

マクロビオティック Macrobiotique

食による健康と治療

No.840 2007

9月号

新連載①

Medical Cooking Recipe
カノン小林の食養レシピ

vol.1 夏の疲れに効く
基本の食養レシピ



特集 宮古市・デンヌス・ピローサ
安心・安全な健康食品の開発

新連載②

カムカムクラブ米 (生産者指定の玄米) 産地レポート

平田シェフの料理レシピ……きのこ

鏡

の

前

の

ひ

と

と

き

お口さっぱり、 地球すっきり

白く輝く美しい歯のために

リマナチュラル
バイオホワイトデンシーS

(パウダー歯みがき)

本体 20g ¥1,890 (税込)

結替 20g ¥1,575 (税込)

合成界面活性剤、合成香料不使用



口

のなかに涼しさがかすかに
広がります。

口に入れるものだから、安心・安全がいちばんなのは、食べ物だけではありません。例えば、歯磨き粉。

バイオホワイトデンシーSは合成界面活性剤を使わずにつくられたパウダー状の歯磨き粉。発酵で生まれたBIO洗浄成分を活かした新しいタイプです。

盛夏を迎え土用を過ぎると、蝉しぐれのひとときが待ち遠しくなります。

そんなときに、歯磨きをしてリフレッシュ。夏の疲れが吹っ飛びます。

天然のミネラルを豊富に含んだ海塩にハッカの香りもブレンドされていて、軽い泡立ちが快適です。このバイオホワイトデンシーS、「自然」の元の意味を実感させてくれます。

■リマナチュラル株式会社

東京都豊島区西池袋3-1-15

TEL.03-3982-5622 FAX.03-3982-0793

<http://limanatural.co.jp/>



平田シェフの



マクロビオティック ドイツシュ *Macrobiotique Dishes*

第12回【テーマ食材】

きのこ

きこの時期といえば秋ですが、きのこ全般を考えると一年を通して市場に見る事ができます。これは、天然のきのこに対して、ハウスの中で年間計画的に栽培されている栽培きのこがあるからです。シイタケ、シメジ、エノキダケ、ナメコ、マイタケ、マッシュルームなど、原木や箱、ビンにおがくずを敷き、菌を植え付け温度と湿度を人工的に管理した中で作ります。野生のものは、その年の気候、気温、湿度に大きく影響を受け、6月～7月または9月～11月までの雨の降った後などに多く発生するので、本来のきのこの旬といえば夏から秋にかけてということになります。世界には約1000種類ほどの食用きのこがあるそうです。栽培きのこは約20種類ほど、世界でもっとも多く生産されているのはマッシュルームです。日本ではシイタケの生産が多く、エノキダケ、ブナシメジと続きます。自生している野生のものでは食用きのことして100種類近くあるそうです。きのこは菌類に属し、栄養の取り方によって大きく3つに分類されます。朽木や落ち葉などを栄養源にして成長する腐生菌（シイタケ、エノキダケ、ナメコなど）、生きた植物の根などと共存しながら成長する菌根菌（マツタケ、ハツタケなど）、昆虫や植物などに寄生して成長する寄生菌（冬虫夏草など）に区別されます。細胞

に葉緑素がないので光合成で生育することができないため、朽木や木の根、落ち葉など植物や動物などを分解し菌糸をはって栄養源として成長します。この菌糸の集合体が子実体（胞子をつくる器官）を形成し、この部分（かさとお柄）がきのこになります。森の中の朽木や切り株などに発生することから木の子ども「木の子」と呼ばれるようになったそうです。マクロビオティックの

中で一番多く登場するきのこといえば、干シイタケでしょう。だしを取る時や料理にはもちろん、手当て法としても陰性の強いシイタケで陽性の熱を取ったり、血圧を下げたり、また油を取りすぎて血液が酸化して起こる頭痛にシイタケスープを用います。このシイタケの栽培の歴史は古く、今から300年以上も前になるそうです。当時の手法は、原木に鉋（なた）で傷を付け、



自然界に浮遊する胞子の付着を待つ「鉋目法」という手法です。その後、原木用の樹種、伐採の時期、栽培の場所、木の組み方など工夫と改良を加えて栽培方法を確立していきました。現在でも、種菌を植え付けること以外、大きく変わることなく、伝統的な自然栽培を行っているそうです。きのこは菌という性質から陰性な食べ物ではありますが、農業などを使用しない安全、安心なものでもあります。

エリンギとテンペのステーキ



【材料 4人前】

エリンギ	4本
テンペ	250g
長ねぎ	1本
ししとう	8本
オリーブオイル	適量

(A)

だし(昆布、干し椎茸)	100cc
みりん	大さじ1
米飴	大さじ1/2
醤油	大さじ2

【作り方】

- 1 エリンギを縦半分に切ります。テンペはエリンギの長さに合わせて長方形に切ります。長ねぎは筒切りにし、ししとうは破裂しないように楊枝で穴をあけておきます。
- 2 フライパンにオリーブオイルをしき、長ねぎとししとうをソテーし、一度取り出します。ここにエリンギとテンペを入れ、中火で色よく焼いたら(A)の合わせ調味料を加え煮詰めます。
- 3 煮汁が半分くらいになったら長ねぎとししとうをもどし、味を含ませ皿に盛ります。



002324
テンペ(レトルト)
120g ¥294(税込)



000647
特選もち米あめ
300g ¥903(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

きのこのクリームポタージュ
カプチーノ仕立て



【材料 4人前】

しめじ	2パック
マッシュルーム	2パック
えのき茸	1パック
にんにく(みじん切り)	小さじ1
だし(昆布、干し椎茸)	600cc
豆乳	300cc
自然塩、胡椒	少々
オリーブオイル	適量

【作り方】

- きのこをそれぞれ食べやすい大きさに切ります。フライパンにオイルをしき、にんにくを加え香りが出たらきのこを入れソテーし、塩、胡椒で調味します。
- 鍋に(1)のきのこ2/3とだしを加え、中火で15分ほど煮込みます。豆乳250ccを加え、味をととのえミキサーで攪拌して裏ごします。
- 鍋にもどした(2)に残りのきのこを入れ温め、カップに注ぎます。残りの豆乳50ccを泡立てて、ポタージュに浮かべ、カプチーノ仕立てにします。



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



002500
オーサワの自然海塩 石垣(大)
480g
¥756(税込)

002501
オーサワの自然海塩 石垣(小)
240g
¥399(税込)



001530
サボ EXVオリーブオイル(大)
460g
¥1,890(税込)

001531
サボ EXVオリーブオイル(小)
230g
¥1,029(税込)



第12回【テーマ食材】

きのこ

きのこ入り玄米の焼きリゾット



【材料 4人前】

しめじ	80g
しいたけ	80g
まいたけ	80g
玉ねぎ	1個
にんにく(みじん切り)	少々
玄米(炊いたもの)	200g
だし汁(昆布)	400cc
自然塩、胡椒	少々
オリーブオイル	適量

【作り方】

- 1 リゾットベースを作ります。玉ねぎをみじん切り、しめじ、しいたけ、まいたけを食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋にオリーブオイルをしき、にんにくを入れ火にかけ、香りを出します。玉ねぎを加えソテーし、さらにきのこを入れソテーします。だし汁を加え、中火で20分ほど煮込み、塩、胡椒で調味します。
- 3 玄米を加えて含め煮て味をととのえ、パットに広げて冷まします。
- 4 冷めたらリゾットをセルクル型で抜き成形し、フライパンで両面をカリッと焼き上げます。

*好みで季節の野菜をあしらったり、澄まし汁を注ぐとおもてなしの一品になります。写真は昆布だしを塩で調味したスープを使っています。



002205
玄米(ササニシキ)
5g ¥4,095(税込)

002206
玄米(ササニシキ)
2g ¥1,743(税込)



000556
カット出し昆布
75g ¥504(税込)



平田 優 ●PROFILE

1961年東京生まれ。1988年フランス料理店「ルクーブシュー」で料理長。その後、フランス各地を修行のために回る。帰国後センチュリーハイアットホテルなど一流レストランを経験する。2002年久司道夫氏認定マクロビオティックレストラン「クシカーデン」初代総料理長バトリシオ・ガルシア・デ・パレダ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。

カノン小林の食養レシピ

Vol. ① 夏の疲れに効く基本の食養レシピ

心身がグッタリしているように見られる場合、内臓疲労が強いので、軽めの主食やたんぱく源に留意します。

調理するときは油は用いず、塩加減は濃すぎないように。盛りつけ方は多すぎないように心がけましょう。

同じものばかりにならないよう、野菜類は葉野菜・球形菜・根菜などととり合わせ、バランスよく摂ります。

もち系の雑穀や、甘い野菜類(キャベツ・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ)など、球形の野菜はとくにお奨めです。

ワンポイントアドバイス

- 全身疲労回復にエネルギーを向かわせるために、胃腸への負担をごく軽く、少量にする。
- 朝は葛を使ったもの、昼は自宅静養の場合は玄米粥、勤務の場合は小さめの玄米むすびを2個。玄米はいずれも軽めに、無圧炊きがよい。疲れが八分抜けたら圧力炊きを始める。
- 玄米ご飯を1くち口へ運んだら100回噛む。副食は50回。
- 食事は空腹になってから摂り、就寝前の3時間は食物は控えましょう。

1週間メニュー

1 Week Menu

昼食を自宅でする場合、
主食は玄米粥が好ましい。

1
日目

朝:葛練り(味噌味)
昼:玄米むすび(無圧だし 梅干し入り)、アラム・玉ねぎ・キク芋の煮物、味噌汁(キャベツ、にんじん、かぼちゃ)
夕:黒胡麻入り玄米ご飯の炒飯(高菜古漬け、長ねぎ、刻みパセリ)、温野菜(大根、キャベツ、ごぼう、小松菜、ヒマワリの種ドレッシング)、①にんじんのポタージュ

2
日目

朝:葛練り(コーレン入り)
昼:ゆかり入り玄米ご飯の細海苔巻き、②ごぼうと厚揚げの味噌煮、清し汁(わかめ、玉ねぎ、キャベツ)
夕:麻の実、生黒胡麻入り玄米ご飯、すりおろし蓮根の蒸し椀(銀杏、ユリ根、かぼちゃ、小松菜)、キャベツの浜納豆炒め(すり潰して麦味噌、玄米甘酒を混ぜるとよい)

3
日目

朝:葛湯(ヤンノー入り)
昼:玄米むすび(ねぎ味噌入り)、めかぶと小かぶの酢の物(または、梅酢で浅漬けに)、味噌汁(大根、油揚げ、小松菜)
夕:納豆炒飯(玄米ご飯、納豆、玉ねぎ、刻みあさつきトッピング)、ニラもやし炒め(ニラ、もやし、大根葉、にんじん葉、松の実を水炒めする。醤油で味つけ)、清し汁(そば、ねぎ、花型にんじん)

4
日目

朝:葛練り(梅醬たんぽぽ茶入り)
昼:玄米焼きむすび(醤油ダレ、くるみ味噌ダレ)、切り干し大根の煮物(切り干し大根、キク芋、にんじん)
夕:麻の実・生黒胡麻入り玄米ご飯、③ベークト豆腐(青菜添え)、玄米ポタージュ(玉ねぎ、刻みパセリ)

5
日目

朝:コーレン入り葛湯
昼:玄米細海苔巻き(干椎茸、にんじん、小松菜)、あずきかぼちゃ、味噌汁(大根、キャベツ、玉ねぎ)
夕:黒豆入り玄米ご飯、大根葉とにんじん葉のくるみ味噌あえ、三種の含め煮(かぼちゃ、キク芋、ごぼう、かぼちゃの種を刻んでトッピング)

6
日目

朝:葛湯(ヤンノー入り)
昼:玄米むすび(梅干し入り)、金針菜・かぼちゃ・キク芋の煮物、味噌汁(豆腐、ワカメ、玉ねぎ)
夕:生黒胡麻入り玄米ご飯、皮付きハト麦と小豆の煮物(塩、醤油、刻みねぎとパセリのトッピング)、味噌汁(岩のり、にんじん、ごぼう、大根)

7
日目

朝:葛練り(梅醬味)
昼:日本そばの焼きそば、ひじきこんにゃく、にんじんとセロリの中華風スープ(塩、白胡麻)
夕:蓮の実入り玄米ご飯、大豆と根菜の煮物、ベジ八宝菜(蓮根、長ねぎ、にんじん、銀杏、キクラゲ、ごぼう、キャベツ、松の実)

①②③レシピ紹介



にんじんのポタージュ

【材料 4人分】

- にんじん……400g
(1cm角に切り、塩少々まぶして水分をだしておく)
- 玉ねぎ……200g
(みじん切り、軽く塩をまぶして5分間放置)
- ローリエ……1枚
- 焼き海苔……1/2枚(細いせん切り)
- 玄米餅……1個(1cm角に切る)
- 刻みパセリ……大さじ1
- 昆布だし(やや濃いめのもの)……4カップ
- リプレホワイト(焙煎玄米粉)……大さじ1
- 自然塩……適量
- 焼き塩……少々



002290
オーサワの活性発芽玄米餅
6個(300g) ¥525(税込)

【作り方】

- 1 厚底スープ鍋を中火で温め、玉ねぎを入れて甘い香りになるまで炒める。焦げそうになったら火を弱めたり、少々水、あるいはだし汁を加える。
- 2 ①ににんじんを加えて、生臭みをとれるまでゆっくり炒める。
- 3 ②にだし汁2~3カップを加えて、具材がすっかり柔らかくなるまで煮る。残りのだし汁を加えて、焼き塩で味つけし、人数分の分量かどうか確認する。
- 4 ローリエを取り出し、ミキサーに具のみを入れ、トロトロにして鍋に戻す。全体を混ぜて、味をととのえる。いただく前に温め、器にもりつける。
- 5 弱火にフライパンをのせ、玄米餅を並べ、蓋をして焼く。器の底に置いて④を注ぐか、クルトンとして④にのせ、せん切りにした焼き海苔と刻みパセリを散らす。
- 6 小鍋にリプレホワイトと1.5倍の水・一つまみの塩を加えて弱火にかけ、混ぜる。④と同じトロトロ状態にして、ホワイトクリームとしてスープに用いる。

*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



ごぼうと厚揚げの味噌煮

【材料 4人分】

- ごぼう……60g
- 厚揚げ……2/3枚
- だし汁……2カップ
- 醤油……大さじ1/2
- 麦味噌・豆味噌……各小さじ1弱（体調により加減する）
- 白胡麻……小さじ1
- 胡麻油……小さじ1/2

【下準備】

- 1 ごぼうは5mmの厚さの斜め切り。
- 2 厚揚げはザッと油抜きをして、小さな柏木切りにする。
だし汁を注いで、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 3 味噌を少量のだし汁でのばしておく。
- 4 白胡麻は空炒りして、ザク切りする。

【作り方】

- 1 厚底鍋に油を温め、ごぼうを入れて甘い香りになるまでよく炒める。
- 2 醤油で少々味をつけてから、厚揚げを入れ、煮汁が少し残る程度まで煮る。
- 3 混ぜ合わせた味噌を入れて、大きく混ぜて弱火で煮切り、火からおろしてそのまま蒸らす。
- 4 器に盛りつけて、刻んだ白胡麻を上にはらする。



料理スタッフ 左から
奈良優子さん 大澤満花さん 広瀬康代さん



000017
有機立科麦みそ
800g ¥934(税込)



000017
立科豆みそ
800g ¥934(税込)



000078
オーサワごま油（ピン）
330g ¥903(税込)



ベークド豆腐 青菜添え

【材料 4人分】

- 木綿豆腐……400g
- 焼き海苔……1枚
- 麦味噌……大さじ1/2
- 刻みねぎ……大さじ1と1/2(できるだけ細かく切ったもの)
- 小松菜……2株
- 醤油……適宜

【下準備】

- 1 豆腐を水切りしたあと、4等分し、各々をさらに1cmの厚みに4等分して、計16枚作る。
- 2 焼き海苔をキッチンばさみで16枚のリボン状に切っておく。
- 3 麦味噌をだし汁で少々固めにのばす。
- 4 小松菜を茹でて、ザルでさましておく。

【作り方】

- 1 2枚合わせてサンドにする。1枚の内側になる方にピューレ状の麦味噌を塗り、その上に細かく刻んだねぎを散らす。もう1枚と合わせて、リボン状に切った海苔で巻く。
- 2 耐熱皿の上に並べる。
- 3 180℃のオーブンでうっすらと色が付くまで焼く(15~20分間)。
- 4 茹でた小松菜を2cmの長さに切りそろえて、4等分し、醤油を敷いた器に立てておく。
- 5 ③をさらに1人分2個ずつ置き、そのわきに④を添える。



●PROFILE

小林薫音満(こばやし・かおみ)・愛称カノン

昭和薬科大学、カンザス大学、リマ・クッキングスクール師範科、久司学院キャリアトレーニングレベルIV卒業。現在永久コースのレベルVIに在籍。世界の現役の先生方と共に研鑽中。レベルIV修了者はアジア地域において現在ただ一人である。

「明るく楽しいマクロビオティック」そして「分かりやすい理論」がモットーで、社会、人類を救う一つの確実な方法がマクロビオティックであるという信念のもと東奔西走し、セミナー、講演、料理教室、食事指導、執筆に力を注いでいる。

28歳のとき幼児能力開発の運営会社を設立し、30年間の途中でマクロビオティックに出会い、現在は後任に任せ自らはマクロビオティック啓蒙に専念している。特に青少年、女性の食改善に関心を持つ。自宅をはじめ国内各地に料理教室を持つ。

「たべてやせるマクロビオティック」「マクロビオティック30分deフルコース」(ビジネス社)、「子育ては女を変える」「セルフメディーショ」「食養生大全」(共著)「マクロビオティック食べて元気になるレシピ」(永岡書店)。本誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。

薬を使わず体にやさしい
家庭でできるコーヒー洗浄

あなたの悩みは
何ですか？

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

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

オーガニックコーヒー
カフェコロン

成分配合

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

内容：155g

定価 30缶 8,820円（税込）

6缶 1,890円（税込）

家庭でできる洗浄キット
コロソニック

体にやさしいシリコン製です。

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



販売者 **Ohsawa**
オーサワジャパン株式会社

〒335-0021

埼玉県戸田市新曽424

TEL 0120-667-440

FAX 0120-588-038

<http://www.cafecolon.jp/>

REAL
FOODがやれしび
Recipe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.3 パンとスープ、焼き菓子のお昼のメニュー
(最終回)

シンプルな南瓜ポタージュ

【材料 4人分】

南瓜	1/2個 (500g)
水	750ml
塩	大さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/2

【作り方】

- 1 南瓜半分は1/4に切って種を取り、皮を包丁で切り落とすように剥きます。一口大にゴロゴロと切ってボウルの中に入れ、塩を振ってからめ、そのまま20分放置します。(その間に水が出て、一緒に南瓜の臭みが抜けます)
- 2 たっぷりのお湯を沸かして、その上に南瓜の入った蒸籠をのせ、中火で12分くらい蒸します。蒸し上がった南瓜と水を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、それをミキサーで回すか、木べらで潰すように煮て、スープにします。
- 3 シナモンと塩で味を調えます。(温め直すときは、水を少し足してください。)

002500
オーサワの自然海塩 石垣 (大)
480g ¥756 (税込)002501
オーサワの自然海塩 石垣 (小)
240g ¥399 (税込)

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



八百屋のサンドイッチ

【材料 4人分】

天然酵母パン(青山アコルトの全粒カンパニユ使用)
 焼き野菜(人参、蓮根、舞茸、空芯菜、ピーマン、南瓜)
 照り焼きテンペ(あれば)
 豆腐マヨネーズ(あれば)

【粒マスタードソースの作り方】

麦味噌	大さじ1
バルサミコ酢	小さじ1/2
粒マスタード	大さじ1/2
醤油	ひと垂らし

材料を合わせて、よく混ぜます。

【作り方】

- 1 パンは薄くスライスして軽く蒸すか、または霧吹きで湿らせて、オーブンで焼き、スライスします。
- 2 人参・蓮根・南瓜は、5mmくらいの厚めにスライスします。舞茸は大きめにほくします。空芯菜は、洗って5cmくらいの長さに切ります。フライパンにオリーブオイルをひいて、じっくり焼きます。野菜の上にオープンペーパーを引いて、上から皿などをのせて押さえながら焼くとキレイな焼き色が付きます。焼き上がりに塩少々をふります。下側のパンに粒マスタードソースを塗り、焼いた野菜達をはさみます。
- 3 す。好みで豆腐マヨネーズを入れたり、照り焼きテンペをはさんでテンペサンドにしても美味しいですよ。



料理スタッフ 我や青山店のみなさん



000017
 有機立科麦みそ
 800g ¥934(税込)



002324
 テンペ(レトルト)
 120g ¥294(税込)



たっぷり人参のキャロットケーキ

【材料4人分】

全粒粉	1.5カップ
ベーキングパウダー	大さじ1/2
シナモン	小さじ1/4
塩	ひとつまみ
人参ジュース	1/4カップ
菜種サラダ油	1/4カップ
メープルシロップ	1/4カップ
人参	100g (小さめ1本)
くるみ	1/4cup (約30g)
ブルーベリー(粗く刻む)	1/4cup (約30g)

【ナッツクラム】

くるみ・パンプキンシードなど刻んだナッツ類とオートミール

全粒粉	大さじ2
菜種油	大さじ2/3
メープルシロップ	大さじ2/3

【作り方】

- 1 人参をおろし金で皮ごとすりおろしておきます。粉類は合わせて、ボウルに振り入れられます。別のボウルに液体材料(人参ジュース、油、メープルシロップ)を合わせます。オーブンは十分に予熱(170℃)しておきます。パウンド型に薄く油を塗り、オープンペーパーを貼り付けます。混ぜ込むくるみは水洗いして、鍋で軽く煎り、粗く刻んでおきます。
- 2 ナッツクラムの材料をボウルに合わせてよく混ぜます。ここで全部の用意が出来て
- 3 いるか、確認します。
- 4 粉類に液体材料を一気に加え、人参とくるみ、レーズンも加えて、手早く混ぜます。型に流し込んで、ケーキクラムを上のにせオープンへ入れます。170℃で45分焼きます。竹串を刺して、何もついてこなければOKです。あら熱が取れたらケーキクーラーの上に出して冷まします。
- 5 焼き上げたものは、冷蔵庫には入れません。冷めたらラップで包み、常温で一晩寝かせます。スパイスと味がなじむ、次の日が食べ頃です。

【ポイント】

家庭用のオーブンは、余熱終了の合図になっても、余熱温度に達してないことが多いようです。その温度に達したら、そのまま10分くらいその温度をキープするようにしましょう。また、小さなオーブンは、蓋を開けるとオーブンの庫内温度が、50℃くらい下がります。温度の回復しにくい電気オーブンの場合は、あらかじめ余熱温度を50℃高めておくことと失敗がありません。ベーキングパウダーを使う生地は、最初立ち上がりさせるのにある程度、高い温度が必要です。オーブンの余熱をしっかりとっておくと、ふくらみが悪いということがありませんよ。



003795
全粒粉(南部小麦)
250g ¥409(税込)



000092
オーサフのなたね油
(ビン)
330g ¥460(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てください



北里大学
医療衛生学部
基礎医学系
薬理学研究室
医学博士 松尾純孝

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



バイオテクノロジー研究者
応微リサーチ
門田元一 所長

研究に携わって、早二十有余年、
今では社会に貢献できること
が喜びです。



株式会社 森修焔 SY

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



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

(財)岐阜県公衆衛生検査センター

●肌質を問わない美肌効果

天然バラがもつ殺菌・抗菌性が生かされ、お肌が清らかにうおいます。

●疲れ目スッキリ

冷やしてコットンに含ませ、まぶたの上に。眼精疲労に効果的。

●敏感肌やアトピーに

抗アレルギー性をもつバラの力は、アトピーなどのかゆみにも効果的。

●香りでリラクゼーション

優雅なバラの香りでストレス解消。全身にスプレーしアロマ効果を実感。



ブルガリア国立バラ研所
認定

販売者

オーサワジャパン株式会社
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽 424

発売者

ブルガリアローズジャパン株式会社

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

ダマスクローズウォーター

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



ウメケン有機JAS認証商品



有機 梅シリーズ

厳しい基準の認定を受けた有機商品です。



分包品
18g
(3粒×18包)



容器入り
18g
(約54粒)

〈新〉有機・梅ぼしさん
希望小売価格525円・税込



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



有機梅肉エキス 40g
希望小売価格2,100円・税込



有機梅肉エキス粒 90g
希望小売価格3,675円・税込



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

国内産 ぴちぴち発芽 青玄米

育ち盛りのすごい玄米！

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

注目の
商品!!



ぴちぴち発芽 青玄米
300g 399円(税込)

食物繊維

毎日欠かさずとりたい栄養素。[白米の8.4倍]

アラニン

うまみの成分。甘みが増えたおいしいお米になる。[白米の10.4倍]

フィチン酸

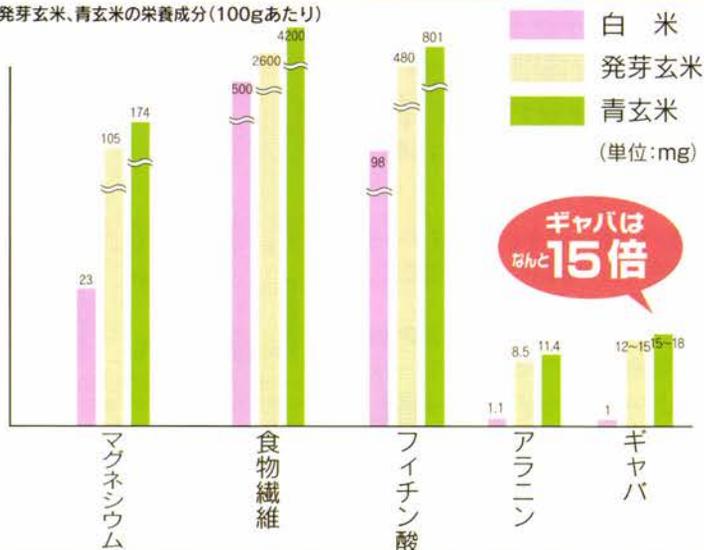
強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。[白米の8.2倍]

ギャバ

アミノ酸の一種。発芽によってグンと増える。[白米の15~18倍]

白米、発芽玄米、青玄米の比較

白米、発芽玄米、青玄米の栄養成分(100gあたり)



【おすすめのお召し上がり方】

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

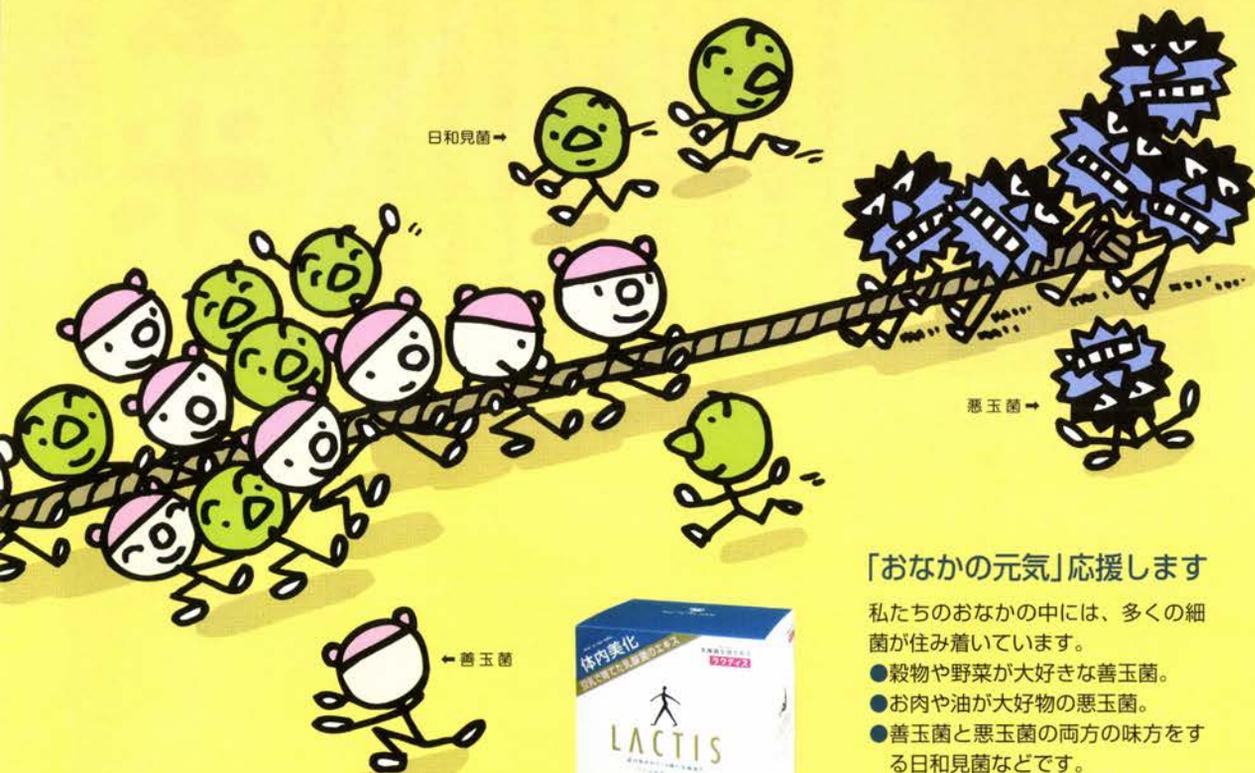
愛・感謝・・・こころを込めてお客様へ

ベストアメニティ株式会社

本社 福岡県久留米市三潴町田川32-3
TEL 0942-64-5572
東京営業所 TEL 03-3539-5671

<自社調べ>

腸内運動会



「おなかの元気」応援します

私たちがおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

そんな細菌達は、毎日、私たちのおなかの中で、運動会の綱引きのように勢力争いをしています。善玉菌が優勢だと、おなかごととのい、身体がイキイキします。

逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。

ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

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

新谷 弘実(しんやひろみ)先生

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

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 「病気にならない幸せ健康法」

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」

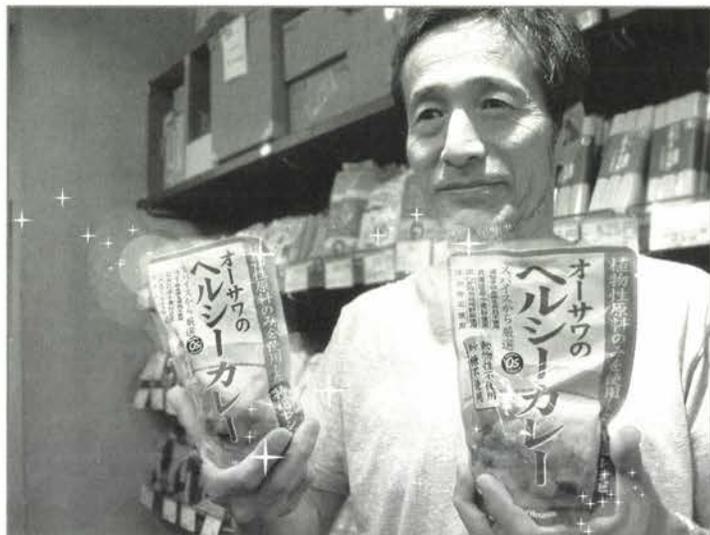
TEL03-5849-4907

*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>

『ヘルシーカレー』



今月のおすすめは、皆さん大好きなカレーです。その名も「ヘルシーカレー」。動物性原料・砂糖は一切不使用のオリジナルレシピです。

度重なる試行錯誤を繰り返して、商品化されました。具の野菜類は皮むきからカットまで手作業という優しさと言いが込められています。

レトルト包装なので、温めてすぐいただけます。勿論、玄米との相性もバツチリ。味の決め手となるのが、香辛料「ターメリック」。これと縁のある空間……「Bar & Gallery ちめんかのや」（東京都中野区江古田）。地下スペースの壁面にターメリックがブレンドされています。築十数年経過しているので、香りはほとんど感じられませんが、味わいのある色を醸し出しています。

店名を訳すと「地面下の家」……まさしく、地下と2階に分かれることに地下は秀逸、井戸の存在が和みを与えてくれる……建築家、斉藤裕氏の設計。

抗菌などの効果も期待できそうです。食事の際の住環境にも少し気を配りたいですね。

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●

■オサワのヘルシーカレー （甘口・中辛）

各210g 346円（税込）
動物性原料・砂糖一切不使用のオリジナルレシピ スパイスから調合した本格派

国内産減農薬栽培野菜使用、無添加、植物性原料100%、遺伝子組換え原料不使用、植物油脂100%使用
野菜の旨みがたっぷり、コクがあるのに後味さっぱり

原材料：特別栽培玉ねぎ・かぼちゃ・じゃがいも・にんじん・生姜（国内産）、にんにく（中国産）、ホワイトトル（北海道産小麦粉）、トマトペースト、メープルシユガー、菜種油、ハクサイエキス、香辛料、酵母エキス、伯方の塩
開封前賞味期間：常温で2年

9月
2階特設会場イベントのご案内
毎回好評手作りグルメコーナー
（9/1～9/7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 **新連載** vol.2 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
切り干し大根ライス

p10 著作でたどる桜沢如一の思想と人間●持田鋼一郎
林語堂 『人生をいかに生きるべきか』

p13 リマ・クッキングスクール試作会レポートシリーズ
第108回／リマ・クッキングスクール
2007年夏期試作会&修了式レポート

p16 リマ・クッキングスクール鹿児島校
初級クラス試作会レポート

p18 **特集**：宮古ビデンス・ピローサ 安心・安全な健康食品の開発

p24 マクロビオティックでトータルライフデザイン●細川順讀
第2回／健康の条件

p28 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2回／アンジェリカ・キッチン●小幡有樹子

p32 **健康セミナー便り** プハン吸い玉教室●望月佐知子
現代によみがえる、最強デトックス法
2500年前から未来へ続く「プハン」物語

「マクロ」とは大きな視点、「バイオ」は生命、「ティック」は術・学の意味。「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)

p34 バイオヘルスセミナー「コブハン」体験レポート

p35 よろず相談うけたまわり! ●山村慎一郎

山村慎一郎の「こんなときどーする?!」第11回..排泄

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

p38 「糖鎖」のチカラ...でガンを治す

細胞「アンテナ」を修復する新しい「栄養療法」

p46 **新連載** Natural Kitchen Garden

〜キッチンガーデンで自然農法を楽しむ〜

p48 **新連載** カムカムクラブ米(生産者指定の玄米)産地レポート

有機玄米「ひとめぼれ」/生産者:宮城県登米市 千葉清重さん

p50 醇なワインのたのしみ ●古山勝康

ラインラント・ヴァインラントII

p52 マクロビオティックですくすく子育て日記 ●倉田有理

第12回..お母さんは誰が一番好きなの?

p54 新商品情報

p56 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

便通編

p58 全国日本C-1協会友の店

p66 編集室便り

日本C-1協会のご案内



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

現代のマクロビオティック



桜沢 如一

マクロビオティックは、穀物菜食を中心とした食養法で、1930年以降、日本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す。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。(地産地消)
- ② 一物全体(いちぶつぜんたい)
食物の総合的な栄養を考え、野菜は皮をむかずに葉も茎もひげ根も全体を調理します。
- ③ 陰陽調和(いんようちやうわ)
食物の陰陽バランスを考え、季節や体調に合わせて選択・調理します。また、健康のために全体的な

栄養バランスを考慮しています。

食品の品質基準

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

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

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。

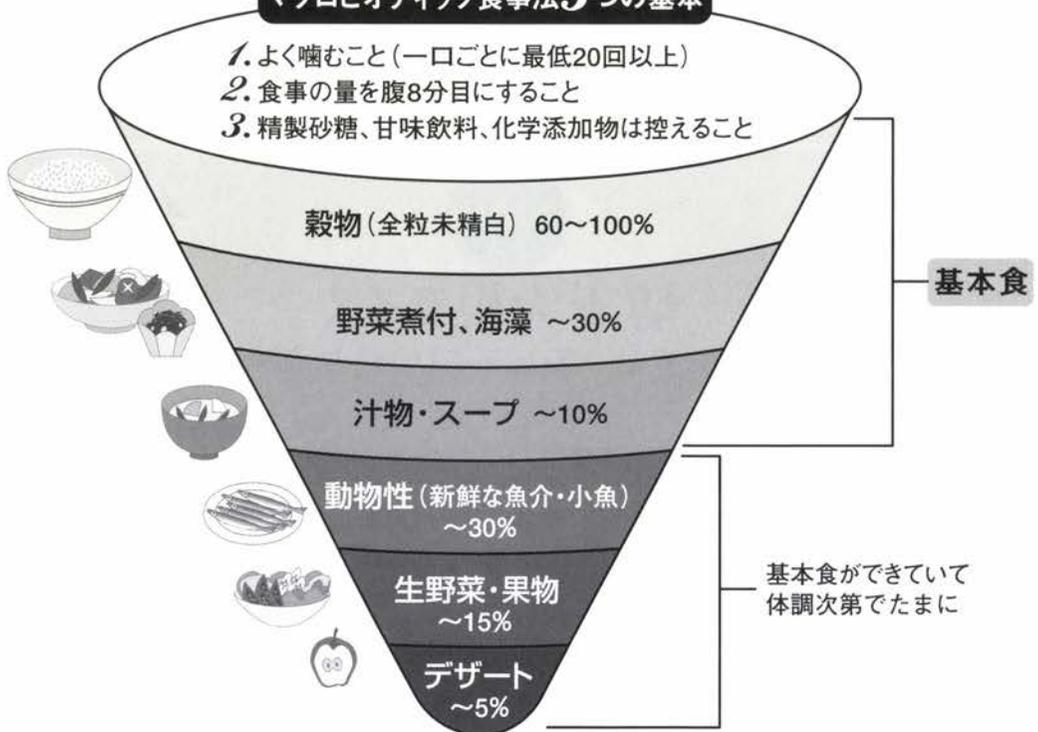
マクロビオティック食事法の10段階

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。

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.2

切干大根ライス

(Rice With Marinated Dried Daikon)

ADVICE

皮膚がんを始めとする肌のトラブルに有効である。

大根は余分な油や他の過剰な栄養素を排泄する助けになるため、多くの薬膳や手当てのドリンクとして古くから用いられている。

しかしながら、新鮮な大根は大変拡張的であり、場合によってはかえって症状を広げてしまうこともある。

その点、切干大根はよりバランスの取れたものであり、多くの皮膚のトラブルにおいて効果を発揮することができる。

玄米と一緒に調理することにより更なる調和と安定性を生み出すことができる。

RECIPE

1. 大さじ2、3杯の切干大根を細かく刻む。
2. しょうゆを倍の水で薄めたものに1を浸し、1時間おく。
3. 玄米と2を合わせて好みの炊き方で柔らかく炊く。

※切干大根は玄米の5～10%の分量でよい

私を月に つれて っ て

マクロビオティックの大海日のパーティーに参加した時たまたまニュージャーシー州から来た夫妻と隣り合わせの席になった。

彼らと打ち解けて話しているうちに私が関わっている研究、ジョージ・オーサワの理論に基づく現代の物理学では説明のつかない原子転換のことについて話が及んだ。

エドワード・ベルブルーノという名前のその男性はプリンストン大学の数学の教授でNASAの宇宙研究所顧問もしているということで、衛星を月に打ち上げる新しい方法を確立しようとしていたのだ。

話は1990年始めにさかのぼる。当時彼はカリフォル

ニアのジェット推進研究所に勤めていた。日本は丁度打ち上げたばかりの月への衛星を見失い、天国でダンスをする仏教の天子ヒテンから名前を取った2度目の宇宙船を救うことに必死になっていた。

ある日彼が印象派ヴァン・ゴッホの絵、"Starry Night" (星の輝く夜) を見ていたとき、日本が見失った衛星を元の軌道に取り戻し、しかも燃料消費の劇的な節約につながる方法は螺旋の軌道しかあり得ないことを直感的に感じ取った。

自分のキャンバスにゴッホを真似て日本の墨絵風に月と星を描いてみて、彼はカオスの論理から革新的な方法を発見し、例えば木の葉が落ちることから株価の上昇までその

パターンとサイクルで説明ができる近代科学的“螺旋の論理”を開発したのだった。

同僚の間ではもはや救出不可能と思われていたヒテンをこの論理で無事取り戻し、今やこの論理は世界中の衛星や宇宙船の打ち上げに利用されている。芸術と科学の統合とも言うべきこの驚きの逸話は“私を月に連れてって”という彼の新しい本の中で魅力的に語られている。(プリンストン大学出版、\$19.95)



●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、プラネタリーヘルス代表、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。

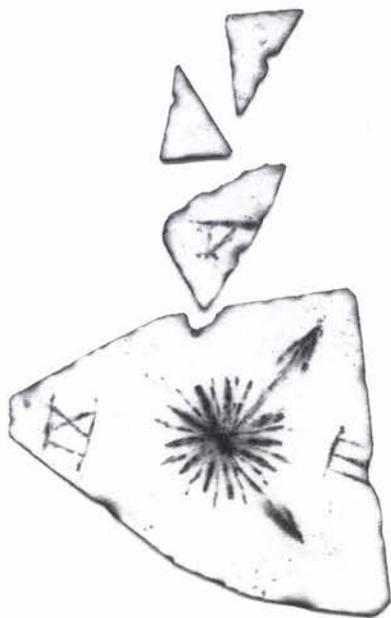
The NOAA Center, 401 Stockbridge Rd., Great Barrington MA 01230, USA (413)528-0297

林語堂

『人生をいかに生きるべきか』

持田鋼一郎

● 歌人



える人間は筆者だけではなからう。それでも林語堂の著作の多くは邦訳されており、だれでも親しむことができる。

この林語堂を桜沢は、東洋の睿智を以て西洋の思想に堂々と対峙した二十世紀中国の、というよりアジアを代表する思想家として高く評価している。「天国の鍵」の中で桜沢は述べている。

「林氏は東洋思想を引き上げて、ただ一人西洋思想と四つに組んでいる唯一の現代人である。西洋にも東洋にも彼ほどユーマと皮肉と博学をもつて堂々と西洋思想と取り組んだ者はいなかったし又今もない。」

林は「孟子」や「老子」を自在に引用し、彼らの思想がいかに現代世界の行き詰まりを打破するために役立つかを語る。西洋思想の限界を超えるものとして東洋の思想を推奨するのである。桜沢はそうした林の考え方に共鳴し、賛辞を呈する。

そして、林の思想を要約し、引用する。

「平和の問題をこめて、すべての問題を解決するためには宇宙の秩序、

陰陽の原理、易の哲学、生命の原理を学ぶべきだ。それは礼儀と音楽という形で学ぶのである。礼儀は宇宙の秩序を我々の日常生活の一一の行動、言論の指導原理として映し出す方法であり、音楽とは宇宙の万物の統一と調和のリズムを音に写し出して楽しむ方法である。」「天国の鍵」

これだけの引用からでも桜沢が林語堂からいかに深い影響を受けていたかが分かる。とくにマクロビオティックの思想の原理とした「宇宙の法則と大自然の秩序に適った生活」という考え方は林語堂から大いに影響を受けていると断言できる。桜沢自身、自分は西洋の思想家ではエラスムス、東洋の思想家では林語堂の弟子であるとはつきり述べている。

桜沢のマクロビオティック理論を理解するための文献として林語堂の著作は必読書といえる。

その林語堂は十九世紀の末に中国の福建省に牧師の子として生まれ、聖職者となるための教育を受け、上海のセント・ジョーンズ大学を卒業し、北京の清華大学で英語を教えた。その後、ハーバード大学、イエナ大学

二十世紀の中国を代表する文学者といえども魯迅の名が挙げられる。日本でも魯迅の文章はほぼ全て邦訳され、何回も全集が刊行されている。それに比べて同時代の中国人の作家、林語堂は、今日の日本ではやや冷遇されているといってもいいのではないか。戦前の日本では魯迅と並

ぶ高い評価を受けていたようであるが、中国の共産党政権に対して批判的であり続けたことよって、戦後日本の左翼知識人の不興を買ったことがその大きな原因であろう。いまだに日本では全集が出ていない。今日のように日中関係が微妙な時期に林語堂を深く学ぶことが重要だと考

を経て、ライプツヒ大学で博士号を取得、1923年に中国に帰り、北京大学の英文科の教授になった。

一時、武漢の国民党政府の外交秘書となったが、「自分は政治の世界には向かない」という理由でこの仕事を半年で辞めてしまった。以後は、文筆家として著述に励むと同時に、「論語」、「人間世」、「宇宙風」などの雑誌の編集に携わり、ジャーナリストとして辣腕を振るった。

1935年に英語で書いた「中国の文化と思想」をニューヨークのジョン・デイ社から刊行すると、これがベストセラーとなり、林はアメリカ移住を決意した。アメリカでは「人生をいかに生きるか」などのエッセイ集、「北京好日」、「嵐の中の木の葉」、「朱塗りの門」などの小説を発表、いずれも版を重ね、林は「世界

のリン・ユータン」として文名を確立した。

第二次大戦後、1966年に台湾に戻り、76年に香港でその生涯を閉じた。林の著作に一貫して流れるものは、狂信を排し、自由を愛し、右であれ左であれ全体主義を拒む態度である。また「幽默大師」の称号を献呈されたことから分かるように、ユーモアと風刺の精神の横溢した筆致を終生失うことがなかった。

こうした林の著作に対して桜沢は「私はおそらく林語堂氏の思想すべての中から見出す唯一の人間だろうが、そのユーモアと、博学と、名声においては較べものにならない。」「『天国の鍵』と、絶賛を惜しまない。

マクロビオティックの原点が易の哲学、陰陽の原理にあることを桜沢

は繰り返し述べているが、林の思想の根底にあるのも道教の考え方である。桜沢が林に傾倒するのはもつともである。当然のことながら、生命現象に対する考え方についても二人は道教に深く学んでいるから共通点が多い。

たとえば林は、「人生をいかに生きるか」の中で、アレキシス・カレルに対して次のような賛辞を呈している。

「生理学者が、人体生理の生物学的（バイオ・フィジカル）、生物化学的（バイオ・ケミカル）過程を分析し、研究すればするほど、その驚異は増してくる。あまりの驚異に打たれる結果、広闊な精神を持つ生物学者さえ、ときには生命神秘に兜をぬがねばならなくなる。Dr. Alexis Carrel の場合がそれである。

その著「人間・この未知なるもの」(Man, the Unknown) のなかの博士の意見に対する賛否はともかくとして、人体内部機能に関する諸事実は、かつて説明されたこともないし、将来説明することもできないという所論には、賛意を表さないわけにはゆかない。」

桜沢がアレキシス・カレルの「人間・この未知なるもの」に啓発され、戦前に岩波文庫の一冊としてその邦訳を刊行していたことは改めてここで紹介するまでもないことであろう。人体生理についての諸科学は、近代自然科学の礎を築いたデカルトの心身二元論に基いて発展してきたが、近年、心と体を二分して考えるデカルトの思考に対して、様々な分野から疑問の声があげられている。その一つに、大脳生理学者のアン

もつたいな〜い！電磁波をカットするなんて

ナノテクノロジーが生んだ驚愕の最新技術

アポロシエム(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)

アポロシエム(シン)コンセント
新登場！

SVnmコンセントが使える！
IHクッキングヒーター・大型エアコン・オール電化住宅には...

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：hinomoto@sky.hokuriku.ne.jp

著作でたどる桜沢如一の思想と人間

林語堂『人生をいかに生きるべきか』

第28回

トニオ・R・ダマシオの『デカルトの誤謬』（邦題「存在する脳」）がある。

この著書の中でダマシオは爆発事故による脳損傷患者の症例研究を始め、いくつかの脳機能障害の研究成果を基に人間の脳と肉体、つまり心と体をデカルトのように二分して扱うことが誤りであり、脳と体はあくまで一元的なものであるという、ソマティック・マーカー仮説を提唱している。

今日、脳血管障害などによる脳機能障害の研究の間では、ダマシオの説が支持者を広げつつある。

アレキシス・カレルに共鳴した林や桜沢の態度はダマシオの立場に近い。

林はまた「人生いかに生きるべきか」の中で中国人はあらゆるけんかや口論を「裁判所ではなく、食卓で解決する知恵」を持つと述べ、人間生活のすべての基本に食があることを力説しているが、この点もまた桜沢にとつては共感してやまないところである。しかし、林は筆をさらに一歩進めて、人類が食人の習慣を持

っていたことに触れ、肉食の習慣を「うまいビフテキは好きなんだが」と言いながらも、次のように厳しく批判している。

「人間の真の進歩は肉食動物的な種類の人間に対して、草食動物的な *Homo sapiens*（人類）を増加させることにあるのである。けれども当分はなお肉食動物が支配するにちがいない。強健な筋肉を信奉する世界では、*ごも*（ごも）ありなん。」近代の世界史は、肉食を是とする西洋文明が圧倒的に優位であったといえるだろう。医学や栄養学もまた肉食動物的論理に貫かれていた。近代の日本もこうした西洋文明を見習わなければ西洋列強に伍してゆくことはできなかつた。

しかし、本来的には草食動物であった日本人が肉食動物の真似をしたことによつて、日本近代の悲劇も生まれた。そして広島と長崎に落とされた二つの原爆は軍事的には西洋文明の勝利を明らかにした。しかし今日、それが人間的、道義的には西洋文明の敗北であったことが明らかになりつつある。とにかく『人生をいかに生きるか』は読めば読むほど奥が深

く、人間や世界に対する林の透徹した認識の力に驚かざるを得なくなる名著である。桜沢がマクロビオティック思想の形成にあたって、この本から大きな影響を受けていたことは間違いない。桜沢は陰陽というもつとも単純明快な概念によつてマクロビオティックの思想を完成させた。その是非を問う前に林の次の言葉に耳を貸すべきであろう。

「逆説的に見えるが、単純さということは、思想の深みの外的証拠であり、象徴的である。学問や著作で、この単純さに到達することは、なんと困難なことであろう。しかも、思想が明徹になるときにのみ、単純さは可能なのだ。著述家がある概念に苦勞しているときは、その概念の方も著述家に苦勞しているにちがいない。」

桜沢は石塚左玄の食養の理論がナトリウムとカリウムの関係によつて成り立っていることに注目し、陰と陽の概念を導入することによつてこの理論を発展・深化させマクロビオティックの理論を生み出した。食物を陰と陽に分類し、その組み

合わせに食生活の道しるべを作り上げたマクロビオティックの原理は大変わかりやすい。

しかし、西洋の自然科学の影響によつて易を迷信扱いする風潮が一般的であった近代日本の知識人の間では桜沢の理論もカルトの一種とみなされてしまった。

だが、今日、若い女性たちの間でマクロビオティックの理論が関心を引いている。出産という種の保存の使命を負わされた若い女性たちの本能の赴くところであろう。

陰と陽というまことに単純な二つの概念によつてマクロビオティックの理論を生み出した桜沢の功績はこれからますます広く認められるようになってゆくに違いない。

● PROFILE

もちだこういちろう

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

第108回
リマ・クッキングスクール
2007年夏期試作会&修了式レポート

LIMA COOKINGSCHOOL SUMMER REPORT

7月29日(日)こまばエミナース(東京・目黒)にて、
恒例の試作会&修了式を開催しました。

全国の姉妹校と本校合計251名もの生徒さんが集まりました。
この日は30度を超える真夏日。会場も熱意のこもった料理の作品が並べられました。
審査風景、優秀作品の作品をご紹介します。



先生方と師範クラスのみなさん(ウィークデイ)



先生方と師範クラスのみなさん(ウィークエンド)



師範の審査風景



上級の審査風景



中級の審査風景



初級の審査風景



表彰風景

講評

尾形先生(初級中級統括)

みなさんは火が怖いのではないかと。火を恐れず思いきって使ってください。

桜井先生(中級主任)

マクロビオティック料理は途中でその状況を観察することが大切です。

川内先生(上級主任)

夏の料理は陰陽バランスを取るのが難しい。思いを料理に現してください。

浮津先生(顧問)

夏なのに取って玄米や雑穀を使った料理が多く嬉しい。

田中愛子先生(顧問)

師範科の生徒さんを見ていると、随分と体つきが良い方向に整ってきていると感じる。リマ・クッキングスクールを卒業したことに自信をもってこれからもマクロビオティックを広げて欲しい。

松本校長先生

年々みなさんの料理の腕が上がっているのを感じる。見た目も大切ですが、味が伴うようにしてください。

優秀作品



優秀作品1 原田靖子さん(師範科) いとこ煮



優秀作品2 新見淳子さん(師範科) 夏のもちきび三種



優秀作品3 小川輝雄さん(上級) 大根ロールほか



優秀作品4 近松裕子さん(上級) 夏のおやつ笹巻



優秀作品5 (特別賞) 岡美奈子さん(初級) ごま塩
特典:松本校長の40年熟成梅干し

※今回は優秀作品のみのご紹介とさせていただきます。ご了承下さい。



平成19年6月13日(水)

リマ・クッキングスクール鹿児島校 初級クラス試作会レポート

鹿児島教室は昨年10月から初級10名でスタートしました。玄米のいろいろな炊き方、鍋の使い方、ゴマ塩作りの基本、野菜の切り方・炒め方などを半年かけて勉強しました。その中で、子供たちのアレルギーが改善されたり、拝毒ができて体がすっきりしたとか、七号食をグループで体験したりと、みなさん心身ともの高まってまいりました。そして、試作会は尾形先生に来ていただきました。全員緊張した面持ちでしたが、一生懸命作ったキンピラやひじき蓮根、切り干し大根、おいなりさん、クッキーなどを試食していただきました。尾形先生からは、「基本はできていますが、クッキーのこね方とか、味噌汁など、その地域でアレンジしていいですよ」と、ご指摘いただきました。

その後修了証授与があり、食事会に入りました。私もお料理の指導をさせていたがながら、みなさんの熱意と真剣さに学ばせてもらいながら、初級クラスを終えることができました。これからは私たちの夢マクロビोटイックの幼稚園設立に向かって頑張ります。

リマ・クッキングスクール鹿児島校 講師 川上祐喜子

尾形紀禪怜先生と





試作会を終えて 修了生代表 倉園明美

我が子の病弱な体を変えたくて始めたマクロビオティック。幼稚園に行ける日の方が少なく、おとなしく先生のすそを持ち、離れなかつた子が、一年で喘息、花粉症もおさまり、明るく、活発な子に変わっていき、今では学校を休むこともなく、「ただいま！」と帰ってくる笑顔が絶えたことはありません。

末の子のアトピー、喘息は何もなかったようです。ワンパクで、裸で走り回っている子どもたちを見るたびに3年前を振り返ります。

子どもの可能性を目一杯引き出してくれるマクロビオティックを、出会う人々に話しをするようになり、また自分自身ももっと勉強したくなって、仲間と真剣に取り組むようになりました。

試作会では、先生は玄米をほんの少し口にしただけで、水に浸す時間を指摘されました。ほんの少し食べただけで分かってしまうのかと驚きました。味の深さも分かりやすく教えていただき、マクロビオティックは奥が深く、もっと真剣に学ぶ必要があることを学びました。また、子どもたちや母親たちに伝えていかなければならないという強い使命感を感じました。



特集

宮古ビデンス・ピローサ

薬剤師

赤塚 貴子

安心・安全な健康食品の開発

安心できる健康食品の開発をめざして

近年、メタボリックシンドローム（生活習慣病）という言葉が頻繁に取り上げられ、健康食品への関心が高まっています。

しかし一方では、健康食品による被害も発生しており、これを受けて平成18年12月には厚生労働省が「健康食品による健康被害事例検討会」を設置するなどの動きがありました。

ブームに乗って様々な商品が出まわる中、品質、素材の安全性のしっかりした商品を選ぶのが難しくなってきたのではないでし

ようか。

「天然物で安心して誰でも使用できる健康食品を作りたい」という強い思いが、ある野草を有用な農作物に変えました。

タチアワユキセンダングサ(学名 *Bidens pilosa* L. var. *radicata* Schenck) はキク科センダングサ属コセンダングサ類の一変種植物で、宮古島では道端、畑、海岸など、いたるところに見られる野草です。種子が衣服にくっつく、繁殖力が強いなどの理由から駆除の対象となっていました。

しかし、実はコセンダングサ類は熱帯亜熱帯に広く分布し、中南米やアフリカ大陸、中国・台湾等

では炎症性疾患、糖尿病、肝臓病、消化性潰瘍、リウマチ、感染症等の症状に対する民間薬・伝承薬として使われてきたのです。

また、βカロテンが豊富なので若い茎や葉を洗って炒め、あるいは茹でて調味して食用にも利用されています。

優れた天然物を探していた株式会社野免疫研究所は宮古島でこの植物に出会い、有用な資源として魅せられたのです。

「安心・安全」が最優先

宮古島は農薬を使用する葉たばこやサトウキビなどの栽培が盛んなので、隣の畑から農薬が飛来す



ビデンス・ピローサの葉

沖縄県宮古島 上空撮影写真



る可能性の少ない畑を選定して栽培を行っています。

そして、このタチアワユキセンダングサを化学肥料や堆肥、農薬を一切使用せず、緑肥のみで栽培したものを刈取り、新鮮なうちに独自の方法で加工したものを、学

名から「宮古ビデンス・ピローサ」と名付け、健康食品・健康茶・化粧品原料として商品化しました。

現在、様々なサプリメントが氾濫していますが、厚生労働省では平成17年に、それを製造する工場に対し、衛生面・安全性追及のためのガイドラインを出しました。

この中で、「いわゆる健康食品」の製造にあたっては医薬品に準じたGMP管理を行なうことが要求されています。

GMPとはGood Manufacturing Practiceの略で、製品が安全に作られ、品質が一定になるように定められた規則とシステムのことです。

日本健康・栄養食品協会では、このガイドラインを受けて、健康補助食品GMP工場の認定制度を設けています。宮古島から出荷された宮古ビデンス・ピローサを最終製品に加工する工場も、もちろんこの健康補助食品GMP工場として認定されています。

また、前述のようにコセンダングサ類は民間薬や野菜としての食歴があるので、安全性は極めて高いと言えます。

それでも株式会社武蔵野免疫研究所は宮古ビデンス・ピローサについて、さらに動物を使つての急性毒性試験、90日間反復投与試験、催奇形性試験、ヒトへの皮膚パッチ試験、過剰摂取試験、アレルギー試験等、その他にも変異原性試験等、医薬品に近いレベルの安全性試験を実施しました。

科学的なデータに基づく健康食品の開発

株式会社武蔵野免疫研究所では、安全性はもちろん、「科学的なデータ」に基づく健康食品を開発するために、創業以来20年以上も様々な大学や医療機関と連携して研究を行ってきました。

そして、宮古ビデンス・ピローサについてはその実績が認められて、平成16年度、平成17年度の沖縄県産学官共同研究推進事業や平成18、19年度地域新生コンソーシアム研究開発事業に採択されました。

このような国や県の援助も受けて、現在も様々な研究を進めています。

抗メタボリック効果

高血糖の方に宮古ビデンス・ピローサエキスを飲んでもらったところ、血糖値が下がる傾向がみられました。

また、閉塞性動脈硬化症を伴った糖尿病の方に宮古ビデンス・ピローサを主原料とするお茶を飲んでもらって検査したところ、アデイボネクチンというタンパク質を有意に増加させ、TNF- α というタンパク質を減少させました。

アデイボネクチンにはインスリン抵抗性の改善、動脈硬化抑制など、様々な作用があり、引いては脂肪蓄積の抑制、心筋梗塞や脳梗塞の抑制など、メタボリックシンドローム（生活習慣病）と密接に関わっているので健康への効果が期待されています。

反対に、インスリンの作用を減弱させ、血管壁に障害を起こして動脈硬化を引き起こすTNF- α を抑えることも分かっています。

また、動物実験ではインスリンを分泌する β 細胞を保護する作用があることも示唆されており、こ



これらのことから、糖尿病をはじめとする様々な生活習慣病への効果が期待されています。

アレルギーマーチへの効果

今から50年前には日本では「アレルギー」は、ほとんどありませんでしたが、現在では国民の3人に1人が何らかのアレルギーを持っていると言われています。

最近では乳児期にアトピー性皮膚炎、次いで幼児期に気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎、大人になると花粉症が出現するという、年齢によって違う症状が現れる「アレルギーマーチ（行進）」と呼ばれるケースが増えてきました。

これらの症状の要因としてはアレルギー（抗原）による炎症、または血行障害が挙げられています。

花粉症などのI型アレルギーのメカニズムは、体内に入ってきた抗原に免疫細胞が反応して抗体を作り、それが肥満細胞と結合してヒスタミンが遊離し、様々な炎症を起こすと言われています。

そこで細胞や動物を用いた実験で、宮古ビデンス・ピローサの花粉症に対するメカニズムを研究したところ、

- ① IgE抗体の生成を抑制する。
- ② 肥満細胞からのヒスタミンの遊離を抑制する。
- ③ 受容体へのヒスタミンの結合を抑制する。

といった三段階でアレルギーを抑えるユニークな作用を持つことが分かっています。

実際、花粉症の方に宮古ビデンス・ピローサエキスを飲んでもらったところ、プラセボ（偽薬）を飲んだグループに比較し、高率で花粉症の症状の緩和がみられました。

また、動物実験や細胞実験により宮古ビデンス・ピローサには強い抗炎症作用、創傷治癒促進作用等が確認されており、宮古ビデンス・ピローサを主原料とするお茶については血液レオロジー検査により、血行改善効果があることも確認されています。

これらのことから現代社会に増加する「アレルギーマーチ」に対する宮古ビデンス・ピローサの効果が期待されます。

お茶についてはアトピー性皮膚炎をはじめ、生活習慣病の症状改善作用がみられることから、現在、複数の病院で試しに用いられています。

自然の生命力を取り入れる

生体内では、呼吸することによって絶えず少量の活性酸素が発生しています。この活性酸素は糖尿



ビデンス・ピローサの花

病や炎症、動脈硬化など、様々な症状に関与していると言われています。

宮古ビデンス・ピローサにはこの活性酸素を打ち消す作用をもつフラボノイドやカフェ酸、ポリアセチレン化合物などの抗酸化物質が含まれています。実際に抗酸化作用を測定したところ、強い抗酸化活性を持つことが分かり、前述した様々な症状への効果が期待されています。

このフラボノイドは紫外線に対

ビデンス・ピローサの畑



して安定であり、また、植物の表皮組織に多量に存在することから、植物が紫外線から身を守るために造っていると考えられています。余談になりますが、カラフルで美しい熱帯魚の赤く黄色も、実は主に抗酸化作用を持つカロテノイドの色で、熱帯地方の透明度の高い海の魚たちは抗酸化物質を持つことで紫外線対策をしていると考えられています。

このような例から、過酷な環境にある生物ほど強い生命力を身につけていると推測されます。

東京から南西へ2040 km離れた宮古島には東京の約13倍も強い紫外線が降り注ぎます。

また、台風の通り道にあることから年に数回台風が接近し、強風や潮風にさらされるなど、植物にとって過酷な生息環境と言えます。しかし、過酷な環境だからこそ、生き物たちは様々な工夫を凝らして強い生命力を獲得するのでしょう。

宮古島の青い空、きれいな海に育まれたこの宮古ビデンス・ピローサの逞しい生命力が、役に立つ力の源なのです。

本格的にビデンス・ピローサの栽培を始めた1996年当初、周囲からは「厄介な雑草を畑に植えるなんて何を考えているんだ!？」という冷ややかな目で見られていました。

コツコツと研究を重ねた結果、その可能性が認められ、また国や県からの援助もあって、ビデンス・ピローサは野草から薬草へと生まれ変わり、今では宮古島の大きな島興し事業の一つとして根付きはじめています。

●コラム

宮古ビデンス・ピローサと夏季潰瘍

宮古ビデンス・ピローサを主原料とするお茶によって、難治性の皮膚病である夏季潰瘍の症状が改善されることが、平成17年の日本皮膚科学会雑誌*に掲載されています。夏季潰瘍とは、若年ないし中年の女性に多発し、足や下腿、特に足の関節周囲に春から夏にかけて発生しやすく、痛みの強い壊死性穿掘性潰瘍です。

病的には小動脈以下の皮膚微小動脈の血栓形成による血行障害と考えられており、これまでは抗血小板剤、抗凝固剤、ステロイド剤などが用いられてきました。

株式会社武蔵野免疫研究所ではこのような、疾患を持った方でも、安心して使用していただける天然物の開発を目指し、現在も様々な研究を行っています。

*「Livedo reticularis with summer ulcerationの夏季潰瘍に対するかんぼう茶の予防効果」

日皮会誌：115(1), 7-13, 2005

体験者の声

膀胱炎とアトピーに悩まされてきました

(会社役員 七一歳 女性)

不規則な生活の無理が祟ってか、更年期を過ぎてから膀胱炎とアトピー性皮膚炎に悩まされてきました。

毎週のように膀胱炎になり、油断すると腎盂炎になって入院することもよくありました。

そのため、いつも抗生物質をやめられず、こんな状態が続いているとよくないし、年齢的な健康不安もありましたので、思い切って生活習慣の改善と温かい「宮古ビデンス・ピロサのお茶(以下宮古BP茶)」を飲むことを始めてみたところ、徐々に膀胱炎も出なくなり、三年ほどの間に抗生物質とも縁が切れました。

その後二年になりますが大んだん肌の状態もよくなり、以前はアトピーで顔や耳などからの痛やし

い出血が消えたことがなかったのに、最近嬉しさに「年齢よりも若く見えるよ」と言われるようになり喜んでいきます。

※「宮古BP茶」は商品名ではありません。

アトピーが落ち着きました

(会社員 三四歳 女性)

会社で「宮古BP茶」の取扱いを検討するとき、病院の皮膚科でも患者さんに勧められているというので、モニターを希望しサンプルを飲んでみたところ、一、二週間たったころ、アトピー性皮膚炎が落ち着いているのに気づきました。

これまでどおり、ステロイド軟膏を使いながら「宮古BP茶」を飲み始めたのですが、それ以前と比べると炎症が出て軽しいし、症状の落ち着くのが早くなったように感じました。

ある日、子供と一緒に風呂に入ったときに、「ママ、背中がきれいになっている!!」と言われました。驚くとともに嬉しさいっぱいで、同

じアトピーで悩む友達にも勧めたところ、その友達もアトピー性皮膚炎が目立って沈静化したと喜んでいきます。

頭痛薬を使用しなくなった

(自営業 五七歳 女性)

若いころから頭痛持ちで、いつも頭痛薬を持ち歩いていました。同じ薬ではだんだん量を増やさないと効かなくなり、次々と薬を変えなければならぬなど悩みの種でした。

「宮古BP茶」を前職の取引先に教えてもらって、勧められるままに生活習慣を直し、毎日温かい「宮古BP茶」を飲むようにしたところ、いつの間にか頭痛を忘れてしまっていたのでした。「宮古BP茶」を飲み始めてから八年になります。その間、薬を使ったのはたったの二回、今では外出するときに頭痛薬を持つていくことも忘れるほどです。

また、頭痛が続いていたことと比べると、肌の色も良くなりしつと

りして、見違えるように元気になったと言われます。

すっかり「宮古BP茶」の虜になり、出かける時もペットボトルのお茶を買わずに「宮古BP茶」を保温ポットに入れて持ち歩くのが習慣になりました。友だちからはポット教だね、と冷やかされています。

手のひらの黄色さが薄くなった

(会社員 三三歳 女性)

子供のころから冷え性の体質でいつも手足が冷たく、手のひらは黄色がかっていましたが「宮古BP茶」を飲み始めてしばらくしてから、手足が冷えなくなり、手のひらの黄色さが目立って薄くなりました。

また、いつの間にかオフィス内でも少し暑い日には他の人と同じように汗ばむくらいになりました。全く抵抗なく飲みやすい味なので、今では社内にいる時は、いつも「宮古BP茶」を沸かして飲んでいきます。

Ohsawa

かんぽう茶
咸豊茶

主原料の「宮古ビデンス・ピローサ」は、平成16年度から平成19年度にかけて「産学官共同研究開発事業」（沖縄県）、「地域新生コンソーシアム研究開発事業」（経済産業省）に採択されております。



内容量

84g (2.8g×30包)

原材料

宮古ビデンス・ピローサ（タチアワユキセンダングサMMBP）、オオムギ、ショウガ

※直射日光や高温多湿を避けて保存し、なるべく早くお使い下さい。

研究にご協力いただいている主な大学・病院

北里大学、星薬科大学、明治薬科大学、神戸大学、鹿児島大学、琉球大学、東京農業大学、水戸済生会総合病院、野村皮膚科医院、倉敷生活習慣病センター、等（順不同）

販売価格

4,200円（税込み）

■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2回

健康の条件

医療コンサルタント 細川 順讚

健康は生活の反映

人の健康レベルを決定するのは、生活の内容である。生活のあり方が、即健康に反映する。生活の要素のうち、食と心が最も重要な条件である。古来云われてきた『気血の調和』である。現代人は、これに『動』を加えなければならぬ。現代は便利な時代になって、多くの人は運動不足である。昔は、運動不足の人がいなかったたので、『動』を入れる必要はなかったのである。

現代人の健康の条件は、多岐にわたる。かなめは、『気血調』である。それに加えて、様々な生活要素である。

健康の条件

(1) 遺伝

親の形質・特質・体質などは、遺伝子の情報によって子に伝えられる。親の体質が良い場合は、子の体質も良くなる。親の体質が悪いと、子は生涯ハンディを背負って生きることになる。

これから母親になろうとする人は、子の幸せを本当に願うなら、妊娠前からベストの体質を造っておく必要がある。悪い体質で生まれた子を体質改善するためには、産む前の努力よりはるかに多くの時間とエネルギーが必要になる。

(2) 胎生期の環境

◎妊娠中の母親の食生活

妊娠中の母親が食べた食物が血液になり、胎児は、母親の血液を素材にして身体を形成していく。したがって、母親の血液の質が胎児の体質を決定する。母親の血液の質は、イコール食物の質である。

妊娠中は、マイナスの食物は一切口にしない心構えが必要である。たとえ一口でも、一回でも、胎児には大きく影響する。

◎妊娠中の母親の精神生活

妊娠中の母親の思い、イメージ、心情などは、すべて胎児の脳に記録される。その膨大な情報が、子の「人となり」の礎になる。子の一生に計り知れない大きな影響を与える。

◎妊娠中の母親の生活スタイル

妊娠中の母親の生活の仕方は胎児の脳にインプットされ、胎児の「人となり」や体質を大きく左右する。

妊娠中は、生活全体を整えて調和された条件で毎日を通すことが肝要である。

(3) 生活環境

◎住居

誰でも1日の3分の1以上は、家の中で生活している。その生活の場からは、心身に大きな影響を受ける。

家が建っている土地の状態は、人にも家にも大きく影響する。山、林、



●PROFILE

ほそかわ・かずひろ

1948年、愛知県豊川市生まれ。東西医学、心身医学、食養生、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30年間行う。自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養生をベースに統合的・根本的な指導を行う。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。

著書に『自然健康法』『氣と食・驚異のバランスパワー』『梅醬たんぽぽ茶健飲法』(共著)『食養生大全』(共著)などがある。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、個人別正食相談も行う。

畑などの土地で、南向き。風通しがよく、沼や池など滞った水などのない場所が適する。埋め立て地や工場跡地などは、大地電流の流れを妨げるため、地上の環境が悪くなる。近くに高圧線がある場所は、電磁波に常時被爆することになるので、適さない。

家の構造は、木、竹、土などの自然素材を使用するのが良い。自然素材は、温度、湿度などが自然に調整され、空気も浄化されて人が住みやすい住環境を造る。さらに、床下や各部屋の換気を良くしておけば、白蟻、ダニ、病原菌、カビなどに悩まされることは無い。室内の植物は、育ちが良くなる。

外壁は、通気性、断熱性、電子伝導性を考えると、木、竹、土などが最良といえる。外装材の質によっては、空調の効率にも大差が出る。

内装は、無垢の木、布、土、紙などが適している。合板やビニールクロスは、室内の空気を不自然な状態にする。物によっては、有毒物質が遊離してくる。人口的な内装材を使った新築の家の室内には、100〜200種類の化学物質が浮遊しているといわれる。

地上からの距離は、近いほど良い。階層が高くなるほど、室内環境が悪くなる。1階に住むのがもっとも良い。4階以上は、健康にとつてマイナス要素が多くなる。

大地には電子が充滿している。あらゆる生物は、電子が豊富な場所です。大地には電子が豊富なので、代謝が高まるからである。大地から遠く離れるほど、絶縁状態が強くなり、電子が少なくなる。そのため代謝が低下し、自律神経が不安定になりやすい。

(4) 衣類

身につけるものは、健康に深く関わっている。とくに、下着は大切である。下着の素材は、絹、綿、ウール、竹繊維などが良い。通気性、伝導性の良い物が適している。

化学繊維は、皮膚からの水分や不要物質の蒸散を妨げ、皮膚表面のイオン状態をアンバランスにするため、無意識に肉体的ストレスを受ける。これが自律神経を不安定にする。

(5) 靴

構造の良くない靴をはいていると、脚の骨格をはじめ脊柱全体の歪みを生じ、やがて身体全体の障害を引き起こすことになる。身体の上

台である足が、不安定な場であれば全体が歪んでくるのは必定である。

踵に1cm位の余裕があるゆつたりサイズで、5本の指が無理なく開くものが良い。ソールは、足裏にびつたり合う物。素材は、綿、皮などが適している。

(6) 姿勢

日常のあらゆる場合に姿勢を正していることは、重要である。姿勢が悪いと、循環系、自律神経系、呼吸系の機能をはじめ、全身の機能低下を招く。

首をわずかに20度前に倒すだけで、頭部の血流は20〜30%減少する。血流の減少は、目や脳の機能低下を招く。背中を少し丸めた前かがみの姿勢になると、脊髄を通る神経系の信号の流れや血流が低下する。これは、全身の器官の機能低下をきたす。

就寝中の姿勢は、布団に真っ直ぐが良い。固めの布団に低い枕、または枕なしで横臥するのが良い。柔らかいマットレスの上に横になると、脊柱が不自然に曲がってしまう。

普段から無理のない自然な姿勢を保つよう習慣化する。

(7) 呼吸

深くゆったりした呼吸は、自律神

経系を安定し、臓器・器官の機能を上げ、心を安定させる。

乳幼児のころは腹式呼吸をしているが、大人になると大半の人が胸呼吸をするようになる。もう一度0歳児のころの呼吸に戻って、これを習慣化すると健康レベルが上がる。

腹を使う呼吸をすることで横隔膜が大きく上下し、肺を十分に伸縮させることができる。これにより、二酸化炭素をはじめ排泄すべき老廃成分が効率よく排出される。一方、酸素が効率よく摂りこまれて、代謝が高くなる。

また、内臓を勢いよく内部からマッサージをすることになり、全体の機能があがる。血流・神経系の機能も、高まる。精神安定作用も大きくなる。

(8) 入浴

入浴は、心身の疲労を取り、血流を盛んにして健康増進に効果的である。しかし、適切な入浴でなければ、逆効果になることもある。

湯温は、39〜40℃位がリラクセスできて効果的である。頭と身体を適度に刺激して、リフレッシュすることが目的であれば、41〜43℃位が適している。

湯からあがるとき、水のシャワー

をかけて出るようにすると、保温効果
果が数倍高まる。また、免疫力が高
上し、自律神経の調整能力が高まる。
食事の直後、発熱時、呼吸器障害
時、化膿性疾患、出血性疾患、極度
の疲労時などは、入浴を避けなけれ
ばならない。

半身浴が普及しているが、これは
有害である。腹部を長時間温めて腸
内温度が上がると、腸内容物が、腐
敗しはじめると、肉や魚など動物性食
物が腐敗すると、強い毒性物質を産
生する。この物質は吸収され、全身
に運ばれていたらと、障害をおこ
す。腸内は、37.2℃を超えては
ならないのである。

水道水を加熱すると、塩素をはじ
め様々な物質が気化して、浴室に充満
する。これを防ぐため、浴槽に湯を
入れるときは、窓を開け放っておく
と良い。給湯の前に、果物の皮や野
菜くずなどをネットに入れ、浴槽に
沈めておくと、塩素などは無害な物
質に変化する。

有効な浴剤

湯中に有効成分を入れると、血流
促進、代謝促進、精神安定などの効
果がより高まる。

◎ミネラル、塩

体内の老廃物を排出し、血液浄化
に効果

◎重曹（炭酸水素ナトリウム）

血流促進効果

◎ハーブ、果物の皮、野草、木の葉

（ラベンダー、ローリエ、ペパーミント、カ
モミール、セージ、ミカン、ユズ、スタ
チ、カボス、リンゴ、ヨモギ、葛葉、ユ
キノシタ、シヨウブなど）

血流促進、精神安定、皮膚機能高上

◎茶……緑茶、紅茶

※ぬるめの湯に、ゆつくり入る

……………39～40℃（10～15分程度）

(9) 睡眠

人は睡眠中に心身の疲れを取り、
身体の歪みを修正し、翌日のエネル
ギーを蓄積し、代謝に必要な物質を
生成し、翌日の活動に備えるのであ
る。その調整が不完全だと、翌日に
トラブルをおこすことになる。

睡眠は時間の長さではなく、質が
重要である。質の良い睡眠は、心身
が安定しているほど条件が良くな
る。睡眠の質と健康レベルは、相関
関係にある。

寝具は、畳の上に綿の布団がベス
ト。掛け布団などは、絹、ウール、
真綿、羽毛などが熟睡を促す。夜着

も自然素材が良い。

脳・神経系に作用して鎮静効果が
あるハーブを、寝室に置くとう安眠効
果がある。嗅覚は、神経系に強く作
用する。

◎精神安定効果があるハーブ

ラベンダー、ジャスミン、イラン
イラン、ネロリ、ローズ、レモン
バーム、カモミール

◎音楽

音の刺激は、脳に大きく作用する。
良い音楽は、精神を安定させ、自
律神経のバランスを整え、代謝を
高上する。

◎眠りを誘う音楽

◆モーツァルト……ピアノ協奏曲

第20番二短調「ロマンツェ」、

ピアノ協奏曲 第24番ハ短調

第2楽章、子守歌

◆バッハ……ゴールドベルク変奏曲

◆シューベルト……子守歌、アヴェマリア

◆ショパン……ノクターン・ホ短調

作品72-1

◆ブラームス……子守歌、眠りの精

◆ラヴェル……組曲「マメール・ロワ」、

眠りの森の美女「バヴァース」

◆ドビュッシー……ピアノ・ソナタ

「夢」、ピアノ・ソナタ「雨の庭」、

牧神の午後への前奏曲

創業明治15年

大自然の恵みを

人にやさしい

エネルギーに



株式会社 川ばた乃エキス

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



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。

自然をこの手に

赤穂の
おま しお
天塩



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上がれます。特に陰性体質の方には体質改善食品としておすすめです。

製造者 日本正食品研究所 佐々井 勝詞

〒196-0061 東京都町田市鶴川3-6-9 TEL&FAX042(736)8587

販売者 オーサワジャパン株式会社

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

美術印刷一般 製造販売 TUIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山 勝子

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111-0053

電話 東京 (3862) 代表1627~9番

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2回

アンジェリカ・キッチン

ニューヨーク在住自然化粧品研究家

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ニア大学卒業。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。

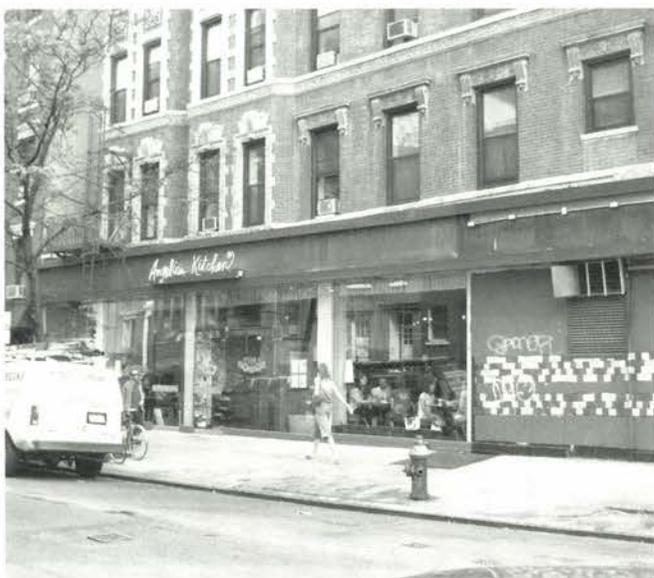
現在は年に2度、東京で手作り石けんの講座をしている。

著書は『キッチンでつくる自然化粧品』（プロンス新社）、『肌に優しい石けん』（祥伝社）ほか

ニューヨークには数えきれないほどのベジタリアンレストランがあります。高騰する家賃を払いながら、舌の越えたニューヨークーカーたちを満足させ、飲食産業で生き残っていくのはとても大変なこと。多くの店がオープンしてから数年で閉店したり、家賃の安い郊外へ移転してしまいます。その中で1976年にオープンして以来、常に根強い人気を保ち続けているのがイーストビレッジにある「アンジェリカ・キッチン」。雑誌やガイドブックでベストベジタリアンレストランに選ばれることもしばしば、ベガンの知人も一押ししたこのレストランに、今回は2歳の息子連れで行って来ました。

レストランのこだわり

アンジェリカ・キッチンはエスニックレストランや古着ショップなど個性豊かな店の多いイーストビレッジにあります。レストランの入り口は車や人の多い大通りから一歩横道に入った樹々の多い閑静な住宅街に面しています。アパ



レストランのフロント。横にはテイクアウトのバーカウンターもあります。



レストランのこだわりが書かれたWelcomeサイン

1階ビル1階をガラス張り、外から店内が見えるオープンスタイル。店の前を通るだけで、テーブルに置かれている美しくおいしそうな料理の数々が目に入ってくる。

入り口のドアには「Welcome」と書かれたサインが張られていて、レストランのフィロソフィー、つまりこだわりが書かれていました。

◎アンジェリカ・キッチンでは持続可能な農業や責任あるビジネス業務が主材料となるような美

味い食べ物を提供します。

◎この二つは私たちの環境への深い敬意と献身的な生産者への感謝を反映しています。

◎アンジェリカの食べ物、鮮度のよいものを毎日この調理場で調理しています。季節、天候、材料の入手状況、そしてシェフの創造力により、メニューは日によって変わります。

◎私たちは最高の品質の有機材料を使用し、多くの場合収穫後48時間以内の提供しています。精

製された砂糖、防腐剤、乳製品、卵、動物性製品は一切使用していません。

◎最低でも95%の食材がエコロジカルに育てられたものであることを保証します。

また、アンジェリカ・キッチンは栄養面を重視したレストランで、農家や生産者から直接材料を仕入れることで鮮度や品質を保つこと、海藻や豆類など健康によいが身近でない食品を紹介してゆくことなども店の目標としていっています。





くるみとレンズ豆のパテ。

ヘルシー&エコロジカル
 だけでなく、クリエイティブで
 美しく、美味しい料理

店内に入り、テーブルに案内される
 と息子に幼児用の椅子を持って
 来てくれました。子供は駄目と
 いうレストランが多い中で、幼児
 用の椅子があるのはうれいもの。
 よく見ると隣のテーブルも子連れ
 でした。

メニューにはおいしそうな料理
 名がずらりと書かれています。ひ
 とまず前菜には息子には好きそ
 うな汁物の中からミソスープと、豆
 好きの私用にくるみとレンズ豆の



ギリシャ風キャセロール。待ちきれない息子が手を出しています。

パテを頼みました。ベジタリアン
 レストランというのは、あまり味
 や見た目を期待できないというイ
 メージがありました。この料理は
 いい意味で期待をたくさん裏
 切ることが多かったです。

まずびつくりしたのは、ミソス
 ープも具がたくさん入っていたこ
 と。ニューヨークのレストランで
 ミソスープというと、具が入って
 いないただの薄い味噌味の汁が一
 般的です。しかしアンジェリカ・
 キッチンのミソスープは、昆布、
 玉ねぎ、人参、ネギ、いんげん、
 豆腐と具沢山。

野菜の甘みがおつゆに溶け込ん
 でいて、お味噌の味もしっかりし

ます。あまりの美味しさに、私は
 ほとんど飲むことができず、息子
 があつという間に平らげてしま
 いました。

もうひとつの前菜、くるみとレ
 ンズ豆のパテはお豆腐のサクワ
 リームがかかっていた。クリ
 ーミーなのにしつこくなく、素材
 の甘みがほんのり。一緒につい
 きた野菜のスティックやあぶつた
 玄米煎餅につけて食べると、食感
 の違いも楽しめ、食べ出したら止
 まらないおいしさでした。ディ
 ップとして使うのもよし、パンに塗
 るのもよし、葉野菜に包むのもよ
 さそうなので、ぜひ自分でも真似
 して作ってみようと思っています。

メインは日替わりスペシャルか
 らギリシャ風キャセロールを頼
 みました。こちら料理が運ばれて
 びつくり。10cm四方はあろうかと
 いう重量感あるキャセロールでし
 た。中身はジャスミンライス、赤
 ビーツのマリネ、ほうれん草、オ
 ニオンソテー、リーク(ネギ)、ニ
 ンニクの茎、ローストした人参、
 ズッキーニ、マッシュルーム、そ
 してデイルの豆腐チーズと、畑の
 栄養がまるごと詰まっているよう
 な種類の多さです。それをファイ

Macrobiotic Life in New York.
 ニューヨークでのマクロビオティック暮し

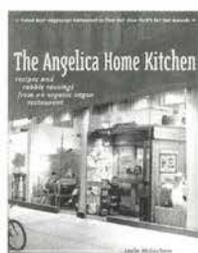


と呼ばれる薄いパイ生地で包み、蒸し焼きしてありました。それぞれの野菜の味と下に敷かれた白豆ソースの甘み、そしてデイルの風味がアクセントになって、これも後をひくおいしさでした。付け合わせの野菜はアルゲラ、フリゼ、ソレル、水菜などニューヨークでは珍しいものばかり。青菜のほんのりした苦みがシンプルなレモンマスタードのドレッシングによく合いました。

最後はデザートです。前菜ですでお腹いっぱいの方は、キャセロールは少しだけ食べて残りはお土産にしてもらい、メニューを見た時から気になっていた桃とカモミールの寒天をデザートに注文しました。そしてメニューが運ばれ、



桃とカモミールの寒天。



アンジェリカ・キッチン
の料理本。お店の料理
のレシピが出ています。

3度目のびっくりです。普通の寒天を予想していたら、登場したのはレイヤー状のクリームパフェ。スプーンで中を探ってみると、刻んだ桃、カシューナッツのクリーム、グラノラ、そして桃とカモミールテイで作った葛あん。それが幾重にも重なっています。口に入れるとカモミールの優しい甘さと桃のほんのりした風味が絶妙の組み合わせでした。冷たさでデザートな味が消えないようにでしょうか、普通の冷たいデザートよりも常温に近い感じになっていました。食感も口の中でとろりとするもの、カリッと歯ごたえのあるもの、さまざまで、スプーンで口に入れるのが楽しいデザートでした。

アンジェリカ・キッチンで料理を食べてみて感じたのは、素材そのものの味を生かしながら、ここまでクリエイティブで美味しいベジタリアン料理が作れるんだということ。味はもちろんですが、組み合わせの新鮮さや見た目、香り、食感など料理が運ばれて来る度に驚き、感動しました。

生産者と消費者、環境と健康を考えた徹底したこだわり、そして食材を研究し美しく美味しい料理をつくる姿勢は、競争の激しい外食業界の中で30年以上の間、高水準のベジタリアンレストランとして常に比較される側に立つトップの存在であり続けることがうなずけるものでした。

最後に、カモミールと葛[※]という組み合わせがとても新鮮で気に入ったので、今回はこれを使って自然化粧品をひとつ紹介します。

葛湯を作る要領で、水の代わりにカモミールテイを使います。とろみがついたら冷ましてフェイスパックに。イライラしたとき、眠れないときなどに使うと心が落ち着きます。

《本文中※のついた商品は、オーサワジャパン取扱商品です。巻末友の店でお買い求めください》

オーサワの本葛 (100g/472円・500g/1,995円・1kg/3,675円)



眞の健康は浄血から プハン吸い玉教室

講師 望月佐知子 有限会社テラボル(プハン普及金)代表取締役



現代によみがえる、最強のデドックス法。

2千五百年前から未来へ続く「プハン」物語

■心のコツ

プハン講座なのに、今回は心のお話です。実は最近、生命を躍動させる「心のコツ」が分かってきたような気がしているんですが、そのコツが、世間では余りいわれていない事なので、みなさんの役に立つのではないかと思つて、書くことにしました。わかりやすくするために、ちょっと個人的なことも書きますが、少しでもだけお付き合い下さい。

私が、背骨が原因不明で曲がるという脊柱側彎症になったのが、たぶん10歳くらいのおときです。もうすぐ44歳ですから、もう34年近くこの背骨の曲がった状態と付き合ってきました。たかが背骨、されど背骨。背骨が曲がっているだけと言っても、「へそ曲がり」という言葉もあるし、

事実自分のへそは曲がって付いているし、自分がコンプレックスを感じる場面は、そこかしこにありました。気になれば気になる程、すべてがコンプレックスを刺激するようになっています。悩みつつ、「どうしたらこの曲がった背骨が楽になるのか」ということにずっと取り組み、現在に至ります。

■プハンは、人生を明るくする

さて、この背骨のつらさに取り組んでいて、大きな心の転換が2回ありました(背骨のお蔭で色々学んでいます)。

一つ目は、プハンによってです。最初にプハンを知ったとき、もう8、9年程前になります。韓国の奇塚成(キ・ジュンソン)先生の講演を聞きにいったら「おのおのが生命の力

を増進させれば、心が健やかになり、憎しみも消えていく。皆がそうすれば、自ずと世界平和も成る」というのを聞いて、大変感動しまして……音先生が薦めるなら、とプハンがどういう効果効能があるなんて知らずに、何か良いものだという直感を信じて買って帰り、すぐに母に教えて吸ってもらいました。

5〜7分プハンをつけて、取り外してみたら、背骨の曲がり方が、広告で使われる「使用前」「使用后」の写真のように違っていたんです。それも、いかにも嘘っぽいやらせの広告でなく(笑)、信憑性を感じさせるに足るだけ、背骨の曲がり方が少しだけですが、明らかに改善したのです。それまでは、自分の未来を想うとなにか悲劇的な感じ、あるいは前途は明るくないという感じがしていたのですが「プハンで、こんなに改善するならば」と、本当に人生が明るく感じられ、生きていくのが楽になったのでした(だから私はプハンの良さをみなさんに伝えずにはいられないのです)。

■あなたにとっての

「本場の現実」とは?

二つ目は、つい最近起こりました。

バイオヘルス(生命の躍動)の講座のときに、「まったく疲れない身体、まったく病気をしない身体は作ることができるとです」と井上アトムさんが言っていました。私も最近、心において、それに近い感じ。プハンをした直後のような幸福感とスッキリ感を、ずっとブレないで持つ心の持ち方のコツが、分かったのです!

さて、その方法ですが、ちょっと「世の中ってどういうものだと思ってる?」という質問をしてみてください。この質問に対する貴方の答えはどんなでしたか? 実は私の最初の答えは、相当、悲劇的なものでした。「悪い奴が得をしている」とか「良いものなのに、分かってもらえないシステムになっている世の中だ」とか。被害者意識丸出しで、世の中を嘆いている感じ。体の調子が悪いと、ますます答えがひどくなります(笑)。

まず、感情から出てきたこの自分の答えを脇に置き、感情からでなく理性を使って明らか事実の答えを考えてください。そして、そのギャップが、少しでも理性的な答えに近くなるように、意志の力を使って考えるようにしてください。

参考までに私にとっての本場の現



実とは、「世界の全ての生命体には、それこそ地球が誕生する46億年まえから現在に至るまで連続と続いてきたパワーが宿っている。今生きている人たちは、一代も途絶えない位の生命力と、運の強さを持つている。その力は今でも私の中で「最善」を尽くして、すべてうまく行くように成っている」という具合です。生命を信頼すれば信頼する程、面白いことに、自分に「根拠がないけど自信がある」という状態が生じてくるのを感じますよ。

では、また講座で会いましょう！
今年10月くらいから2カ月間、ア

トムさんが来目されるので、アトムさん講座情報が欲しい方は、左記にメール下さい。
depol@makeitpossible.jp

【参加者の生声】

◎今日は、朝から体調が悪く仕事を休んでいました。息子を保育園に連れて行くことができず、一緒に来ました。プハンをしていただき、背中が重みごとれ楽になったのと、肩が凝って重いのが（そこをやっていないのに）軽くなりました。

◎プハンを受けた後、身体もそうなんですけど、精神的に楽になったのを感じています。（望月..プハンで憑き物も取れちゃうからねー。笑）はい！本当にそんな感じになっています。何回受けてもためになり、興味深く、楽しいセミナーで、身体も心もほかほかになりました。

◎プハンのこと、お灸のことを詳しく知れたのと、以外に手軽に出来るのが知れたのが良かった。今すぐ欲しくなりました。

◎出し惜しみをしない、分かりやすい指導有難うございます。言葉の一つ一つに優しさ、さわやかさが感じられ、プハンの指導以外に、心に爽快感がしみわたるセミナーでした。お話を聞けたこと、お会い出来たこと、とても有難いことです。ありがとうございました。



◎バイオヘルスについて、全体の流れから、プハンに至るまで、大変詳しく受けることができました。先生の明るく人柄が楽しかったです。実際の体験などの生活に密着した話しが聞けて、とても良かったです。

◎カップをつけている間も、背中全部がポカポカして、終わって、カップをポンと外したあとは、すっかりした感じがしました。なんだからか楽しい感じ。

◎なんだかとても気が良くなって温泉から上がったようですよ！（みなさん..あー、ほっぺたがピンクよ！なんか顔色が変わって綺麗！）本当に有難うございます。

◎気持ちよいという感覚が、いまいちよくわからなかった。最初の一個がちよっと痛かったですね。（望月..もう少し弱く吸っても良かったのかもしれないね）

まいくん5歳も
興味津々

プハン体験とバイオヘルス講座 (薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法)

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

◎今後の予定

日時:2007年 8月22日(水)
9月20日(木)
各日14:30~17:30



各一回完結。何回でも参加可。
詳しくは巻末「健康セミナー」の7ページ目をご覧ください。

●PROFILE

もちつき・さちこ

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



バイオヘルスセミナー「プハン」体験レポート

カチッ! ポンッ! キュー! でデトックス

先月の官足法に続き、今回はプハンセミナーの体験をレポートします。

2500年も続く最強デトックス法というキャッチコピーに偽りはありません!

見てください! この吸い付き!

今回はバイオヘルス講師の望月先生に、着火式のプハンをしていただきました。

着火式は陶器のプハン(吸い玉:カップング)にアルコールを染み込ませ、火をつけるものです。カチッ! と火をつけ、ポンッ! と背中中に置きます。

最初に一個置き、少し空気を入れ、背中全体をプハンでマッサージ。これが気持ちいいです。

続いて、カチッ! ポンッ! カチッ! ポンッ!...と6個連続で背中中に置かれました。背中中に置かれた瞬間に火は消えるので火傷の心配は全くありません。

熱くはなく、温かい感じです。その後、キューッとプハンに皮膚が引っ張られていく感じ。自分で

は背中には見えませんが、周りの人たちは、「おー!すごい盛り上がっているね!」という声。

3分くらい後でプハンを外します。

私の場合は紫色の丸い痕が6個くっきり出ました。身体全体が温かくなって、ホヤーっとして、いつでも気持ちよく眠れる状態になりました。また、身体が軽くなった感じがしました。

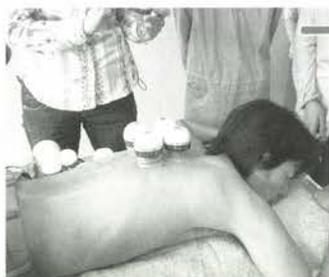
プハンの良いところは、ツボを気にしないでポンと置くだけで、効果が出ることです。吸引式を使えば一人でも手軽にできます。

ちなみに私の背中中の紫色の痕は一週間くらいで消えました。

みなさんも是非体験してください。



講師をつとめる望月先生



丸い痕がくっきり!!





● 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。

雑誌やラジオなどのインタビュー

で、

「マクロビオティックってひとく
 ちに言うのと何ですか？」

と聞かれることがあります。

「……うーん、ひとくちですか……」

とずいぶん悩んだものです。

みなさんは何と答えますか？ 身

土不二、一物全体かなあ……すると

こう聞かれます。

「身土不二って何ですか？」

「ええーっと、読んで字のごとく、

体と土地は分けられない、つまりで

すね……」

と、長い長い説明が必要になります。
 時には自然農法、環境問題にまで話

が及び、インタビューは目を白黒
 させます。

一物全体も同じ。お互い顔を見あ

わせて何度「はあ……」とため息を

つけたことでしょうか。

生きるとは

禅寺のあるご老師は

「人間とは一本の管だ。喰ってク

ソをひねり出すだけだ！」

と看破しました。たしかに、あらゆる

できごとを捨てて思い切った人生

を単純化すると、喰って出すしかあ

りませぬ。

食べると糞、平たく言えばクソが
 出るわけですが、糞は私たちにとつ

ては不要なものです。でも自分以外
 の生き物にとつても不要かという

そうではありません。ハエやウジ虫、

微生物にとつてはソフトクリームに

もまさる大ご馳走になるわけです。

考えてみれば呼吸だってそうです。

私たちにとつてはいらなくなった二

酸化炭素は、植物にとつては呼吸に

欠かせないものですし、反対に植物

にとつてはいらなくなった酸素は、

私たちにとつては大切なもの。

対立するもの、反対のものが互い

に補い合う、相補する……これが命

の循環というものなのです。仏教

ではこの世の実相を丸であらわしま

すが、私はこれを実感したことがあ

ります。

私には別名「野グソの慎ちゃん」

という、大変「名譽」なあだ名があ

ります。慎ちゃんは小さいころ、野

を走り、山を駆けまわって遊んでい

ましたから……今でも木や草のある

ところに行くと、急に便意をもよお

してきて一発ひねり出したくなるの

です。そうそう、本屋で立ち読みし

ていても、何となくもおしてきま

せんか？ そうか、そうか。本のも

と、つまり紙は木だからなあ、ふむ

ふむ、なるほど……。

ベトナムの僧侶ティクナット・ハ

ンは確か「雲を見て紙を思い浮かべ

るのは詩人である」と言った……と

思います。本屋に行つて便意をも

よおすのも詩人かな（笑）。

毎年恒例の砂浴でこんなことがあ

りました。私は参加者を埋める穴を

掘りながら、真夏の灼熱の砂浜を右

に行つたり左に行つたりしていまし

た。午後になると砂がしっとり落ち

着いてみな静かになります。見わた

す限りの青い海、白い雲。「ああ、

やっぱり自然は良いなあ」と、良

く動いたせいか便意が！ 海水浴場

のトイレもあるけど、臭い汚い

……そこで「そうだ！ 海でやって

見よう！」と思い立ちました。

「やゝまむらさくさん、どこ行くの？」

「うん、ちょっと暑くなったからさ。気にしないで」

そういつて海に向かいました。

水が胸よりちよつと下ぐらいのところまで行き、「ようし、ちよつと良い深さだ」と、まわりに誰もいないことをたしかめて「えいっ！」思い切つてパンツをずり下げて……。

「ああ、スッキリした」と思つた瞬間、目の前に巨大な茶色いものが……。

「えいっ！」。そう、誰のでもなく

真正正銘私のウンコ。悪いウンコは沈むけど、良いウンコは浮くのさ！

「ありやんや、参つたな……どうしよう」。目の前にぶかりぶかりと

漂う私の分身。どうしたら証拠隠滅ができるかと懸命に考えていると、

小さいお魚がたくさん集まってきた。そしてなーんと!! 私の物的

証拠をつつき始めたではないか!!

大きい魚もやってきた!! あれよあれよという間に、私のウンコは目の

前から消えてしまったのです。

「いやあ、すごいな。魚つてウンコも食べるんだ!」。おなかもスッキリしたので、私は「何食わぬ顔」

でみんなのもとに帰りました。さて、次の日の早朝。砂浴が始ま

るまでだいぶ時間があるので、私は釣り竿を持って磯に出ました。これが楽しみです。

「山村さん、朝食のおかず頼みますよ」「まかしといて!」。小一時間釣りを楽しみ、

釣果は3匹ほど。「みんなの分には全然足りないけど、まっいいか。焼

いてもらおう」。と釣れた魚を見て

いる内にふと昨日のことを思い出した。「ちよつと待てよ。まさかこいつ

海の中でいたしたウンコを食つた魚

じゃないよな……」「俺の体から出たものを喰つた魚を、俺が食う。あ

はは、これぞ生命の循環だ! 面白い、面白い」。命のなんたるかを

悟つた私は、私のウンコを喰つた(かもしれない)魚を、独り占めすることなく感謝をこめてみんなに振舞

つたのでした……。どんと晴れ!

多生の縁

生きるということとは、他の命を取り込んで私の命にかえることです。

言いかえれば、食べるということは命を頂くといいことでもありますね。

命というものをよく見てみると、

そのものだけで生きていくわけでは

ありません。例えば、畑の作物を見ると、根を下ろしている土には数え切れないほどの微生物が生きていて、

MACROBIOTIC FOODS

玄米はいい!
黒米の玄米はもつといい!!

黒米玄米の素

黒陽茶

こくようちゃ

無農薬
国内産



30袋入り2g×30袋
¥2,520 (税込)



ファミリーパック100g
¥3,360 (税込)

玄米が体に良いことはご存じの通りです。

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

黒米玄米パワーでミネラルやビタミンを効率良く吸収!

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

黒陽茶は、お茶感覚で楽しめる、古くて新しい健康飲料です!

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

製造者 ニューサンライフ食糧販売(株)

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

販売者 オーサワジャパン株式会社

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

作物はその生命活動のおかげで養分をとることが出来ます。地上ではクモや蝶など受粉などに役立つ益虫や葉や茎を食べる害虫を含め、さまざまな生き物が取りまいています。また、作物が生きる上で欠かせない空気は、昔から変わらずあるように思えますが、空气中に含まれる酸素や炭酸ガスなどの絶妙なバランスは、海や山でのさまざまな生命活動の結果から生み出されてくるものです。他にも、太陽光線や無限の宇宙から降り注ぐ、さまざまな目に見えない電磁波などの波動などがありますね。食べるということは、あるいは生きていくということは……数え切れないこれらの働きによって支えられていることでもあるわけです。これを「多生の縁」といいます。

執着をすてる

マクロビオティックでは、肉や卵、乳製品など、動物性を食べないようになっていますね。この考えは仏教の教えである殺生戒が下敷きになっていきます。

私たちが命をつなぐ糧とする食べ物のは、植物性に頼るべきだというわけです。植物によって生かされ、私たちの存在は植物に役立つ、対立

するものが相補するという原則からです。

さて、みなさんは完全菜食を実行したことがありますでしょうか？

私は30歳の時から数年の間、完全穀物菜食を実行したことがあります。その結果わかったことがいくつかあります。

一つは、「肉や魚を食べなくても生きていける」ということ。栄養学でアレが必要、コレが必要ということがごとごとくウソであることがわかりました。子供は十二歳までやりましたが、骨が太くとても丈夫に育ちました。

二つ目は食べるために働く必要がないということがわかったこと。H・D・ソローの名著『森の生活』にも同じようなことが書いてあります。アメリカの大学生の必ず読まなければならぬ本になっています。おすすめします。

三つ目は、不安が消えたこと。菜食にすると精神的にピュアになるようです。体は軽く、風邪も引かないようになり、頭の霧が晴れたようにスッキリしてしました。糸がこんがらかったような出口のないもどかしさ、苦しさから逃れたことで運命も変わってきました。

思考回路が変わることで、会う人が変わり、またそれが刺激になって人生が変わっていくことを実感したんです。頭で考えることと実際に体感するのでは雲泥の差があります。

若い人に限らずぜひ一度やってみませんか？ 一定期間、そうですね1年間。できれば3年。

ここで注意点がひとつ。完全菜食を実行するときには米飴やメイプルなどの甘いものも一切止めることをおすすめします。米飴、メイプル、甘酒などは強い陰性ですから、菜食にしてこれらを食べているとバランスが取れなくて体調を崩しますからね。それと良く体を動かすことが大事です。

私は今ではお魚を食べることにしています。前はまったく飲めなかつたお酒を楽しめるようになったからです。甘いものをすっかりやめたら飲めるようになったんです。普通と反対ですね。

甘いものもときどき楽しめますが、甘い物が過ぎると身も心も重くなつてしまいます。その点お酒の方が害がなさそうです。人と人との潤滑油にもなりますしね。ただ、執着しないように心がけています。執着する心は「不幸」を生み出しますから。

たった一度の人生だもの、執着する心なんか捨てて、幸せを体いっぱい感じて、やりたいことをやり抜きましょうよ！

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

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

「糖鎖」のチカラ……でガンを治す 細胞「アンテナ」を 修復する「栄養療法」

- 細胞間の「第三情報ネットワーク」
- 現代人は全員「糖鎖」欠乏症？
- 原材料の八つの単糖類をとろう！
- 通常一細胞七万本が現代人は四万本
- ガン細胞は自らの糖鎖を破壊する
- 自殺レセプターA-I-Fでガン自滅

「糖鎖」細胞膜表面の各種 「アンテナ」

最近、ガン治療の世界で新しい発見が注目を集めている。
それが「糖鎖」である。代替医療を行う医者たちの口からも、よく聞

かれるようになってきた。
「船瀬さん「トーサ」存じですか？」
最初に聞かれたときは面くらった。「トーサ……!?!」。

調べてみた。わかりやすくいえば「糖鎖」とは細胞膜表面の「アンテナ」

である。
『医学大辞典』（南山堂）にはこうある。

「〔英〕 sugar chain」、
多糖類、糖タンパク質、糖脂質など
生体高分子に含有される多糖構造」
「……とくに膜タンパク質では細胞

消費者・環境問題評論家
船瀬俊介

第 10 回

の相互認識に重要な働きを担っている」「糖脂質は連鎖構造の違いによって二〇〇種類以上の存在が知られている」

【図A】を見ると「糖鎖」の正体はつき見えてくる。つまり「アンテナ」は二〇〇種類以上あるということだ。

「糖脂質の『糖鎖』も、細胞相互認識に機能すると考えられている」。いっぽうで「情報伝達で受容体になりうる可能性」もあるという。それから細胞膜外層に存在する「糖鎖」は「細胞分化やガンのマーカー」として利用されているが、特定のガン細胞に対する抗体「ミサイル療法」の標的としても着目されている」（同辞典）。

細胞間の「第三の情報ネットワーク」

「マーカー」とは「mark（印）」からきた言葉。つまり「糖鎖」はガン細胞の「マーク（しるし）」としても機能している。

人体は約六〇兆の細胞でできているといわれる。それら細胞は、各々かってに存在するのではない。細胞同士が緊密なコミュニケーションを取っている。さもないと複雑な生命活動など営めるはずが無い。その細

胞間コミュニケーションを取り持つ媒体が「糖鎖」なのだ。さらにタンパク質や脂肪にも結合し緊密な情報ネットワークを紡いでいるのだ。近年、その謎がつきつぎに解き明かされ、がぜん医学界から注目を浴びてきた。

「糖鎖」は「核酸（DNA等）」「タンパク質」について、第三の生命鎖」と呼ばれる。その意味で「糖鎖」は、第三の情報ネットワーク」とも呼ぶことができる。

糖鎖とは約数万個もの糖が鎖状に結合して、その鎖が無数のウニの刺（トゲ）のように細胞を覆っている。糖鎖の正体が判明したのは一九八〇年代中頃。これら糖鎖は細胞間の情報交換の受容体（アンテナ）の役目をしていることが判明。

それはA…ウイルス、C…ホルモン、D…細胞、E…毒素、F…細菌……と、外部のあらゆる存在物をキヤッチする。【図C】※出典「糖鎖のチカラ」（前出）

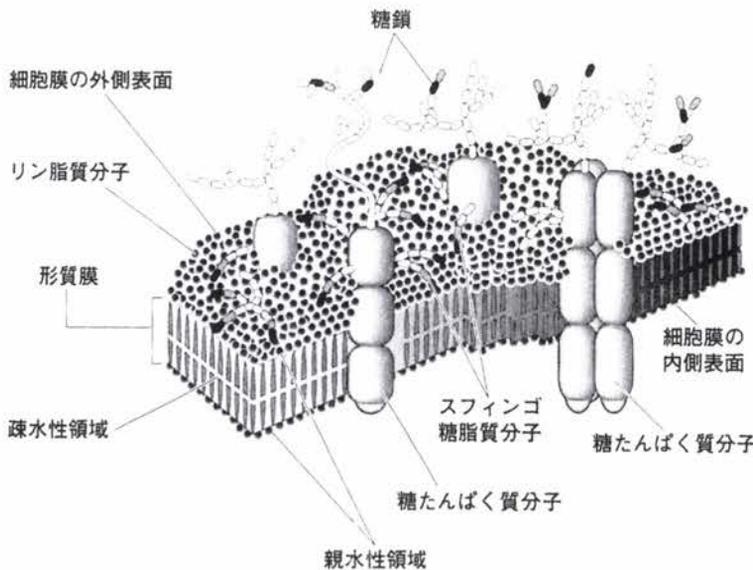
難病の早期発見、治療も可能に？

このミクロの情報ネットワークに政府も着目。約一〇年前から旧文部省、厚労省などが国立大学を中心に大量の研究資金を投入して、解明を

行ってきた。その中心に位置したのが（独）産業技術総合研究所（産総研）。その国家的プロジェクトとは？

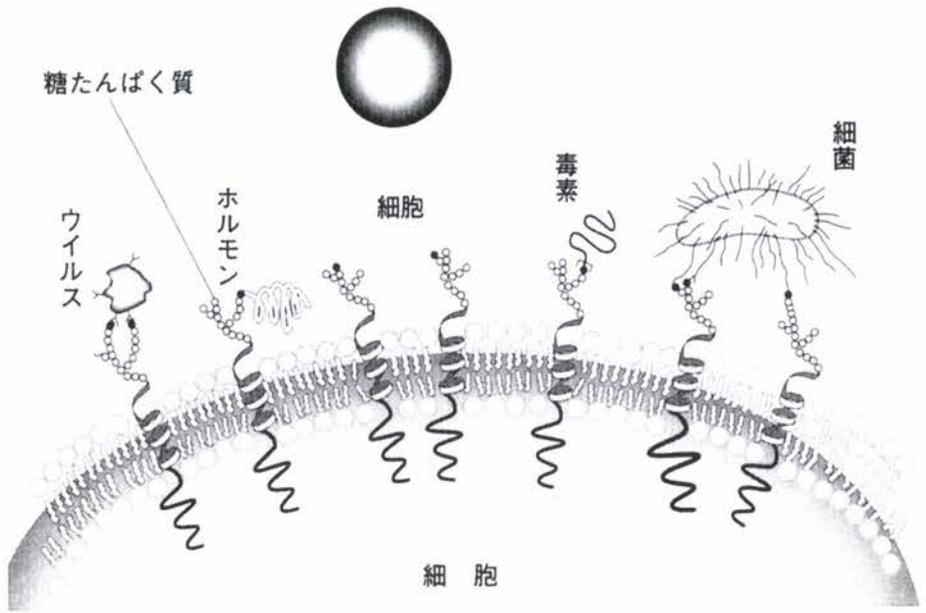
「……これまで、解明できなかった『糖鎖』の構造や合成が実現されれば、『ガンやエイズ、アルツハイマー、アトピー性皮膚炎、リウマチなどの難病が早期発見でき、治療も可能』とされていたからだ」（健康産業新聞）2007/3/18

図A 細胞膜上の糖たんぱく質・糖脂質と糖鎖



出典：『糖鎖のチカラ』より

図C 細胞の表面と糖鎖



そこまで、うまくいくのかは疑問だが、「糖鎖」の解明は、生命活動のあらたな解明へとつながる。ガン治療などの方向性も、さらにクッキリ見えてくることだろう。

胞に結合している糖鎖は、細胞間でコミュニケーションしており、免疫系やホルモン系、酵素系などをコントロールし、生命維持に欠かせない働きがあることが分かっていった。

出典：『糖鎖のチカラ』より



大地の恵みと食卓を
むすび続けて40年

おかげで
40周年

Organic &
Macrobiotic



Macrobiotic Facilitator

ムソ株式会社

本社 / 大阪府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>

糖鎖なしで生命活動はありえない

具体的なコミュニケーション例

▼卵子と精子…その典型的な例が、精子と卵子の出会いだ。精子が卵子と合体して受精する場合も、精子の先端の「糖鎖」が、卵子の細胞膜から突き出た「糖鎖」と結合しないかぎり受精されないことが実験で証明されている。つまり精子のアンテナと卵子のアンテナが、結合した瞬間、卵子を覆う保護層が解除され、選ばれた精子一匹のみが、卵子の細胞内に侵入することを許されるのだ。つまり「糖鎖」はホテルのロッキークーのようなもの。

▼免疫細胞…白血球などの各種免疫細胞が体内をパトロールしていることは、よく知られている。かれらは体内に侵入した外敵すなわちバクテリア、ウイルス、抗原や、体内で発生したガン細胞などの異常を、つねにチェックしている。その点検にも「糖鎖」が役立つ。白血球は血管の中をグルグル回りながら、血管壁の表面に突き出た「糖鎖」が正常かどうかを監視しながらパトロールしている。極微の世界で、それほど細やかな作業が日々行われていることに感嘆する。

▼脳神経…神経細胞と神経細胞との間のコミュニケーションは神経伝達物質が担っていることが知られている。しかし、神経細胞間の情報伝達は、それだけではなく神経細胞膜の表面にある「糖鎖」ネットワークも大きな働きをしていたのだ。「糖鎖」が異常になると脳内の情報伝達がうまく機能しなくなり、認知症などを発症するという。

「糖鎖」七分の四！現代人は欠損症

生命活動は、言い替えば、情報活動——その生命情報になう「糖鎖」が乱されたり、欠損したり、異常が起これば、生命活動に異常（病変）が起これるのも当然だ。

すでに「糖鎖」をつくる酵素の遺伝子が欠損したマウスをつくると、様々な病気が現れることが実験で証明されている。また、ある特定の「糖鎖」が欠損すると肺気腫が起きるといふ。つまり様々な病気の因に「糖鎖」の欠損がある、という見方もできる。つまり細胞表面の「アンテナ」が壊れているから、病気になる……という発想だ。

細胞表面の「アンテナ」が折れたり、千切れたり、取れていたら、健全な生命活動などのぞめない。

「糖鎖が健康と長寿のカギを握っている！」と主張するのは安藤幸来医師。彼は「糖鎖栄養療法研究会」の議長を務める。彼の著書「糖鎖のチカラ」（四海書房）は糖鎖を理解する好著だ。

健康な長寿者のばあい一個の細胞表面には、なんと七万本前後の「糖鎖」アンテナが林立しているといふ。ところが現代人は平均四万本くらいしかない。現代人はおしなべて「糖鎖欠損症」なのだ。

「……情報の担い手である糖鎖が不完全なら、恒常性維持機能も正常に働けるはずがありません。さらに免疫機能も万全でないなら、自然治癒力も発揮できないでしょう」（安藤医師）。

「アンテナ」が七分の四しかなければ、細胞間あるいは細胞組織間の情報伝達が速やかにいかず、様々な滞り、病気が現れてくる。

原材料となるのは八つの単糖類

健康維持とは、細胞表面に健全な「アンテナ」群を築くことから始まる。

立派な「アンテナ」ができない理由の一つが、「アンテナ」建設原料の不足だ。

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

■表B 糖鎖の形成に必要な8つの糖と生理活性 提供:糖鎖栄養療法研究会

グルコース	主にエネルギー源	免疫賦活性作用
ガラクトーク	免疫系に重要 腸内細菌維持	ガンの成長・転移を阻害 カルシウム吸収増加
マンノース	免疫系に重要 細菌感染阻害	マクロファージ活性化 カルシウム吸収増加
フコース	免疫系に重要 気道感染症治療	ガンの成長・転移を阻害
キシロース	殺菌作用	病原体・アレルゲンの結合阻害
N-アセチルグルコサミン	変形性関節症治療 ガン抑制(グルコサミンとしての評価)	グルコサミン/グリカン形成
N-アセチルガラクトサミン	ガンの増殖・転移に関与	
N-アセチルノイラミン酸	脳の発育に必要 粘膜の年度調節(細菌感染防止)	免疫系に関与

出典:『健康情報新聞』より

「糖鎖」の原材料となるのは八つの単糖類だ。【表B】

これらが不足すると、立派な「アテナ」ができない。すると特定の疾患が出現してくる。その働きと生理活性(括弧内)を見てみよう。

- ①グルコース…主にエネルギー源になる。(免疫賦活作用がある)。
- ②ガラクトース…免疫系に重要。(ガンの成長と転移を阻害)、細菌感染阻害(カルシウム吸収促進)。
- ③フコース…免疫系に重要。(ガンの成長と転移を阻害)(気道感染

症治療

- ④キシロース…殺菌作用。(病原体アレルゲンの結合阻害)
 - ⑤N-アセチルグルコサミン…(変形性関節炎治療)(ガン抑制)
 - ⑥N-アセチルガラクトサミン…ガン増殖・転移に関与。
 - ⑦N-アセチルノイラミン酸…脳発育に必要。免疫系に関与。粘膜の粘度調節(細菌感染防止)
- これら糖類は、これまで栄養源とみなされてきた。「糖鎖」の研究で、さらに「糖鎖」の原材料である側面も注目されている。カロリーなど熱源として糖類は消費されるだけでなく、細胞表面の「糖鎖」という精緻なミクロの「アテナ」建設にも使われていたのだ。

「糖鎖」を健全にする「栄養療法」

食品にも「糖鎖」原料として優れている食品がリストアップされている。

たとえば「黒酵母」「熊笹エキス」

「アロエ」「コンドロイチン」「キノコ類」「海藻(フコイダン等)……」

などが「糖鎖」の原料となるタンパク多糖体を多く含む。

これらは、古くから健康食品として認知されてきたものばかり。その

卓抜した効用は、古来より伝承されてきたが、その生理作用メカニズムの一端が、「糖鎖」研究で明らかになってきた。

安藤幸来医師も強調する。「受容体を構成するために必要な糖鎖の材料が十分であるかどうかということ。健康を維持し、健康を回復し、病気の治療を効果的にするためには、糖質栄養素が不可欠なのです」

その意味で、細胞表面の「糖鎖」を健全にする「糖鎖療法」は、新しい観点からの「栄養療法」なのだ。

『健康情報新聞』(前出)は、「糖鎖」の観点からこれら栄養食品を追跡取材している。「ガンから糖尿病、アトピー、ぜんそく、リウマチ、膠原病、うつ病にいたるまで幅広い疾患の改善例を取材している」「日本人が世界的に長寿なのもこうした糖鎖のなる多糖体や酵素食品を多く摂っているからではないだろうか」(同紙)

「糖鎖」を「新薬」として開発

「糖鎖」研究者は「酵母から「糖鎖」を生成できる」という。その「糖鎖」の長さが適正であれば「免疫力を高めることができ」「活性の高い糖鎖を見つければ、ガンやエイ

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

ズなどの特効薬開発の可能性は十分に「ある」という。

これは「糖鎖」を「新薬」として開発しよう——という試み。しかし、経口剤で「糖鎖」を飲んでも、消化器系で分解されてしまうのでは、と素人考えで思ってしまう。注射などで体内に投与しても、それが狙ったように細胞膜表面に「アンテナ」として定着するのだろうか？ 疑問だ。生命はそれほど単純ではないだろう。

やはり、「糖鎖」原料の栄養食品を毎日、摂って、バランスのとれた食生活を心掛けることが、「糖鎖療法」の原点と思える。

ガン細胞は自らの糖鎖を破壊する

さて、いまや日本人の男性は二人に一人、女性は三人に一人がガンに

かかる、といわれている。ガンも糖鎖の欠損と大きな関係がある。

「……」一般にガンは三つの段階を経て発生することがわかっています。①イニシエーション（発生）、②プロモーション（促進）、③プログレッション（発達）の三段階です。「ガン細胞では、この「アンテナ（糖鎖）」がガン細胞自体の糖鎖遺伝子のしわざで折れていたりすることがわかっていきます。これも活性酸素の「しわざ」だと考えられています。そして、これが②プロモーションに当たるのです。また③プログレッション段階では「細胞骨格」や「アンテナ」すなわち糖鎖が破壊されます。これも活性酸素が原因の一つ……」（「糖鎖のチカラ」前出）

なんとガン細胞は、自らの細胞膜表面の「アンテナ（糖鎖）」を破壊し

てしまう。

つまり、外部からの連絡を一切断つのだ。これは、言い換えるとテロリストが建物に立てこもって電話線を切断するのと同じ。外部からの救援、命令などの手段を一切断って、自爆テロに向かうようなもの。

ガン是自殺させる「アポトーシス療法」

さて、われわれには、ガン細胞を攻撃する頼もしい兵隊、NK（ナチュラル・キラー）細胞が備わっている。現代人は健康な人でも毎日三〇〇〇〜六〇〇〇個程度のガン細胞が毎日生まれていて、六〇〇万個から数億個のガン細胞が体内に存在している。あなたもわたしも「ガン患者」なのだ。これらガンが悪性化しないのは、NK細胞の兵隊たちがセツセと攻撃してくれているから。と

植物たんぱく製品

三育 大豆たんぱく大判

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



90g 315円(税込)

三育 小麦たんぱく厚切り

小麦粉のグルテンを厚切りブロックにしました。やわらかな食感が好評です



90g 315円(税込)

三育 植物たんぱく厚切り

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



90g 367円(税込)

三育 大豆たんぱくうす切り

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



90g 315円(税込)

三育 大豆たんぱく細切り

大豆と小麦粉のたんぱく質で細切りにしました。使いやすいお肉代わりに使えます



90g 315円(税込)

三育フーズ株式会社

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

ところが、この体内をバトロールしているNK細胞が、ガン細胞をガンと認識するのも糖鎖という「アンテナ」をキヤッチするからだ。

ガン細胞表面の糖鎖は、ガンが自ら破壊しているため、通常の形態ではない。このガン細胞の糖鎖を利用した療法の一つが「アポトーシス療法」。“アポトーシス”とは細胞の“自殺”の意味。

細井睦敬医師（クリニック細井院長）は黒酵母を主としたカクテル栄養療法でガン治療に大きな成果を上げている。細井医師は長髪に穏やかな笑顔。

黒酵母菌をミネラル水や米麹で培養した液を使用。主成分は免疫力を向上させるイノシトール、グルカン：などなど、糖鎖を改善する種々成分が多数含まれる。さらに、沖繩モズク由来のフコイタン。これらには腸壁浄化、自然治癒力を高めるなどの作用。

「黒酵母エキス」には圧倒的な薬理作用がある。▼糖鎖の正常化作用。▼細胞賦活作用、▼抗腫瘍作用、▼抗放射線防御機能、▼腸内細菌叢の改善、▼血液浄化作用、▼腎臓・肝臓の機能向上、▼便秘の改善作用、▼自然治癒力の向上作用。（徳島大

医療衛生学部他、動物実験で検証）その他、ガン細胞の自殺（アポトーシス）を促進させる。一日三〜四包を飲んだ患者さんたちの体験。

- ①「肺ガンが一か月で消失した」（大河原精平さん／75歳）
 - ②「マラリアを克服した」（池部良さん／85歳）
 - ③「一〇年来のC型肝炎を克服」（山口高志さん／72歳）
 - ④「二か月でアトピーの痒味が止まった」（磯部真代さん／32歳）
 - ⑤「糖尿病・脳梗塞で半身不随が回復した」（千葉明夫さん／75歳）
 - ⑥「エイズと共存、働けるようになった」（Aさん／35歳）
- これらは「黒酵母エキス」に大量に含まれる糖鎖原料により患者の全身細胞の糖鎖改善が行われたからと思える。

ガンの自滅レセプター（AIF）

さらに海藻由来成分フコイタンには、ガン細胞を「自殺（アポトーシス）」させる働きがある、というから面白い。

「ガン細胞には表面に特殊な受容体の糖鎖を出しています。それがAIF（アポトーシス・インデックス・ファクター）。フコイタン成分

が、このレセプターと結合するとスィッチ・オン！DNA設計図が破壊され、ガンは自滅します」と細井医師はニコリ。

「生命三〇億年の歴史で、体内のガン細胞などの「邪魔者」は消せ！」とプロگرامミングされているのです。ガン細胞は「自分をやってきてくれ！」とレセプターを出している。自滅レセプターですね。だから、ガン細胞を自殺させてあげる。何人もの末期ガンを治して来られたその笑顔は自信に満ちている。ガンは「自殺したがっている」とはユニークで面白い見方だ。

「余命二週間と言われた患者さんが来ても「なんとかなるでしょ」「来たときが最悪」と励ます。それは根拠があるから。ガン細胞はアポトーシスするようにできています。絶対的にガン細胞は減っていきます」

「ガンは自殺するための糖鎖（AIF）を出している」という発想はうなづける。自死をのぞむテロリストの心境か……。

宇宙の理（ことわり）は生命を生かし続けることにある。

●PROFILE

ふなせ・しゅんすけ

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

年賀広告をどうぞ!!

新しい年が近づきました。

躍進の月刊『マクロビオティック』に新年をあいさつを掲載して下さい。

各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。

ひとことメッセージにもご利用下さい。

種類	寸法(タテ×ヨコ)	料金	レイアウト・製版料	掲載内容
A(1枠)	50×35mm	10,000円	2,000円	肩書き、氏名、住所、電話など
B(2枠)	50×70mm	18,000円	4,000円	Aのほかに多少の文が入ります。
C(3枠)	50×140mm	30,000円	7,000円	スペースに応じて、宣伝文、イラスト、写真、地図なども入ります。
D(4枠)	100×70mm	30,000円	7,000円	
E(1/2頁)	100×140mm	60,000円	10,000円	*各料金には消費税が加算されます。
F(全頁)	200×140mm	100,000円	20,000円	

*原稿は、原寸の枠どりをして、その中に楷書で正確にご記入下さい。(郵便番号をお忘れなく)

申込方法

原稿を下記に郵送またはFAX、もしくは下記のメールアドレスまでご送付下さい。

今年の新年号に掲載して頂いた方へは、別途ご連絡させていただきます。(会員の方も名刺がわりにご利用下さい)

申込み先

日本C I 協会年賀広告係
〒151-0065 渋谷区大山町11-5
電話03-3469-7631 FAX03-3469-7635
h-tanto1@ci-kyokai.jp

申込締切

10月15日(月)必着

支払方法

12月末に請求書を送付させていただきます。



広告例

(A)

マクロビオティック料理研究
大山陽子
〒151-0065 東京都渋谷区大山町十一一五
電話〇三・三四六九・七六三二

(B)

選びぬいた
本物の味を皆様に
純正食品製造・販売
〇〇実業(株)
渋谷太郎
〒151-0065 東京都渋谷区大山町十一一五
電話〇三・三四六九・七六三二

Natural Kitchen Garden

～キッチンガーデンで自然農法を楽しむ～



Vol.1 土づくり

新連載

今月から家庭でできる野菜の栽培方法について連載します。最初は基本となる土づくりからです。自然農法は、化学資材に頼らずに自然の土が持つ本来の力を発揮するものなので最初の土づくりが非常に重要な意味を持ちます。これから自然農法でプランター栽培をやってみましょう。

自然農法が求めている土がどういふものかという点、腐葉土が堆積した広葉樹林の表層を想像してみてください。そこには人の手を借りなくても生物が半永久的にリサイクルを繰り返す自然生態系が成立しています。

自然農法で言う土づくりとは、まさにこのような環境を畑やプランターに再現することです。誰でも簡単にできます。ただし、土づくりができたからそれで終わりではありません。作物を育て始めてからが土づくりの本番です。そこで作物を継続して育てることで土はさらに完成度を高めていきます。それは自然と人間の共同作業と言っているように。

まずはベースとなる土づくりを行い、プランターでの自然農法に挑戦して下さい。そして今後は、自然との共同作業の中で、私たちができることを少しずつ学んでいきましょう。



2 まず、水はけを良くするためにプランターの底に鹿沼土を入れます。



1 準備するものはプランターとそれに対応した土（市販の赤玉土でも可）、草質堆肥、鹿沼土、及び攪拌用のバケツ。



4 次に土を60%バケツに入れます。



3 入れる量は人差し指の第一関節あたりまであれば十分です。





⑥ 最後に10%の鹿沼土を加えます。



⑤ 続いて堆肥を30%入れます。



⑧ 攪拌中にこのような土の塊があれば取り出します。



⑦ バケツの中でゆっくりと攪拌します。



⑩ バケツで攪拌した土をプランターに移します。もしプランターが一杯にならなければ①からの作業を続けて下さい。



⑨ 塊は軽く崩します。あまり細かくする必要はありません。また石の場合は取り除きましょう。



⑫ これから、この土を使って様々な野菜を育てていきましょう。



⑪ ここまでプランターに土が入れば、表面を平にして完成です。

健やかな人や家庭、 地域づくりをめざして

株式会社
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番1号
TEL. 0557(84)2700(代) FAX 0557(84)2795
<http://www.inter.moanet.co.jp/>

私たちは、健康なこころと身体を育むためには、自然に即した生活を送ることが大切と考え、季節の素材を工夫して用いる伝統的な製法や、自然の豊かな恵みがくれる味わいを大切に商品提供をはじめ、農業体験、料理教室、栄養士による食事指導、岡田式食事法の食セミナーなどを通して健やかな人や家庭、地域づくりに貢献することをめざしています。



カムカムクラブ米（生産者指定の玄米）

産地レポート



有機玄米「ひとめぼれ」
生産者：宮城県登米市
千葉清重さん



農薬10年以上不使用
千葉さんの「ひとめぼれ」

田植えが一段落した6月下旬に、
昨年カムカムクラブで新登場の千葉
さんの田んぼにお邪魔しました。

千葉さんは、10年以上も農薬を使
わず、安全でおいしい米作りに取り
組んでいます。

「ひとめぼれ」は、こしひかりの
直系の子孫で、ツヤと甘味があり、
香りも強いのが特徴です。
千葉さんのこだわりを聞きまし
た。

【その二】 苗

苗の内から農薬や化学薬品による
消毒、殺菌が多いですが、千葉さん
の苗は自然のままの「温湯消毒」を
しています。苗から安全ですね。

【その二】 植物性有機肥料

有機農業では動物性の肥料を使う
ところもありますが、千葉さんは自
家有機栽培の大豆や米ヌカを肥料に
しています。田んぼの中をよく見る

と、黒い塊があちこちに……。大豆
のかたまりが発酵していたのです。
肥料も自分で作るというのもすご
いですね。

【その三】 田植え

千葉さんは少し田植えの時期を遅
らせます。その理由は、大豆を肥料
にしているのです、空中のチツソ分が
安定する時期をみているんだとか
。：。周りが田植えする時期より少し
遅くした方が、気温が暖かくなって
くるので、苗の成長が安定するとい
うことです。また、苗の植える間隔
（畝巾）も少し広めにとります。元
気に大きく育てて欲しいからです。



【その四】 雑草

農薬や除草剤を使っていないので、田んぼの周りの雑草も元気です。今の時期は毎日が雑草取りです。

【その五】 虫対策

どこの農家も虫がいるので農薬を使いますが、千葉さんは「俺はその点、恵まれている。もともとこの辺には虫はあまりいないからね。」といます。その理由は、登米市特有の風が強いこと。風が強いので、害虫対策もあまり必要ないとのこと。それを活かすためにも、畝間を広くとり、風通しをよくするんだそうです。

【その六】 人と違うことをする

何故、有機栽培をしたのですか？という問いに、「人と同じではダメなんだ。違ったことをやらないとね。」確かに、周りの田んぼは慣行栽培で農薬、化学肥料を使っているところばかり。そんな環境の中、千葉さんは約9ヘクタールの田んぼで有機玄米「ひとめぼれ」を育てています。

宮城県登米市は昔から「ササニシキ」の産地で有名でした。近くには、野鳥の楽園として知られる「蕪栗沼」があり、国内でも貴重な自然環境が残る地域です。そんな環境で作られた千葉さんの玄米をどうぞお試しください。

千葉さんの「ひとめぼれ」

- ・有機玄米 10kg 16,800円(税込)
- ・有機玄米 10kg 8,925円(税込)
- ・有機胚芽米 10kg 9,765円(税込)



カムカムクラブ 平成19年度 新玄米 年間予約開始

安全! 美味しい!

カムカムクラブが選んだ

生産者指定の玄米の年間予約がスタートしました。

今回レポートした宮城県千葉さんの「ひとめぼれ」他、長年農薬や化学肥料を使わない、信頼できる生産者の玄米を集めました。

安心・安全で美味しいカムカムクラブの玄米をどうぞご賞味ください。

【生産者の紹介】

千葉さんの「ひとめぼれ」

宮城県登米市産 農薬不使用10年以上

嶋貫さんの「アキタコマチ」

秋田県大仙市産 農薬不使用35年以上

加藤さんの「コシヒカリ」

栃木県大田原市 農薬不使用10年以上

佐藤さんグループの「ササニシキ」

山形県酒田市 農薬不使用15年以上

【便利な年間予約をどうぞ】

- ご指定の時期にご指定の数量を、ご自宅までお届け致します。
- 毎月でも、一回だけの注文でもOKです。
- 平成19年度産の新玄米です。11月からお届けいたします。

お問い合わせ、ご注文はリマのカムカムクラブへどうぞ

フリーダイヤル: **0120-328-515**
(午前9時～午後6時受付、無休)

ホームページ

www.lima.co.jp/kamukamu-index.html



醇なワインの たのしみ

古山勝康
日本ソムリエスクール校長



第12回 ラインラント・ヴァインラントII

PROFILE

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

「太陽なのです。秋にそれを熟らせる太陽なんです。その太陽がまたその中から輝き出すのでございます。ラインラントではこういうワインを聖体顕示台と申しております」

E・Mレマルク作

「愛する時と死する時」より

ぐうぜん手にしたこの小説によって、ゲー・ハー・フォン・ムームという酒蔵のなまえや、ヨハニスベルガー・コッホスベルク、ヨハニスベルガー・カーレンベルクというワインを識った。

小説の魅力にひかれて、これらのワインを、とうじ旧シユミットのワイン部におられた、いまは亡き古賀守さんにドイツから取り寄せてもらって飲んだのは、一九六〇年代のな

かごろ、正確にいえばもう四十年よ
りむかし、まだ十七歳のころのこと
だった……

憶い出ふかい国立ワイン大学のあ
るガイゼンハイムのまちから北へ。

まもなくゆくてにはタウヌスのひく
い山脈の一部がみえはじめる。標高
五〇〇メートルほどのその連山の山
裾にヨハニスベルクの岡がある。ゆ
うめいなシユロス・ヨハニスベルク
とおなじその岡の斜面に、コッホス
ベルクやカーレンベルクの畑があっ
た。しかし、六九年法の畑の統合に
よって、これら珠玉のような畑も消
えてしまった。「絞った日光」のよ
うに輝かしいワインの穫れた畑よ！
よだんになるが、おなじころ、お
なじ作家レマルクの筆になる「凱旋
門」で、ノルマンディの林檎のブラ

ンディ、カルバドスをした。悲惨
な、出口のない戦争小説であったが、
しかし全編にカルバドスの香り漂う、
粋な恋愛小説でもあった。

「これは、飲むではなくて……」

ただ息みたいに吸い込むものだけ
「君はロマンティストになれるよ」
カルバドスのロマンティストにね

「暑い夏と青い秋の間、ノルマン
ディの風の吹き渡る古い果樹園の林
檎に、ずっとふりそそいでいた日光
よ、さあ、いっしょに行こう。僕た
ちはおまえが必要だ！……」

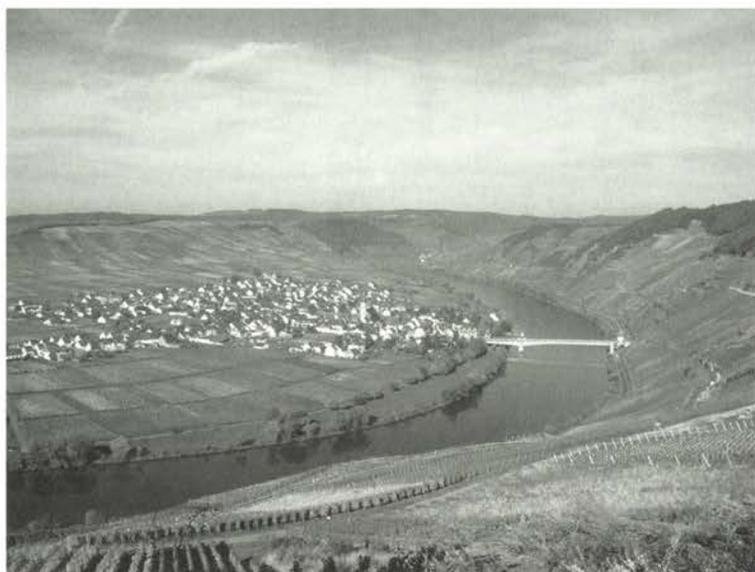
ただの戦争文学の作家ではなかつ
た。コニザー（ワケ知りびと）だつ
た。この道でもなかなかにお見通し
のひとだった。

そのころ、わが国では本場の良質
のカルバドスの入手はむづかしかつ

た。わづかに日果（ニツカの前身）
が北海道余市の林檎で造っていたブ
ランディによって、ドーバー海峡か
ら吹き寄せる北國の夏の風を想った。
ちようどやまのほりにふかいりは
じめたころでもあり、ウイスキーの
かわりに、このカルバドスのroman
チシズムを山に携えていったものだ
った。

閑話休題。ラインラントで「天の
雫」と呼び做わす、これら天然純粋
のワインの神髄が、酸味と甘味のス
リリングなバランスにあることは、
いぜんおはなしたとうりだ。

北國のひくい太陽の恵みをあまざ
ず取りこむために、ドイツの葡萄農
民は「鋤のはいる畑によい葡萄は育
たない」といわれ、「耕して天に至る」



ゆったりと蛇行する鏡のようなモーゼル河の川面と左岸のブドウ畑の斜面。



超急傾斜で有名なブレマー・カルモントのブドウ畑。別名「押し入り泥棒畑」と呼ばれ、その角度はなんと最大七十六度と言われる!!

といわれる斜面に鉄をいれる。

こころみにモーゼル河を船で旅してみたまえ。その農民たちの祈りがひしひしと肌身を感じるよう。

モーゼル河を遡行する遊覧船が、ドラマチックペント（蛇行部の大屈曲点）のひとつ、クレーフ（有名なグロスラーゲ、クレーフアー・ナクトアルシュ、クレーフ村の裸のお尻畑）がある）の大屈曲点を過ぎて、

エルデンの集落を左手に見送るころ、

至る!!

右手遙か上部に巨大な赫い岩をみる。ロッククライミングでもできそうな、その南向きの大岩（岩壁！）の左右

ドクトル・ローゼンの醸すその高僧畑のワインはこれぞ天の雫。じじつ、ほかのおおくの銘醸モーゼルが「カピネット」にそのもちあぢを見いだすところ、この畑は「アウスレ

および下手の緑が、なんとすべて葡萄樹であるとわかったときの驚き。これが名高いエルデナー・ブレラート（エルデン村の高僧畑）だ。畑作

「アウスレ」の甘露をこそよしとした。ちなみにこのエルデン村にはE・トレプヒエン（小階段畑）という、花のように香り豊かな、可憐でしか

し一本筋のとうった正宗があった。名が示すようにやはりその畑は急だ。

モーゼル地域のワイン地帯を四つに分けると、下流域のウンター・モーゼル、中流域のミッテル・モーゼル、上流域のオーバー・モーゼル、それに支流のザール・ルーヴァー地域となる。このうち重要なのは中部モーゼルとザール・ルーヴァーの一部だ。

その中モーゼルの銘醸地は事実上このエルデンの村からはじまる。

下流からモーゼル河を船で遡るワイン巡礼の旅人は、隣りあわせに連綿として右岸左岸と展開する憧れの畑の数かづに、ただただ圧倒されるばかりだ。このように「真珠を綴りあわせた首飾り」のようなワイン地帯は、ラインラント広しといえどもここだけである。

次回へ続く

遠地庵草舎にて

写真提供・榎フロイデ



マクロビオティックで すくすく子育て日記



倉田有理

第12回 お母さんは誰が一番好きなの？

誰が一番好き？

6カ月になった息子は、急に動きが活発になり、とうとうはいはいで自由に移動するようになってしまいました。こうなると危険がいっぱい！上の二人の姉たちのおもちゃを目掛けて這い、何でも口に入れようとします。子どもの成長はすごく嬉しいものなのですが、こうやって私の手から離れていくのだと思うと寂しいです。「いつまでも赤ちゃんでいるといいのに」なんて思ってしまうのです。そんな様子が周りの人にも伝わるのか、「末っ子はかわいいでしょ」や、「男の子は目に入れても痛くないでしょ」などと言われることがよくあります。確かに目に入れても痛くないほどかわいいと思

うのは事実ですが、私にとっては上の二人の娘も同じようにかわいかったし、今もかわいいと思っています。ところが二人の娘ときたらそんなことを少しも感じていないようで、上の娘は「三人の中で誰が一番好き？」なんて聞くのです。「もちろんそらちゃんとはなちゃんと麻暉くんだよ」と答えると、「一番って言ったら一人だよ。三人とも好きだなんてずるい」と不満げな顔をするのでした。そこで「そらちゃんはいろんな素敵な絵を描いて楽しませてくれるから大好きだし、はなちゃんも上手な歌を聴かせてくれるから大好きだし、麻暉くんは笑顔がかわいから大好き」と理由を付けて答えると「もういいよ」と納得のいいかな様子で言うのでした。



手のかかる子ほどかわいい

子どもはみんなそれぞれ本当にかわいいですが、今、誰が一番かわいと思うかというと、一番上の子です。弟が生まれてから、急にお姉さ

んらしくなり、私のお手伝いもたくさんしてくるようになりました。妹や弟と遊ぶ姿を見ながら、「この間まで赤ちゃんみただったそらがすっかりお姉さんになったちゃって……」と思うと彼女が生まれてから

今日までのことが自然と思い出され
ます。

上の子は本当に手のかかる子で
した。一番かわいいと感じるのは、手
がかかった分だけ、愛おしいと感じ
るからです。この愛おしさというの
は下の二人の妹弟にあつたとしても
上の子にはかなわないのです。初め
ての子育てで不安だった分だけかわ
いくて、辛かった分だけ愛おしいと
思うのです。それなのに、当の本人
は「もう自分は大きくなったからか
わいくないんだ」と寂しそうにし
たりするので。「そらが麻痺くらい
の頃、同じように抱っこしたり、よ
しよししていたんだよ」と言っても
「覚えてないよ」と。覚えていない
のが本当に残念！お母さんはあな
たを抱っこしすぎて腱鞘炎になった
くらいなのよ!!と心の中で叫びま
した。そして、そのとき私も母親に
こうやって愛されていたのだと気
づいたのでした。

母親になって初めて 母の気持ちに気づく

私には九歳年の離れた弟がいます。
九年間一人っ子だった私は、本当に
大切に育てられ、自分でいうのも何
ですが、親だけでなく親戚中からか

わいがられていました。ところが、
弟が生まれてからと言うものの、私に
向けられていた愛情が半分以下にな
った気がしていました。特に母は私
に厳しくなつたように思っていました。
姉弟なのだから、仕方ありません。
その上年の離れた息子となれば、
かわいさも何十倍だったと思います。
でも、子どもの私にはそんなことが
理解できず、母に反抗し、疎ましく
思つたこともありました。

私も母親になり、こうして娘との
やりとりを通して、ふと気づいたの
です。母も自分の子どもである弟と
私を等分に愛してくれていたのだな
と。そして、弟が生まれるまでの九
年間はその愛情は私だけに注がれて
いて、私が自分の娘を想うように、
母も私を愛おしく感じていたのだな
と。今でも私から見ると母は弟に対
してすごく甘いんじゃないかなと思
うことがたくさんあります。私は
子どもの頃に十分愛されていたのだ
と気づいてからは、「お母さん、もつ
ともつと弟にかまつてやってよ！」
と言っています。

甘えん坊のネバネバ料理

普段は子ども同士で遊ぶことが多
くなりましたが、なぜか甘えるとき

は三人同時が多いです。息子が泣い
ておっぱいを欲しがっている時に限
って、上の二人の娘が私の腕を掴ん
で甘えてきたりするので。そして
二人が同時に話してくるので、答
えるのも大変です。幸い息子はまだ話
すことができないので、二人が同時
に話している内容を、聖徳太子とま
ではいかないですが、聞き分けな
いといけません。それもおっぱいをあ
げながら……。そして話を聞きなが
ら、晩ご飯は何にしようかなと考え
たりもするのです。「こんなにべつ
たりとくつついてきたがるなら、今
夜の晩ご飯はネバネバ系のものがい
いかな？」そうして、この日の晩ご
飯は大和芋の餃子にしました。大和
芋の優しい甘みとネバネバで、気持
ちだけでもくつついて甘えん坊もお
さまるかなと、私流のマクロビオテ
ィック料理です。

セيطانを使った餃子のタネのつ
なぎとして大和芋を使うのですが、
トロっとした粘りのある食感が子ど
もにも大人気のメニューです。餃子
作りは子どもたちも大得意なので、
一緒に作ることで子どもたちのお手
伝い魂に火がつき、甘えることを忘
れた様子。更に手伝ってもらって私
もラクチンなので一石二鳥です。

二人の娘は「おいしい！」と食べ
ながらも、なぜか上の娘だけは不満
な様子。自分のお茶碗の玄米を見て
「あ〜あ、お父さんとお母さんが死
んだら毎日白米食べられるのに」な
んで酷いことも言うではありません
か?! さつきまで甘えてくつついて
きていたのに憎たらしい!!でも、
そんな憎まれ口を言う姿も何だか頼
もしく、愛おしく感じ、「お母さん
は玄米食べているから、まだまだず
ーっと死にませんからね」と言い返
してやりました。これから何年間も
子どもたち三人が私に甘えたり憎ま
れ口を言ったりするのだと思うと、
子育てでは飽きないなと思うのでした。
厳しいと思っていた母もそうだった
のかもしれない。

子どもが寝たあと電話でもしてみ
ようかな、久しぶりに声が聞きたく
なつたのでした。

● PROFILE

くらた・ゆり

東京都在住。
三重県出身。手伝うかたわ
夫の会社を手伝う(7歳)、次
女は(4歳)、長男麻嘩(0
歳)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。

有機なつめの実

有機JAS認定品
甘くて美味しい1級品『黒紅』
使用 葉酸や鉄分が豊富



「紅なつめ」の中でも最も成熟度が高く、甘くて美味しい1級品『黒紅』を使用しています。肉厚、皮薄、大粒、濃厚な甘みの高品質品です。そのまま食べるほか、お菓子作りや果実酒などにご利用ください。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：有機なつめ（中国産）



80g 397円（税込）

オーサワの有機生醤油 1ℓ

有機JAS認定品
濃厚で深みのある味
つけ醤油などの生使いに



国内産原料100%使用。塩は伊豆大島産自然海塩「海の精」、水は天然水「神泉水」を使用しています。生専用のもろ味を压榨し、火入れせずに“生”のまま瓶詰めしました。生ならではの新鮮な香りを持ち、甘さを含んだ濃厚な旨味の醤油です。乳酸菌や酵母菌が生きています。添加物は一切使用しておりません。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：有機大豆（埼玉・青森・岩手・秋田産）、有機小麦（埼玉・青森・岩手・秋田産）、食塩（海の精）



1ℓ 1,554円（税込）

オーサワの大豆ミート

国内産大豆100% 湯戻し5分で手軽 鶏肉のような食感 代用肉として様々な料理に

遺伝子組換え大豆不使用。小麦グルテンや澱粉は使用せず、原料は国内産大豆のみです。大豆の油分を压榨して6割カット。そのまま食べると、ほのかな大豆の旨みと甘みが味わえます。から揚げの他、炒め物、煮物等様々な料理に利用できます。サラダ等の生食も可能です。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：大豆（国内産）
手羽先タイプ・スライスタイプ・細切りタイプ



手羽先タイプ



スライスタイプ



細切りタイプ

各90g 370円（税込）

商品のお問合せはオーサワジャパン株式会社
〒305-0021 埼玉県戸田市新曽4-2-4 フリーダイヤルTel

0120-6671440 / Fax 0120-5881038

アクアヴィンテージ

栄養機能食品（マグネシウム）
伊豆大島の海洋深層水
硬度1000の硬水

伊豆大島東側沖合い2km水深510mまでパイプラインを敷設し、2000mを超える深海からの湧き水を取水しました。海洋深層水は細菌のほとんどいない安心・安全な水であると共に、マグネシウムをはじめとする70種類以上のミネラル成分を含んでいます。低浸透圧水のため体に素早く吸収され、汗などで失った水分・ミネラルの補給に最適です。1日コップ2杯（400ml）を目安にお召し上がりください。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：海洋深層水（伊豆大島産）



500ml 189円（税込）
2L 693円（税込）

有機のブラッドオレンジジュース

有機JAS認定品
シチリア産ストレート果汁100%
甘みと酸味のバランスがよく味が濃い

ベストシーズンに収穫したシチリア島産ブラッドオレンジのストレート果汁100%。ブラッドオレンジには通常のオレンジの約2倍のビタミンCが含まれていると言われています。季節限定品（7月～数量限定）

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：有機オレンジ（イタリア・シチリア産）



750ml 892円（税込）

ビオ・ホワイトデンシーS

無添加のパウダー歯磨き BIO清浄成分
に植物性石けんの泡立ちをプラス
自然海塩とハッカ油の爽やかな香味

自然界の発酵過程で誕生した洗浄成分（BIO清浄成分）を活用した新しいタイプの歯みがき。BIO清浄成分の分解洗浄力に、優しい植物性石けんの泡立ちをプラスしました。国産無農薬抹茶配合。自然海塩とハッカ油の爽やかな香味。合成界面活性剤、防腐剤、合成香料無添加。練り歯磨きと比べてより少量でみがくことができます。

開封前賞味期間：常温で3年
原材料：炭酸Ca、コムギフスマ、
ミリスチン酸K、海塩、コメヌカ、
グリセリン、チャ葉シリカ酸
化鉄、アルミナ、ハッカ油



20g 1,890円（税込）



詰替え用 20g
1,575円（税込）

ハーブディオ

タイハーブとみょうばんを使った
デオドラントスプレー

天然の消臭・殺菌効果で汗の臭いを抑えるみょうばんは肌を弱酸性に保ち、匂いのもとである雑菌の繁殖を抑える効果があります。リーチライムには消臭力、ガランガにはカビを防ぐ殺菌力、うこんには肌を健やかに保つ保湿効果や黒ずみや荒れ防止効果があります。保存料、防腐剤、着色料、化学香料不使用。

開封前賞味期間：長期保存可
原材料：ターメリックディストリック
ウオーター、リーチライムディストリ
ックウオーター、ガランガディストリ
ックウオーター、ミョウバン、自然海
塩



100ml 1,680円（税込）

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

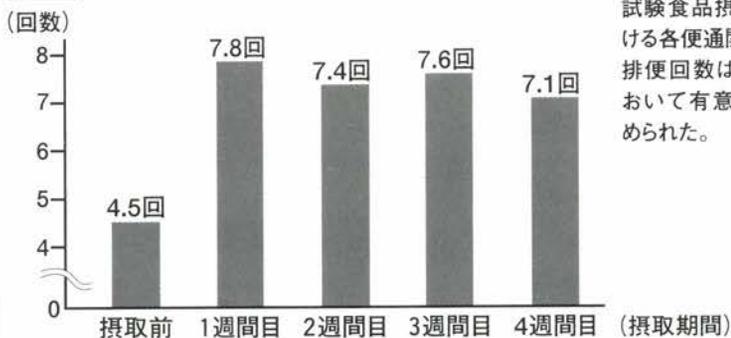
【便通編】

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%



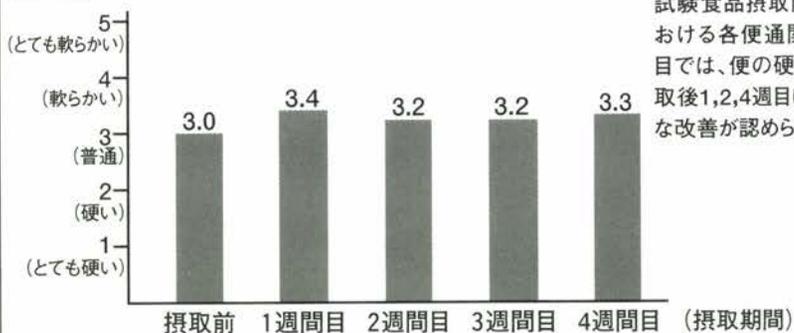
表1 排便回数の推移(週平均)



【評価】

試験食品摂取前後における各便通関連項目では、排便回数は全ての週において有意な減少が認められた。

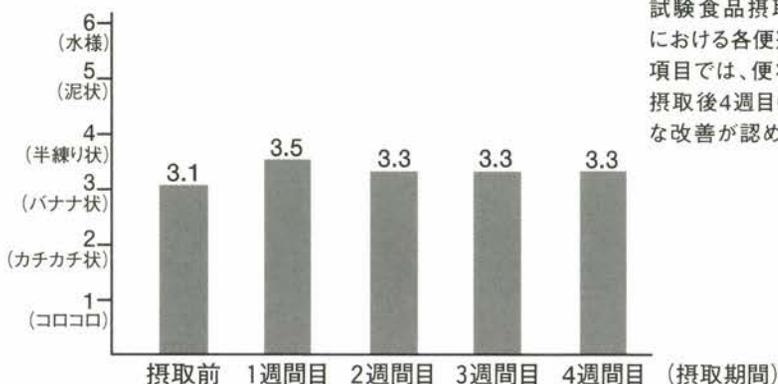
表2 便の硬さ(週平均)



【評価】

試験食品摂取前後における各便通関連項目では、便の硬さは摂取後1,2,4週目に有意な改善が認められた。

表3 便状性(週平均)



【評価】

試験食品摂取前後における各便通関連項目では、便状性は摂取後4週目に有意な改善が認められた。

評価

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

試験実施医療機関:医療法人社団新東会 横浜みのるクリニック

診療本部 臨床試験部 部長 中道 昇氏

(データ解析は株式会社総合臨床薬理研究所の報告書による)

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

全国日本CI協会友の店

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

▲マークはオーサワジャパン(株)食品取扱店です。

	販売店名	住所・電話	営業時間 休日	主な商品・催しもの	
米国	セドナ水晶庭園の宿 (全域禁煙)	P.O. BOX 2263, SEDONA, AZ 86339, U.S.A. TEL 暁 03-3578-9020 FAX 001-1-928-204-0700	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 高波動の地掃除造園などヘルプ割引	▲
	越田治良院	(〒040-0003) 函館市松陵町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 TEL011-223-2980	10:00~20:00 火	オーサワジャパン全商品・ジュリークスキンケア・ ジェーンアイルデール化粧品	▲
	自然食品の店-むぎささと-	(〒064-0822) 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133	13:30~17:30 月・木・金	予約・宅配中心・週3日店頭販売日あり有機米・有機 野菜・マクロバイオティク商品・びわ生薬・温灸	▲
	榎まほろば	(〒063-0035) 札幌市西区西野五条2丁目9-16 TEL011-865-6624 http://www.mahoroba-jp.net	10:00~18:00 祝	青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄活水器・化粧品・ 健康・塩製造販売、自然農園直営	▲
	あしりや 駒内店	(〒005-0014) 札幌市南区真駒内幸町2-1-12 ミュークリスタル1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512	10:00~20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・ 天然酵母パン他 売り出しは毎月	▲
	自然食品の店 たんぽぽ	(〒006-0803) 札幌市手稲区新寒寒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・ピワ温灸・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 リーブズオブパース	(〒041-0806) 函館市美原2丁目8-20 TEL0138-47-4457 FAX0138-47-4459	10:00~18:00 日	オーサワジャパン・ムソー・有機野菜・書籍・ 生活雑貨・化粧品 他	▲
	有機野菜と自然食品の 店あおやま	(〒041-1122) 亀田郡七飯町大川3-30-32 TEL0138-64-961	9:00~19:00 年中無休	有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮食品・ 無添加アイスクリーム・大福 他	▲
自然食品の店 ナチュラル・ココ	(〒080-0028) 帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833	10:00~19:00 月	自然食品、有機JAS農産物(野菜、米、豆、小麦粉)・ 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 枚田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832	9:30~19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品、調理師で食養生の店主の 砂浴療法、食養相談もあります	▲
	整骨院 巴堂	(〒013-0002) 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-333	8:30~18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
秋田	秋田自然食品センター	(〒010-0951) 秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879	9:30~18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソニア化粧品、ピワ温灸、生 鮮食品、料理教室、食養講座	▲
	マナ自然食	(〒020-0114) 岩手県盛岡市高松1-15-31 TEL0196-62-6205	9:00~19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
岩手	自然食品の店 グリーンハウス多田	(〒020-0015) 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8844	9:00~19:00 日・連休	オーサワジャパン商品・アルソニア化粧品・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、東馬、山菜 採り、自然観察、新割り、豆腐、味噌加工)	▲
宮城	樹オーク	(〒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、 頸椎カイロ、各種セミナー	▲
	自然食品の専門店 玄 会津大学前	(〒965-0005) 福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合 175-8 TEL0242-32-1850	9:30~18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
福島	善林庵	(〒970-8026) 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9:30~20:00 第1日	OJ食品、CI書籍、マクロバイオティク、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 街ショップ	(〒971-8172) 福島県いわき市泉玉露6-18-9 TEL0246-56-8690 FAX0246-56-6010	9:00~18:00 土・日・祝	さらさらきれい茶は糖分に反応し腸内バランスを整 える身体にやさしいお茶です。	▲
	あんぜんな たべものや	(〒960-8105) 福島県福島市仲町4-3 TEL024-523-2237	10:00~19:00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、 健康肌化粧品、他市内配達可	▲
	会津屋	(〒966-0896) 福島県喜多方市諏訪156-1 TEL0241-22-4193 FAX0241-22-4360	7:00~20:00 年中無休	無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達 配送	▲
	なちゅらるふーず リトルガーデン	(〒963-8046) 福島県郡山市町東1-200 TEL024-961-5782	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エコ雑貨・自然派化粧品 他	▲
	自然食品とみや	(〒963-8851) 福島県郡山市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666	9:00~19:30 年中無休	オーサワ全商品、自然食品全般、シルク衣類・化粧品 食品、エコ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
自然食品店わかば	(〒979-1521) 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797 FAX0240-35-5719	9:00~18:00 日・月・祝	パン、豆腐、調味料、菓子、健康食品、衣料、雑貨、 食養指導、化粧品、書籍、料理会など	▲	
石川	山本自然食品店 おっぱい救急病院 操体法	(〒921-8062) 石川県金沢市新保本1-222 TEL076-249-4805 FAX076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農薬野 菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	殺菜食レストラン 健康食工房たかの	(〒920-0944) 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizu4yo8.hp.infoseek.co.jp/	▲
	元気な野菜た ちのっぽく	(〒921-8815) 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210	10:00~18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、 書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
新潟	サンフーズ	(〒940-0092) 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL0258-39-3130 FAX0258-39-3127	9:00~18:00 日	純正食品・無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・産地 直送品・無料個人宅配専門店・発送有	▲
	美と健康の店 角華	(〒947-0021) 新潟県小千谷市本町1-7-5 TEL0258-83-2750 FAX0258-83-4859	10:00~19:00 年中無休	自然食品・健康食品・シャボン玉石けん官定法足反 射点療法・整体バランス活性療法	▲
群馬	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 TEL:0276-75-2922 FAX:0276-75-2923	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 TEL:0277-44-5733	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 TEL:0278-24-3678	8:00~20:00 日	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲
	SUN HOUSE 恵	(〒379-2123) 群馬県前橋市山王町 2-25-10 TEL/FAX:027-266-5334 (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/FAX:027-232-2399	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 & 菜食カレッジ カントリーライフ	(〒370-0002) 群馬県高崎市日高町 356-1 TEL/FAX:027-364-0360	10:00~19:00 (ランチは11:30~14:30)	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	▲
	マヤ 妻里ファーム	(〒373-0846) 群馬県太田市中根町 801 TEL/FAX:0276-31-8850	10:00~19:00 不定休	自然農法農産品 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン	▲
	古代米浦部農園	(〒375-0042) 群馬県藤岡市鮎川 337 番地 TEL:0274-23-8770 FAX:0274-23-8970	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 畝から全国発送。	▲
	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桑 1544-988 TEL/FAX:0279-85-2329		北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごさじにいらっしやいませんか? 穀物菜食料理。	▲
	栃木自然食センター アサシ	(〒328-0017) 栃木県栃木市錦町 14-3 TEL/FAX:0282-22-1044	10:00~19:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラティック	▲
栃木	安心なたべもの屋さん	(〒320-0838) 栃木県宇都宮市吉野 2-1-4 TEL:028-636-3063 FAX:028-636-3692	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。	▲
	自然房くう 料理教室 & 自然療法	(〒329-3446) 栃木県那須郡那須町沼野井 626 TEL/FAX:0287-75-2101 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 こごち	(〒327-0832) 栃木県佐野市植上町 1302-4 TEL:0263-21-5636 FAX:0263-21-5658	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 な	(〒327-0843) 栃木県佐野市堀米町 177-1 TEL:0283-22-8261 FAX:0283-21-6935	10:00~19:00 日	自然食品全般・生活雑貨	▲
	食の提案スペース ミレット	(〒310-0851) 茨城県水戸市千波町 299-5 ヴィラフィオーレ 101 TEL/FAX:029-244-6112	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	▲
茨城	らくらく房	(〒311-4141) 茨城県水戸市赤塚 1-1 ミオスタワー1F TEL:029-309-5353	10:00~20:00 日	根柢菜温庄・オーサワジャパン商品・オーガニック化粧品・健康食品・雑貨 書籍 他	▲
	自然食品の店 ミンクスネットワーク	(〒312-0041) ひたちなか市表町 14-11 TEL:029-274-3758	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 TEL:0280-32-1543	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/FAX:0294-33-2424	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 TEL:0294-63-6863	10:00~19:00 日	オーサワジャパン商品・料理教室・書籍・パン フェアトレードの商品と雑貨 輸入雑貨 他	▲
埼玉	太陽堂	(〒343-0025) 埼玉県越谷市大沢 4-10-5 TEL:048-962-3479	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」	(〒343-0870) 埼玉県越谷市赤山町 1-96-3 TEL:048-967-2888	10:00~19:00 年中無休	産地直送玄米の専門店(分づき可)・各種自然食品 取扱・生産者の直売市開催中・HP 有り	▲
	姿勢堂 骨格院 〜均整〜	(〒340-0011) 埼玉県草加市栄町 2-11-3-201 TEL:048-932-6196	9:00~19:00 水曜午後休み	怪我のリハビリ、病気治療、体型・体質改善 21 世紀の気功系手技療法です。	▲
	大橋自然食	(〒350-1109) 埼玉県川越市露ヶ関北 4-22-17 TEL:0492-32-9445	9:00~19:00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室	▲
	川越自然食品	(〒350-0063) 埼玉県川越市幸町 8-10 TEL:049-224-1126/FAX:049-226-4577	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	▲
	おばあちゃんの家	(〒353-0005) 埼玉県志木市幸町 3-23-10 TEL/FAX:048-476-4855	10:00~18:00 土	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナフキン	▲
	御リフレ	(〒355-0328) 埼玉県比企郡小川町大塚 1304-3 TEL:0493-74-0971 FAX:0493-74-3562	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 TEL:048-736-7008	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/FAX:048-573-1763	11:00~19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
	サンスマイルショップ	(〒358-0052) 埼玉県入間郡大井町苗間 1-15-27 TEL:049-264-1903 FAX:049-264-1914	10:00~19:00 年中無休(盆・正月除く)	無農薬お米、野菜豊富! 豆腐、パン、調味料、石けん、雑貨、化粧品などなど	▲
	桜の森 からだに やさしい自然食の店	(〒339-0052) 埼玉県さいたま市岩槻区太田 2-16-8 東武野田線岩槻駅下車岩槻公園西側信号角 TEL/FAX:048-749-5995	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 丁目丸山病院そば TEL/FAX:048-757-5463	9:00~19:00 土(日曜は午後から)	(創業昭和 44 年) 食事相談 自然食品 健康食品 その他全般 配達 発送可	▲
	お米と自然食品 御須田米店	(〒357-0033) 埼玉県飯沼市八幡町 8-5 TEL:0429-72-2326 FAX:0429-73-6094	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 TEL:048-774-8504	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、パンキー取扱	▲
	株式会社 ヤマキ	(〒367-0311) 埼玉県児玉郡神川町大字下阿久原 955 TEL:0274-52-7070	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 TEL:0495-22-0155 FAX:0495-22-0150	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	▲	
御てらさき建食材	(〒369-1202) 埼玉県大里郡寄居町桜沢 1152-2 TEL:048-581-4968 FAX:048-581-7220	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(リンク)相談	▲	
健康ハウス 新所本店	(〒359-1111) 埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL:04-2925-2551	10:00~19:00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商品・生活雑貨・書籍・サプリメント他	▲	
千葉	アロマテラピー専門店 スローハウスCOCO	(〒299-3203) 千葉県山武郡大網白里町四天木乙 2574-7 TEL:0475-77-5363	9:00~21:00 祝日	オーサワジャパン全商品・アロマテラピー商品・パッチフラワーレメディーズ 書籍	▲

千葉	 健康自然食品専門店 サラワ 〒264-0004 千葉市若葉区千城台西1-34-12 千葉都市モノレール千城台駅北徒歩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、工口雑貨、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉サンを始めとしたサプリメント等1800アイテムの品揃え。全国発送OK、年4回セール実施	▲
	未来健康相談室 〒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 タンポポ 〒277-0022 千葉県柏市泉町6-57 TEL0471-67-1997	10:00~19:00 第2日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
	自然食品の店 A 〒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・ムソ商品他アレルギー対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品	▲
	あいりん堂 〒286-0036 千葉県成田市加良部4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	13:00~18:00 土	不耕米&無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パン・みそ・醤油・石鹸洗剤・他。各種発送&配達承ります。毎月玄米菜食の勉強会&健康相談有。	▲
	IKUKO HERBS 〒297-0213 千葉県長生郡長柄町徳增806 TEL0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティ	▲
	アレグリア 〒272-0111 市川市妙典3-11-12 東西線妙典駅3分 TEL/FAX047-306-0123	10:30~18:00 日・祝	OJ商品&くらしの模様くらしを楽しむ「遊の会」オリジナルプロシキス&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 http://www.araiuguma-net.com/	11:00~20:00 月	オーサワ商品、野菜、マクロ食堂併設(17:00~22:00) http://araiuguma.exblog.jp/2	▲
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://naturalmart.jp/	11:00~20:00 定休日なし	有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックペットフード	▲	
パンプキンハウス 〒111-0036 台東区松が谷3-10-6 TEL03-3841-6315 FAX03-3844-4034	10:00~20:00 日・月・祭	自然食品、無農薬野菜とお米、雑穀、化粧品健康補助食品、パジャナ好評、十穀ご飯炊く	▲	
いるふお事務局(旧未来食アトリエ・風) 〒162-0851 新宿区弁天町143-5 大江戸線牛込柳町5分 TEL03-3203-2093 http://www.tsutsumibun.jp	12:00~17:00 年中無休(正月除)	雑穀レストランとSHOP(通販)。セミナーの開催、雑穀料理専門誌「つづぶつ」発行。		
自然食品店&玄米菜食レストラン 根津の出口 〒113-0013 文京区根津1-1-14 千代田線根津駅① 出口右側徒歩1分 TEL03-3823-0030 FAX03-3823-0031	10:00~21:00 日は17:00~	レストランは11:30~14:30(日祭休)無農薬有機野菜、無添加食品全般雑貨、化粧品、手作りケーキ豊富な品揃	▲	
自然市場 えころじあ 〒145-0071 大田区田園調布1-6-20 TEL03-3722-6476/お客様専用0120-404421	10:00~20:00 日11:00~19:00	JAS有機農産物を中心に安全・安心な商品が約1500アイテム http://www.d-ecologia.com	▲	
自然農場 まほろば 〒143-0016 大田区大森北5-1-2 TEL/FAX03-3768-5275	10:00~18:00 日・月・祝	元気いっぱい旬の野菜や元気なお米他・石けん等々	▲	
リマ東北沢店 〒151-0065 渋谷区大山町11-5 (1F) TEL03-3465-5021 FAX03-3465-5022	10:00~19:00 正月を除く年中無休	日本CI協会食品事業部無添加・純正マクロバイオティク食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にがり豆腐。手づくり冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種	▲	
海の精株式会社 〒160-0023 新宿区西新宿7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602	9:00~17:00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用いた醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。		
経営自然食品センター 〒156-0052 世田谷区経営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 ブラウンシュガー 〒166-0003 杉並区高円寺南3-60-6 TEL03-3316-3162 http://www.rakuten.co.jp/br-sugar	10:00~18:00 土・日・祝	オーサワ商品・自然農法米・パン・調味料・お菓子・生活雑貨・書籍・他	▲	
自然食糧品店 グルベ本 〒167-0051 杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3398-7427 FAX03-3398-8651	9:30~19:30 年末年始・夏期	無農薬有機栽培野菜、果実、純正食品、自然食品全般、生活雑貨、書籍、水廻り下水道等ホームサービス等 goyoh-kki 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 土・日・祝	自然食品、無農薬有機栽培農産物、無添加生鮮食品、天然酵母パン、雑貨、書籍他。ヨガ教室、料理教室開催。	▲	
自然食品と雑貨の店 こ 〒167-0043 杉並区上荻1-24-21 協立ビル1F TEL03-3392-5911 荻窪駅北口下車青梅街道沿い	10:00~20:00 日	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・パン・化粧品 野草茶・沖縄物産品・雑貨・ペットフード等	▲	
自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば 〒157-0073 世田谷区站5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相談 http://www.taiyounohiroba.co.jp	▲	
健康総合開発株式会社 〒160-0022 新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル301 TEL03-3354-3948 http://www.kenosogo.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/	▲	
高田馬場鍼灸療所 ハリ・減量塾併設 〒169-0075 新宿区高田馬場1-24-14 加藤ビル3F TEL/FAX03-3205-0495 JR高田馬場駅徒歩3分(加藤眼科のビル)	10:00~12:30 15:00~20:00 10:00~12:30(土) 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族の気功・療法教室」「お灸・温灸講座」<操作法をイベントで世界へ>		
赤とうがらし 〒170-0003 豊島区駒込1-28-8 TEL03-3947-8121	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・化粧品・雑貨・本駅から歩いて0分	▲	
富士見台自然食品店 〒176-0021 練馬区寶井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 〒177-0001 練馬区関町北2-33-12 TEL03-5927-7787 西武新宿線「武蔵線」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・月末までセール・お近くは配達無料	▲	
身体と心のウルトラサポーター 衛デポル 〒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「手動式プーラン」の通販と卸・貴女の再生の為にカウンセリング講座		
南わくわくら リカーショップすぎうら 〒136-0074 江東区東砂3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403	10:00~20:00 火・祝	地酒・銘酒ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.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年に亘る世界の伝統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ピーアレルギー対策卸販売		

東京	自然食品の店 備 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・アレルギーマッチ食品菓子・生鮮食品・宅配	▲
	エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ国屋斜め前のビル	[〒186-0002] 国立市東 1-16-17 ボボロビル地下1階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX042-572-2500	10:00~19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お茶・調味料・アトピー対応OS工業シジウム全商品・リフレクソロジー・全国宅配	▲
	JAPAN 蒼玄 MBF 東京本部・会津支部・長野支部 翔進徳石 蒼玄 ナチュラルフーズ SOGEN	[〒192-0054] 東京都八王子市小門町 20-2 TEL042-625-0096 (代) FAX042-627-0923 TEL/FAX042-627-0923 TEL/FAX042-29-8116 TEL/FAX042-29-8116 TEL/FAX042-29-8116 TEL026-222-7345 FAX026-222-7816	10:00~19:00 日 曜 11:00~14:00 17:00~21:00 半断食後、懐石料理 定産直便が好評です。	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。節制旬懐石。精進お節料理他。料理長によるバーティーや出張料理受注中。(通いで行える半断食後)は懐石料理にご自宅へ直送。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産便が好評です。	▲
	イノチの糧屋八王子店	[〒193-0833] 八王子市めじろ台 4-12-5 TEL0428-63-5911 FAX0428-66-4622 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。	▲
	備ドリームビジョン	[〒202-0023] 東京都東市新町 5-5-20 TEL0422-36-2055	9:00~19:00	自然化粧品等の通信販売及び卸販売	▲
	八丈自然館	[〒100-1401] 八丈島八丈町大賀郷 7590 TEL04996-2-1800	9:00~20:00 祝	真空浄血療法、自然食品販売	▲
	岩井の胡麻油株式会社	[〒221-0053] 横浜市神奈川区橋本町 2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037	9:00~17:00 土・日・祝	良質な黒ごまを圧搾して搾った純正黒胡麻油「無量寿」無添加・無香料の自然な風味	▲
	マニホージュ (殺菌食レストラン&販売)	[〒259-1325] 秦野市荻が丘 8-41 TEL0463-89-3831 http://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!	[〒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	オーサワジャパン全商品、輸入冷凍食品・食べ方♡出し方♡セミナー随時開催させてくれて幸せ若返り研究会♡♡♡ヒーリング内洗浄取扱店	▲
	すこやか広場	[〒244-0003] 横浜市戸塚区戸塚町 118 山口ビル 1 F JR 戸塚駅西口徒歩約 5 分 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 http://sukoyakahiroba.com	10:00~19:00 日・祝 戸塚図書館そば	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail : sato@sukoyakahiroba.com	▲
健康薬局保土ヶ谷駅ビル店 JR 保土ヶ谷駅西口 1F	[〒240-0023] 横浜市保土ヶ谷区若井町 1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896	10:00~22:00 土・日・祝 20:00 迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師、保険調剤・健康食品・自然化粧品、精油全国発送可	▲	
マクロビオティック&自然 食品のお店ナチュランド	[〒223-0062] 横浜市港北区日吉本町 3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352	10:00~20:00 年中無休	玄米菜食レストラン(食事、お茶、手作りデザート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	▲	
アースマショップ	[〒247-0006] 横浜市区区空闊 1-2-11 TEL/FAX045-893-8965 大船駅空闊口徒歩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	▲	
K A Y A 本 店	[〒228-0024] 座間市入谷 4-2613-9 TEL0462-55-9326 FAX0462-57-3664	10:00~19:00 年始・夏期6日	無農薬有機野菜・伝承自然食品健康雑貨全般 全国宅配有り・宅配料割安・宅配割引セール有	▲	
まごころや	[〒250-0003] 小田原市東町 3-9-5 TEL0465-34-9612	13:00~17:00 日・月	純正食品、CI 図書	▲	
南くすりの泰観	[〒254-0013] 平塚市田村 7-30-20 TEL/FAX0463-53-2683	9:30~20:00 日	医薬品、健康食品、リスプラン化粧品、定心道健康指導教室、食品	▲	
健康食品の店 ヘルスロード	[〒242-0021] 大和市中央 5-14-2 あすろーどパーキングビル 103 (大和警察署 2 軒隣のビル 1 F) 相鉄線・小田急江ノ島線大和駅から徒歩4分 TEL046-262-0020 FAX046-262-5968 http://www.hrh.co.jp	10:00~19:00 日	断食と食養及び健康補助食品によりパーチェット病を克服。生き方を変え S49 年創業。OJ 商品多数、自然食品、有機野菜、エ(メール)化粧品、食養健康相談、通販、毎月「日曜を除く月末の5日間」特売	▲	
か な や	[〒248-0014] 鎌倉市由比が浜 3-9-47 TEL0467-24-0664 FAX0467-23-7264	9:30~18:30 土	有機野菜・果物・自然派化粧品、無料配達(横浜須賀崎、藤沢、藤沢、戸塚)	▲	
自然食品のお店 サンショップ	[〒256-0816] 小田原市酒匂 1054 市場内 TEL0465-47-0558 FAX0465-47-0611	8:30~17:00 日・祝	マクロビオティック食品等、配達あり、地方発送もあり、http://www.sunshop.co.jp/	▲	
マルナカ薬局	[〒403-0004] 山梨県富士吉田市下吉田 251 TEL0555-22-0200	9:00~21:00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リスプラン化粧品、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・オウゴンコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲	
菊光彩工芸	[〒407-0104] 山梨県北巨摩郡双葉町電地 3049 TEL0551-28-4181	9:00~18:00 日	貴金属装身具	▲	
ウエマツカイロプラク ティックオフィス	[〒408-0002] 山梨県北杜市高根町村山北割 1098-3 TEL0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00~20:00 日休 完全予約制	八ヶ岳南麓にあるマクロビオティックを基本にした、代替療法の専門施設。滞在型の療養プログラムあり。	▲	
中央調剤薬局	[〒401-0015] 山梨県大月市大月町花咲 1264-3 TEL0554-22-3325 FAX0554-20-1125	9:00~17:00 土~15:00 日休	大月市立中央病院前。調剤薬局、シュタイナー関連商品、純正食品、生活雑貨、医薬品、書籍	▲	
河口湖アルカンシェル	[〒401-0305] 山梨県南都留郡富士河口湖町大石 2498-2 TEL0555-76-6662 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 円会費 5,250 円。半断食他	▲	
アトピー母の会 ははごころ	[〒380-0803] 長野県長野市三輪 1-25-11 TEL/FAX026-259-1151	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン・パン・米・野菜・化粧品・フラワーエッセンス・森焼焼・本 他自然食	▲	
うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	[〒381-0021] 長野県小諸市甲 3232-2 TEL0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然療法、手作りフード、メディカルアロマ	▲	
花と自然食 アトリエ 映	[〒386-0042] 長野県上田市上塩尻 454-1 TEL0268-21-4187 FAX0268-21-4188	11:00~18:00 日・月・木	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、花とマクロビオティック料理教室	▲	
のんどり	[〒386-1102] 長野県上田市上塩尻 876-1 TEL0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン商品、根を守る核酸有機肥料・核酸&キレート酸系食品・無農薬野菜	▲	
じねんや軽沢ハイパス店	[〒389-0111] 長野県北佐久郡軽沢町長倉 2733-1 TEL0267-46-2476	10:00~18:00 不定休	玄米・穀類・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 備あづみ野社中内 ami ハウス TEL0263-81-5060 FAX0263-81-5061	10:00~21:00 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&ビーリング	▲	
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] 静岡県袋井市市町の社 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ひから生まれました。	▲	
自然ライ 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 桐生リフレッシュ学園	(〒413-0002) 熱海市伊豆山1062 TEL0557-80-2101 (代表)	毎月1日～8日 基本研修	「宿便とり」半断食・拡大施設と20年の歴史「指導者養成」……道場開設自立営業の人に	▲
	アイジャパン(株) 伊豆健康センター	(〒413-0232) 静岡県伊東市八幡野1737 TEL0557-54-0011 FAX0557-54-0110	7:30～20:30 年中無休	断食療法・食事療法・物理療法など総合的な健康づくりの場。資料を無料で郵送します。	▲
	自然食品店 富士グリーン	(〒418-0061) 静岡県富士宮市北町4-13 TEL0544-22-3741 (ニコニコミナヨイ)	10:00～18:00 日・祝	リマ・クッキング富士宮校 (毎月第1水・初級、第2水・中級、第3水・上級) 食品、野菜	▲
	カミナリヤ	(〒420-0842) 静岡県静岡市銀座町68-1 TEL054-247-8754	10:00～19:00 年中無休	有機野菜、食品	▲
	セレクトショップ ニース	(〒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 (有) 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・アロマセラピー・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	無農薬農作物、自然食品、オーサワジャパン インターナショナル、浄水器、海洋保全活動グッズ	▲
	自然食品の店 タシ	(〒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・こだわりの農産物・書籍 調理器具・料理講習会へのお誘い	▲
	わらびの	(〒424-0943) 静岡県静岡市清水区港町1-5-12 TEL0543-52-9649	10:00～18:00 日	自然食品・化粧品・生活雑貨・有機野菜果物・天然 酵母パン・生鮮食品	▲
	健康・自然食品元氣界 社団法人 佐野療術院	(〒425-0033) 静岡県焼津市小川13608-6 TEL054-624-4246	8:30～18:30	医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。 難病、奇病にとりくむオーソープ療法。	▲
株伊勢吉 健康事業部	(〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町卸団地305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9:30～18:00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連 商品、介護用品	▲	
株エムオーイー インターナショナル	(〒413-0011) 静岡県熱海市市原本町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崎247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072	10:00～19:00 月	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリ メント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・ 雑貨。発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定(豊 福店は針灸治療院も併設)	▲	
ゲンキプラス (株) 玄氣 豊福店	(〒440-0831) 愛知県豊橋市西岩田6-16-11 TEL0532-69-0655 FAX0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00～20:00 日		▲	
豊橋自然食品センター旧市 民病院跡地前	(〒440-0897) 愛知県豊橋市松葉町3-65 TEL0532-54-5876	9:00～18:30 日	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑 貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲	
コジマフーズ	(〒457-0011) 愛知県名古屋南区呼続元町9-27 TEL052-821-8746	8:00～19:00 日・祝	自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、 [大豆、小豆、金時豆、黒豆]の水煮等製造及び販売	▲	
寿元ナゴヤ	(〒461-0004) 名古屋市東区葵3丁目23-11 JR・地下鉄千種駅5番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373	10:00～17:00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減 農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http://www11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲	
ヘルシングあい	(〒451-0031) 愛知県名古屋西区城西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	(〒467-0870) 愛知県名古屋瑞穂区駒場町5-9 TEL/FAX052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30～18:30 日	リマ・クッキングスクール名古屋教室 マクロビオティック食材・書籍・雑貨他	▲	
自然食の店 エコロジー	(〒471-0069) 愛知県豊田市高原町4-34 TEL0565-35-0238 FAX0565-35-0216	10:00～18:00 日	健康食品、無農薬野菜、化粧品、シルク生活雑貨、 浄水器、書籍、純正食品	▲	
G ー ト (ジールート)	(〒471-0806) 愛知県名古屋瑞穂区瑞穂通り2-45 TEL052-841-0145	9:00～19:00 日	オーサワジャパン商品・パン・野菜・生鮮食品・生 活雑貨・絹製品・化粧品・書籍 他	▲	
ヘルシーメイト	(〒444-0833) 愛知県岡崎市柱曙1丁目10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 名古屋焼山店 名古屋天白区焼山 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 TEL0568-91-0866 FAX0568-91-4445	10:00～18:00 金は10:00～16:30	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水「活」取扱 店 無農薬野菜 食品 化粧品 森林焼	▲	
チルチルミチル	(〒475-0924) 愛知県半田市東郷町3-39-1 TEL0569-22-1076	9:00～19:00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、 自然化粧品、カフェあり、電話注文承ります	▲	
術アルティ	(〒480-1154) 愛知県郡長久手町塚田1922番地シェフォーム エタニ1F TEL/FAX0561-63-9799 地下鉄鶴ヶ丘駅	9:00～18:00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス 健康自然食品、書籍、雑貨	▲	
より安全で純正な食品の専 門店 和楽	(〒491-0002) 愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559	10:00～19:00 第1・3日・月	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全 安心の、こだわりの食品と雑貨1800種。	▲	
岐阜	酒のあっちゃん こだわりの店ユーキ	(〒506-0824) 岐阜県高山市片野町5-228 TEL0577-32-5078 FAX0577-36-1588	9:30～20:00 日・第1・3水	オーサワジャパン商品・無農薬栽培野菜 オーガニック食品・雑貨・天然水	▲
	有限会社 加藤青果 生ゆばの湯葉草	(〒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	▲
	桃 わらべ村	(〒505-0051) 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣342 TEL0574-54-1355	9:00～18:00 第2日	自然食品・無農薬野菜・生活雑貨・書籍、フェア トレード品、料理教室、イベント、通販あり。	▲
福井	Macrobiotique かあざん	(〒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	▲
	桃 ヒノモト	(〒910-0032) 福井県福井市堀ノ宮1-803市内バス三郎 丸団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分 TEL0776-21-3811	8:30～19:00 日	個別別食養生指導、料理教室、試食会、自然食品、健 康食品(プロポリス)、波動測定	▲
三重	自然食品・有機米や 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。基本の食生活大切に考えている	▲
	信貴山断食道場	(〒636-0832) 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL0745-73-2507	毎年1/21～2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円	▲
奈良	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	▲
滋賀	ヘルスステーション けんこう舎	(〒520-0851) 滋賀県大津市唐橋町14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122	9:00～20:00 日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲
	ケリケリ マクロビオティクス	(〒526-0831) 滋賀県長浜市宮司町457 TEL0120-298-564	9:30～19:00 土・日	マクロビオティック商品を中心に、免疫力を向上する ためのいろいろのエッセンスを集約	▲
京都	ナチュラルフーズ エナジィ・マ	(〒602-0934) 京都市上京区新町通り一条上ル一条殿町483-2 TEL075-431-5005	10:00～19:30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパン 商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	▲
	マクロビオティック京都	(〒606-8101) 京都市左京区高野野原町77 TEL075-711-4551			▲
	ヘルス伏見	(〒612-8037) 京都市伏見区桃山町鍋島7 JR桃山駅西50m TEL075-611-0337	10:00～20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲

京都	平安生活協同組合 頒布会くらしの友の会	(〒612-8312) 京都市伏見区津知橋町 390-1 TEL0120-869-860	24時間営業 年中無休	生活再生支援(悩み相談・無料) 24時間受付中 / オーサワジャパン全商品・衣食住遊再生支援!	▲
	京都太秦しぜんむら ブレマ 南 美 店 舗	(〒616-8125) 京都市右京区太秦船石町 10-1 太秦駅前南ホーム内 TEL075-873-3877	10:00~19:00 日・祝	http://www.binchotan.com 又は http://www.rakuten.com.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、干飯式ミネラル健康法	▲
	ハッコー山海フーズ 健康自然食品の店 和楽	(〒533-0033) 大阪市東淀川区東中島 1-20-12-414号 JR新大塚駅東口出て正面 ニューン新大塚ビル4F414号 TEL06-5326-6682	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	▲
	光線治療院ドレーナージュ (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 リンパドレーナージュ 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 ラ	(〒573-1111) 大阪府枚方市橋本朝日 1-6-3 TEL072-855-0114 http://www.nf-grain.com	10:00~19:00 日	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを 取揃えています。	▲
	大阪SOTAI法研究会 (石丸博英)	(〒580-0022) 大阪府柏原市河合 2-6-3 TEL0723-32-9293 看板なし	9:00~20:00 年中無休	操体法指導します	▲
	安全なお米・自然食品 根っこや	(〒582-0009) 大阪府柏原市大正 3-1-35 TEL/FAX0729-72-0467 http://www.ecolo-shop.com/	9:00~20:00 第1・2・3日曜日	無農薬米・オルター生鮮食品他全商品・オーサワ全 商品・玄米料理教室・操体・自然農塾	▲
	安全な食べものネット ワーク オルター	(〒584-0048) 大阪府富田林市西板持町 2-3-5 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替医 療品、代替食、住グッズなど14000アイテム	▲
兵庫	おげんきですか ゆうきの八百屋	(〒584-0092) 大阪府富田林市昭和町 1-6-13 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419	10:00~19:00 月	無農薬野菜・果物約60品・米・天然酵母パン/ 健康自然食品全般1500品(全国宅配OK)	▲
	オーガニックプラス	(〒590-0412) 東条郡熊取町紺屋 2-23-10 TEL0724-52-5641 FAX0724-52-5741	10:00~18:00 月・毎月1日	自然食品全般・健康用品・健康講座・波動測定・フ ットケア・アロマテラピーサウナ 他	▲
	(名)アリモト黒壁の工房 いぶくせんべい半月庵	(〒679-0104) 兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL0790-47-2220 http://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、直売所も併設しています。	▲
	喫茶と自然食品の店 のじき	(〒679-5301) 兵庫県佐用郡佐用町円応寺 165 TEL0790-82-2171	8:00~19:00 不定休	オーサワジャパン商品・抗酸化食品AOB・化粧品・ 生活雑貨・図書コーナー・健康セミナー	▲
	Saga's Kitchen マクロビオ ティック料理教室	(〒658-0015) 神戸市東灘区本山南町 9-8-45 TEL/FAX078-431-9151	ご予約受付中です ご連絡ください	アンチエイジング!健康で美しくクッキングしまし ょう! Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	▲
	神戸ヘルスフーズ	(〒658-0072) 神戸市東灘区岡本 1-7-7-2F TEL/FAX078-453-1777	10:00~19:00 火・祝	オーサワ商品・野菜・パン・生鮮品・ハーブ&アロ マ商品・パッチフラワー・エコ雑貨	▲
	自然食品の店 向日葵	(〒690-0064) 鳥取県松江市天神町 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、食養生相談、健康セミナー	▲
	ブチメリット World Harmony Tera	(〒700-0824) 岡山県岡山市内山下 1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天 然酵母パン・レストラン・整体・チャリラー	▲
	自然食百科柿の木	(〒710-0132) 岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	有機食良品館	(〒700-0921) 岡山市東古松 4-4-3 TEL086-221-7155	9:00~19:00 日・第3月	オーガニック無添加自然食品とマクロビオティック ランチのお店	▲
広島	株式会社ビバ びばおはようショップ	(〒730-0806) 広島市中区西十日市町 9-12 TEL082-293-8321	9:00~19:00 日・祝	健康自然食品 33年の実績と信頼。健康関連の食品・ 機器・グッズ・図書の販売・卸し	▲
	茜 実 C I	(〒734-0007) 広島県広島市南区皆実町 4-1-12 TEL082-255-2846 平賀佐和子		毎月第4土例会、料理講習、PU勉強会	
	無添加食品の店 きざ	(〒731-5127) 広島県広島市佐伯区五日市 2-9-25 TEL082-922-5228 FAX082-922-4940 JR五日市駅北口徒歩3分	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達、配送。 天然酵母パン、自然化化粧品、生活雑貨	▲
山口	有限会社 ツルシマ	(〒747-0027) 山口県防府市南松崎町 5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316	9:00~17:00 日・祝・第1土	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	
	ナチュラルライフ ネットワークスパイラル	(〒883-0851) 鳥取県米子市夜見町 3081-11 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833	9:00~21:00 火	オーガニックレストラン、自然食品、玄米、マク ロビオティック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クッ キン教室、セミナーと講演	▲
愛媛	蓬 菜 庵	(〒791-8023) 愛媛県松山市朝美 2-8-27 TEL089-924-2128	10:00~19:00 年中無休	予約制玄米食卓・玄米食料理教室・健康相談 天然ヨーバノン・干飯式健康法講習会	▲
	ちろりん村	(〒760-0073) 香川県高松市栗林町 3-10-24 TEL0878-37-2976	10:00~19:00 年中無休	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃 え。宅配有	▲
	自然食品 らびっと	(〒760-0067) 香川県高松市松福町 1-7-9 TEL087-822-1539 HP: http://www.rabbit-foods.com	9:00~19:00 月	玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機農法 玄米(3分、5分、7分、8分鍋)発送可	▲
香川	松見歯科診療所 無添加 MACROBIOIC	(〒761-8015) 高松市香西西町 7 TEL087-881-2323 FAX087-881-8499 E-mail: mukhayuan@matsumishika.jp http://blog.goo.ne.jp/mukhayuan	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、自律神経免治療法、調和丹田呼吸法、温 熱療法、整体等を採用。お手当、食養生相談も受付。 歯科診療は完全自由診療です。お問い合わせ下さい。	
	SCHULE ABE シュレ アベ	(〒770-0866) 徳島県徳島市末広 2-1-42 TEL088-653-6401 http://www.schuleabe.jp	10:00~19:00 水・祝	焼き菓子、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)	▲
徳島	サニーサイド	(〒813-0042) 福岡県福岡市東区舞松原 1-8-17 (東福岡自動 車学校そば) TEL092-681-0883 FAX092-681-0815	10:00~18:30 水・祝(金は除く)	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、 書籍、健康相談、月1回サービスデー	▲
	自然生活館 空の詩	(〒811-0214) 福岡県福岡市東区和白東 2-27-13 TEL092-608-9511 FAX092-608-9512	(火・土) 8:00~19:00 (日・祝) 9:00~18:00 月・第1日	自然食品全般・天然酵母パン・有機無農薬野菜・健 康食品・書籍・WELEDA化粧品・ヘナ 他	▲
	オーガニックレストラン マナキッチン	(〒810-0015) 福岡県福岡市中央区那の川 2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL092-525-4147	9:00~17:00	雑穀料理のランチ、スウィーツ、弁当、ケータリン グ、パーティ、料理教室、自然食品販売	▲
福岡	アイリスオーガニック テラス	(〒810-0062) 福岡県福岡市中央区荒戸 3-4-1 セントラル西 公園 2F TEL092-751-3005	9:00~18:30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜・選び抜いた数多くの自然健 康食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲

福岡	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東 2-1-6 TEL0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00~19:00	手法療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ビーハンジオ化粧品など約 2000 種	▲
	こだわりの自然食品 雑貨にんじん	(〒 802-0042) 福岡県北九州市小倉北区足立 2-1-23 TEL093-922-4753	10:00~19:00 日	自然食品、無農薬米野菜果物、健康食品、出来たて 豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲
	株 廣 八 堂	(〒 838-0018) 福岡県朝倉市日向石 1202 TEL0946-25-0311 FAX0946-25-1259	8:00~17:00 土・日・祝	葛粉、蕨粉、その他穀粉各種、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	(〒 819-1616) 福岡県糸島郡二丈町武 352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑紫線「一貴山」駅 5~7分	10:00~16:00 9:00~18:00	食養生料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養生常備食品他販売。	▲
	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、食養生補助食品、他	▲
佐賀	玄米食 おひさま (料理教室&レストラン)	(〒 840-0811) 佐賀県佐賀市柳町 4-3 TEL0952-28-7883 FAX0952-28-7886	9:00~18:30 日・祝	自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・ 生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ	▲
	ナチュラルファーム高田	(〒 841-0076) 佐賀県鳥栖市平田町 3016 TEL0942-83-0238		食品販売、配達	▲
長崎	自然食品の店 テラハウス	(〒 852-8104) 長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル 1F TEL095-841-7236 FAX095-841-7236	10:00~19:00 日	無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピー マッサージ、酵母パン教室、ランチ。	▲
	自然食品の店 ぜんま	(〒 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・他食養生相談	▲
	自然館 謙早店 本町アーケード入口	(〒 854-0012) 長崎県謙早市本町 2-10 TEL0957-23-6670 http://www.shizenkan.net	10:00~19:00 日	電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、 リマ・CAC 化粧品、健康教室、通販宅配	▲
	自然食品 和み	(〒 859-5117) 長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529	9:00~18:30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、理設用炭素など環 境改善食品も多数あります。	▲
	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・盆・正月	有機野菜生産&販売オーソニック自然化粧品 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、食養生研究会、焼豆腐のみそつけ	
	ビオ天粧錦ヶ丘	(〒 862-0912) 熊本市錦ヶ丘 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!	▲
	自然な暮らしの店 ガランガ	(〒 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、テラミ治療。	
	食養生の姓名学の 玄燧倶楽部	(〒 862-0924) 熊本県熊本市南山 5-23-1 TEL/FAX096-394-4064 (要予約)		食養生と姓名学の相談を受け付けています 食養生相談の予約は 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、シュボン化粧品、浄水器、各 種セラミック、小橋規賢先生による健康セミナー	▲
熊本	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・食生活教室(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(貸有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK*	▲
	自然食のやおや ニコニコ村	(〒 874-0919) 大分県別府市石垣東 2-6-21 TEL/FAX0977-25-4464 http://nikonikomura.com/	10:30~19:00 日・祝	マクロキムチの製造販売部、無農薬野菜、純正食 品、輸入オーガニック食品	▲
	自然食品店 自然す	(〒 875-0342) 大分県日田市野津町大字落谷 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	▲
	南 紅 輝 商 会 鹿児島健康の会	(〒 890-0054) 鹿児島県鹿児島市荒田 2-37-3 シャトレ 21-101 TEL099-251-8440	11:00~17:00 土・日・祝	食養生入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、 SEK 商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
	や さ い 村	(〒 892-0871) 鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL099-244-8061	10:30~18:30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正 食勉強会 他	▲
鹿児島	マクロビコンシェルジュ Vermilion パーミリオ	(〒 892-0822) 鹿児島県鹿児島市泉町 2-5 TEL/FAX099-227-5222 (グリーンホテル錦生館よこ)	11:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・自然派化粧品・生活雑貨 健康チェック&食事指導 通販・宅配	▲
	地球畑 西田店 いづる店 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 アンジェリク	(〒 893-0007) 鹿児島県鹿児島市北田町 11132-11 TEL0994-43-4265	10:00~20:00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニッ クスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	▲
	自然食の宿 天然村	(〒 891-4401) 鹿児島県鹿毛郡屋久町妻生 335 (バス停高平) TEL/FAX0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸によ る自然食料理 1泊 2食 6,000円	▲
	あさひ龍生堂薬局	(〒 894-0061) 奄美市名瀬朝日町 14-13 TEL0997-54-0500	8:30~20:00 日	オーサワジャパン商品・漢方薬・健康食品	▲
沖縄	オーガニックはうす 陽	(〒 901-0152) 沖縄県那覇市小祿 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、食養生相談、勉強会	▲
	紅葉純正食品店	(〒 902-0064) 沖縄県那覇市常宮 174 TEL0988-54-0296	10:00~20:00 日	書籍販売、純正食品、食養生相談、OJ 全商品取 扱	▲

講座	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	▲
	マゼーズアイ	(〒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	▲
	満流舎	(〒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。

「食」に求められるのは「旨さ」と「安心」

——自然塩運動の源流——



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



粗塩

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



焼塩

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



フルール・ド・セル

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

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。

室集編 り便

▼今月号も新たに二つの 新企画連載開始!

①カムカムクラブ産地レポート

今年も新米の季節となりました。カムカムクラブでは生産者限定の予約が始まります。今年は全部の生産者を訪れ、取材をします。まず最初は福島県登米市の千葉さんの「ひとめぼれ」です。6月に千葉さんの田んぼに行ってきました。お話をと田んぼを見せてもらいました。見渡す限り田んぼの中、千

葉さんの田んぼだけ「有機」でした。「人と違つことをする」それが千葉さんの信念です。来月は特A地区、新潟南魚沼の笛木さんの限定「こしひかり」を紹介いたします。

②ナチュラルキッチンガーデン

今までは農業の記事が少なかったのですが、今月号からは一気に二つも農業関連の連載が始まります。都会ではなかなか農業体験はできないもの。まずは、家庭で気軽にできる「農業」を紹介していきます。プランターで美味しい野菜を作る。それも自然農法で……。まずは基本の土づくりからです。土台ができて初めて美味しい野菜ができます。季節に合わせた野菜の作り方を紹介していきます。

▼望診法集中セミナー

7月6〜7日、河口湖アルカンシエールで望診法集中セミナーを開催しました。料理はリマ・クッキングスクールの松本校長監修のマクロビオティック料理です。どれもみな美味しく、料理のレベルの高さと美味しさに感動しました。またロケーションも素晴らしい。望診法セミナーをするには絶好の施設です。2日目の朝、河口湖までみんなで散歩をしました。(写真)

今回は望診法の基礎。顔の望診を中心にみんなで山村先生の体験やジョークを聞きながら楽しく学びました。

▼新谷弘実先生講演会レポート

7月28日(土) 東京・三宅坂ホールで講演会を開催いたしました。新谷弘実先生の講演は一昨年からの年連続で開催しております。著書「病気になるない生き方」は①②合わせて200万部も売れています。今回の講演は、昨年よりもバージョンアップした内容でした。

内視鏡で腸の中を症状別に見せていくのですが、汚い腸を見ると、なんだか自分の腸も汚いような不安な気持ちになります。新谷先生の食事法「シンヤビオジマ」を実践するとキレイになるとのこと。玄米を主食にして、肉、乳製品をやめること。まさしく、マク



7/6~7 望診法集中セミナーに参加されたみなさん

ロビオティックをすることが健康になるといってお話でした。

▼9月のイベント

細川順讀先生の「セルフコントロール」が9月29日(土)〜30日(日)の一泊二日で、埼玉県の神泉村で開催します。年3回定期的に開催し、20名の定員で毎回満員です。集中的に潜在意識の高める方法をトレーニングします。リラックスしながらトレーニングするので、とても楽しく学ぶことができます。予約はお早めにごぞ。

MACROBIOTIQUE 840号

© 2007年9月号

発行日：2007年9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

9 月	8日(土)	…マクロビオティック・ヨガブニング教室	▷ 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)	…ビワの葉温灸講習会	▷ 詳細7頁
	14・15日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷ 詳細6頁
	15日(金)	…クッキングスクール公開講座 IN 静岡	▷ 詳細3頁
	16日(日)	…経皮毒 & 商品説明会 IN 京都	▷ 詳細右記
	20日(木)	…細川順讀 TL指導者育成セミナー 第3回目	
	20日(木)	…ブハ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 個人別健康相談	▷ 詳細6頁	
29・30日(土・日)	…細川順讀 セルフコントロール	▷ 詳細5頁	

10 月	9日(火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	10日(水)	…官足法セミナー	▷ 詳細7頁
	13日(土)	…ホメオパシーの基礎講座 基礎編	▷ 詳細4頁
	13日(土)	…マクロビオティック・ヨガブニング教室	▷ 詳細7頁
	14日(日)	…自然食品店経営セミナー	▷ 詳細右記
	15日(月)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	19・20日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷ 詳細6頁
	21日(日)	…細川順讀 TL指導者育成セミナー 第4回目	
	22・23日(月・火)	…マクロビオティック・ヨガ教室	▷ 詳細7頁
	24日(水)	…ブハン体験とバイオヘルス講座	▷ 詳細7頁
25日(木)	…松下由美 個人別健康相談	▷ 詳細6頁	
27日(土)	…マクロビオティック・ヨガブニング教室	▷ 詳細7頁	

●日本CI協会案内図



[住所] 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635

◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

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

経皮毒セミナー & 商品説明会

IN 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(京都駅丸の内口より徒歩1分)

電話：075-352-7444

参加費：10,000円

自然食品店経営セミナー

IN 東京

第1部

あなたが幸せでいて欲しいから
おひさまの光をすべての人へ佐賀県
五木倉おひさま
中原敏枝氏

第2部

自然食品店だからこそできる！
野菜で差別化する方法埼玉県
サン・スマイル
松浦智紀氏

日時：平成19年10月14日(日)

12:30~17:00 (12時より受付)

会場：日本CI協会 2階ホール

参加費：10,000円

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。

2008年

1月12日(土)開講

春期受講生募集

10月1日(月)より受付を開始致します。

各コースのご案内

初級

ベーシック・コース
全12回

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

■フィスラー・平和圧力鍋・土鍋などによる玄米・玄米粥の炊き方

お肉やお魚をいただく代わりに……豆腐ステーキ、車麩の照り焼き、ひねクロケット、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、必要に応じていつでも指導者になり得る力を養うコースです。また、多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。

本校春期時間割

*下記日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承ください。

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

*下記は本校のみの時間割となります。姉妹校の時間割に関しては事務局までお問い合わせください。

コース	初級(ベーシック・コース)				中級(インターミディエイト・コース)				上級(アドバンス・コース)				師範(プロフェッショナル・コース)			
	ウイークデイ	イブニング	ウイークエンド	ウイークデイ	イブニング	ウイークエンド	ウイークデイ	イブニング	ウイークエンド	ウイークデイ	ウイークエンド	ウイークデイ	ウイークエンド	ウイークデイ	ウイークエンド	
曜日	水	木	土	日	月	土	日	火	土	日	金	土	日	事務局にご確認下さい		
開始時間	11:00	11:00	18:30	12:00	9:00	11:00	18:30	12:00	9:00	11:00	18:30	12:00	9:00	16:00	13:00	
講義1	1/16	1/17	1/12		1/14	1/19		1/15	1/26		1/18	2/2				
2	1/23	1/24	1/12		1/21	1/19		1/22	1/26		1/25	2/2				
3	1/30	1/31		1/13	1/28		1/20	1/29		1/27	2/1		2/3			
4	2/6	2/7		1/13	2/4		1/20	2/5		1/27	2/8		2/3			
5	2/13	2/14	2/9		2/11	2/16		2/12	2/23		2/15	3/1				
6	2/20	2/21	2/9		2/18	2/16		2/19	2/23		2/22	3/1				
7	2/27	2/28		2/10	2/25		2/17	2/26		2/24	2/29		3/2			
8	3/5	3/6		2/10	3/3		2/17	3/4		2/24	3/7		3/2			
9	3/12	3/13	3/8		3/10	3/15		3/11	3/22		3/14	3/29				
10	3/19	3/20	3/8		3/17	3/15		3/18	3/22		3/21	3/29				
11	3/26	3/27		3/9	3/24		3/16	3/25		3/23	3/28		3/30			
12	4/2	4/3		3/9	3/31		3/16	4/1		3/23	4/4		3/30			

試作会：2008年4月13日(日) 駒場エミナースにて(予定)

- ◎受講料等の費用につきましては事務局までご確認ください(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。
- ◎入校資格として、日本CI協会の会員の方が対象となります。詳しくは8頁「入会案内」をご覧ください。

お砂糖 卵 肉等の
動物性食品を使わない

心とからだに優しい
&
おいしい!

マクロビオティック

in静岡

静岡県男女共同参画センター交流会議
「あざれあ」内生活関連実習室

静岡市駿河区馬淵1-17-1
電話：054-255-8440

マドンナなど欧米のスターが実践しているマクロビオティック。お砂糖や肉を使わないので、ダイエットにも効果的です。今回は、体質にあったおいしい玄米の炊き方や素材の持つ旨みを活かすマクロビオティック料理の基本を学ぶクラスと、お砂糖・卵・牛乳などを使わずにつくるヘルシーで甘くておいしいお菓子の2クラスを開講します。是非ご参加ください!

持ち物
エプロン、三角巾、
筆記用具
お持ち帰り用容器

講師
高橋直弓先生

東京
リマ・クッキングスクール
上級クラス講師

交通：JR静岡駅北口を出て左手の郵便局をまがり国道1号沿いに西へまっすぐ徒歩7分

受講料

各クラス 全6回
24,000円

テキスト代・材料費
試食代・消費税込み

※2回の分納も
可能です

詳細は……
リマ・クッキング
スクール
または
カミナリヤまで
(下記参照)



基本の
クラス

◎玄米の炊き方
◎おめでとう
(あずき入り玄米粥)
◎青菜の煮浸し
◎わかめの
豆腐ソース添え
◎りんごの葛餅

◎マクロビ牛丼風
◎清まし汁
◎切干大根サラダ
◎さつま芋の
クッキー

◎玄米ご飯
◎車麩の照り焼き
◎けんちん汁
◎りんごの
蒸しケーキ

◎変わり雑煮
◎松風焼き
◎おなます
◎きんとん

◎おからこんにやくの
そぼろ丼
◎白菜のどろどろ
味噌汁
◎野菜ソテー
バルサミコソース
◎トリュフ

◎長葱のグラタン
◎メンチカツ風
◎菜の花サラダ
◎蒸しパン

11:00
↓
13:30

日付

9/15 (土)

10/13 (土)

11/17 (土)

12/8 (土)

1/12 (土)

2/16 (土)

お菓子
の
クラス

◎かんたん串だんご
◎杏仁豆腐
◎煮麺スープ

◎カスタードプリン
◎パンキンフレ
◎玄米ボール
inスープ

◎キャラメルナッツ
のタルト
◎オレンジポテト
◎白いポタージュ

◎フルーツケーキ
◎キャンドルムース
◎ジェルスティック

◎ガトーショコラ
◎ハートのクッキー
◎冬のリゾット

◎くるみ大福
◎白いお汁粉
◎お豆とパスタの
スープ

14:00
↓
16:30

*メニューは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

協賛：オーサワジャパン (株) / 共催：カミナリヤ (電話054-247-8754 / FAX: 054-248-7136)

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

・あらかじめ電話でご予約のうえ左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。

ホメオパシーが医療の可能性を広げる

ホメオパシー の基礎講座

マクロビオティックとホメオパシー療法を実践する志水医師が講師。
ホメオパシーの基礎の考え方を学ぶセミナーです。
(レメディーの処方、個人相談はありません)

① 10月13日(土) ホメオパシー基礎編
② 11月10日(土) ホメオパシー症例紹介編
仕組みと総論 現代医療現場の実践

時間：いずれも午後2時30分～4時30分 (2時受付開始)

●ホメオパシー療法とは

「似たものが似たものを治す」という原理を18世紀後半のサミュエル・ハーネマン医師が発見し、以来、200年以上ヨーロッパを中心に発達した医療。これは、健康な人に与えた時、ある症状を引き起こすものは、それと同じ症状のみられる病気の人に投与した場合、症状が改善するというもので、レメディーというものを使います。レメディーは主に植物を中心として、その他鉱物、動物の試料などを原料としており、これに何十回～何百回の希釈と振盪を加え、効果の得られる可能なかぎり最小限度にまで薄められ、振盪によってエネルギーが高められ、つくられます。レメディーによりその方の自己治癒力が引き出され、症状が改善していきます。

会場：日本CI協会 2Fホール

講師：志水裕介先生 / 受講料：①②合計7,000円

主催：日本CI協会

■講師プロフィール：

志水裕介(しみず・ゆうすけ) 昭和39年、鎌倉生まれ。

平成3年東邦大学医学部卒業後、東邦大学医学部附属大森病院眼科、山本眼科勤務を経て、平成13年12月鎌倉にて志水眼科開業。平成17年2月、志水ナチュラルクリニックへ改称。また、平成8年、中村國衛医学博士(元北里大学医学部分子生物学教室助教授)よりQRS療法を学び、その後、眼科勤務医と平行して東京ハートライフクリニックにてQRS診療に従事。開業後は、眼科一般診療と、東洋医学的食事療法を基礎として、QRS療法、ホメオパシー療法を取り入れたホリスティック医療を心がけ、体質改善、慢性疾患の治療を行っている。日本ホメオパシー医学会認定医、LFHom。



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：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

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

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

細川順讚先生に学ぶ！！

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

セルフコントロール

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

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

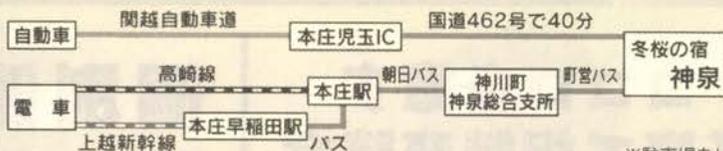
日時：平成19年9月29日(土)～30日(日)

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。



※駐車場あり

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

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

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

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

スケジュール

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

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

※内容は都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

●講師プロフィール●

細川 順讚 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総合的・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・偏食のパラシタパワー』『梅田たんぽぽ茶健飲法』（共著）などがある。月刊『マクロビオティック』に『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 讚
個人別健康相談

2007年9/14(金)・15(土)
10/19(金)・20(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……

9/27(木)・10/25(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



日本CI協会 2階ホール開催 大好評！！健康セミナーのご案内

第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、分かりやすく充実した内容です。

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

- 講師 伊藤祥子 東北ビワ健康センター
- 日時 2007年9月13日(木)
13:30～15:30
- 参加費 4,000円
(ビワの葉、もぐさ棒など材料費を含む)
- 持ち物 35cmぐらいのガーゼまたはさらし
- 定員 30名(定員を超える場合はお断りすることもあります)

*お断り：講義中の録音、撮影等はご遠慮下さい。

ワンポイントレッスン：

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

薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法がわかる！！

プハン体験とバイオヘルス講座

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

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



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



— 足の超健康法の原点 —

第24回 官足法セミナー

足の汚れを取れば万病の原因が解消

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

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

- 講師 行本昌弘 文化創出版社長
- 日時 2007年10月10日(水)
14:30～16:30
- 参加費 3,500円(税込)

— プログラム —

- 14:30～15:30 足と人体全体の健康地図
足の健康自己診断
- 15:30～16:30 グリグリ棒を使った症状別実技指導
質疑応答

※足もみ専用のグリグリ棒は当日販売致します。1本630円税込み。
※足の反射区地図・その他資料付き。

健康になる！判断力がアップする！
体を動かすことが楽しくなる！

マクロビオティック・ヨガ教室

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

曜日・時間	9月	10月	11月	12月
月曜クラス 14:30～16:30	10日、24日	15日、22日	26日	10日、4日
火曜クラス 10:00～12:00	11日、25日	9日、23日	27日	11日、25日
土曜クラス 17:00～19:00	8日、22日	13日、27日		8日、22日

※各クラスの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

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

講師プロフィール：森山幹雄(もりやま みきよし)
1975年生まれ。東京都立市出身。ヨガ歴15年。リマ・クッキングスクール読売科卒業。大森英正先生医学講座修了。蔵村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。<つらぎ工房主筆。>

お問い合わせ・お申し込みは……

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

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

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



■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



麦みそ

800g 934円【税込】



米みそ

800g 1,029円【税込】



豆みそ

800g 934円【税込】



あわせみそ

(米みそ5：麦みそ5)

470g 680円【税込】

800g 1,008円【税込】

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

Ohsawa オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曾424

TEL0120-667-440/FAX0120-588-038



ISBN978-4-88921-104-7
C0047 ¥600E

マクロビオティック
入門食品



おいしく『食』を変えて、無理をせず..

-2kg

※ 成人女性10名を対象とした「レディースセット」1ヶ月間摂取後の
体重変化の試験結果より

今注目のマクロビオティック食事法による、
本当の美しさへ内側からのアプローチ。
お肌もよろこぶ安心レシピで
無理なく理想の体形へ

Ladies' Set

レディースセット

14食分+間食7食分

セット価格 16,000円(税込)



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。

『レディースセット』を1ヶ月間食べてもらいました。

対象被験者：成人女性10名

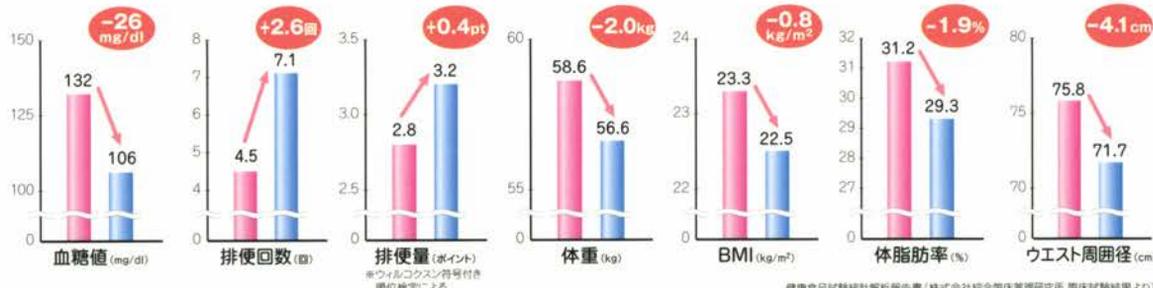
【血糖値、体重減少効果及び便秘改善効果を検証】

■ 摂取前 ■ 摂取後(4週)

■ 試験前後における被験者10名の
随時血糖値は、摂取後4週目に
有意な減少が認められました。

■ 排便回数、排便量は、摂取後3週目に
有意な変化が認められました。

■ 試験前後における被験者10名の体重、BMI、体脂肪率及び
ウエスト周囲径は、摂取1ヶ月後に有意な減少が認められた。



健康食品試験統計解析報告書(株式会社総合臨床薬理研究所 臨床試験結果より)

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