界の平和など、限りなく求めている。

どんな夢や願望も、基盤となるのは健康である。なぜなら、健康でなければ、喜びも、充足感も、感謝の念も、美しさも、愛も、心から感じ、それを深く認識することができない。真の幸福を得ることができないのである。そのような状態では、いい生き方を望むことはできない。ま

して、平和を考え行動することなど到底できるものではない。自分のことだけで、飽和状態なのだ。

だれもが望んでいる最高の生き方は、個々の健康と人類全体の平和がなければ成り立たないのである。

一人一人の健康と幸せが広く拡大することによって、おのずと平和が実現するのである。

コンピュータの要は、ハードではなくデータとして蓄積されているソフトである。

人の要は肉体というハードではなく、膨大なデータとして蓄積されている心である。

世界の平和は、社会のしくみや人

類の作り出した文明の利器というハードではなく、地球上に生きる人々の心如何で成り立つものである。

人々が永遠に求め続けてきたものを得るためには、人々の真の健康をベースにしなければ実現することはできないのである。

今、多くの人がそこに気づき始めてきた。

どんな問題も、皮相的、部分的、利那的にとらえるのではなく、本質・本源を見て核心部分の改革を行わなければ、根源的解決には至らない。

健康問題を考える場合も、本質・本源を認識することが真の健康につ

ながるのである。

真の健康とは

健康とは、単に病気がないということのみではない。肉体的にも精神的にも、完全調和の状態をいうのである。

肉体的に完全な状態とは、細胞レベル、分子レベル、原子レベルで調和され、日常のどんな状況においても何の支障もなく生活できるバランスがとれた身体である。

人体は60〜70兆個の細胞で構成されている。

全身を流れる血液細胞が30兆個あり、これを含めると100兆個の細

胞が人の生命を維持している。

そのすべての細胞が、正常に機能することができ、支障なく生活することができる。周囲の状況や環境がどのように変化しても、常に一定の体内環境を保つことができれば、健康といえるのである。

気温や気圧が変化しても、体内の温度も血液を流す圧力も一定である。

外部からほこりや虫などの異物が侵入しても、自動的に排除されてしまふ。

病原菌が侵入しても、健康な体内では繁殖することができない。

体内条件が悪くて病原菌が繁殖しても、免疫システムが働いて排除してしまふ。

すべて自動コントロールされるので、余計な事をする必要はない。健康は、生きるのがとても楽である。

病気とは

健康と病気の境界は、明確ではない。現代医学では、生活に支障をきたす症状があるか、病理検査をして障害が発生している場合を疾患という。

ところが、現代人は疲労とも病症

とも区別がつかないような、複数の不快現象が現れることが多い。不快症状が異常なほど強くなって病院の検査を受けても、病名がつかないことも少なくない。それでも本人の訴えが強いと、「神経性……」というような病名が付けられる。

心や神経が、アンバランスをきたしているという訳である。病気を細かく明確に分類して、簡単に片をつけようとする。

人の身体は、単純なものではない。きわめて複雑精妙なものであり、地球上でもっとも精密な構造物である。機械のように扱えるものではない。それを単純化し無機化して扱おうとするところに、無理と矛盾が生じることになる。

人には本来、自己治癒力というものがあふれている。けがでも病気でも、すべて自己治癒力が治すのである。治療は、それを補助するものでなくてはならない。しかし、逆に自己治癒力の働きを妨げるようなことばかりをしているのが現状である。

病気は、苦痛をとまなうものである。体に異変があれば、神経が異常事態のシグナルを脳につたえる。すると、行動意欲がなくなってくる。

TLD(トータルライフデザイン)の原理

一般的な解決法



普段の生活の基盤になるもの

それは、自然に安静を促すことになる。余計な機能をすべて停止して、全エネルギーを修復に使わなければならないからである。

同時に脳は、異常事態を修復するために必要な機能を総動員して、正常な状態に戻そうとする。余計な負担を一切なくして、自己治癒力をフルに発揮できる条件をつくれれば、どんな病気も速やかに安全に確実に治

癒するものである。

病気は人を苦しめる悪なる存在ではなく、人の命を守るために、なくてはならないものである。

仮に病気の存在がなければ、人はわずかの異変であっけなく死んでしまふ。病気を避けたければ、自分の身体に苦痛を伴うほどの修復反応をおこすような負担を与えなければいけないのである。自然界の法則に則った

生活をしていけばよいのである。

現代人の生活は、過度の負担とゆがみの連続である。そのため、様々なアンバランスを発生する。少々のアンバランスなら、気づかないうちに修正されて何事もなく過ごしていくことができる。

しかし、生活条件があまりに悪いとアンバランスや機能低下が大きくなる。これを修復しようとすれば、体内では大きな変動がおこる。

このときは、変化が大きいためそれを感ずるのである。これが不快症状になって現れる。

この、修復現象を病気という。不快な現象や苦しい現象が現れるので悪と見るのであるが、それがそもそも視点がずれているのである。

調和の生活をしていけば、大きな修復反応はおこらないので、不快なことはないのである。

つまり病気は、生活の不調和を気づかせる体内からの警鐘であり、命を守る働きである。

生命保持の働きを最大限に発揮させれば、問題は速やかに解消される。病気が悪化したり、命を失うことがあるのは、対処の仕方が間違っているためである。

健康レベルのチェック

今自分の身体の健康レベルがどの程度かをチェックするため、人間ドックで精密検査を受けてもそれで十分とはいえない。

なぜなら、臨床検査では一定レベル以上の障害がなければ結果に現れない。病気が進行して悪化する前に、兆候程度の段階で事前に問題を解消する必要がある。

悪化してからは、修復するのに余計な時間と労力がかかるのだ。回復できなくなることも、少なくない。したがって、問題は初期のうちに除いて、重大事になることは回避しなければならぬ。

健康チェックは、きわめて簡単である。人は、健康であれば自分の肉体の存在を感じることはない。少しでも異変があれば、脳はそれを気づかせるため信号を送って感じさせる。場合によっては、苦痛と感ずることもある。

つまり、朝起きてから1日中身体が存在を意識しなければ、健康といえる。

現代人には、そんな人は皆無である。肩や腰、腕や足、胃や腸など身

体の内外にその存在を感じている。その現象は、すべて内からの警告である。その警告を無視し続けた結果、いつの間にか重大な事態に陥っているのである。

起床時の身体感覚で自然にチェックできるのである。

朝から、疲労感が残っている、目が疲れている、腰が重い、頭が重い、意欲がわかないなど、毎日憂鬱な目覚めでも、そんなものかと我慢して生活を続ける。

そういう人が大半である。苦痛がひどくて、病院で検査を受け、病名がついても確実な解決法もないのが現状である。

健康は、自ら守っていくものである。他に頼ろうとするのがそもそも間違っている。原理がわかれば、自分で健康維持することは容易である。

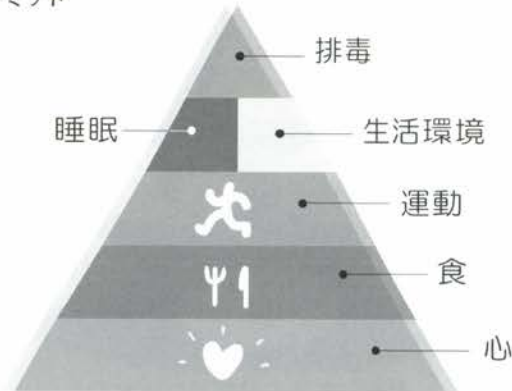
健康の要

(1) 食生活

人の体は、細胞で構成されている。細胞は、血液によって養われている。毎日生まれている7000億個の新生細胞の素材も血液である。

血液は、生命維持の重要な要素である。血液は、すべて食物によって造

健康ピラミッド



られている。したがって、食物の質が細胞の質を決定するのである。

食物は、口から摂り入れられ胃と腸で処理されたあと、小腸から吸収される。栄養素は、ここから血液に変わって肝臓に運ばれていく。肝臓内で、血液の最終段階に変化して心臓に送られ、全身に送り出される。こうして血液は、全身の細胞を生かしていく役割を果たすことになる。毎日の食生活が、体質、体力、脳

機能、神経系、精神状態までも左右するのである。

(2) 精神生活

身体各器官、臓器、脳は一体である。それぞれの器官を、統括しコントロールしているのは、自律神経とホルモンである。自律神経とホルモンの中枢は、脳の中心に位置する脳幹である。

つまり、脳が全身各器官のバランスを保つ重要な役割をしているのである。脳は、心と直結している。したがって、心の状態が身体に即反映する。

楽しい、うれしい、安心、感謝などのポジティブな意識のときは、自律神経系は安定し、ホルモン分泌が旺盛になり、血流が盛んになり、免疫力は増進し、全身細胞の機能が高上し、障害をおこしにくくなる。

反対にネガティブな心は、すべてがマイナスになり、全身のあらゆる機能が低下して、病気にかかりやすくなる。病気を抱えていれば、悪化する。

傷があれば、治りにくくなる。重篤な病人なら、命にかかわってくる。

また、無意識（下意識）の中にある想いと自己像は、脳を通じて肉体

にそのまま反映する。下意識の中に何が存在するかは、見る事ができないが、表面に現れる現象を見ておおよそ推測することはできる。

心は常に喜びと感謝の念に満たされ、下意識のなかには健康で幸せな自分のイメージを満たしておく。

真の健康を求めらるなら、このような心の調和を整えていくことが必須である。どれほど優れた健康法を実行しても、食生活を完璧に整えても、心が乱れていては真の健康は縁遠いものとなる。

(3) 動

細胞が生命活動するときは、栄養素と酸素を休みなく供給しなければならぬ。

少しでも不足すると、とたんに機能が低下する。しばらく供給が止まれば、細胞は死滅する。全身のあらゆる細胞に、絶え間なく必要物質を供給するのは血液の役割である。

一方、細胞の活動によって生じた老廃物を全身各器官から回収し、肝臓・腎臓を通して体外に排泄するには、血管とともにリンパ管も重要な役割を担っている。

供給も回収も、血管・リンパ管の

中を体液が流れて行われる。血管・リンパ管の中を、血液・リンパ液が円滑に流れるためには、ある程度筋肉の伸縮活動が必要である。

筋肉活動のポンプ作用によって、体液は勢いよく流される。

どんなに完璧な食生活を実践していても、動かずにいる生活は循環不良をおこし、体中に老廃物が滞り、様々な障害を引き起こすことになる。

若い年代であれば、動かなくてもある程度は循環する。が、年齢が高くなるほど体液循環が悪くなり、動かなければ流れなくなる。だれでも、年をとるほど動かなくなるものである。そのためますます体は固くなり、筋力は衰えていくため動くのがおっくうになり、悪循環におちいり、やがて脳までも循環不良が起ころうるのである。これが認知症へと発展する。

特別な運動をする必要はない。

日常のふつうの動きを、頻繁にスピーディーに動けばよいのである。

立ったり座ったり、荷物を持ったリ、掃除をしたり、何気ない行動を積極的に行うことで十分である。

●PROFILE

ほそかわ・かずひろ

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



Macrobiotic Life in ● New York.

ニューヨークでのマクロビオティック暮し

第1回

ニューヨーク在住自然化粧品研究者

小幡有樹子

●PROFILE

おばた・ゆきこ

1966年千葉県生まれ。カナダプ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なやまされ、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

はじめに……

今月号からニューヨークのマクロビオティックやナチュラルライフの情報をみなさんにお伝えしていきます。私は1999年にボストンから移り住み、今年でニューヨーク在住8年目を迎えました。しかしこの8年というものの、仕事場は自宅、食事はほぼ100%自炊、マクロの食材は通販で他州よりネットで購入、とほとんど家から出ない生活をしてきたため、マクロビオティックはもとより、ニューヨークの情報にはかなり疎いというのが正直なところです。実際、日本に住む友人から「ニューヨークでは今、○○が流行っているんだって?」と尋ねられて初めて知ることにも多々あるくらいです。こんな私ですからレポーターとしては少々頼りないところもありますが、これからは好奇心のアンテナを頼りに、自分の暮らしかや体験を通して見える身近なニューヨーク情報をお届けできればと思います。自然化粧品レシピも盛り込んで紹介していきますので、どうぞよろしくお願ひします。

米国のオーガニック食品とは?
商品表示とその意味

一昔前までは“natural(ナチュラル/自然)”か否かということが話題だったアメリカの食事情。何が自然なのか定義付けが難しかったため、「ナチュラル」という表示はかなり乱用されていました。しかし現在のキーワードである“organic(オーガニック/有機)”という言葉は規制がしかれ、むやみに食品にオーガニックの表示ができなくなりました。それが消費者の安心につながるかと言えば、規制が細かい分、逆に複雑になってしまった部分もあります。実際のところ、食品を購入するときには以前よりも高度な消費者の知識が求められるようになってきたと言えるかもしれません。まずはアメリカにおける「オーガニック食品」とは何かを簡単に説明したいと思います。

“organic(オーガニック)”の商品でいちばんよく見かける表示は“USDA-certified organic(アメリカ合衆国農務省に認可されたオーガニック食品)”というものです。これ



オーガニックの苺と普通の苺。産地もはっきり書かれています。

は「95%以上が有機の原材料であること」という意味です。完全に有機の場合は「100% USDA-certified organic」という表示になり、「最低でも70%が有機原材料」であるならば「made with organic ingredients (有機原材料で作られた)」と表示されます。

「USDA-certified organic」の認可を取るのには容易ではありません。審査が年々厳しくなるばかりでなく、申請費用もどんどん高くなってきたため小規模経営の有機農家は、認可を申請をやめてしまうケースも多くあります。しかしこういった農家の中にはオーガニックであるばかりでなく持続可能な方法での作物栽培にこだわりを持つ人たちも多くなり、「beyond organic」という独自の表示をつける場所もあるようです。

ニューヨークに オーガニックライフを提供する 大型スーパー「ホールフーズ」

ホールフーズは全米でチェーン展開している大型のオーガニック系スーパーです。マンハッタンの中ではチェルシー地区などを含め

3店舗ありますが、私が月に1、2回くらい足を運ぶのはブロードウェイと59丁目にあるコロンバスサークル店。2004年にオープンしたこの店舗は、セントラルパークの西南入り口でもあるコロンバスサークルにそびえ立つツインタワーの高層建築「タイムワーチビル」の地下階にあります。総面積は5500平方メートル。ピルの正面のエントランスを入り、エレベータを降りていくと、地上からは想像できないような巨大で洗練された売り場が現れます。

まず目に飛び込んで来るのは、左手に広がる食材売り場。色とりどりの新鮮な野菜や果物がきれいに山積みされており、その上には産地などがわかりやすく書かれています。オーガニックのものは「organic」、そうでないものは「conventional (通常の)」と表示しているのはホールフーズならではかもしれません(普通のスーパーではオーガニックでない商品にあえて特別な表示はつけません)。

奥へ進んでいくとアジア食材のコーナーがあります。ここにはインドやタイなどの他、和食材もたくさんあります。昆布、わかめ、

あらめ、ひじき、のりなどの海藻類をはじめ、みりんやししょうゆなどの調味料、葛粉、ごま塩などなどマクロビオティックの乾物食材はここでいろいろ揃えることができます。

お米や雑穀類はあまり見かけませんでしたが、粉類はオーガニックの商品がたくさんありました。全粒粉、スペルト小麦、蕎麦粉、キビ粉、ライ麦粉など、並んでい



NORI, ARAME, KOMBU など……日本語がそのまま使われています。

るとあれこれ試したくなってしまいます。Soy flour (大豆粉) というのもあり、きな粉と同じものなのかちよつと興味が沸きました。

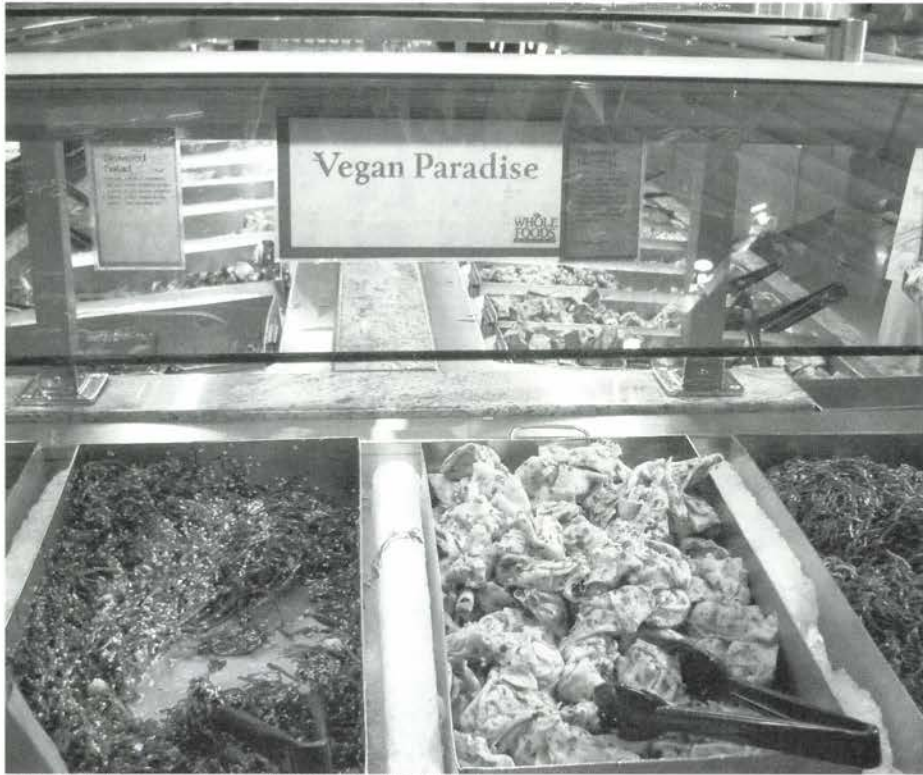
入り口正面から右手へ伸びるのは、日本のデバ地下とホテルのバイキングがあわさったようなグルメフードエリア。世界中のお惣菜からスイーツからワインからなんでもあります。ベジタリアン料理の種類が豊富なフードバーもあり、



粉類。蕎麦粉も売られています。

この店舗の人気のひとつとなっています。フードバーでは、バイキング感覚で好きなものを好きなだけ器に入れたら、レジで重さをはかって代金を支払います。レジの横には大きなダイニングエリアがあるので、そこで買ったものを食べてもいいし、セントラルパークでピクニック気分でランチをするのも楽しいものです。このフードバーは気軽に(そしてチップを気に





ベジタリアン料理のフードバー 海藻サラダなどがありました。

せずにヘルシーなランチを食べられるので、ニューヨークカーだけでなく、観光客にも大人気です。いつも多くの人でにぎわっています。さて、食べ物の話はばかりになりましたが、私がホールフーズで

よく利用するのはお総菜エリアの右奥にあるボディケア用品売り場です。ここにはスキンケア用の植物油やアロマセラピーの精油など、自然化粧品材料がたくさんおいてあります。私はコロンバス

サークルの近くでワークシヨップをしているので、ここで材料の一部を調達しています。特にローズウォーターは化粧水に使うので、何本もまとめて購入します。メーカーの違うものを何種類か買って、ワークシヨップでは参加者の方々に好きなものを選んで化粧水を作ってもらっています。

作り方はローズウォーター100mlに、ウォッカ小さじ1/2とグリセリン1/2を加えてよく混ぜるだけ。

さっぱり感を強調したいならウォッカの量を増やし、しっとり感を強調したいならグリセリンをプラスして、使い心地を調節します。

ニューヨークのワークシヨップに参加するほとんどの方は自然化粧品作りは初めてで、見たことのない材料に興味津々。化粧水のレシピを紹介するときは、その手軽さと使い心地のよさに驚くと同時に、「ローズウォーターはどこで買えるのですか?」と質問されます。そんなときにも「ホールフーズにありますよ。」と言えば、みなさんすぐに納得。ワークシヨップ帰りに立ち寄って、買って帰る方も多いようです。





● 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。

梅干しの黒焼きを梅醬番茶にいれるか、硬めの葛湯に加えて飲みます。あまり量が多かったり何度も飲むと便秘します。咳のときは昆布の黒焼きを使いましょ。

梅干しの種の黒焼きというのもあります。高温のオーブンの中に梅干しの種をいれて焼き、すり鉢ですって粉にします。

苦味は心臓に作用し体の余分な水分を取りのぞきますから、動悸、不整脈、心臓肥大や胃や腸の病気になるいは下痢などの時、小さじ1杯を飲みます。

梅と言えばわが家では、夏の飲み物として梅ジュースをよく飲ませていました。甘味として黒砂糖を使ったりでんさい糖を使ったりしました。色が黒くなるうえにクセが出るので評判が悪く、結局蜂蜜に落ち着きました。梅は疲労を回復し血液をアルカリに保ち、カルシウムを定着する働きがあるのでとても良いですよ。おなか痛いや言うときや、風邪をひく前ぶれがでたときには、梅肉エキスをお湯でとかし、米飴を加えて飲ませるのも良いですよ。

● 梅醬葛 「酸・鹹・甘味」

小さじ山盛り一杯の葛に、水を加

おなかをこわした、胃が痛い、

頭が痛い、足をひねった……毎日の生活の中ではさまざまなできごとがありますね。

わが家ではできるだけお医者さまのお世話にならないように、子供が小さいときからさまざまな食養の手当を使ってきました。

今回はわが家でよく使った、いえ……今でもちよつと変だな、困ったな、というときに使っているお手当をご紹介します。

● 梅醬番茶

食養生のお手当の中でも最も使うのは梅醬番茶ですね。これは腎臓を助ける鹹味（塩辛い味のこと）と肝臓を助ける酸味が入っていますから、頭痛や吐き気、疲労の時にはとても素晴らしい効果を発揮します。

梅醬エキスという商品をよく使っていました。自分で作るときは紫蘇を入れる場合もあります。

紫蘇は肺と脾（脾）臓に作用しますから、ムカムカするときや、咳のする風邪のときに良いです。また、生姜は肺・大腸のほかに胃にも作用しますから胃痛、胃下垂、下痢のと

きに入ると良いでしょう。

寒気がするとき、汗をかかせたいときには生姜を、利尿させたいときや油脂の食べ過ぎで頭が痛いとき、ムカムカするときには大根おろしを小さじ1入れます。

小さい子には薄めに作り、生姜や大根は入れません。油消しをするときには椎茸スープの方が良いです。飲み量は大人で湯飲み7分目、子供で半分が目安です。

甘い物やジュース、冷たい物の摂りすぎのときは、醬油を小さじ1〜2杯に熱い三年番茶を注いだだけの醬油番茶でも十分です。厳しい下痢のときには、小さじ3分の1程度の

えてあらかじめ良く溶かしておきます。それに1カップの水を加え、かき混ぜながら中火で煮立たせ、半透明になってきたらとろ火にします。梅醤小さじ1杯を葛湯の中に入れてできあがりです。

甘い物やジュースなど陰性を取りすぎたときによく使います。胃や大腸の調子が悪いときには最後に少量のおろし生姜を加えるといいですよ。きゅつと締まっているタイプには米飴や蜂蜜を小さじ1杯いれます。

●椎茸茶「甘味」

椎茸は体にたまった動物性脂肪やコルステロールを溶かして凝っている筋肉や体の緊張を解きほぐす効果があります。

熱湯で干し椎茸5個（必ず天日干し）をもどし、3カップの水で煮出します（※戻し汁も加えましょう）。沸騰したら火を弱め、とろ火で半量になるまで煮出します。最後に2〜3滴の醤油を加えてできあがり。これを2回に分けて飲みます。油脂の取りすぎに夜頭痛を止め、血圧を下げる強力な効果があります。

動物脂肪の多い揚げ物、炒め物を取りすぎた場合には、椎茸茶に大さじ1杯の大根おろしを入れて服用

する。

脂っこいものと同時に、酒や甘い物も多かった場合には「大根・椎茸・昆布茶」を飲みましょう。

干し椎茸4個と10cmのだし昆布を30分ほど水につけて戻し、大根おろし $\frac{1}{4}$ カップと水2カップを加えて30分煮出します。火を止める前に醤油数滴をたらしましょう。

これを1日2回に分けて飲みます。高血圧、頭痛、便秘のときに良いですよ。

●だいこん「辛味」

から咳のである風邪、百日ゼキ、気管支炎、過食、二日酔い、魚類・豆腐の中毒のときに使います。

大根を細かく切って容器に入れ、蜂蜜をひたひたかけておくと2〜3日で大根がしほみ、透明な上澄みが出ますからそれを服用します。入れた大根は取り除きます。

蓮根湯は痰の出る咳のときに使いますが、から咳のときにはこれが良く効きます。もし痰が出る咳に変わったら蓮根湯に切りかえましょう。

どんな風に調理してもあたらないので「大根役者」と言うそうですが（笑）、大根の効能は本当にスゴイで

す！肉、魚、エビ、カニなんでも御座れです。

①胸やけ、胆石、脚気、ひきつけ、便秘

大根のおろし汁を食前か食後に服用します。

②腹痛

大根の種子10粒ほどを、かみ碎いて飲み込みます。

③頭痛、鼻づまり

大根のおろし汁を数滴鼻の中に入れます。右の頭痛は右の鼻に、左は左の鼻に注ぎます。脱脂綿につけ鼻の中に塗ります。

④ニキビ

新しい大根おろしをガーゼにしみ込ませて患部にくりかえして貼ります。

⑤モチ、団子がノドにつまった

大根のおろし汁を飲ませます。

●蓮根「甘味」

健胃、心臓病、高血圧、貧血を改善する働きがありますが、子供たちをはじめわが家では「穴のあいた蓮根さん」にはずいぶんお世話になりました。咳のときにね。

前述した梅醤葛湯に節蓮根（粉末）を山盛り1杯入れて飲むのです。コツは早めに飲むこと。ゲホゲホと激

しい咳になると治るのに時間がかかります。この効能はホントに素晴らしいので、岩手医科大学のお医者さまも節蓮根を良く買いに来るほどでした。蓮根にはほかにこんな使い方も効能があります。

①ご飯に葉、根、茎を刻んで蓮根粥をつくります。（蓮根だけでも良いですよ）

②ノイローゼ、夜尿症

葉20gを水400ccで半量に煎じて服用します。または蓮根の種を毎日5個食べます。心の病は蓮根粥でも良いです。

③鼻づまり鼻血

蓮根のおろし汁を鼻孔にたらしませます。蓄膿症は蓮根パスター（湿布）。

④胃潰瘍、十二指腸潰瘍、百日ゼキ、低血圧、吐血、肺炎

すりおろして絞った汁を、盃に1杯ずつ1日に3回服用します。喘息は節蓮根末を使います。

●蓬

葉には解熱、利尿作用、渋には収斂、止血作用があります。また、乾燥したヨモギは入浴剤として使えます。肌を滑らかにする美容効果があるのでアトピーに良いです。また葉緑素にはや潰瘍の治療を促す効果

もあるんです。わが家では末の男の子が大豆のアトピーでしたからヨモギにはずいぶん助けられました。お灸のときに使うモグサもヨモギですものね。保湿剤としてヨモギのクリームはかゆみ止めにもなります。どこで買えるのか良くお問い合わせを頂くのですが、近所がないときには送ることができまますのでご連絡下さい。

「あなたが足で踏みつけている雑草。踏まれても踏まれても起き上がる雑草。雑草が土を耕してくれているから、美しい花や大きな木が育つんだ!」。尊敬する黒姫和漢薬の狩野誠先生の言葉です。

◎肝臓病（目の調子が悪い方も）、動脈硬化、貧血にヨモギ茶、青汁

◎ヨモギ茶の作り方

①リュウマチ
茎、葉を刻み布袋に入れて、浴剤として使います。

②口内炎、扁桃腺炎、咽喉炎
葉10gを水2カップで半量に煎じてうがいをくり返す。

●しそ「辛味」
セキ、利尿、健胃、急性腸炎、精神安定に効果があります。
葉または種子を陰干しにし、1日5gを煎じて2〜3回に分けて飲みます。

●はと麦「甘味」
はと麦はイボ取り草といつてでき物にとっても効果があると言われてきました。
わが家では舌を嚙んだり口内炎ができたときに使いましたが、神経痛、リュウマチ、糖尿病、むくみ、化膿、ニキビ、そして精神病にも効果があるとされています。しかしなんと、いっても、はと麦のお粥が一番です。症状があるときははと麦の煮だし汁かはと麦茶を煎じて飲むとより効果的です。

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

〒151-0065

東京都渋谷区大山町11-5

日本CI協会 編集部

「山村慎一郎のこんなときどーする!」係まで

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



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



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



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



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



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1-1-65
TEL 0438-62-2921 http://www.san-iku.co.jp

マクロビオティックな お店 アリサンカフェ



夏には蝉時雨のなか、川遊びが楽しめる高麗川、春は桜や菜の花、そして秋は彼岸花やコスモスが咲き誇る巾着田、一年を通じてハイキングが楽しめる日和田山。アメリカの農村でよく見られる納屋を模した赤い木造建築のアリサンカフェは、このような大変自然に恵まれた場所にあります。電車に乗れば池袋からわずか1時間ちよつとの距離にあります。

カフェのメニューはアリサン有限会社が欧米諸国から輸入している食材と、基本的には地元埼玉で栽培されている有機野菜をふんだんに使ったベジタリアン料理で、中にはマクロビオティック対応のメニューもあります。

お食事の人気者は、ベジバーガー。挽き割り小麦から作られたパテと季節のお野菜をサンドしたボリュームたっぷりのバーガー。スイーツもすべてカ

フェで手作りしています。特に最近は、動物性や砂糖を使わないナチュラルスーツの人气が高くなっています。マクロビオティックやベジタリアンなどに興味があっても、おいしく、健康的だということで、一般の方にも受けているようです。

天気の良い日には、カフェのデッキで高麗川を見下ろしながら食べるランチやスイーツが格別です。ここでは四季を肌で感じ取ることができます。

アリサンカフェを経営しているアリサン有限会社は、日本在住のアメリカ人ジャックとその妻である台湾人のフエイが、故郷アメリカで朝食に食べていたグラノラやピーナッツバターなどのナチュラルフードを個人的に輸入し始めたことに遡ります（名前の「アリサン」は、フエイの故郷である台湾の山「阿里山」からきています。その

後、在日の友人たちに口コミで知れ渡り、彼らの分も一緒に輸入し始め、1988年に通信販売へと発展していきましました。そして全国各地の自然食品店やインターナショナルスーパーマーケットに卸すようにもなりました。輸入商品は設立当初以来、「ベジタリアン」食材、その中でもできるだけ「オーガニック」食材を取り扱っております。

アリサンカフェは2001年のオープンですが年々リピーターが増え、特に週末は都心からのお客様でとても賑わっています。カフェの隣には土曜、日曜のみオープンするショップも併設しており、アリサン商品のみならず地元で採れた有機野菜も不定期で販売しております。また、毎月様々なイベントも行っており、過去にはアリサン食材を使った料理・お菓子教室、ヨガ教室、世界の現状を知ってお話会や映画上映会、写真展やコンサート等がありました。その中でも一番大きなイベントが毎年9月の第一土曜日に行われるマーケットデーです。外部から「オーガニック」「エコロジー」「ローカル」等を掲げる業者が約30社程集まり、天然酵母パン、有機野菜、フェアトレード雑貨などを販売します。

皆さんも遠足気分です。アリサンカフェに遊びにきませんか？

お店情報

店名：アリサンカフェ
住所：埼玉県日高市高麗本郷185-2
最寄駅：西武池袋線高麗駅から徒歩8分
TEL：042-982-4823
FAX：042-982-4813
URL：www.alishan-organic-center.com
営業時間：11時30分～18時
(土曜のみ21時まで)
定休日：毎週火曜、水曜

第8回
アリサン
マーケット・デー！
9月1日(土) 10:00-16:00
参加無料！
場所：アリサンオーガニック
センター／阿里山カフェ

恒例の地場野菜や天然酵母パン、クラフト、ワークショップや音楽に加え、今の地球が抱える問題に対して様々な社会活動をしている団体の出店があります。皆様か参加できる活動を、見つけるチャンスになれば幸いです。



昨年マーケットデーの様子

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

「手当療法」——パスター、温湿布
など家庭でできて効果抜群！
現代の病院治療でも採用すべし

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

第9回

ヨガとの出会いで知った真理

わたしは、二〇代半ばでヨガと出会
い、この体験が、その後の人生に
大きな影響を与えました。

出会ったのは世界的に著名な沖ヨ
ガの指導者、沖正弘導師。

その風貌は端倪すべからざる風格
と威厳が漂い、前に単座すると本当
に緊張しました。

三島ヨガ道場で、最初にインタビ
ューを許されたのですが、まさに緊
張の極み。案内された先生の部屋は、
ろうそくの炎の明かりの向こうに沖

■ガンは血液汚れ(毒)の浄化装置“

■『家庭でできる自然療法』のすすめ

■「パスター療法」驚異の毒出し効果！

■こんにやく、生姜の「温湿布療法」

■製薬資本が根絶やしにした民間療法

■インテリほど信じられず悲劇の道へ

指師。

「何か質問があるかね」と問われ、
思わず「……信念」とはいつたい
何でしょう？」と発すると「ふむ……」
と一呼吸おいて「物事は、一応見え
ておるようだな」とうなづき「しか
し、まだ色盲だッ！」には、うつむ

いてしまいました。

横で案内役のジャージ姿の訓練生がほくそ笑む。すると「貴様らは、めくらだッ」と大一喝。

縮みいったその姿を思い出し、す。

沖ヨガと出会いで「病気を治すことは、病院以外でも可能なのだ」ということを学びました。

沖先生は、見かけはまるで織田信長のごとき裂帛の氣迫を周囲にまき散らしておられましたが、その心根は真に慈愛に満ちた方でした。

「IN OUT これが生命だ！」

沖先生が患者や訓練生を前に行った講和で、印象的なものがあります。

無言で黒板に大きく「IN OUT」と板書し、チョークで黒板を叩き腹の底から野太く一声。

「これが、生命(いのち)だ！」

「いいか。入れたら出せ。出したら入れろ。つまり新陳代謝。われわれは、食事でもクスリでも、入れることばかり考えがち。

しかし、沖先生は「入れる」と同じくらい「出す」ことが大切だ、と強調された。ナルホド……とうなづきました。

食事、呼吸も、エネルギーも、

心も、情報も……入れた分だけ、出さなければならぬ……つまり、生命とは身体という器(うへ)を通して「流れ」であり、この「流れ」が滞ることが、生命の異常……病気である……というところが、よく理解できました。「流れる水は腐らない」といわれ、逆逆に言えば「流れない水は腐る」。そこには様々な腐敗菌が繁殖し、メタンガスの泡が浮いてきます。

自然界の川の流れてすら「滞り」は、腐敗を生みます。ましてや、生命活動での「滞り」は、さまざまな疾病を生み出すことは、一目瞭然です。消化器系なら消化不良、便秘、腸閉塞……。循環器系なら狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などがあげられます。

パスター療法…毒出しの驚き効果

ガンという悪性腫瘍など、その「滞り」の代表格でしょう。

沖ヨガでは『求道実行』という機関誌や沖先生の著作物などで、具体的な養生法、治療法なども指導していました。面白いのは、それらは全て古代から伝わる民間伝承医療であったことです。

ヨガが五〇〇年以上も伝わる民衆の体験科学であることから当然

でしょう。その中に「手当法」が、いくつも解説されていました。

たとえば「里芋パスタ」とか「豆腐パスタ」などなど。パスタとは「すりおろした」ものの意味。つまりペーストと同義。「こねたもの意」「糊」「軟膏・泥剤」…「広辞苑」。

「豆腐パスタ」など半球状のキャベツに砕いた豆腐を入れ、そこに後頭部を浸けているイラスト。なんと奇妙な図。

正直「これで病気が治るのかな？」と不思議に思います。それでも「頭を漬けたら気持ちいいだろうな」と感覚的には理解できました。患部に当てたパスタは一定時間がたつて外すと「色が変わり」「悪臭を放つ」。つまり患部の皮膚から体内の「毒」を吸い出している！

まさに「IN OUT」。民間医療の底力を目の当たりにした驚きを感じました。

ガンは血液汚れ(毒)の「浄化装置」

「経皮毒」という言葉があります。皮膚は毒を吸収します。それと同様に、毒を排泄もするのです。

「ガンは血液の汚れ(毒)の「浄化装置」である」

これは自然医学の泰斗、森下敬一博士の至言。つまり「ガンは個別臓器の疾病ではなく、全身病である」。

これは食事療法の父、マックス・ゲルソン博士の名言です。東西の自然医学の巨頭は互いにガンの本質を衝いています。それは、五〇〇年以上の歴史を持つヨガ理論と、まさに同一の真理を語っているのです。

「誤った食事などで汚れた血液は、そのまま放置すると腐敗し敗血症を起し急死する。そこで、ガンが汚れた「毒」を自ら引き受け血液を浄化して宿主を延命化させているのだ」。

つまり、ガンの「ゴミ捨場」理論。わたしは、この理論に目からウロコの思いがしました。自然界の出来事には、すべて理(ことわり)がある。

ガンだって、できたくて、できているんじゃない。主人(宿主)を守るため、自ら犠牲になつて「毒」を引き受けている……そう思うとガンが健気に、愛しく、思えてきます。むしろ、ガンになる前の臓器でも炎症や腫れは毒素(体毒)の滞りが原因。やはり毒素を排出すれば、健康な臓器に戻るのです。

『家庭でできる自然療法』のすすめ

そこで沖ヨガ理論の“IN”“OUT”を思い起こします。

体外からまちがった食事という“毒”を“IN”している限り、ガンが治るはずがない。“ゴミ捨場”はやむをえず大きくなるしかない。つまり“ゴミ捨場”を小さくするに“IN”を減らし、“OUT”を増やすのです。

“IN”は、これまでに述べたマクロビオテック（玄米正食）あるいは断食などの食事療法では“OUT”は？それは民間伝承の「手当療法」がベストです。

その具体的やりかたは——
 『家庭でできる自然療法』東城百合子著、あなたと健康社より

※まず事前の注意点

- ①手当ての前に、必ず排尿をしておく。
- ②食後の満腹時はさける。空腹時に行う。
- ③入浴は手当ての前に。血行が落ち着くまで三〇〜一時間はあける。手当ての終わった後は入浴しない。

■芋バスター…里芋の皮を厚くむく

く。(うすいとカユクなる) すり

おろし、芋と同量の小麦粉、芋の1割のおろし生姜をまぜ、ねりあわせ。これを布(又は和紙)に厚さ約1cmのぼして包む。患部を生姜湯でむした後に貼る。四〜五時間して、乾ききらないうちに外す。また生姜湯で患部を温めてから、また新しい芋バスターを貼る。(熱をもっている場合は、温めずすぐバスターを貼る)(図A)。かゆくなる人はジャガイモを代用。ガンの他、腫れ物、内臓痛、ねんざ、リウマチ、神経痛など。とくに熱のある炎症に効く。

■豆腐バスター…豆腐を水きりし、よくつぶす。これに約1割のおろし生姜をまぜ、つなぎに小麦粉をまぜ、水がたれないくらいに。それを2cmくらいの厚さに木綿の布(又は重ねたガーゼ)のぼしてはみ出さないように包み、患部に当てる。あとは、芋バスターと同じ。急性肺炎でも二日くらいで解熱するほど効果あり。

■味噌バスター…古い便が出ない腹痛など便秘症にきく。一回の量は大豆粒味噌四〇〇〜五〇〇gを鍋に入れてかき回しながら温め、これを布に1cmくらいの厚さにのぼし、上にガ

図A (出典:『家庭でできる自然療法』より)



ーゼを貼って、ヘソの部分は和紙でふさいでべったり貼る。上からゆでコンニャクで温めるとさらに効果あり。一〜二時間でとる。

■そばバスター…そば粉をボールに適量入れ、ぬるま湯を注いでマヨネーズより少し固めにねる。木綿の布に一・五〜二cmの厚さにのぼし、包む。ヘソの部分だけ和紙かボール紙

で覆い、おなか全体に貼る。(スギナを細かく刻んで貼る直前にまぜてもよい)

一〜二時間で腹水を吸ってしつとりするのでとりかえる。バスターの前に、生姜湿布(後述)をすれば、さらに効果あり。とりかえる前にも生姜湿布するとよい。

■ピワ生葉バスター…ピワの葉は東洋医療でも、さまざまな卓効がある

図B (出典:『家庭でできる自然療法』より)

①こんにやく2丁を
10分煮る

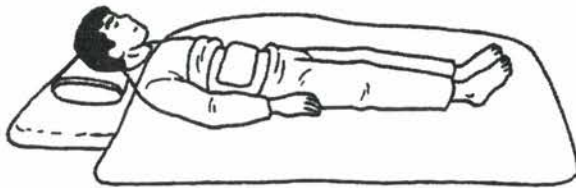


②タオル2〜3枚に
包む



③肝臓と腹の上を20分〜30分温め、最後冷
タオルで1分。

腎臓の上を20分〜30分温め、冷1分。



・子ども老人は半分の時間です。

こんにやくの温湿布

ことがいられています。その生葉バスターは、痛みを早くとる効果があります。
ピワの生葉三枚ほどを丸めておろし器でおろす。(細かく刻んでもよし) その中におろし生姜を一割ほどまぜる。少し水を加え、小麦粉を適量くわえてませペースト状にする。ガーゼにのばして包み、痛むところに当てる。上にラップを当て濡

れないようにして、三角布などで巻いて動かないよう固定して休む。
こんにやく、生姜の温湿布療法

もうひとつ。「手当療法」で欠かさないのが温湿布療法。

これは患部を温めることで痛みや炎症、ガンを治す療法です。

ガンを治すのは「笑う」「食事改善」「温める」と安保徹教授(新潟

大学)も「温める」ことの大切さを説いています。

その他「体を温める」と病気は必ず治る(石原結實医師)、「冷えはいちばんの大敵」(森下敬一博士)など温熱療法が、万病を治すことは、いまや医学界の常識です。

■こんにやく温湿布…これは、家庭でもっとも手軽にできます。二丁のこんにやくを約一〇分間ゆでて、これをタオル二、三枚で包む。腹と右わき腹(肝臓)の上におく。約三〇分間温め、冷たいタオルでふく。一時間くらいは温かいので、同じこんにやくを腎臓(後の細腰より三cmほど上の背骨の量脇二つ)に約三〇分間当てる。(図B)

最後に冷たいタオルでさつとふきとって静かに休ませる。使い終わったらこんにやくは、水の入った容器に入れて冷蔵庫で保存しておけば、ゆでて小さくなるまで何回でもつかえる。効能は、ガン、胃腸病、風邪、発熱、慢性病、高血圧、腎臓病、肝臓病、糖尿病、疲労、結核など。体内の毒素を出すとともに臓器を温め、新陳代謝を促進し、肝・腎を温刺激してよく働かせるので全身強壮、疲労回復に最適。また通じ、小

創業明治15年

大自然の恵みを

人にやさしい

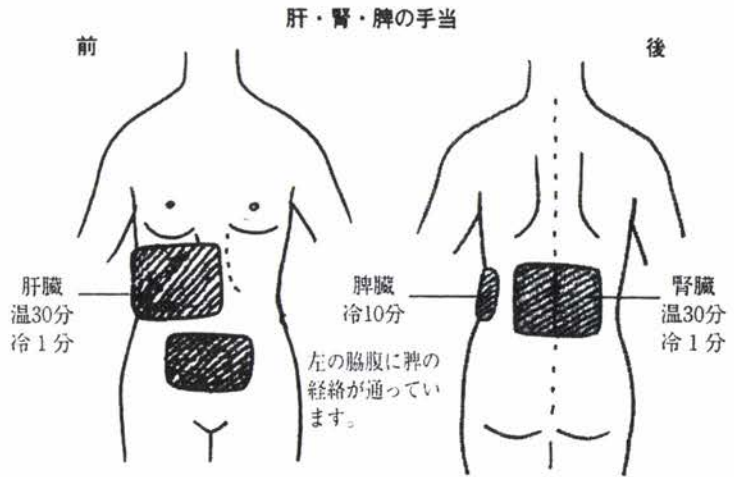
エネルギーに



株式会社 川ばた乃エクス

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

図C (出典:『家庭でできる自然療法』より)



- 老人・子どもは温10分～15分、冷はちょっと当てる。
- 手当は食間の空腹時にする。風呂の前もさける。

水の出もよくなる。さらに、こんにやく玉は三年間も土の中で育つてできる。この大地の生命力ともいうべき気エネルギーが体内に入ってくる。(使い捨てカイロなど問題外)

■生姜湯湿布・準備するもの。ひね生姜一五〇g(香りの強いもの)。ひねおろし器、水、約三リットル、木綿袋、厚めのタオル四枚(またはバス

タオル二枚)。金だらい(水三リットル入るもの)、温度計。

- ①ひね生姜を皮ごとおろす。
- ②布袋に入れる。
- ③金だらいをコンロにかけ約七〇℃に。
- ④おろし生姜の入った布袋を入れ汁を出し生姜湯をつくる。
- ⑤湯は七〇℃でさめないようトロ火。(沸騰させると酵素が死んで

効力がなくなる)

- ⑥厚手タオル二枚重ね二組つくる。(又は、バスタオル二枚)これらを交互に生姜湯に浸し、固くしほって患部に湿布する。さめたらとりかえる。これをくりかえす。(体の上には毛布をかけ冷えないように注意)。

- ⑦七～八回交換すること約二〇分。弱った病人は疲れるので、少し短めに。子どもは約一〇分間。おなかのままで温かくなり楽になる。

- ⑧仕上げ。冷たいタオルでサツとふく。細胞をしめ、血行をよくする。(病人で冷たいのをいやがる場合は無理しない)(図C)

(注)生姜湿布は空腹時に行う。湿布の前後は風呂に入らない。翌日は、新しい生姜湯でやること。

「真心から出てくる手当では、病気にも気が入り、病人を安らがせて大きな効果をもたらします。お義理や形式では効果は少ない。難病から救われるというのも、この看護の心あつてのもの。(治った) 実例が多いのもその証し……」

「残った生姜湯で足浴しても、水虫を治し、血行をよくし疲れをとる。ガンやその他の難病者、慢性病者な

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

どは、生姜湯が毒素を引き出し黒くなるほどです」 東城百合子さんは「手当ては真心が大切です」と熱く説いています。

やさしい声をかける……湿布をとりかえる……そんな介護者の愛情が、温湿布療法に相乗効果をもたらすのでしょうか。

■ピワの葉温灸…①ピワの生葉（若葉でなくゴワゴワした緑の濃い葉）の上に、八枚に折ったさらしを重ねる。②その上から特殊な「棒もぐさ」に火をつけて患部を押圧します。

これは「指圧」「ピワの葉」「お灸」の三つの効果が同時に得られる。難病、ガンへの効果は非常に大きく、ビタミンB₁₇は「ガンに特効がある」とアメリカで大評判とのこと。このビタミンB₁₇はピワの葉にも大量に含まれています。

「ピワの葉の薬効は、お釈迦様がピワの葉をあぶって患部に当てる治療法を教えられたという。このことからピワの葉療法は仏教とともに民間に伝えられてきたといえます」「ピワ葉温灸も、もぐさの熱でピワの葉のビタミンB₁₇が分解してガン細胞を破壊してしまうのです。そして、モルヒネでも止められない末期ガンの痛

みも止めてくれます」（東城さん）

製薬資本が根絶やしした民間療法

これらバスター療法や温湿布療法……。初めて知ったというひとも多いはず。わたしのように第一印象は「奇妙なことをするもんだな」と奇異に感じるひとが大半でしょう。

それもそのはず、戦後、アメリカ軍に占領された日本では、これら民間伝承の医療は、意図的に根絶やしにされてきたからです。

その理由は、わたしの「抗ガン剤で殺される」（花伝社）、「ガンで死んだら110番、愛する人は」殺された」（五月書房）を一読すれば一目瞭然。世界を支配する石油メジャー……その傘下の製薬資本が、抗ガン剤利権を独占するため、これら自然療法を黙殺かつ抹殺してきたのです。そして、年間約一五兆円といわれるガン利権を独占してきました。

かれらは食事療法や手当療法など「安上がり」で「簡単な」方法でガンが治ってもらっては困るのです。だから、医学教育、マスコミなどからも一切追放してしまいました。

「インテリほどだめですね……」

だから、バスター療法やこんにゃ

おかげで
40周年

大地の恵みと食卓を
むすび続けて40年

Organic &
Macrobiotic

Macrobiotic Facilitator

 ムソ株式会社

本社 / 大阪市中央区大手通2-2-7
東日本営業部 / 埼玉県さいたま市見沼区卸町2-6-10
西日本営業部 / 大阪府堺市西区鶴田町2-8-7
U R L / <http://www.muso.co.jp>

く湿布など、普通の人々が初めてお目にかかる、奇異に映るのです。それも学歴の高いインテリほど、迷信的にみえるでしょう。

「インテリほどだめですね」。全身三六ヶ所の末期の悪性リンパ腫から、完全生還した近藤町子さんは、悔しさをにじませて語ります。「インテリほど医者信じてしまう。そして、代替療法を信じない」。何人もの「インテリ」の友人をガンで奪われた悔しさ……。

「私はバスター療法から温湿布までなんでもやりました」。これらの卓抜した効能が、余命数か月と宣告された末期ガンから彼女を救った。

これら民間療法をケイベツした友人たちは、抗ガン剤や放射線、手術にすぎり、皆アツというまに死んでいきました。(殺されていった)

これら民間伝承の医学は、体験科学に裏打ちされています。効果があから後時代に脈々と伝承されてきたのです。そこには数百年、数千年も「人体実験」を繰り返してきた、圧倒的な医学的根拠があります。

いっぽう、医者も患者も盲信してきた抗ガン剤はどうでしょう？

アメリカ政府は一九七一年からわずか二〇年で、抗ガン剤をはじめと

する「三大療法」に「効果ナシ」と白旗を上げました。(「OTARIポート」)。

この真実を知っても、あなたはバスター療法を「迷信」と見下しますか？

ちなみに参考文献とした『家庭でできる自然療法』は「一般の書店に出さず、宣伝もせず、読者から読者へ……と七五万部が世に出て、人から人へと伝えられて参りました」(あとがき)とあることに驚きます。民間伝承おそれるべし。いくら、まがいもの現代医学が弾圧しても、マスコミで黙殺しても、真実は庶民の口から口へと伝えられていくものなのです。

自然療法の本で心身共に救われた

その体験記のひとつ――

「全身ガンで、全身の穴や毛穴から血が吹き出し、痛みが頭がい骨にぶつかってぬけられないではねかえってくる。そんなカミソリの刃を当てられるような苦しみ……そんな真っ最中に友人から『自然療法』の御本をいただき、夢中で読み、実行しました。私は一人暮らしですから、人を頼ることはできない。ピワの葉をとるのも、這うようにしてやっと

近所から分けていただく。左手は動かないので、右手でピワの葉を丸めてやつとすりおろし、生姜もおろしてまぜる。小麦粉を入れバスターをつくって、痛む背中・腰・背骨にはる。痛みと疲れで起きていられず寝てそれを湿布する。それで一時間であんなはげしい痛みがやわらいで……七か月でとれていた……。私はこの御本を一生懸命読み、食事もこの通り実行して、食欲もなく、生きる力も失せそうな時に、手当てと食養で生きる力を頂戴しました。当時の私は

全身が真っ黒で、紫と緑ばかり、赤のない異様な姿でした。今は人並みの顔になり、こうして元気になりました。私はただひたすらこの一冊の自然療法の御本で、心身共に救われました」(名古屋市、山崎照字さん)

心ある政治家、官僚、そして病院関係者に訴えたい。これら温湿布療法、バスター療法、ピワの葉温灸などを、現在の病院治療でも導入してほしい。苦しむ人々を救う効果があることは数百年、数千年の体験伝承からも真実だからです。

(出典…『家庭でできる自然療法』より)

●PROFILE

ふなせ・しゅんすけ

1950年、福岡県に生まれる。69年、九州大学理学部に入学。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長として活躍。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PART①②』(花伝社)『あぶない電磁波』(三一書房)、『早く肉をやめなさい? 狂牛病と台所革命』『やっぱりあぶない、IH調理器』『ケータイで脳しゅよう』(三五館)、『あなたもできる自然住宅』(築地書館)など多数。ほかに訳書として『まだ、肉をたべているのですか』(ハワード・F・ライマン グレン・マーザー著 三交社)、連盟名で『あぶない化粧品』(三一書房)など、多数の本を執筆している。

ニオイノンノは使った瞬間、悪臭が消えます。

100倍～250倍に、水で薄めて使うので非常に経済的です。

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

無料サンプル!
サンプルは、はじめてのご注文の方に限りです。
(ご注文の方に限りです。)
ハガキかFAXかEメールで、住所、氏名、電話番号、職業、生年月日を明記の上、株式会社フローラ「マクロビオティック」係までお申し込み下さい。

ハガキでお申し込みは
〒510-0855 三重県四日市市
三輪町3-3-9
株式会社フローラ
マクロビオティック係

FAXでお申し込みは
059-345-4164

Eメールでお申し込みは
info@HB-101.co.jp

こんな臭いでお悩みの方へ。

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

人に優しく、自然に優しく

使用方法

- 水で100倍～250倍に薄めて霧吹きなどで悪臭に散布すれば、たった1秒で消臭します。
- 連続する悪臭には、加湿器等の水の中へ100倍～250倍に薄まる様に投入すると悪臭が消え続けます。
- 洗濯時の衣類の臭いは、水で100倍～250倍に薄めた液に5分間つけると消臭します。

送料無料

純植物性消臭液
ニオイノンノ

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

(消費税込) **送料無料**

今、御注文の人に
ハッピーバイオ103 (10g入り) プレゼント!

姉妹品もお使い下さい。

天然植物活力液
HB-101

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

1000倍から10万倍に水で薄めて土壌灌水、葉面散布します。

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

(消費税込・送料無料)

じっくり植物を育てる
顆粒HB-101

- 300g入り 1,900円
- 1kg入り 5,700円

(消費税込・送料無料)

栄養機能食品(ビタミンC)
タスカリッター

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

1日2包を目安に、水又はお茶などでお召上がり下さい。

- 1袋(2g×60包入り) 3,800円

(消費税込・送料無料)

すてきな化粧水
雪恋姫 ゆきこひめ

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

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

適量を手のひら又はコットンに吹いてお使い下さい。

- 120ml入り 3,800円

(消費税込・送料無料)

植物エキスパウダー食品
ハッピーバイオ103

貴方の健康と美容に!

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

- 100g入り 2,000円
- 200g入り 3,700円

(消費税込・送料無料)

栄養機能食品(ビタミンE)
ワスレヘン

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

- 180粒入り 2,400円
- 360粒入り 4,100円

1日6粒(1.8g)を目安に、水又はお茶などでお召上がり下さい。

(消費税込・送料無料)

浴用化粧品入浴液
フローラ・バス-102

天然の植物エキスで森林浴感覚。しっとりスベスベ、潤いのあるお肌を保ちます。

- 500ml入り 3,000円
- 2ℓ入り 10,000円

(消費税込・送料無料)

お湯200ℓに対して本品15～20mlを入れて、よくかき混ぜてください。

ペットがよろこぶペット食品
ニャンケンポン

杉・松・松・オオバコから出来たベレット状のペット食品。

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

(消費税込・送料無料)

ペットのエサにまぜて与えて下さい。

魚・鶏・豚・牛のための混合飼料
ニオワンダブル

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

飼料に0.3～0.6%混入するだけ。

- 20kg入り 7,500円

(消費税込・送料無料)

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

株式会社フローラ

〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39

■電話受付時間/8:30～24:00(年中無休)

送料無料

平日の午後4時までのご注文はその日に発送します。

0120-86-1261
FAX(059)345-4164

フリーダイヤル

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

FAX・Eメールは24時間受付しています。

自然素材が僕を変えた

宮川昭夫



今から数年前、僕は渋谷で若者に人気のある某ファッションビルで、売上ナンバーワンを誇るブランド服の店の店長をしていました。

大ボリュームのBGMの中、朝から夜までノンストップ。刺激に満ちた毎日、自分の置かれている立場にある程度満足していました。

同時に音楽活動もやっていて、その頃メジャーレーベルからCDとDVDの発売もあり、とても充実した日々を送っていました。

しかしあるとき、疲労が重なったせいか急に倒れ、救急車で運ばれる

事態に陥ってしまったのです。それ以来、原因不明の苦しい症状が続き、仕事ができる状態ではありません。

やがて、少しずつ仕事に復帰することができましたが、働いている自分を客観的に見ている、もう一人の自分の存在を感じるようになりました。その自分が本当の自分であると感じ始めたとき、自然と、今いる場所が自分のいるべき場所ではないように思い始め、結局、その職場を離れることにしました。

それから間もなくして、僕にとって運命の日が訪れます。長年お世話になっていた作曲家兼レコーディングエンジニアの友人に会いに行つたときのこと。「素敵なデザイナーがいるよ。さとうさぶろうさんと言って、自然素材を使った服を創っている人なんだけどね。」

彼はそう言つて、そのデザイナーが作った麻のジャケットを羽織らせてくれたのです。

その瞬間、今まで「麻のジャケット」というものに抱いていた感覚を根底か

ら覆されるような衝撃が走りました。それは理屈ではなく、とにかく気持ちが良い。身体を優しく包んでくれるような心地良さでした。さらに話を聞くと、糸を作るところから手作業で、草木染め、手織り。さらに裁断も機械で何十枚もまとめて切るようなことをせず、一枚一枚ハサミで切っていく。縫製も袖だけ、襟だけをまとめて縫うような分業をせずに、一人の人が一枚の服全てを縫つて仕上げていくとのこと。

「そうか、そういうことなんだ。」
それを聞いただけで全てに納得がいききました。それが僕と「うさ」との服との初めての出会いだったので。

それから徐々に「うさ」との服を着始めました。今までお気に入りだった服を久しぶりに着てみたときに「えっ、これが今まで一番着心地がよくて気に入っていた服？」と思えるほど、感触の違いに驚きました。自然素材の持つ力と、モノ作りに込められたエネルギーの力を確信した瞬間でした。そうになると、もういつでも自然



■さとうさぶろう

(うさとデザイナー)

日本で企業デザイナーを経験した後、欧米でオートクチュール、ウェディングドレスなどの創作活動を行う。1994年から命のエネルギーを感じる本物の素材を求めて世界を旅し、1996年タイ・チェンマイに行き着く。タイの少数民族の伝統的な手織り、草木染めの布等、素材を

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

宮川さん一家の団楽風景



素材に包まれていたくなります。自然素材は身体を楽に緩めてくれます。そのうちに今までいかに身体に力が入っていたのがわかってきました。そして、食に関することに興味を持ち始め、自然のこと、地球のことに

も目が向くようになりました。人それぞれ色々なケースがあると思いますが、ほとんどの場合はまず食から変わり、そして身につけるものが変わり、さらに生活全般が変わっていく。でもきつと行き着くところはみんな同じだと思っています。

本物の素材で心を込めて作った服は本当に気持ちがいい。本物の素材で心を込めて作った食事は本当においしい。音楽においても同じで、心のこもった演奏は心に響く。実にシンプルです。このシンプルなのが一番大切だと思っています。それから数年が経ち、現在は

ありがたいことに、音楽活動を継続しながら、うさとのアンテナショップで店長をさせていただいています。毎日たくさんの方たちとの出会いがあり、以前とは違った充足感を感じています。

作曲は空を眺めたり、散歩をしたりして出来ませんが、レコーディングは多くの機材に囲まれての作業になります。でも自然素材に守られているのでしよう、身体がとても楽なのです。食は身体の中から、服は身体の外から僕たちの身体に働きかけてくれます。自然素材を身につけて自然に想いを馳せる時、僕もまた、自然の一部であることを感じます。こんな

気持ちにさせてくれるのは、やはり自然の恵みを身にまとうことが、自然と共に在るという感覚を思い出させてくれるからだと思っています。いろいろな僕がいて、今の僕がいる。自然素材がそのことに気付かせてくれ、僕を変えてくれました。いや、正確には、きっと、僕を、本来の僕に戻してくれたのだ。と思っています。

●PROFILE

みやがわ・あきお
作曲家・キーボーディスト。
2002年メジャーレーベルよりCD、DVDリリース。アルバム制作の他、映像作品、イベントなどへの楽曲提供、コマース音楽、webのBGMの作曲、コンサート活動などを行う。2005年より手織り草木染の自然素材の服「うさと」アンテナショップの店長として勤務。自然素材に包まれつつ、独自の音楽活動を展開している。

■うさとショップ

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

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



■うさと総代理店

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

~うさと展のお知らせ~

9/1(土)~9/7(金)

『うさとの服展』

会場:リマ東北沢店2階特設会場にて

この機会をお見逃しなく!

マクロビオティック・ヨガ教室

講師 森山 幹麗

マクロビオティック・ヨガを楽しむ
陰陽理論と五行説の応用方法

ヨガの言葉の意味は「調和や結ぶ、つなぐ」などで、総合的な理解が深く、さらに実行している内容も多いほど効力が高まり、幅広い分野との調和が体感できます。

今回はマクロビオティック・ヨガの基本的考えとなる、「大きな物の見方と考え方」の実行哲学に欠かせない「陰陽」と「五行説」の応用方法についてヨガを通じてわかりやすくお伝えしたいと思います。

世界的に長年親しまれ、良き教えとして伝えられていることには、自然の原理・原則的な理論が存在します。

現代社会では、特に都会の生活で自然と接することが少なくなるための弊害がいたるところにあり、五行説（自然界の木・火・土・金・水の相乗効果と相殺効果の循環関係）や陰陽（陰⇨陸地・女性・冬・寒さ・受身的・偶数・月。陽⇨大空・男性・夏・暑さ・行動的・奇数・太陽。などの相対的關係）の理論を上手に理解し活用している人が少なくなくなって感じています。ヨガに限らず、自然と接している仕事の農

林水産業などの他、趣味、恋愛、スポーツなどなど、何でも自由に思い通りに実行できている人は、自然の力に逆らわず上手に応用しているようです。人それぞれに与えられている能力がありますし、今はそれが実行できないでいる人が多いことも事実ですが、自分を変えたいと考え模索し、ある程度成功している人達はきっとこの自然の力に助けられそれぞれを感じていたと思います。

実際にヨガや自然食を両立して総合的に始めようとする場合、自分に適したバランスを見極めることが大切です。陰陽理論などは特に中庸と呼ばれる考え方も、時と場所などの



●PROFILE

もりやま・みきよし
東京都国立市出身。リマ・クック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。

他、個人差により幅があることを忘れてはいけませんし、安易に陰陽表に照らしあわせただけで良し悪しを判断し「この食物は陰性（陽性）だからいけない……」と否定するのはなく「今は必要が無い」くらいの寛容な心構えを持つことも必要です。自分の肉体と精神レベルでは、どこまでが陰性と陽性の限界であるかを確かめた上で、バランスが取れる位置を中庸とし、知覚（体感）しなくてはなりません。その中庸となる状態も常に変化しているので、盲目的な同じことの繰り返しは危険と言えます。

ヨガのポーズや呼吸法でも体質や精神を陽性に変化させたい場合のヨガの組み立て方は、やはり五行説の循環を重視した考え方（木・火・土・金・水のバランスと五臓・五体・五志・五液・五味・五色などとの関連を知ること）や陰陽理論（陽

性⇨求心力と、陰性⇨遠心力の生命リズムなど）のバランスや呼吸の強弱・均等・癖なども考慮しますし、陰性に変化させたい場合もそのバランスを考慮して行います。さらに陰陽の相対的な刺激である、「動」と「静」のバランスのよいポーズの実践方法や呼吸法・瞑想方法の取り入れ方の種類がたくさんあり、上手に応用できるとその可能性が無限に広がっていきます。日常ではお勤めの日と休日があるように、都会での生活と田舎暮らしを両立したり、相対的なライフスタイルの幅が大きい人は、そのバランスの大切さをよく理解していると思います。

都会には都会の営みがあり、自然には自然のリズムがあります。相手は否定するところから入るのでは話が進みません。ヨガやマクロビオティックを実践していこうとするならば、双方の奥深さを体験し自分自身があるべき姿をそこから学び、五行説のようなお互いが助け合い協力し合っている状態があることを理解すれば、ご縁があっってお付き合いをしていただける方々に精一杯感謝し全力で接することでも、五行説や陰陽理論の実践につながると言う考えもできると思います。

ただ決められたプログラムを実践するだけではなく、これからのヨガ及び自然食業界は精神面や心と身体の総合的な調和を、マクロビオティックのような幅広い理論を基に実践しているかが問われるようになるでしょう。社会生活においても仕事などで無理や無駄に気がつきながら状況判断ができず、ストレスを溜めすぎると、思考能力が停止し悪い方向に陥りやすくなるのと同じように、自分自身の負担を大きくするだけではなく、場合によっては自然環境などにもその波紋が広がることとなります。

五行説も理解した上でその負担や責任も修行の一環として実践し、自分自身ですべてを受け入れているのならよいのですが、無意識のうちに自他を害することが多くなると命にかかわる問題に発展してしまいます。

ヨガを通じて人生の楽しみ方を開花された方々をご紹介させていただきますと、やはり自然を愛し大切にしたいと感じている人が多いことに気がつきます。下記ホームページアドレスや連絡先から詳しい活動がご覧いただくことができるお二人

は、よく仕事でお世話になるのですが、大自然の中に自身の心と身体を投げだし、自然環境におけるあらゆる問題を受け入れられる心構えを養って、その感動ややらなくてはならないことを伝え広め、すべてを楽しめる環境を作る努力をされています。

個人的な地位や経済力や立場を投げ捨ててなくては得られない幸せもあります。五行説や陰陽の応用ができてくると、わざわざ遠くまで旅行に行かなくても近いところでできることから自分を変えることができ、大きな幸せにつながる道筋が拓けてくることでしょう。

8月31日から福島県只見町のタイムスリップをしたような感覚になる貴重な重要文化財に宿泊し、マクロビオティックの食事ときれいな空気を身体の中に取り入れ、ヨガやハイキングを楽しむ「マクロビオティックライフクリエーション ヨガリトリート2007」を開催いたします。

詳しくは日本CI協会までお問い合わせください。

<http://www.ci-kyokai.jp>

写真は海でカヤックに乗り、無人島の一角でマクロビオティック料理とヨガを堪能した企画の写真主催は仙台市の「SORA 武内ヒロコさん」シーカヤックを乗りこなし、マクロビオティックやヨガ、農業や整体・鍼灸などあらゆるジャンルのコラボレーションから参加される方々へリラクゼーションを提供する活動をしています。

ホームページとお問合せ先
<http://www.sora-mame.com/index.htm/>
TEL&FAX 022-222-9660

このイベントで協力してくださったヨガインストラクターの森田尚子さんは、ヨガを実践しながらフリーダイビング・インドアカップの世界大会に日本代表で選ばれるなど、活躍されている方です。

<http://www.yogini-nao.com/>



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

今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。

お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々や心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか?

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

お問い合わせ、お申し込みは日本CI協会までTEL.03-3469-7631

「くつろぎ工房自然食品店」 〒168-0064 東京都杉並区永福2-50-20
TEL&FAX03-3327-3383 営業時間 10:00~18:00 定休日 土・日・祝日

8月 テーマ マ 陰陽理論の 応用	◎講義 / 陰陽理論とヨガ
	◎実技 / ねじる
	◎呼吸法・食事 / 総合応用呼吸法
	◎リラクゼーション / 症状別リラクゼーション
	8月11日 土曜日 17:00~19:00
	8月20日 月曜日 14:30~16:30
8月21日 火曜日 10:00~12:00	
8月27日 月曜日 14:30~16:30	
8月28日 火曜日 10:00~12:00	



マクロビオティックで すくすく子育て日記



倉田有理

第11回 自然が大好き!

夏休みの一大イベント

毎年夏になると、奈良に住んでいる学生時代の友達から「遊びにおいでよ!」と誘われ、子どもを連れて泊まりにいきます。これが子どもたちと私の夏の一大イベント!

友達の家は王寺の近くで、掘れば何かが出てくるような、悠久の考古学地帯です。大阪の都市部までそれほど遠くないのに、山に囲まれていて、天然のマイナスイオンをたっぷり感じることでできる場所なので、子どもたちもとても楽しみにしています。

友達の家は両親と弟、そして犬のかれんちゃんの五人(?)家族。弟さんは就職を機に家を出しましたが、私たちが遊びに行く夏にはいつも帰

ってきていて、子どもたちと遊んでくれたりします。子ども好きのお父さんも優しく迎えてくれて、それだけでも嬉しいのですが、何と云っても久しぶりに友達と過ごすのが楽しみ!! そして、それと同じくらい楽しみにしているのが、料理上手なお母さんが作る食事!! とにかくおいしくて、ついつい食べ過ぎてしまいます。すぐそこに山が見えるような大自然なので、空気も新鮮でおいしい、真夏でも散歩が気持ちよく、食後の運動も充実できます。また、夜は真っ暗にして寝ても眩しいくらい、の月あかりが部屋の中へと注ぐので、布団に入ってから友達とのお喋りがつきません。そんな中で何よりも一番楽しんでいるのが子どもたち! 市営プールで遊んだり、ぶどう狩り

をしたり、虫を見つけたり、葉っぱ拾いをしたりと、遊びの宝箱です。

自然との調和

上の娘が一歳半だった頃、私は娘を抱っこして右腕が腱鞘炎になり、何をするにも右手を使うのが辛くて、駅の改札に切符を入れることもできなかつたのですが、奈良で三日ほど過ごしたら、帰る頃には完全に治っていたのです! 自然のチカラってすごい!! きつと森の空気や風が治してくれたのだと思いました。また、うちの子どもたちは車酔いが激しいのですが、ここに来ると不思議と車酔いはないのです。自然があふれていて、気持ちも開放的になり、心地よく過ごすことのできる現れだと思えました。

奈良から帰り、東京駅に降りた瞬間、忙しく行ったり来たりする山手線と、それに乗り降りする人の数に、「あゝ休暇も終わったな……」と寂しい気持ちになります。このギャップが、余計に自然の中で暮らすことの大切さを感じさせられます。『自然と調和して暮らす』ことの大切さ。子どもに親が教えなければならぬことが一つだけあるとしたら、算数の宿題でも、漢字の読み書きでもなく、自転車の乗り方でも、かけっこで一等賞のテープを切ることでなく、このことだと思えます。自然のことを考え、気遣い、ともに過ごすことの大切さを教えるのは、そんな難しいことはありません。まずは生活の中から子どもと一緒に簡単に始めることができます。

買い物に行くときは買い物袋を持って行き、外食するときはマイ箸を使うこと。シャワーのときにお水がお湯に変わる間、水を出しっぱなしにせず、ペットボトルにためて花の水やり用にするなど、ほんのちよつとのことなのですが、家族でやっているとなんだか環境に優しくなれたことで、自然と仲良しになれたような気持ちになります。

自然派子育ては まず「おむつ」から

できるだけ無駄を作らない、スマートな生き方。これがマクロビオティックでは大切に考えられています。マクロビオティックの生活に変えて、



自然に身を任せて生活していると、不思議とスマートに生きられるようになります。

無駄と言うとゴミですが、生活しているのとたくさんのゴミが出てしまうのも現実です。マクロビオティックの食事に変わってから、野菜を丸ごと食べ、出しがら昆布も天ぷらや佃煮にして食べるようになり、台所のゴミが減りました。そんな中で私の子育てを始めて一番困ったゴミは「紙おむつ」。そこで、布おむつに変えたところ、ゴミは減るし、紙おむつ代も節約できて、とても助かりました。

私の場合、全て布おむつでというわけではなく、長時間のお出かけや夜ゆっくり眠りたいときなどは紙おむつを使用することもあります。ほとんどは布おむつでした。もしも自分のパンツが紙だったら何だか気持ち悪いなと思うと、子どもにも布を使わせてやりたいと思うのです。洗濯するのは面倒くさいことかもしれないですが、紙おむつが世に登場する前は、みんな布おむつで子どもを育てていたのです。それに、紙おむつはとても高性能で、全く濡れた感じがしませんが、逆にそれが子どもの感覚を鈍らせてしまうのではない



かと心配になります。大きさに聞こえるかもしれないですが、子どもだけでなく、親の子どもに対する感覚も鈍らせてしまうのかもしれない。布おむつで育った上二人の娘は、明るく元気に育っているの、息子ももちろん布おむつで育てています。

自然の声を聞く

東京で暮らしていると、公園にでも行かなければ、土に触れることも、葉っぱの匂いのする風を感じることもありません。

奈良の友達の家に戻ると、改めて木の大切さや、自然の空気を持つパワーを感じます。これらをずっと大切にするためにも、小さなことです。私たちの身の回りの環境を自然に戻していく必要があるなと思います。

子どもたちと一緒に、自然の声を傾けることを大切にしていきたいです。



● 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）、長男麻嘩（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。

私の治病体験記

東京都・安達和夫さん 37歳(仮名)

無茶な生活で身体を壊した 私を救ったマクロビオテイク

幼い頃から母親がまともな食事を作ってく

れず、菓子パン・添加物だらけの冷凍食品・レトルト食品・インスタント食品などを食べて育ちました。子供心にも愛の込められていない食べ物はずく、私の口には合いませんでしたが、他に食べる物が無かったのでやむを得ず、不味くとも何とかそれらを食すか、もしくはその当時牛乳が体によいと信じていたため、栄養をつけるべく牛乳ばかり飲んでいました。

それでも中学生の頃までは牛乳中心の生活でなんとかやっていきましたが、高校生にもなると、学内で最もハードとされる運動部に入ったので、食べずには体がもたなくなっていきました。

体重はグングン落ち、練習についていけず、部活はさぼるようになり……上級生からはじめのターゲットになり……朝から学校へ行きたくない拒絶感から吐き気が止まらなくな

っていきました。

学校は一年の一学期と持たず、辞めることを選びました。しかし、当時15歳の私は社会に出ることに対する不安と絶望が強く、何をしようか全く解りません。とりあえず手元にあった3千円の全財産、これを使ってしまえば働かすにはいられないだろうとパチンコを打ったのですが、あれよあれよと勝ち続け、一年後には300万円位の蓄えができてしまったのです。

そして本格的にパチプロの道を選んだ私は、お金がありますから今までのように決められた食べ物ではなく、好きなものを買って食べることができます。といっても朝から夜までパチンコ生活……長時間打てば打つほどお金になるの私には食べる時間も惜しく、どうしても体に入れるものは手軽な菓子パン、ファストフード、ほかほか弁当……そしてときには砂糖たっぷりの缶コーヒを何本も飲む

ことも。さらには孤独感を紛らわすため、毎日のようにお酒を飲み明かしていました。

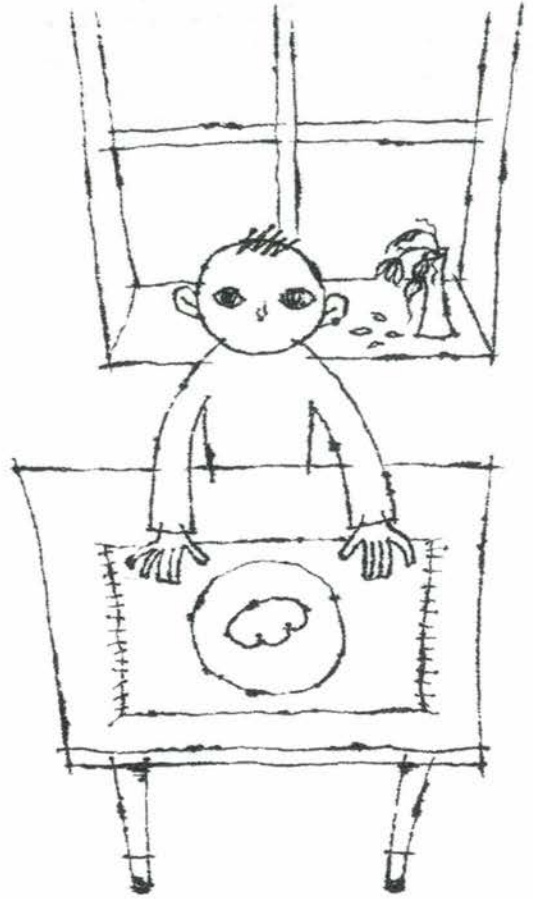
若さゆえ、20代半ばまでは何とか体がもっていたのですが、20代も後半にさしかかるころ、何かが詰まっているかのよう背中が一日中カーッとほてったり、意識が薄れ思考力が失せ、微熱が続く状態が一年以上続いていました。その間、内科、精神科、神経科、診療内科など、様々な病院を転々とし、検査も受けてみましたが異常はみつからず、神経性胃炎・うつ病などと診断され、どこへ行っても安定剤のようなものを処方されました。しかし、それを服用しても体がだるくなるばかりで、一向に気分が優れる気配もありません。す体はつらくなっていきました。

その後、整体がいいと聞けば整体に、さらに針、漢方、色々試してはみたものの、回復の兆しは全く感じられませんでした。もう、良くはならないのではないかと、そんな不安と絶望感でいっぱいだったとき、マクロビオテイクという最高の食事法があるということを知りました。

「マクロビオテイク？」当時(今から10年程前)は全くというほど知られていなく、初めて聞く言葉ではありましたが、「この食事法でたくさんの方が病氣から回復している」と聞いて興味を湧きました。

たまたま知人がマクロビオテイクのよい先生を知っているというので、その先生に電

話で食事法を聞いてみると、動物性は一切禁止、生野菜、果物、うり、茄子、芋類、コーヒ、砂糖、アルコールもダメ、一口でも食べたら絶対治らないと言われました。しかし、当時そんな限られた物だけを食べられる場所なんてどこにもないし、自分で作るにも料理なんてしたことありません。良いとされた玄米を炊いてみましたが炊き方も良くわからず炊飯器で長めに炊いたのですがまずいことまずいこと……。それにあれもだめこれもだめという限られた食材でのおかずなんて到底私には作れません。その先生とは電話で話したのですが、治したい一心で無理してまずい玄米と簡単に作れる味噌汁の生活をストイッ



クに続けたのですがまずくて、あまり食べられなかったのと玄米が硬くて消化不良だったのもあってか、私の体はみるみる痩せて、身長177センチに対し、体重46キロにまで落ちてしまったのです。歩くにも足がもつれ勝手に転び、ついには朝体を起こすのが精一杯というほどまでに衰弱してしまっただけです。人と会う体力もなく、毎朝このまま死んでしまふのかと思っただけ一日一日が過ぎておりました。そんなとき、都内でマクロビオティックの食事ができるレストランがあるということを知ったのです。顔色は緑がかった青白色、骨と皮ばかりの状態で何とかそのレストランへたどり着きました。絶対食べてはダメと言われていた生野菜、それに芋類も含まれてい

ましたが、とにかくもうどうなってもいいから食べたかったです。ですがそれは本当においしく料理されており、今まで食べたことがないような、体が生き返るような感覚でした。今までのストイックな食事は何だったのかと思いつつ、とにかく毎日のようにそこへは通いました。やがて、マクロビオティックがどんどん好きになった私は、圧力鍋だと軟らかく玄米を炊くことができるということを知り、当時ほとんどなかったマクロビオティックの料理本を参考に自分でも色々作ることができるようになりました。体もグングン健康を取り戻し、マクロビオティックを通じて知り合った仲間もたくさんできて、穏やかで心地良く、楽しい生き方を見出すことができました。

きっかけは、ストイックなマクロビオティックではあったものの、もしあのとき、マクロビオティックに出逢っていなかったら、今頃きっと私は生きていなかったことと思います。

マクロビオティックを知ったことにより生かされている私は、その楽しさ、おいしさ、健康的さを多くの人に広め、共有していくことが今の私の使命と感じています。ストイックがつまらなかつたことを知っているからこそ、使命と楽しさ、おいしさを共有した、遊ぶようなスタイルで……

マクロビオティックのエビデンス

マクロビオティック入門食品(レディースセット)4WEEKS 摂取データ

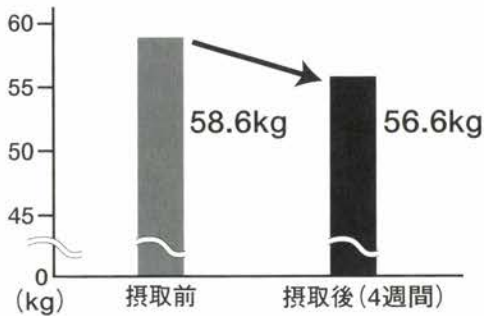
【体重減少編】

摂取前 被験者データ

血糖値が高めの女性10名
平均年齢 41.2歳
平均身長 158.6センチ
平均体重 58.4kg
摂取率 96.3%

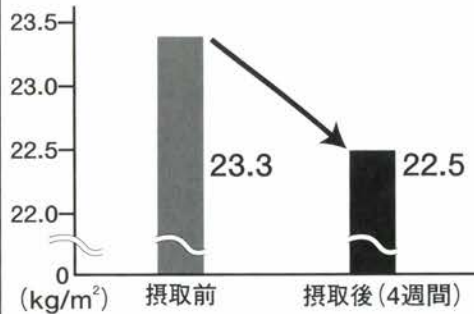


表1 項目:体重(単位:kg)



平均で2kg減少

表2 項目: BMI (単位: kg/m^2)



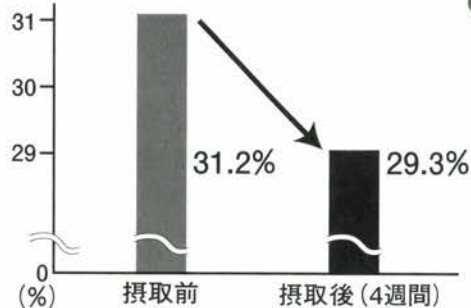
平均で0.8kg/m²
減少

BMI [body mass index]

体重(g)を身長(cm)の2乗で割り、10をかけた数。肥満度指数。

BMIが「25」を超えたら危険信号!
高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

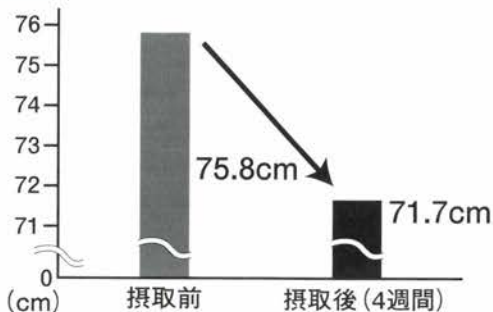
表3 項目:体脂肪率(単位:%)



平均で2%減少

体脂肪率とは体重に占める脂肪の割合で、体内の脂肪状態を数値として知ることができます。一見スリムな人が実は骨や筋肉が少なく体脂肪率が高かったり、太って見える人が逆に適正と判断されることもあります。

表4 項目:ウエスト周囲径(単位:cm)



平均で4.1cm減少

評価

マクロビオティック入門食品(レディースセット)摂取前後における被験者の体重、BMI、体脂肪率及びウエスト周囲径は、摂取後4週目に有意な減少が認められた。(株式会社総合臨床薬理研究所の報告書による。この試験は随時血糖値が高めの被験者がマクロビオティック入門食品(レディースセット)を4週間摂取したときの体重関連項目へ及ぼす影響を検証した。被験者は随時血糖値が110ml/dL以上200ml/dL未満、かつ血糖降下剤などの血糖に影響を及ぼす医薬品などを投与されていないものである)

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 お問い合わせは日本CI協会 レディースセット体験係まで

Ohsawa (販売者) **オーサワジャパン株式会社**

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

有機ビタミンE・コンプレックス

有機JAS認定のビタミン剤 自然由来原料100%
ビタミンE含有量37mg / 4粒

USDA (米国連邦農務省)、有機JAS (日本農林規格) の認証を受けた世界初のオーガニックビタミン剤。100%自然由来成分でつくったサプリメントで、各々の食材の持っている栄養素をそのまま生かしています。保存料、増量剤などの添加物は一切使用しておりません。ビタミンE含有量：37mg / 4粒、セレン含有量：20 μ g / 4粒。1日3~4粒を目安に摂取してください。

推薦する医師：Dr.フィリップ・マフェトン氏
開封前賞味期間：常温で2年
原材料：有機豆・ピーズ・ほうれん草・ケール・アカシアガム (アメリカ産)、ビール酵母・パーム油・ミックストコフェロール



80.4g (0.67g \times 120粒)
5,775円 (税込)

国内産大豆

青森県産 生産者限定
大粒で甘みがある

栽培期間中、農薬・化学肥料不使用ののです。甘みがある高品質品。煮豆、豆腐、みそ、豆乳作りなど幅広い用途にご利用ください。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：大豆 (青森産)



(大) 1kg
1,310円 (税込)



(小) 300g
409円 (税込)

有機エイジ・コンプレックス

有機JAS認定のビタミン剤 自然由来原料100%
アンチエイジングをサポートするベースサプリメント

USDA (米国連邦農務省)、有機JAS (日本農林規格) の認証を受けた世界初のオーガニックビタミン剤。100%自然由来成分でつくったサプリメントで、各々の食材の持っている栄養素をそのまま生かしています。保存料、増量剤などの添加物は一切使用しておりません。ビタミンA80 μ g、ビタミンC100mg、ビタミンE2mg、亜鉛10mg、セレン25 μ g、 α -リポ酸7.5mg、リコピン600mg、L-システイン10mg (6粒中)。1日5~6粒を目安に摂取してください。

推薦する医師：Dr.フィリップ・マフェトン氏
開封前賞味期間：常温で2年
原材料：有機アセロラチェリー・ブルーベリー・ブロッコリー、シトラス、ウコン・ショウガ・ケール・ホウレンソウ・トマト・にんじん・アカシアガム (アメリカ産)・ビール酵母・パーム油・ミックストコフェロール・ α -リポ酸



122.4g (0.68g \times 180粒)
7,875円 (税込)

有機ビタミンC・コンプレックス

有機JAS認定のビタミン剤
自然由来原料100%
ビタミンC含有量200mg / 3粒

USDA (米国連邦農務省)、有機JAS (日本農林規格) の認証を受けた世界初のオーガニックビタミン剤。100%自然由来成分でつくったサプリメントで、各々の食材の持っている栄養素をそのまま生かしています。保存料、増量剤などの添加物は一切使用しておりません。1日2粒を目安に摂取してください。推薦する医師：Dr.フィリップ・マフェトン氏

開封前賞味期間 常温で2年
原材料 有機アセロラチェリー・ブロッコリー・シトラス・ブルーベリー・ケール・ほうれん草、にんじん・ピーズ・アカシアガム (アメリカ産)・パーム油



45g (0.75g \times 60粒)
4,725円 (税込)

ピュアポタッシュ ヘア&スキンケア椿シャンプーSTD

完全無添加 経皮毒の心配なし
一番絞り無農薬椿油使用
リンス不要でまとまりやすい髪に

「どんな添加物も一切不使用」の無添加石鹸シャンプー。食用に育てた無農薬椿を手絞りした、一番搾り椿油を使用しています。赤ちゃん、アレルギー肌、アトピー肌、ダメージヘア専用。頭皮の活性化と柔軟作用で「フケ」が出にくくなります。椿油の強力な補修作用と天然グリセリンの効果により、天然保湿因子(ナチュラルモイスチャーファクター)を増強し、髪と頭皮を保湿、保護します。椿油の主成分のオレイン酸は紫外線による髪のダメージを抑えます。化学合成物質(起泡剤)が入っていないため、経皮毒の心配がありません。傷んだ髪にお薦めです。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：水、脂肪酸カリウム、グリセリン、スクワレン(原料に大豆・ヤシ・椿油使用)



350g 3,150円(税込)

グレープシードオイル(ビン)

フランス産ぶどう種子使用
コレステロールゼロ
あっさりとした風味 低温圧搾法

科学的処理をしない、低温圧搾法により抽出。リノール酸、オレイン酸を豊富に含んでおります。揚げ物に使うと油切れがよく、酸化が遅い。サラダのドレッシングや、揚げ油等様々な料理にご利用ください。

開封前賞味期間：常温で1年半
原材料：食用ぶどう種子油(フランス産)



500ml
1,312円(税込)

ピュアポタッシュワン(犬用シャンプー)STD

完全無添加 デリケートな犬にも
安心して使える高級ドッグシャンプー
リンス不要

「どんな添加物も一切不使用」の無添加石鹸シャンプー。動物病院や犬の美容室でも使われている高級ドッグシャンプー。職人による手づくり本格釜焚き製法で、鮮度の高い安全な食用の植物油を使用しております。市販のシャンプーの中で最もグレードが高い商品です。香料や酸化防止剤等の添加物は一切使用しておりません。やさしく洗えてリンス不要、すすぎも早く、乾くのも早いのが特徴です。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：水、脂肪酸カリウム、グリセリン、スクワレン(原料にオーガニックオリーブ油、ヤシ油を使用)



150g 3,150円(税込)

ピュアポタッシュ ボディソープ

完全無添加 経皮毒の心配なし
すべすべ、もちもちの柔らかい肌
赤ちゃん・アトピー・超敏感肌用

「どんな添加物も一切不使用」の無添加ボディソープ。弱アルカリ性の石鹸で肌の善玉菌に優しく、洗ったあとの肌は弱酸性になります。大豆とヤシ油でつくった釜焚き石鹸は天然グリセリンをたっぷり含み、天然保湿因子(ナチュラルモイスチャーファクター)を増強し、肌の保湿、保護します。皮膚活性化と柔軟作用で「すべすべ」「もちもち」の柔らかい素肌になります。化学合成物質(起泡剤)が入っていないため、経皮毒の心配がありません。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：水、脂肪酸カリウム、グリセリン、スクワレン(原料にオーガニックオリーブ油、ヤシ油を使用)



250g 3,412円(税込)

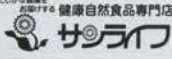
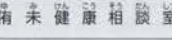
全国日本CI協会友の店

■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	
北海道	セドナ水晶庭園の宿 (全域禁煙)	PO.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healing+せせらぎ瞑想in 高波動の地掃除道園などヘルプ割引	▲
	越田治良院	(〒040-0003) 函館市松崎町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	▲
	deepeer	(〒060-0061) 北海道札幌市中央区南1条西6丁目第2三谷ビル2F TEL011-588-2980	10:00~20:00 火	オーサワジャパン全商品・ジュリエクスキンケア・ ジェーンアイルデール化粧品	▲
	自然食品の店-むぎささ-	(〒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日店販販売あり有機米・有機 野菜・マクロバイオティク商品・びわ生薬・温灸	▲
	餅まほろば	(〒063-0035) 札幌市西区西野5条2丁目9-16 TEL011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net	10:00~18:00 祝	青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄水器・化粧品・ 健康・塩製造販売、自然農園営業	▲
	あしたのや 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・ 年中無休	▲
	自然食品の店 た	(〒006-0803) 札幌市手稲区新寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860	10:15~19:00 日・月	自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ピフ温灸・健康 補助食品他 配達・地方発送可	▲
	南ななかまど	(〒053-0832) 苫小牧市桜木町4丁目16-4 TEL0144-73-6878	10:00~18:00 月(日・祝17:00まで)	手作り健康弁当、無・低農薬野菜、無添加食品、健康 補助食品	▲
	玄米ごはんの リーズオブ パス	(〒041-0906) 函館市美原2丁目8-20 TEL0138-47-4457 FAX0138-47-4459	10:00~18:00 日	オーサワジャパン・ムソー・有機野菜・書籍・ 生活雑貨・化粧品 他	▲
	有機野菜と自然食品 あおや	(〒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・ 無添加アイスクリューム・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 TEL0105-38-3833	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、浄水器	▲	
青森	たちばなや	(〒030-0903) 青森県青森市栄町1-5-11 TEL/FAX017-741-7202	9:30~17:00 日・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配達可、 リマッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自然食品の店 あおぞら	(〒030-0961) 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832	9:30~19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養生の店主 の砂浴療法、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、ピフ温灸、生 鮮食品、料理教室、食養講座	▲
岩手	マナ自然食	(〒020-0114) 岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL0196-62-6205	9:00~19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
	自然食品の店 グリーンハウス多田	(〒020-0015) 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8844	9:00~19:00 日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売 日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
	グループホーム 杜の家 自遊舎	(〒029-5701) 岩手県和賀郡沢内村大字川舟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瀬向5-11 TEL022-304-9801 FAX022-304-9802 http://aic-shop.com	10:00~18:00 月・火	自然・健康食品、化粧品、パッチフラワー、波動商品、 ホメオパシー、レイキ、カフェ 天然酵母パン、 顆粒カイロ、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貫大字鶴字上居合 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館治町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9:30~20:00 第1日	OJ食品、CI書籍、マクロバイオティク、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 機 シーロクン	(〒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。	▲
	あんぜんのな あべのな	(〒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) 福島県喜多方市舘訪156-1 TEL0241-22-4193 FAX0241-22-4360	7:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、 配送	▲
石川	なちゅらるふーず 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・CI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 エコー雑貨洗剤等、びわの薬療法、地方発送可	▲
	自然食品店わかば	(〒979-1521) 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797 FAX0240-35-5719	9:00~18:00 日・月・祝	パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、雑貨、 食養指導、化粧品、書籍、料理会など	▲
	山本自然食品店 おっばい救急病院 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	▲
新潟	穀食レストラン 健康工房たかの	(〒920-0944) 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp/	▲
	元気な野菜たち のっぼくん	(〒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	▲
	サンフーズ	(〒940-0092) 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL0258-39-3130 FAX0258-39-3127	9:00~18:00 日	純正食品、無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・産地 直送品、無料個人宅配専門店・発送有	▲
群馬	美と健康の店 角幸	(〒947-0021) 新潟県小千谷市本町1-7-5 TEL0258-83-2750 FAX0258-83-4859	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・シャボン玉石けん官定法定反 射区療法・整体バランス活性療法	▲
	群馬マクロバイオティク 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	[〒 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&菜食カフェ 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 (ランチは11:30~15:00)	ビーガン対応の食事(持ち帰り可)・自然食品・全粒粉パン・ケーキ、書籍、料理教室 他	▲
	びり 婆里ファーム	[〒 373-0846] 群馬県太田市中根町 801 TEL/FAX0276-31-8850	10:00~19:00 不定休	自然農法農産物 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン	▲
	古代米浦部農園	[〒 375-0042] 群馬県藤岡市鮎川 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・ダルシヤン	[〒 377-1411] 群馬県吾妻郡長野原町応藤 1544-988 TEL/FAX0287-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしたいらっしゃいませんか? 穀物食料料理	▲
	栃木自然食センター オアシス	[〒 328-0017] 栃木県栃木市鏡町 14-3 TEL/FAX0282-22-1044	10:00~19:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラクティック	▲
栃木	安心なたべもの屋さん	[〒 320-0838] 栃木県宇都宮市吉野 2-1-4 TEL028-636-3063 FAX028-636-3692	10:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・パンから雑貨・本まで約2000品目。売出年4回。通販あり。	▲
	自然房くろ 料理教室&自然療法	[〒 329-3446] 栃木県那須郡那須町沼野井 626 TEL/FAX0287-75-2101 http://www.20.0038.net/~ku-u	10:00~16:00 水	料理教室・植物自然療法・ソフトカイロ・環境風水鑑定・オーサワジャパン全商品・自然農法野菜	▲
	自然食品の店 こころ	[〒 327-0832] 栃木県佐野市橋上町 1302-4 TEL0283-21-5636 FAX0283-21-5658	月~土 10:30~19:00 日 13:00~18:00	自然食品全般・健康食品・自然化粧品・書籍 天然酵母パン・生活雑貨	▲
	セーフティショップ まな	[〒 327-0843] 栃木県佐野市堀米町 177-1 TEL0283-22-8261 FAX0283-21-6935	10:00~19:00 日	自然食品全般・生活雑貨	▲
茨城	食の提案スペース ミレ	[〒 310-0851] 茨城県水戸市千波町 299-5 ヴィリアフォーレ 101 TEL/FAX029-244-6112	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ 11:30~料理教室第3、4火・第4土	▲
	らくらく房	[〒 311-4141] 茨城県水戸市赤塚 1-1 ミオスタワー1F TEL029-309-5353	10:00~20:00 日	化粧品・健康食品・雑貨・書籍 他	▲
	自然食品の店 ミクスネットワーク	[〒 312-0041] ひたちなか市表町 14-11 TEL029-274-3758	10:00~18:00 日・祝	オーサワ商品・フェアトレード商品・天然系100%無添加日用品の提案	▲
	自然食品 イナバ	[〒 306-0013] 茨城県古河市東本町 3-5-14 TEL0280-32-1543	9:00~20:00 月	マクロビオティック食品、CI 図書、オーサワジャパン商品、書籍 他	▲
	健康と美容を考えたカフェ マクロビ生活	[〒 316-0001] 茨城県日立市諏訪町 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 TEL0294-53-8863	10:00~19:00 日	オーサワジャパン商品・料理教室・書籍・パン フェアトレードの食品と雑貨 輸入雑貨 他	▲
	太陽堂	[〒 343-0025] 埼玉県越谷市大沢 4-10-5 TEL048-962-3479	9:00~20:00 日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
	げんき畑の直売店 「げんき」の市場」	[〒 343-0807] 埼玉県越谷市赤山町 1-96-3 TEL048-967-2888	10:00~19:00 年中無休	産地直送玄米の専門店(分づき可)・各種自然食品 取扱・生産者の直売市開催中・HP 7有	▲
	姿勢堂骨格院 〜均整〜	[〒 340-0011] 埼玉県草加市栄町 2-11-3-201 TEL048-932-6196	9:00~19:00 水曜午後休み	怪我のリハビリ、病氣治療、体型・体質改善 21世紀の気功系手技療法です。	▲
	大橋自然食	[〒 350-1109] 埼玉県川越市露ヶ関北 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	▲
埼玉	川越自然食品	[〒 350-0063] 埼玉県川越市幸町 8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10:00~19:00 土	昭和45年創業・無農薬野菜・無農薬有機米・天然酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
	おばあちゃんの店	[〒 353-0005] 埼玉県志木市幸町 3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10:00~18:00 土	自然食品・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナフキン	▲
	ゆりふれ	[〒 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	[〒 366-0052] 埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/FAX048-573-1763	11:00~19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
	サンスマイルショップ	[〒 358-0052] 埼玉県入間郡大井町苗圃 1-15-27 TEL049-264-1903 FAX049-264-1914	10:00~19:00 年中無休(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】 葛からの回復の喜び生まれた店 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 衛須田米店	[〒 357-0033] 埼玉県飯能市八幡町 8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094	9:00~20:00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品。浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種。	▲
	小川自然食品店	[〒 362-0037] 埼玉県上尾市上町 2-7-25 TEL048-774-8504	10:00~19:00	オーサワジャパン商品、E/メール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、パンキータ取扱	▲
千葉	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	▲
	南てらさき建食材	[〒 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	▲
	健康ハウズ 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・生鮮食品・生活雑貨・書籍・サプリメント他	▲
	アロマテラピー専門店 スローハウスCOCO	[〒 299-3203] 千葉県山武郡大網白里町四天木乙 2574-87 TEL0475-77-5363	9:00~21:00 祝日	オーサワジャパン全商品・アロマテラピー商品・パッチフラワーレメディーズ・書籍	▲

千葉	 健康自然食品専門店	〔〒264-0004〕千葉市若葉区千城台西1-34-12 千葉県市モノレール千城台北駅徒歩1分 TEL043-237-8131 FAX043-236-4255 http://www.sunlife-kenko.com	9:00~18:00 日・祝	創業30年自然健康食品店。天然塩、有機野菜、エゴ織、腰痛に効果的股関節ベルト、イチヨウ葉サソ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
	 健康相談室	〔〒270-0034〕松戸市新松戸3-158 ソニール新松戸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 タンボポ	〔〒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
	アレグリア	〔〒272-0111〕市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX047-306-0123	10:30~18:00 日・祝	OJ商品&くらしの模様くらしを楽しむ「游の会」オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント
	自然健康食品ほんもの市場	〔〒104-0045〕東京都中央区築地2-14-1 TEL03-5148-3383	10:00~18:00	アンチエイジング向け健康食品
	QOL倶楽部(自然食品fab.)	〔〒106-0047〕港区南麻布5-15-27 田中広尾ビル6階 TEL03-5739-1814	10:00~18:00 土・日・祝	自然食品・サプリメント・書籍・フラワーエッセンス他
	自然食品と石けんの店あらいぐま	〔〒150-0002〕目黒区目黒本町3-19-3 TEL03-3794-1848 FAX03-3794-1850	10:00~19:00 日	オーサワジャパン、野菜、近隣無料配達。新月・満月日にセール。http://www.araiuguma-net.com/
ナチュラルマーケット	〔〒150-0012〕渋谷区広尾5-19-5 1F TEL03-6408-2528 http://naturalmarket.jp/	11:00~20:00 定休日なし	有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックペットフード	
パンキンハウス	〔〒111-0036〕台東区松が谷3-10-6 TEL03-3841-6315 FAX03-3844-4034	10:00~20:00 日・月・祭	自然食品、無農薬野菜とお米、雑穀、化粧品健康補助食品、パンちゃん好評、十穀ご飯炊く	
いるふあ事務局(旧未来食アトリエ・局)	〔〒162-0851〕新宿区井天町143-5 大江戸線牛込柳町5分 TEL03-3203-2093 http://www.tsubutsu.jp	12:00~17:00 年中無休(正月除)	雑穀レストランとSHOP(通販)。セミナーの開催、雑穀料理専門学校「つづつぶ」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 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	元氣いっぱい旬の野菜や元氣なお米他、石けん等々	
東京	リマ東北沢店	〔〒151-0065〕渋谷区大山町11-5 (1F) TEL03-3465-5021 FAX03-3465-5022	10:00~19:00 正月を除く年中無休	日本CI協会食品事業部無添加・純正マクロビオティック食品約800品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にかり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。
	海の精株式会社	〔〒160-0023〕新宿区西新宿7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602	9:00~17:00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用いた醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。
	経堂自然食品センター	〔〒156-0052〕世田谷区経堂2-3-7 TEL03-3428-9555 FAX03-3706-9252	10:00~20:00 毎月1日	自然栽培米・野菜等・惣菜・JAS有機野菜等、オーサワジャパン商品、各種配達承ります。
	ナチュラルフーズショップブラウنشユガー	〔〒166-0003〕杉並区高円寺南3-60-6 TEL03-3116-3162 http://www.rakuten.co.jp/br-sugar	10:00~18:00 土・日・祝	オーサワ商品・自然農法米・パン・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他
	自然食糧品店 グルッペ本	〔〒167-0051〕杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3398-7427 FAX03-3398-8651	9:30~19:30 年末年始・夏期	無農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品全般、生活雑貨、書籍、水廻り上下水道等ホームサービス等 goyoh-kiki 宅配、面白八百屋
	くつろぎ工房 自然食品店	〔〒168-0064〕杉並区永福2-50-20-103 TEL/FAX03-3327-3383	10:00~18:00 日	自然食品、無農薬有機栽培農産物、無添加生鮮食品、天然酵母パン、雑貨、書籍他、ヨガ教室、料理教室開催。
	自然食品と雑貨の店こ	〔〒167-0043〕杉並区上荻1-24-21 協立ビル1F TEL03-3392-5911 荻窪駅北口下町青梅街通沿い	10:00~20:00 日	オーサワ商品・野菜・生鮮品・パン・化粧品 野菜茶・沖湯物産品・雑貨・ペットフード等
	自然食品の店くみやろ 有限会社太陽のひろば	〔〒157-0073〕世田谷区結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.taiyounhiroba.co.jp
	健康総合開発株式会社	〔〒160-0022〕新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル301 TEL03-3354-3948 http://www.kenkosogo.jp	10:00~17:00 土・日・祝	マスタークック土鍋、ガスマット、土びん、理想の寝具パシーマ、健康食品、全国発送
	早稲田 自然食品センター	〔〒162-0044〕新宿区喜久井町51 地下鉄東西線早稲田駅 夏目坂口 TEL03-3202-9611	9:30~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。http://www.bunshoin.co.jp/waseda/
高田馬場鍼灸所 一ハ・減量塾併設	〔〒169-0075〕新宿区高田馬場1-24-14 加藤ビル3F TEL/FAX03-3205-0495 JR 高田馬場駅徒歩3分(加藤眼科のビル)	10:00~12:30 15:00~20:00 10:00~12:30(土祝) 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族の気力・操体法教室」「お灸・温灸講座」<操体法をエスプレントで世界へ>	
赤とうがらし	〔〒170-0003〕豊島区駒込1-28-8 TEL03-3947-8121	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・化粧品・雑貨・本家が歩いて0分	
富士見台自然食品店	〔〒176-0021〕練馬区貫井3-14-16 TEL03-3990-6773	9:00~19:00 日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	
自然村	〔〒177-0051〕練馬区関町北2-33-12 TEL03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口徒歩3分	10:00~19:00 日	無・低農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品、本等・月末の金土はセール・お近くは配達無料	
身体と心のウルトラサポーター 術デボル	〔〒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「手動式プラン」の通販と卸・貴女の再生の為にカウンセリング講座	
南わくわくリカーショップすぎうら	〔〒136-0074〕江東区東砂3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403	10:00~20:00 火・祝	地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nommler.jp	
ホリスティックデトックス協会	〔〒180-0022〕東京都武蔵野市境4-5-15 TEL/FAX042-387-5974	10:00~17:00 日・月・祝	20年に亘る世界の伝承医学研究をもとにしたデトックス(毒素排出)法の通信講座を開講中	
やさしい村	〔〒181-0013〕三鷹市下連雀3-6-25 坂本ビル1F TEL0422-47-6639	10:00~19:00 日	有機野菜、無農薬米、天然酵母パン、生鮮食品、生活雑貨、自然化粧品、海の素 他	
リマ自然化粧品 ナチュレティ株式会社	〔〒187-0004〕小平市天神町1-23-2-C 東京本部 物流センター TEL042-344-1770 FAX042-344-4177	9:00~17:30 日・祝(土は不定休)	リマ自然化粧品卸販売、いんやん倶楽部の愛情シリーズアトリエアレルギー対策卸販売	

東京	自然食品の店 街小平マナ	〔〒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 下りエスカレーター右側 店ノ国屋斜め前のビル	〔〒186-0002〕国立市東1-16-17ボボビル地下一階 TEL/FAX042-572-2500	10:00~19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お茶・調味料・アトピー対応OS工業シジウム全商品・リフレクションジー・全国宅配	▲
	JAPAN 蒼玄 MBF 東京本部・会津支部・長野支部	〔〒192-0054〕東京都八王子市小門町20-2 TEL042-826-0096 (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 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。御節懐石、精進お節料理也。料理長によるパーティ―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徒歩3分	10:00~18:30 日・第3土	オーサワジャパン全商品、無農薬朝どり野菜、認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、パイウォーターなど。	▲
	梅ドリームビジョン	〔〒202-0023〕西東京市新町5-5-20 TEL0422-36-2055	9:00~19:00	自然化粧品等の通信販売及び卸販売	▲
	八丈自然館	〔〒100-1401〕八丈島八丈町大箕郷7590 TEL04996-2-1800	9:00~20:00 祝	真空浄水療法、自然食品販売	▲
	岩井の胡麻油株式会社	〔〒221-0053〕横浜市神奈川区橋本町2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037	9:00~17:00 土・日・祝	良質な黒ごまを压榨法で搾った純正黒胡麻油「無農薬」無添加・無香料の自然な風味	▲
	マニホージュ (穀食レストラン&販売)	〔〒259-1325〕秦野市沢が丘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!	▲
	マキキッチン 心と身体と環境の超健康 革命で強運を作るノ	〔〒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返り研究食♡♡♡一腸内洗浄取扱店	▲
	すこやか広場	〔〒244-0003〕横浜市戸塚区戸塚町118山口ビル1F JR戸塚駅西口徒歩約5分 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 http://sukoyakahiroba.com	10:00~19:00 日・祝 戸塚図書館そば	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail: sato@sukoyakahiroba.com	▲
健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR保土ヶ谷駅西口1F	〔〒240-0023〕横浜市保土ヶ谷区谷井町1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896	10:00~22:00 土・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ル	〔〒223-0062〕横浜市港北区日吉本町3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352	10:00~20:00 年中無休	玄米食レストラン(食事、お茶、手作りデザート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	▲	
アースママショップ	〔〒247-0006〕横浜市栄区空間1-2-11 TEL/FAX045-893-8965 大船駅空間口徒歩2分	11:00~19:00 年末年始以外無休	自然食品・自然療法の器具・エコ雑貨・毒性ゼロのシャンプー・化粧品・全国発送可。	▲	
陰陽洞	〔〒249-0006〕逗子市逗子7-1-58 TEL0468-73-7137 FAX0468-71-4383	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲	
KAYA本店	〔〒228-0024〕座間市入谷4-2613-9 TEL0462-55-9326 FAX0462-57-3664	10:00~19:00 年始・夏期6日	無農薬有機野菜・伝承自然食品健康食全般 全国宅配有・宅配割安・宅配割引セール有	▲	
まごころや	〔〒250-0003〕小田原市東町3-9-5 TEL0465-34-9612	13:00~17:00 日・月	純正食品、CI図書	▲	
南くすりの泰観	〔〒254-0013〕平塚市田村7-30-20 TEL/FAX0463-53-2683	9:30~20:00 日	医薬品、健康食品、リズプラン化粧品、足心道健康指導教室、食品	▲	
健康食品の店 ヘルロード	〔〒242-0021〕大和市中央5-14-2あすろーどパーキングビル103(大和警察署2軒隣のビル1F) 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅から徒歩4分 TEL046-262-0020 FAX046-262-5968 http://www.hrh.co.jp	10:00~19:00 日	断食と食養生及び健康補助食品によりベータヘット病を克服。生き方を変えS49年創業。OJ商品多数、自然食品、有機野菜、エコメール化粧品、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、茅ヶ崎、藤沢、戸塚)	▲	
自然食品のお店 サンショップ	〔〒256-0816〕小田原市酒匂1054 市場内 TEL0465-47-0558 FAX0465-47-0611	8:30~17:00 日・祝	マクロビオティック食品等、配達あり、地方発送もあり、http://www.sunshop.co.jp/	▲	
マルナカ薬局	〔〒403-0004〕山梨県富士吉田市下吉田251 TEL0555-22-0200	9:00~21:00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品	▲	
自然食品有機村	〔〒400-0065〕山梨県甲府市貴川1-3-18 TEL055-222-1872 http://www11.plala.or.jp/u-kimura/	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲	
機光彩芸	〔〒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	ハケ岳南麓にあるマクロビオティックを基本にした、代替療法の専門施設。滞在型の療養プログラムあり。	▲	
中央調剤薬局	〔〒401-0015〕山梨県大月市大月日花咲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	▲	
河口湖アルカンシエル	〔〒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	8:00~20:00 年中無休	マクロ食の宿泊施設。1泊朝食付8,900円。松花堂3,780円会席5,250円。半断食他	▲	
アトピー母の会 はまごころ	〔〒390-0803〕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・フラウアーエッセンス・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323-2 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	〔〒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&キレート酵素食品・無農薬野菜	▲	
じゅんや軽井沢バイパス店	〔〒389-0111〕長野県北佐久郡軽井沢町長倉2733-1 TEL0267-46-2476	10:00~18:00 不定休	玄米・雑穀・有機野菜を使ったオーガニック・マクロビオティックレストラン&ロハスショップ	▲	
自然食品のお店 ami ハウス	〔〒399-8301〕長野県南安曇郡穂高町有明3755-2(南あづみ野社中内) ami ハウス TEL0263-81-5060 FAX0263-81-5061	9:00~21:00 年中無休	オーサワ商品、自然食品全般、雑貨、肥料、環境浄化用品、鉱泉イオンパック&ピーリング	▲	
自然食品五味調和	〔〒437-0063〕静岡県袋井市市町2-7-1 TEL0538-44-2107	10:00~19:00 日・益・月・GW	無農薬野菜・自然食品 健康教室・バイタルチェック	▲	
野草広場 (やさうひろば)	〔〒437-0127〕静岡県袋井市可睡の社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療室の語らいから生まれました。	▲	
自然ライフ コスモレイ	〔〒433-8117〕浜松市高丘東4-26-1 TEL053-438-8323	10:00~18:30 月	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商品、料理教室、配達	▲	

静岡	半断食温泉道場 養生リフレッシュ学園	〔〒413-0002〕 熱海市伊豆山 1062 TEL0567-80-2101 (代表)	毎月1日～8日 基本研修	「宿便とり」半断食・拡大施設と20年の歴史「指導者養成」……道場開設自立営業の人に	▲
	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 TEL0567-54-0011 FAX0567-54-0110	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 (ニコニコマイ)	10:00～18:00 日・祝	リマ・クッキング富士宮校(毎月第1水・初級、第2水・中級、第3水・上級) 食品、野菜	▲
	カミナリヤ	〔〒420-0842〕 静岡県静岡市銀座町 68-1 TEL054-247-8754	10:00～19:00 年中無休	有機野菜、食品	▲
	セレクトショップ サニール	〔〒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・氣功・瘦身・アロマテラピー・フラワーエッセンス・各種自然療法・健康食品	▲
	自然食品リーフ	〔〒410-0882〕 静岡県沼津市町方町 43 TEL/FAX055-963-4888	9:00～18:00 不定休	無農薬農産物、自然食品、オーサワジャパンエパメール、浄水器、海洋保全活動グッズ	▲
	自然食品の店 ヨシ	〔〒411-0848〕 静岡県三島市緑町 3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208	8:30～19:30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍 調理器具・料理講習会への誘い	▲
	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	医療同源、あなたが家庭の名医になりましょう。 難病、奇病にとりくむオーラ治療法。	▲
株伊勢吉 健康事業部	〔〒411-0912〕 静岡県駿東郡清水町御団地 305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9:30～18:00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連商品、介護用品	▲	
株エムオーエー 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。	▲	
株 玄 氣	〔〒442-0857〕 愛知県豊川市八幡町鐘鈴 247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072	10:00～19:00 月	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血液白血細胞測定(豊川店は鍼灸治療も併設)	▲	
ゲンキプラス (株) 玄氣 豊橋店	〔〒440-0831〕 愛知県豊橋市西宮田 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	オーサワジャパン商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲	
コジマフーズ	〔〒457-0011〕 愛知県名古屋南区呼続元町 9-27 TEL052-821-8746	8:00～19:00 日・祝	自然農法米の販売、玄米餅、玄米ごはん、(大豆、小豆、金時豆、黒豆)の水煮等製造及び販売	▲	
寿元ナゴヤ	〔〒461-0004〕 名古屋市東区葵 3丁目 23-11 JR・地下鉄千種駅5番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373	10:00～17:00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http://www.w11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲	
ヘルシングあい	〔〒451-0031〕 愛知県名古屋西区城西 2-15-13 TEL052-602-5930 FAX052-602-5950	10:00～18:00 日・祝	無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、木桶醤油 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〕 愛知県名古屋瑞穂区駒場町 5-9 TEL/FAX052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30～18:30	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 エコージョー	〔〒471-0069〕 愛知県豊田市高原町 4-34 TEL0565-35-0238 FAX0565-35-0216	10:00～18:00 日	健康食品、無農薬野菜、化粧品、シルク生活雑貨、浄水器、書籍、純正食品	▲	
G ーと (ジールート)	〔〒471-0806〕 愛知県名古屋瑞穂区瑞穂通り 2-45 TEL052-841-0146	9:00～19:00	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〕 愛知県岡崎市桂塚1丁目 10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋市天白区焼山 TEL052-800-3533	10:00～19:00 月	無農薬野菜、食品、化粧品、自然酒、オーガニックワイン、衣料、雑貨、書籍、全国宅配	▲	
棕乃里(ムクノサト)	〔〒487-0005〕 愛知県春日井市押沢台 7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445	10:00～18:00 金は10:00～18:30	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	▲	
南アルティ	〔〒480-1154〕 愛知県長久手市塚田 1922 番地 シェフォーム エタニ1F TEL/FAX0561-63-9799 地下鉄藤ヶ丘駅	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 TEL0568-51-9559	10:00～19:00 第1・3日・月	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨1800種	▲	
酒のあっちゃん こだわりの店ユキキ	〔〒506-0824〕 岐阜県高山市市野町 5-228 TEL0577-32-5078 FAX0577-36-1588	9:30～20:00 日・第1・3水	オーサワジャパン商品・無農薬栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水	▲	
有限会社 加藤青果 生ゆばの湯葉草	〔〒503-0836〕 岐阜県大垣市大井町 4-5-1 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	▲	
機 わらべ村	〔〒505-0051〕 岐阜県美濃加茂市茂野町轟の集 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、フェアトレード商品、料理教室、イベント、通販あり。	▲	
Macrobiotique おあざん	〔〒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	▲	
機 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 TEL0778-21-3811	8:30～19:00 日	体質別食養生指導、料理教室、試食会、自然食品、健康食品(プロポリス)、波動測定	▲	
自然食品・有機米 かねこ	〔〒515-0075〕 三重県松阪市新町 830 TEL0598-21-2602 FAX0598-21-8799 http://www.e-kanekoya.com	9:30～19:00 日	有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料など。基本の食生活を大切に考えている	▲	
信貴山断食道場	〔〒636-0832〕 奈良県生駒郡三郷町信貴山西 2-102 TEL0745-73-2507	毎年1/21～2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,800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	▲	
梅乃庵	〔〒638-0811〕 奈良県吉野郡大淀町土田 38	10:00～18:00 土・日	正食品・本・整体・マッサージ・柔健法	▲	
ヘルステーション れんこう舎	〔〒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	▲	
ケリケリクス 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を中心に、免疫力を向上するためのいろいろのエッセンスを集約	▲	
ナチュラルフーズ エナジィ・ママ	〔〒602-0934〕 京都市上京区新町通り一条上ルー条殿町 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〕 京都市左京区高野聖原町 77 TEL075-711-4551			▲	
ヘルス伏見	〔〒612-8037〕 京都市伏見区桃山町鶴島 7 JR 桃山駅西 50m TEL075-611-0337	10:00～20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲	

京都	平安生活協同組合 頒布会くらしの友の会	〔〒 612-8312〕京都市伏見区津知橋町 390-1 TEL0120-869-860	24時間営業 年中無休	生活再生支援(悩み相談・無料)24時間受付中/ オーサワジャパン全商品・衣食住遊再生支援!	▲
	京都太秦しぜんむら プレマ 陶美 店舗	〔〒 616-8126〕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!	▲
	ポケットくらぶ	〔〒 603-8167〕京都市北区小山西大野 58-1 TEL075-415-1333 http://www.pocket-club.co.jp	10:00~18:30 日・祝	オーサワ・オルターなどのこだわり食品。日用品。 ヘナ染	▲
大阪	ムスピガーデン	〔〒 540-0021〕大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6945-0618 FAX06-6910-6237	9:00~19:00 日・祝10:00~17:00 不定休	自然食品全般(無農薬野菜・調味料・書籍・鍋・玄 米弁当など)約2000アイテム通信販売有り	
	正食協会	〔〒 540-0021〕大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6941-7506	9:00~18:00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
	むぎの家	〔〒 532-0002〕大阪市淀川区東三国 4-17-5 1階 TEL06-6395-7806	10:00~18:00 土・日	純正食品、無農薬野菜、健康講習会、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 新大阪駅東出口直正道 ユニゾン新大阪ビル4F414号 TEL06-6326-6882	平日10:00~19:00 土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 日曜休日	▲
	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	〔〒 573-1111〕大阪府枚方市橋東朝日 1-6-3 TEL072-855-0114 http://www.nf-grain.com	10:00~19:00 日	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを 取揃えています。	▲
	大阪 SOTAI 法 研究会 (石丸博英)	〔〒 580-0022〕大阪府松原市河合 2-6-3 TEL0723-32-9293 看板なし	9:00~20:00 年中無休	操作法指導します	▲
	安全なお米・自然食品 根っこ	〔〒 582-0009〕大阪府柏原市大正 3-1-35 TEL/FAX0729-72-0467 http://www.ecolo-shop.com/v	9:00~20:00 第1・2・3日曜日	無農薬米・オルター生鮮食品他全商品・オーサワ全 商品・玄米料理教室・操体・自然農塾	▲
	安全な食べものネット ワーク オルター	〔〒 584-0048〕大阪府富田林市西板持町 2-3-5 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜・鮮魚など安全な食べもの全般、代替医 療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム	▲
おげんきでずか けゆうきの八百屋	〔〒 584-0092〕大阪府富田林市昭和田 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)	▲	
オーガニックプラス	〔〒 590-0412〕泉南郡東町稲屋 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	▲	
兵庫	(名)アリモト黒壁の工房 いぶくせんべい半月庵	〔〒 679-0104〕兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL0790-47-2220 http://ipuku.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	〔〒 679-5301〕兵庫県使用部佐用町円応寺 165 TEL0790-82-2171	8:00~19:00 不定休	オーサワジャパン商品・抗酸化食品 AOB・化粧品・ 生活雑貨・図書コーナー・健康セミナー	▲
	Saga's Kitchen マクロビオ ティック料理教室	〔〒 658-0015〕神戸市東灘区本山南町 9-8-45 TEL/FAX078-431-9151	予約受付中です ご連絡ください	アンチエイジング!健康で美しくクッキングしまし よう!Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	▲
鳥根	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・パッチワラワー・エコ雑貨	▲
	自然食品の店 向日葵	〔〒 690-0064〕島根県松江市天神町 82 TEL0852-26-3801 FAX0852-31-4172	9:00~19:00 日・祝	無農薬野菜・天然酵母パン・自然食品、配達有、料 理教室、食養相談、健康セミナー	▲
	フチ・メリット World Harmony Tera	〔〒 700-0824〕岡山県岡山市内山下 1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天 然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
岡山	自然食百科柿の木	〔〒 710-0132〕岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	有機食良品館	〔〒 700-0921〕岡山市東区古松 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・ 機具・グッズ・図書の販売・卸し	▲
	皆実 C I	〔〒 734-0007〕広島県広島市南区皆実町 4-1-12 TEL082-255-2846 平賀佐和子		毎月第4土例会、料理講習、PU勉強会	
山口	無添加食品の店 き	〔〒 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	▲
	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〕鳥取県米子市夜員町 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 ロビオティック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クッキ ング教室、セミナーと講演	▲
	蓬菜庵	〔〒 791-8023〕愛媛県松山市朝美 2-8-27 TEL089-924-2128	10:00~19:00 年中無休	予約制玄米食庵、玄米食料理教室・健康相談 天然コーポパン・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〕香川県高松市松崎町 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	松島歯科診療所	〔〒 761-8015〕高松市香西西町 7 TEL087-881-2323 FAX087-881-8499 E-mail: mukuhayuan@matsushima.jp http://blog.goo.ne.jp/mukuhayuan	8:45~17:00 日・月	できるだけ歯を抜かない、削らない治療を実施。専 門の重度歯周病や虫歯など、完全治療・予防を実現 するための指導にマクロビオティック料理教室やセ ミナー、自律神経免疫療法、呼吸法温熱療法、整体 等を採用。お手当、食養相談も受付。歯科診療は完 全自由診療です。お問い合わせ下さい。	▲
	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	焙菓子、天然酵母パン、自然食品、製菓道具 教室(穀物食料理、お菓子、パン作り)	▲
福岡	サニーサイド	〔〒 813-0042〕福岡県福岡市東区舞松原 1-8-17 (東福岡自動 車学校そば) TEL092-681-0883 FAX092-681-0815	10:00~18:30 水・祝(金は除く)	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、 書籍、健康相談、月1回サービスデー	▲
	自然生活館 空の詩	〔〒 811-0214〕福岡県福岡市東区白東 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 マキッピン	〔〒 810-0015〕福岡県福岡市中央区那の川 2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL092-525-4147	9:00~17:00	雑穀料理のランチ、スイーツ、弁当、ケータリング 、パーティ、料理教室、自然食品販売	▲
アイリスオーガニック テラス	〔〒 810-0062〕福岡県福岡市中央区荒戸 3-4-1 セントラル西 公園 2F TEL092-751-3005	9:00~18:30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜、選り抜いた数多くの自然健 康食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲	

	マクロビオティック カフェエヴァダイニング	〔〒 810-0073〕 福岡市中央区舞鶴 1-9-3 TEL092-731-2122	11:30 ~ 22:00 不定休	マクロビオティックランチ・ディナー、弁当 ケータリング、オリジナル穀物コーヒー販売	
	ナチュラルカフェ博多 こころ	〔〒 811-1302〕 福岡県福岡市南区井尻 4-21-23 TEL092-585-7477	10:00 ~ 19:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン・フェア レード・マクロランチ 500円〜コスメ	▲
	香椎自然食品センター	〔〒 813-0044〕 福岡県福岡市東区千早 5-13-19 TEL/FAX092-671-3534	10:00 ~ 18:30 日・祝	自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、生活雑 貨、書籍、天然酵母パン、他。	▲
	えこわいす村	〔〒 807-1131〕 福岡県北九州市八幡西区馬場山 2-1-6 TEL0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00 ~ 19:00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ビーパン・シリアル化粧品など約 2000 種	▲
	こだわりの自然食品 雑貨にんじん	〔〒 802-0042〕 福岡県北九州市小倉北区足立 2-1-23 TEL093-922-4753	10:00 ~ 19:00 日	自然食品、無農薬野菜果物、健康食品、出来たて 豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲
	侏廣 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 道	〔〒 819-1616〕 福岡県糸島郡二丈町武 352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑肥線「一貴山」駅 5 ~ 7 分	10:00 ~ 16:00 9:00 ~ 18:00	食養料理教室、陰陽のごとく、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	▲
	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	▲
	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 でんま	〔〒 850-0017〕 長崎県長崎市新大工町 6-8 古賀ビル 1F TEL095-820-4057	10:00 ~ 18:30 日	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他食養相談	▲
	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	〔〒 859-5117〕 長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529	9:00 ~ 18:30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設用炭素など環 境改善商品も多数あります。	▲
	自然食と有機野菜の店 南天粧	〔〒 860-0854〕 熊本県熊本市東区銅町 3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161	9:00 ~ 19:00 日・益・正月	有機野菜生産&販売オリブ自然化粧品 マクロビオティック食事会&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	▲
	ピオ天粧錦ヶ丘	〔〒 862-0912〕 熊本県市鏡ヶ丘 14-16 TEL096-374-6786 FAX096-374-6791	10:00 ~ 19:00 木	有機野菜・マクロビオティック商品・書籍等家族で マクロ楽しんでます！遊びに来てね♡	▲
	自然なぐらしの店 ガンガ	〔〒 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、テラミー治療。	▲
	食養医学の姓名学 の玄燭倶楽部	〔〒 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 健康相談の予約は TEL096-381-8711 まで	
	南 そ う け ん Natural True	〔〒 869-0502〕 熊本県宇城市松橋町松橋 860-1 TEL0964-33-3751 FAX0964-33-1917	9:00 ~ 18:30 年中無休	自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各 種セラミック、小橋規真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」	▲
	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・食養生手 当り、食料料理教室（毎週土曜）講演会等	▲
	鶴 亀	〔〒 870-0126〕 大分市横尾 4266 TEL097-529-6886	10:00 ~ 19:00 不定休：月曜日	有機食材、有機野菜、マクロビオティック食材、洗 剤、化粧品、書籍、健康教室、勉強会 他	▲
	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	*とにかかく美味しい「ほだ木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍（貸本） *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配 OK *	▲
	自然食のやおや ニコニコ村	〔〒 874-0919〕 大分県別府市石垣東 2-6-21 TEL/FAX0977-25-4464 http://nikonikomura.com/	10:30 ~ 19:00 日・祝	マクロキムチの製造販売/卸、無農薬野菜、純正食 品、輸入オーガニック食品	▲
	自然食品店 なす	〔〒 875-0342〕 大分県臼杵市野津町大字落谷 2181-1 TEL0974-32-7111	10:00 ~ 18:00 年中無休	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、 書籍など、宅配可	▲
	有限会社 食品開発 取締役 岡田薫之	〔〒 883-0061〕 宮崎県日向市大町 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	▲
	衛 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 シャトル 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	▲
	やさしい村	〔〒 892-0871〕 鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL099-244-8061	10:30 ~ 18:30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食 勉強会	▲
	マクロビコンシェルジュ Vermilion パーミリアン	〔〒 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ごこ）	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 いづる店 荒田店	〔〒 891-0101〕 鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町 3646 かこしま有機生産組合 TEL099-282-6867	10:00 ~ 19:00	有機野菜、有機米、生鮮食品・天然酵母パン・無添 加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	▲
	自然食品のお店 アンジェリック	〔〒 893-0007〕 鹿児島県鹿屋市北田町 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〕 鹿児島県鹿屋市久町妻生 335（バス停高平） TEL/FAX0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米、野菜・果実と山の幸、海の幸による 自然食料理 1 泊 2 食 6,000 円	▲
	あさひ龍生堂薬局	〔〒 894-0061〕 奄美市名瀬朝日町 14-13 TEL0997-54-0500	8:30 ~ 20:00 日	オーサワジャパン商品・漢方薬・健康食品	▲
	オーガニックはうす 陽	〔〒 901-0152〕 沖縄県那覇市小祿 5-14-1 TEL098-858-8376 FAX098-858-8387	10:00 ~ 20:00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	▲
	紅葉純正食品店	〔〒 902-0064〕 沖縄県那覇市寄宮 174 TEL0988-54-0296	10:00 ~ 20:00 日	書籍販売、純正食品、食養相談、OJ 全商品取揃	▲

沖縄	オーガニックスペース ブルーナ	(〒 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	▲

日本CI協会法人会員のみなさまへ

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

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。

編集室 便り

▼今月号は新企画連載が三つも!

①アレックス・ジャックのヒーリング

ライス

邦訳すると「玄米手当て法」です。アレックスは世界的に活躍しているマクロビオティックのジャーナリストです。昨年リマ・クッキングスクール師範科で特別講師をしていただきました。アレックスはとも多くの著作を出しています。それを少しずつ邦訳して、連載しましょう! ということになりました。まずは、Cーらしく、玄米の連載からはじめます。しばらく続きます。どうぞお楽しみください。

②NYレポート

今まで「自然派化粧品」の連載をしていた小幡さんに、NYのマクロビオティック情報を、小幡さんのアテナでレポートしてもらうことになりました。アメリカ、それもNYの情

報は、みなさん気になるころですよね。今月紹介しているオーガニックいちごの価格とか、ホールフーズの商品棚とか、なかなか見所満載です。食の文化は日本とは違いますが、NYのナチュラルライフ情報を毎月お届けいたします。

③細川先生のTL(トータルライフ)

これは今月から始まる細川先生の新セミナーの復習版として企画しました。セミナーを受講していなくても、大枠では理解できるようにしています。マクロビオティックとは、食事法だけではなくありません。総合的な生活法。素晴らしい人生を歩んでいくことに必要なものです。細川先生の30年の経験が詰まっています。

▼安保先生講演会レポート

6月23日大阪、翌24日東京で講演会を開催いたしました。

安保先生は免疫学の世界的な権威です。

今回のテーマは「薬にたよらず病気を治す!」今の患者さんは、薬をたくさんもらうことが、良い医者だと思っている。逆に薬を出さないと、どんどん評判が悪くなっていくのだそうです。薬をたくさんもらって、注射を打ってもらって、点滴もしてくれば最高の医者だ……こんな現状を変えないといけない。日本人の病気が多いのは、



安保徹先生



(上)松永先生、(下)田村先生

真面目な国民性によるとも言います。真面目＝頑張りやサン＝我慢する。そんな国民性だから、交感神経優位が長く続いて、病気になるのだそうです。もっとリラックスして、息を抜いて生きていってほしいと話していました。具体的には、睡眠を多く、体を温め、よく笑い、食事を玄米食にするということです。副交感神経優位な生き方をしなさいと話していました。

また、パートナー講師として、大阪では大北メディカルクリニックの松永敦先生が、ライブ感溢れるコミュニケーション方法を中心としたお話を、東京では田村歯科医院の田村享生先生が、マクロビオティックの総合的な考えを話していただきました。

▼8月のイベント

昨年にも続きまして、新谷弘実先生の講演会を開催いたします。「病気になる生き方」は、170万部というミリオンセラーです。昨年聞いた方も初めての方も、新谷弘実先生のお話は聞き逃せません。腸をきれいにすることがいかに大切なことが、本を読んだだけでは分からない、映像を交えた講演会に是非いらしてください。

MACROBIOTIQUE 839号

© 2007年8月号

発行日: 2007年8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

日本CI協会のご案内

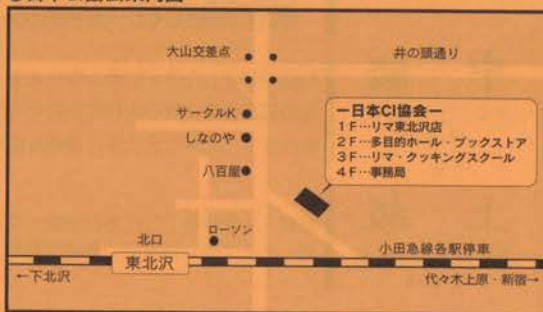
CI(Le centre ignoramus)とは、「無知なる者のセンター」の意味。

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

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

8月	11日(土)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	13~15日(月~水)	山村慎一郎の 食養医学講座~初級編集集中編~	▷ 詳細5頁
	17日(金)	…官足法セミナー	▷ 詳細7頁
	18日(土)	…山村慎一郎の食養医学講座 第5回目	
	20・21日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	22日(水)	…プバン体験とバイオヘルス講座	▷ 詳細7頁
	23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
	24・25日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷ 詳細6頁
	26日(日)	…細川順讀 TL指導者育成セミナー 第2回目	
	27・28日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	31日~9/2(金~日)	…マクロビオティック・ヨガ合宿	▷ 詳細4頁

●日本CI協会案内図



【住所】 千151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

電話03-3469-7631 / FAX03-3469-7635

◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

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

9月	8日(土)	…マクロビオティック・ヨガライブニング教室	▷ 詳細7頁
	10・11日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	13日(木)	…ピワの葉温灸講習会	▷ 詳細7頁
	14・15日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷ 詳細6頁
	16日(日)	…経皮毒&商品説明会 IN 京都	▷ 詳細右記
	16日(日)	…細川順讀 TL指導者育成セミナー 第3回目	
	20日(木)	…プバン体験とバイオヘルス講座	▷ 詳細7頁
	22日(土)	…山村慎一郎の食養医学講座 第6回目	
	22日(土)	…マクロビオティック・ヨガライブニング教室	▷ 詳細7頁
	24・25日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	27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

お問い合わせ・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。

経皮毒セミナー&商品説明会

IN 京都

第1部

けい ひ どく
経皮毒

講師
山下玲夜

第2部

商品勉強会

日時:平成19年9月16日(日)

10:00~17:00 (9:30開場)

会場:ばるるプラザ京都

京都市下京区東洞院通七条下ル東堀小路町676-13

電話:075-352-7444

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侵入
…………… 山下玲夜

12:00~13:00 休憩

13:00~17:00 商品勉強会

17:00 閉会

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

■フイラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方

お肉やお魚をいただく代わりに

……豆腐ステーキ、車麩の照り焼き、ひえクロケット、蓮根ハンバーグ、コープーかつ

ご飯に添えて楽しむ……時雨味噌、ひじき蓮根、ごま塩

甘いものがほしくなったときにひと工夫……砂糖を使わないクッキー、クラッカー、野菜ゼリー 他

中級

インターミディエイト・コース

全12回

初級を修了した方が対象となります。日々の家庭料理として、さらに一歩進んだマクロビオティック料理を毎日の食卓に取り入れていただくためのコースです。基本料理のちよつとしたひと工夫で、幅広く食材を生かすことができます。身近な食物を使った手当法の講義もあります。

上級

アドバンス・コース

全12回

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

師範

プロフェッショナル・コース

全24回

初級・中級・上級の3コースを修了した方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

イブニング・クラスに

中級クラスも新設いたしました!!

日程

初級：9月6日(木)～11月22日(木)

中級：9月3日(月)～11月19日(月)

各日18:30～21:00

※その他の詳細は下記時間割をご参照ください

秋期時間割

*下記日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承ください。
ウィークエンド・コースでは、週末に集中して講義を行います。遠方の方や平日に通えない方におすすめいたします。

コース	初級(ベーシック・コース)				中級(インターミディエイト・コース)				上級(アドバンス・コース)			師範(プロフェッショナル・コース)		
	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	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	
開始時間	11:00	11:00	18:30	12:00 9:00	11:00 18:30	12:00 9:00	11:00 12:00 9:00	12:00 9:00	11:00 12:00 9:00	11:00 12:00 9:00	11:00 12:00 9:00	11:00 12:00 9:00	11:00 12:00 9:00	
講義1	9/5	9/6	9/1	9/3	9/8	9/4	9/15	9/7	9/22	9/7	9/22	9/7	9/22	
2	9/12	9/13	9/1	9/10	9/8	9/11	9/15	9/14	9/22	9/14	9/22	9/14	9/22	
3	9/19	9/20	9/2	9/17	9/9	9/18	9/16	9/21	9/23	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	9/25	9/16	9/28	9/23	
5	10/3	10/4	9/29	10/1	10/6	10/2	10/13	10/5	10/20	10/2	10/13	10/5	10/20	
6	10/10	10/11	9/29	10/8	10/6	10/9	10/13	10/12	10/20	10/9	10/13	10/12	10/20	
7	10/17	10/18	9/29	10/15	10/7	10/16	10/14	10/19	10/21	10/16	10/14	10/19	10/21	
8	10/24	10/25	9/29	10/22	10/7	10/23	10/14	10/26	10/21	10/23	10/14	10/26	10/21	
9	10/31	11/1	10/27	10/29	11/3	10/30	11/10	11/2	11/17	10/30	11/10	11/2	11/17	
10	11/7	11/8	10/27	11/5	11/3	11/6	11/10	11/9	11/17	11/6	11/10	11/9	11/17	
11	11/14	11/15	10/28	11/12	11/4	11/13	11/11	11/16	11/18	11/13	11/11	11/16	11/18	
12	11/21	11/22	10/28	11/19	11/4	11/20	11/11	11/23	11/18	11/20	11/11	11/23	11/18	
費用	42,000円(12回分)				42,000円(12回分)				42,000円(12回分)			48,000円×2(24回分)		
申請料	10,000円				15,000円				20,000円			30,000円		
年会費	日本C1協会の年会費 ①誌友 6,600円 または正会員②13,000円(詳細は8頁の入会案内をご覧ください)													
試作会	12月2日(日) 駒場エミナースにて(予定)													

◎受講料と修了証申請料・日本C1協会年会費は、お申し込み時に一括して郵便振替にてお支払いください。[00100-3-194125] ◎年会費は、1年間有効です。詳しくは8頁「入会案内」をご覧ください。◎一度ご入金いただいた受講料は、返金できませんのでご了承ください。◎欠席された場合は、同じコース内で振替が可能です。

初級クラス

おいしい玄米ご飯の
炊き方がわかります!!

受付終了

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)

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

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。
という方。

●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。

次回の体験講座は12月に開催予定です。

詳細お問い合わせ・お申し込みは……

リマ・クッキングスクール 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
Tel.03 (3469) 7631/Fax.03 (3469) 7635 ホームページ：www.ci-kyokai.jp
E-mail：r-tanto1@ci-kyokai.jp

・あらかじめ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。

福島県の指定重要文化財、
奥会津の古民家でヨガ合宿！

マクロビオティック
ライフクリエーション

ヨガリトリート
2007

ぶなの原生林が近くにある大自然の中、重要文化財の古民家で、
至福のひとつときを共有し、楽しい思い出をつくりましょう。
万物の生命の営みが感じられる奥会津で、マクロビオティックの
食事と温泉を堪能し、心と体をリフレッシュしましょう。

2007年8月31日(金)

9月2日(日)

2泊3日



主催/日本CI協会
協力/くつろぎ工房、ふおくらあ
協賛/オーサワジャパン(株)

スケジュール (天候次第で変更になる場合がございます。予めご了承ください)

1日目

8:45……日本CI協会前集合
9:00……出発(マイクロバス)～途中休憩と昼食(各自)
15:00～……現地着・部屋割り・会場説明など
16:00～……ヨガ
温泉～夕食～自由時間～瞑想呼吸法～消灯(自由時間)

2日目

早朝散歩&ヨガ(自由行動)
朝食～清掃・自由時間～ヨガ(天気次第で登山)
昼食～自由時間～ヨガ・講義
温泉～～夕食～自由時間～瞑想呼吸法～消灯(自由時間)

3日目

早朝散歩&ヨガ(自由行動)
朝食～ヨガ～自由時間
昼食～清掃
14:00……解散
20:00 東京着予定

※今回は特別に宿泊許可をとっており、通常この施設は
宿泊受け入れはしていません。
重要文化財につき、施設内での禁煙マナー他、施設の
利用するうえでのルールがございますので、現地にて
担当者より説明があります。予めご了承ください。

会場：福島県指定重要文化財 旧長谷部家住宅 八十里越 叶津番所跡
(住所：福島県南会津郡只見町叶津番所字居平456番地 電話：0241-82-2407)
費用：42,000円(宿泊、食事6回、往復バス、温泉2回、保険、税込)
※直接現地に來られる方は32,000円
定員：40名(バス利用者は24名まで)
講師：森山幹麗(くつろぎ工房主宰) 申込締切：8月15日(水)

詳細お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5 Tel.03(3469)7631/Fax.03(3469)7635
ホームページからもお申し込みいただけます-<http://www.ci-kyokai.jp>

・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。【00100-3-194125】加入者名：日本CI協会
・お振り込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ず記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。



細川順讀先生に学ぶ！！

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

セルフコントロール

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

意識コントロールは、コツさえつかめば簡単に出来ることです。そのコツは、2日間のトレーニングでだれでも身につけることができます。ほとんど、リラックスしてかつろいでいるだけの、とても楽な訓練です。

日時：平成19年9月29日(土)~30日(日)

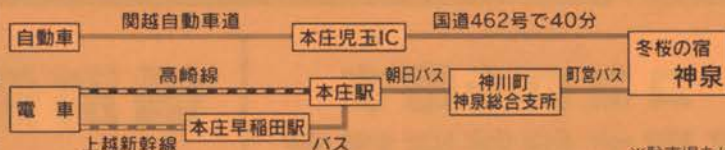
場所：冬桜の宿 神泉

住所：〒367-0313埼玉県児玉郡神川町大字矢納1431-1
電話：0274-52-2100/FAX：0274-52-6881
<http://www.vill.kamiizumi.saitama.jp>

お食事：地元産の食材を活かした手作り料理を召し上がれます。

お風呂：神流湖からの風がそよぎ、四季を感じられる露天風呂です。大浴場は名勝の三波石や御影石で造られた浴槽です。城峯山からの清流を利用しています。

交通：本庄早稲田駅、本庄駅まで送迎バスがご利用できます。



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

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

※あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください
※なお、ご入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

スケジュール

- 1日目……12:00～受付開始
13:00～ワークショップ開始（基礎トレーニング→ミーティング→応用トレーニング）
- 2日目……6:30～ワークショップ開始（応用トレーニング→ミーティング→応用トレーニング）
15:00 終了・解散

※内容は都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

●講師プロフィール●

細川 順讀 1948年、愛知県豊川市生まれ。

東西医学、心身医学、食養生、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を25年間行う。
自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養生をベースに統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。著書に『氣と食・腸胃のバランスパワー』『梅器たんぽぽ茶健康法』（共著）などがある。
月刊『マクロビオティック』に『マクロビオティックでトータルライフデザイン』を連載中。日本CI協会にてトータルライフセミナー、セルフコントロールセミナー、個人別健康相談も行う。



かず ひろ
細川 順 譚
個人別健康相談

2007年8/24(金)・25(土)
9/14(金)・15(土)

個人相談の時間帯

10:00~18:00の間

◎会 場

日本CI協会2階ホール

◎相談料

1回30分 10,000円

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

えい わん
石田 英 湾
電話健康相談

常時受け付けております。
事前にお申込みください。

正食を実行するうえでのトラブルは
よりよい解決法で……

■個人相談・要予約

■相談料 10,000円 (30分)

*誌友・正会員の方が対象です。

■講師プロフィール

群馬マクロビオティックセンターMA愛NA主宰。

著書に『生活革命』『元気の革命』ほか。



マクロビオティック歴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: 2,000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……

8/23(木)・9/27(木)

お問い合わせ・お申し込みは……

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

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

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



第32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9月13日(木)
13:30～15:30

●参加費 4,000円
(ビワの葉、もく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。

薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法がわかる！！

パン体験とバイオヘルス講座

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

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

●講師 望月佐知子(有)テポル代表

●日時 8月22日(水)・9月20日(木)
各日14:30～17:30

●参加費 3,500円(税込)

●持ち物 タオル

◎服装は前あきのシャツやカーディガンが便利です。

◎各一回完結です。何回でも参加できます！！



手の届く範囲なら、自分で出来る！
身体がじんわりと暖まる！

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

一足の超健康法の原点一

第23回 官足法セミナー

足の汚れを取れば万病の原因が解消

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

その原点ともいえるべき官足法を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8月17日(金)
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。

健康になる！判断力がアップする！
体を動かすことが楽しくなる！

マクロビオティック・ヨガ教室

今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々とは心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	8月	9月	10月	11月
月曜クラス 14:30～16:30	20日、27日	10日、24日	15日、22日	26日
火曜クラス 10:00～12:00	21日、28日	11日、25日	9日、23日	27日
土曜クラス 17:00～19:00	11日	8日、22日	13日、27日	

1回2時間の時間割：講義(前15分・月1回) 一月のテーマに基づいた実技(基本と実用) → リラックスタイム

●会場：日本CI協会 2階ホール

●料金：3,000円(消費税込) / 1回 (入会金不要、小学生未満無料)

●ご用意いただくもの：

お持ちの方はヨガマット、タオル。(遠方からお越しの方はマットは不要です) 運動しやすい服装。

◎貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

講師プロフィール：森山幹雄(もりやま・みきよ) 1975年生まれ、東京都立市出身。ヨガ歴15年。リマ・クッキングスクール前副校長、大森英祐正医学講座修了。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。<つろぎ工房主>。

お問い合わせ・お申し込みは……

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

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

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

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



JAPAN C.I. ASSOCIATION

日本CI協会入会のご案内

日本CI協会とは……

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

マクロビオティック

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

会員共通特典

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

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

ご入会方法

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

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

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

◎お申し込み・お問い合わせは……

日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

フリーダイヤル：0120-306-193/FAX.0120-306-293
メールアドレス：j-info@ci-kyokai.jp

ホームページ：www.ci-kyokai.jp



NIPPON C.I. FOUNDATION



NIPPON C.I. FOUNDATION

■いつもからだにおいしい自然■

素朴な優品

カンタン・便利な“玄米食”揃ってます

素材が本来もっているうまみを十分に引き出したこだわり炊き



玄米粥シリーズ

有機玄米粥
有機玄米小豆粥
有機玄米クリーム
玄米いも粥
玄米かぼちゃ粥



玄米ごはんシリーズ

有機玄米ごはん
有機玄米小豆ごはん
玄米五目ごはん



玄米リゾットシリーズ

玄米トマトリゾット
玄米豆乳リゾット

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



9784889211030

ISBN978-4-88921-103-0
C0047 ¥600E

1920047006003

温めたり、お湯を注ぐだけ。手軽にはじめてみませんか？

はじめてのマクロビオティック

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



マクロビオティック入門食品

Ladies' Set

レディースセット



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



1週間メニュー付 (リマ・クッキングスクール監修)



贈り物にもご利用ください。

セット価格
16,000円(税込)
14食分+間食7食分



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

Ohsawa オーサワジャパン株式会社

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