

マクロビオティック Macrobiotique

食による健康と治病

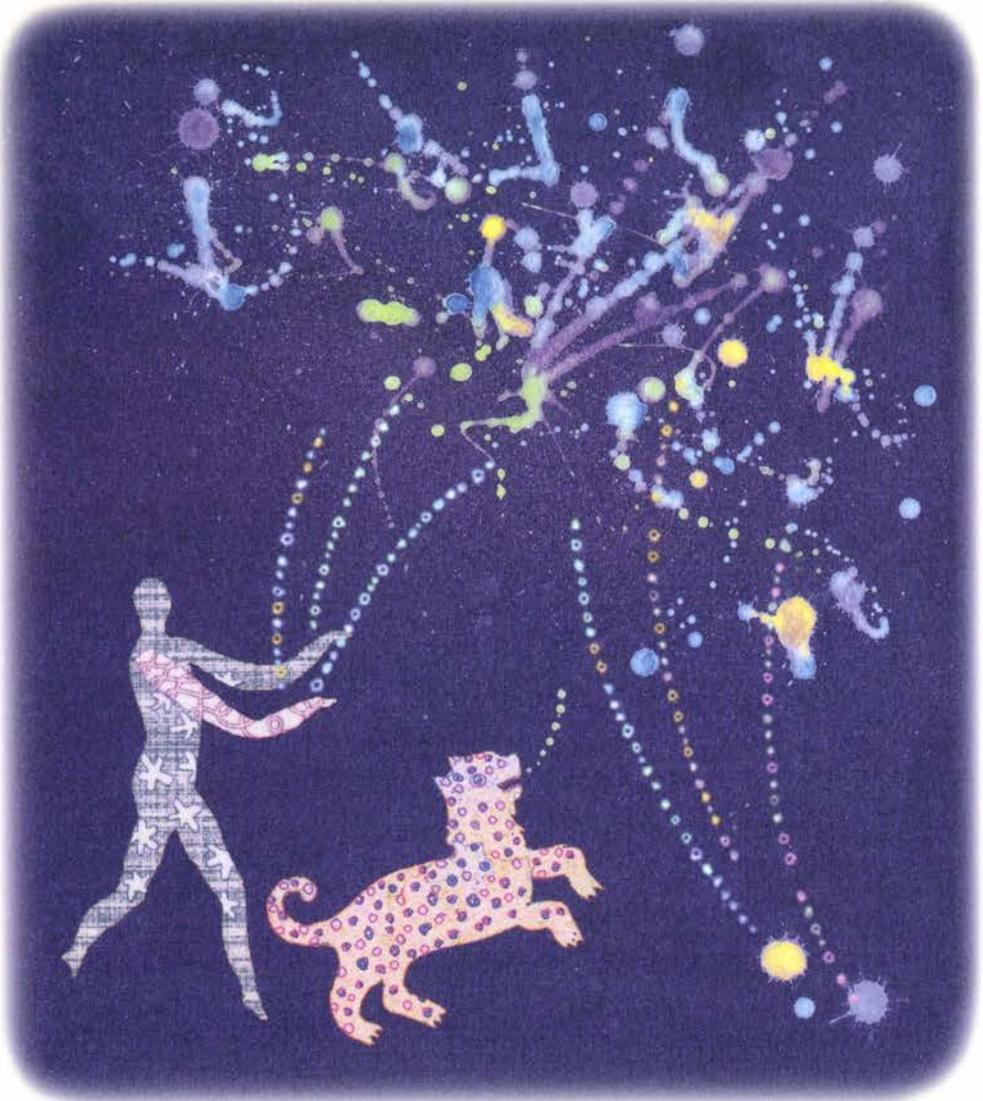
No.851 2008

8
月号

Medical Cooking Recipe
カノン小林の食養レシピ

vol.12 夏に勝つ!! 基本の食養レシピ

緊急レポート 2009年H5N1型新型インフルエンザが人類を襲う!?
吉村先生を囲んで 後編



特集
ドクダミ

野口結加のスイーツレシピ お菓子なしあわせ vol.11 太陽のほほえみ
平田シェフの料理レシピ……麩

2008年度秋期受講生募集中!!

日本CI協会

椿油 天然水

伊豆利島産・無農薬・無化学肥料

国産椿油のほとんどは伊豆大島ではなく、利島で絞られています。隔絶した循環型の離島の自然が無農薬はもちろん、無化学肥料を可能にしました。

秩父の非加熱生水

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



こだわりのシンンプルケア

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

左から
ビューアミスト
(化粧水) 180g/50g (携帯用)
天然ミネラルウォーターに、
白亜紀の土壌から抽出した
アミノ酸組成エキスをブレンド。
デリケートな肌にもおすすすめ。
パッチティングして浸透させて。

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



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

椿油配合化粧石けん「カメリア ビューティソープ」発売中!



平田シェフの



マクロビオティック ドイツシュ Macrobiotique Dishes

第23回 [テーマ食材]

麩

麩とは、グルテンを主原料とした加工食品ですが、その種類は、100種類以上で、地方や用途によりさまざまです。

国内の主要産地として有名なのは、京都や金沢をはじめ、新潟、山形、宮城、山口、沖縄で、その種類は生麩、飾り麩、焼き麩、揚げ麩、板麩、車麩、まんじゅう麩など、形や製法がいろいろあります。

グルテンとは、水で練った小麦粉に含まれるタンパク質です。作り方は、小麦粉に塩水を加えよく練って生地を作ります。これを布袋に入れて水の中で揉みだすと、澱粉が流出しグルテンができます。

このグルテンに、もち粉を練り合わせ茹でたり、蒸したものが生麩になります。また、グルテンに小麦粉を練り合わせ、焼き上げたものが焼き麩です。焼き麩には、練り合わせたものを板状にして焼いた板麩や、棒に巻いて焼いた車麩などがあります。

麩の歴史は古く、室町時代の初期に中国に修行に渡った僧侶により持ち帰られました。当時、小麦のことを「麵(めん)」と呼び、小麦の筋(すじ)という意味でグルテンを「麵筋(めんきん)」という呼び方で伝えたそうです。仏教の厳しい戒律から、殺生禁断で肉食を禁じていた禅僧たちは、大豆からつくる「豆腐」や「湯葉」と同じく、小麦からつくる「麩」を貴重なタンパク源としていました。

仏教の祭事や精進料理などに使われ、さらに安土、桃山時代に入ると天正年間に千利休が催した「天正茶会百席」に、「麩」を焼いた茶菓子「焼の麩」が多くだされたようです。

江戸時代中期には、麩にもち粉などを練り合わせた「生麩」が作られるようになり、庶民の間でもよく使われる食材となっていきました。麩は、上質の植物性タンパク質でアミノ酸濃度が高く、脳の発達や働きを促すといわれています。また、栄養価が高く、消化がよくて脂質やカロリーが低いので、近年では健康食として高く評価されている魅力ある食材といえるでしょう。



車麩のディアブル風のベーグルサンド



【材料 4人分】

| | |
|--------------|-------|
| 車麩 | 4枚 |
| ベーグル | 4個 |
| 粒マスタード | 大さじ3 |
| オーサワ有機中濃ソース | 100cc |
| キャベツの葉 | 4枚 |
| だし汁(昆布、干し椎茸) | 300cc |
| 濃口醤油 | 大さじ2 |
| メープルシロップ | 大さじ1 |
| 生姜(すりおろし) | 小さじ1 |
| パン粉 | 適量 |
| オリーブオイル | 適量 |

【作り方】

- 鍋に、だし汁、醤油、メープルシロップ、生姜を入れ、一煮立ちさせます。ここに車麩を漬けてもどしておきます。キャベツは洗って水気をきり千切りにします。
- ボウルに、マスタードと中濃ソースを混ぜ合わせておきます。車麩の煮汁をしぼり、地粉をまぶして先のソースをくくらせてパン粉をつけます。
- フライパンにオリーブオイルを多めにしき、油の温度が上がったら②を色よく焼きあげ、よく油をきっておきます。
- ベーグルを半分に切り、軽くトーストしてマスタードをぬり、キャベツと③をサンドします。



002320
粒入マスタード
80g ¥441(税込)



002399
オーサワの
有機中濃ソース
250ml ¥756(税込)



000368
地粉パン粉
150g
¥294(税込)



000491
車麩
12枚入
¥315(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

※掲載商品の価格は予告なく変更する場合があります。

よもぎ麩と小豆のフルーツポンチ



【材料 4人分】

| | |
|------------|-------|
| よもぎ生麩 | 120g |
| ゆで小豆 | 80g |
| りんごジュース | 400cc |
| バニラビーンズ | 1/2本 |
| シナモンスティック | 1/2本 |
| 季節のフルーツ数種類 | 適量 |
| ミントの葉 | 4枚 |
| 自然塩 | 少々 |

【作り方】

- 鍋に、りんごジュース、シナモン、バニラビーンズ、塩をいれ火にかけ、一煮立ちさせ冷ましておきます。生麩は3mmほどのサイコロ状に切り、サッとボイルし冷水にとります。
- 冷ました①の煮汁に、生麩と小豆とフルーツを10分ほど漬込み、器に盛りミントの葉を飾ります。

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)



料理スタッフ 左から 阿部清美さん 加藤由希子さん
平田シェフ 山岸久子さん 橋本充世さん

002016
有機アップルジュース (大)
710ml
¥1,050 (税込)



002017
有機アップルジュース (小)
250ml
¥315 (税込)



【材料 4人分】

| | |
|-----------------|------|
| 板麩 | 4枚 |
| 玉ねぎ | 2個 |
| にんじん | 1本 |
| パプリカ | 1個 |
| ズッキーニ | 2本 |
| 枝豆(茹でて房から出したもの) | 100g |
| にんにく | 1片 |
| トマトピューレ | 150g |
| オリーブオイル | 適量 |
| 自然塩、胡椒 | 少々 |
| フレッシュタイム | 1本 |
| ローリエ | 1枚 |

【作り方】

- 1 各野菜を枝豆の大きさに合わせて3mm角に切ります。にんにくをみじん切り、オリーブオイルとともに鍋に入れ、火にかけて香りを出します。ここに切り分けた野菜を加え、野菜の甘みがでるまでソテーします。
- 2 トマトピューレ、タイム、ローリエ、塩、胡椒を加え、フタをして弱火で20分ほど煮込みます。木べらで混ぜながら、味をととのえます。
- 3 板麩をぬるま湯でもどし、水気をしぼって1枚に開きます。ここに②の夏野菜の煮込みをのせて四角く包み、200℃のオーブンで3分ほど焼きます。



板麩と夏野菜の煮込みのパピヨット

*パピヨットとは、フランス語で包み焼きの料理のことをさします



000130
ヒカリ有機トマトピューレー
320g ¥ 346 (税込)



000126
オーサワブラックペッパー
30g ¥409 (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」初代総料理長パトリシオ・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・モダンな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。



001536
サボEXVオリーブオイル
230g ¥1,029 (税込)
460g ¥1,890 (税込)



久司道夫 講演会

只今
参加お申込み
受付中

世界のセレブリティの多くが、弟子として
その名を連ねるマクロビオティックマスター
久司道夫が
生涯をかけて目指す世界とは…
生に対するシンプルな「理解」から出発し
正しい「食」を通してもたらされる「健康」こそが
来るべき世界の扉を開く。
マクロビオテックが内包する陰陽哲学と
深遠なる宇宙観を……
深い見識と軽妙な機知を交え
自由闊達に語る
世界を代表する「知性」に出会う貴重な体験となることでしょう。

マクロビオティックの未来

vol.2

日時 2008年10月4日(土)

会場 日本青年館 3F国際ホール

住所：東京都新宿区霞ヶ丘町7-1
電話：03-3401-0101

受付開始：12時30分～15時(12時開場)

参加費：会員価格……3,500円
一般価格……5,000円

講演会プログラム

| | |
|-------------|----------------|
| 12:00 | 開場、受付開始 |
| 12:30～12:50 | 開会の挨拶 |
| 12:50～15:00 | 久司道夫講演(途中休憩あり) |
| 15:00 | 閉会 |

久司道夫 プロフィール

1926年、和歌山県生まれ。東京大学法学部政治学科卒業後、同大学院修了。桜沢如一氏の影響を受け、49年に渡米。コロンビア大学大学院政治学科で世界平和を研究する。平和的思想と食生活との関連性に注目し、自然と調和した伝統的な日本の食習慣をもとにマクロビオティック標準食を編成。自然食品の普及と教育啓蒙活動に努め、自然食ブームを巻き起す。欧米人の健康維持に寄与した功績が高い評価を受け、1995年国連著述家協会より優秀賞を授与、1999年にアメリカ国立歴史博物館(スミソニアン)に日本人初の殿堂入りを果たす。同年米国下院でその業績が顕彰決議された。現在も欧米やアジア、アフリカなど世界各地でセミナー、講演会、著作活動を精力的に行う。久司財団会長、イーストウエスト財団会長。

主催：日本CI協会 後援：KII(クシインスティテュートインターナショナル)
協賛：(株)天塩、コジマフーズ(株)、(株)ビーアンドエス・コーポレーション、オーサワジャパン(株)

お申込み・お問い合わせは… **日本CI協会** ☎Tel: 0120-306-193 ☎Fax: 0120-306-293

あらかじめご予約の上、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
お振込みの際は通信欄に受講の講座名と日付を必ずご記入ください。(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

カノン小林の食養レシピ

Vol. 12 夏に勝つ!! 基本の食養レシピ

夏バテは心身ともにごったりとして、体力気力を失います。実は“自然な生活”からはるか離れてしまっている日常の暮らしの中にもその原因があるのです。

必要なだけ睡眠をとる、暴飲暴食をしない、冷たいものや水分ばかり摂らない……甘いもの・アルコール・肉類・乳製品・パン類・アイスクリーム・ケーキなど、頻繁に口に

せず、バランスを考えるなど……“普通のこと”に留意して軌道修正します。

良質な塩分(自然海塩、梅干し、味噌、醤油、たくあんなど)を適量、カルシウム分(黒胡麻、海藻類、小松菜、大根葉、キク芋、ごぼう)を補い、主食はバランスのよい玄米を食べましょう。

ワンポイント
アドバイス

- 一汁一菜を基本にして、玄米ご飯には黒胡麻塩を一食に小さじ1杯、古漬けたくあんの薄切り2切れを添えましょう。
- 1口について50~100回は噛んでいただきます。
- 胃腸に負担がかからないように少食(一日二食にして朝は葛食を)にしましょう。食事時の湯茶は控え、食後に口をゆすぐ程度にしましょう。

1週間メニュー

①②③レシピ紹介

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|---|----------------------|--|---|
| 1 | 玄米ポタージュ (玉ねぎ、パセリ) | 乾栗・生黒胡麻入り発芽玄米ご飯(無圧) 小松菜の磯巻き 切り干し大根の煮物(きく芋・ひじき・にんじん) | 黒豆と麻の実入り玄米ご飯(圧力) 豆腐ハンバーグ・にんじんグラッセ青菜添え かぼちゃのスープ(かぼちゃ種、あさつきをトッピング) |
| 2 | 葛練り (ヤンロー・塩) | ①簡単! 胡麻ダレそうめん ひじきこんにゃく 蒸しキャベツのグリーンロール (小松菜・にんじん・たくあん) | 麻の実・生黒胡麻入り玄米ご飯(圧力) 小松菜とにんじん葉・大根葉のクルミ味噌和え かぼちゃとキク芋の含め煮(刻んだかぼちゃの種をトッピング) |
| 3 | 葛練り (梅醬たんぼぼ茶で練る) | 発芽玄米ご飯の細海苔巻き(白胡麻・にんじん・練り梅・湯引きあさつき) 小豆かぼちゃ少量 味噌汁(長ねぎ・大根) | 皮付きハト麦入り玄米ご飯(圧力) 金針菜と厚揚げの煮物 味噌汁(小松菜、板麩、わかめ) |
| 4 | もち粟ポタージュ | ライスバーガー(ひよこ豆のバテ、青菜) にんじんスープ ②豆腐と穀物コーヒーのファッジ | 蓮の実入り玄米ご飯(圧力) ③重ね煮八宝菜 味噌汁(大根おろし・ごぼう・玉ねぎ) |
| 5 | 葛練り (コーレン・塩) | 玄米むすび(無圧炊き・わかめのふりかけ混ぜる) 大根・かぼちゃ・蓮根の蒸し野菜 味噌汁(小松菜、玉ねぎ) | 蓮の実入り玄米ご飯の炒飯(長ねぎ・大根葉・セイタン・刻みパセリ) 温野菜(キャベツ・大根・ごぼう)ひまわり種トッピング |
| 6 | 葛練り(梅醬たんぼぼ茶で練る) | ゆかり混ぜ玄米ご飯の細海苔巻き ごぼうと厚揚げの味噌煮 清汁(小松菜・春雨・にんじん) | 麻の実・生黒胡麻入り玄米ご飯 蓮根ボールの中華風葛ソースかけ きゃべつの浜納豆炒め(ノンオイル) |
| 7 | コーンポタージュ (葛入り) | 発芽玄米ご飯のたくあん炒飯(長ねぎ・松の実) 芽かぶとらっきょう・蓮根(梅酢煮)の酢の物 味噌汁(大根・油揚げ・小松菜) | 玄米ご飯の納豆炒飯(玉ねぎ、納豆、もみ海苔と刻みねぎのトッピング) ニラともやしの水炒め(にんじん葉・松の実・醤油味) コーンスープ(玉ねぎ、コーン、葛、パセリ、生姜汁) |



簡単! 胡麻ダレそうめん

【材料 4人分】

そうめん……400g(湯をわかし、表示時間通りにゆでる)

水……適量

みょうが……4個

長ねぎ(白い部分)……20cm

生姜(皮ごとすりおろす)……小さじ2

めんつゆ(2倍の希釈用・砂糖不使用のもの)……1/2カップ

水……1/2カップ

白練り胡麻……大さじ2(中ボウルの中へ入れておく)

【作り方】

1 そうめんは、湯をわかして表示時間通りに茹でた後、冷水にとって流水を加えながら洗う。滑りがとれたらそうめん用の器に移して、水を入れておく。

2 みょうがは薄い小口切り、長ねぎはみじん切りにして薬味容器に移す。

3 めんつゆと水を合わせておく。中ボウルに入れた白練り胡麻の中に③の希釈つゆを少し加えながら泡立て器(小さなものが便利)で伸ばすことを繰り返して、胡麻ダレを作る。できたら器へ移す。

4 そうめんには胡麻ダレ、薬味を添える。



000396
手延 吉野葛そうめん
250g
¥420(税込)



000165
オーサワの有機めんつゆ
310g ¥577(税込)



000635
ごまそふと(白)
120g ¥682(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



豆腐と穀物コーヒーのファッジ

【材料 4人用】

絹ごし豆腐……240g(塩湯がきして水切り)
 米飴……大さじ2
 有機りんごシロップ……適宜(甘味調整用)
 白練り胡麻……大さじ1
 自然塩……ひとつまみ
 角寒天……1本
 無添加バニラエッセンス……小さじ1/2
 りんごジュース……1と1/2カップ+水1カップ
 (みじん切りした寒天を浸しておく)
 穀物コーヒー……大さじ1と1/2
 クコの実……4粒
 ミントの葉……4枚

【作り方】

- 1 ミキサーに豆腐・米飴・ごまソフト・穀物コーヒー・塩を入れ攪拌しトロロにする。
- 2 寒天を浸しておいたりんごジュース入りの水を中火にかける。煮立ったら、弱火にしてゆっくり混ぜながら煮溶かす。①に加え、バニラエッセンスを少し加えて攪拌し、そのまま固まるまで放置する。
- 3ゼリー状に固まったら再び攪拌してデザートグラスに移して落ち着かせる。半分にしたクコの実や、ミントの葉で彩りを添える。



000656
こめ練り飴 230g
¥315(税込)



002399
オーサワの有機りんごシロップ
265g ¥1,417(税込)



000517
無漂泊寒天
2本入
¥294(税込)



000191
オーガニック穀物コーヒー
100g ¥1,890(税込)



料理スタッフ 左から
大澤満花さん 加藤麻矢さん 加藤由希子さん



重ね煮八宝菜

【材料 4人分】

- 大根(冬は蓮根)……中サイズ5cm
(2.5cm幅の輪切りにしたあと5mmの回し切り)
ごぼう……8cm(斜め薄切り)
にんじん……50g
(2.5cmの長さの斜め切りを交互にして三角切りのあと5mmの縦切り)
長ねぎ……1.5本
(青と白の部分に分け、斜め切り)
黒きくらげ……2枚
(水で柔らかく戻して、一口サイズに切り、小鍋に移して大さじ1/2の醤油で煮しておく)
キャベツ(冬は白菜)……250g(芯は薄いそぎ切り、葉は2.5cm角に切る)
にんじん葉(茎は除いて葉先のみ)……3株分
(塩を加えた熱湯で湯びきして、およそ2.5cmの長さに切る)
松の実(あるいは銀杏)……大さじ3
生姜……10g(針生姜にする)
自然塩……小さじ1
醤油……大さじ1強
葛粉……大さじ1.5(同量の水で溶いておく)
胡麻油……小さじ2
混合だし汁……適宜

【作り方】

- 1 深鍋に油を入れて温め、長ねぎの青い部分と生姜を炒め油に香りが移ったら、ポウルにとりあげておく。
- 2 ①の鍋にキャベツ・長ねぎの白い部分・大根・にんじん・ごぼうの順に塩を少々ふりながら重ね、一番上に煮つけた黒きくらげをのせ、中火で蓋をし、水分がでるのを待つ(水分が出ないときは具の高さの1/3まで、だし汁を加える)。
- 3 良い匂いがしてくるまで弱火で煮る。煮汁が1カップ程度(目分量でよい)になるまで、だし汁を加えて残りの塩で調味し、水溶き葛を加えてトロみをつける。
- 4 ①とにんじん葉・松の実(あるいは銀杏)を加えて火を止め、器に盛りつける。



002532
天日乾燥きくらげ
20g ¥462(税込)

●PROFILE

小林薫音満(こはやし・かおみ)・愛称カノン：リマ・クッキングスクール師範科 主任講師

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分フルコース」(ビジネス社)、「子育ては女を変える」「セルフメディケーション」「食養生大全」(共著)「マクロビオティック食べて元気になるレシピ」(永岡書店)「まぐろ美人」(文芸社)。本誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。





お菓子な しあわせ



Vol.11 太陽のほほえみ

野口 結加

眩しい太陽のもと、まっしろな入道雲が青空に映え、力強く湧き上がる季節になりました。

草木の緑はいっそう濃くなり、太陽に少しでも近づこうとするかのように背を伸ばし葉を広げてぐんぐん成長します。

植物が育つエネルギー源となる栄養分は、葉にある葉緑素の光合成で生成されますから、燦々と降り注ぐ日光を全身で受け留め、自らの元気の素として生きているのです。一方、私たち人間は、特に湿度が高い日本では、夏の暑さに汗を流して体温調節し、できれば日陰を歩き、日傘をさして、直射を避けてしのぎます。それでも連日の熱帯夜で寝不足気味、時期的に胃液の分泌が減るうえ、のどの渇きて水分を摂りすぎて食欲不振、過剰な冷房で室内外の温度差が大きい冷房病など、夏ハテ要因が山積です。その夏が旬の野菜類には、トマト、ナス、キュウリなど、水気やカリウム分が多く含まれて、私たちのほった体の熱を冷ましてくれます。この見事な巡り合わせが、季節という時間の身土不二です。

スイカ、ひやむぎ、そうめん、麦茶、ビールに枝豆、冷や奴など、思い浮かべただけでひんやり爽快な気分になれる涼味は、真夏の太陽がはぐんだ自然の恵みを生かす昔からの知恵と工夫です。

地球温暖化の影響で、夏の暑さも加熱気味の昨今ですが、それはオゾン層の破壊など、受け留める地球側の問題で、季節も天気も問わずいつも太陽から届けられる光と熱は、生命の存続に不可欠な恩恵です。戸外で干した布団は、殺菌効果に加えて

お日様の匂いが心地よい眠気を誘ってぐっすり安眠できます。食糧保存の目的で生まれた干し椎茸や切り干し大根などの乾物類は、日光と風の力のお陰で、もとの食材に含まれる水分が飛び、食物繊維やビタミン類の栄養分は凝縮して飛躍的に増加し、カルシウム分も生まれて、独特の風味が醸し出されます。この天日干しの工程を「風仕事」と呼ぶのは、すてきな名前です。

所変わって、同じ地球上でも緯度が高い地域では、真夏でも日の光が希薄なため、日の高い昼間は貴重な日光浴の時間です。緑の芝生に寝ころんで太陽を全身に浴びる様子は、いわば人間の天日干しのような光景です。長い夏休みも避暑に行くというより、南の海岸へかけて浜辺で甲羅干しをするのが贅沢な過ごし方です。英国の文豪シェイクスピアのソネット中の「きみを夏の日に喻えようか」という名高い詩句が、最愛の人にあてた甘美なささやきに響くのは、イギリスならではのお国柄です。身土不二の魔法のめがねは、プロポーズの真意や文学の解釈にも役に立つのですね。

その英国の夏に味わうデザートといえは、完熟ベリー類をたっぷり詰めて真っ赤に染まったサマーフディングがあります。コクのあるケーキが消化しにくくて苦手な人のために工夫され、最初に作られた18世紀当初は「水治療法のフディング」として知られていました。日本ではむしろ春先の果物のイチゴが、英国では夏が旬というの場所という空間の身土不二に叶っています。他にも赤いラスベリー、黒っぽいブラックベリー、緑のグースベリーなど、いずれも柔ら

かく水気が多くても小粒ですから、スイカやメロンなど瓜類の大きな姿に比べて、引き締まった陽性といえます。しっとりしたフディングの外皮は、フリングの果汁を含んで姿と食感を変えたパンというのも意外性があり、ちよと古くなった食パンの再生利用にもなっている効果的です。

今回はこのアイデアを生かし、地粉の天然酵母パンをふどうジュースの紫色に染めて、かほちゃのマッシュを寒天で寄せたフリングを詰めた日本版翻訳レシピを作ってみました。

冷たいお菓子の代表格のアイスクリームは、玄米を3つの姿でブレンドして夏の穀物トウモロコシをちりばめて固めます。口の中でマレードの爽やかな風味が弾けるクッキーには、ストローでおちゃめな表情を付けてみました。

オレンジやイエローなど、真夏の陽射しを映したビタミンカラーのスイーツを染しみなながら、堂々と胸を張って元気いっはい、お天道様に恥ずかしくない生き方をしましょうね。





ライスクリーム

Rice Cream

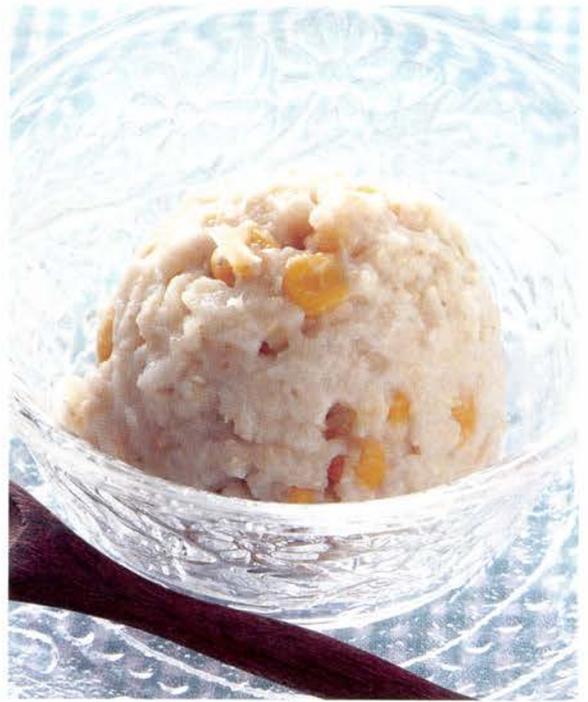
～玄米&コーンで固める穀物尽くしのアイス～

【材料】4人分

玄米クリーム100g(1/2パック)、玄米甘酒200g、
玄米ご飯100g、塩少々、コーン粒の水煮50g、
お好みでオーガニックのバニラエッセンス少々

【作り方】

- ① ブレンダーに玄米クリーム、玄米甘酒、玄米ご飯、塩(お好みでバニラ)を入れ、全体がなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。
- ② 流し缶などの容器に移して、コーン粒を加え混ぜ、冷凍庫に入れて時々かき混ぜながら凍らせる。



オレンジアーモンドクッキー

Orange&Almond Cookies

～オレンジの風味と
ナッツのコクで描く小麦色の笑顔～

【材料】直径4.5cmのもの10個分

ローストアーモンド60g、完全粉60g、塩・シナモン少々、
マメレード(オーガニック・無加糖のもの)大さじ3

【作り方】

- ① アーモンドをブレンダーにかけて1mm程度の粉末状にする。
- ② ボールに1と粉類(完全粉・塩・シナモン)を合わせて、マメレードを加えてさっくり混ぜながらまとまる程度の生地にする。
- ③ 生地を等分に分け、しっかり丸めながら直径4.5cm程の円盤状に成型する。
*ストローで目を抜き、竹串で口を描いて笑顔にすると楽しい
- ④ 170℃のオーブンで12分程度、こんがりキツネ色に焼き上げる。



サマー・プディング

Summer Pudding

～かぼちゃの寒天をぶどう色食パンで
包んだ英国風ひんやりスイーツ～

【材料】直径12cm×高さ6cmの

プディング型(400cc)1個分(約4人分)

※型がなければ、ポウルやどんぶり、一人分ずつの
小さなマフィン型・プリン型でも

【パン】天然酵母パン(お好みのものをサンドイッチ用
5mm厚さにスライス)2～3枚

【浸し液】ぶどうジュース、りんごジュース、
レモン汁・塩少々……合わせて約1C

【フィリング】かぼちゃ50g、レーズン10g、
棒寒天1/4本(約2g)＋水50CC、
りんごジュース100CC、塩・シナモン少々
(お好みでスイカ・桃・メロンなど生の季節の
果物を加えてもよい)

【クリームソース】くるみ＋ライスドリーム＋塩少々 適量

【作り方】

① 外皮を作る

プディング型の底に合わせて丸く切ったパンを敷き、型の
側面も同様にパンを数枚使って全面に張り合わせる(最
後に蓋をする型上面の直径に合わせたパンも用意して
おく)。

ボールにジュース類(ぶどう・りんご・レモン・塩少々)を合
わせ混ぜ、プディング型に注いで敷き詰めたパンの全体
に沁みるようにする(蓋になるパンにも沁ませておく)。

② 中味を作る

棒寒天は、さっと洗ってたっぷりの水に1時間ほど浸けて
おく。

かぼちゃは切り柔らかく蒸し、皮は削ぎ5mmの角切り、中
味は熱いうちに塩とシナモンを振ってマッシュする。

(季節の果物を加えるときは、1cm角に切り小鍋に入れ
塩少々まぶしてさっと煮ておく)

水気を絞って細かくちぎった寒天と分量の水を小鍋に入
れて火にかけ、5分ほどかきませながら煮溶かし、下ごし
らえしたかぼちゃの皮とマッシュ、りんごジュース、粗く刻
んだレーズンを加え混ぜ、再び沸騰したら火を止める。

③ 型に詰める

①のパンを敷き詰めた型に②の寒天液を流し入れ、あら
熱がとれて固まってきたらジュースに染み込ませ、準備し
ておいたパンを被せて、冷蔵庫に入れ馴染ませる。

④ ソースを作る

くるみを香ばしく炒ってすり鉢で擦り、ライスドリームを少
しずつ加えて好みの濃度にのばす(もうすこしココと溶
け込みが欲しいときは葛粉の水溶きを少し加え火にかけて
練る)

⑤ 盛りつける

プディングを型から出して切り分け、ソースをかけて盛り
つける。



●PROFILE

野口結加 (のぐち・ゆか)

リマ・クッキングスクール講師(ウイークエンドクラス担当)、幼い頃から食
べるより作るほうに関心がある料理好きでマクロビオティックと巡り合う。
きれいな菓子の本を眺めながら、身近な素材で簡単に作れるレシピを創
作するのが楽しみ。夢は日本発のマクロビオティックを世界の皆さんに英
語でもご紹介して広めていくこと。きれいなイラストを描いてくださる岡部
さんとは、初級クラスでお会いして以来のお友だち同士。

Natural G Max

とう さ 糖鎖

糖鎖栄養素 黒酵母発酵液 ナチュラルGマックス



世界が注目
生命の鍵を握る

写真はCGイラストレーションのイメージです

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

天然成分100%



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



このような方にお勧めします

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

17g×30袋入 10,290円(本体価格9,800円)

ナチュラルGマックス 表示成分(100g中)

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

(財)岐阜県公衆衛生検査センター

赤ちゃんからお年寄りの方まで健康維持にお役立てください



北里大学
医療衛生学部
基礎医学系
薬理学研究室
医学博士 松尾純孝

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



バイオテクノロジー研究者
応微リサーチ
門田元一 所長

研究に携わって、早二十有余年、今では社会に貢献できることが喜びです。



株式会社 森煥燦 SY

〒434-0015 静岡県浜松市浜北区於呂1930-1

TEL 053-580-3888

URL : <http://www.shinshuyaki.com>

e-mail : info@shinshuyaki.com

『レディースセット』を 1ヶ月間食べてもらいました。

マクロビオティック
入門食品



【血糖値、体重減少効果及び便秘改善効果を検証】

■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。

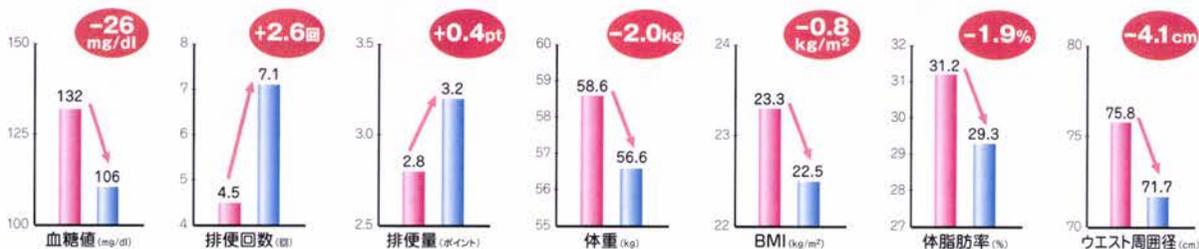
■試験前後における被験者10名の
排便回数、排便量は、摂取後3週目に
有意な変化が認められました。

■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。

対象被験者：成人女性10名

■ 摂取前 ■ 摂取後(4週)

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)



ウエスト
4.1cm 細くなり、
2kg 痩せました。

おいしく『食』を変えて、無理をせず..

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)



Ohsawa オーサワジャパン株式会社

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

国内産 ぴちぴち発芽 青玄米

育ち盛りのすこい玄米！

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(IPP6)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

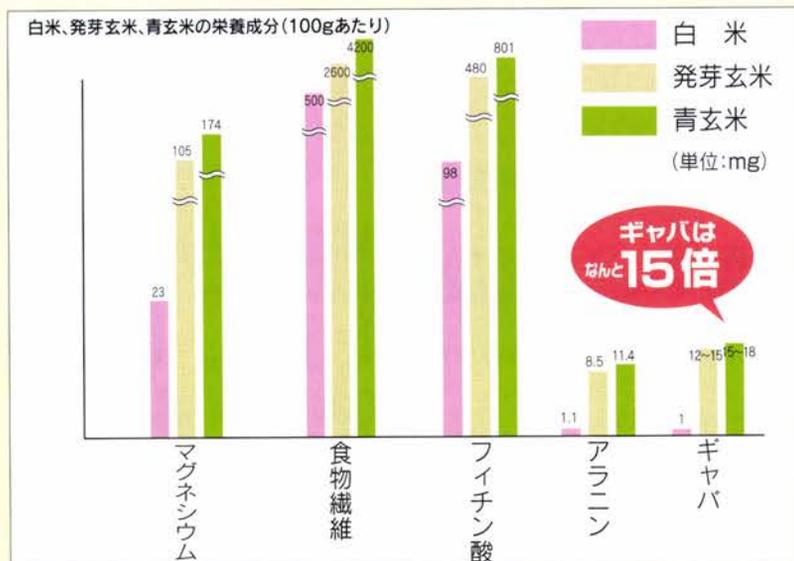
強力な抗酸化作用。米ぬかに多く含まれる。[白米の8.2倍]

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 福岡県久留米市三猪町田川32-3
TEL 0942-64-5572
東京営業所 TEL 03-3539-5671

< 自社調べ >

腸内運動会



「おなかの元気」応援します

私たちのおなかの中には、多くの細菌が住み着いています。

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

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

逆に、悪玉菌が優勢だと、おなかの調子が崩れてしまいます。

ラクティスは、善玉菌の味方となって、おなかの元気を応援します。

「家族で飲んでいます」

世界的な内視鏡外科医で、ベストセラー「病気になる生き方」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見ると、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」

新谷弘実先生講演会 「病気になるしない幸せ健康法」

日時: 2008年8月31日(日)
13:30~16:30

会場: アクロス福岡

定員: 900名(予約制・自由席)

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

ボックス・ラボ「セミナー係」

TEL: 03-5849-4907

*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>

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)

『陽泉』



夏は、身体を冷してくれる食物が溢れております。しかし、生活環境で冷房が稼動して、強く効きすぎた空間もあり、そのため、結果的に陰性食物を取りすぎてしまいます。

暑さで弱ったところへ追い討ちをかけるように、身体の内側を冷やし過ぎていることがあります。そんなときにお世話になりたいのが「陽泉」です。タンポポの根を長時間じっくりと煮詰めたエキスです。

私は、四季を通して風邪の兆候が現れた時に使用します。就寝前に耳かき程度の量をなめると、翌朝は颯爽とすがすがしく起きられ、昨晚の重苦しさや嘘のようです。夏の風邪だけは避けたいものです。

実は、私は商品を1個購入すると8年位使用します。賞味期限は終わっています。賞味期限は終わっているのですが、熟成が進んでいるのでしょうか、味覚はまろやかさを増し生命力に溢れています。期限切れ後の使用をお勧めできませんが、タンポポには食物を超えた極陽性といわれる何かがありますね。なんといっても、英名は「ダンディライオン」ですから。何かパロディのようです。えっパロディ？ メロディ？ 聞こえてきました……大昔、荒井由美が歌っていた……「ダンディライオン」遅咲きのたんぼぼ……。

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●

「陽泉」

100g 4,200円

タンポポ根のエキス100%。
陽性食品 無添加。苦味、酸味、甘味が濃縮、そのまま、または湯に溶いてタンポポコーヒーに甘味料として。

原材料：たんぼぼの根 100%、
国内産
開封前賞味期間：常温で2年

2階特設会場マクロビオティックカフェの案内
◇カフェ「UNITY」
8月1日(金) ~ 7日(木)
10時 ~ 18時
玄米プレート(ランチセット)
◇Cinq's Cafe(サンク)
8月1日(金) ~ 3日(日)
10時 ~ 18時
スイーツとお飲み物

- 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
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
- p10 **vol.13 米飴**
Environmental Issues Opinion 世界的食糧危機●アレックス・ジャック
ドクターソルトの塩談義●村上譲顕
- p13 **その六 塩は何から作るの？**
- p14 未病 病気になるらないマクロビオティック生活●岡部賢二
第8回●夏バテの原因と対策
- p20 緊急レポート！●ジャーナリスト／上部一馬
200X年H5N1型インフルエンザが人類を襲う!?
致死率62%!!国内で数百万人が死亡する可能性も!!
真弓定夫先生のお母さんのための自然育児講座●真弓定夫
- p28 第4回●身土不二から……日本人に適した食を考える
官足法教えます●行本昌弘
- p30 足とあなたの健康⑯
- p32 Drマイクの生活の知恵●牧内泰道
vol.11 “惜しむ心”の大切さ
- p34 **特集…ドクダミ** ドクダミ(十薬・重薬)の効用
うさこの服展シリーズ
- p40 **出逢い 草木染め・手織りの洋服**●角山晴美
- p42 「お産の家」吉村医院の吉村正先生を囲んで 後編
テーマ…真実のお産とは？ 人間の本质とは？

No. 851

Macrobotique

⑧ August 2008

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

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

p48
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13回 / 自己治療力(3) 細胞の設計図……遺伝子

p52
Macrobotic Life in New York. ニューヨークでのマクロビオティック暮らし ●小幡有樹子
第13回 / マクロビオティックのプライベートシェフ: エリック・レシャソーさん

p56
薬になる野菜 ●山村慎一郎
第8回: にんじん

p60
Dr. じんペーの『プラスの健康』 ●石井仁平
Case.3 風邪

p62
美容アナリスト中村祐子のしあわせコスメをさがして ●中村祐子
第6回 / 敏感な唇にも優しい まるで美容液のような新リップグロスに感動!

p64
マクロビオティックですくすく子育て日記 ●倉田有理
第23回: 子どものいたずらは脳を育てる

p66
Natural Kitchen Garden ~ キッチンガーデンを楽しむ ~
vol.12 畑の虫(自然の相関図)

p68
健康セミナー便り ●マクロビオティック・ヨガ教室へようこそ! ●森山幹麗
マクロビオティックとヨガの調和

p70
マクロビオティックな病院
静岡県磐田市『田村歯科医院』 ●院長: 田村享生

p72
新商品情報

p74
全国日本CI協会友の店

p82
編集室便り

日本CI協会のご案内

●スタッフ

表紙デザイン: [イラスト] 大羽り糸 [デザイン] 中村吉則

本文イラスト: 大羽り糸 / 岡部友美 / 平井哲蔵 / 古川育子 / 室井さと子

マクロビオティックは、穀物菜食を中心とした「健康維持、体質改善、治病」のための食事法です。一九三〇年以降、日本C協会（創設者である桜沢如一（一八九三〜一九六六年）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は伝承療法を基礎としているため、基本理念は変わらないが、現代人の生活様式の多様化、健康志向の高まり、生活環境とともに変化しています。以下は、日本C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。

マクロビオティックの基本原則

マクロビオティックの考え方はとてもシンプルです。玄米菜食を中心として、その土地で穫れたものを、その旬に食べるだけです。化学的で不自然な加工や精製をせず、自然の恵みをそのまま摂り入れる、日本が古くから大切にしてきた食事法・生活法であり、それが心と体の健康を作り、維持できるということなのです。（＝食養法）マクロビオティック実践のため、次の5つの基準を厳守する必要があります。

1 食品の品質基準

マクロビオティックで使用する食品は、次の品質基準が必要です。

- ①身土不二の理念から国内産を優先します（地産地消）。
- ②無農薬有機栽培（自然農法・オーガニック・有機JAS）に基づいた農産物を基本とします。
- ③遺伝子組み換え作物は使用しません。
- ④伝統製法を優先します。

2 食品の選択基準

マクロビオティックでは食品を次の基準により選択しています。

- ①主食は玄米、または分搗き米など全粒に近いものを使用します。
- ②動物性食品は魚貝や小魚にとどめています。
- ③副食は野菜や海藻豆類を主とします。
- ④白砂糖、グラニュー糖などの精製糖は使用しません。
- ⑤安全性・機能性が明確な添加物以外は使用しません。
- ⑥目的に応じて機能性食品を有効に活用します。

3 食品の摂取基準

マクロビオティックでは食事の摂取基準を次のようにしています。

- ①一口ごとに最低30回以上咀嚼すること。
- ②食事の量を腹8分目にすること。
- ③十分な水分の摂取をすること。
- ④旬の野菜を摂ること。

4 生活習慣に関する原則

マクロビオティックでは次の生活習慣に注意が必要です。

- ①タバコは禁止されています。
- ②酒類は健常者に限り、少量が許容されています。
- ③間食は健常者には許容されますが、量に注意してください。
- ④睡眠や休息は十分とることが必要です。
- ⑤毎日、適度な運動をすることが大事です。

5 マクロビオティックの料理方法

マクロビオティックによる調理方法には陰陽をふまえ、以下の基本原則があります。（詳しくはマ・クッキングスクールで学ぶことができます）

- ①一物全体を基本に皮をむかず、芯や根も工夫して食べること。
- ②なるべくゆでこぼさないこと（灰汁を抜かない）。

マクロビオティックの症状別対策

マクロビオティックの「食による治病」の考え方から症状別食養マニュアルを紹介いたします。症状別食養マニュアルは当協会が医師、料理講師等の意見を加えて制作した、食による未病を改善するためのマニュアルです。自分の身体は自分で守るというセルフメディケーションの考え方が基本です。

内 容

- ・ 症状と対策
- ・ マクロビオティック食事法
- ・ 食品の案内

[52症状リスト]

風邪、気管支炎、心疾患、不整脈、
胃腸障害、便秘、頭痛、情緒不安定、不眠症、
拒食・過食症、高血圧、低血圧、貧血、高脂血症、
花粉症、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、
しみ・そばかす、抜け毛、水虫、いぼ・たこ・魚の目、
肌荒れ、あせも、肝機能、腎臓病、
排尿時の異常、精力減退、糖尿病、肥満、痛風、
生理不順、更年期障害、不正出血、乳房の異常、
冷え性、生理痛、月経前症候群、
鼻炎、眼精疲労、いびき、歯周病、口臭・体臭、
口内炎、耳なり、老眼、骨粗しょう症、
リウマチ、腰痛、肩こり、虚弱体質、腫瘍、痔疾

ご注文・お問合せはリマの通販まで
フリーダイヤル 0120-328-515

症状

アトピー性皮膚炎はよくなったり、悪くなったりを繰り返しながら長期継続皮膚炎。
 症状は痒みのある湿疹が中心で、額、眼や口の周り、唇、耳、首、手足、関節部などに多く現れる。喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎など他のアレルギー疾患が同時に見られることが多い。乳幼児期に始まったアトピー性皮膚炎が成人期まで続くこともあり、中には成人になってから始まる場合もある。
 アトピー性皮膚炎の原因となるものとしては、ほこりやダニなどのハウスダスト、スギ・ブタクサなどの花粉、空中のカビ、犬や猫の毛・フケ、住宅建材に使用されている化学物質など、生活環境中の物質が多くあげられる。特に乳幼児は牛乳、卵、大豆、そば、小麦粉などの食物がアレルゲンとなることが多い。

マクロビオティックによるアドバイス

ステロイド剤や抗アレルギー剤などの化学薬品は、免疫機能を低下させ、諸臓器の機能障害を招くこともある。食生活の改善、特に砂糖は症状を悪化させる最大の要因。また、精神的な状態にかなり影響されるので、心を解放させてあげることが大切。正しいスキンケアを行い、免疫力を向上させて治療させることが望ましい。

マクロビオティックによる食事法

■食べるべきもの

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ① 血液中の老廃物を排除し浄化するもの | ⑥ 腎臓・副腎の機能を高めるもの |
| ② 造血システムを整え、免疫細胞を正常化するもの | ⑦ 脾臓・胸腺などリンパ系の機能を高めるもの |
| ③ 小腸の機能を正常化するもの | ⑧ 自律神経を安定化するもの |
| ④ 肝臓の機能を高めるもの | |

- 葛、ごぼう、ニラ、らっきょう、胡麻、ふのり、梅干、赤味噌、醤油、よもぎ、自然薯 → 小腸機能正常化
- 葛、ふのり、胡麻、タンポポ、もやし、大根葉、よもぎ、里芋、人参、人参葉、皮つきハトムギ → 肝機能向上
- 蓮根、蓮の実、自然薯、黒胡麻、黒豆、昆布、ブラウンマッシュルーム → 腎臓・副腎機能向上
- 皮つきハトムギ、山芋、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、せり、玉ねぎ、蓮の実、松の実 → リンパ系機能向上
- なつめの実、ユリ根、ねぎ類、のり、黒胡麻 → 自律神経調整
- ひじき、わかめ、昆布、のり、青のり、あおさ、あらめ、もずく、山芋 → ミネラル豊富

アトピー性皮膚炎に効果的な成分と働き (おすすめ商品内の左上「3000」をご参照ください)

- | | |
|----------------------|----------------|
| ミネラル → 自律神経、代謝機能を安定化 | グルタチオン → 免疫力強化 |
| ポリフェノール → 活性酸素除去 | 多糖類 → 免疫機能の正常化 |
| フラボノイド類 → 免疫力強化 | |

おすすめ商品

グルタチオン 青臭さもなく飲みやすい

■有機JAS認定品 遠赤外線製法
 分タイプで携帯に便利 ケール100% 無糖、無添加
 ■水100mlに一包(2g)の割合で青汁ジュースとして

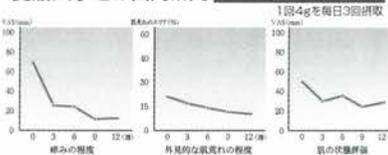
002187
有機遠赤ケール(粉末)
 60g(12g×5包)
 2,625円(税別)
 ■開封前賞味期間：常温で1年
 有機ケール(愛媛産)



愛媛大学との共同研究 **有機ケール(粒)摂取による皮膚状態の改善**

●皮膚状態質問紙においては、「痒みの程度」、「外見の肌荒れの程度」は摂取3週目でも有意に改善されることが明らかとなった。皮膚症状のある肌の面積を指標とする「肌の状態評価」では、6週目以降12週目までに有機な減少が認められた。

●ケールの摂取は、肌の難治性疾患を持つ人の気分状態を有意に改善させること、及び皮膚症状を完解させることが判明した。



フラボノイド類 宮古ビデンスピローサ使用の健康茶
 日本皮膚科学会で発表された有効成分含有

■沖縄県宮古島にて、農薬を使わずに栽培された
 ■生姜と焙煎大麦を合わせ、飲みやすく仕上げた
 ■ノンカフェイン
 ■多くの大学や病院が宮古ビデンスピローサの研究に参加している

003481 **かんぼう茶**
 84g(12.6g×30袋)
 4,200円(税別)
 ■開封前賞味期間：常温で2年
 宮古ビデンスピローサ(タチアワユキセンダングサMMMP沖縄県宮古島産)、ショウガ(中国産)、オオムギ(国内産)



臨床データ (患者 山〇泰〇 33歳 女性)

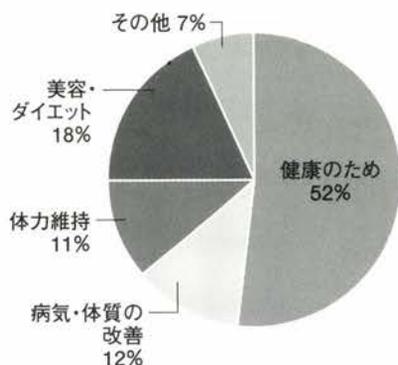
生後1ヶ月から乳児脂漏性皮膚炎が発症したため当科受診。
 2歳児にアトピー性皮膚炎と診断。
 ALASTAT:ダニ6+、マラセチア6+、ホコリ、スギ5+、ヒノキ、カンジダ4+。
 LGE:11134U/ml。各種治療を行うも軽快せず。
 平成14年11月8日皮膚急激悪化のため、かんぼう茶飲用開始。12月6日軽快傾向が見られ始めた。
 平成15年1月28日より顔にビデンスクリーム外用開始。3月7日顔が軽快した。

マクロビオティックのエビデンス

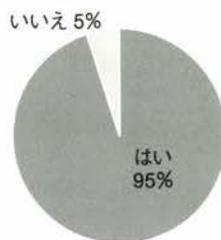
EVIDENCE OF MACROBIOTIQUE

リマ・クッキングスクール初級受講者165名にアンケートをとった。どんなきっかけでマクロビオティックを始めたのか、始めてどのような変化があったのかをまとめた。マクロビオティックの効果が分かる。

1.マクロビオティックを始めた理由



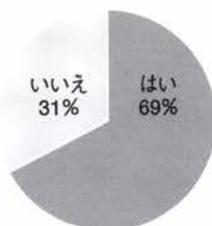
2.マクロビオティックを始めて良かったか



【はいの具体例】

健康・体調がよい
精神的に良い
治病に良い
食事が良くなった など

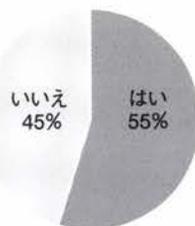
3.マクロビオティックを始めて苦労はあったか



【はいの具体例】

理解を得られない
食べるものがない
良い食材が買えない
肉・魚・砂糖が食べられない など

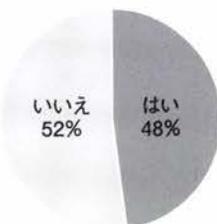
4.病気や持病が改善した



【はいの具体例】

アトピー
風邪鼻炎花粉症
生理痛 など

5.睡眠の質が改善された



【はいの具体例】

ぐっすり深く眠れる
時間短縮になった
目覚めが良い
寝付がよくなった など

6.疲れが溜まりにくくなった



【はいの具体例】

元気になった
回復が早い
身体が軽くなった など

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.13

米飴

(Rice Syrup)

ADVICE

一般的に多くの薬用効果がある

玄米米飴の形状はハチミツに似ているが、穀物を主体とした濃厚な天然甘味料である。

果物、砂糖、加糖ブドウ糖液糖、蜂蜜などの単糖類より時間をかけてゆっくり消化・吸収されるので、血糖値に急激な影響を与えない。

料理ではソースの甘味付けなど、また特にデザートやスナックに多く使われている。

米飴はストレスや緊張を和らげる作用があるほか、乾いた咳をするとき、(内に籠もったエネルギーの発散) また使い方によっては太りすぎの予防、解消にも役立つ。

玄米米飴は麦飴に比べれば下降のエネルギーを持つので風邪、熱、炎症など拡散性の症状のときは良いが、腎臓、膀胱、生殖器、骨など下降、収縮のエネルギーの症状には上昇、拡散のエネルギーを持つ麦飴を使うのが好ましい。しかし、麦飴(炊いた米と発芽した麦で作られる)は体内で米飴よりも硬くなりやすく停滞しやすいので使いすぎないように注意することが大事である。

使い方

- ① 飲み物やスナックに使うときは小さじ1 - 大さじ1位にする。
- ② もちやボンセンなどに塗ってスナックにする。
- ③ パンケーキやワッフルやフライパンで焼いたもちのソースにする時は少々の水やイチゴ、ブルーベリーなど果物と混ぜて鍋で弱火で温めて使うと良い。

世界的食糧危機

今春、主要穀物が劇的に高騰し世界的な食糧危機がピークに達した。米は今年のはじめに比べ価格は3倍に跳ね上がり、小麦も昨年比で2倍、トウモロコシも2年間で2倍へと価格が上昇した。世界の穀物貯蔵量は2000年来すでに半分に減少し、世界保健機構によると今後多くの貧困と何百万もの飢死者が出ると推定される。

バイオエネルギーの出現は激しい燃料価格上昇の影響だ。農地が燃料生産のための原料を育てるために開発されるに従い、人間の食べる主要穀物が減少する。米国でのトウモロコシを原料としたエタノールブームは食糧暴動を引き起こし、メキシコでトルテニアアの価格が法外に高騰した。米不足は香港とフィリッピン

で買いためなどの混乱も引き起こした。米、麦をはじめとする食糧不足による暴力がエジプト、ハイチ、カメルーン、象牙海岸、モリタニア、エチオピア、ウズベキスタン、イエーメン、タイ、インドネシア、イタリアなどで起こっている。

気候の変化もまた穀物収穫減少の要因である。今年オーストラリアでの米の収穫はほぼ壊滅的である。6年来の干ばつはオーストラリア全国土の98%にも及ぶ収穫減となる。

南半球では最大手のデニリキン製粉所は閉鎖され2千万もの人は他で食糧を確保しなければならぬ。科学者いわく、この長引く日照りは地球温暖化の影響であり、この傾向はいずれ地球の他の場所にも起こりうることである。

米の問題は輸出力の不足である。それは米の90%が生産される場所で消費されてしまうからだ。ほんの10%だけが世界の市場に出回る。そして他の商品のように投資者による貯蓄や投機として扱われやすい。この大規模な経済的天候下において、微小な経済は太刀打ちできないのである。

これらの要因に加え、国の政策や報道関係に取り上げられることのない2つの原因がある。その一つは有機農法と従来の農法に関してであり、もうひとつは人間が食べる植物よりも飼料として動物が食べる植物が世界的食糧不足、天候異常、環境破壊を引き起こす原因になっているということだ。

兼業農家は健康的な野菜を供給するだけでなく、より生産的、合理的な農業方法である。最近のアメリカの調べではほとんど化学物

質を使用しないで野菜を4
エーカーの畑で作る農家は
1エーカーあたり平均14
00ドルの利益があるのに
対し1364エーカーの農
家は1エーカーあたり39ド
ルの利益しかないことがわ
かった。過去において大農
家はこの格差を大量な生産
物で補っていた。しかし石
油とトラクターのジーゼル
燃料の高騰で農家は遠距離
のマーケットに野菜を運ぶ
ことはできなくなった。
動物の飼料を減らすこと
は他のどんな政策よりも食
糧危機に有効なのである。
人間が食べる穀物や豆や野
菜を作るのに比べ動物に食
べさせる飼料を作るのは10
倍から20倍もの土地を使う。
食糧農業機構 (FAO)
の最近の報告によると耕作
可能な地球上の土地の26%、
つまり約1/3を動物の飼
料用として使っているのだ
ある。

さらに、人間が使う水の
8%を動物の飼料用の灌漑
用水としていることが水質
汚染の最大の原因となつて
いる。

また、抗生物質、ホルモ
ン剤、農薬、化学肥料、な
どを含む動物の糞や牧場廃
棄物なども同様に深刻な水
質汚染源となる。

今後、動物食に関しては
特別な課税をし、その収益
の一部を従来の農法からオ
ーガニック農法に変える人
への援助に回すことや、穀
物菜食をベースとした食育
の充実、汚染された飼料用
農地の改善への使用、また
食べ物、エネルギー、天候
異常の影響の被害に遭遇し
ている人たちの実際の救援
に使うなどの新たな取り組み
が早急に検討されなければ
ならない。



● 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。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。

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。

ドクターソルトの塩談義

その六 塩は何から作るの？

日本では、塩は海水から作るものと決まっていました。けれど世界的に見ると、陸から採り出す塩が意外と多いんですね。また、市販の塩の多くは、なんと「塩から作る塩」だつて、ごそじですか？

塩の原料は、商品に書くことが義務づけられている表示で簡単に見分けることができます。一括表示の原材料名欄を見てください。食用塩公正競争規約が徹底すれば、「海水」、「海塩」、「天日海塩」または「天日塩」、「岩塩」、「湖塩」、「天日湖塩」のどれか、またはその組み合わせが書かれているはずですよ。

海水……海に面した国の多くは海水から塩を生産しています。日本では、昭和四六年の塩田廃止によって、九九・九％がイオン交換式になっていますが、世界的にはほとんど天日塩田で塩を生産しています。

海塩……天日塩やイオン交換塩は

そのまま売られるほか、他の塩の原料としても用いられています。メキシコやオーストラリアなど雨の少ない乾燥したところで、大規模に大量に生産された天日塩は、日本にもたくさん輸入され、精製塩や再製自然塩の原料になっています。

岩塩・地下塩水……岩塩は、地殻変動で閉じこめられた内海が干上がった地中に埋もれたものと言われています。この中の塩化ナトリウム層を掘り出して粉碎するか、水を注ぎ入れて溶かした塩水を汲み上げて再結晶化します。地下塩水（塩泉水や塩井水）は、土の中の岩塩が地下水で溶けたものと言われています。どれも、日本にはありません。

湖塩・塩湖水……塩湖は、岩塩が雨水や地下水で溶けて湖になったものと言われています。干上がった湖塩を採集して粉碎するか、塩湖水から製塩します。日本にはありません。



NPO法人
日本食用塩研究会
村上 譲顕

おいしくて体に良い塩を作るには、どんな原料が良いのでしょうか？

それはズバリ海水一〇〇％です。岩塩も塩湖水も大本をたどれば海水ですが、それができる途中でミネラルが除かれたり、溶岩などが混じり込んだりして、海水とは大きく異なったミネラルバランスになっているのです。

地球の生命が誕生した海水には、生き物にとって欠かすことのできないカルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、銅、亜鉛、マンガンなどの少量微量のミネラルが適度に、バランス良く含まれています。だから、海水一〇〇％を直接原料にするのがベストなんです。

なお、海水を原料にしさえすれば、良い塩ができるというわけではなく、製法も問題になります。原料と製法の両方がそろって良い塩ができるのです。
(つづく)

体と心と地球に優しい

自然食育

生活の真ん中で、

「塩」の大切さに気づくこと。

それはそのまま
生活のクオリティ。

「塩」を中心にさまざまな商品開発に取り組んでいます。

自然海塩 味噌・醤油 梅干・漬物 加工食品 生活雑貨 書籍・CD



自然海塩 海の精



ソルト de はみがき



CDしのおのみち

海の精 海の精株式会社

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

未病

病氣にならない

マクロビオティック生活

ムスビの会主宰
フードアンドメディカルコンサルタント・岡部 賢二

【第8回】

夏バテの原因と対策

夏バテ特有の症状としては、きつさやだるさがあります。また、食欲不振などの胃腸の疲れや、自律神経の疲れから不眠症になったりもします。夏バテの原因とは一体何でしょう。

冷房による冷えのぼせに注意

夏バテの本当の原因は、暑さより「冷え」にあるのです。その主な要因はクーラーの冷気です。冬は寒さに対する冷え対策は万全なのに、夏は無防備で出かけることが多いと思います。列車やバス、オフィス、レストランなど、いたる所で空調が効きすぎて、夏ほど身体が冷気にさらされる機会が多いのです。お風呂のお湯が冷めると冷たい水

が底に溜まっていくように、冷えた空気も部屋の底部にたまり人間の足腰を冷やしていきます。足腰が冷えると、足先で冷やされた血液は時間と共に心臓に戻っていきます。その時にお腹の中心部を冷やしてしまうことが問題なのです。人間は健康な状態の時は、お腹の中心が温かく、皮膚表面が冷たい状態にあります。ところが、お腹が冷えると、熱は居場所がなくなつて皮膚表面に逃げていきます。これがほてりの状態です。

手先、足先がかつかしてほてる原因は熱ではなく、実は冷えなのです。冷たい氷水に手をつけた後、手がほてるのを感じたことがあるでしょう。これは、冷えて縮んだ血管が、逆に身体を温めるために拡張し、血液を急速に流し込むので身体がほてることになるのです。つまり、ほてりが出る時は身体が冷えている状態と捉えてください。

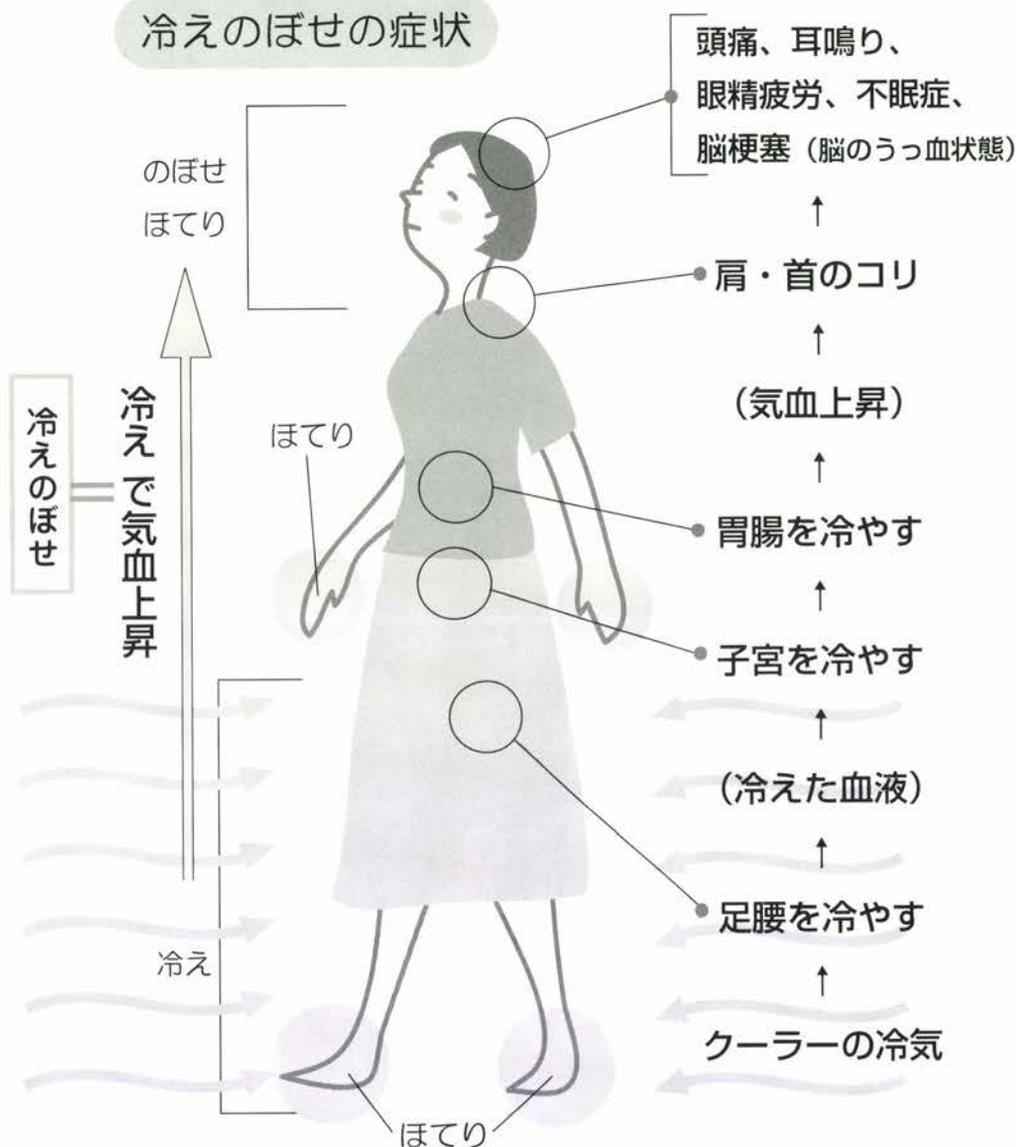
頭痛や肩凝り、不眠症に

また、足腰が冷えると身体の熱は上半身の方に逃げていきます。そのため、肩や頭に熱がこもつて「冷えのぼせ」の状態となり、のどの渇きや肩凝り、首の凝りなどの症状が出やすくなります。のぼせた状態やほ

てつた状態の時には、冷たい飲み物やアイスクリームのような氷菓子が食べたくなくなります。ところがこのようなものを摂ると益々足腰や内臓が冷えるので完全な冷え性になってしまいます。人間の健康的な熱のパラメータは、足腰が温かく、上半身がやや冷えている状態で、これを「頭寒足熱」といいます。

「冷えのぼせ」の状態を放置しておくと、肩から首の血液のうっ血状態から頭に新鮮な血液が供給されず、酸素不足がおき、老廃物が蓄積するため、頭痛や耳鳴り、眼精疲労などの症状に発展していきます。脳の血管がもろい状態の時に、長時間にわたり脳にうっ血があると脳梗塞を起しやすくなります。脳梗塞の方に共通するのは、足が冷たいということです。足先をマッサージして温めてあげると脳の血液循環がよくなり脳梗塞を予防することができます。最近激増している不眠症のトラブルも原因は一緒です。夜眠るときには、通常は脳の血液が下半身に降りて行き、脳のクーラダウンと違って脳内温度が2、3度下がると眠くなるのです。ところが冷えのぼせが続くと脳のクーラダウンができず、夜眠れないという夏バテ特有の症状を招き

冷えのぼせの症状



やすいのです。不眠症の方は寝る前に足湯や半身浴で足腰を温めると頭寒足熱状態に戻り、眠れやすくなります。

婦人科系や出産のトラブルに

また、足先で冷やされた血液はお腹の中心にある子宮を冷やしながらか心臓に戻っていきます。子宮が冷えると血液循環が悪くなり、子宮内膜症や生理痛、生理不順などの婦人科系のトラブルが出やすくなります。

冷えがひどくなると血液が固まりやすくなるところから、子宮筋腫や子宮がんなどを招いたり、不妊症の原因になったりもします。子宮の壁面が冷えると氷の壁面のようになり、排卵された卵子は居心地がわるくて氷の壁面をすべり落ちるように流れてしまいます。反対に子宮を温めてあげると卵子は居心地がよくなって着床できるのです。

問題は妊娠中の冷えです。足腰で冷やされた血液や体液は、赤ちゃんが十月十日育つ羊水の温度を下げてしまうからです。羊水温度が下がると赤ちゃんは北極海を寒い寒いといって泳いでいるような状態になります。羊水温度が適切であれば、赤ちゃんはハワイの海を心地よく泳いで

生まれ出ることができるとは。羊水温度の低下により、赤ちゃんの新陳代謝能力が悪くなることから、未熟児の傾向が出てきます。低体温で産まれた赤ちゃんは胃腸の発達が未熟で、アレルギーの傾向を招きやすくなります。また、免疫力の低下から感染症にもかかりやすくなります。早産の原因も、羊水環境が悪くて、赤ちゃんが我慢できなくて生まれてくるからだと考えられます。

胃腸病や自律神経のトラブルに

お腹の中心には胃腸があります。

足腰の冷えは同時に胃腸の冷えを招きます。胃腸が冷えると消化管酵素やホルモンの働きが悪くなり、消化不良や下痢、軟便、腹痛、食欲不振の状態になったり、ひどくなると痩せの大食いの傾向を招いたりもします。消化管の酵素やホルモンは体温と密接に関連しているのです。平熱は36・5℃といわれていますが、体温が1度低下すると酵素やホルモンの働きは50%も低下するといわれています。胃腸が冷えた状態では消化酵素や消化管ホルモンがうまく働かず、消化不良や食欲不振などの症状が起きます。慢性的な胃腸の冷えから、食べても太れないという瘦

お腹の冷えのトラブル

胃腸の冷え

消化不良、下痢、
軟便、腹痛、
食欲不振、
痩せの大食い、
アレルギー、
自律神経のトラブル

赤ちゃん

未熟児
早産
アレルギー

子宮の冷え

生理通
生理不順
子宮内膜症
不妊症
子宮ガン
子宮筋腫



せの大食い状態や食べ物がうまく消化できないアレルギーの傾向を招いてしまうのです。

とはいっても、人間の身体は自律神経が働いて常に一定の状態に保たれています。ですから多少冷えても体温はまたすぐに元に戻るのが普通なのです。ところが自律神経の働きは、冷え過ぎたり、食べ過ぎたり、不規則な生活が続いたり、ストレスにさらされたりすると乱れます。そのような我々を取り巻く現代の生活環境の問題が重なり合って冷えを助長してしまうのです。こうした頑固な冷えや血行不良を「瘀血」と呼んで、身体の病的な状態として東洋医学ではとらえます。血液は体温が低下するほどに粘りを増して、流れが悪くなるのがわかってきました。血液の循環が滞ることで、いろいろな場所で細胞の機能が低下し、コリやだるさ、痛みが起きたり、抵抗力を落としたりしてしまいます。まさに冷えは万病の元なのです。

梅醤番茶や葛で冷え改善

この冷えパテの改善には梅醤番茶がおすすです。梅醤番茶の塩分補給作用と血行促進作用により、全身の血液循環がよくなります。また、

夏の紫外線によって体内に生じた疲労物質(乳酸)を分解するクエン酸を豊富に含むため、夏バテ特有の倦怠感がなくなります。さらに塩分補給により、胃腸の働きの低下による食欲不振も改善してくれます。また、炎天下での農作業やスポーツの場合には、汗で塩分が失われるので、梅酢を5〜6倍に薄めた梅酢ドリンクを持ち歩くと、熱中症や脱水症状(脱塩症状)の予防になり便利です。

自律神経の調整役としては、葛がおすすです。葛に含まれるイソフラボノイド(ダイゼイン)には血管の緊張をほぐして血液の流れを良くする働きがあります。肩や首の血管が広がるとうっ血状態が解消されて楽になります。肩、首の血流が改善すると脳に新鮮な酸素を含む血液が供給されるため、頭痛や不眠症、うつ病などの症状が改善されます。葛は天然の精神安定剤や睡眠導入薬として働くのです。葛にはまた、お腹の中心部を温める働きと、血液を足腰中心に循環させる求心的(陽性)な働きもあり、冷えのほせや胃腸病、婦人科疾患の改善に効果的です。葛を溶き入れた葛梅醤番茶も夏バテ対策におすすです。

伝統的な和菓子や根菜類を活用

黒ゴマにはホルモンバランスを整えて自律神経を安定させる力があります。玄米の米ぬか成分の中のガンマーオリザノールという成分にも天然の精神安定作用があるので、玄米とゴマ塩の組み合わせは、冷えのほせというアンバランスな状態の改善にはピッタリの組み合わせです。ゴマと葛を組み合わせたゴマ豆腐などもよいでしょう。寒天には皮膚表面のほてりを取り除き、お腹の中心部を温めるといふ働きがあるため、暑さをしのぐために、夏場にところてんや水菓子として用いられてきました。このような葛や寒天、黄な粉などを組み合わせるのが日本の伝統的な和菓子です。油や白砂糖を多用したアイスクリームのような洋菓子から、低糖分の和菓子に切り替えるだけでも体調がよくなっていくでしょう。

漢方では冷えからくる血行不良の改善に「補中益気湯」や「十全大補湯」、「六君子湯」、「人参養湯」など、いずれも高麗人参を配合した漢方薬を用います。高麗人参には衰えた胃腸の働きを活発にし、消化酵素や消化管ホルモンの働きを刺激して

創業明治15年

大自然の恵みを

人にやさしい

エネルギーに



株式会社 川ばた乃エキス

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

頭寒足熱と 食べ物



消化吸収力を高め、エネルギーの生産力を増して体を温める働きがあります。このような方剤を補気薬といひ、西洋薬の消化薬とは全く違った働きをします。根菜類全般にも補気薬的な働きがあり、植物が太陽光線で発電したエネルギーがデンプンやオリゴ糖として凝縮されて蓄えられています。煮縮めて食べると、身体を温め、気血を下半身に下げると、身体は足熱の状態に戻してくれます。

マクロビオティックでは、ごほう

や人参、蓮根を味噌と一緒に炒り上げた鉄火味噌やタンポポの根を配合したタンポポコーヒー、葛の根をくだいたでんぶんを冷たい水と寒風でさらして作った葛粉などが冷えの改善に用いられます。頭の上の方で大きな果物や砂糖などの遠心力(陰性)の強い食べ物を食べ過ぎると冷えのほせの傾向が強くなるので注意してください。

また、下半身を冷やさないように、薄着はせず、腹巻きや膝掛け、厚手

のソックス、室内履きなど冷房による冷えの対策も必要です。シャワーでは皮膚表面しか温まらず、毛穴が閉じて、冷気が外に抜けなくなるので、お風呂でしっかり温まってください。漢方入浴剤や良質の塩を入れたお風呂でゆっくりと身体を温めると冷えが解消されます。

予告

岡部賢二先生と
森山幹麗先生の
マクロビオティック
プチ断食&ヨガ
IN 叶津番所(福島県)

2008年
8月29・30・31日
二泊三日

※詳細はお問い合わせください



●PROFILE

おかべ・けんじ

1961年生まれ。日本玄米正食研究所所長。

フードアンドメディカルコンサルタント。

大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会い松岡四郎先生(正食協会の元会長、世界にマクロビオティックを広めた桜沢如一氏の直弟子)より指導を受ける。正食協会講師として活躍後、2003年福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、マクロビオティックの講演や健康指導で全国を回っている。趣味は畑仕事。2005年「ムスピの会」を発足し、2006年より、セミナーハウス「四季の舎ながいわ」を開校。著書に「マワリテメクル小宇宙〜暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会)。



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>

マクロビオティック料理教室

リマ・クッキングスクールの「**教本**」

日本CI協会

15年ぶりの新刊!!

1965年桜沢里真先生が創立以来、43年の歴史と信頼を持つ
リマ・クッキングスクールのレシピを本にしました。

初級と中級のレシピをカラー写真とともに紹介します。

2008年4月からの講座で実際に教材として使用するものです。

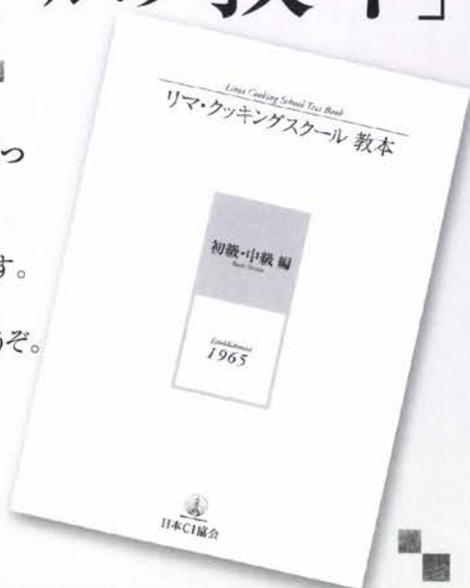
マクロビオティックの基礎を学びたい方、

過去リマ・クッキングスクールを修了された方も復習としてどうぞ。

Lima Cooking School
Text Book

販売価格 **2,940円**(税込)

発行：日本CI協会/リマ・クッキングスクール



お問い合わせ先 **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

200X年 H5N1型新型インフルエンザが 人類を襲う!?

致死率62%!!
国内で数百万人が
死亡する可能性も!!

感染者 6億人

90年前のスペイン風邪では6億人が感染した(近未来予測研究所より)

今、人類は史上最大の危機に局面している。H5N1型新型インフルエンザがいつパンデミック(世界的大流行)を引き起こしてもおかしくないないからだ。本来、鳥インフルエンザは鳥から鳥にしか感染しない。しかし、遺伝子を組み替え、人間に感染、さらに短期間に空気感染によって全世界に感染、拡大する可能性が高くなってきたのだ。未曾有の大惨事がそこまでやってきていると考えていい。

事実、今年に入ってから、NHKは報道スペシャルでこのH5N1型新型インフルエンザの脅威を2日連続で放映した。その内容は、1昨年5月、インドネシアのスマトラ島で4家族6人が感染、数日後5人が窒息死亡した事件から始まる。

08年5月現在、WHOが確認した感染者では、インドネシア133人、ベトナム106人、中国30人など合計383人が感染、241人が死亡。実に致死率62%の猛威だ。

すでに2006年、WHO(世界保健機構)は、「世界で最悪1億人以上が死亡、もはや新型インフルエンザのパンデミックは必ず起こる。問題はいつ起こるかだ」と全世界に警鐘をならしているのだ。

厚生労働省では、3200万人が感染、致死率2%で64万人が死亡すると発表した。

しかし、国立感染症研究所の田代真人部長は、「2カ月で3000万人が感染、最悪で数百万人が死亡、経済・社会機能のパンニックが起こる最悪のシナリオを考える必要がある」と警告する。専門家の間では、もっと高い数字が弾き出されているのだ。

パンデミックが起これば、まさに社会はパニック、病院には人が殺到、スーパーやコンビニなどの流通も混乱、食糧は手に入らず、電車やバスも止まる。街はゴーストタウンになるかもしれない。すでにこのウイルスは遺伝子を進化させ、人型に近づいており、残された時間はわずしかないというのだ。

90年前、スペイン風邪で6000万人、8000万人が死亡した

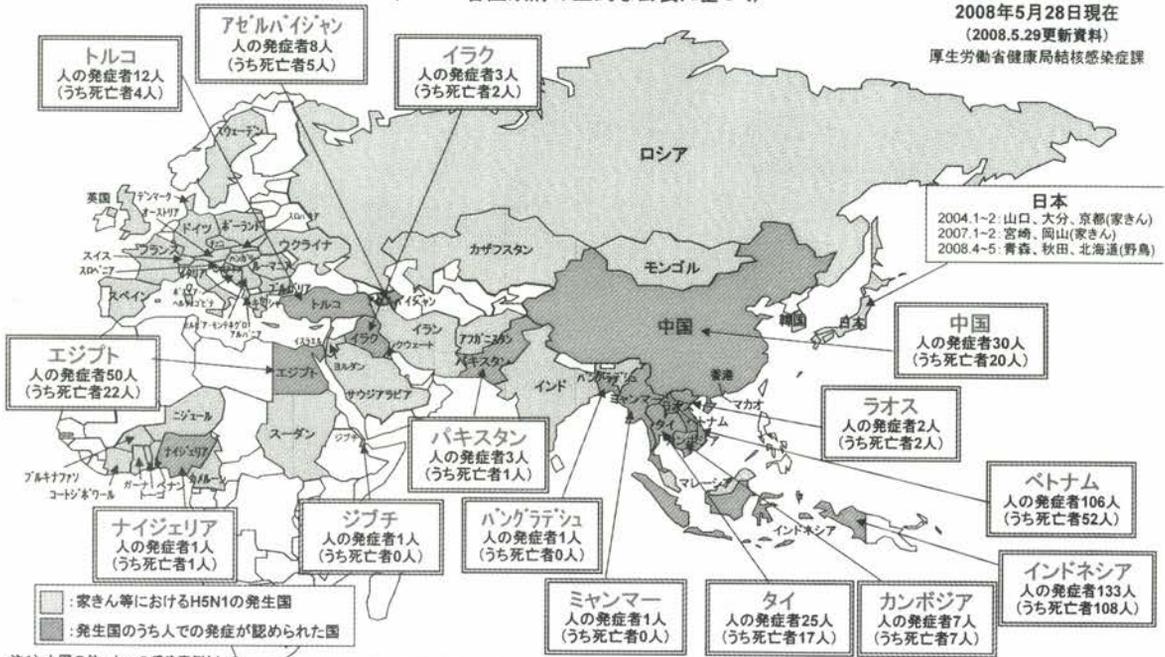
こうしたパンデミックは1918年にもあった。スペイン風邪が大流行、半年で6億人前後が感染、6000万人、8000万人以上が死亡した。この時の世界人口は18億人だ。6億人が感染したのだから、感染率は実に33%だ。

鳥インフルエンザ(H5N1)発生国及び人での発症事例(2003年11月以降)

(WHO・各国政府の正式な公表に基づく)

2008年5月28日現在
(2008.5.29更新資料)

厚生労働省健康局結核感染症課



注1) 上記の他、人への感染事例として
1997年香港(H5N1 18名感染、6人死亡)
1999年香港(H5N2 2名感染、死亡なし)
2003年香港(H5N1 2名感染、1人死亡)
2003年オランダ(H7N7 89名感染、1人死亡)
2004年カナダ(H7N3 2名感染、死亡なし)
2007年英国(H7N2 4名感染、死亡なし)等がある。

注2) 上記のうち、モンゴル、イタリア、ブルガリア、スロベニア、ギリシャ、オーストリア、スロバキア、スイス、スウェーデン、ボスニアヘルツェゴビナ、スペインは野鳥からの検出。

参考: WHOの確認している発症者数は計383人(うち死亡241人)。

出典: WHO-OIEホームページ

08年5月現在、インドネシア、ベトナム、中国などで感染による死亡者は241人に達した



労働者が減少し「世界恐慌」の引き金となった

日本では、人口5700万人中2300万人が感染、45万人以上が死亡したとされる。感染率は40%だ。この時の鳥インフルエンザウイルスは弱毒性だったが、当時、原因を特定することができず、政府は論争に明け暮れ、無策のまま静観、これが被害を拡大してしまったらしい。

今回の新型殺人ウイルスは、史上最悪の強毒性だ。何の対策も講じず、スペイン風邪と同様の事態となれば、1億2000万人中4800万人が感染、致死率は62%なので、2900万人が死亡する計算になる。高速大量輸送時代の今日、新型インフルエンザがアジアのどこかで発生

した場合、たちまち周囲に感染、これらの感染者が飛行機にのり、1週間以内には世界に広がると予想されているのだ。

同研究所では、日本での最初の感染地は、「中国との交流が活発な福岡となる可能性が高い」とし、シミュレーションした。その結果、「感染者は10日後1万人超。死者、最大8万人。火葬場の対応が限界に達し、公民館などを利用した死体安置所も対処できなければ、都道府県が土葬の許可を出す事態も想定される」これは西日本新聞が5月4日、1面、2面トップで報じた。

6月に半ばになって、さらに同研究所は、東京八王子の男性が海外で感染し、帰国した場合を想定、2週間では感染者数は36万人に達することを発表した。

これは、国土交通省の旅客調査データを元に首都圏や京阪神、名古屋近郊など、8地域で全人口の56%の移住者の移動パターンをコンピュータで解析したのだ。

感染者は東京丸の内に勤務、電車で通勤、感染から3日目で発症、8日目では首都圏での感染者数は約8600人に膨れ上がった。さらにウイルスは航空機や新幹線で北海道か



国立感染症研究所 岡田晴恵博士らが警笛を鳴らす

H5N1型ウイルス



牧野長生会長

とも判明したのです。増殖できる力を獲得していることも判明したのです。

ら沖縄まで運ばれ、2週間では感染者は全国で36万人に達することがわかった。しかし、この数値も専門家の観測では甘いという。

人型遺伝子に変化、いつパンデミックが起きてもおかしくない!

この問題に詳しい国際感染症医療要員養成センター（福岡市）の牧野長生会長は語る。「実は、アメリカではスペイン風邪の時の死者をアラスカの永久凍土に埋葬したのですが、これを掘り出し、死体から細胞を取り出し、このスペイン風邪のウイルスを分析したのです。

その結果、スペイン風邪では、ポリメラーゼという酵素の遺伝子が10カ所人型に変化していることがわかったのです。そこで今回のH5N1型インフルエンザウイルスを調べたところ、4から5カ所で人型に変化していたのです。さらに鳥インフルエンザでは、鳥の体温42℃で増殖するのですが、人間の体温である36℃で増殖できる力を獲得していることも判明したのです。

です。ですから新型インフルエンザの人から人への感染爆発は臨界点に達しており、いつパンデミックが起きてもおかしくないのです。現在、政府はタミフルを2800万人分備蓄、プレパンドミックワクチンは2000万人分を用意していますが、これは政治家、医師、警察官などの優先順位があり、一般向けではありません。早急にプレパンドミックワクチンを製造、備蓄し、国民全部に接種させるべきです。新型インフルエンザのパンデミックは必ず起きます。この秋か11月、12月あたりに感染が発生する可能性が十分にあります」。

このプレパンドミックワクチンとは、インドネシアや中国などで発生した鳥インフルエンザのウイルスからつくったワクチンのことだ。しかし、このワクチンを接種したからといって、感染から逃れる術はなく、症状が大幅に緩和することが期待されているのだ。

一番、効果的なのは、ズバリ、パンデミックワクチンを接種することなのだ。これはウイルスが見つかる前から製造開発までに半年から1年間かかってしまう。したがって、パンデミックワクチンができるまでの半年あまり、感染しない努力が要

< WHO による新型インフルエンザの発生段階 >

| | |
|-------|---|
| フェーズ1 | ヒトから新しい亜型のインフルエンザウイルスは検出されていないが、ヒトに感染する可能性がある亜型のインフルエンザウイルスが、動物で検出されている。動物で検出されても、ヒトへの感染や 発症のリスクは低いと考えられる。 |
| フェーズ2 | ヒトから新しい亜型のインフルエンザウイルスは検出されていないが、動物内で発生している亜型のインフルエンザウイルスが、ヒトに感染する可能性が高い。 |
| フェーズ3 | 新しい亜型のインフルエンザウイルスによる、動物からヒトへの感染が見られる。ヒトからヒトへの連続した感染伝播はないが、非常にまれに、密接な接触者への感染が見られる。 |
| フェーズ4 | ヒトからヒトへの連続した感染は見られるが、ウイルスがヒトへ十分順応していないため、小さく限られた地域・集団内の感染に止まっている。 |
| フェーズ5 | より大きな地域・集団内でのヒトからヒトへの連続した感染が見られるが、感染の広がりには依然として限られている。ウイルスがよりヒト型に近づきつつあることが認められるが、まだ完全にはヒト間での感染伝播は確立していない。パンデミック発生のリスクが高まる。 |
| フェーズ6 | パンデミックの発生。世界中での感染伝播。 |

では、これを防ぐには、どうしたら良いのか。H5N1型新型ウイルスは見つかっていないので、前出の牧野会長が述べるようにプレパンデミックワクチンを接種するか、抗インフルエンザ薬であるタミフルを投与するしかない。しかし、今年4月、国がつくった新型インフルエンザ対策法では、

求される。
「そんな馬鹿な、そんなことは起こるわけがない」と思われる方が多いかもしれない。

米国は非常事態宣言、中国は戦争と同等の軍事管理化をひいた

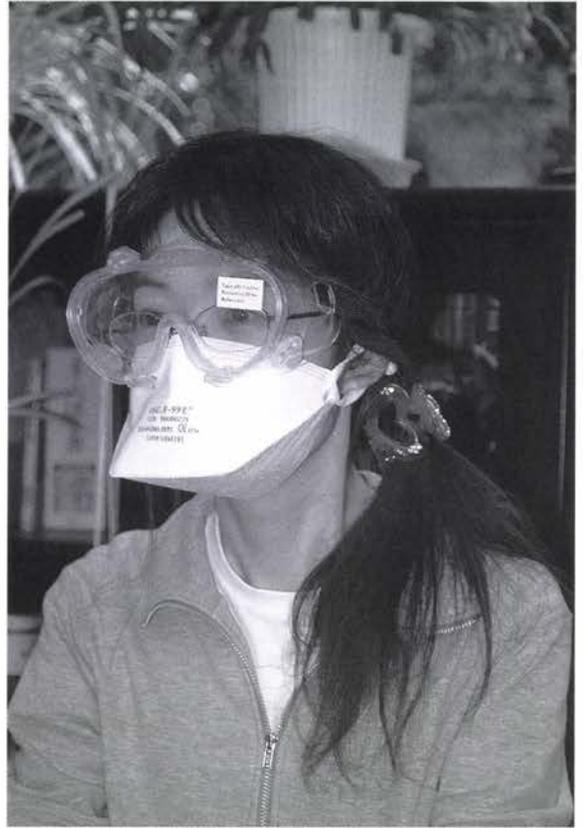
しかし、すでに米国では、テロや大災害と同等の非常事態とし、プレパンデミックワクチンを社会機能の維持に不可欠な人々に接種、新型ウイルスが発生したら、直ちに全国民にパンデミックワクチンを接種する

計画を打ち出した。SARSで苦い経験をもつ中国では、アメリカやロシアと戦争が起きた時と同等の国家一級の軍事管理体制を敷き、3年分の食糧を備蓄し、タミフルを数億人分備蓄、プレパンデミックワクチンの大量の緊急製造に入った模様だ。また、スイスやニュージーランドでは、全国民分のプレパンデミックワクチンやタミフルの備蓄が行われているという。
この新型インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱を発し、酷い

肺炎などを併発する。8日前後で呼吸困難に陥り、死亡する可能性が非常に高いというのだ。
ちなみにWHOが発表している新型インフルエンザの発生段階は、フェーズ1から6（次頁表 までである。現在は、「動物からヒトへの感染が見られ、ヒトからヒトへの連続した感染伝播はないが、非常にまれに密接な接触者への感染が見られる」とするフェーズ3だ。しかし、これも限りなく、フェーズ4に近いとする専門家もいる。

このプレパンデミックワクチンを2000万人分備蓄し、7月から6400万人に試験的に接種、09年には1000万人に接種するスケジュールだ。しかし、このプレパンデミックワクチン接種には、優先順位があり、為政者、医師、警察官などの優先順位があり、一般市民は対象外なのだ。タミフルの備蓄も2800万人しかなく、国民の22%分にしか過ぎない。
新型インフルエンザを予防するパンデミックワクチンの製造には、半年以上かかる。

現在のところ、プレパンデミックワクチンの一般向け接種は2010年以降になる見通しだ。では、北京オリンピックがあるこの夏、あるいはこの秋か、冬、または来春、感染が発生したらどうするのか？
もし、最悪のシナリオ通り、「3週間日本全土に感染」したら、もはやなす術がないのだ。
さすがに6月半ば、日本経団連は、政府が行っている方針では、「十分な新型インフルエンザ対策ではない」とし、要望書を提出した。第1に全国民分のパンデミックワクチンの早期製造。第2に欧米並みの抗インフルエンザウイルス薬の備蓄。第3にプレパンデミックワクチンの接種



捕集効率99%以上のマスクとゴーグルが必要

優先範囲の見直しなどを求めた。

また、最近になり、WHOは、これまで想定していたよりも短期間で世界中に感染が拡大する懸念があることから対策を練り直し、年内に各国に通知する方針を決めた。

時速120kmで空気感染 室内全員に伝播する

このインフルエンザウイルスの遺伝子の突然変異率は非常に高い。1個のウイルスは1日で100万個以上に増殖。人間が100万年かかって進化するのを、このウイルスはたった1年でやり遂げるといふ。咳や

くしゃみで伝播する「飛沫感染」では1000分の5ミリの微粒子。人ごみや室内で伝播する「空気感染」では、その飛沫核はそれ以下。飛沫感染では1メートル半程度に飛び散る。空気感染では、数時間空中に滞留、咳を5、6回、ゴホン、ゴホンをやっただけで、時速120キロメートルで飛散、その車内や室内にいた人は殆ど全員感染する。

この空気感染から逃れるにはどうしたら良いのか？ 国立感染症研究所の岡田春恵医学博士の「H5N1型ウイルス襲来」によれば、「感染が始まった場合、普通のマスクだけ



家庭でマスク、ゴーグルの大量備蓄を

では不十分で、人ごみを避ける、2カ月分の食料、日用品を備蓄し、収まるまで家にろう城するしかない」というのだ。あなたは、2、3カ月、自宅ろう城に耐えられるだろうか。

岡田博士によれば、恐ろしいのはこの新型インフルエンザに感染、発症するまで2、3日の潜伏期間があることだという。したがって、海外で感染、国内に帰国した場合、空港の検疫では感染者を発見できないというのだ。仮に国内で感染者が発病した時には、すでにこの感染者から相当数が感染してしまっていることになる。

感染問題に詳しい九州大学大学院医学研究院の林純教授は、「スペイン風邪の時、米国のある州では流行初期に学校閉鎖、集会の禁止を一カ月以上禁止したところ、死亡者をよその州より50%も減らせたのです。この他、業務以外の旅行の禁止、WHOが推奨する感染防御効果のある国際規格のマスク装着の義務化などにより、感染者を1000万人から500万人以下まで減少させられる。感染者の早期発見、早期抗ウイルス剤投与により死亡率を10%以下に抑えることが可能なのではないか」といふ。

国は、一刻も早く、国民分のブレパンデミックワクチンなどの備蓄、空港や港湾などの綿密な水際対策、学校閉鎖や集会禁止など、早急に対策を講じることが求められている。

H5N1型新型インフルエンザでは、とくに致死率が高いのが免疫力の高い10代から30歳代だ。かつて、スペイン風邪が大流行した時、日本では約3週間全国に広がり、働き手が次々と倒れた。また、郵便、電話、鉄道、流通に混乱が起こった。食糧や熱さましの氷なども通常の数倍の高値になった。死者のピークが

24歳から29歳に集中していたと報道されている。あの1929年の有名な世界大恐慌は、この時のパンデミックが原因で、働き盛りの労働力を失ったことも要因の一つだったらしい。

前出の田代真人部長はTV番組で続ける。「致死率では、若い10歳から30歳代が高いことがわかっています。これは若い世代は免疫力が高いので、このウイルスに過剰に反応し、免疫が暴走した結果と考えられています」という。

これは、『サイトカインストーム』と呼ばれる免疫系のバランス破壊されてしまったことで起こるせいだ。人間の体は、細菌やウイルスが侵入してきた時、白血球の一つであるマクロファージなどが出動、ウイルスや細菌を攻撃、感染しないシステムが完成されている。このシステムがしっかり働いている人ほど元気を証拠した。したがって、インフルエンザなどにも感染することはない。

この時、この白血球からウイルスを攻撃する武器がサイトカインとよばれる神経伝達物質だ。この物質はC型肝炎の特効薬で有名になったインターフェロンや、インターロイキン、TNFなどだ。

この免疫システムのコントロールが狂い、マクロファージからこのサイトカインが異常に誘発され、ウイルスだけでなく、自分の正常な細胞まで過剰に反応、他の臓器までも攻撃、その結果、思い肺炎や多臓器不全を起こし、やがて死に至ってしまうというのだ。

通常のインフルエンザでは、乳幼児や高齢者に死亡例が多いのだが、この新型インフルエンザでは、若くて元気な若年層に死亡者が多いと推測されている。

地球上で免疫が誰もないので、 ウイルスに被爆したら 100%感染する

この新型インフルエンザでは、世界中の誰であつても免疫がないので、ウイルスに曝されれば、100%感染する。まったく、従来のインフルエンザではないことを自覚する必要がある。

とくにスペイン風邪では、10代から30代までの死傷者が多かったのだ。「若くて健康だから安全」というのは、通用しない。こういった世代ほど免疫システムを正常化にしておく必要があるのだ。

その予防策は、前項でも述べたが、

第一に外出時には、ウイルス捕集率99%以上の高機能マスクと汚染微粒子捕集機能付きゴーグル、ゴム手袋を必ず装着する。第二にうがいと爪の間まで洗う徹底した手洗いの励行。第三に外出から帰ったら、室外で衣類についたウイルスを落とす。第四に必要な場合以外、歩かないなどだ。スパーなどの流通には、品不足か、閉鎖されるケースが多い。したがって、2カ月分の日用品や米や水の備蓄も必要だ。



感染者が押し寄せ病院はパニックとなる(近未来予測研究所より)

パンデミックが起これば、医療体制も崩壊、街はゴーストタウンとなり、経済、社会パニックが起こるかもしれない。こうした未曾有の大惨事は、空気が乾燥するこの秋か冬、来年春、また来秋などいつ起きてもおかしくない。

あなたがパニックにならないためにも新型インフルエンザによるパンデミックは、必ず起こる!!ことを認識しておく必要がある。大惨事になったら取り返しがつかないのだ。関東での大地震もいつ起きてもおかしくないと言われる。

そのXデーに備えるためにも、緊急災害用のグッズを備蓄、危機意識を高める必要があるのではないだろうか。

●PROFILE

うわべ・かずま

元健康産業流通新聞編集次長、フリーとして活躍。現健康情報新聞編集長兼務。

新型インフルエンザ対策の防御マニュアル

パンデミックが起これば、自分と家族を守るためには食糧・日用品の備蓄が必要です。感染にかかった時は、病院は満員となる可能性が高いので、自宅療養となります。2カ月近く自宅にろう城、終息するのを待ちましょう。

前出の牧野会長によれば、「新型インフルエンザの一波の感染期間は1から2カ月で、その間、食糧の備蓄が必要です。近隣国で感染が起これば、必ず悪

質な買占め、食糧パニックが起こる可能性があるで、今の内、備蓄をする必要があります」とのこと。今から何が起きても慌てないよう、最低、感染防止用マスクとゴーグル、ゴム手袋、懐中電灯、また、食糧やミネラルウォーターも備蓄するのが賢明です。

以下は牧野会長のご意見を参考にまとめた防御マニュアルです。

1 食糧は長持ちするもの。日用品は幅広く備える。

目安は家族全員の分として2~3週間分。米や缶詰、ミネラルウォーター、レトルトパック食品、切り餅など。日用品はマスクやゴーグル、ゴム手袋、常備薬、カセットコンロ、懐中電灯など。



2 普段から腸内細菌叢を改善できるオリゴ糖や茸類をとり、免疫機能を高めておく。プロポリス、梅肉エキスも抗菌作用があるので効果的。

3 むやみに外出はしない。外出時には必ずウイルス捕集効率99%以上のウイルス感染防止用マスクやゴーグル、ゴム手袋を装着する。

特に電車、バス等の中、病院、駅など、人の多く集まる場所では、必ずマスクをする。帰宅したら、ビニール袋に入れ、部屋に持ち込まない。



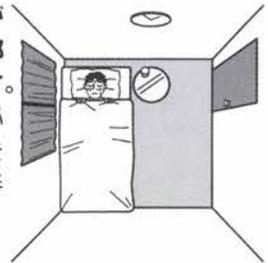
4 くしゃみや咳をしている人には近づかない。放出されたウイルスは約12時間生存している。

5 外出から帰ったら、着用した衣類はすぐ洗濯。必ずうがいをし、手を洗う。手の甲と指の間、爪の間まで石けんを使い、洗い流す。



6 急に発熱したら先ず病院で診断を受ける。病院に行くときは、必ず感染防止用マスクとゴーグルをつける。38℃の熱以下でも必ず病院で診断を受ける。

7 家庭内で感染者が出たら、独立した部屋で必ず1人で寝かす。患者も看護者も必ず感染防止マスクをし、ゴーグル、ゴム手袋をつける。

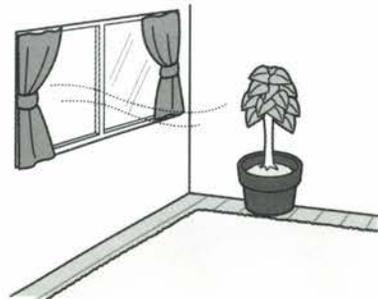


8 感染者の衣服、寝具、食器は必ず熱湯消毒する。

市販の塩素系漂白剤で確実に消毒することが重要。その際も感染防止マスクとゴーグル、ゴム手袋を装着。消毒後は水洗い。



9 患者の部屋を含め、1時間に何回も室内を換気する。



10 看護者は、患者のウイルス汚染物にふれたら、感染防止マスクをつけたまま、必ず抗菌剤入りハンドソープか石けんで何回も手を洗う。

11 患者は高熱が出るので、氷枕や解熱用保冷用具を用意する。

一挙に50種マスター出来ます!

★特典★
わかりやすいレシピ&体と食の関係がわかる小冊子つき

DVD「大谷ゆみこの雑穀グルメ・クッキング!」発売中!

雑穀でおかずを作る、雑穀でスイーツを作る
世界最新の健康的でおいしいベジタリアン食

今までうまく作れなかった粒ソバソーセージ
が美味しく作れました。家族にも大好評!!
しかも一緒に見て予習できるので娘も
見て、楽しくお手伝いしてくれました。
(あわゆきさん)



みんな作ってね!

アマランサスパスタを
見ながらつくったらバ
〜ッチリ! うまく出来
ました! (Hさん)



1巻 8,880円 約80分

(料理5種&スイーツ5種のレシピ + ミニ講座5回分)

全5巻セット 44,400円

*このDVDはCS放送(スカパー!)で2007年4月~9月に
放映された26回分をまとめたものです。料理(おかず&スイ
ーツ)や試食シーン、ミニ講座などをすべて収録。

全5巻の内容は。。

- VOL1. 高キビハンバーガー、甘酒バナナシェイク他
- VOL2. ヒエのフィッシュ、かぼちゃのスフレ他
- VOL3. アワナゲット、ヒエ粉プリン他
- VOL4. アマランサスパグェティ、甘酒のショートブレッド他
- VOL5. アワチーズピッツア、ココナッツプディング他

問い: ・いるふあ つぶつぶショップ shop@tsubutsubu.jp
・HP からも受付中! <http://www.tsubutsubu.jp> 全掲載メニュー公開中!

あなたの体と心を

「伝えたい!いのちを輝かせるおいしさ」

きらきら輝かせる知恵と技を3日間でお伝えします!

13年目に突入!

未来食サバイバルセミナー 食術編

<このセミナーで学ぶこと>

- *ほんとうの食べ物を見分ける力
- *いのちと食べ物との関係
- *宇宙のルールで料理する知恵
- *おいしさとエネルギーを
引き出す料理術 他

<参加者の声>

- ・このセミナーで出違ったものは料理でも宇宙
観でもない、今まで振り返ってみなかった私
自身でした。(Sさん)
- ・雑穀の料理を学べればいかに参加しましたが
、命を生かす食を学べました。心を解き放て
ば、この世界は何とさらさら輝いていたことか。
心が軽くなりました。(Oさん)
- ・おいしくて、身体もよるこぶ料理を見て食べて、
早く家で作りたいたいと思いました。(Uさん)

☆今後の予定☆

- ◆食術編 11月1-3日 熊本
- ◆スイーツ編 各回 77,700円
9月6・7日 豊根
10月25・26日 東京

日程 : 9月13~15日(土~月・祝) 京都會場

集合 : 初日 10時~ 最終日:~20時30分

日程 : 10月18~20日(土~月) 山形会場

集合 : 初日 10時45分~ 最終日:~19時

参加費 : 各回 100,800円 (2泊・食事付き)

(セミナー参加費 88,800円+宿泊費(2泊) 12,000円)

講師 : 大谷ゆみこ

地球の愛とエネルギーに満ちた雑穀ひと粒ひと粒に
は、体の元気を引き出す力と、一人一人の霊性を高め
る力がぎゅー詰まっています。
つぶつぶ達に出会って料理が100倍楽しくなりました。
つぶつぶを食卓に迎えて、毎日毎日至福のグルメ
を楽しんでいたなら、心も体も輝きました。
大谷ゆみこ



大谷ゆみこ
食デザイナー・暮らしの探検家・いるふあ代表
雑穀が主役のベジタリアン料理を「ベイスフード」として開発している。著書「食
未来」「野菜だけ」「メタボレール」「つぶつぶ健康おかず」「宇宙食」など多数。

詳しい資料請求はこちら & 主催

ベイスフードアクション.net いるふあ

東京都新宿区弁天町 143-5 tel03-3203-2090 www.tsubutsubu.jp

先生の 眞弓定夫

お母さんのための 自然育児講座

第4回

身土不二から……
日本人に適した食を考える

眞弓小児科医院院長
眞弓定夫



身土不二を基にして

人は、地球上で生活している四千年類を超える哺乳動物の一員にすぎません。

全ての哺乳動物は、その種族が地球上に発生して以来、発生した場所で、その種族にもっとも適した食べ物を食べつづけています。

たとえば、パンダは中国の山中で笹の葉を食べ、コアラはオーストラリアの草原でユーカリの葉を食べ続けています。しかし、人だけはその食べ物を任んでいる地域によって二大別しなければなりません。

人は、猿の仲間です。人本来の生息地は猿が住んでいる土地ということになります。

猿の生息地の北限は青森県の下北半島です。下北半島より北には寒いので、猿は住みません。ということからは、人本来の食べ物は、本州・四国・九州・沖縄、それ以南の土地で採れるものということになります。つまり、ごはん・野菜・海藻・果物・魚介類などが中心となります。

いうまでもないことですが、「身土不二」を基にして考えれば、猿が住んでいない北欧、ドイツ・フランス、日本人でいえば北海道に住んで

いる人々は人本来の食べ物を食べることはできないのです。

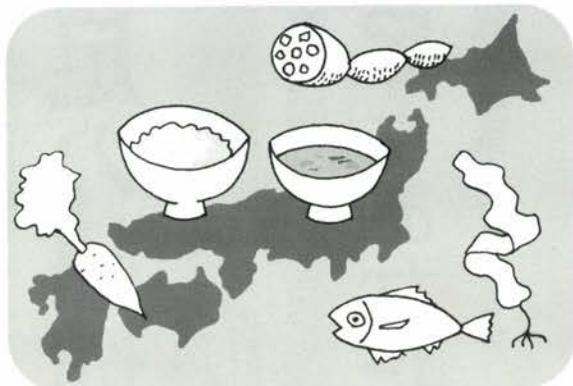
蛇足ながら、猿が住めない土地に人が住めるようになったのは、火を使い、住居に入るなど、自然界にあつては不自然なことをするようになつてからなのです。

また、自然界には流通機構などはなく、自分の足で食べ物を集めるのが基本になります。そこから『馳走』などという言葉も生まれてきました。

したがって、人本来の生息地で生活している日本人の食べ物は、ごはん・味噌汁などを中心として、それに野菜・海藻・魚介類が加わります。それが建国以来、昭和20年までの二千年に渡る食事でした。

一方、寒帯に住む人々は、寒冷のためこの食事を摂ることはできません。そこで、人は決して強い動物ではありませんが、何とか工夫して他の動物を倒し、その肉を食べたり、乳を飲んだりして飢えを凌いできたのです。

彼らにとつての肉や牛乳は、日本人にとつてのごはんに味噌汁のように、身近に必須の食べ物になつてきたのです。



しかし、これらは人本来の食べ物ではありませんから、彼らが寒帯に移り住んだ当初には、終戦後60年で食事が急激に変わってしまった今の日本人以上に様々な病気になるって、たに違いありません。

しかし、人の身体に合わない食べ物でも、二〜三千年に渡って食べ続けていけば、遺伝子が変わって食べても平気になるのです。したがって、ずっと寒帯に住み続けている人々は、肉を食べても、牛乳を飲んでも健康上支障を来さないわけです。

GHQの占領政策がもたらしたもの

日本人は建国以来、昭和20年までは日本人に適した（ということはあるに過ぎない）食べ物を食べ続けてきました。

それが、昭和20年〜27年にかけてのアメリカGHQの占領政策によって根本的に変えられてしまいました。具体的にいえば、主食はごはん・うどん・などをパン・パスタに、野菜・海藻・魚介類が主体であった副菜は、肉・牛乳・乳製品など、昭和20年までは日本人がほとんどとっていなかった動物性食品に変えられたままに現在に至っています。

それが、成人病・生活習慣病・メタボリックシンドロームなどといった終戦前には考えられなかった疾患群を生み出しているのです。

私は昭和30年に医者になっていますが、学生時代に成人病の講義を受けていません。昭和20年代までは成人病などという言葉はなかったことを心得ていただきたいのです。そして、終戦前の日本人本来の食事を取り戻すことで、健康を保持してください。

“遠くて近きもの”を

日本人も肉類を食べてもいい季節があります。冬になると、気候風土が猿の住めない寒帯に近くなります。冬には少量なら肉類を食べても差し支えないのです。

食養生家の石塚左玄が残した「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は脂と心して食え」といった言葉の重みをご理解いただけたらと思います。

季節が巡って再び春が訪れたら、肉類はやめて魚介類に変えれば良いのです。

総じて、私が診療で訴え続けているのは「ひふみ神示」の中の一節です。

『遠くて近きもの、ひふみの食べ方せよ』

“遠くて”というのは、生物学的に遠いものを食べることです。人は共食いになります。人よりは獣、獣よりは鳥、鳥よりは魚、そうした動物性食品よりは植物性食品。同じ植物性食品でも木（果物・木の実）よりも草（穀類・野菜・海藻類）の方が人の健康によいのです。

“近くて”というのは「身土不二」に基づいてできるだけ自分の住んで

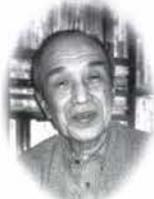
いる土地の近くの食べ物を食べるようにすることです。ひふみの食べ方というのは、箸を使ってよく噛んで食べるということです。“遠くて”ということが大切なのです。こうした原則をよく弁えて、動物性食品、とくに肉類の摂取を控えることで、心身とも健康な生活を送っていただきたいものです。

【参考文献】
島田彰夫『伝統食の復権』（東洋経済新報社）
岡本天明『ひふみ神示』（太陽出版）

● PROFILE

まゆみ・さだお

1931年東京生まれ。東京医科歯科大学卒業後、同大学病院小児科学研究室入局。田無市・佐々総合病院勤務を経て、1974年武蔵野市に真弓小児科医院を開設。経済成長と核家族化による、見失われてきた本来の自然流育児、健康を精神的に実践提唱されている。チェロを演奏する音楽愛好家でもある。



■真弓小児科医院

住所：〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1-13-3

電話：0422-21-3870

休診：日・祝

足の超健康法

官足法教えます

第32回

足とあなたの健康 15

行本昌弘文化創作出版社長

足の甲部

足の甲部は、諸器官の反射区だけでなく、重要なリンパの反射区が集中していて、とても重要な意味を持っています。

昔の人は、外から帰ってきたとき、井戸から水を汲んで足にかけながら、踵でこすりつけるようにして洗っていました。今はまずこのような動作をすることはありませんが、風呂に入ったとき、踵で足の甲部をこすりつけるようにしてしごいておくだけでも、リンパの茂樹ができて、抵抗力

のある体を作ることができます。

私は、足の甲部は握り拳を作った第2趾〜第5趾までの第2関節で（特に第2趾）指先から踝の方へ向かって、しごいていくようにご指導しています。もちろん、棒を差し込んで揉んでいってもよいのです。

上顎①、下顎②

虫歯、抜けた歯などは、取り返しようがないのですが、虫歯や歯槽膿漏による歯や歯茎の痛みに対応する反射区です。

扁桃腺③

〈初期の風邪、扁桃腺肥大に対応〉

風邪のウイルスは、まず初めにこの扁桃腺に取り付いて、喉がいがつぼかったり、熱が出たりと、いわゆる扁桃腺炎の状態がおきます。この時点で早く足揉みをしてあげば、気管支炎や肺炎など本格的な風邪をこじらせた状態にならなくて済みます。この部分も扁桃腺肥大などのため、手術で取ってしまうことがあります。物が入る最初の通過点ですから、異物が侵入するときのセンサーの役目もありますから、これは充分に手術が必要かどうかを検討する必要があります。

胸部リンパ腺④

この反射区と、上半身リンパ腺、下半身リンパ腺の3つのリンパ腺は、身体の抵抗力や自然治癒力などによって特に重要な反射区です。

横隔膜より上、特に呼吸器や乳房に問題があるときは、この胸部の反射区を押すと飛び上がるほど痛いです。痛みのなくなるまで、よくよく揉んでいってください。

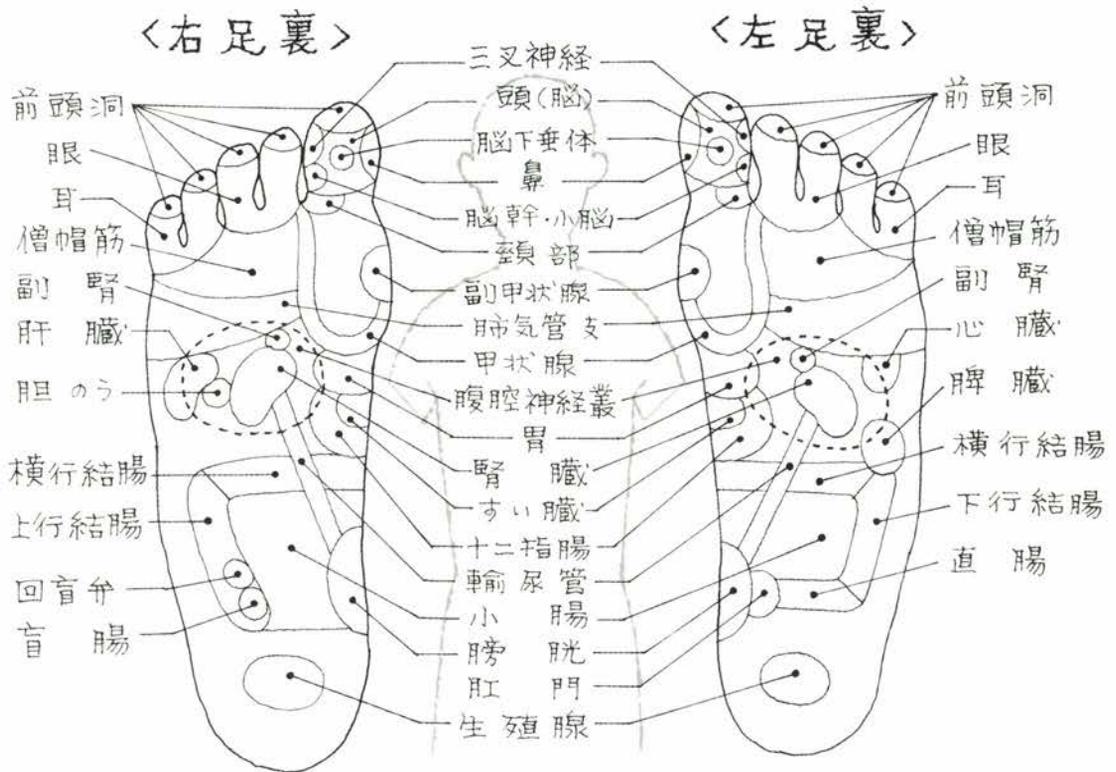
声帯・咽喉・気管⑤

〈声がかすれる人、声帯にポリーブのある人、風邪による喉・気管支の痛み、炎症などに対応〉



この反射区は、前述の胸部リンパ腺と同じ場所、つまり第1趾の骨と骨の間（ただし、胸部リンパは第1趾寄り）にありますから、揉むときは一緒に揉んでおきます。

外反母趾（第1趾と第5趾が極端に内側に向いている足のことで、官足法では「足趾変形症」と呼んでいる）の方は、風邪を引くとすぐに喉がやられて咳が出たり、咳が出たり、熱が出たりします。普段から、この反射区をよく揉んでおいてください。



足の反射区分布図

官足法セミナー

日時 2008年8月13日(水)
10月15日(水)
14時30分～16時30分
講師 行本昌弘氏
文化創作出版社長
会場 日本CI協会2階
参加費 3,500円(税込)
※お申込み 日本CI協会
Tel. 03-3469-7631

胸はほとんど女性に関係する反射区で、この部分がちよつと触るだけで痛いという人は、おっぱいに問題(乳ガン)があるか、問題を抱えることになりますから、早いうちに揉んで、その痛みをなくしておきましょう。

胸(乳房) ⑦
〈乳腺炎、乳頭炎、乳がんなどに
対応〉

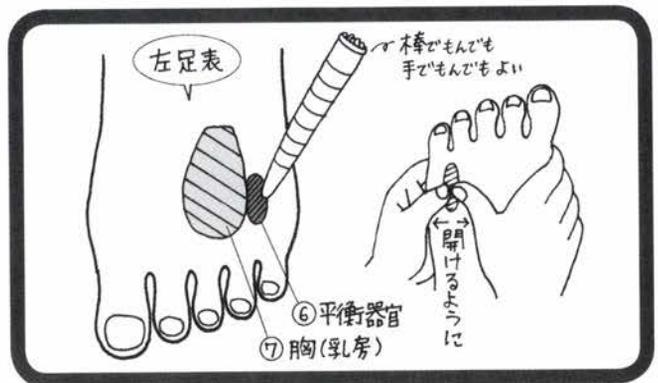
平衡器官は内耳にあり、三半規管などとともに身体の平衡感覚を保つ器官で、外反母趾の人などは障害が起きやすいのです。

平衡器官 ⑥
〈内・中・外耳炎、めまい、吐き気、乗り物酔い、高・低血圧、耳鳴りなどに対応〉

● PROFILE

ゆきもと・まさひろ

青春出版の名編集長として数々のベストセラーを世に送った後、1981年、(株)文化創作出版を設立、代表取締役役に就任。20年前、台湾から足揉み健康法の普及に來日した官有謀氏(官足法創始者)との出会いにより、「足の汚れが万病の原因だった」を出版。現在170万部を超えるミリオンセラーとなり、今日の足もみ健康ブームの基礎をつくる。官氏の講演会を主催する傍ら、自ら全国各地で官足法実践指導にあたり、その丁寧で熱心な指導にファンも多い。2002年、17年間実技セミナーで培ったノウハウと、自らの官足法普及の記録「官足法とともに」(日新報道刊)を出版し、好評を博す。



貴方は貴方の人生を惜しみ、丁寧に生きていますか??

道場には惜しむ心のない人が来る みな悩みを持っている

病気には
4つある

- 1. 肉体的な病気
- 2. 精神的な病気
- 3. 対人関係病
- 4. 経済病

この4つの病気に共通しているのは
惜しむ心のないことだ、何をやらせても無造作である、
やりっぱなしである。

そんなとき……“惜しむ心”の大切さを話す

惜しむ心とは?

「もったいない」「有難い」

と感じ、労わって接し、心配りをして丁寧にやること

一つ一つを丁寧にやる やっていることに集中する

やっていることに語りかける

すると……段々分ってくる どうやったら良いのかが

人の心、相手の心も分り、やっていることの本質も分ってくるよ



”
惜しむ心
“の大切さ

Dr
マイクの生活の知恵

Vol.11



Dr.マイク●PROFILE
 牧内泰道(まさうち・たいどう)
 1932年生まれ。
 大元氣・大健康の大青年。
 桜沢如一の愛弟子で、氏の
 教訓である「人生は遊び」を
 地で行っている。心は未だに
 18才、夢と希望に溢れている。
 30才代に胃ガンになったの
 をきっかけに、桜沢如一、大
 森英櫻、牛尾盛保、沖正弘・
 中村天風などに師事。
 食養、ヨガ、断食断心行法に
 て胃ガンを克服。
 1967年、東京ヨガ断食道場
 を建て、大森英櫻式食養を
 指導し現在に至る。
 熱海断食道場長。NPO群馬
 リフレッシュ学園長。
 【著書】ひとは食べものの「お
 化け」(リーブル社)、気を変
 えれば人生が変わる(現代
 書林)、死後の世界は、この
 世で決まる(現代書林)、Dr
 マイクのチョーきらい!!(いすゞ
 出版)、「アトビー」は食べも
 ので治る(現代書林)、「炭
 パワー超健康法」(日本文
 芸社)など多数。

時を惜しむ

年輪を惜しむ

接した人を惜しむ

キレイなものやことを惜しむ

恋を惜しみ慈しむ

土や家や環境を惜しむ

若さを惜しむ

経てきた人生を惜しむ

そしてなにより大事なことは、『今』を惜しむこと

今日1日を如何に有効に過ごすかを考え
もう二度とない今日を丁寧に生きよう!!

僕はまだ76才、大元氣・大健康の大青年

心は未だ18才

夢と希望と恋に生きている

今日1日を惜しみ、生きて生きて生き抜いている



温泉のある断食道場!!
人生もう一度、楽しく、飛び出そう!

「もう、病気は止めよう！」

食養・手当・個人指導

◎研修費：通算3カ月3回合宿……22万円

研修の内容

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

「宿便とり」

◎ダイエット・野草酵素断食……1日1万円

熱海断食道場

◎社団法人耕心学堂

◎NPOリフレッシュ学園群馬
⇒長期滞在

お問合・資料請求先 〒413-0002 静岡県熱海市伊豆山1062-34 TEL:0557-80-2101 FAX:0557-80-2053
E-mail: danjiki@aqua.ocn.ne.jp URL: http://www.taisitukaizen.com http://www.danjiki-d.com



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

特集

ドクダミ

ドクダミ(十薬・重薬)の効用

ドクダミとはどのような植物か

「どくだみや 真昼の闇に白十字」

この草は北海道南部から、本州、四国、九州と日本中のいたるところの陰地に生えており、草全体に特有の臭気があつて、すぐドクダミとわかります。繁殖力が強く、しぶとく広がるのでシブト草とも呼ばれる東アジアに分布する野生の多年草です。

ドクダミの名は「毒矯み」(毒を矯めてくれる)「毒にも痛みにも効く」ということからきているといわれます。また「十薬」とも呼ばれますが、江戸時代の名医貝原益軒が「大和本草」という薬物書に馬医者が、「馬に用いて十種類の薬効ありとして十薬と呼んでいる」

と記し、これに由来しているといわれます。しかし漢方では「菝」と呼び、これに「十」または「重」を当てたのが正しいと思います。また中国では魚のような生臭いにおいがするので「魚鯉草」とも呼ばれています。

ドクダミは、菩提樹の葉のようなハート型の広い卵状で、草丈は30cm位で、白色の地下茎で横に長く伸びて繁殖します。梅雨が明けたところに4枚の十字状の白い花をつけるといわれますが、実は葉に近い性質をもつ苞で、本当の花は、その上に伸びる穂につく、非常に細かく多数つく淡黄色の花なのです。

ドクダミを草として採取するのは、5月〜6月のこの花の咲いて



薬学博士

林 輝明

いる時期で、根を含めて取り、乾燥して適當の大きさに切り、紙製に入れて貯蔵しておき煎じて用います。

切傷や化膿した腫れものなどの外用に使う生の葉は、随時必要なときに採取します。

ドクダミの効用

「花は十字、葉は菩提樹と一茎に 奇しくもそをえる聖(ひじり)毒(たみ)」

久松眞一

ドクダミは、確かに1つの茎にキリスト教(花は十字)と佛教(葉は菩提樹)をもっています。そして素晴らしい薬効をもつ薬として、肌の衰えを美事に防ぐ美容化粧品として、そして飢饉のときの食物として私たちに恵みをもたらして

くれるのです。

薬としては中国では約1500年前、日本では300年前の江戸時代から使われてきました。そして最近では健康食品として改めて注目されています。私たちは新鮮な酸素と体に栄養を与えてエネルギーを作り出し、免疫力を与えて健康を支える食物なしには生きてはいけません。その大切な食物の中で最高の食物を健康食品と呼ぶのです。薬は病気になつてからですが、健康食品は、ほっておくと病気になる前の未病の段階で、体の免疫力を高めて病気にならないように予防してくれる働きをもちます。その意味で薬以上に大切なものといえましょう。それだけに本物の健康食品でないといけません

ん。長い間、人間に使われてきて、全く副作用がなく、確かに効果のあることが裏付けられたものが必要です。

そして、現代医学で有効成分がしっかりと判り、臨床的にも科学のスポットが当てられ、その効用が証明されたものこそが本物なのです。ドクダミは、その数少ない本物の健康食品といえましょう。

ドクダミが薬として記載された最初の本は、中国の梁の時代に出版された神農本草経集注（502年）で、その後、漢方の薬として伝承され、明の時代に入って、李時珍という名医の書いた世界最大の薬の百科辞典「本草綱目」（1590年）にドクダミの色々な効能が述べられ、日本にも大きな影響を与えました。

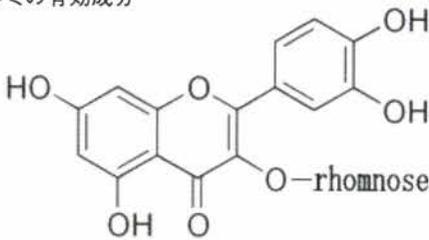
日本で薬草としてその効果を最初に記したのは、江戸時代の図説百科辞典「和漢三歳図会」（1712年）で、著者の寺島良安は本草綱目のドクダミの原文をそのまま訳して書いています。このような数多での薬物医学書にその効用が書かれてきましたが、匂いが強力

であるため、漢方薬にはあまり配合されず、民間薬として單獨で幅広く人々に使われ、その効用が確認されてきました。ドクダミは内服薬としては根を含む乾燥物を煎じたり、粉末にして用い、外用には生葉やそのしほり汁を主として用いてきました。

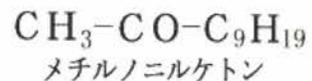
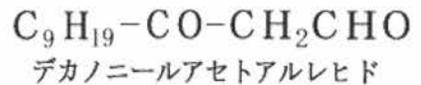
まず乾燥物をむくみとり、毒物を除く利尿剤として、1回4〜12gを煎じて服用します。この働きの有効成分はケルセチンやケルシトリンといったフラボン配糖体で、特にケルシトリンは10万分の1まで薄めても、その効力がある強い利尿作用をもたらします。それだけではなく西瓜などの利尿成分であるミネラルのカリウム分が多量に含まれて居り、尿の排出を更に高めてくれます。腎臓病や心臓病、産前産後のむくみとりにドクダミが使われたのはこの理由によりです。最近、お年寄りの頻尿や子供の寝小便の改善にも、膀胱に貯った尿を完全に出し切るドクダミの健康食品が良く利用されています。また、ドクダミが心臓病や高血圧、冷え性、腰痛の民間薬として

用いられてきたのは、ケルシトリンが強心作用をもち、ケルセチンが血管を強化し、拡げて血液循環を良くしてくれるからです。また老人性便秘などの緩下剤として古くから用いられるのは、ケルシトリンが衰えた大腸の運動を助け、送り出しの蠕動せんと作用を高めてくれるからです。また、動脈硬化を防いで老化を防ぐ作用をもつのも、これらフラボン配糖体の血管強化、血行促進の働きによります。淋病や尿道患、食中毒、化膿、回虫、水虫などの殺菌治療剤としても利用されてきました。これは強い殺菌、殺カビ作用をもつドクダミ特有の匂い、効力の働きによります。デカノニールアセトアルレヒド、ラウリンアルレヒド、メチルノニルケトン、などの飛散し易い精油成分の働きによります。従ってこれらの用途に用いるときは、長時間加熱し過ぎないように注意が必要です。特にデカノニールアセトアルレヒドの作用は強力で、水虫の原因となるカビの白鮮菌に對しても強い抗カビ効果を発揮し、化膿菌のプロウ状球菌や淋菌に對

◆ドクダミの有効成分



ケルシトリン



しては4万分の1まで薄めても制菌力を持ちます。ドクダミの地下茎(根)にも、水虫を治すこれら精油成分が含まれています。

淋菌、梅毒の治療には乾燥物を1日20g、痔には1日40gを煎じて、夫々3回に分けて飲むと効果があります。ドクダミを外用に利用するときは、乾燥や過熱によって、殺菌成分が飛散して減少しないように生葉や生葉のしほり汁を主として用います。古くから腫物や化膿傷、脱肛、疥癬、出血、蓄膿症、毒虫さされなどの治療に使われてきました。

化膿性の腫物や切傷には、新鮮な生の葉を水洗いし、新聞紙などに包んで火であぶり、柔らかくなったら、腫物や切傷の大きさに折って患部にあて、セロテープで止めておくと、膿を吸出し、腫れがひきます。またトゲがとれず化膿したとき、ドクダミの生葉をもんでつけ、セロテープで止めておくと、次の日にはトゲも取れて、膿もなくなるほどで、素晴らしい効果目を発揮します。

蓄膿症には、生葉4〜5枚を塩

でよくもみ、汁の出るころに、まとめて鼻穴の片一方に挿入し、30分位で鼻をかむと、膿のような鼻汁とともに出てきます。これを1日3〜4回行うと効果があります。同時に乾燥葉20gを煎じて服用すると更に治癒が速まります。また、女子陰部のただれは、煎液で洗い、1日20gの煎剤を飲むと、非常に早く回復します。

このようにドクダミは民間薬として、非常に広い効用を持ちますが、実は国が定めた日本薬局法という法律書に十薬の名で収載され、便通薬や利尿薬、消炎剤として用いられる立派な薬でもあるのです。従って、本物の健康食品として、健康に良い働きをするのは当然のことと云えましょう。

ドクダミは優れた美容効果をもつ化粧品でもあるのです。私たちの皮膚は、汗などに含まれる乳酸などによって微酸性を保って細胞やカビが皮膚に付いて繁殖するのを防いでいます。しかし女性ホルモンによって、分泌が促進される皮脂が、女性ホルモンの多い青春期に過剰に出て、皮脂が皮膚表面

を覆い、これに空气中を浮遊するアクネ菌(ニキビ菌)が付着し、毛穴から侵入すると化膿してニキビが発生します。また他の化膿菌が、ほんのちよつとした傷から入り込み、繁殖すると皮膚は炎症を起こします。このときドクダミ化粧品やドクダミ液を使用すると、強力な殺菌力でニキビを治し、皮膚の炎症を治してくれます。ドクダミ入り化粧品は、皮膚細胞を活性化すると共に、細菌やカビの増殖を許さず常に清潔に保って、美肌を作り上げてくれるのです。

美しい肌とは、艶と潤いがあり、やわらかく弾力に富んでいて、血色のよいこととされています。このためには皮膚に充分に栄養と新鮮な酸素を補給してやらねばなりません。その役目はたすのは血液で、血管というレールに乗って栄養と酸素を届けてくれるのです。ドクダミは先に述べたように、皮膚の毛細血管を強化し、拡張して血流の促進をはかってくれます。ですからドクダミを粒なり、お茶で毎日飲んでいけば、艶、潤い、弾力、柔軟性に富む血色の良い美

肌となります。またドクダミのもつ緩下作用と利尿作用は、便秘を解消して毒素を排出して肌の吹き出物を防ぎ、むくみをとってくれます。ドクダミには内から飲む化粧品でもあるのです。

食物として

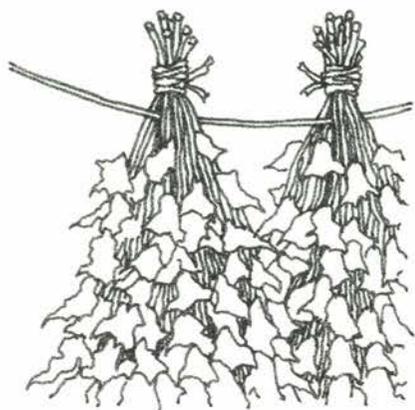
またドクダミは食物としても利用されました。江戸時代の貝原益軒の大和本草(1708年)に「駿州の山中の村民、ドクダミの根を掘り、飯の上に置き蒸して食す。味甘しという」と書いて食物としての利用法を述べています。

現在でも、ドクダミ特有の臭みは、加熱によって消失するので、若い芽をてんぷらにするとおいしく食べられます。また新しい葉を塩湯でよくゆでて、水にさらし、味噌とみりんで和える食べ方もあります。

これだけ広範囲の効用をもつドクダミが飲み易い健康食品となつて市場に出ています。

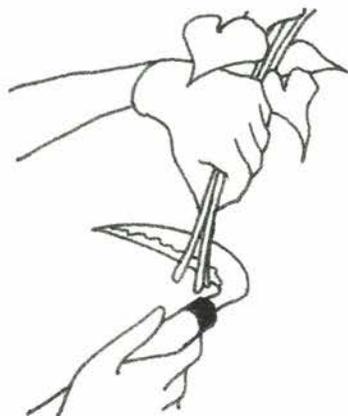
エキス分を錠剤とした製品や、毎日飲み易いドクダミの根のお茶などです。

どくだみ茶の作り方



2. 乾燥

どくだみを一掴みずつ束にし、葉が下になるようにして、風通しのよい場所で乾燥させます。晴天の夏なら3～5日。普通は1週間から10日くらいかかります。(どくだみを摘んでみてシャリシャリしていれば乾燥OKです。)



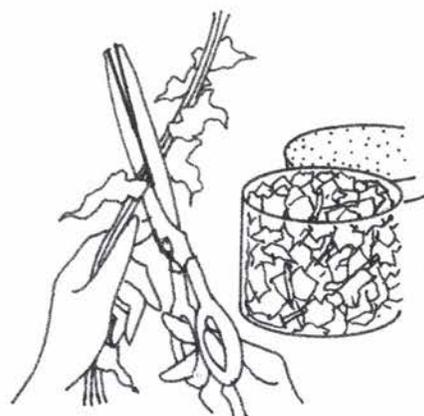
1. 採取

どくだみ草を採取。地面から少し上を摘み取り、水洗いして土や虫などの汚れを落とします。



4. 飲み方

土瓶、耐熱ガラス、ホウロウ鍋などを使用し、1回当たり5～20gの乾燥どくだみを約500～600mlの水で煮立てます。目安として1日2～3回程度に分けて飲み、特に食前に飲むと体への吸収も良好です。



3. 保管

乾燥したどくだみを、はさみなどで適当な大きさにカットし、密封できる空き缶などに入れ、風通しのよいところで保管します。(飴やお菓子などに入っている乾燥剤などを再利用すると効果的です)

●PROFILE

はやし・てるあき

薬学博士。日本生薬学会幹事、中国・長春中医药大学名誉教授。大阪府生まれ。1948年大阪薬学専門学校(現在の大阪大学薬学部)卒。大阪大学医学部薬学専門科助手として薬学分析などの研究に従事。さらに、国立予防研究所で抗生物質の研究にあたる。67～73年まで、大阪大学薬学部生薬学教室研究員として生薬学を専攻。76年、大阪大学より薬学博士号を授与。その後、近畿大学東洋医学研究所講師として東洋医学の研究を続ける。現在、財団法人教育文化研究所理事、財団法人東洋医学国際研究財団評議員などを努めるかわら全国各地での講演や執筆活動などに幅広く活動中。主な著書に「若さを保つ食べもの学」「からだに効く食材調理図典」「症状別健康食品の選び方」など。

体験者の声

どくだみで原爆症の
苦しみを克服した！

野田利忠さん(広島県80代無職)



広島に原爆が落とされた昭和20年8月6日、私は被爆しました。連日高熱が続き、時には40度を上回る日もありました。当時は医薬品もなく、ただ熱にうなされ、苦しさに耐えるばかりでした。苦しき

の中、私はすがるような思いで、看病してくれていた母に「どくだみを煎じてくれ」と頼んだのです。私はどくだみを連日飲み続けました。どくだみを飲んで汗をかき、その繰り返し。とにかく浴びるようにどくだみを飲み続けました。

やがて10日後、奇跡が起りました。熱が下がり、平熱

に戻ったのです。その後もどくだみを飲み続け、高熱に苦しむことはなくなりました。

そもそも、どくだみは、わが家では昔から常備薬でした。あの高熱のさなか、どくだみを求めたのは、幼少時代から親しんできた常備薬を、無意識のうちに体が求めたからなのでしょう。

今80歳になりますが、被爆による後遺症も残らず、比較的健康体でやってこれたのも、どくだみのおかげだと思っています。私の場合、お茶代わりにどくだみを飲んでいきます。とても手間いらずの健康法です。

慢性的な便秘症に悩んでいました

山川敦子さん(東京都50代主婦)



私は10代の頃からの慢性的な便秘症で、ひどい時には通院をするほどでした。それに伴い、肌荒れや吹き出物も多く、すごく悩んでいました。

ある日、知人から、「便秘・肌荒れには、どくだみがいいよ」と勧められました。最初は半信半疑でしたが、どくだみは子どもの頃、母から

体に良いと聞かされていましたし、本やインターネットなどで調べてみると、どくだみは漢方にも使われていたり、利尿作用や緩下作用などがあるとわかりました。私の症状に合いそうなので「もしかしたら？」と思い、薦められたどくだみの錠剤を試してみることになりました。

1日1回、朝食前に毎日飲み始めました。すると飲み始めて数週間、今までのいろいろなものを試しても駄目だった便秘症の私が、毎日スムーズに出るようになったんです！

さらに3ヶ月ほどすると、便の出によるデトックス効果なのでしょいか、すっかり吹き出物も治り、肌荒れも良くなりました。化粧のノリが良くなりました。それからすつかりどくだみにはまってしまい、普段飲んでいるお茶もどくだみ茶になりました。

糖尿病の克服を決意し、徐々に食事制限を始めたある日、親戚にどくだみを勧められました。どくだみの利尿作用から、水分の体内処理をスムーズにしてくれるため、糖尿病の改善に役立つとのこと。また、緩下作用から便の出も良くなり、ダイエットにも効果があり、コレステロール値も正常化してくれると教えられました。

糖尿病の恐れがあると
言われて

鈴木ゆきさん(東京都30代会社員)



2年ほど前、内科で血液検査をした際、血糖値が高く、体内のインシュリン不足で、糖尿病の恐れがあると診断されました。医者から糖尿病という言葉を聞いた時は恐怖感でいっぱいでした。まさか自分がかかるとは思いませんでした。とてもショックでした。

勧められた商品は、粒状のサプリメントで、携帯して持ち運ぶことができます。毎日飲み続けることができました。飲み始めてから半年ほど経ち、医者から「血糖値が正常の値まで戻っているよ」と言われました。どくだみのおかげだなと思ひ、思わずニヤッと笑みが漏れてしまいました。

今では美味しい食事を気兼ねなく食べられるようになり、制限していた大好きな甘いものも食べられるようになって、とても嬉しいです。

Ohsawa

身土不二

日本、東南アジアに広く分布するどくだみを使用しました。

一物全体

どくだみ生葉、茎、根を使用しました。

自然回帰

古くから伝わる自然のどくだみを使用しました。

どくだみの魅力
をギュッと凝縮！
古来から引き継がれる

●どくだみの根と葉をお茶にしました。

「どくだみの根茶」

1,260円(税込)

内容量:5g×30袋入



●国内産どくだみの生葉を粒状にしました。

「どくだみの根EX」

5,250円(税込)

内容量:90粒入

※化学的添加物(保存料、結着剤、コーティング剤など)をいっさい使用していません。

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

出逢い

草木染め・手織りの洋服

有限会社うさとジャパン スタッフ 角山晴美

初めてこの服と出逢ったのは、大きなイベント会場の一角の僅かなスペースでした。ハンガーに掛かっていたのは、ほんの20着くらいだったでしょうか？

もともと、綿・麻・絹・羊毛など天然素材を好んで着ていましたので、ひと目でその着心地のよさそうな服に惹かれ、薦められるままに同じ生地の下(トップス、ボトムス)を試着しました。

とにかく着ていて気持ちが良い、リラックスでき、肌が喜んでいる感じがしました。

面白いことに同じデザインでも、



着る人によって、その人の個性が引き立つというか、違ったデザインに見えたりするのです。縫製も裏か表かわからないほどきれいなことに感激しました。

綿の種を取り、繊維をほぐして手でつむいで糸にし、草木染にしたものを手織りする。

布を作るのでさえいくつもの工程があり、更に服も一人ひとりの人が一着分を縫い上げるといって気が遠くなるような作業。最初は高くて手が届かないのではと思いましたが、値段を見ると意外と安いことに驚かされました。

初めての出逢いに、すっかりその服を気に入ってしまい、最初に一枚のトップスを購入。

コットン100%の手紡ぎされた糸が、ページュに近い淡いピンク色に染められ、ざっくりと手織りされたものでした。うれしくてそのまま着て帰ったくらいでした。ちなみに、そのとき一緒に試着したボトムスは、今でこそ、通称モモンガパンツ

と呼ばれるスカート？ で、うさとの定番中の定番なのですが、ズボンとスカートを重ねて着用したような感じに見える、ちょっと変わったシルエットでした。

知人にも「よく似合っている」と言われたものの、その時は買って着る勇気もなく、後ろ髪を引かれることもなく帰宅しました。

しかし、結局どうしても忘れられず、翌日には購入してしまいました！
「そういえば、最近、静電気が起きないなあ〜」
うさとを着始めてしばらくたったある冬の通勤時、地下鉄の自動改札を通りながら、ふと気づいたことがありました。

春や秋に、素肌一枚まとった身体を風がかけぬけてゆく気持ち良さは最高ですが、冬でも、ひたすら重ね着して十分暖かく快適に過ごせます。

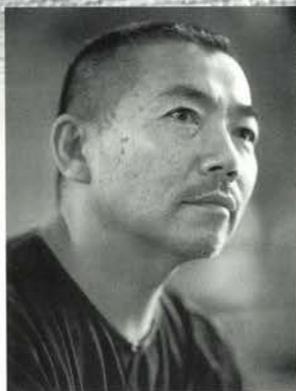


いつの頃からか、衣類は、うさと一色になりましたが、素材やデザインがかなり豊富なので、不思議と飽きることはありません。

上から下まで、中から外まで思いっきりうさとづくし、というのは大変(！)くせになります。

あれから12年。最初の一枚は購入時よりは色あせていますが、今でもときどき着ています。今では、うさとジャパンのスタッフの一員となつて、楽しく働かせていただいている日々です。年間の展示回数数は200回以上。北海道から沖縄まで全国

「うさと以外は着られなくなった」という筆者。各地のうさと展で会えるかもしれません。



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

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

■うさとショップ

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

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



■うさと総代理店 有限会社うさとジャパン

〒604-8202
京都市中京区衣笠通三条上ル突抜町126
TEL 075-213-4517 FAX 075-213-4518
Email: info@usaato.com
http://www.usaato.com

～うさと展のお知らせ～

9/1(月)～9/7(日)

『うさとの服展』

会場：リマ東北沢店2階特設会場にて
この機会をお見逃しなく！

各地で開催されていますが、初めて開催される主催者さんのお世話役として、全国あちこち行かせていただいています。
どうやって着たらいいか分からない、というお客さまにはいつもこうお伝えしています。
「ジーンズやストラックスに一枚だけ合わせてもよし！ スカーフから入るのもあり！」
「ワンピースもうれしい！ エプロンもオシャレ！ パジャマは着心地最高！」
いつもの自分のスタイルに一枚プラスしてみたり……と、それぞれに楽しんでいただけたらと思います。

好きなことをしているの、仕事なのか、旅行なのかよくわからないくらいです。
主催者のほとんどが私と同じうさとファン。みなさん、大好きなうさとを周りの方々に広げてくださっています、というか言わずにはいられないというところでしようか。展示会場は、お祭のような雰囲気、心地良いためか半日から一日いらつしやる方もいます。
大好きなうさとの服を通して、多くの方々とご縁をいただき、笑顔の輪が広がる。そんな日々から感謝です。



●PROFILE

つのだやま・はるみ

東京下町生まれ。1996年、うさとの服(当時のブランド名は「大地の気もの」)に出会い、以後販売に携わる。そのキャリアを活かし、現在、有限会社うさとジャパンのスタッフとして、全国各地の代理店の展示会運営の指導に当たる。着こなしや洋服の取り扱いに関する的確なアドバイスとコーディネートには定評がある。うさとの「衣」を通してオーガニックに目覚め、食、住にまでその波が広がり、日々快適なオーガニックライフを実践している。

自然出産
2万例以上

「お産の家」吉村医院の

吉村正先生を囲んで



後編

テーマ 真実のお産とは？ 人間の本质とは？

自然出産40年間一筋、2万例以上も取り組まれてこられた吉村正先生のお話を聴くことができました。今回の取材は吉田賢史先生が以前研修され、度々医学研究会でそのときのお話がでていたのがきっかけです。吉村正先生の歩んでこられたこと、信念をみなさんも感じ、共感することができると信じます。前月号に続き、後編を掲載いたします。

飯田晋さん 果物は体を冷やすと言
って食べないように、という考え方
があります。どうなのでしょう
か？

吉村先生 伝統的なものに戻ればい
いのです。昔のリングはゴルフボー
ルくらい小さかったです。それなら

まだいいです。そればかり食べる
ということをしなれば……。でも
今は技術が進んで、人工的に大きく
したり、糖分を増やして甘くしてい
るので食べ過ぎないようにしないと
いけません。そもそも、そんな甘す
ぎるリングを作るのもどうかしてい

ます。

細川先生 基本は自然ということ
ですね、食事も。

吉村先生 そうです。大元に帰れば
いいのです。江戸時代に帰ればお産
でも、医者なんか一人も要らなくな
ります。死ぬ者は死ぬのです。死ぬ

参加者 細川順讀先生、本部千博先生、大国義弘先生、
兼田真知子先生、吉田賢史先生、
飯田さんご夫妻(晋さん、美知子さん)、山谷編集長代理

日時 平成20年5月5日

場所 愛知県岡崎市
「お産の家」吉村医院にて

者が死んでなせいけないのか。

自然にするのが一番なのです。

それを今は、ちよつと陣痛が来て、赤ん坊が苦しうだからと、すぐにお腹を切つて赤ん坊を出そうとする。これは人間が発揮できていた本来持っていた強さが現れるのを邪魔しているようなものです。医学はみなそういう側面を持っています。本来なら、そういう医学はない方がマシです。

産婦人科ではつきり分かりました。医療は必要ない。帝王切開は本来、やらない方がよい。自然が良いのです。神に従えばいいのです。それが一番気持ちがいい。勉強も要らないんです。

大体5、6歳の子どもは面白いではないですか。動作もくちよくちよとしていてうれしそうです。それが学校に行つた途端に面白くない子どもになります。

学校なんて、イチ、ニのサンで止めようじゃないか、と言いたいくらいです。学問なんて人間の歴史の中のごく一部です。

細川先生 でも吉村先生が学んだ医学は役に立った面もありますよね？
吉村先生 それが間違っていると知

るのには役立ちました。全然勉強していなければ、これがいかんということすら分からなかつたでしょうね。

私は妊娠初期の妊婦さんが来たら言います。「人は、生まれた以上、いつかは死ぬ。妊娠したからには、死を覚悟せよ。死を覚悟せんような人はセックスをしてはいかん」と。女が赤ちゃんを産むということは、命を懸けるべきことなのです。命を指すのですから、自分が命を懸けないでどうしますか。

自分だけ安全地帯にいて、楽しんで産もうなどという気持ちではろくなお産は出来ません。こう言うと、びつくりする人もいますが、逃げた人はいません。

「断て行えば、鬼神もこれを避く」皆、勇気が足りません。自分のことばかり考えてビクビクしているから、ホントのことに到達できないのです。

医者も同じです。

「死をも厭わず」

そういう気持ちで医者にならないといけません。真実は死を賭してなければ、つかまえられません。私自身、いつ死ぬか分かりません。それ



大東あい マクロビオティック スタジオ



☆プロフィール

1957年生まれ・福井県在住
 リマッキングアカデミー師範科卒
 食養料理研究家・日本成人病予防協会健康管理士
 「台所は薬局・お母さんは薬剤師」をテーマに心身共に何があっても大丈夫な女性が増えるのを楽しみにしています。

食箋学べます

ナチュラルコース・食の処方箋コース

参加費：5000円

- マクロビオティックへの入門編・季節の旬のお野菜を一つのお鍋で5〜7品作り上げ、簡単な陰陽理論で美味しさを引き出します。
- 食の処方箋は個人個人の望診を学びます。

福井8/9(出)・9/13(出) 石川8/23(出)・9/27(出)
 東京8/25(開)・9/29(開) 京都8/30(出)・9/20(出)

マクロビ11期生(10月~12月)募集

本の料理・マクロビオティックの真髄
 陰陽理論を誰でも分かるように分析します

1ヶ月に1日 2単位×3ヶ月 全6単位 30,000円

お問い合わせ 事務局 姜 成美(カン・ソソミ)
 TEL090-9769-4271
 mail kayagum-songmi@softbank.ne.jp

でも夜も昼もなく働いています。

細川先生 この本は本当に感動しました。

吉村先生 それは嬉しいですね。ぜひ多くの人にこの本を紹介して下さい。

お産はホントに基本です。女性がホントは全く無意識にやるべきことです。無意識にやるべき命の中枢です。基本的なところでは、そこが変わらないといけません。ピクピクしていたら、その命が、みんな衰弱してきます。医学などを学んで、ちょっと出血したら、安静にしていなさいといけないうと、ちょっとお腹が痛い、早産しないだろうかと、愚にもつかないことを知っているから、異常になるのです。

医者責任です。そうやってピク

ピクさせておくと異常が増えて、診療費が増えるという寸法です。私のところの妊婦さんを見ると、みな、びっくり仰天しています。

あの妙竹林など(古屋)で、妊娠3カ月でパンパン薪割りです。みんなやってます。一人残らず薪割りです。それで早産は一人もいません。みんな、「きゃあきゃあ」言っています。「きゃあきゃあ」言う、生命力が上がります。生命力で産まれるのです。

それを、骨盤が狭いだとか、CPD児頭骨盤不均衡だとか、骨盤の形と、赤ちゃんの頭の形が合わないから、赤ちゃんが産まれないだとか。全部ウソでした。

全部、私が診療の中で、よくない生活を改めさせて、精神的にのんび

りさせたら、CPDなんて言われるものは、問題では無くなりました。

前に、グッデマン・マルチウスという方法があつて、西洋人の、賢くないやり方なのですが、こういう方法でレントゲンを撮ると、この赤ちゃんは生まれません、この子は生まれる、そういう判定が出来る、などという方法があるのです。

医学書に書いてあるのです。日本では、これをいまだにやっている医者もたくさんありますが、外国では役立たないことが分かり、ほとんどやっています。

私のところでは、これで絶対産まれないと言われた人が、普通に出産しています。パンパンに運動して、私の言うような生活をすれば大丈夫です。

大国先生 先生が本に書かれている、微弱陣痛の意味は感動でした。

一体どうやって児頭がこのわずかな大きさの違いに到達したか、妊婦は分かるのか。まさに自然の摂理、生命の神秘です。

吉村先生 だから私は、これは人間がやっているのではない。神がやっている、と申すのです。人間が頭で考えて出来るわけがありません。

微弱陣痛が長くても、それは産む力が弱いのではなく、赤ちゃんの頭が小さくなって通過できるようにするの、時間がかかっているだけです。神の所業ですから待てばよいのです。人間が小賢しくも、これを待たずに陣痛促進剤で無理に出そうとすれば、児頭も骨盤も準備ができてませんから通過できず、お腹を切る羽目になります。

大国先生 待っていれば、子どもの方が骨盤に合わせてくれるわけですね、時間をかけて。

吉村先生 子どもだけではなく、骨盤自身も働いています。骨盤は、たくさんの骨で出来ていますが、お産が始まるとこれらの骨と骨をつなぐ靭帯を緩めて産道を広げるリラキシンというホルモンによって骨盤が広

がります。つまり、お産が始まると、赤ちゃんは小さくなり、骨盤は大きくなる。

これはみんな神がやっていると言ってもいいでしょう。

大国先生 けれど、自然な生活を送れる妊婦さんばかりではないと思います。中には、赤ちゃんが出てくるのを待って、待ち過ぎて、赤ちゃんが亡くなる例というのはありませんか？

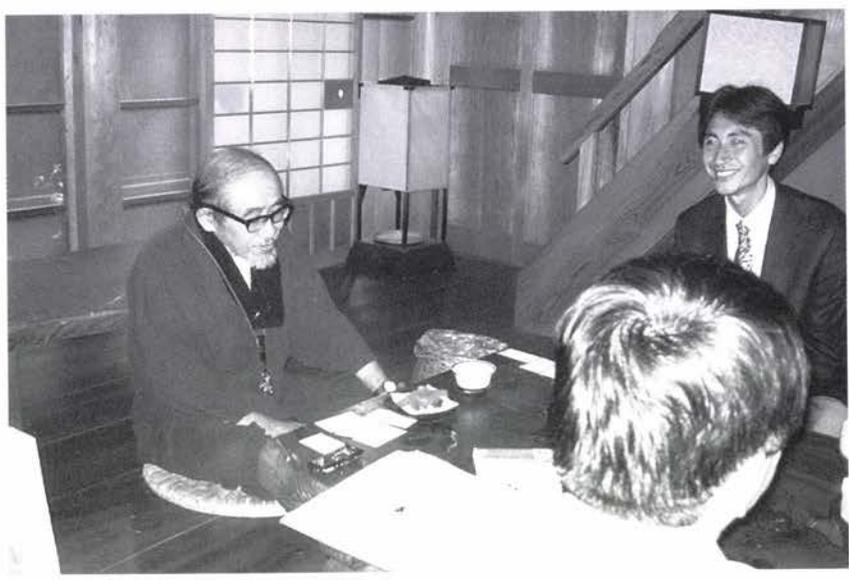
吉村先生 もちろん、あります。だから私は覚悟せいというのです。でもそれは待ちすぎたせいではありません。そこまでの命だったということです。仮に帝王切開をしても助からなかったと思います。現に手術をしても亡くなる赤ちゃんや妊婦さんはいいます。結果は同じです。医者が介入すれば全員助かるというわけにはいきません。それを医者や神と勘違いする一方で、何かことが起こると、それが命の限界であったと捉える代わりに医者を責めるのは実におかしいです。死力を尽くして助けようとした医者が結果次第で、逮捕、監禁されるような国なら、医療が崩壊しない方が不思議です。
先進国広しといえども、こんな訳

の分からないことをやっているのは日本だけではないでしょうか。

吉田賢史先生 吉村先生のところでは勉強させてもらっていたとき、遠方から来られた妊婦さんが、「先生のところに来てから陣痛が来ればいいですけど、遠いので、途中で産まれてしまったら、どうしたらいいですか？」と、聞いたとき、吉村先生は、「途中で産まれるなんて、そんな良いことはないじゃないか」と言っていたのが印象的です。

兼田先生 私も「幸せなお産が日本を交える」を読むまでは、お産に遭遇したら、自分は恐くて何もできないと思っていたのですが、読んでからは、恐怖心もなくなりました。

吉村先生 医者は必要以上に、恐怖心を持たせています。それだけでお産の進行





吉村先生を囲んで／左から 細川先生、吉田先生(前列)、本部先生(後列列)、
 大国先生、吉村先生、兼田先生、飯田さんご夫妻

わる、は全くその通りだと思えます。

吉村先生 絶対にそうです。一番初めの部分ですから。お産を哲学的に見る人、人間の生き方として見る人は、一人もいません。三つ子の魂百まで、と昔の人はいいますが、これは最初の3年間が一番大事と誰が言うともなく言ってきた。科学で分かった訳ではない。何億人による観察の結果分かったことです。科学で見ると分かるようになります。それで分かることは、3歳になるまで徹底的に、自然にしないといけないということなんです。私が撮ったこの写真集の本を見てもえれば分かります。産まれた時のお母さんの顔が全然違います。ものすごい喜びに満ちあふれた顔です。これを見せたら、産科

の女医が泣きます。助産婦が泣きます。もう二日ただで分かれます。今のお産がいかに間違っているか。
 大国先生 自然に生きることの一環として、母乳を推進している小児科医がいます。断乳はいつ頃がいいのでしょうか？

吉村先生 私のところではお母さんにはいつまでも飲ませていきます。私のところで出産すると、すぐ次を産みたくてしょうがなくなります。そしてお乳を吸わせていても、次、産みたいという気持ちが強くあるせいか、性的欲求が高いようで、すぐセックスして次の子を妊娠します。妊娠しても、そのまま最初の子供に飲ませ続けています。本には、流産が起きるから、お乳を吸わせてはいけない、と書いてあります。間違いです。私のところは、皆、ちゅうちゅう飲ませていますが、流産は一例もありません。本は実にあてになりません。本は信じないでほしいです。と言いながら私も書いてます…。私の本は別です(笑)

大国先生 先生の本は中学生、高校生のうちから読んでもらいたいですね。

吉村先生 この間、名古屋大学と鹿

の大変な妨げとなる。お産がうまくいくためには、妊婦さんが副交感神経優位の状態で、気持ちがりラックスしていることが極めて大事です。このお産の家を作ったのもそれが理由です。自然の素材で昔から馴染みの棟梁が2年もかけて作った昔ながらの日本の家です。

細川先生 お産が変われば日本が変

児島大学の二人の女子医学生が私のところに来て、「先生のお産は絶対正しい。私たちが先生の跡を継ぎたい」と言ってくれました。彼女たちは、「この本は妊婦に読ませる本ではない。全ての女性に読ませる本である」と言ってくれました。

そもそも男と女に同じ教育というのが間違いです。男は男、女は女という特殊性を生かさないと。男女同権、男女共同参画といって喜ぶ女性はどうかしています。それは男のレベルに格下げということです。男なんて大事なことは何一つ出来ない。子供一人産むことはできない。命を継げないのに威張っている。今は男の文化で世の中を作っている。だからそれに合わせようとして、女が女でなくなってきた、出産が楽しくない。出産で異常が増えている。ほとんど人間が減ってきている。男の文化が人類を崩壊させているのです。今の教育は間違っています。農耕世界に戻ることが、人間性の復興にも、いいお産にも必要です。そうすれば医学も要らなくなる。

細川先生 母親の愛は絶対愛です。その絶対愛が育たないような分娩をしているから母親にも子にも、この

一番大事なところが育たない。

吉村先生 まさにその通りです。母子関係が、一番の愛情の基本なんです。母子関係がちゃんとしていないと、他がみんなダメになります。今の世の中を見れば分かります。母子関係をぶち壊しています。

でも、しっかり運動させ、食べ過ぎないという指導を守ってくれば、自分から抱きたくなります。無意識に……。すると赤ちゃんが無茶苦茶可愛くなっちゃう。命を捨ててもいいくらい可愛くなる。

でも今は、多くの病院では、どんなに自然分娩にしていると言っているけども、会陰切開したり、ぎゅうぎゅう押ししたり、お腹の上に乗ったりしています。ちよつとでも早くお腹から出すといいと思ってますが、それは間違いです。私は何もしていません。亡くなるときは亡くなる。覚悟しなさい、と言うと、みなちゃんと産まれてきます。全く自然にしていると泣きません。

この間、見学に来た二人の若い助産婦が、お産を最後まで見て言いました。「何で母親がうれしそうなんだろう。何で赤ちゃんが幸せそうなんだろう」、「助産婦なんてやってな

いで、早く結婚して、早く子供を産みたい」と……。自分でこの喜びを体験したいと言っていました。

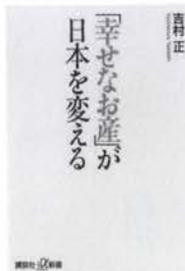
細川先生 今の社会はあらゆるものが限界に来ているようです。

吉村先生 自然なお産がいいというのは、頭で考えて分かったわけではなく、私の行動の結果です。皆さんにも行動してもらいたい。妊婦と一緒に、田畑に出て、汗を流してもらいたい。自然なお産をすると、うちでお産をすると、ただ正しく産まれた、というだけじゃなくて、生き方から何から全部変わっちゃいます。家族も変わっちゃいます。旦那が変わっちゃいます。初めは、旦那が来て、こわい顔をして、私を睨みつけたりしています。それが妊娠末期になつてくるとニコニコしてやってきました。

今日は皆さん、私の気持ちを感じて下さったようで、私も自信ができました。もつともつと命を賭して生きていこうと思うし、主張していきうと思うようになりました。皆さんに感謝の気持ちで一杯です。一同 こちらこそありがとうございました。

●PROFILE

よしむら・ただし
1932年生まれ。名古屋大学医学部卒。医学博士。1961年より吉村医院院長として約40年間に渡って2万例以上の自然なお産に取り組んできた。自然なお産の第一人者。その経験から導きだされたテーマは、自然に即した生き方、セクシュアリティ・スピリチュアリティの重要性、哲学、美学、宗教…など幅広い。2007年、本来の「自然なお産」の様々な姿を自ら撮影した写真集を出版。著書/「しあわせなお産のすすめ」DV Dbook(春秋社)、写真集「しあわせなお産」(現代書館)、「しあわせなお産」(現代書館)、「しあわせなお産」が日本を変える(講談社α新書)など。



吉村正 著
「しあわせなお産」が日本を変える
講談社α新書 840円(税込)
(日本CI協会取扱い)

マクロビオティックで トータルライフデザイン TLD

第 13 回

自己治癒力 (3)

細胞の設計図……遺伝子

医療コンサルタント 細川 順 讚

生命活動の情報

人の体内では毎日約7000億個の細胞が新生し、同数の細胞が消滅している。細胞を構成するたんぱく質を造るためには、同じ型の分子を形成する情報(設計図)が必要になる。細胞の核の中にあるDNA(デオキシリボ核酸)の一部に遺伝子があり、ここに必要な情報がすべて納められている。

細胞が新たに生まれるとき、DNAが二つに分かれ、そこにある情報によって同一のたんぱく質がつくら

れ、二つの細胞になっていく。寿命がきた古い細胞は、分解して排出されていく。このように細胞は、常に新旧交代して新しい細胞が身体を造り、生命を維持している。体細胞は、一生の間に平均60〜70回生まれ変わるといわれている。

常に同じ細胞が新生しておれば、人は正常に生きていくことができる。コピーミスは100億回に1度くらいであるが、これが異常に多くなると狂った細胞が増加することになる。多くの細胞が異常になると、生命活動に支障をきたすようになる。この

状態に陥ったものの一種が腫瘍である。

腫瘍は、良性と悪性の2タイプがある。良性腫瘍は、一定の大きさで増殖が止まる、他の組織に浸潤しない、転移しないという特徴がある。

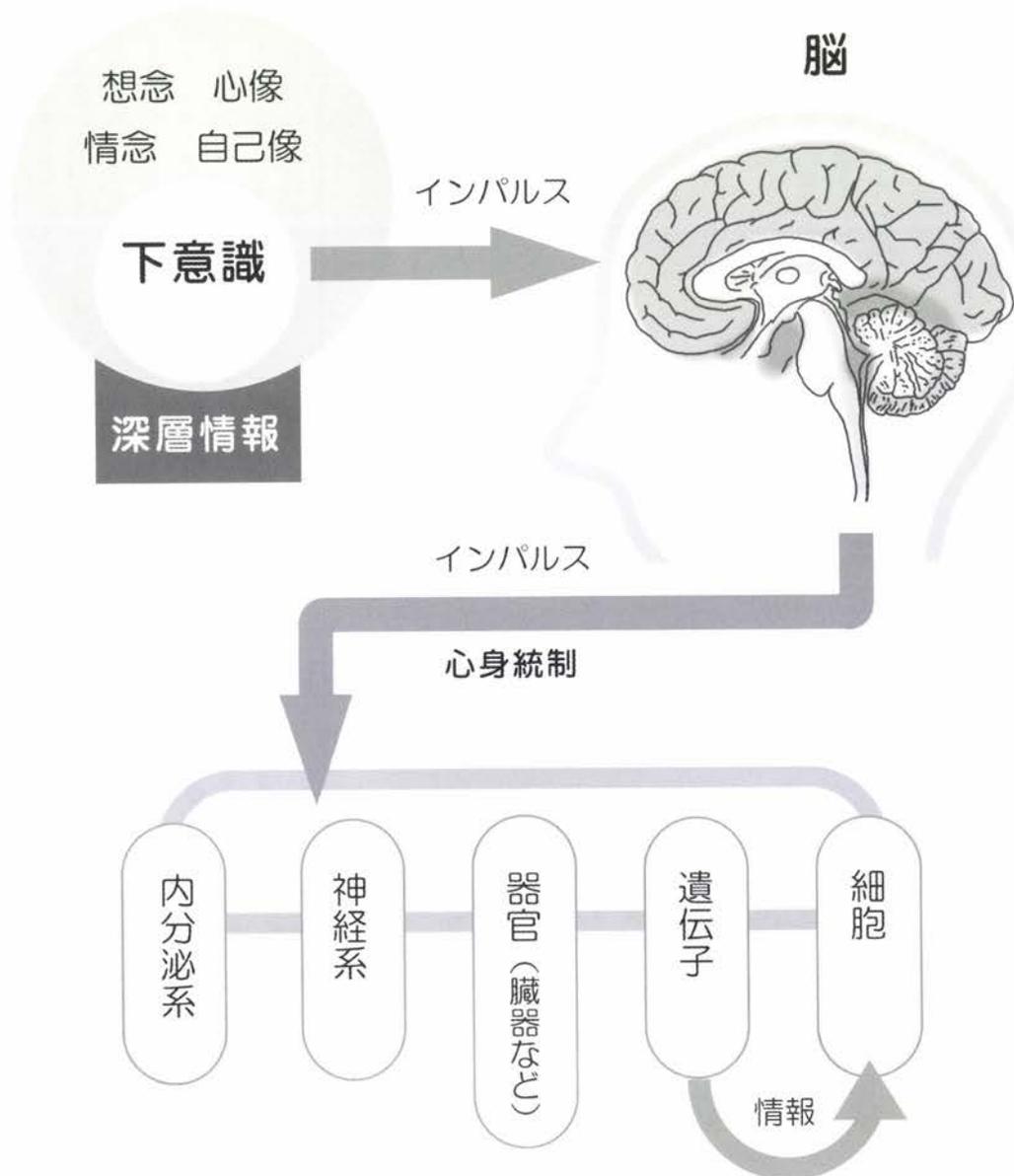
悪性腫瘍の特徴は、無限に増殖する、周囲の組織に浸潤して犯していく、転移して増殖していく。上皮に増殖するものを癌といい、組織の内部に増殖するものを肉腫という。良性腫瘍は、イボ、ポリープ、筋腫などがあり、悪性腫瘍は、癌、肉腫、リンパ腫、白血病などである。

細胞の変異……腫瘍

病の大半は、炎症か腫瘍である。炎症性の病気は、食事を整えて血液を正常化することによって治癒することができる。しかし腫瘍は、血液を正常化しても細胞まで正常化させることは容易ではない。なぜなら、血液を正常化してもDNAは簡単には元に戻らないためである。症状は改善され、悪化は食い止められるが根治するところまでいたらないのが実情だ。

血液を良質にして細胞の環境を良質にすることによって、生命活動を円滑にするベースができる。この条件が満たされたうえで、DNAを正常化することができれば腫瘍は完治する。この2つの条件、細胞環境の正常化とDNAの正常化ができれば、その後は正常細胞が増加し、異常細胞は新生のための条件を失って増殖ができなくなり、死滅していく。

細胞環境は、食事を正し生活を正すことによって整えることができる。食事を正すことで血液が良質化し、良質な血液は細胞の代謝を高め、良質な細胞を造っていく。しかし、細胞の素材がどれほど完璧であっても、



新刊紹介

僕は 元気な ガン患者 がど つらゆき 角行え

僕が、というより女房が、最大の気を遣っていることは食生活であろう。三回のガンに打ち克った最大の要因は食生活にありと断言できる。こればかりは女房に感謝している。入院中も医師や看護師に、そして見舞いに来た友人たちに「凄い精神力ですね」と賞賛された。ただ、僕に言わせれば、「強靱なる精神は強靱なる身体に宿る」であり、「正食こそ強靱なる身体の源」だ。

「正食」というのは天然・自然食品のこと。詳しくは日本CI協会のマクロビオティックで定義されている。その土地でとれた旬のものを丸ごと全部摂取することである。だからコメなら玄米を、野菜なら葉から茎から根ごとまでを、魚類なら小魚を摂ることをいう。魚は手のひらに乗るものを食べるといふ言い伝えは、生命すべてを頂戴せよという神仏の教えなのである。これは、なんのこたあない、昔から日本人の食生活の姿そのものだ。

(本文二十一ページより)

定価(本体価格1,700円+税)

- ご注文は下記へ
- ・日本CI協会および友の店
 - ・最寄の書店もしくは小社

医療文化社

TEL 03-3593-0038

FAX 03-3593-0165

Eメール:iryu-bun@abox.so-net.ne.jp

設計図にミスがあれば細胞の構造が異常になる。細胞を造るためには、良質素材と正しい情報二つの要素必要だ。これらの二条件が整えば、自己治療力は増進する。

遺伝子を狂わせるもの

現代社会には、遺伝子を狂わせるものが氾濫している。化学物質の中では、洗剤に含まれる化学合成の界面活性剤、溶剤、除草剤などである。これらの物質は、分解力と浸透力が強いという共通点がある。とくに台所用中性洗剤は、強力である。浸透性の強い物質は、皮膚や粘膜から体内に侵入し細胞の内部に入って核にまで到達する。そこで強力な分解力によって、DNAの損傷が起こってくる。

物理的なものでは、電磁波である。電磁波は、遺伝子、脳細胞、神経細胞を変異させていく。とくに携帯電話、電磁レンジ、電気カーペット、電気毛布、などの影響が大である。遺伝子を正常に戻そうとするなら、悪影響を与える原因をすべて排除すべきである。

意識が遺伝子を左右する

血液を浄化しても、代謝を高めても、いかに効果の高い治療を行っても、DNAが修復されることはほとんどない。DNAは、意識を正さないかぎり変えることができない。DNAを正常化するには、意識をコントロールすること以外に方法がないのである。

意識の深層部にある情報は、脳と

マクロビオティックで
トータルライフデザイン
～TLD～

いう「ハード」を通じて遺伝子に反映する。深層にある設計図は、どんなことがあっても狂うことはない。

その情報が、末端の遺伝子にまで伝達される過程でトラブルが起こっているのである。正しい情報を遺伝子にまで伝えるプロセスを修復させれば、遺伝子は元の姿に戻る。この条件を満たした状態で細胞が正常化した場合は、その後遺伝子に損傷をきたすようなことがあったとしても速やかに修復され、いつまでも健康な身体を維持することができるようになる。この状態になると、2度と異常細胞が発生することはない。

遺伝子の正常化

マクロビオティックの実践で癌を治そうとしたとき、意識の条件が満たされず良い結果がえられないことが多い。それは、他のどんな手段を

総動員しても、ある程度の改善までで完治までにはいたらない。意識の改善が不完全であるためだ。

心を和やかにして悪感情をもたないようにする、感謝の念をもつ、健康になることを信じてプラス志向を心がける。良くなるという思いを自己暗示的に内面にインプットする。健康な姿をイメージ化する。などなど、さまざまに取り組みがなされる。また、気を全身にめぐらしてパワーを高める。特殊能力者に気やエネルギーを注入してもらおう。自然界からエネルギーをいただく。など、他力を頼ることもする。しかし、いかに多くの努力を重ねても、ほとんどが空しい結果に終わる。それは、表面の現象のみをとらえて仮想認識しているためである。本質が変わらなければ、何も変わらない。本質は深層にあるため、だれでも容易に認識す

ることができない。その本源から修復されなければ、望む結果にはならないのである。

●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」「気と食・驚異のバランスパワー」「梅醤たんぼ茶健飲法」(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、ブレイン・リアリティ・メソッド、個人別健康相談も行う。



自分の意思で
身体・心・能力を自在にコントロール
素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

細川順讀先生に学ぶ！！

ブレイン
リアリティ
メソッド
Brain
Reality
Method

日時：平成20年9月6日(土)~7日(日)

場所：伊豆長岡温泉 こだま荘

講師：細川順讀

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。

※詳細は巻末色紙頁5頁目をご覧ください。

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13回

マクロビオティックのプライベートシェフ エリック・レシャソーさん

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ンビア大学卒業。1996年渡米、現在はニューヨーク在住。

渡米当時から深刻な肌荒れになやまされ、手作り石けんや自然化粧品に出会う。

趣味はお風呂、本屋へ行くこと、猫の写真を撮ること、からくた探し。

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」(フロンズ新社)、「肌に優しい石けん」(祥伝社)ほか



エリックさん

今回は、マドンナ、トビー・マグワイヤ、ステイ
ング、レオナルド・ディカプリオなど世界的な著
名人のプライベートシェフとして活躍するエリッ
ク・レシャソーさんのインタビューです。奥様の
草千(さなえ)さんとの講演活動の他、著書の
「エリックのマクロビオティック・スイーツ」(バルコ
出版)、横浜ロイヤルパークホテルでのオリジナ
ルデザートなど、日本でもマクロビシェフとして
高く評価され、多くのファンに支持されていま
す。

カリフォルニア在住のエリックさんが仕事で10
日ほどニューヨークに滞在していると聞き、多忙
なスケジュールの中、インタビューの時間をさい
ていただきました。ご自身がマクロビオティック
に興味を持ったきっかけ、プライベートシェフの
仕事について、など興味深い話をいろいろ伺
ってきました。

——今回のニューヨーク滞在の目的は？

エリック（以下E）クライアント（映画俳優のトビー・マクワイヤ氏）がニューヨークで仕事をするため、一緒にやってきました。

——プライベートシエフは旅先にも同行するんですね。旅先で食事の支度とはどういった感じなのでしょう？

E カリフォルニアにいるときは、主にクライアントの自宅で料理をしますが、今回のニューヨーク滞在ではキッチン付きのホテルに宿泊しているので、そこでクライアントの食事の支度をします。午前中はクライアントに朝食や昼食を用意し、午後は買い出しや翌日の準備などを行っています。念のため、自分の包丁や自作のソース、ドレッシングなどをカリフォルニアから持ってきましたが、ホテルのキッチンには鍋や食器など基本的なもの全て揃っているし、ニューヨークではオーガニックスーパーで食材がなんでも揃うので便利です。以前メキシコに行ったときは野菜と水しかないということ、ほとんどの道具や食材を持って行きました。

——セレブの食事を作るというのはとても興味深い仕事ですが、どのようにしてなれるのでしょうか？ エリックさんほどのようにしてプライベートシエフになられたのですか？

E エージェンシーに登録してなる方法もありますが、私は知人に紹介されたのがきっかけです。プライベートシエフをしていた知人が仕事の都合がつかず、私に代理を頼んだのがはじまりです。それがきっかけで、フルタイムで雇われるようになりました。

——エリックさんはロスアンジェルスにある有名レストランでシエフを務めていたそうですが、プライベートシエフと普通のシエフの違いはなんですか？

E レストランのシエフの場合、自分が作りたいものをレストランのメニューとして作り、そこにお客さんが食べに来るといふかたちです。しかしプライベートシエフの場合は、クライアントが何を食べたいのかを知ることが大切です。何を望み、何を好んで食べるのか。そのためには、事前に打ち合わせをするということもあるし、普段の会話や食事の様子から好みを知ってい

くこともあります。

ちなみにプライベートシエフは、レストランのようなメニューを用意する必要ありません。しかし私は自分のためのメニュー（一品書き）を毎日書いています。これは書き記すことで、準備の段取りがしやすくなるということもあるし、またクライアントの食事の記録ともなるためです。例えば、クライアントが非常に気に入る、また作ってほしいトリクエストをされる料理があります。好きだからと言って頻繁に食べていたらあきってしまうでしょう。いつ何を作ったかを書いてある記録は、クライアントにバラエティのある食事を楽しんでもらうためにも、とても役立つのです。

——エリックさんのクライアントは俳優や歌手など有名な方が多いですが、なぜセレブはマクロビオティックに興味を持つのだと思いますか？

E 職業柄、人前に出ることも多く、忙しい仕事なので、美しく若く健康でありたいという願望が強いことが理由のひとつだと思います。そしてセレブはそのために、マクロビオティックのライフスタ

小幡有樹子ワークショップのお知らせ

2008年9月6日(土)「ハンドメイドソーブ」和素材でつくる手作り石けん
問い合わせ:よみうり文化センター自由が丘 TEL.03-3723-7100

2008年9月10日(水)15:00~17:00(予定)
「手作りコスメ」自然の素材で作る

場所:日本CI協会2階ホール
問い合わせ:日本CI協会 TEL.03-3469-7631

2008年9月15日(月)「楽しい石けん作り」シャンプー石けんを作ろう
問い合わせ:<http://www.mutenkabatake.com/toiawase.html>





エリックさんと草千さんの経営するペンション mugen

イルが非常に効果的であるということを知っています。例えば、マドンナは7年近くマクロビオティックの食事をしていますが、その効果は現在の彼女を見れば一目瞭然でしょう。

——エリックさんはフランス料理のシェフの仕事をしていたそうですが、マクロビオティックやビーガン料理を作り始めたのは、奥様にご病気になるれたのがきっかけだと伺っています。マクロビオティックの食生活をするようになり、



mugenのランチ

奥様の体調がよくなられたのはもちろんだと思いますが、ご自身の体調の変化はありましたか？

E 1993年に妻が子宮癌を宣告され、食事療法で癌を治そうとマクロビオティックを始めました。初めは妻に食べてもらうためにマクロビオティック料理を作っていました。私も家では妻と一緒に食べていましたが、勤め先のレストランでは普通の西洋料理を食べていました。実はその頃、私はひどいアトピーを患っていました。週に二回、医者に通い、ステロイド注射を打ってもらっていたほどです。しかしマクロビオティックを始め3ヶ月が過ぎると、あれほど酷かったアトピーがすっかりよくなってしまったのです。そのときに、マクロビオティックの素晴ら



mugenの部屋

しさを実感しました。

——エリックさんのLove, Eric.

Delicious Vegan Macrobiotic

Dessertsという本は非常に評判で、

日本でも「エリックのマクロビオ

ティック・スイーツ」(バルコ出版)

というタイトルで和訳され出版さ

れています。マクロビオティック

の本の出版にあたり、メイン料理

ではなく、まずデザートの本を出

された理由は何ですか？

E 妻が闘病中に非常に甘いものを欲しがったのがきっかけです。

普通のデザートと言えば、クリー

ム、バター、卵、砂糖などが使わ

れています。それこそがガン細

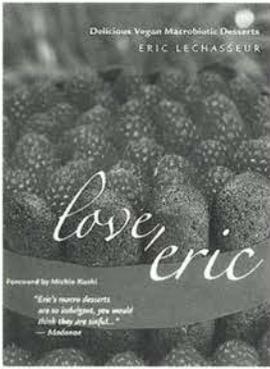
胞が好んで欲しがるものなのです。

ですからガンに冒されていた妻は、

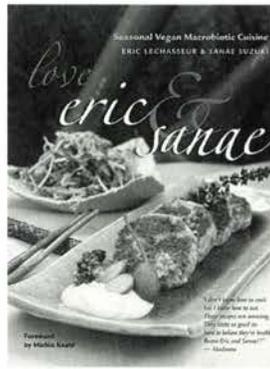
そういうものを食べたいと強く要

求してきました。私はデザートを





エリックさんの著書
Love, Eric Delicious
Vegan Macrobiotic Desserts



エリックさんと草千さんの著書
Love, Eric & Sanae
Seasonal Vegan Macrobiotic Cuisine

食べさせるのは絶対無理だとはじめは思っていました。が、次第に砂糖などを使わない体によい素材でデザートを作れないだろうかと考え始めました。そして、闘病中の妻にも食べてもらえるデザートをいろいろ作り始め、デザート本を出すことに至りました。

——エリックさんはすでにシエフとしても著者としても大成功を収めているばかりでなく、カリフォ

エリックさんと草千さんのサイト
<http://www.loveericinc.com/>

マクロ・ビーガン・ペンションmugen
http://www.loveericinc.com/retreats_mugen_ja.html

photo credit: Love, Eric INC.
写真はエリックさんと草千さんより許可を得て使用させていただきました。

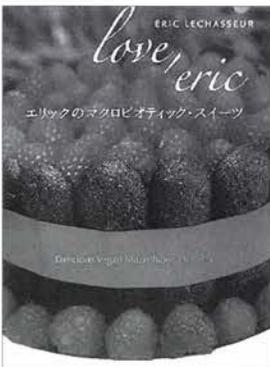
ルニア州ノースフォークではマクロ・ビーガンのペンションmugenを奥様と経営されています。今後はどのような活動をされていきますか？

E まず忙しいスケジュールを少し緩和したいですね。そして将来は自分のレストランをオープンできたらと思っています。日本への講演活動も予定しています。

今月の自然化粧品レシピ

今月はエリックさんのインタビューの中でアトピーで悩んでいたお話が出ました。手作り石けんや自然化粧品のワークショップをしていると「アトピーによいものは？」と尋ねられることがたまにあります。そんなときに私が紹介するレシピはオートミールの入浴剤です。作り方はいたって簡単。オートミール大さじ5杯をコーヒーマルで粉末にし、それをだしパックに入れるだけです。あとは

お風呂に入りながら、袋を手でもむと、乳白色のエキスが出て、お湯がやわらかくなります。入浴剤は医薬品ではないので、アトピーに効くとか治るという訳ではありませんが、肌の乾燥がひどい場合におすすめです。アメリカではオートミールバスはベビー用入浴剤として売られていますので、赤ちゃんにもおすすめです。



※
エリックのマクロビオティック・スイーツ
エリック・レシャソー著
出版社：パルコ
定 価：1,470円(税込)

ご購入、お問い合わせは……日本CI協会
電話：03-3469-7631
FAX：03-3469-7635



山村慎一郎の

薬になる。

野菜

第8回：にんじん



● PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓雲石町で自然食品店「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年渡米レクシインスティテュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴージュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。著書に「美人のレシピ」(洋泉社)、「自分の顔を見るのが好きな人は病気になるにくい」(サンマーク出版)など。

今年の立秋は8月7日。実際の季節から約1カ月ほどずれているようなので、9月の初めということになるでしょう。

この立秋前の約18日間が土用になります。土用とはいうのは1年のうちの一時期をいうのではなく、ある季節から次の季節へと変わる期間をいいます。具体的には立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間のことをいいます。この時期は不安定な天候を繰り返しながら、少しずつ季節が変わっていきます。いきなり夏から秋に、冬から春になるのではなく、この土用の中でゆっくり季節が変わっていくのです。

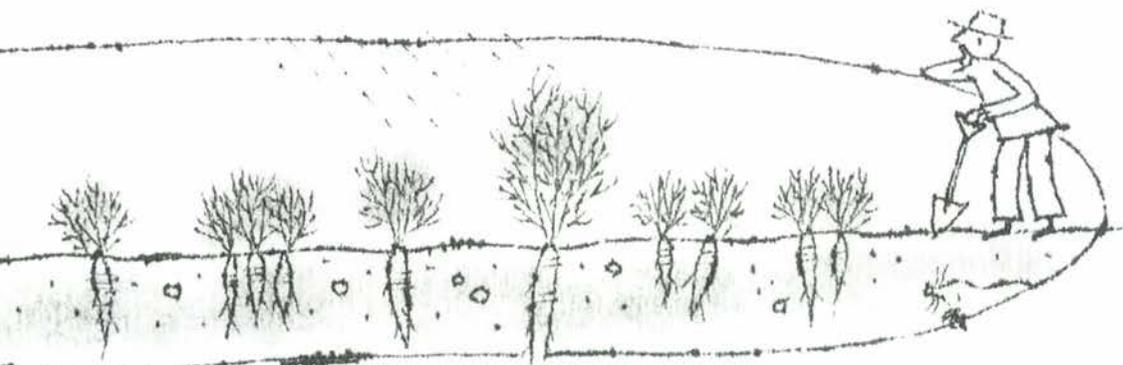
土用は雨が多くなるのですが、その水を吸って植物や動物を生み出すものが土ですから、土用は陰陽五行では「土」に配当されます。季節の変わり目は雨が降りやすいため、土用は湿気が多くなります。この湿気が体のなかにたまって病気になることを、「湿邪」といいます。

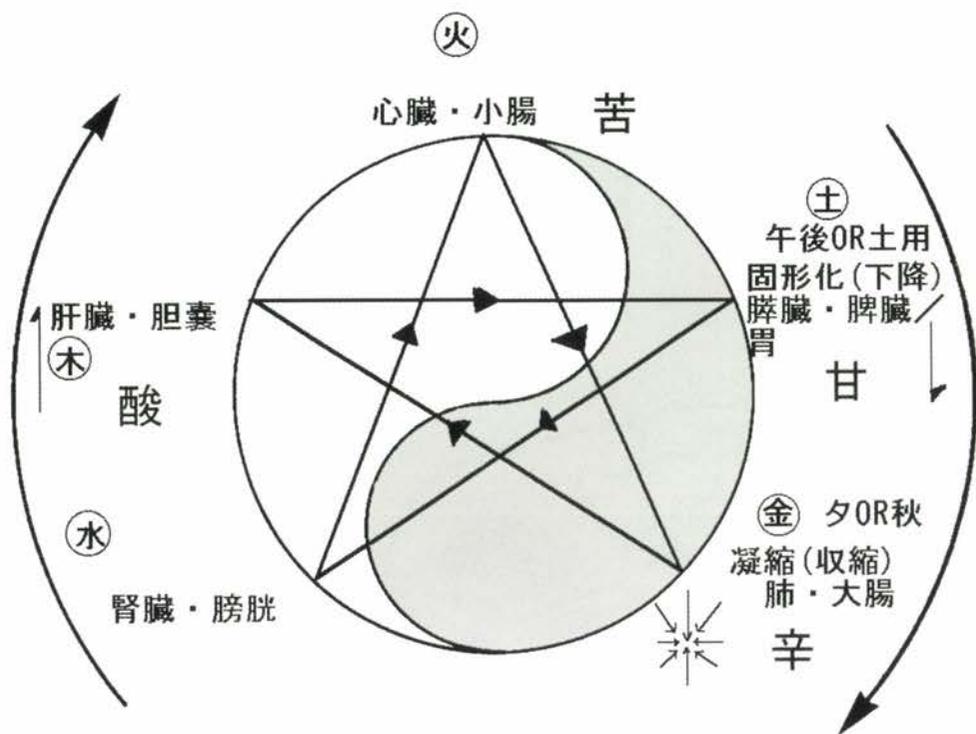
甘味の食べ物は体に「水け(湿気)」をとどめ、潤すはたらきがあります。たとえば、市販のふわふわパンやいつまでたっても柔らかいお餅は砂糖や保湿剤がたっぷり入っているのだから、柔らかさが持続するのです。これは人も同じで、甘いものやお酒が好きの方はむくみやすくくなります。また、

日本はもともと湿気が多い気候ですから、他の国の方よりも湿気を体にとどめる甘いものやお酒の影響を受けやすいのです。

脾・胃は甘いものが好き!

「まごはわさいしい」といって穀類や豆、野菜、海藻をしつかり食べなさいといわれますが、東洋医学では「脾」はお米や蕎麦、うどんなどの穀類、あるいは豆類、野菜などから精を作り、体中に営気を巡らせ、気や血を充実させる大事な臓器、と考えています。これらをしっかりと食べないと精力や気力ができないのです。精気がないというわけですね。





また、「脾」は「思い」の臓器ですから、脾の働きが悪くなると考えすぎたり憂うつな気分になります。この大切な「脾（胃・脾臓）」を癒してくれるのは「甘味」の食材です。

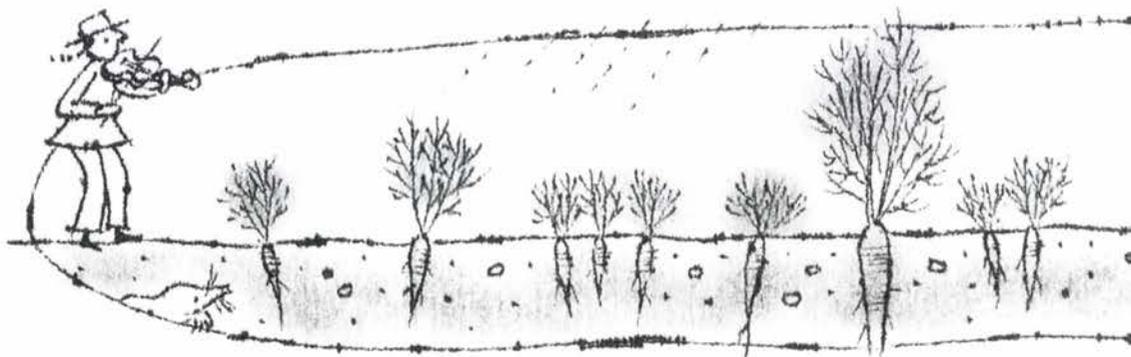
甘味の食べ物といっても精製した砂糖や果物、白米、小麦、パン、お酒などではありませんよ。これらの糖分は吸収が良すぎてかえって脾・胃の負担になります。

そしてさらにまずいことに、これらの甘味は習慣性がありますから、よほど気をつけていないと毎日食べたり飲んだりして多くなりがちです。

甘味としては消化吸収が遅い全粒穀物や野菜、豆類などがやっぱり良いのです。また、味噌や醤油、海藻など、腎を守る鹹味（かんみ）……塩からい味の食材を、甘味のプレーキ役として使うとさらにいいですね。あるいは辛味のネギや大根、生姜などで弱っている胃腸を温めることの忘れないようにしましょう。

さて、甘味の代表に今回紹介する「にんじん」があります。

子供たちがまだ小さいときに、寝る前に布団の中で良く読んでやっていた。その中に「にんじんはたけのバビペボ」（かこさとし著）という絵本があります。



三育フーズの新製品

果糖

砂糖の約1.5倍の甘さ!



500g 320円

はな華やかごはんの素
五目寿司ご飯のもと

温かご飯にまぜるだけ



120g×2入 483円

★本製品は穀物のとうもろこしの
でんぷんを加工して果糖にしている

植物性原料のみ使用
国産れんこん使用
無漂白かんぴょう使用
国産大豆の天然醸造しろうゆ使用

三育 げんきね カルシウム マンゴー・アップル

おいしく飲んでCa補給!
カルシウム



カルシウム
150mg

マンゴーの王様
アルフォンソマンゴー
果肉10%使用

200ml 126円 (ブリックパック飲料)

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 FAX 0438-62-1531

http://www.san-iku.co.jp

ことを言っていました。

「人参をあまり食べさせると、赤ちゃんがエヘンエヘンって泣くようになるよ」

これを聞いた私はビックリ!

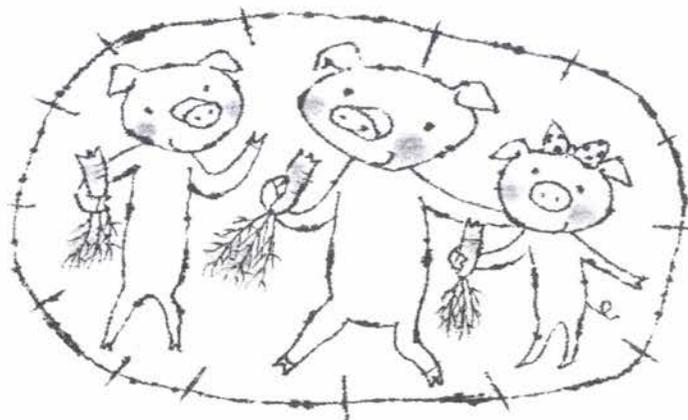
「えーっ! そんなバカな。だってにんじんは陽性だから、陰性の泣き虫にはならないはずはないと思う……。」と。でも、山西先生は赤ちゃんにとつていらない食べ物を取りのぞいていったら、マクロビオティックにたどり着いた、と言う実証主義の方でした。知識や観念で見るとではなく現実を見なさい、とおっしゃっていました。

「陽性なにんじんを食べると、なぜ陰性の泣き方をするようになるのか?」

顔色が悪くて痩せたブタさんが、にんじんをひとくち食べると、ポツとほっぺが赤くなって元気になる。それに気がついたブタさんは、にんじんを栽培してドンドン増やして、兄弟みんなでにんじんを食べると、顔色が良くなり、ケンカもしなくなり……という内容の本だったと思います。

実はこの本があまり好きではありませんでした。なぜかという、私にはにんじんが嫌いだからです(笑)。本を読んでやっっている肝心の親がにんじん嫌いでは話になりませんなあ(笑)。

ところでにんじんは、野菜の中で、は陽性ということになっていますが、亡くなった山西みなこ先生はこんな



皆さんはどう思われますか?

さて、現在日本で栽培されているにんじんは、短根の西洋種と根が長い東洋種の二種類があります。

日本で古くから発達した京人参や金時人参などは色が赤く、香りも強く、堅くて歯ざわりのよいのが特徴です。一方、西洋人参は、現在最も普及しているタイプです。色は長根の東洋種よりも薄い橙色で、日本人参に比べて肉質が柔らかく、匂わないのが特徴です。

にんじんの原産地は中央アジア・アフガニスタンと言われています。わが国でにんじんが一般的に食べられるようになったのは、今から400年ほど前の江戸の初期と言われています。にんじんは、その形が美麗

人参と似ていて、また同じ様な薬利効果もあるところから、にんじんと呼ばれるようになりました。本来のにんじんに対して区別するために、食べるにんじんを「菜にんじん」と呼んでいましたが、普及するにしたがつて、にんじんと言うと野菜のにんじんのことを指すようになりなりました。

もともと「にんじん」と言うと、高麗人参のことを指していました。

高麗人参は、植物分類学上は「セリ科」のにんじんとはまったく別のもので、貧血や精力減退に効果がある「ウコギ科」の薬用植物です。ちなみににんじんは中国読みではジンセンと言います。

にんじんは油炒めが効果的って本当？

にんじんは根、葉ともカロテンが多く、ビタミンAの摂取には最適な緑黄色野菜です。にんじんに多く含まれるβ-カロテンは、体内で一部はビタミンAに変わります。

β-カロテンは発ガン抑制効果があります。またにんじんの葉には、にんじんの根のビタミンA含有量は及ばないですが、根の約8割ほどあります。

ビタミンCは15倍、ビタミンB1は2倍、ビタミンB2は13倍も含まれています。葉も捨てないでしっかりと利用したいですね。よく料理の本などには「にんじんは油ととる」と書いてあります。ところが国際家政学会では次のようなことが発表されたそうです。

①油を使わなくても、にんじんを加熱するだけで、もともと細胞内に持っている脂質にカロテンが溶け込む。

②茹でたものと生のもの、二種類のにんじんを人の腸の細胞に与えたとき、茹でた場合のカロテン吸収量は生に比べ2倍近くになる。つまり、油を使わなくても、加熱するだけでもカロテンは吸収されるというのです。反対に油を使って調理した場合、カロテンが油の中で高温になり、分解してしまいます。また、炒めるときに油を使い過ぎると、油脂の取りすぎになる場合もあるので、煮物などの伝統的な調理に軍配が上がり良さそうですね。

にんじんの効果・効能

疲労・衰弱・体力低下・夜尿症・下痢……にんじんを皮ごとオーブンで焼いて食べます。皮ごとすり下ろ

して煮詰め、その濃い煮汁飲んで良い。

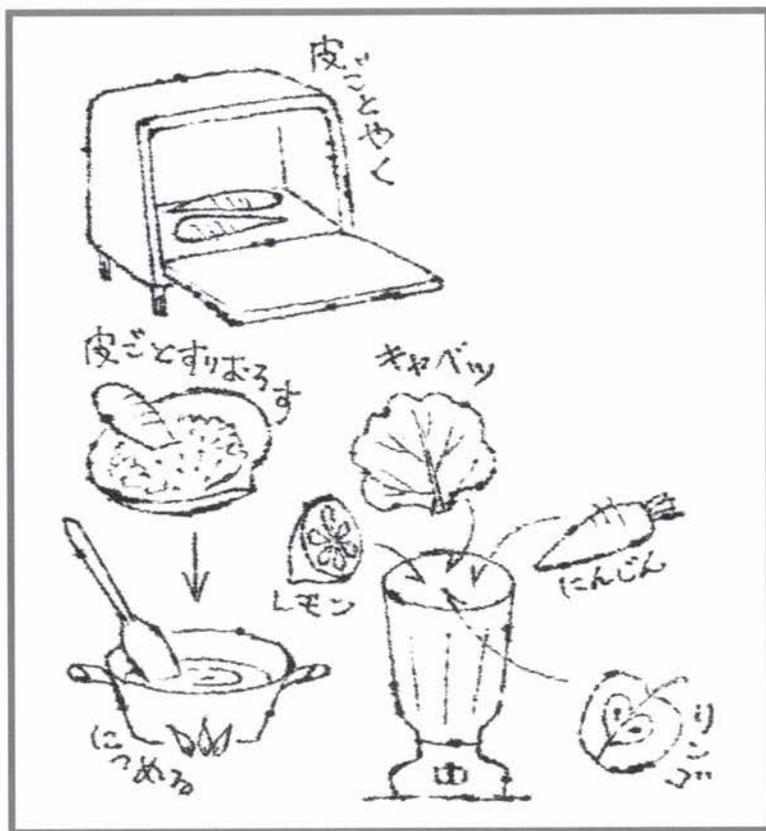
肝臓病……キャロットジュース。にんじん200g、リンゴ100g、レモン汁大さじ1杯、キャベツ50gをミキサーに入れます。

にんじんとリンゴは皮付き、リンゴは種も一緒にいれます。これが一日分です。

脂肪肝の場合はキャベツの代わり

に大根50gを入れます。この場合は飲む都度作ってください。

このジュースを飲みながら断食をすると、肝臓病に非常に効果がありますが、この場合は指導者に指導を受けてやるようにして下さいね。



Dr じんペーの『プラスの健康』



Case.3

風邪

石井 仁平



夜の救急外来へようこそ。私はナースのマリー。最近では風邪をこじらせている人がとても多いの!! 冷房……冷える食べ物……運動不足……いろんな原因があるのかな? 今日、診察の合間に、そのへんのところを聞いてみよう。\\(^o^) /

●PROFILE

いしい・じんぺい

信濃町外苑クリニック院長。「PHC(プラスの健康コンサルティング)」代表。健康チェック、医療セミナーを担当。外科医・救急救命医として診療を続ける中で、現代医療が抱える矛盾に気づき、東洋医学や様々な代替医療を学び、「みんなが嬉しい医療」をめざす独自の理論を展開。外来に来院した患者を笑わせるのが趣味。mixiにてブログ掲載(mixiネーム:じんペー)。「医療の品格」を4月に出版。

マリー「ドクターじんペー、最近、「風邪が治らない」って来る人が多いですね」

じんペー「そうだね。お困りナースは、そう言ってるの救急に来る人の話に、共通点がとても多いことに気がついてたかい?」

マリー「えーと、比較的若い人が多くて、1カ月くらい咳が止まらないと言ってる来ますね」

じんペー「それまで受診したことある?」

マリー「たいていは、日中にどこかを受診して、薬をもらってるのに治らないって……」

じんペー「そうだね。本当は、『薬をもらってるのに』じゃなくて、『薬をもらってるから』治らないのかも知れないよ」

マリー「えー! どういうことですか!」

じんペー「風邪の患者に出されている薬は、解熱鎮痛剤、咳止め、抗生物質などが主だけど、どれも風邪を治すことにはつながらない」

マリー「先生はいつも言ってますね。」

熱はウイルスと戦うために必要で、薬で下げると免疫が働けなくなってしまうって」

じんペー「そのとおり。一時的には薬になるけど、逆に治りが遅くなる、風邪のローンみたいなものだね。ご利用は計画的に、なんちゃって」

マリー「はいはい。それから、風邪の多くはウイルス性だから、細菌にしか効かない抗生物質は無意味で、逆に副作用が怖いのはわかります」

じんペー「じんましんや下痢など、抗生物質の副作用で夜の救急に来る人も珍しくないね」

マリー「咳止め薬も、よくないんですか」

じんペー「咳も、気道のゴミを出すために体がしていることだからね。臨床研究でも、咳止め薬は効果を検証したら偽薬と差がなかった、つまり効いてなかったという結論のものが少なくないんだ。逆にめまいや吐き気などの副作用があるけど」

マリー「あら、ローンにもならないんですね」

じんペー「総合感冒薬として薬局で売られているのは、これらの症状を

抑えるいろんな薬物を混ぜ合わせたものだ」

マリ「市販の風邪薬をずっと飲んでるけど治らない」って来る人も多いですね」

じんべ「風邪のサラ金地獄だね」

その中には、血圧を急上昇させるような薬物も入っている」

マリ「風邪薬を飲んだら血圧が上がって鼻血が止まらなくなった人がいましたね」

じんべ「不運にも、ぼったくりバーに入っちゃったような感じかな」

マリ「しやれになりません！ 治す方法はないんですか！」

じんべ「おいおい、風邪の話だよ？ 自然に数日で治るのが当たり前」
前

マリ「おっと、そうでした。薬を使わなければ治るの？」



じんべ「治らないのは薬だけのせいじゃない。『風邪が治らない』って夜

に来る人が異口同音に言うセリフが、もう一つあるだろう？」

マリ「仕事は休めない？」

じんべ「それだ！ 病は心とからだのメッセージだ！いつも言ってる

けど、風邪の重要なメッセージの1つに『疲れすぎですよ！ 休ませて！』があると思う。薬で症状だけ抑えることは、赤信号だからといって目隠しして交差点に突っ込むようなものだね」



マリ「でも、私も風邪じゃないかなか休めません。代わりのナースもいないし」



じんべ「咳をしながら働いているナースは、看護に来ているのか、風邪を広めて

病院の営業活動をしているのかかわかんと思うけど？」

マリ「ひどい、がんばってるのに」

じんべ「いいかい、過労になるシステム、病気になっても休めないシステムにしているのは誰だ？ 無理して働いたら、管理職・経営者に『そのままのシステムでいい』と思

わせるだけじゃないか？ 勇気をも

って休むことが、長期的には自分のためにも、患者のためにも、その職

場のためにもなる」

マリ「わかっちゃいるけど、休めないんです」

じんべ「結局は自分の決断しただけだ」



マリ「ドクターじんべーは、風邪うつされませんね。いつもマスクも着けずに診察してるのに」



じんべ「ウイルス粒子の大きさからいって、マスクに予防効果があると

はあまり思えない。『風邪をうつされたくない』ってマスクをしている人ほど風邪をひくような気がしないかい？」

マリ「マーフィーの法則でしようか？」

じんべ「風邪のメッセージを俺が翻訳すると『疲れますよ』の他に、『冷えますよ』『気合が入ってますよ』

『冷えますよ』『余分なものが溜まっていますよ』がある」

マリ「『冷えますよ』以外は、ちよつと無理やりの気が・・・」

じんべ「ほんとだよ、これは理屈では説明し難いが、よい食事・生活を

をしたうえで、『俺はうつされんない』『俺は風邪ひかない』と勝手に決めてしまふのは意外と有効な気がす

る。薬で風邪を治せないことをよく知っている医者達が自分を守るために一番頼りにしているのは、実はこの『気合い』かもしれない」

マリ「あらら、現代科学はどこへやら。『余分なもの』とは？」

じんべ「しょっちゅう鼻をたらした俺が風邪をひかなくなったのは、食事の基本を玄米菜食にしてからだ。風邪の後って、なんだかすつきりするだろう？ 風邪は溜まった余分なものを燃やす『体のどんと登』の意味合いもあると思う。夜勤でお菓子をよく食べるナースは風邪ひきやすいだろう？」

マリ「ぎく！」

じんべ「風邪をひかないためには、『マスク・うがい・手洗い』よりも、『余計なものを食べない、ほどよく充実した生活をする、気合いを入れる』だ。もし風邪をひいたら、『ねぎや生姜の味噌汁や葛湯で体を温める、早く休む、余計な薬を飲まない』。持病がある人や高齢者を除けば、それで数日で治るはずだよ」

マリ「うーん……私には余計なものを食べないが一番難しい……」

じんべ「それなら風邪に感謝して、ありがたく燃やしてもらいなさい」

（つづく）



じんべ「それなら風邪に感謝して、ありがたく燃やしてもらいなさい」

（つづく）

敏感な唇にも優しい まるで美容液のような 新リップグロスに感動!

美容アナリスト

中村 祐子の

しあわせコスメをさがして

(ナチュラルな潤いと
ツヤで唇を満たす
2つの天然美容オイル)

椿油 (保湿)



肌との親和性が高く、酸化しにくい、国内産・無農薬の椿油が唇を優しくつややかに保護し、うるおいを保ちます。



サジー油 (保湿)

グミ科「沙棘」の果実や種子からとれるオイルはビタミンやβ-カロチンを豊富に含み、類い稀な抗酸化力をもつといわれています。

※グロスのきれいなオレンジ色はこのサジー油によるものです。唇を着色はいたしません。



ふっくら&つややか うるおいグロス リマナチュラル グロス・ヴェラ

椿油とサジー油を配合したナチュラルな透明リップグロス。

潤いに満ちた魅力的な唇を演出します。

無鉱物油・無香料・着色剤無添加・パラベンフリー

Point

中村祐子の
いち押し
ポイント

ひと塗りで、上品な光沢感、潤い感が得られますね。口紅にプラスすると口紅の色と質感を活かしながら、より一層美しさが引き出されます。唇のくすみもカバーでき、唇の色みがプラスされるので、より若々しい印象になりますよ。(詳しくは本文へ)



中村祐子 (美容アナリスト)

肌と環境に優しいロハス美容を実践し、女性誌に連載を持つ。また、自身のホームページでは、サイト上や東京(品川)、関西(夙川)の会員制ビューティーサロンにて、個人カウンセリングにも直接こたえている(会費月額200円)。著書に「人生を変える「カリカ美容」(マネジメント社)がある。

<http://www.nakamura-yuko.com>

唇の皮むけ、荒れは、リップゲロスが原因かも？

私が主宰する会員制サイトでヒアリングをすると、「唇の皮がむける」、「唇が荒れる、くすむ」などの悩みを持つ人が非常に多いことがわかりました。これはいったいどういふことなんでしょう？

そもそも私たちの頬や腕の皮膚は、厚い角質層に覆われており、皮脂腺から出る皮脂で肌の上に皮脂膜をつくり、水分の蒸発を防いでいますが、唇は角質層がきわめて薄く、細胞間脂質や天然保湿因子が少なく、皮脂腺や汗腺もないため、皮脂膜の形成ができません。つまり、唇はバリア機能が低く、紫外線や乾燥などの刺激をとっても受けやすく、皮むけ、荒れなどのトラブルが起こりやすいということなのです。

私はこれに加え、荒れの原因に、今の唇メイクに欠かせないリップゲロスが関係あるのではないかと考えています。一般的に、リップゲロスには、石油系ワックス、石油系樹脂、合成着色料、合成香料、ラメ、パールが配合されていますが、これらが敏感な唇の

刺激になったり、唇表面を密閉して皮膚呼吸を妨げたりするのはと……。

ありそうでなかった美容液のようなゲロス

そう確信したのは、6月23日に全国発売された透明リップゲロス「リマナチュラル ゲロス・ヴェラ」を使いたしたのがきっかけ。私自身、市販のリップゲロスをつけると、必ずと言っていいほど、皮むけしていたのですが、それが全然ないんです！ それもそのはず、メーカーのリマナチュラル・副社長さんご自身も、そんな悩みがあり「唇の皮がむけない、きれいな光沢感が出るゲロス」を至上課題として、開発されたんだとか。

もちろん、石油系ワックス、石油系樹脂、合成着色料、合成香料、ラメ、パールも一切使われていません。目を見張るのは、保湿成分として、リマナチュラル化粧品では、おなじみの国産無農薬の椿油、天然の抗酸化植物、サジー油を配合していること。共に酸化しにくいので、ケミカルな防腐剤に頼らなくても、製品の劣化を防げるようです。

また、サジー油は、中国名でサジー（沙棘）という、190種類以上の栄養素を含むグミの一種。この中にはビタミン6種類、脂肪酸22種類、植物性微量栄養素などの成分が多数含まれています。特にビタミン類が豊富なことから、中国では「ビタミンの銀行」「国宝」と言われ、昔から美容と健康によいものと認識されてきました。損傷された組織の回復を早めることから、臨床では、火傷、床ずれ、皮膚炎症、子宮頸部のただれなどの治療にも使われてきたんだとか。

このことから、リップ・ヴェラが、リップゲロスでありながら、美容液効果も併せもつことがよくわかります。ちなみに、商品は、まるでオレンジゼリーのような色をしています。これは着色料によるものではなく、サジーのオレンジ色によるもので、唇にのせても色はつきません。

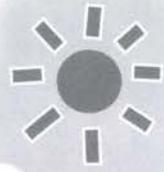
口紅の色を邪魔せず引き立てるメイク効果にも注目！

もちろん、リップ・ヴェラは、メイク効果も抜群！ ぶるんとしたジェルタイプで、のびがよく、べたつきが少

ないので、ひと塗りでも、上品な光沢感、潤い感が得られます。ラメやパールが入り過ぎているゲロスは、皮膚呼吸を妨げるだけでなく、変に若作りした印象になるのだから、と発見してしまいました。

口紅にプラスする場合も、口紅そのものの色と質感を壊すことなく、一層美しさが引き出されます。ただし、30代以上の読者の方には、単品使用ではなく、少しでも、口紅を混ぜて使うことをおすすめ！ 唇のくすみをカバーでき、唇の色みをプラスすることで、より若々しい印象に仕上がります。あらかじめ、リップパレットか手の甲で口紅とリップゲロスをよく混ぜてから塗ると、さらにきれい！ なお、口紅自体に刺激となる成分「タール系色素」が含まれていると、相乗効果が期待しにくいので、必ず無機顔料でつくられたものを選ぶこともポイントです。





マクロビオティックで すくすく子育て日記



倉田有理

第23回 子どもものいたずらは脳を育てる

ユニークな発想

小学三年生のそら、ある日の連絡帳より担任の先生からの言葉。

「割り算の“÷”のマークのことを、粘土を鉛筆で上下二つに割ったら“÷”のマークになるね」と教えてくれました！「割る」と“マーク”を掛けていてスゴい!!」

実にそららしいユニークな発想……。ただ、残念ながらこれで割り算が得意になったと言うわけではありません。彼女は算数や国語が苦手、計算問題で分からないところがあると、図や絵で表して教えること

でやっとな問題を理解するという、ちょっと面倒なタイプです。また、漢字の書き順は何度教えてもめっちゃくちゃで、上から書く字を下から書いたり、右から書く字を左から書いたり、自己流です。文字を絵としてとらえているため、そうやって書いてしまうのですが、何度言っても本人は直す気はなく、困ってしまいます。三年生にもなると「大丈夫！ 読めたら一緒」と、生意気なことを言っているの、どうしようもありません……。

そんな彼女は図工が大好きで、図工に対する情熱は熱く、算数の宿題は忘れても図工の準備は絶対に忘れないほど。とにかく小さい頃から何

かを描いたり、作ることが大好きだったの、図工の時間は彼女にとって一番好きな時間でもあり、先生からも「とても生き生きしています」と言われるほどです。

止まらない！

子どものいたずら

そもそもこの大人を楽しませてくれる発想力と想像力を備えたユニークな性格の原点は、一歳の頃のいたずら時代にあると思います。そして今まさにその時期にいるのが、息子の麻暉。彼を見てみると、そらやはなが同じ年だった時にやってくれた数々のいたずらを思い出します。テイツュペーパーを一枚ずつ引っ張

りだしては巻き散らかす。食事中、最初はスプーンを使って食べていたのに、途中から手づかみになり、最後は食べずにテーブルでぐちゃぐちゃにして遊ぶ。畳み終わった洗濯物をひっくり返して遊ぶ。引き出しを開けて、中のものを全部出し、なぜか一番大切なものを持っていつてしまふ。ビーズをひっくり返してばらまく、または口に入れる。カバンの中から財布を取り出し、一番触ってほしくないカードを抜く。主人のギターの穴の中に何でも入れてしまう……。と上げればキリがありません。こういったいたずらを忙しいときに限ってやるものだから、つい怒りたくなるのですが、私はふと、これ



らのいたずらの瞬間、子どもの脳がとても活発に活動しているのではないか、と思うのです。一歳半になる息子は少しづつ言葉を話すようになり、食べ物の好き嫌いも言うようになり、嫌いなものは口をへの字にして食べないことも。遊んでいるときもうまくいかないと怒ったり、姉たちの間に入って自分のおもちゃだと主張したりするようになりました。私が「ちようだい」と言うと「どうじよ」と言って渡してくれることもあり、周りの人とコミュニケーションが取れるようになってきたのだから、やっていいこと、よくないことの判断はできているはずだと思います。

それなのに、いろいろとやってほしくないことをやるのは、好奇心のせいではないでしょうか。

いたずらは好奇心から

好奇心が強いのは知能が優れているからだと思います。人間に最も近いと言われている動物の猿は、あらゆるいたずらをしますが、それは猿が好奇心が強く、知能が発達しているからだそうです。息子も猿も同じなのです。だから、子どものいたずらを止めてしまうのは、知能の発達を妨げることになるのかもしれない。いたずらする時期なんて、ずっと続くわけではありません。いつかはこの時期も終わるんだと、目を瞑り、危ないことだけはしないように気をつけて受け止めることが、母親の仕事なのかもしれません。でも、心の中ではとっても迷惑なのですけどね。

こうやって子どものいたずらにも寛容になれるのは、やはり食べ物のおかげだと思います。陰陽のバランスよい食事をとっていると、子どものいたずらくらいでイライラすることはなくなり、今ではいたずらをしてるのを目撃すると「お、脳が発達しているぞ」と、いたずら

しているときの子どもがやんちゃな顔や、真剣に集中している顔を見るのが楽しみでさえも！

ほーっと瞑想する

さて、このいたずら時代がそのユニークな発想力にどう影響しているかと言うと、彼女も本当にいたずら上手な(?)子どもでした。加湿器の中からおしゃぶりが出てきたり、主人のギターから桃の種が化石のようになつて出てきたりしたことがありました。私は初めての子育てだったので、一つ一つに驚かされていましたが、当時からいたずらを叱ったり、止めたりすることなく、いたずらに付き合っていました。その結果、とても想像力豊かな子どもに育つたようです。手芸が好きなので、家で過ごすときはぬいぐるみを作ったり、人形の服を作ったりしています。だからと言って内向的な性格と言うわけでもなく、友だちと外で遊ぶのも大好きです。勉強は苦手ですが、たくさんお手伝いをしてくれるし、妹や弟の世話もしてくれて、とても心が安定しているように見えます。こうして心と体が元気な姿を見られるだけでいいと思っています。そらだけでなく、はなと麻暉も元気で、我

が家は子どもたちが仲良く、健やかに成長しています。これもマクロビオティックの生活あつてのことだなあと感じます。

最近、そらがほーっとしていることがあります。ほーっとしている……つまり瞑想？ 人間と動物の違いは、「人間は瞑想する」と言うことだと師範コースのときに教わりました。今まさにそらは瞑想中!! 暑さで大人もほーっとしてしまいたくなりますが、こんなときはみんなだほーっと、瞑想することが大切なのかもしれません。瞑想する時間を持つてば、争いことも減るでしょう。子育てはイライラが多いなんて言われがちですが、そんなことばかりではありません。子どもを見て、感じて、一緒にいたずらしたり、ほーっとしていると、何だか不思議と心が安らぐものです。

子育てって本当に学ぶことが多くて、私の方が育てられてるんだなと実感しています。

● PROFILE

くらた・ゆり

三重県出身、東京都在住。
夫の会社を手伝うかたわら、長女そら(8歳)、次女はな(5歳)、長男麻暉(1歳)の3人の子育て中。
子育てを通してマクロビオティックに出会い、2006年、リマックスキングスクール師範科を修了。

Natural Kitchen Garden

～キッチンガーデンで自然農法を楽しむ～

Vol.12 畑の虫

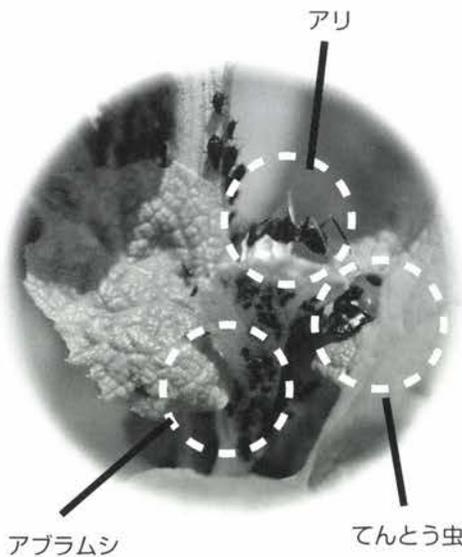
自然の相関図

畑には、実に様々な虫たちが生息しています。夏になると大量発生して、虫嫌いの人にとっては避けたいところでしょうが、これが本来の自然です。とくに自然環境保全型を標榜する自然農法では、このような虫たちが作物と共存しながらつくる生態系に注目して、その保全に努めています。

畑には、作物を食べる草食の虫、その虫を食べる肉食の虫、受粉など作物の生育を手伝ってくれる益虫など、それぞれが重要な役割を担っています。自然界にいい虫、悪い虫などは存在しませんが、分類するとすれば作物を食べる草食の虫を害虫と呼び、それを駆除してくれる肉食の虫を益虫と私たちは呼んでいます。これらを根こそぎやっつけるのが農業ですが、私たちは、これらをすべて生かす方向で作物を栽培する道を模索します。

その一例としてアブラムシの生態があります。駆除する方法については以前に牛乳の散布を紹介しましたが、今回は周辺に取り巻く虫たちの相関図から見ましょう。まずアブラムシと共生関係にあるのがアリです。アブラムシの甘い甘い分泌液を食料にする見返りに新しい株

への移動を手伝います。一方のてんとう虫はアブラムシを捕食しますが、それを邪魔するのも蟻です。蟻は甘い蜜をもらう代わりにてんとう虫からアブラムシを守る役目も担っているのです。このような関係をうまく利用してアブラムシから作物を守りたいのが私たち人間ということになります。自然農法的には、作物を丈夫に育てると同時にこの生態系のバランスがとれる環境を整えることこそ重要だと考えます。





作物に集団発生してコロニーをつくるアブラムシ。



アブラムシと共生関係にある蟻。これがい
るとアブラムシが発生している可能性があ
り、よく調べてみましょう。



テントウムシダマシ。その名の通り、てん
とう虫そっくりですが斑点の数が多いので
判別できる草食の害虫。騙されないように
しましょう。



てんとう虫。肉食の虫でアブ
ラムシの天敵。

健やかな人や家庭、 地域づくりをめざして

「自然順応・自然尊重」を基本理念とした
MOA自然農法の普及、
その農産物と加工食品の販売、地産地消を
基本とした食育の推進を通して
健康で豊かな心をはぐくみ
心が通い合う地域社会づくりに
取り組んでいます。

卸売

MOA加工食品の卸売りはこちら

株式会社 エムオーイ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/>

通販

米・野菜・食品の通信販売はこちら

MOAつうはん
〒108-0073 東京都港区三田3-4-12三田MTビル4F
TEL.03(5730)7202 FAX.03(5730)7205
<http://moa-higasi.co.jp/>

マクロビオティック ヨガ教室

講師 森山 幹麿

マクロビオティックと

ヨガの調和

おかげさまで、「マクロビオティック・ヨガ教室」は4年目を迎えることができました。

マクロビオティックとヨガのブームに便乘しているのではなく、営利追求が目的でもなく、マクロビオティックやヨガの本質とその調和を指して本日まで開催しております。そしてそれを伝える場として主催いただいている日本C I協会と、ヨガの学びを深めようとお越しいただけている参加者の皆様に支えられ、今日まで継続させていただけていることを本当に心から感謝いたします。

この3年間は実に多くの方々との出会いがありました。生徒さん同志の交流も年々深まってきております。そして私自身が学ばせていただくことが多い3年間でした。

日本C I協会ではヨガ教室を行うことは施設的にはヨガ専門スタジオ

でとはいえませんが、3階は料理教室、2階は書籍売り場、1階は自然食品店となっていてマクロビオティックの本来本元で学べる環境の利点があります。少人数制での教室スタイルからマクロビオティックやヨガに対する個々のご質問に充分お答えできるように、スタッフの経験と情報を整え努力しています。さらに全国各地で指導させていただく機会にも恵まれ「マクロビオティック・ヨガ」に対する期待なども理解できるようになり、独自の体系を作ってきました。

これからもご参加いただく方々の目標や目的に合わせて、「マクロビオティックとヨガの調和」が様々な分野で役立つよう、「知行合一」をもっとうにスタッフ一同よいことは出し惜しみせず実践実行して参ります。



●PROFILE

もりやま・みきよし
東京都国立市出身。リマ・クックキングスクール師範科修了。
大森英穂正食医学講座修了。
龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。くつろぎ工房主宰。

調和の取れている状態とは

マクロビオティックやヨガの両立から得られる効能として、「すべてに調和していく」ことがあげられます。それはあらゆる状況に適しています。それは無駄のない自然な状態であり、こだわらずとらわれず自由な状態（許容範囲や可動範囲が広く適応能力が高い状態）であることと云えるでしょう。

その理論を体感するためには、あえてそれまでの習慣とは逆の状態を訓練しその影響を克服しながらバランスを維持する能力をコントロールし高めなくてはなりません。

ヨガの高度なアサナ（ポーズ）などで、「なぜあそこまでするのか？」というようなポーズをしてこそ本当の学びにつながるものもあります。そのポーズを形作ることが大切なのではなく、それにいたるまでの精神力と実践の積み重ねの結果として

て大きな意義となるのです。マクロビオティックでも同じなのですが、料理の分野だけではなく、それらをどのように日常生活と結びつけて応用・実践していくかを自分自身で創造し実践していく「自主性」をぜひ身に付けていただきたいと思えます。

マクロビオティックやヨガの実践で間違えやすいことは、それが一番素晴らしいことであるかのような思い込みを引き起こしやすいことです。一つのことこだわったりとらわれたり・妄信的になりすぎて選択範囲を狭め状況に応じた適切な対応を妨げることになり、さらには自分や他を害し私利私欲を追求しすぎていることすら気付かず、独善的になるとは思えません。

「一人一適食」「一人一ヨガ」といわれるように、基本的な考え方を理解し守りながらも人それぞれのヨガやマクロビオティックがあつてよいと思えます。他人に対して自分自身にも「あれだめ」「これだめ」などと批判否定することは本来の趣旨に反しているといえるでしょう。「今は必要ない……」くらいの心構えでよいのです。

否定的な考えから始まり自分自身を苦しめ、結果的に調和が取れていない状態を作ってしまうと、自業自得の報いを受けることとなります。

マクロビオティック・ヨガの 目指すところ

自分自身の行いが今の自分を作っています。今まで想い望んできたことが結果となって現れてきているので、どんな災難や病氣・怪我・事故さえも「ありがたい教え」であり無駄な事ではないのですが、人生は楽しく有意義に過ごしたいものです。

立派な理論をいくら学び記憶し人に伝えることはできても、自分自身が実践実行していなければそれらを理解し体得していることにはつながりません。できているように思えても、どこかで「ズレ」が生じるでしょう。「こんなはずではなかった……」ということがあるのは、常に自分自身の状態を客観的に観ていないことが原因となっていて、ヨガや瞑想などの実践でそれに気がつくことができるようになると思います。そしてよい運がめぐってくるようになります。

私が「マクロビオティック・ヨガ」を指導する上で一番気にしているこ

とは「全肯定・全活用」（すべてを肯定し、すべてを活用する）ことです。不殺生・非暴力・無執着・無所有などもこれにあたります。あるがまま、滞らせず自然にまかせることです。

命の働きの邪魔をするような、偏ったマクロビオティックやヨガの指導をする人が最近とても多いことに気がつきました。心の声を聴き今現在の自分自身を適切に見つめる（知覚する）ことが指導できていないことが原因としてあげられます。どんなに惨めでつらい状態に陥ったとしても、人それぞれの違いや与えられた使命があり、人それぞれの人生で必要な課題が与えられるとしたら、それを理解し受け止められる心の余裕を作っていただいたいと思えます。それは心と身体の物理的な健康状態がよいという事も重要です。

浅い呼吸や硬い身体、狭い考え方でできない脳細胞など、健康的な基礎と土台となる肉体と精神のバランスが機能的に不十分で調和が保たれていないと、幸せな結果になかなかたどり着けません。「マクロビオティック・ヨガ教室」ではそのきっかけを自分自身で見つけられ実践できるようになる「気づきの場」にな

れば幸いと考えております。

マクロビオティック・ヨガの 生き方

私の場合は生まれたときから両親が自然食品店をしていて、一時期マ・クッキングスクールの姉妹校もしていたことから、マクロビオティック的な生活習慣は何の抵抗もなく身体に染み付いているようです。しかし、あえて一般的な食生活と会社勤めも経験し、現在はマクロビオティックだけ、あるいはヨガだけで生計を立てるような仕事の仕方はせず、より広域なマクロビオティックとヨガの調和を実践・実行しながら、「マクロビオティック・ヨガ」の可能性を追求しています。

今は変化の時代です。食文化の無秩序で危険な品物が氾濫していたり、何十年もかかって変化していた今までの経済社会の構造などは、わずか数年で激変するような状態になっています。しかしそれは今までの悪循環を一新するよい機会でもあると言えるでしょう。人間が生活する環境の変化や生命の維持に欠かせない食料問題、仕事や経済の問題では年功序列、定年退職、年金制度など、今までの常識が覆される結果がたく

さん出てきています。次の世代に進化して受け継がれていくべき人間としての本能的な能力も変化してきます。変化している環境や時代に適応した地球人になるべく、お金をかけなくても海外に出かけなくても、この時代にも世界各国に行っても、万事に通用する真理と叡智を養うことができるひとつの手段として「マクロビオティック」と「ヨガ」を調和させ、実践することをお勧めいたします。

1日5分でもご自身の心と身体に耳を傾け癒す時間を作ってください。そこから全てが始まるのです。

新刊案内

『玄米 豆ごま
100のレシピ』
¥1,365(税込)
B5型/208頁
Yogin編集部◎編

森山幹龍先生&くつろぎ工房スタッフが一部監修。マクロビオティックに
応用できる100のレシピと、食に関する
解説付きの充実した内容が魅力。

書籍のお問い合わせ・ご注文は……
日本CI協会
TEL:03-3469-7631
FAX:03-3469-7635

「マクロビオティック・ヨガ教室」のご案内・ホームページ・アドレス
<http://www.ci-kyokai.jp>

「くつろぎ工房」のホームページ・アドレス
<http://www.kutsurogi.cia.o.jp>

マクロビオティックな 病院

静岡県磐田市
田村歯科医院

院長：田村享生



クリニックの方針

田村歯科医院では、次のように考えて治療を進めています。

ミニマムインターベンション

MI（ミニマムインターベンション）とは「人の体に対する介入を最小限にすること」という意味ですが、わかりやすく言えば「できるだけ削らない、切らない」ということ。自分の口の状態を、できるだけそのままに保つていこう！ ということです。

1人の体には病気（虫歯、歯周病）に対する抵抗力・免疫力があります。東洋医学やホリスティック医学も活用して、体の力を

きる限り上げること考えます。

2痛くなつてからあわてて治療するというのではなく、悪くならないように予防に重点をおいた処置を進めています。

3現在の歯科医学には「今は虫歯じゃないけど悪くなりそうな所と一緒に削り取るべきだ」という考え方があります。しかし現在、さまざまな材料が開発され、必ずしも今までの「一緒に削っておく」という考え方は絶対ではなくなっています。虫歯でポロポロの部分は削るしかないけれど、それ以外の部分ではできるだけ残しておきたいものです。

4新しい詰め物や接着剤をうまく活用することで、削る量を

病院情報

【診療科目】

先端歯科医学はもちろんのこと、東洋医学、食養（食育）を活かした診療を行っています。スポーツ歯科、食育について、アンチエイジング、金属アレルギー、Minimun Intervention、咬み合わせ治療、インプラント治療、矯正・咬合治療、カイロプラクティック治療、レーザー治療、O-ringTest、波動治療（サイマティック治療）、無痛歯科治療

【住所】

〒438-0231 静岡県磐田市豊岡5965

【電話】

0538-66-4800

【診療時間】

午前9時～12時30分と午後2時～7時

【休診日】

日曜、木曜日

※土曜午後は17時まで。祭日は休診となります。（祝日のある週の木曜は、休まず診察します）

くすることができません。

5基本はその人（患者さん）の考え方と私の考え方。新しい材料の薬もほとんど開発されてきますが、最後の決め手は、薬や材料よりも「人の体をいかに生かすか」という姿勢が大切だと考えています。



●PROFILE

田村歯科医院 医院長

たむら・きょうせい

1954年静岡県生まれ

北海道大学歯学部卒業

東京医科歯科大学補綴学教室にて「かみ合わせ難症例と格闘」する生活を送る。

1985年田村歯科医院（静岡県磐田市）開設、現在に至る。現代歯科医学と東洋医学や食養、代替医療などを融合した、いのち輝く歯科治療に専心しています。

URL : <http://www.tam-d.net/index.html>

ラフターヨガ(笑うヨガ) + バイオヘルス 入門健康法

何事も、心配するより**信頼**したほうがうまくいきます。心と体に関しても同じです。

しかし、どうやって自分の体を信頼したらいいのかがわからないで、心配ばかりしてしまいませんか？ どうしたら信頼できるのか。

私たちには何か具体的でしかも簡単な方法の提示が必要です。それが笑うヨガであり、アトムさんが教えてくれたバイオヘルス(生命の躍動)

なのです！

この素晴らしい健康法を、ご一緒にいかがですか。笑うヨガではユーモアのセンスがなくても、ジョークを言わなくても、お腹の底から笑っていただけます。そして、その後のバイオヘルス復習会では、コツを皆で学び合い、皆で助け合います。語り合いましょう。

体を動かして、手当てのし合いっこをしましょう！

あなたのご参加を
お待ちしております。

講師 有限会社デボル代表 望月 佐知子

日時 8月 9日(土) 両日とも
9月14日(日) 10時 開始～
12時30分 終了

参加費 3,000円(当日、会場でお支払いください) **要予約**

持ち物 服装自由。お薦めは歩きやすい靴。
ヨガマットもいりません。

場所 日本CI協会 2階 セミナールーム



「僕の選択は間違ってた」…と自信が持てた

脾臓に13.5cmもある腫瘍が見つかったからというものの、会社の上司や医者、家族、友人にさえも「あなたの体に出来た腫瘍に対抗する為には、手術、化学療法、放射線しかないんだから、決断しなさい!」と、毎日のように説得され怒鳴られ、そうしないと恐ろしいことになるかと脅され続けました。自分で健康に良いと考えて行ってきたことも否定され、困っていた時に、バイオヘルスのセミナーを受けました。受講して、

自分が講座前から行ってきた食事療法(玄米菜食)や運動が、正しいことなだと自信が持てました。

このセミナー独自のこともたくさん学べるし、実際いろいろと体験できたのがとても良かったです。僕の周りの人たちも、もう少し考え方を柔軟にすればいいのにと感じました。

ペンネーム:Blue様 東京都・三十代男性
バイオヘルス4日間連続講座参加者

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
E-mail : j-info@ci-kyokai.jp/URL : www.ci-kyokai.jp

オーサワのひよこ豆カレー

植物性原料100%
ひよこ豆がホクホクとしておいしい



北海道産小麦粉・国内産特別栽培人参使用。スパイスから調合した本格派カレーです。適度な辛味とコクがあり食べやすく仕上げました。塩分1食当たり1.4gと当社比60%減。砂糖・動物性原料・添加物不使用です。

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：ローストオニオン（国内産）、ひよこ豆（アメリカ産）、特別栽培人参（国内産）、菜種油（国内産）、トマトペースト（トルコ産）、小麦粉・馬鈴薯でん粉・りんごジュース（国内産）、メープルシュガー（カナダ産）、酵母エキス、生姜（国内産）、にんにく（国内産）、淡口醤油（国内産）、白菜エキス、カレー粉、食塩（海の精）、コリアンダー、クミン、シナモン、赤唐辛子、クローブ



210g 357円（税込）

有機玄米クリーム（チューブ容器入り）

有機JAS認定品 そのまま飲めて便利
介護食、携帯食などに 添加物不使用



国内産有機栽培玄米使用。玄米を炊き上げた後、裏ごししてクリーム状にしました。玄米の甘味・風味が活きており、喉越しよく食べやすい。消化吸収がよく、玄米の栄養を効率よく摂ることができます。塩は海の精使用。添加物不使用。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：有機玄米（国内産）、食塩（海の精）



200g 367円（税込）

ナットウスナック塩味

国内産特別栽培茶大豆使用
ノンフライのフリーズドライ製法
ネバリなくサクサクした食感



油で揚げていないのでヘルシーです。ヌルヌルネバネバがなく特有の匂いも軽減されています。おやつやおつまみ、サラダやパスタのトッピングなどに。

開封前賞味期間：常温で6カ月

[小粒] 原材料：乾燥粒納豆（特別栽培大豆：国内産）、食塩（男鹿の塩）

[茶大豆] 原材料：乾燥茶大豆納豆（特別栽培茶大豆：国内産）、食塩（男鹿の塩）



[小粒] 40g
450円（税込）



[茶大豆] 40g
660円（税込）

大豆ミートの酢豚風

手軽なマクロビオティック惣菜
肉の代わりに大豆ミートを使用
ほどよい甘酸っぱさが美味



植物性原料100%使用。あっさりしたトマト風味、ほどよい甘酸っぱさが美味しい。国内産特別栽培人参・玉ねぎ使用。砂糖・動物性原料・添加物不使用。

開封前賞味期間：2年

原材料：たけのこ（国内産）、特別栽培人参・玉ねぎ（国内産）、椎茸（国内産）、大豆ミート（国内産大豆使用）、有機トマトペースト（トルコ産）、メープルシュガー（カナダ産）、淡口醤油、馬鈴薯でん粉（北海道産）、食塩（海の精）、純米酢、酵母エキス、ごま油、おろし生姜（国内産）、こしょう（マレーシア産）



160g 420円（税込）

新・特選カムカム鍋Ⅱ

特選カムカム鍋Ⅱ新発売!!
強度と耐久性アップ
厚みがまして
「ふっくらもちもち」炊きあがる

弊社オリジナルの黒塗りの圧力鍋用陶器製内鍋です。火加減や水加減による失敗がなく玄米を芯までふっくらと炊き上げます。玄米特有の糠臭が少なく食べやすく仕上がります。圧力鍋に入れて使用します。



8 W型 9 合炊 (180mm × 200mm × 200mm) 8,820円 (税込)

5000型 6 合炊 (145mm × 185mm × 185mm) 7,560円 (税込)

玄米スライス

茨城産うるち玄米100%
農薬不使用 玄米の甘みが美味
具をトッピングしてカナッペ風にも

茨城産特別栽培うるち玄米100%。うるち玄米を独自の方法でお餅のようにスライス加工しました。従来の玄米食とは違ったメニューが楽しめます。食べやすく調理も簡単です。ピザのように具をトッピングしたり、鍋ものにも。

開封前賞味期間：常温で7カ月
原材料：特別栽培うるち玄米（茨城産）



200g 399円 (税込)

洗濯用フィトンα

植物性天然成分で衣類爽やか
衣類の消臭・抗菌剤
生乾きの臭いをさせない

植物成分「フィトンα」が主成分の洗濯用消臭・抗菌剤。洗濯しても取れないしつこい臭いを取り除き、爽やかにします。特に室内干しをする場合や梅雨の時期におすすめです。今使っている洗剤と一緒に使用します。1本で約70回分の洗濯に使えます。(水量約30リットルの場合)

開封前品質保持期間：長期保存可
原材料：植物精油（フィトンα、マスタードオイル）、デスファン100（柑橘系抗菌剤）、サポニン、ショ糖酸脂肪酸エステル、精製水



1ℓ 1,890円 (税込)

どくだみの雫EX

鹿児島産どくだみ葉100% 農薬不使用
デトックスに有効なフラボノイド含有

鹿児島産農薬不使用どくだみ葉100%使用。賦形剤等添加物一切不使用。新鮮生葉搾りの“どくだみ”の青汁をフリーズドライ乾燥させ、打錠したどくだみ100%のサプリメントです。

薬学博士 林輝明師推薦

開封前賞味期間：常温で2年
原材料：どくだみ草：農薬不使用（鹿児島産）



0.25g × 90粒 (22.5g) 5,250円 (税込)

全国日本CI協会友の店

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

Ⓐマークはオーサワジャパン(株)食品取扱店です。

| | 販売店名 | 住所・電話 | 営業時間 休日 | 主な商品・催しもの | |
|--------------------------|---|--|---|---|---|
| 米田 | セドナ水晶庭園の宿 (全城禁煙) | P.O.BOX2263, SEDONA, AZ86339, U.S.A. TEL 登 03-3578-9020 FAX001-1-928-204-0700 | 営業受付 予約制5泊以上 | マクロ共自炊+水晶全身healing+せせらぎ瞑想in 高波動の地掃除造園などヘルプ割引 | ▲ |
| | 越田 治 良 院 | 〒040-0003 函館市松陰町11-20 TEL/FAX0138-32-2870 | 9:00~18:00 月 | カイロプラクティック、自然食品 | ▲ |
| 北海道 | d e e p e r | 〒060-0061 北海道札幌市中央区南1条西6丁目第2三谷ビル2F TEL011-223-2980 | 10:00~20:00 火 | オーサワジャパン全商品・ジュリクススキンケア・ ジェーンアイルテール化粧品 | ▲ |
| | 自然食品の店-むぎざと- | 〒064-0822 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133 | 13:30~17:30 月・木・金 | 予約・宅配中心・週3日店頭販売日あり有機米・有 機野菜・マクロビオティック商品・びわ生薬・温灸 | ▲ |
| | 備まほろば | 〒063-0035 札幌市西区西野五条2丁目9-16 TEL011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net | 10:00~18:00 祝 | 青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄水器・化粧品・ 健康・塩製造販売、自然農園直営 | ▲ |
| | あし 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 売出しは毎月 | ▲ |
| | 自然食品の店 たんぼ | 〒006-0803 札幌市手稲区新発寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860 | 10:15~19:00 日・月 | 自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ピワ温灸・健康 補助食品他 配達・地方発送可 | ▲ |
| | 玄米ごはんの リーブズ オフ 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 滝川市七飯町大川3-20-32 TEL0138-64-9611 | 9:00~19:00 年中無休 | 有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮食品・ 無添加アイスクリーム・大福 他 | ▲ |
| 自然食品の店 ナチュラル・ココ | 〒080-0028 帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833 | 10:00~19:00 月 | 自然食品、有機JAS農産物(野菜、米、豆、小麦粉他) ヴェレダ化粧品、無添加ハムソーセージ、通販宅配 | ▲ | |
| 岩手 | 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、オーガニック調味料、浄水器 | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| 宮城 | 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1-4-9-3 TEL/FAX0197-81-3020 | 年中無休 | 商業高齢者介護、各種体験(農作業、乗馬、山菜 採り、自然観察、薪割り、豆腐、味噌加工) | ▲ |
| | 備 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 | ▲ |
| 福島 | 自然食品の専門店 玄 津 大 学 | 〒965-0005 福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合 175-8 TEL0242-32-1850 | 9:30~18:30 年中無休 | 自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他 | ▲ |
| | 善 林 庵 | 〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275 | 9:30~20:00 第1日 | OJ食品、CI書籍、マクロビオティック、レストラ ン有、料理教室(第4日曜日)、食養相談 | ▲ |
| | さらさらきれいな 機 シー ロン | 〒971-8172 福島県いわき市泉玉露6-18-9 TEL0246-56-8690 FAX0246-56-8010 | 9:00~18:00 土・日・祝 | さらさらきれいな機は織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 げ ん な べ も の や | 〒960-8105 福島県福島市仲間町4-3 TEL024-523-2237 | 10:00~19:00 日・祝 | 無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、 健康肌化粧品、他市内配達可 | ▲ |
| | 会 津 屋 | 〒966-0896 福島県喜多方市舘誌156-1 TEL0241-22-4193 FAX0241-22-4360 | 7:00~20:00 年中無休 | 無農薬野菜、純正食品、CI図書、食養相談、配達、 配達 | ▲ |
| | なちゅらるふー 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 | ▲ |
| 石川 | 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 | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| | 健康食レストラン 健康食工房たかの | 〒920-0944 石川県金沢市三ツ口新町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://mizulyo9.hp.infoseek.co.jp/ | ▲ |
| 新潟 | 元気な野菜たち のっぽくん | 〒921-8815 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210 | 10:00~18:30 月 | 無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、 書籍、雑貨他料理教室、配達可 | ▲ |
| | サ ン フ ー ス | 〒940-0092 新潟県長岡市昭和1-7-10 TEL0258-39-3130 FAX0258-39-3127 | 9:00~18:00 日 | 純正食品・無農薬野菜・特別牛乳・生活雑貨・産地 直送品・無料個人宅配専門店・発送有 | ▲ |
| | 美と健康の店 角 幸 | 〒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 | 群馬マクロビオティック センター MA 愛 NA | 〒370-0847 群馬県高崎市和田町7-13 TEL0273-22-5484 | 10:00~20:00 月 | 図書、食品、料理教室、陰陽道強会、食事相談、健 康相談 | ▲ |
| | 須 藤 商 店 | 〒376-0053 群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL0277-44-5733 | 9:00~20:00 日 | 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室 | ▲ |
| | 宮前薬局上原店 | 〒378-0051 群馬県沼田市上原町1801-22 TEL0278-24-3678 | 8:00~20:00 日 | 漢方薬、カイロプラクティック併設 | ▲ |
| S U N H O U S E 麻 理 恵 | 〒379-2123 群馬県前橋市山王町2-25-10 TEL/FAX027-266-5334 (山王病院より西徒歩1分) | 9:00~19:00 水・木 | 自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・化粧品・配 達・料理教室・カフェ | ▲ | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--------------------------------|---|---|
| 群馬 | 自然食品店 | 〔〒371-0016〕群馬県前橋市城東町4-10-2 TEL/FAX027-232-2399 | 10:00~19:00 水・祝 | オーサワジャパン商品 米雑穀等 アレルギー対策食品 全国宅配 | ▲ |
| | 自然食品&菜食カフェ カントリーライフ | 〔〒370-0002〕群馬県高崎市日高町356-1 TEL/FAX027-364-0360 | 10:00~19:00 (ランチは11:30~)全土 | 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 | ▲ |
| | 星里ファーム | 〔〒373-0846〕群馬県太田市中根町801 TEL/FAX0276-31-8850 | 10:00~19:00 不定休 | 自然農法農産品 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン | ▲ |
| 栃木 | 古代米浦部農園 | 〔〒375-0042〕群馬県藤岡市鮎川337番地 TEL0274-23-8770 FAX0274-23-8970 | 8:30~17:30 土・日 | JAS 認証有機栽培の古代米各種、特殊米、玄米 専門生産販売農家。1個から全国発送。 | ▲ |
| | 北軽井沢癒しをいざなう 宿・ダルシヤン | 〔〒377-1411〕群馬県吾妻郡長野原町応桑1544-988 TEL/FAX0279-85-2329 | | 北軽井沢の自然の中で癒しの時を過ごしたいらっしゃいませんか? 穀物菜食料理。 | ▲ |
| | 栃木自然食センター オアシス | 〔〒328-0017〕栃木県栃木市鏡町14-3 TEL/FAX0282-22-1044 | 10:00~19:00 日・祝 | 健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラティック | ▲ |
| 茨城 | 自然房くろ 料理教室&自然療法 | 〔〒329-3446〕栃木県那須郡那須町沼野井626 TEL/FAX0287-75-2101 http://jinbou-kuu.com/v | 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 ココロ | 〔〒327-0832〕栃木県佐野市植上町1302-4 TEL0283-21-5636 FAX0283-21-5658 | 月~土10:30~19:00 日13:00~18:00 | 自然食品全般・健康食品・自然化粧品・書籍 天然酵母パン・生活雑貨 | ▲ |
| | セーフティーショップ まなべ | 〔〒327-0843〕栃木県佐野市堀米町177-1 TEL0283-22-8261 FAX0283-21-6935 | 10:00~19:00 日 | 自然食品全般・生活雑貨 | ▲ |
| 山梨 | 食の提案スペース ミレシ | 〔〒310-0851〕茨城県水戸市千波町460-37 TEL/FAX029-244-6112 | 11:00~19:00 日・祝 | オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ11:30~料理教室第3、4火・第4土 | ▲ |
| | らくらく房 | 〔〒311-4141〕茨城県水戸市赤塚1-1 ミオスタワー1F TEL029-309-5353 | 10:00~20:00 日 | 枇杷葉湯煎・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 | ▲ |
| | ヴィガン・ベジタリアンのオーガニック・カフェ マリノのおやつ | 〔〒313-0102〕茨城県常陸太田市赤土町2740-4 TEL0294-76-9800 http://www.veganpure-vegetarian.com | 11:00~16:00 日・祝 | 動物性食品と白砂糖、化学調味料不使用のベジタリアン・カフェ | ▲ |
| 埼玉 | 自然食品 イナバ | 〔〒306-0013〕茨城県古河市東本町3-5-14 TEL0280-32-1543 | 9:00~20:00 月 | マクロビオティック食品、CI 図書、オーサワジャパン商品、書籍 他 | ▲ |
| | 健康と美容を考えたカフェ マクロビ生活 | 〔〒316-0001〕茨城県日立市原町1-18-10 TEL/FAX0294-33-2424 | 10:00~18:00 祝 | カフェ・自家焙煎珈琲豆・オーガニック食品 マクロスイーツ&天然酵母パン・料理教室他 | ▲ |
| | 山水舎 | 〔〒316-0026〕茨城県日立市みかの原町1-1-2 TEL0294-53-6863 | 10:00~19:00 日 | オーサワジャパン商品・料理教室・書籍・パン フェアトレードの食品と雑貨 輸入雑貨 他 | ▲ |
| 埼玉 | 太陽堂 | 〔〒343-0025〕埼玉県越谷市大沢4-10-5 TEL048-962-3479 | 9:00~20:00 日 | 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室 | ▲ |
| | げんき畑の直売店 「げんきの市場」 | 〔〒343-0807〕埼玉県越谷市赤土町1-96-3 TEL048-967-2888 | 10:00~19:00 年中無休 | 産地直送玄米の専門店(分づき可)・各種自然食品取扱・生産者の直売市開催中・HPも有 | ▲ |
| | 姿勢堂 骨格院 〜均整〜 | 〔〒340-0011〕埼玉県草加市栄町2-11-3-201 TEL048-932-6196 | 9:00~19:00 水曜午後休み | 怪我のリハビリ、病後治療、体型・体質改善 21世紀の気功手法治療法です。 | ▲ |
| 埼玉 | 大橋自然食 | 〔〒350-1109〕埼玉県川越市霞ヶ関北4-22-17 TEL0492-32-9445 | 9:00~19:00 日 | 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室 | ▲ |
| | 川越自然食品 | 〔〒350-0063〕埼玉県川越市幸町8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577 | 10:00~19:00 土 | 昭和45年創業・無農薬野菜・無農薬有機米・天然酵母パン・生鮮品・手作りケーキ・雑貨・化粧品・健康食品・産地直送品・地方発送可 | ▲ |
| | おばあちゃんの店 | 〔〒353-0005〕埼玉県志木市幸町3-23-10 TEL/FAX048-476-4855 | 10:00~18:00 土 | 自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナプキン | ▲ |
| 埼玉 | 旬リフレ | 〔〒355-0328〕埼玉県比企郡小川町大塚1304-3 TEL0493-74-0971 FAX0493-74-3562 | 9:30~19:30 日 | 配達地域・東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、寄居町、江南町、都幾川村、玉川村など | ▲ |
| | 春日部自然食品センター 「正食の門」 | 〔〒344-0032〕埼玉県春日部市備後東8-47-7 TEL048-736-7008 | 10:00~18:00 日・祝 | 自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食糧相談・整体治療院併設 | ▲ |
| | 自然食品専門店 いなな | 〔〒366-0052〕埼玉県深谷市上柴町西4-28-16 TEL/FAX048-573-1763 | 11:00~19:00 日 | 自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、ヘア、雑貨、書籍など | ▲ |
| 千葉 | サンスマイルショップ | 〔〒358-0052〕千葉県入間郡大井町苗間1-15-27 TEL049-264-1903 FAX049-264-1914 | 10:00~19:00 年中無休(盆・正月除く) | 無農薬お米、野菜豊富!豆腐、パン、調味料、石けん、雑貨、化粧品などなど | ▲ |
| | 桜の森 からだに やさしい自然食の店 | 〔〒339-0052〕埼玉県さいたま市岩槻区太田2-16-8 東武野田線岩槻駅下車岩槻公園西側信号角 TEL/FAX048-749-5995 | 10:00~19:00 火 | 純正食品、無農薬有機野菜、化粧品雑貨書籍、フェアトレード商品、健康食品、配達、宅配 | ▲ |
| | オダカ自然食品 | 〔〒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/FAX048-757-5463 | 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 | ▲ |
| 千葉 | お米と自然食品 須田米店 | 〔〒357-0033〕埼玉県熊谷市八幡町8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094 | 9:00~20:00 日・祝 | お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品、浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種。 | ▲ |
| | 小川自然食品店 | 〔〒362-0037〕埼玉県上尾市上町2-7-25 TEL048-774-8504 | 10:00~19:00 | オーサワジャパン商品、エパメール化粧品 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 TEL0274-52-7070 | 8:30~17:30 日・祝 | (守る自然残す自然)有機及び国産原料を使用し天然水で仕込んだ商品類調味料類、豆腐類、漬物類他 | ▲ |
| 千葉 | 備後らさき建食材 | 〔〒369-1202〕埼玉県大里郡寄居町桜沢1152-2 TEL048-581-4968 FAX048-581-7220 | 10:00~18:00 日・祝 | オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・サプリメント・食養・美容(リンパ)相談 | ▲ |
| | 健康ハウス 新所沢本店 | 〔〒359-1111〕埼玉県所沢市緑町4-7-20 TEL04-2925-2551 | 10:00~19:00 日 | オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・サプリメント他 | ▲ |
| | アロマテラピー専門店 スロマーハウスCOCO | 〔〒299-3203〕千葉県市川郡大網白里町四天木乙2574-87 TEL0475-77-5363 | 9:00~21:00 日・祝 | 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 サウライフ | 〔〒264-0004〕千葉市若葉区千城台西1-34-12 千葉都市モノレール千城台北駅徒歩1分 TEL043-237-8131 FAX043-236-4255 http://www.sunlife-kenko.com | 9:00~18:00 日・祝 | 創業30年自然健康食品店。天然塩、有機野菜、エコ雑貨、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉サンを始めとしたサプリ等1800アイテムの品揃え。全国発送OK、年4回セール実施 | ▲ |
| | 備後健康相談室 | 〔〒270-0034〕松戸市新松戸3-158 ソミール新松戸105 TEL/FAX047-340-1021 (メディカル・ヘルス・カウンセラー) | 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 | ▲ |
| | 米野輪 | 〔〒273-0853〕船橋市金杉8-12-9 TEL/FAX047-440-1339 | 9:00~21:00 第1・3・5水 | OJ商品等日常素材全般、喫茶と食事。「米野輪のひろば」配布。会員制度割引と親睦交流会、料理勉強会 玄米を食べる一尾形紀博恰一相似食を読む | ▲ |
| 千葉 | 自然食品の店 タンポポ | 〔〒277-0022〕千葉県柏市京町6-57 TEL0471-67-1997 | 10:00~19:00 第2日 | 食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送 | ▲ |
| | 自然食品の店 TAKA | 〔〒275-0011〕千葉県習志野市大久保4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661 | 11:00~19:00 火・日 | オーサワジャパン・ムソノ商品他アレルギー対応食品・生活雑貨・書籍・自然食品 | ▲ |
| | くつろぎ工房 自然食品 | 〔〒272-0111〕千葉県市川市妙典5-15-10 ミルフィーユ式番館203 TEL/FAX047-399-3922 | 10:00~18:00 土・日・祝(盆・正月) | 自然食品、無農薬有機栽培産物、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。 | ▲ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|--|---|
| 千葉 | 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 | 不耕糞・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] 千葉県東生郡長柄町徳増 806 TEL0475-35-1236 | 9:00～20:00 水 | オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガニックコットン、ハーブティ | ▲ |
| | アレグリア | [〒 272-0111] 市川市妙典 3-11-12 東西線妙典駅 3分 TEL/FAX047-306-0123 | 10:30～18:00 日・祝 | OJ商品&くらしの模様くらしを楽しむ「遊の会」オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント | ▲ |
| | 自然健康食品 ほんもの市場 | [〒 104-0045] 東京都中央区築地 2-14-1 TEL03-5148-3383 | 10:00～18:00 | アンチエイジング向け健康食品 | ▲ |
| | オーガニックカフェ メリッサ | [〒 106-0041] 港区麻布台 1-7-3-1F TEL03-3587-1831 organic-melissa.com | 11:00～23:00 (土)12:00～日・祝 | マクロビオティックレストラン・日比谷線神谷町駅 3分・東京タワー 3分。パーティ貸切 70 名様まで可 | ▲ |
| | 御医療文化社 | [〒 105-0004] 港区新橋 3-5-2 新橋 OWK ビル 3F FAX03-3593-0165 | 10:00～17:00 土・日・祝・祭 | 角行の著「僕は元気なガン患者」発売。 A 5 判・268 ページ・定価 1785 円 (税込) | ▲ |
| | 自然食品の店 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.arraiguma-net.com/ | 11:00～20:00 月 | マクロビオティック食堂あり(11:30～22:00) オーサワ商品、野菜、雑貨 http://araiguma.exblog.jp/2 | ▲ |
| | ティーマーケット・ ミントマジック | [〒 152-0004] 目黒区麩倉 3-5-3 TEL03-3716-0039 FAX03-3716-1733 | 11:00～18:00 土・日・祝 | ハーブティ、アロマテラピー用品、健康食品他 http://www.rakuten.co.jp/mintmagic/ | ▲ |
| | ナチュラルマート | [〒 150-0012] 渋谷区広尾 5-19-5 1F TEL03-6408-2528 http://naturalmart.jp/ | 11:00～20:00 定休日なし | 有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックペットフード | ▲ |
| | パンブキンハウス | [〒 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、Jシジャン好評、十穀ご飯炊く | ▲ |
| | いるふお事務局 (旧未来食アトリエ・風) | [〒 162-0851] 港区弁天町 143-5 大江戸線半田柳町 5分 TEL03-3203-2093 http://www.tsubutsubu.jp | 12:00～17:00 年中無休(正月除) | 雑穀レストランと SHOP(通販)。セミナーの開催、 雑穀料理専門誌「つぶつぶ」発行。 | ▲ |
| | (創業)根津の心 1978年 | [〒 113-0031] 文京区根津 1-1-14 根津駅徒歩 1分 TEL03-3823-0303 FAX03-3823-0031 | 10:00～21:00 日 | レストラン 11:30～14:30 (日祭休) 無農薬有機野菜、無添加食品全般、雑貨、化粧品等豊富な品揃 | ▲ |
| | ナチュラルショップ くまげら | [〒 132-0014] 江戸川区東瑞江 1-1-3-1F TEL/FAX03-6909-9351 | 10:30～18:00 日・祝 | ナチュラルシード野菜、自然食品、生活雑貨 | ▲ |
| | 自然食品 ナチュラル | [〒 133-0057] 江戸川区南小岩 7-24-15 JR小岩駅ビルボロ B1 TEL03-3659-1301 | 10:00～21:00 | オーサワジャパン商品・栄養補助食品・自然化粧品・ 良質流動軟化装置・健康雑貨・通信販売アリ | ▲ |
| | 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・純正マクロビオテ ィック食品約 600 品目。無農薬有機栽培の野菜・果 物・米・雑穀。天然酵母パン多種。天然にかり豆腐。 手作り冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・ 肌着・タオル・綿製品。自然素材の生活雑貨各種。 | ▲ | |
| 海の特株式会社 | [〒 160-0023] 新宿区西新宿 7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602 | 9:00～17:00 土・日・祝 | 自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用い た醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。 | ▲ | |
| 経堂自然食品センター | [〒 156-0052] 世田谷区経堂 2-3-7 TEL03-3428-9555 FAX03-3706-9252 | 10:00～20:00 毎月 1 日 | 自然栽培米・野菜等・惣菜・JAS 有機野菜等、オー サワジャパン商品、各種配達承ります。 | ▲ | |
| ナチュラルフーズショップ ブラウンシュガー | [〒 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 | ▲ | |
| グルッペ本店 | [〒 167-0051] 杉並区救護 5-27-5 TEL03-3398-7427 | 10:00～19:30 日 | 有機・無農薬野菜、果物、米、自然食品、生鮮品 酒、雑貨、化粧品等 配達、地方発送アリ | ▲ | |
| 自然食品の店くるみや 有限公司太陽のひろば | [〒 157-0073] 世田谷区砧 5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵 | 11:00～19:00 日・祝 | オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相 談 http://www.taiyouunohiroba.co.jp | ▲ | |
| 自然食の健康食卓 | [〒 158-0031] 世田谷区中町 4-8-7 TEL03-5758-7500 URL http://kenkoshokutaku.jp | 10:00～19:00 日・祝 | 無農薬玄米(分づき可)・大豆・杉樽仕込味噌・野菜。 自然食品。自然酒。自然化粧品・生活雑貨 | ▲ | |
| 健康綜合開発株式会社 | [〒 160-0022] 新宿区新宿 5-4-1 新宿 Q フラットビル 301 TEL03-3354-3948 http://www.kenkosogo.jp | 10:00～17:00 土・日・祝 | マスタークック自然、ガスケット、土びん、理想の 寝具(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 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.bunnishon.co.jp/waseda/ | ▲ | |
| 高田馬場鍼灸所 -ハリ・減量整骨院- | [〒 169-0075] 新宿区高田馬場 1-24-14 3F TEL/FAX03-3205-0495 JR 高田馬場駅徒歩 3 分 | 10:00～12:30 15:00～19:00 水・日 | ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族 の協力・操作法教室」「お灸・温灸講座」上操 体の医学と栄養・上下「たにくち書店」採 | ▲ | |
| 赤とうがらし | [〒 114-0015] 北区中里 1-2-4 北村ビル 1 F TEL/FAX03-3823-1268 | 11:00～19:00 土・日・祝 | オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・ 化粧品・雑貨・本駅から歩いて 0 分 | ▲ | |
| 富士見台自然食品店 | [〒 176-0021] 練馬区貫井 3-14-16 TEL03-3990-6773 | 9:00～19:00 日 | 自然農法食品、野菜、化粧品、図書 | ▲ | |
| 自然村 | [〒 177-0051] 練馬区関町北 2-33-12 TEL03-5927-7787 西武新宿線「武蔵関」駅南口歩 3 分 | 10:00～19:00 日 | 無・低農薬野菜、自然食品、生活雑貨、化粧品、本 等・月末の金土はセール・お近くは配達無料 | ▲ | |
| 衛デポル(パン普及会・ バイオヘルスジャパン) | [〒 176-0025] 練馬区中村南 3-3-17 2 階 TEL03-3998-0968 FAX-0964 http://maketipossible.jp | 10:00～17:30 水・日・祝 | 自分で浄水できる「Pファン」の通販と卸・生命の可 能性を取り戻し、運動させる方法 | ▲ | |
| 御わくわく リカーショップさぎうら | [〒 136-0074] 江東区東砂 3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403 | 10:00～20:00 火・祝 | 地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nonmiller.jp | ▲ | |
| ホリスティック デトックス協会 | [〒 180-0022] 東京都武蔵野市境 4-5-15 TEL/FAX042-387-5974 | 10:00～17:00 日・月・祝 | 20 年に亘る世界の伝承医学研究をもとにしたデ トックス(毒素排出)法の通信講座を開講中 | ▲ | |
| やさい村 | [〒 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、海の薬 他 | ▲ | |
| リマ自然化粧品 ナチュラル株式会社 | [〒 187-0004] 小平市天神町 1-23-2-C 東京本部 物流センター TEL042-344-1770 FAX042-344-4177 | 9:00～17:30 日・祝(土は不定休) | ・リマ自然化粧品卸販売・いんやん倶楽部の愛情シ リアーズアトビオアレルギー対策卸販売 | ▲ | |
| 自然食品の店 街小平マナ | [〒 187-0041] 小平市美園町 1-33-1 TEL042-341-2908 | 10:00～20:00 土 | 自然食品・健康食品・有機農法野菜・化粧品・ア レルギー対応食品菓子・生鮮食品・宅配 | ▲ | |
| エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ国屋斜め前のビル | [〒 186-0002] 国立市東 1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX042-572-2500 | 10:00～19:00 第 3 火 正月は 4 日より | オーサワ商品・自然健康食品・化粧品、備長炭・お 茶・調味料・アトビオ対応 OS 工業シジウム全 商品・リフレクソロジー・全国宅配 | ▲ | |
| JAPAN MBF | 東京本部 [〒 192-0054] 東京都八王子市小門町 20-2 TEL042-625-0096(代) FAX042-627-0923 (長野・会津支部有) http://www.resetbody.com | 10:00～20:00 日・祝 | 各種半断食食いで出来ます(36 年の実績)。翔進(精 進)懐石。草農法野菜他自然食品販売。 | ▲ | |

| | | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|---|
| 東京 | イノチの糧屋八王子店 | [〒193-0833] 八王子市めじろ台4-12-5 TEL0426-63-5911 FAX0426-66-4622 京王高尾線めじろ台駅より徒歩3分 | 10:00~18:30 日・第3土 | オーサワジャパン全商品、無農薬朝どり野菜、認証有機玄米、天然酵母パン、健康食品、衣料品、パイウォーターなど。 | ▲ |
| | 焼ドリームビジョン | [〒202-0023] 西東京市新町5-5-20 TEL0422-36-2055 | 9:00~19:00 | 自然化粧品等の通信販売及び即販売 | |
| | 自然食品参 | [〒208-0021] 武蔵村山市三ツ藤1-42-13 TEL042-560-4459 http://www.e-ninjin.jp/ | 10:00~20:00 年中無休 | マクロビオティック商品、パン、有機野菜、健康食品、自然派化粧品、生活雑貨、全国発送、配達 | ▲ |
| | 八丈自然館 | [〒100-1401] 八丈島八丈町大賀郷7590 TEL0496-2-1800 | 9:00~20:00 祝 | 真空浄水療法、自然食品販売 | ▲ |
| 神奈川 | 岩井の胡麻油株式会社 | [〒221-0053] 横浜市神奈川区橋本町2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037 | 9:00~17:00 土・日・祝 | 良質な黒ごまを搾油法で搾った純正黒胡麻油「無量寿」無添加・無香料の自然な風味 | ▲ |
| | マニホージュ(穀食レストラン&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 | ▲ |
| | ママキッチン心と身体と環境の超健康革命で強運を作るノ | [〒241-0824] 横浜市戸塚区南希望が丘2 TEL045-363-0846 FAX045-363-0847 ノ口よりバス通り信号2つ目左折200m角 | 9:30~18:30 水・日 相鉄線希望が丘 | オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・食べ方出し方セミナー随時♥安くてきれいで幸せ若返り研究会♥♡コーヒー腸内洗浄取扱店 | ▲ |
| | 自然食品の店ヘルスロード | [〒242-0021] 大和市中央5-14-2 TEL046-262-0020 http://www.hrh.co.jp | 10:00~19:00 日 | 自然食品、OJ商品多数、有機野菜、エパメール化粧品、毎月「日曜を除く月末の5日間」特売 | ▲ |
| | すこやか広場 | [〒244-0003] 横浜市戸塚区戸塚町118山口ビル1F JR戸塚駅西口徒歩約5分 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 http://sukoyakahiroba.com | 10:00~19:00 日・祝 戸塚図書館そば | オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail: satou@sukoyakahiroba.com | ▲ |
| | 健康薬局保土ヶ谷駅前ビル店 JR保土ヶ谷駅西口1F | [〒240-0023] 横浜市保土ヶ谷区岩井町1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896 | 10:00~22:00 土・日・祝20:00迄 | オーナーは生薬漢方認定薬剤師・保険調剤・健康食品・自然化粧品・精油全国発送可 | ▲ |
| | 雲南有機田七普及会 | [〒241-0005] 横浜市旭区白根8-33-30 TEL045-953-9107 FAX045-953-9127 | 9:00~19:00 日・祝 | 「田七人蔘全草液」&「全草花茶」は田七人蔘の根に、地土部位(花・葉・茎・実)の養分を組み込みました。 | ▲ |
| | マクロビオティック&自然食品のお店ナチュラント | [〒223-0082] 横浜市港北区日吉本町3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352 | 10:00~20:00 年中無休 | 玄米食レストラン(食事、お茶、手作りデザート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り | ▲ |
| | アースママショップ | [〒247-0006] 横浜市米区空間1-2-11 TEL/FAX045-893-8965 大船駅空間口徒歩2分 | 11:00~19:00 年末年始以外無休 | 自然食品・自然療法器具・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] 沼子市沼子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、食費相談、配達 | ▲ |
| | KAYA本店 | [〒228-0024] 座間市入谷4-2613-9 TEL0462-55-9326 FAX0462-57-3664 | 10:00~19:00 年始・夏期6日 | 無農薬有機野菜・伝承自然食品健康雑貨全般 全国宅配有、宅配料割安・宅配割引セール有 | ▲ |
| | 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、足心道健康指導教室、食品 | ▲ |
| 自然食品店 栄麦 | [〒254-0807] 平塚市代官町7-12 平塚駅南口徒歩5分 TEL0463-25-5558 FAX0463-25-5559 | 10:00~18:30 日・祝 | 産直無農薬野菜・果物・ヘナ・パン・化粧品(米・雑穀づくりイベント有) 4月開講リマ・クッキングスクール平塚教室主宰 | ▲ | |
| かなや | [〒248-0014] 鎌倉市由比が浜3-9-47 TEL0467-24-0664 FAX0467-23-7264 | 9:30~18:30 土 | 有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横浜須賀、茅ヶ崎、藤沢、戸塚) | ▲ | |
| 自然食品のお店サンショップ | [〒250-0863] 小田原市飯泉271-4 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 TEL0555-22-1872 http://www11.plala.or.jp/u-kimura/ | 10:00~19:00 年中無休 | 自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨 | ▲ | |
| 興光彩工業 | [〒407-0194] 山梨県甲斐市竜地3049 TEL055-128-4181 | 9:00~18:00 日 | 貴金属装身具メーカー(年2回ダイレクトセール開催) http://www.kosakogei.co.jp/ | ▲ | |
| ウエマツ自然医療センター | [〒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 | 八ヶ岳南麓にある総合自然療法施設。久司道夫認定。通院・滞在型療養施設。完全予約制。 | ▲ | |
| 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2,730円会費5,250円。半断食食 | ▲ | |
| 長野 | アトビー母の会 ははここ | [〒380-0803] 長野県長野市三輪1-25-11 TEL/FAX026-259-1151 | 10:00~18:00 日・祝 | オーサワジャパン・パン・米・野菜・化粧品・フラワーエッセンス・森修徳・本他自然食 | ▲ |
| | うしかい動物病院 日本動物病院会指定病院 | [〒381-0021] 長野県小諸市甲3232-2 TEL0267-24-8600 | 9:00~19:00 月 | オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然療法。手作りフード、メディカルアロマ | ▲ |
| | 花と自然食アトリエ 映伎 | [〒386-0042] 長野県上田市上塩尻454-1 TEL0268-21-4187 FAX0268-21-4188 | 11:00~18:00 日・月・木 | オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、花とマクロビオティック料理教室 | ▲ |
| | のんどり | [〒386-1102] 長野県上田市上塩尻 876-1 TEL0268-26-9355 | 9:00~17:00 日・祝 | オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・核酸&キレート酸食品・無農薬野菜 | ▲ |
| | 玄ノ里穂乃禾 | [〒399-8605] 長野県北安曇郡池田町陸郷天池6583 TEL0261-62-5561 FAX0261-62-3343 | 9:00~21:00 年中無休 | オーサワ商品、自然食品全般、雑貨、肥料、環境浄化用品、鉱泉イオンパック&ピーリング | ▲ |
| | 自然食品五味調和 | [〒437-0063] 静岡県袋井市市町2-7-1 TEL0538-44-2107 | 10:00~19:00 日・盆・月・GW | 無農薬野菜・自然食品健康教室・バイタルチェック | ▲ |
| | 野草広場(やそうひろば) | [〒437-0127] 静岡県袋井市市町睡の杜4-1 TEL0538-48-8002 FAX0538-48-8052 | 9:30~18:30 無休 | 無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍、野草子ども診療所の診察室の語りから書きました。 | ▲ |
| | 自然ライフコスモレイ | [〒433-8117] 浜松市高丘東4-26-1 TEL053-438-8323 | 10:00~18:30 月 | 無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商品、料理教室、配達 | ▲ |
| | 半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園 | [〒413-0002] 熱海市伊豆山1062 TEL0557-80-2101 (代表) | 毎月1日~8日 基本研修 | 「宿便とり」半断食・拡大施設と20年の歴史「指導者養成」……道場開設自立営業の人に | ▲ |
| | 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 サニー | [〒421-0421] 静岡県牧之原市細江1487-1 TEL0548-24-1414 FAX0548-24-1415 | 10:00~19:00 水 | 国際有機認証バド井隆「田七人蔘」の店。有機無農薬野菜、自然食品、化粧品。 | ▲ | |
| 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 | 無農薬薬物、自然食品、オーサワジャパンエパメール、浄水器、海洋保全活動グッズ | ▲ | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|---|
| 静岡 | 自然食品の店ヨシ | [〒411-0848] 静岡県三島市緑町3-2 TEL0569-75-0643 FAX0569-75-3208 | 8:30~19:30 日 | 自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍 調理器具・料理講習会へのお誘い | ▲ |
| | わらびの | [〒424-0943] 静岡県静岡市清水区港町1-5-12 TEL0543-52-9649 | 10:00~18:00 日 | 自然食品・化粧品・生活雑貨・有機野菜果物・天然 酵母パン・生鮮食品 | ▲ |
| | 健康・自然食品 元氣界 社団法人 佐野療術院 | [〒425-0033] 静岡県浜津市小川3608-6 TEL054-624-4246 | 8:30~18:30 | 医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。 難病、奇病にとりくむオーラ治療法。 | ▲ |
| | 株伊勢吉 健康事業部 | [〒411-0912] 静岡県駿東郡清水町卸印地305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038 | 9:30~18:00 日・祝 | 日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連 商品、介護用品 | ▲ |
| | 株式会社インターナショナル | [〒413-0011] 静岡県熱海市市田原本町9-1 URL http://www.inter.moanet.co.jp/ | | 自然派・自然食品販売。岡田式健康法(統合医療) による健康増進セミナー、料理教室。 | ▲ |
| 愛知 | 株式会社 玄気 | [〒442-0857] 愛知県豊川市八幡町鐘鐺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 サブ リメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・ 雑貨。発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定(豊 橋店は針灸治療院も併設) | ▲ |
| | ゲンキプラス (株式会社 豊橋店) | [〒440-0831] 愛知県豊橋市西若田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 | ▲ |
| | 南井上砂糖店 | [〒444-0813] 愛知県岡崎市羽根町若宮27 | 9:00~18:00 水 | マクロビオティック&オーガニック食材と食品・国 産小麦粉&蕎麦粉&豆類・国内外の無添加食品 | ▲ |
| | コジマフーズ | [〒457-0011] 愛知県名古屋市中南区呼続元町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、玄米、玄米、黒豆)の水煮等製造及び販売 | ▲ |
| | 寿元ナゴヤ | [〒461-0004] 名古屋市中東区葵3丁目23-11 JR・地下鉄千種駅5番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373 | 10:00~17:00 日・祝 | マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減 農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http://www11.ocn.ne.jp/~jugenny/ | ▲ |
| | ヘルシングあい | [〒451-0031] 愛知県名古屋市中西区城西2-15-13 TEL052-602-5930 FAX052-602-5950 | 10:00~18:00 年中無休 | 無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、木桶醤油 etc. 喫茶では無農薬コーヒー、ランチをどうぞ | ▲ |
| | 自然食BIO | [〒467-0807] 愛知県名古屋市中瑞穂区駒場町5-9 TEL/FAX052-842-5010 http://www.s-bio.jp | 9:30~18:30 日 | リマ・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 エココロジ | [〒471-0069] 愛知県豊田市高原町4-34 TEL0565-35-0238 FAX0565-35-0216 | 10:00~18:00 | 健康食品、無農薬野菜、化粧品、シルク生活雑貨、 浄水水器、書籍、純正食品 | ▲ |
| | 自然工房 満和里 | [〒458-0014] 名古屋市中緑区神沢2丁目1806-2 TEL052-878-1021 FAX052-878-1031 http://manari-s.com | 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・納製品・化粧品・書籍 他 | ▲ |
| | ヘルシーメイト 岡崎本社店 | [〒444-0832] 愛知県岡崎市杜陵1-10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119 | 10:00~19:00 | 店舗面積42坪 取扱い品目3000以上 駐車場8台 http://www.healthymate.jp | ▲ |
| | ヘルシーメイト 名古屋焼山店 | [〒468-0002] 愛知県名古屋市中区焼山1丁目313 TEL052-800-3533 FAX052-800-3544 | 10:30~19:00 | 店舗面積80坪 取扱い品目3500以上 駐車場10台 http://www.healthymate.jp | ▲ |
| | かるな | [〒468-0041] 名古屋市中天白区保呂町2016 TEL052-804-0036 http://www.karuna.co.jp | 10:00~18:00 日・祝 | 大豆ミートなどを中心に250種類以上のベジタリア ン食品を全国発送。SHOPでは菜食弁当も販売 | ▲ |
| | 棕乃里(ムクノサト) | [〒487-0005] 愛知県春日井市押沢台7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445 | 10:00~18:00 金は10:00~16:30 | 高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水「活」取扱 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼 | ▲ |
| | チルチルミチル | [〒475-0924] 愛知県半田市東郷町3-39-1 TEL0569-22-1076 | 9:00~19:00 日 | 自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、 自然化粧品、カフェあり、電話注文承ります | ▲ |
| アルティ | [〒480-1154] 愛知県長久手町塚田1922番地シェフォーム エタニ1F TEL/FAX0561-63-9799 地下鉄藤ヶ丘駅 | 9:00~18:00 日・月・祝 | 鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス 健康自然食品、書籍、雑貨 | ▲ | |
| より安全で純正な食品の専 門店 和楽 | [〒491-0002] 愛知県一宮市時之島丸先2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559 http://waraku138.net/ | 10:00~19:00 第1・3日・月 | オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全 安心の、こだわり食品と雑貨1800種。 | ▲ | |
| 黒窓 | [〒489-0823] 愛知県尾張旭市庄南町2-5-10 TEL052-776-1251 FAX052-776-1241 | 9:00~17:00 土・日・祝 | 会社目的一己の確立と人間本来の暮くらし具現 化。取扱品一ぬが床、伝統野菜の種他1000品 | ▲ | |
| 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 | ▲ |
| | 株式会社 わらべ村 | [〒505-0051] 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹の巣342 TEL0574-54-1355 | 9:00~18:00 日・第4土 | 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。 | ▲ |
| | Macrobiotheque おあささん | [〒506-0013] 岐阜県高山市有楽町46SINGビル2F TEL/FAX0577-35-1057 | 10:00~19:00 水・第2・4日 | マクロビオティック食材、オーガニックコットンの 衣類、エコロジー雑貨・書籍 他 | ▲ |
| 福井 三重 | 株式会社 ヒノモト | [〒910-0032] 福井県福井市堀ノ宮1-803市内バス三 丸団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分 TEL0776-21-3811 | 8:30~19:00 日 | 体質別食養生指導、料理教室、試食会、自然食品、健康 食品(プロポリス)、波動測定 | ▲ |
| | 自然食品・有機米 かねこ | [〒515-0075] 三重県松阪市新町830 TEL0598-21-2602 FAX0598-21-8799 http://www.e-kanekoya.com | 9:30~19:00 日 | 有機米・天然酵母パン・有機野菜・豆腐・調味料な ど。基本の食生活を大切に考えている | ▲ |
| | 信貴山断食道場 | [〒636-0832] 奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL0745-73-2507 | 毎年1/21~2/末日 のみ休み | 断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円 | ▲ |
| 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 TEL/FAX0747-52-6907 | 10:00~18:00 不定休 | 楽健法、家庭医学協会フレッシュャー、要予約。 自然食品、オーサワジャパン商品、書籍、雑貨。 | ▲ |
| | 株式会社 ヒノモト農産 | [〒639-1121] 奈良県大和郡山市杉町45-1 | 年中無休 | 有機・特別栽培農産物・安心畜産物・米・果物 雑穀類・農産加工品を小売店様へ卸しています | ▲ |
| | ヘルステーション けんこう舎 | [〒520-0851] 滋賀県大津市唐橋町14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122 | 9:00~20:00 日 | 自然食品、漢方薬、鍼灸、体操法 | ▲ |
| 京都 | 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 | ▲ |
| | ナチュラルフーズ エナジィ・ママ | [〒602-0934] 京都市上京区新町通り一条上ル一条殿町483-2 TEL075-431-5005 | 10:00~19:30 日 | 無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャ パン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可 | ▲ |
| | マクロビオティック京都 | [〒606-8101] 京都市左京区高野藤原町77 TEL075-711-4551 | | | ▲ |
| 京都 | 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 | ▲ |
| | 京都太秦しぜんむら ブレマ 実店舗 | [〒618-8125] 京都市右京区太秦相石町10-1 太秦駅南側ホーム内 TEL075-873-3877 | 10:00~19:00 日・祝 | http://www.binchotan.com 又は http://www.rakuten.co.jp/uzumasa/ で注文可・即発送! | ▲ |
| | ポケットくらぶ | [〒603-8167] 京都市北区小山西大野58-1 TEL075-415-1333 http://www.pocket-club.co.jp | 10:00~18:30 日・祝 | オーサワ・オルターなどのこだわり食品。日用品。 ヘア染 | ▲ |

| | | | | | |
|----|------------------------------|---|-------------------------------------|---|---|
| 大阪 | ムスピガールズ | (〒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 | |
| | 実身美(サンミ)梅田 | (〒530-0014) 大阪市北区鶴野町3-10 ハークスレイ研修センタービル1F | 11:00~22:00 日・月 | 玄米料理、自然派スイーツの提供、オーサワジャパン商品、マクロビオティック食材の販売 他 | ▲ |
| | 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、干板式ミネラル健康法 | ▲ |
| | NATURE SUPPORT 癒しと自然食品のお店 | (〒532-0003) 大阪市淀川区宮原2-5-14 TEL06-6399-8666 nature-support.com | 10:00~21:00 火・第3月 | 自然食品・天然サプリメント・化粧品・オーガニックハーブ・アロマオイル・健康指導・足浴・岩盤浴 | ▲ |
| | ハッコー山海フーズ 健康自然食品の店 和楽 | (〒533-0033) 大阪市東淀川区東中島1-20-12-414号 JR新大阪駅東口出て正産 箕面市新大阪キビル4F414号 TEL06-6326-6682 | 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 | |
| | 健康サボートの専門店 | (〒562-0012) 大阪府箕面市白鳥1-1-21 ミヤコビル3F TEL0120-14-1417 | 9:30~18:00 土・日・祝 | 殺菌食の方のご要望の有機食材・健康食品・手当て商品・水・温熱器など健康関連商品全般 | |
| | 光線治療院ドレナージュ(訪問可) | (〒562-0036) 大阪府箕面市船場西1-12-17 TEL/FAX072-700-8880 | 10:00~20:00 年中無休 | 光線治療 リンパドレナージュ 自然薬 オーサワジャパン全商品 食育 宅配 | ▲ |
| | ナチュラルフーズ ラン | (〒573-1111) 大阪府枚方市楠葉朝日1-6-3 TEL072-855-0114 http://www.nf-grain.com | 10:00~19:00 日 | 野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを取揃えています。 | ▲ |
| | 安全な食べものネットワーク オルター | (〒584-0048) 大阪府豊田林市西板持町2-3-5 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777 | 9:00~19:00 日 | 無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替医療品、代替衣、住グッズなど14000アイテム | ▲ |
| | オーガニックストア chacha | (〒584-0061) 大阪府豊田林市伏見山54-70 TEL0721-40-1175 FAX0721-40-1175 | 10:00~19:00 日 | 無農薬野菜・米・自然食品・生鮮食品・セラミック化粧品、フェアトレード商品、木の玩具 宅配OK | ▲ |
| | おげんきですかおゆきの八百屋 | (〒584-0092) 大阪府豊田林市昭和田1-6-13 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419 | 10:00~19:00 月 | 無農薬野菜・果物約60品・米・天然酵母パン/健康自然食品全般1500品(全国宅配OK) | ▲ |
| | オーガニックプラス | (〒590-0412) 泉南郡熊取町射屋2-23-10 TEL0724-52-5641 FAX0724-52-5741 | 10:00~18:00 月・毎月1日 | 自然食品全般・健康用品・健康講座・波動測定・フットケア・アロマステームサウナ 他 | ▲ |
| | 整美波動療法研究所 | (〒651-1391) 神戸市北区有野町唐櫃213 TEL078-987-3440 FAX078-987-3470 | 9:00~18:00 無休 | 整美波動療法(浄霊等)、操体法、波動姓名学、陰陽学等による病氣や健康相談いたします。 | |
| | (名)アリモト黒堂の工務いっぶくせんべい半月屋 | (〒679-0104) 兵庫県加西市常吉町字東畑647-9 TEL0790-47-2220 http://ipjuku.com | 9:00~18:00 ほぼ年中無休 | 有機玄米せんべいづくし一筋50年。有機JAS認証工場には、直売店も併設しています。 | |
| | Saga's Kitchen マクロビオティック料理教室 | (〒658-0015) 神戸市東灘区本山南町9-8-45 TEL/FAX078-431-9151 | 予約受付中です ご連絡ください♡ | アンチエイジング!健康で美しくクッキングしましょう♡Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp | |
| | 神戸ヘルスフーズ | (〒658-0072) 神戸市東灘区岡本1-7-7-2F TEL/FAX078-453-1777 | 10:00~19:00 火・祝 | オーサワ商品・野菜・パン・生鮮品・ハーブ&アロマ商品・パッチフラワー・エコ雑貨 | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| | 自然食品の店 陽木舎 | (〒698-0021) 鳥取県豊田市幸町口1786 TEL0856-22-4716 http://www.youbokusha.com/ | 10:00~18:00 日・祝 | (土曜日のみ13:00~17:00) 宅配も致します。 ☆料理教室開催 ☆食に関するご相談も承ります。 | ▲ |
| | フチ・メリット World Harmony Tera | (〒700-0824) 岡山県岡山市内山下1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com | 10:00~19:00 火 | 自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天然酵母パン/レストラン・整体・ギャラリー | ▲ |
| | 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 | ▲ |
| | シライシ薬局 | (〒701-0142) 岡山市白石西新町8-111 TEL086-253-5575 | 9:00~21:00 日・祝 | 処方箋調剤・アトピーなど健康相談・化粧品・自然食品・各種健康食品一度TELしてみたい! | ▲ |
| | 本多由里恵ビューティクニック COSMOS | (〒702-8012) 岡山市北浦970-25 TEL086-267-1096 FAX086-267-1083 | 10:00~18:00 日・月・祝 | 三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボ化粧品、自然食品、全国発送可 | ▲ |
| | 株式会社バビバおはようショップ | (〒730-0806) 広島市中区西十日市町9-12 TEL082-293-8321 | 9:00~19:00 日・祝 | 健康自然食品 33年の実績と信頼。健康関連の食品・機器・グッズ・図書の販売・卸し | ▲ |
| | 無添加食品の店 うめさき | (〒731-5127) 広島県広島市佐伯区五日市2-9-25 TEL082-922-5228 FAX082-922-4940 JR五日市駅北口徒歩3分 | 10:00~19:00 日・祝 | オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達・配送。天然酵母パン、自然派化粧品、生活雑貨 | ▲ |
| | 有限会社 ツルシマ | (〒747-0027) 山口県防府市南松崎町5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316 | 9:00~17:00 日・祝・第1土 | 鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室 | |
| | 米のくに(土の会)川中豊町店 | (〒751-0853) 山口県下関市川中豊町1-2-1 TEL0832-55-1440 | 10:00~19:00 火 | オーガニック玄米・玄米粉のパン/オーサワジャパン全商品・電子水による電子体験 | ▲ |
| | ナチュラルライフ ネットワークスパイラル | (〒683-0841) 鳥取県米子市上後藤3丁目4-30 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833 | 9:00~21:00 火 | 自然食品、玄米、マクロビオティック関連書籍、環境雑貨、調理器具、クッキング教室、セミナーと講演 | ▲ |
| | タイリク鳥取店・倉吉店 | (〒680-0852) 鳥取県鳥取市東今在家107-4 TEL0857-39-2888 (本部) | 11:00~22:00 | 純だし・醤油ドレッシング・ソース・マヨネーズ | |
| | 蓮菜庵 | (〒791-8023) 愛媛県松山市朝美2-8-27 TEL089-924-2128 | 10:00~19:00 年中無休 | 予約制玄米食糧、玄米食料教室・健康相談・玄米パン・軽食付きエステ、干板式健康法講習会 | ▲ |
| | カフェ・マグノリア | (〒794-0109) 愛媛県今治市玉川町長谷甲1060-1 TEL&FAX0898-55-4350 | 9:00~18:00 水・祝日の月 | マクロビオティック食材・書籍・自然派化粧品(全国発送可) www.cafe-magnolia.jp | ▲ |
| | 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、有機療法玄米(3分、5分、7分、8分搗) 発送可 | ▲ |
| | 松見歯科診療所 | (〒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、自律神経免疫療法、調和道丹呼吸法、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 TEL0888-653-6401 http://www.schuleabe.jp | 10:00~19:00 水・祝 | 焼菓子、天然酵母パン、自然食品、健康道具教室(穀物食料料理、お菓子、パン作り) | ▲ |
| | 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 | 9:30~18:30 日・月 | 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・WELDA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、スイーツ、弁当、ケータリング、パーティ、料理教室、自然食品販売 | ▲ |

| | | | | | |
|------------|--|--|--|---|---|
| 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・選抜抜いた数多くの自然健康食品・化粧品・月一回美容相談会・他 | ▲ |
| | マクロビオティック カフェエヴァダイニング | (〒 810-0073) 福岡市中央区舞鶴 1-9-3 TEL092-731-2122 | 11:30~22:00 不定休 | マクロビオティックランチ・ディナー、弁当 ケータリング、オリジナル穀物コーヒー販売 | ▲ |
| | ナチュラルカフェ博多 ころん | (〒 811-1302) 福岡県福岡市南区井尻 4-21-23 TEL092-585-7477 | 10:00~19:00 年中無休 | オーサワジャパン全商品・天然酵母パン・フェアト レード・マクロランチ 500円〜コスメ | ▲ |
| | 香椎自然食品センター | (〒 813-0044) 福岡県福岡市東区千早 5-13-19 TEL/FAX092-671-3534 | 10:00~18:30 日・祝 | 自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、生活雑 貨、書籍、天然酵母パン、他。 | ▲ |
| | 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 日 | 手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ビーパンシオ化粧品など約 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、麻粉、その他澱粉各種、葛、蔴商品各種(葛 湯、葛きり、蔴餅等) | ▲ |
| | 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 日 | 食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、 地産地消地域型循環社会を目指して。 | ▲ |
| | 筑紫自然食品センター | (〒 818-0072) 福岡県筑紫野市二日市中央 4-8-8 TEL/FAX092-924-0238 | 10:00~18:30 土・日・祝 | 健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品全 般・雑貨など(配達可) | ▲ |
| | 未知草の館 草 | (〒 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 | 食養料理教室、陰陽のこ・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養常備食品他販売。 | ▲ |
| 漢方薬局HDなかむら | (〒 832-0824) 福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より 歩いて5分) TEL0944-72-1061 | 9:00~19:00 日・第2・4月 | 漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米 雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他 | ▲ | |
| 佐賀 | 玄米食 おひさま (料理教室&レストラン) | (〒 840-0811) 佐賀県佐賀市柳町 4-3 TEL0952-28-7883 FAX0952-28-7886 | 9:00~18:30 日・祝 | 自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・ 生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ | ▲ |
| | 自然食品の店 テラハウス | (〒 852-8104) 長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル 1F TEL095-841-7236 FAX095-841-7236 | 10:00~19:00 日 | 無農薬野菜、健康食品、純正食品、アロマテラピー マッサージ、酵母パン教室、ランチ。 | ▲ |
| | 自然食品の店 てんま | (〒 850-0017) 長崎県長崎市新大工町 6-8 古賀ビル 1F TEL095-820-4057 | 10:00~18:30 日 | オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他食養相談 | ▲ |
| | 自然館 諫早店 本町アーケード入口 | (〒 854-0011) 長崎県諫早市八天町 14-1 TEL0957-23-6670 http://www.shizenkan.net | 10:00~19:00 日 | 電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、 リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配 | ▲ |
| | 自然食品 和み | (〒 859-5117) 長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529 | 9:00~18:30 日 | 玄米、穀物、調味料、有機食品、埋設炭素など環 境改善商品も多数あります。 | ▲ |
| | 自然食と有機野菜の店 (南天粧) | (〒 860-0854) 熊本県熊本市東区飼町 3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161 | 9:00~19:00 日・益・正月 | 有機野菜生産&販売オリーブ自然化粧品 マクロビオティック食会&勉強会宅配有 | ▲ |
| | 岡部食品豆腐工場 (創業慶応3年) | (〒 861-4601) 熊本県上益城郡甲佐町岩下 143 TEL096-234-0447 | 7:00~19:00 日 | 純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ | ▲ |
| | バイオ粧錦ヶ丘 | (〒 862-0912) 熊本県錦ヶ丘 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♡ | ▲ |
| | 自然なくらしの店 ガンガー | (〒 862-0826) 熊本県熊本市保田窪 2丁目 2-5 TEL/FAX096-385-5978 | 9:00~19:00 日・祝 | 純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書 籍、他。宅配可。料理教室、テルミー治療。 | ▲ |
| | 御そうけん Natural True | (〒 869-0502) 熊本県宇城市松橋町松橋 860-1 TEL0964-33-3751 FAX0964-33-1917 | 9:00~18:30 年中無休 | 自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各 種セラミック、小規模実習先生による健康セミナー | ▲ |
| 熊本 | ダイエットフーズ 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。 | ▲ |
| | 古院 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 | 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・健康講座・デトックス「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 食品・正食料理教室(每週土曜)・講演会等 | ▲ |
| | 鶴 亀 | (〒 870-0126) 大分市横尾 4266 TEL097-529-6886 | 10:00~19:00 月 | 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 | *とにか美味しく!「ほだ木干し推奨」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(資本有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK* | ▲ |
| | 自然食のやおや ニコニコ村 | (〒 874-0919) 大分県別府市石垣東 2-6-21 TEL/FAX0977-25-4464 http://nikonikonmura.com/ | 10:30~19:00 月 | 有機農産物・純正食品・オーガニックコットン・天 然酵母パン・マクロキムチの製造販売 | ▲ |
| | 自然食品の なす | (〒 875-0342) 大分県白杵市野津町大字落谷 2181-1 TEL0974-32-7111 | 10:00~18:00 年中無休 | 無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子 書籍など、宅配可 | ▲ |
| | 有限会社 食品開発 取締役 岡田 薫之 | (〒 883-0061) 宮崎県日向市大王町 5丁目 29番地 TEL0982-52-9353 FAX0982-52-9360 | 年中無休 | 健康に関するコンサルタント オーサワジャパン全商品・粗糖・紅塩販売他 | ▲ |
| | 御 紅 輝 商 会 鹿児島健康の会 | (〒 890-0054) 鹿児島県鹿児島市荒田 2-37-3 シャトレ 21-101 TEL099-251-8440 | 11:00~17:00 土・日・祝 | 食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、 SBK商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔 | ▲ |
| | やさしい村 | (〒 892-0871) 鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL099-244-8061 | 10:30~18:30 日・祝 | 無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食 勉強会 | ▲ |
| 鹿児島 | マクロビコンシェルジュ Vermilion パーミリオン | (〒 892-0822) 鹿児島県鹿児島市泉町 2-5 TEL/FAX099-227-5222 (グリーンホテル錦生館よこ) | 11:00~19:00 日・祝 | オーサワジャパン全商品・自然派化粧品、生活雑貨 健康チェック&食事指導 通販・宅配 | ▲ |
| | 地球畑 西田 店 いづる店 荒田 店 | (〒 891-0101) 鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町 3646 かごしま有機生産組合 TEL099-282-6867 | 10:00~19:00 日 | 有機野菜・有機米・生鮮食品、天然酵母パン・無添 加工品・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 クスーツ・化粧品・雑貨・書籍 | ▲ |
| | 自然食の宿 天然村 | (〒 891-4401) 鹿児島県熊本部屋久町麦生 335 (バス停高平) TEL/FAX0997-47-2541 | 年中無休 予約制 | 天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸による 自然食料理 1泊 2食 6,000円 | ▲ |
| | オーガニックはうす 報 | (〒 901-0152) 沖縄県那覇市小嶽 5-14-1 TEL098-858-8376 FAX098-858-8387 | 10:00~20:00 日・祝 | 有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会 | ▲ |
| | オーガニックスペース ブル | (〒 900-0022) 沖縄県那覇市樋川 11-28-1 TEL/FAX098-835-1389 | 10:00~19:00 日・祝 | 有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン/ 生活雑貨・アーユルヴェーダ商品・書籍 他 | ▲ |
| | マザーズアイ | (〒 901-0156) 沖縄県那覇市原田 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 | ▲ |
| | なかのまちクリニック | (〒 904-0022) 沖縄県沖縄市園田 1-4-5 TEL098-930-7700 FAX098-930-5555 | 8:30~17:00 日・祝 | 内科、胃腸科、マクロビオティックセミナー、アロ マセラピー、健康相談、書籍など | ▲ |
| | 清 流 舎 | (〒 904-0156) 沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000 | 10:00~17:00 年中無休 | 自然食品、リマ・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繩そば、ランチ | ▲ |



素材の味を引き立て生かす

赤穂の天塩

玄米は“粗食”
天塩は“粗塩”

いつまでも伝えていきたい赤穂の塩づくり

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



総販売元 株式会社 天塩

電話 03(3371)1521(代表)

FAX 03(3371)9587



陽泉

【やんせん】

極陽性タンポポエキス



100g 4,200円(税込)

桜沢如一先生の直弟子 佐々井 譲が開発

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

製造者 日本正食品研究所 佐々井 勝詞

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

販売者 オーサワジャパン株式会社

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

美術印刷一般 製造販売 東樹社

代表取締役 野ヶ山 勝子

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111-0053

電話 東京(3862) 代表1627~9番

編集室 便り

▼登山日誌 (編集部：山谷菅民)

6月上旬、水芭蕉を見たくなり、尾瀬へ行ってきました。どうせなら登山をしなくてはと、燧ヶ岳(2356M)にも登りました。尾瀬の天気は晴れ、期待通り水芭蕉が可憐に咲いていました。また、黄色いリュウキンカや白いミツガシワも目を惹かせてくれました。あと、一週間もすればカキツバタが咲くと聞き、次の尾瀬はカキツバタを見に来ようと思います。平らな尾瀬



登山をした燧ヶ岳の風景：
平成20年6月6日



初夏の尾瀬：水芭蕉

の木道では物足らず、燧ヶ岳に登りましたが、ずっと雪深でした。雪解けの頃だったので、回回もスボツと足は埋まるし、滑るしでアイゼンがあれば、もっと登りやすかったと反省です。でも、うぐいすの透き通る鳴き声が励ましてくれました。山頂に立てば全て忘れ、充実感で一杯になるのが、登山の素晴らしところ。今度は、至仏山に登ろうと思っています。

今回のコースは鳩待峠から尾瀬ヶ原↓見晴経田↓燧ヶ岳↓尾瀬沼↓沼山峠を歩きました。(約10時間)

▼草取り (編集部：加藤正子)

6月21日(土)。栃木県大田原市にある加藤英治さん(リマの通販カムカムクラブ米生産者)の田んぼへ、草取りの作業のため訪れた。

田んぼに着くと、青い空と田んぼの緑が広がり、まさに夏の景色。いざ草取りへ。裸足で入って夢中で作業し、気がつけば一時間以上、それでも多少は草が残っていた。普通なら除草剤な

どに頼ってしまうところ。それを使わないという努力がいかに大変を思い知ることになった。その大変さがあったの美味しいお米。感謝で一杯になる。さらに加藤さんに毎日の食事のことをうかがうと、自宅で採れた野菜が豊富に並ぶ食卓のようで、お肉は滅多に食べないとのこと。確かに周りを見れば一目瞭然。田園地帯。意識していなくても身土不二が当たり前で生活が営まれている。そんな細かいことから、より安心で安全な作物が作られていることがよくわかった。

草取りが終了すると、近所の農家さんのお庭で野菜の収穫とお花摘み体験をさせていただく。その後、採れたての食材などで作られた美味しいお昼を参加者全員でいただいた。

次回は9月27日(土)の収穫祭で一年の田んぼのイベントは締めくくられる。もしこれを読んで収穫祭に参加希望されたい方いらっしゃいましたら、日本CI協会まで是非ご連絡をください。

▼蒼玄文化村へ

6月某日、米沢駅から車で約20分のところに位置する、蒼玄文化村へ。

人里を離れたその場所は、標高が高く、少し眺めのよい場所になると絶景が見渡せる。鳥の声と、風の音がよく

聞こえる本当に静かで心地よい場所。コンクリートはあえて敷いていない(太陽の熱でタールが出るとのこと)。縄文時代より変わらない土壌で、水や空気が汚染されていない日本でも稀少な土地であり、無い野草は無いと言われるほど多種多様な草が揃い、自給自足をするのにも大変適しているとのこと。

現在は雅楽堂、洋楽堂などの音楽堂や、職人を育てる技芸塾などの学校も建設予定とのこと。いずれこの土地に移り住んで来ても村の中だけで充分生活ができるまでになるそうだ。完成が大変待ち遠しい。(詳しくは蒼玄HPに<http://www.resetbody.com/>)

MACROBIOTIQUE 851号

© 2008年8月号

発行日：2008年8月1日

発行人：勝又靖彦

編集人：山谷菅民

編集スタッフ：加藤正子

発行所：日本CI協会

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

無断転載禁止

日本CI協会のご案内

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

…… こそかしい知恵をすて、無知であることに徹底したものが
…… 真の幸福を得ることができる、ということです。

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

| | | |
|--------|-------------|---|
| 8 月 | 9日(土) | …ラフターヨガ・バイオヘルス入門 講座 ▷詳細5頁 …マクロビオティック・ヨガイブニング教室 ▷詳細6頁 |
| | 10日(日) | …ブハン体験とバイオヘルス講座 ▷詳細6頁 |
| | 11日(月) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細6頁 |
| | 13日(水) | …官足法セミナー ▷詳細6頁 |
| | 14日(木) | …マクロビオティック・ヨガ+陰陽五行特別集中講座▷詳細5頁 |
| | 24日(日) | …岡部賢二先生のMI塾 |
| | 22・23日(金・土) | …マクロビオティックスタートセミナー▷詳細7頁 |
| | 25・26日(月・火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細6頁 |
| | 26日(火) | …細川順讀 食養料理実習セミナー ▷詳細4頁 |
| | 29・30日(金・土) | …細川順讀 個人別健康相談 ▷詳細7頁 |
| 8 月 | 29~31日(金~日) | …プチ断食&ヨガ合宿 in福島・奥会津 |
| | 31日(日) | …細川順讀 TL指導者育成セミナー 第2期 |

| | | |
|--------|-------------|---|
| 9 月 | 6・7日(土・日) | …細川順讀先生ブレイン・リアリティ・メソッド▷詳細5頁 |
| | 8・9日(月・火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細6頁 |
| | 11日(木) | …マクロビオティック・ヨガ+陰陽五行特別集中講座▷詳細5頁 |
| | 14日(日) | …ラフターヨガ・バイオヘルス入門 講座 ▷詳細5頁 |
| | 15日(月) | …ピワの葉温灸講習会 ▷詳細6頁 |
| | 19・20日(金・土) | …細川順讀 個人別健康相談 ▷詳細7頁 |
| | 21日(日) | …自然食品店経営セミナー ▷右記参照 …細川順讀 TL指導者育成セミナー 第2期 |
| | 22日(月) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細6頁 |
| | 23日(火) | …ブハン体験とバイオヘルス講座 ▷詳細6頁 |
| | 27日(土) | …山村慎一郎の食養医学講座 第2期 初級編 |
| 9 月 | 28日(日) | …岡部賢二先生のMI塾 |
| | 30日(火) | …マクロビオティック・ヨガ教室 ▷詳細6頁 |

●日本CI協会案内



[住 所] 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635

◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

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

自然食品店経営セミナー in 京都

なにをどう選ぶ? どう食べる?

これを食べてはいけない
危ない食品のカラクリ

講師: 郡司 和夫

昨年キーワードは「偽」
食品メーカーの偽装や嘘が氾濫した一年だった。
私たちは安心安全を求めているが、どこまで「偽」が続く
のだろうか? 「偽」の舞台裏を知ってください。

日 時: 平成20年9月21日(日)
10:30~16:30 (10:00受付開始)

会 場: メルバルク京都 4階セミナールーム
京都市下京区東洞院道七条下ル東堀小路町676-13

参加費: 10,000円

プログラム

| | |
|---------------|--------------------------|
| 10:30 ~ 12:30 | 危ない食品のカラクリ ……………郡司 和夫 |
| 12:30 ~ 13:30 | 休憩 |
| 13:30 ~ 16:30 | 商品勉強会 |

オーサワジャパン取引先様は特別優待させていただきます。
詳しくはオーサワジャパン営業部まで0120-667-440

主 催: 日本CI協会
協 賛: (株)B&Sコーポレーション、(有)アセント石銀
コジマフーズ(株)、オーサワジャパン(株)

2008年9月開講の 秋期講座 初級コース申込受付中!!

●受付方法：日本CI協会ホームページ、または左記へ必要事項ご記入の上お申込ください。
→日本CI協会ホームページ：<http://www.ci-kyokai.jp/>
(お電話での申込は受付しておりませんので、予めご了承ください。)

各コースのご案内

インストラクター 養成講座 **受付終了**

初級

ベーシック・コース
全12回

中級

インターミディエイト・コース
全12回

上級

アドバンス・コース
全12回

師範

プロフェッショナル・コース
全24回

全16回+試験
受講料：180,000円
受験+認定料：50,000円

初めの方、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。

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。また、身近な食物を使った手当法の講義もあります。

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。

3コースを修了した方が対象となります。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、必要に応じ指導者になり得る力を養います。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料理や手づくり教室なども組み込まれています。

師範料を修了した方が対象となります。「リマ・クッキングスクール認定インストラクター」になるための講座です。「自然食品店の経営」「インストラクターとして教室の開催」など、目的意識をはっきりとお持ちの方にお勧め致します。
※詳細は事務局まで

本校秋期時間割

*下記日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承ください。
*ウイークエンド・コースでは、週末に集中して講義を行います。遠方の方や平日に通えない方におすすめます。
*下記は本校のみの時間割となります。分校・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 | | | | 中級 | | | | 上級 | | | | 師範 | | |
|------|--|-------|---------|------------|--------------------------|------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------|------------|----------------------------|---------|-------|
| | ウイークデイ | イブニング | ウイークエンド | 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 | 日 | 火 | 土 | 日 | 日 | 金 | 土 | 日 |
| 開始時間 | 11:00 | 11:00 | 18:30 | 11:00 9:00 | 11:00 18:30 | 11:00 9:00 | 11:00 9:00 | 11:00 9:00 | 11:00 18:30 | 11:00 9:00 | 11:00 9:00 | 11:00 9:00 | 事務局にご確認下さい | | |
| 講義1 | 9/3 | 9/4 | 9/6 | 9/7 | 9/1 | 9/13 | 9/13 | 9/14 | 9/2 | 9/20 | 9/20 | 9/21 | 9/5 | 9/27 | |
| 2 | 9/10 | 9/11 | 9/6 | 9/7 | 9/8 | 9/13 | 9/13 | 9/14 | 9/9 | 9/20 | 9/20 | 9/21 | 9/12 | 9/27 | |
| 3 | 9/17 | 9/18 | 9/7 | 9/7 | 9/15 | 9/13 | 9/14 | 9/16 | 9/16 | 9/18 | 9/21 | 9/21 | 9/19 | 9/28 | 9/28 |
| 4 | 9/24 | 9/25 | 9/7 | 9/7 | 9/22 | 9/13 | 9/14 | 9/23 | 9/23 | 9/21 | 9/21 | 9/21 | 9/26 | 9/28 | 9/28 |
| 5 | 10/1 | 10/2 | 10/4 | 10/4 | 9/29 | 0/11 | 9/14 | 9/30 | 9/30 | 0/18 | 9/21 | 9/21 | 10/3 | 10/5 | 10/26 |
| 6 | 10/8 | 10/9 | 10/4 | 10/4 | 10/6 | 0/11 | 9/14 | 10/7 | 10/7 | 0/18 | 9/21 | 9/21 | 10/10 | 10/5 | 10/26 |
| 7 | 10/15 | 10/16 | 10/5 | 10/5 | 10/13 | 0/11 | 10/12 | 10/14 | 10/14 | 0/18 | 10/19 | 10/19 | 10/17 | 10/26 | 10/26 |
| 8 | 10/22 | 10/23 | 10/5 | 10/5 | 10/20 | 0/11 | 10/12 | 10/21 | 10/21 | 0/18 | 10/19 | 10/19 | 10/24 | 10/26 | 10/26 |
| 9 | 10/29 | 10/30 | 11/1 | 11/1 | 10/27 | 11/8 | 10/12 | 10/28 | 10/28 | 11/15 | 10/19 | 10/19 | 10/31 | 11/2 | 10/26 |
| 10 | 11/5 | 11/6 | 11/1 | 11/1 | 11/3 | 11/8 | 10/12 | 11/4 | 11/4 | 11/15 | 10/19 | 10/19 | 11/7 | 11/22 | 10/26 |
| 11 | 11/12 | 11/13 | 11/2 | 11/2 | 11/10 | 11/9 | 10/12 | 11/11 | 11/11 | 11/16 | 10/19 | 10/19 | 11/14 | 11/23 | 10/26 |
| 12 | 11/19 | 11/20 | 11/2 | 11/2 | 11/17 | 11/9 | 10/12 | 11/18 | 11/18 | 11/16 | 10/19 | 10/19 | 11/21 | 11/23 | 10/26 |
| 費用 | 受講料 48,000円(12回分) 申請料 10,000円 | | | | 48,000円(12回分) 15,000円 | | | | 60,000円(12回分) 20,000円 | | | | 72,000円×2(24回分) 30,000円 | | |
| その他 | 初級のみ→入校料：10,000円(含：桜沢如一著作本、CI協会誌友年会費1年分) 中級以降、年会費が有効期限過ぎた場合誌友年会費6,600円が必要となります | | | | | | | | | | | | | | |
| 試作会 | 2008年11月30日(日) 駒場エミナースにて(予定) | | | | | | | | | | | | | | |

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

お申込の方へ……

こちらの用紙を

FAX : 03-3469-7635

またはご郵送ください。



愉しく・おいしく・健康に

リマ・クッキングスクール Since 1965

秋期初級コース申込用紙

(※下記節句のお菓子とお寿司の講座の申込用紙としてもご活用ください。)

| | | |
|--|---|--|
| ふりがな 氏名 | 職業 | 生年月日 年 月 日 |
| 住所 (〒) | | |
| 電話番号 / 携帯電話 | FAX番号 | |
| E-mail | | |
| 受講動機 | | |
| ▼ご希望クラス1つに印 <input type="checkbox"/> をつけてください。 | | お申し込み日 : 2008年 月 日 |
| ●本校 ■東京都渋谷区 大山町11-5 (小田急線「東北沢」駅 下車徒歩2分) | <input type="checkbox"/> 水曜クラス <input type="checkbox"/> 木曜クラス <input type="checkbox"/> 木曜イブニングクラス <input type="checkbox"/> ウィークエンドクラス (キャンセル待ち) | ●藤が丘教室 ■神奈川県横浜市青葉区2-5 (東急田園都市線「藤が丘」駅 下車徒歩2分) <input type="checkbox"/> ウィークエンドクラス ●平塚教室 — <input type="checkbox"/> ウィークエンドクラス ■神奈川県平塚市明石町24-13「手づくり食工房」JR平塚駅 徒歩約10分 |

●公開講座 節句のお菓子とお寿司 9月9日 (火) 重陽

季節を愛でて…… どなたでもご参加いただける公開講座

節句のお菓子とお寿司

四季のある日本には、立春を一年の始まりとし、季節の変わり目ともいえる二十四節気があり、奇数の重なる節気「五節句」があります。今回は、その中から三月～九月までの節句にちなんだ「お菓子」と「お寿司」を、お砂糖、卵・牛乳などの動物性食品を使わずにつくります。簡単な旧暦についてのお話もあります。是非ご参加ください!

場所：リマ・クッキングスクール

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、お持ち帰り用容器

講師：吉野由樹子先生 (リマクッキングスクール専任講師)

参加費：日本CI協会会員：4,000円 / 非会員：5,000円

第1回：3月3日 (月) 土巳 15時 **終了** 茶巾寿司・桜餅 (関東風&関西風)

第2回：5月5日 (月) 端午 15時 **終了** 7時 ちまき寿司・柏餅 他

第3回：7月7日 (月) 七夕 15時 **終了** 7時 野菜寿司・淡雪羹 他

※お寿司はその場でご試食となり、お菓子はお持ち帰りとなりますので、ご家族で節句をお祝いいただけます。



リマ・クッキングスクール事務局 日本CI協会 | 電話:03(3469)7631 / Fax:03(3469)7635

マクロビオティックは100年も前から「食による治病」=食養生をしてきました。現代は医師が増えているのにも関わらず、患者の数は増え続けるばかりです。マクロビオティックの食養料理で心も身体も健康になることを学びませんか？今が健康な方でも、さらに身体の内側からより高いレベルの健康になることができます。何か病気や健康のトラブルがある方は、食養料理の基本的な料理を学ぶことで、改善することができます。今回の食養料理実践編は、私たちが心も身体も健康になるための基本料理を学ぶものです。毎日の食事のベースとなるものですので、しっかり身に付けてください。講師は個人相談、TLセミナー、BRMの細川順讚先生と、食養指導歴の長い兼田眞知子先生が指導いたします。

食 養 料 理 実 習 セ ミ ナ ー

基本編

日 時：8月26日（火）午前10時～午後5時（休憩あり）

食養生の
基本料理レシピ

玄米ご飯、玄米味噌雑炊
板麩と玉ねぎの味噌汁など

セミナー内容

食養生の基本手当て法

梅醤番茶、葛練り
生姜湿布など

会 場：日本CI協会3Fリマ・クッキングスクール

受講料：15,000円（テキスト、食材、セミナー含む）

定 員：25名（定員となり次第締切）

講 師：細川順讚先生、兼田眞知子先生

PROFILE ●ほぞかわ・かずひろ：1948年、愛知県豊川市生まれ。東西医学、心身医学、食養生法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を25年行う。自分自身を自在にコントロールするセルフコントロールと食養生をベースに統合的・根本的な指導をする。現在は生活改善指導の講演会や健康セミナーで活躍中。著書に「マクロビオティック食養生大全」（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、BRM、個人別健康相談も行う。



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



細川順讀先生に学ぶ！！

ブレインリアリティメソッド

Brain

Reality

Method

自分の意思で
身体・心・能力を自在にコントロール
素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

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

意識コントロールは、コツさえつかめば簡単に出来ることです。そのコツは、2日間のトレーニングでだれでも身につけることができます。ほとんど、リラックスしてくつろいでいるだけの、とても楽な訓練です。1度マスターすると、あらゆる場面で一生活用することができます。

日時：平成20年9月6日(土)～7日(日)

場所：伊豆長岡温泉 こだま荘

講師：細川順讀



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。

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。）

ラフターヨガ（笑うヨガ）＋バイオヘルス

健康法入門

日時 8月9日(土) 両日とも 10時開始～
9月14日(日) 12時30分 終了

講師 有限会社デボル代表 望月 佐知子

参加費 3,000円（当日、会場でお支払いください） **要予約**

持ち物 服装自由。お薦めは歩きやすい靴。
ヨガマットもいりません。

場所 日本CI協会 2階 セミナールーム

何事も、心配するより信頼したほうがうまくいきます。心と体に関しても同じです。しかし、どうやって自分の体を信頼したらいいのかわからなくて、心配ばかりしてしまっているか？ どうしたら信頼できるのか。

私たちに何か具体的なでしかも簡単な方法の提示が必要です。それが笑うヨガであり、アトムさんが教えてくれたバイオヘルス（生命の躍動）なのです！

この素晴らしい健康法を、一緒にいかがですか。笑うヨガではユーモアのセンスがなくても、ジョークを言わなくても、お腹の底から笑っていただけます。そして、その後のバイオヘルス復習会では、コツを皆で学び合い、皆で助け合います。語り合しましょう。体を動かして、手当てのし合いっこをしましょう！！

マクロビオティック・ヨガ＋陰陽五行 特別集中講座



食事とヨガの大切さを、季節に応じた陰陽五行などの東洋思想から学びます。また、季節の変わり目の体調コントロール方法など、陰陽五行のヨガと自然食の密接な関係を解りやすくお伝えします。ヨガアサナや呼吸法、そして瞑想法の実技では、世界に通用する技術を実践・実行致します。

参加費：一回5,000円（全9回一括は40,000円）

場所：日本CI協会 2階ホール

講師：森山幹麗（マクロビオティック・ヨガ講師）

※通常のマクロビオティック・ヨガ講座はの7頁目をご覧ください。

スケジュール

- 春ヨガ：4月10日 5月8日
夏ヨガ：6月19日 7月10日
秋ヨガ：8月14日 9月11日
冬ヨガ：10月9日 11月13日
まとめ：12月11日

※いずれも木曜日、時間は午前10時～12時

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

第38回 ビワの葉温灸講習会

ビワの葉療法は長い歴史に培われた日本の代表的な自然療法のひとつです。幾多の難病を完全治療に導いてこられた、伊藤祥子先生によるこの講習会は、難病だけでなく日常の困ったときに役に立つ、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 2008年9月15日(火) 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、撮影等をご遠慮下さい。

ワンポイントレッスン:

肩がこつたら……ビワの葉の表をこっている部分に当てはると、楽になります。そのうちこっている部分の熱がとれて、ビワの葉がパリパリとなるのが取り替える目安となります。

●体験者の声●

- ★先生の望診に驚きました。お話も大変興味深かったです。
- ★個人個人に具体的なアドバイスいただけたのが大変参考になりました。
- ★初めてびわの葉温灸を体験しましたが、とても気持ちの良いあたかさで、体が温まりました。個人的にいただいたアドバイスを今後実行してみたいと思います。

— 足の超健康法の原点 —

官足法セミナー

足の汚れを取れば万病の原因が解消

足もみ健康法が静かなブームになっています。そのブームの発端が1986年文化創作出版から発売された『足の汚れが万病の原因だ』(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。その原点ともいべき官足法を長年にわたり、実技指導している文化創作出版の行本社長が講師を務める大満足のセミナーです。

- 講師 行本昌弘 文化創作出版社長
- 日時 2008年8月13日(水)・10月15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。

●体験者の声●

- ★とにかく痛かったです。でも不思議なことに後はスーッと気持ちいい! この痛みを乗り越えれば病気がよくなるんじゃないかと希望がわいてきました。ありがとございました。
- ★行本先生のお話はとても楽しく分かりやすかったです。はじめは痛くてびっくりしましたが、だんだん皮膚が柔らかくなってきました。生涯ずっと続けたいと思います。

薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法がわかる!!

プハン体験とバイオヘルス講座

プハンで何? どういう効果があるの?? 興味はあるけどちょっと……など……いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にプハンが使えるようになるためのコツをプハンの販売元、(有)デポルの望月佐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オススメです。もちろん初心者の方も大歓迎ですので皆様のご参加お待ちしております!!

- 講師 望月佐子(有)デポル代表
- 日時 2008年8月10日(日)・9月23日(火)
各日 14:30~17:30
- 参加費 3,500円(税込)
- 持ち物 タオル
- 服装は前あきのシャツやカーディガンが便利です。
- 各一回完結です。何回でも参加できます!!



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

●体験者の声●

- ★実際の体験談など生活に密着した話しかけてよかったです。望月さんの明るい人柄に優しさ、爽やかさが感じられ、プハン以外にも心の爽快感がしむわたるセミナーでした。
- ★望月さんのお話は、「うん、そのとおり!」とうなずける点ばかりでした。とても楽しくてあっという間の3時間でした。

健康になる! 判断力がアップする!
体を動かすことが楽しくなる!

マクロビオティック・ヨガ教室

今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々と一緒にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか?

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

| 曜日・時間 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|----------------------|---------------|--------|-----|-----|
| 月曜クラス 14:30~16:30 | 11日、25日 | 8日、22日 | | |
| 火曜クラス 10:00~12:00 | 12日、26日 中止 | 9日、30日 | | |
| 土曜クラス 17:00~19:00 | | 9日 | | |

- 1回2時間の時間の流れ
- 講義(約15分・月1回) 一月のテーマに基づいた実技(基本と応用ポーズ) →リラクゼーション及び瞑想
- 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)
チケット: 10,000円 / 4回 (3カ月有効)
(リマ東北沢店店頭でお求めいただけます。)

●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 ※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

講師プロフィール: 森山幹雄 (もりやま・みきよし)
1975年生まれ、東京都国立市出身。ヨガ歴15年。マクロビオティック歴30年。
リマ・クッキングスクール脱離科卒業。大森英正先生医学講座修了。
龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。NPO法人日本YOGA連盟公認トレーナー。
マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工屋主宰。



かず ひろ
細川 順 謙

個人別健康相談

2008年 8/29(金)・30(土)
9/19(金)・20(土)

◎会 場 日本CI協会2階ホール
◎相談料 1回30分 10,000円

個人相談の時間帯

10:00~18:00の間

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

えい わん
石 田 英 湾
電話健康相談

常時受け付けております。
事前にお申込みください。

正食を実行するうえでのトラブルはよりよい解決法で……

- 個人相談・要予約
- 相談料 10,000円 (30分)
*誌友・正会員の方が対象です。
- 講師プロフィール/日本CI協会顧問。
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。

MACROBIOTIQUE START SEMINAR

●マクロビオティックスタートセミナー●

日 時：8月22日(金)・23日(土)13時~15時

これからマクロビオティックを始めたいけれど、どうしたらいい？
マクロビオティックスタートセミナーは、初心者向けにマクロビオティックを易しく解説します。これから料理教室やセミナーを受講する方にも、ベースとなる理論が学べます。さらに玄米など、基礎食品の試食もします。
マクロビオティックスタートセミナーで基礎を学べば、料理教室やセミナーがスムーズに受講できます。

講 師：日本CI協会勝又、山谷
場 所：日本CI協会2F
受講料：1,000円(テキスト※、試食含)
定 員：30名(定員となり次第締切)

【カリキュラム】マクロビオティックの歴史、概要、考え方、環境、食事、食による病気治し、効果 陰陽の基本、手当てとは……など
【試食内容】玄米食、味噌汁など



※マクロビオティックガイドブックがテキストとなります



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



INTERNATIONAL MACROBIOTIC CENTER

日本CI協会入会のご案内

日本CI協とは……

マクロビオティックの創設者である桜沢如一（1893-1966年）によって創立され、活動62年がたつ最も歴史あるマクロビオティックの普及団体です。

マクロビオティックは、穀物菜食を中心とした「健康維持、体質改善、治病、長寿」のための食事法です。

| 会員種別 | 年会費 | 特典（2008年5月より内容一部変更） |
|------|---------|---|
| 正会員 | 13,000円 | 月刊誌を毎月1部送呈。料理教室、各種セミナー受講可。健康相談受診可。8,000円分のサービス券（当協会発行書籍・料理教室本校での通常講座や公開講座・各種セミナーの受講・会費に利用可。※一年間有効）進呈。 |
| 誌友会員 | 6,600円 | 月刊誌を毎月1部送呈。料理教室、各種セミナー受講可。健康相談受診可。 |
| 法人会員 | 30,900円 | 月刊誌を毎月5部送呈、巻末に広告掲載。協会出版物等の卸取引可。料理教室、各種セミナー受講可。健康相談受診可。 |

ご入会方法

入会をご希望の方は、振込用紙にお名前・ご住所・ご連絡先、また通信欄に何月号からの希望かをご記入いただき、下記口座にお振込をお願い致します。ご入金を確認された時点で入会手続き完了となります。

なお、詳しいご案内、ご不明な点につきましては、お電話、メールにて受付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

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

※ 振込用紙の通信欄に、「誌友会員費」「正会員費」「法人会員費」とご希望の会員種別をご記入お願いいたします

※ お振り込みいただいた際の受領証は、月刊誌がお手元に届くまで大切に保管をしてください

◎お申し込み・お問い合わせは……

日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

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

メールアドレス：j-info@ci-kyokai.jp

ホームページ：www.ci-kyokai.jp



NIPPON C.I. ASSOCIATION



NIPPON C.I. ASSOCIATION

■いつもからだに優しい自然■

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充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 966円【税込】



米みそ

800g 1,102円【税込】



豆みそ

800g 1,029円【税込】



あわせみそ

(米みそ5：麦みそ5)

470g 724円【税込】

800g 1,050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



9784889211153

ISBN978-4-88921-115-3
C0047 ¥600E

Ohsawa



1920047006003

純国内産・国内加工
中国産原料一切不使用

安全なものだけを
食べさせてあげたい。



オーサワの安全冷凍食品シリーズ

マクロ de グルメ

The macrobiotic for a gourmet.



安全冷凍食品シリーズの品質基準

- ▶ 無農薬有機栽培優先 ▶ 食品添加物不使用 ▶ 遺伝子組み換え作物不使用
- ▶ 国内産野菜使用 ▶ 動物性原料不使用 ▶ 砂糖不使用 ▶ 伝統製法優先



- かぼちゃコロッケ ●野菜コロッケ ●おからコロッケ ●豆乳クリームコロッケ ●コープカツ ●玄米おにぎり(胡麻入り) ●玄米焼おにぎり(胡麻入り) ●玄米チャーハン ●春巻き ●豆腐ハンバーグ(プレーン) ●豆腐ハンバーグ(野菜) ●餃子 ●豆腐シュウマイ ●焼うどん ●洋風野菜ミックス ●和風野菜ミックス ●オニオンソテー ●ごぼう(乱切り) ●きんぴら用ごぼう&人参ミックス ●ナチュラルカットポテト ●乱切りじゃがいも ●かぼちゃ ●枝豆 ●小松菜 ●大和芋 ●焼き芋(安納芋) ●種子島産 紫焼き芋 ●うどん ●和そば

オーサワジャパン株式会社

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