

食による健康と治病

マクロビオティック

Macrobiotique

No.873 2010

6

月号

追悼記事 石田英湾氏を偲ぶ



第117回 リマ・クッキングスクール 2010年春期試作会 & 修了式レポート

川内翔保子の季節のごあいさつ さわやかに彩る水無月の食卓

カノン小林の食養レシピ 腎臓病

檜山扶佐子のレシピ わたしの風景 青い宝石

マクロビオティックから生まれた 自然派化粧品

リマナチュラル

国産・無農薬の椿油やヘチマ水、
秩父の天然水など、日本の風土が育んだ
天然素材を現代の化粧品に活かし、
真のスロー・ビューティを提案します。
自然の確かさを実感してください。

自然の力をひきだす
自然の美をよそおう

EMULSION
CREAM

Enjoy everyday neat,
clean, cheerful life
and natural skin care.



〈リマナチュラルスキンケアシリーズ〉
発売から10年以上の歴史がある基礎化粧品です。

全国の自然食品店でお取り扱い頂いております。

リマナチュラル

検索

リマナチュラル株式会社 TEL.03-3982-5622

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-1-15 salessec@limanatural.co.jp

注目アイテム

ナチュラルな粉歯みがきで
白く輝く美しい歯へ



バイオ ホワイトデンシー S

本体20g ¥1,890(税込)
詰替20g ¥1,575(税込)

自然発酵により生まれたBIO洗浄成分を配合した少量で十分に磨けるパウダー歯みがき。粒子の細かい海塩とハッカ油の爽やかな香味で後味もすっきり。

川内翔保子の 季節のごあいさつ

その
十八

水無月

あじさい色に潤う6月——
さわやかに彩る水無月の食卓



水無月——この梅雨の時期を、なんとかさわやかに過ごしたい! と毎年思うのです。そこでイメージ作戦! 『あじさい色の潤いのあるしっとりした月、大好き!』と思い迎えるようにします(笑)。

食卓の工夫は暑い時期と同様に気を配ってみましょう。蒸し暑さで食欲のない日には『一口お弁当寿司』はと

ても効果がありますよ! まずは一つつまんでみたくなり、口に運べば食欲をそそるさわやかな味!

一つ……また一つと3種の味をつまんでみるうちに、主食がいただけしてしまうのです。あとは豆腐ローフも素麺も、もちろんパン・ピザもすべてすんなりと!

是非お試しください。



【かわうち・しょうこ】

マクロビオティック料理研究家。

宇宙のリズムや東洋哲学的な考え方を反映した自然食“マクロビオティック”に出会い「リマ・クッキングアカデミー」に学ぶ。1988年神奈川県秦野市にマクロビオティック料理教室&ショップ“マニホージュ”をオープン。料理教室をはじめ季節の催しや食事会などを提供する。“美しく楽しい”“身体と心が喜ぶ”料理を通して穀物菜食の素晴らしさを広め凛とした生き方に多くの人が魅了されている。現在マニホージュにて初心者から上級者まで各料理教室を開く他「リマ・クッキングスクール」でも上級主任講師を務め、師範科も受けもつ。モットーは「ヨイマワリ!」「一寸先は光!」

マニホージュ

ホームページ <http://homepage3.nifty.com/manihoju>
TEL & FAX 0463-89-3831

一口お弁当ずし (細巻き寿司)

【材 料】(20本分)

玄米ご飯(粟入り)…2000g／塩／海苔…10枚

【具】

たくあん…約1/2本／白胡麻塩…1/3P

梅酢漬しそ葉…約1/2C／白炒り胡麻…1/2C

梅酢…適量／青じそ 1.5束

【作り方】

- 1 玄米を炊き、梅酢を切り混ぜてすし飯にしておく。
- 2 ①を100gずつ20等分に重さを計り分けておく。
- 3 海苔を半分に切り(短い方を幅にして切る)、巻きすに海苔を置いて②のご飯を平に敷き、白炒りごまを一面に散らし、寒漬たくあんの千切りと青じその細切りを芯にして巻く。
- 4 白胡麻塩・梅酢のシソも、それぞれ同様に青じそとともに芯にして海苔巻きを3種作る。
- 5 1本を8等分にカットして、それぞれ3種類を盛り付ける。



素麺の清まし汁

【材 料】(10人分)

素麺…1束／干し椎茸…5～6個／人参…1本

油揚げ…2枚／チンゲン菜…1株／だし汁…8C

塩…小2～／(醤油)…適量／針生姜…1片

【作り方】

- 1 素麺は2つに折り、少し固めに茹で上げておく。
- 2 干し椎茸・人参は千切り。油揚げも開いて2つに切り細切り。チンゲン菜は塩茹でして茎は細切り。
- 3 鍋にチンゲン菜以外の②を入れて、醤油と出し汁ひたひたで下煮をし、火を止めてからチンゲン菜も加える。
- 4 出し汁に塩(醤油)で味をつけ、煮立てたところへ①を入れて、火を止め、器に分ける。
- 5 ③を熱くして④の上に飾るように等分にしてよそい、針生姜をひとつまみのせてでき上がり。
(*おろし生姜でも美味しい)



参考商品

000396
手延 吉野葛そうめん
250g
¥453(税込)





豆腐ローフの 人参ソース添え

【材 料】(20本分)

木綿豆腐……2丁
人参……1本
干し椎茸……7～8枚
きくらげ……1つかみ
粒コーン……1缶
いんげん……1/2P
人参……2～3本
松の実……少々
本葛粉／塩／胡椒／醤油
(カルダモン・バジル・オレガノなど)
胡麻油／だし汁……1/2C
パセリ／付け合わせ用青味野菜

【作り方】

- 1 豆腐は十分に水切りをしてからマッシュし、塩・胡椒・ハーブパウダーなどで調味する。
- 2 人参は細かく刻み、薄塩を振り、きくらげと干し椎茸は醤油で下煮をしてからみじん切りにする。いんげんはサツと茹でて小口切り。
- 3 フライパンに胡麻油を少し熱し、②の材料を入れて炒める。コーンは飾り用を少し残してみじん切りにして一緒に入れる。
- 4 ①に③を入れてよく混ぜ、味をととのえてから、粉末にした本葛粉を入れ、固さを調節する。
- 5 天板に胡麻油をたっぷり塗り、④をかまぼこ型に整え表面にも胡麻油を塗る。その上に松の実・コーンを飾るように付けてから、オーブンで15分ほど焼く。
- 6 人参はすりおろしてから塩を混ぜ、火にかけて水分を飛ばし、甘みを引き出す。だしを加えて水分を調節し本葛でとろみをつけて仕上げる。好みて胡椒やハーブパウダーも入れる。
- 7 ⑤を切り分け、お皿にローフと⑥を盛り、青味野菜を添える。

参考商品



000507
木くらげ
15g
¥273 (税込)



002245
松の実
55g ¥504 (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・新宿店／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 リマ東北沢店 TEL03-3465-5021 リマ新宿店 TEL03-6304-2005

※掲載商品の価格は予告なく変更する場合があります。

『りんごのババロア』

【材 料】(10人分)

りんごジュース……4C

本葛粉……3/4C～

塩……少々

レモン……1個

りんご……1/2個～

アップルミント(飾り用)

【作り方】

- 1 りんごは小さなサイコロ状に切る。
- 2 本葛粉にりんごジュースを少し加え、よく溶かす。
- 3十分に溶けたら、残りのりんごジュースを加えて、塩も加える。
- 4③を火にかけて、ゆっくりかき混ぜ、とろみが出てきたら木べらで手早くこねて十分に練る。
- 5④に①を適量加え、さらに練り上げる。
- 6こしが出て、透明感もでてきたら火から下ろし粗熱をとる。
- 7器に⑥を分け入れる。
- 8冷めたら⑦をお皿に移し、レモンの薄切りとミント、残りのりんごなどを飾る。



参考商品



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)



000348
本葛粉(小) 150g
¥714(税込)

毎月ご紹介させていただくメニューは、リマ・クッキングスクール上級コースの川内先生の授業にてご受講いただける内容を抜粋したものです。ご興味のある方は是非、上級コースまでのご進級をおすすめ致します。

Ohsawa

輝く人の乳酸菌。
僕は「ラクティス」。



イメージキャラクター
永島敏行さん

1956年、千葉県生まれ。代表作の映画「サード」。
「逢魔」で数々の賞を受賞。本格派俳優として映画・
TV・舞台・ラジオ等で幅広く活躍している。
現在は俳優業の他に、農業生産者と消費者をむすび
つける農業支援をおこなう「青空市場」を主催。



増えにくいおなかの中の乳酸菌をしっかりサポート。
独自の大豆発酵技術から生まれた乳酸菌生成エキス。

乳酸菌生成エキス

LACTIS
ラクティス

●10ml×30本入り 8,925円
※1日の飲用目安：1本10ml

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
TEL048-447-8588 FAX048-447-8310

カノン小林の食養レシピ

Vol. 34 腎臓病

腎臓病のライフスタイルでは、「冷えないこと」に留意点があります。食事面でもその点は十分に心得て、生食や陰性食品、冷たい料理を努めて避けましょう。

自然環境において丁度「梅雨冷え」の時期なので、加熱したものがお勧めです。一般でよくいわれる減塩・高たんぱくに関してはあまり神経質にならなくても良く、

「薄めの美味しい」程度にしましょう。

健全な腎臓に作り変え、腎臓の糸球体の目詰まりを排除させるために、それぞれの食材の特性を生かしてメニュー作りをします。気持ちや臓器の締めすぎをリラックスへ向ける球形菜や葉菜、排出促進の大根・玉ねぎ・大根葉・人参葉・よぎ葉なども欠かせません。

ワンポイントアドバイス

- 葉菜も生体を維持するために必要です。お葉は50g以内ですからカリウム摂取に神経質にならず、美味しくいただきます。
- 玄米ご飯にかける胡麻塩は12:1程度の手作りを原則にしましょう。また時々、他のふりかけ少々に代えても良いでしょう。
- 気持ちを鎮め、穏やかなゆっくりとした雰囲気でお食卓に向

かいましょう。

- 一くち口へ運んだら、一旦箸を置き、よくかみます。硬めのもの、玄米ご飯は必ず100回以上、おかずは30～50回を目安に挑戦しましょう。
- 水分は控えめに。腎の負担を軽くします。食事時の湯茶はやめ、食後口をゆすぐ程度にします。生活上でも情性で飲まずに、のどの渇きが潤ったら器から手を離します。

1週間メニュー

①②③レシピ紹介

日	朝食	昼食	夕食
1	切干大根煮汁で 葛練り (麦味噌薄味)	黒生胡麻入り玄米粥 玉ねぎの味噌煮 青菜の磯和え	小豆入り玄米ご飯 根菜と厚揚げの煮しめ ①わかめと松の実の アマランサス和え
2	葛練り (醤油薄味)	小豆入り玄米粥 ごぼうと大根おろしの味噌汁 大根とキク芋の金平(茹で大根葉を刻んでトッピング)	干し椎茸と切干大根のたき込みご飯(ごぼう・油揚げ・人参・ぎんなん) もずくと自然薯のすりおろし汁(小松菜浮かす)
3	葛がき (焼塩少々)	皮つきハト麦入り玄米粥 ねぎ味噌 ひじきの五目煮	玄米の高菜チャーハン ②蕎麦の実の餃子 長ねぎの葛スープ
4	切干大根煮汁で 葛がき (麦味噌薄味)	ごぼうの種と根菜の味噌雑炊 小豆南瓜 小蕪の浅漬(葉も含む)	大根めし(薄味大根と大根葉・油揚げの炒め煮醤油味を玄米ご飯に混ぜこむ) 玉ねぎの味噌煮 板麩ととろろ昆布・小松菜の清し汁
5	葛練り (醤油薄味)	小豆と南瓜入り玄米粥 フノリとわかめ入り温野菜サラダ(生姜入り味噌ドレッシング) 切干大根の煮物	皮つきハト麦ご飯 八宝菜(厚揚げ・黒きくらげ・金針菜・キャベツ・根菜) ③ヤンノー入り団子汁
6	切干大根煮汁で 葛練り (麦味噌薄味)	黒生胡麻入り玄米粥 三色きんぴら キャベツと大根の温サラダ 玉ねぎすり卸し入り南瓜種ドレッシング	梅炒飯(レモン汁をかけて仕上げる) ふろふき大根(松の実を搗って麦味噌ダレに混ぜる) 煮込み冬瓜のスープ
7	葛がき (焼塩少々)	皮つきハト麦・キク芋入り玄米粥 切干大根の煮物(干椎茸・高野豆腐・人参を入れる) 青菜の磯和え、松の実入り	玄米ご飯 根菜と小豆のシチュー(刻みネギとパセリのトッピング)／蒸し南瓜と小松菜の温サラダ(豆腐ドレッシング)

わかめと松の実の アマランサスあえ

【材料 4人分】

A

アマランサス……1カップ

水……1.5カップ

塩……2つまみ

塩蔵わかめ……20g (塩抜きして一口サイズに切る)

松の実……40g

クコの実……16粒 (1分間水に浸してから半分に切る)

小ねぎ……4本 (薄い小口切りにする)

醤油……小さじ2

【作り方】

1 Aの材料で、アマランサスを炊き、バットに移してさます。

2 ボウルに①とわかめ、松の実、クコの実、小ねぎを入れて混ぜ、その上に醤油を点々と落とす。味が均等になるよう、混ぜ合わせて仕上げる。

参考商品



000269
アマランサス (全粒)
100g ¥252 (税込)



000549
塩蔵わかめ 480g
¥378 (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

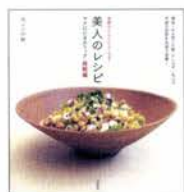
*商品のお求めは、リマの通販/リマ東北沢店・新宿店/巻末の日本CI協会友の店まで

リマの通販 フリーダイヤル0120-328-515 リマ東北沢店 TEL03-3465-5021 リマ新宿店 TEL03-6304-2005

『美人のレシピ マクロビオティック雑穀編』出版記念イベント

カノン小林の「夏を快適に暮らすための雑穀料理」
～陰陽トークライブとデモンストレーション&お味見会～

7月24日(土) 13:00～15:00 (12:30開場) 参加費: 2,800円



3月に洋泉社より発売された『美人のレシピ マクロビオティック雑穀編』の出版を記念して、カノン先生のトークと、雑穀料理のデモンストレーションを楽しむ会を開催いたします。特に今回は、夏バテ、冷房病、食欲減退、熱中症など、夏の体の不調に備える方法や、暑い夏を快適に過ごすための上手なクールダウンの仕方を教えていただきます。

■場所: スペースneo

東京都千代田区神田小川町2-10-13 御茶ノ水ビル1F

・都営新宿線「小川町駅」・千代田線「新御茶ノ水駅」

・丸ノ内線「淡路町駅」、B5出口より徒歩1分。

・JR「御茶ノ水駅」、聖橋口より徒歩5分。

地図⇒ <http://www.neoneoza.com/information/map.html>

■協賛: 日本CI協会 <http://www.ci-kyokai.jp/>

■ナビゲーター: 吉度日央里 (オーガニック系編集者)

■お問合せ・お申し込み⇒ [みみをすます書店](#) (佐々木・大内・山下)

〒101-0062 千代田区神田駿河台3-3-13 GAIAお茶の水店3階

TEL.03-3219-4865

E-mail: info@gaia-ochanomizu.co.jp

蕎麦の実の餃子

【材料 4人分】

【皮】

地粉……160g／塩……2つまみ
胡麻油……小さじ1
パウダー状の葛粉(打ち粉)……適量
熱湯……約1/2カップ

【具】

蕎麦の実……50ml／水……1/2カップ
塩……2つまみ
大根葉……100g(かたく塩茹でし、
みじん切りにする)
にら……160g(みじん切りにする)
長ねぎ……1/2本(みじん切りにする)
黒きくらげ……6g(水につけて細切りにする)
ひまわりの種……60ml(炒って半分に切る)
葛粉……小さじ2／醤油……大さじ2
胡麻油……小さじ1

胡麻油(餃子を焼く用)……小さじ1/2

【作り方】

- 1 皮を作る。ボウルに地粉と塩を入れてよく混ぜ、胡麻油を加えて両手ですり合わせる。熱湯を少しずつ加えながら、力を入れてよくこねる。耳たぶくらいの柔らかさに水分を調整し、ツルツルの生地になるまでこねたら、ぬれぶきんをかけて30分ねかせる。
- 2 具を作る。蕎麦の実と水、塩で、蕎麦の実を炊く。黒きくらげは、醤油少々(分量外)で煮付け、煮きっておく。
- 3 ボウルに②と残りの具の材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、醤油と胡麻油を振り入れて、10等分しておく。
- 4 ①を棒状にして10等分し、葛粉を打ち粉にしてめん棒でそれぞれ丸くのばす。
- 5 ④の皮の中央に③の具のをせ、端に水をつけて、ヒダをつけながら包む。
- 6 フライパンに胡麻油を落として指先で薄く塗り広げ、中火にかける。温まってきたら⑤を並べ、片面を焼く。フライパンの底から動くようになったら、餃子の高さの半分くらいまで水を回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- 7 フライパンの底に水分がなくなったら、ふたをとって水蒸気を抜き、皮がややカリッとしてきたら皿に移す。

*陽性体質・体調の場合は、蒸し器にキャベツを敷いて、その上に餃子を並べて蒸し、キャベツも一緒にいただくとよい。



参考商品



000323
地粉 1kg
¥304(税込)



000266
実そば
250g
¥577(税込)



000078
オーサワごま油(ビン)
330g ¥903(税込)



000522
ひまわりの種
70g
¥252(税込)

ヤンノー入り団子汁

【材料 4人分】

里芋……100g (洗って固めに蒸し、1.5cm巾の
ひとくちサイズで、10個に切る)

A

地粉……90g

塩……少々

ヤンノー……10g

ぬるま湯……50cc～(季節により変わる)

大根……100g (いちょう切り)

人參……50g (いちょう切り)

長ねぎ……1/2本 (斜め薄切り)

油……数滴

【作り方】

- 1 ボウルにA材料を入れ、箸で混ぜ合わせてからぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶ程度の固さにする。手の平のつけ根で100～150回よくこね、30分寝かせる。
- 2 生地を寝かせている間に、野菜の下準備をする。
- 3 鍋にだし汁640mlを入れ温め、大根・人參を入れ、煮立てる。沸騰したら弱火にし、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 4 寝かせておいた生地を、10等分に切り分ける。各々を手で伸ばして②の里芋をきっちり包みながら③に加えていく。
- 5 ④を10分程度煮込んで、醤油、味噌(全部入れず味を確かめながら流し込む)で味をつける。
- 6 火を止める直前に、長ねぎをパツと入れ、すぐ火を止めて10分間蒸らしてでき上がり。



参考商品



000210
オーサワ ヤンノー
100g ¥535 (税込)



料理スタッフ 左から
志々目悦子さん 阿部清美さん 熱田玲子さん



●PROFILE

小林薫音満 (こばやし・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V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。

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

撮影：梅田明広 撮影協力：リマ・クッキングスクール

第117回 リマ・クッキングスクール 2010年 春期試作会 & 修了式レポート

4月11日(日)、はあといいん乃木坂(東京・港区)にて、恒例の試作会&修了式を開催。
全国の姉妹校と本校合計260名もの生徒さんが集まりました。

先生方と師範クラスのみなさん(ウィークデイ)

安藤 峰咲	志水 夏子
安保 美保	永山 正子
井村 瑞穂	丹羽 有子
江崎 千絵	蓮見 恵美
小山田 園枝	古屋 久美子
相良 笑子	松本 峰青
信田 理恵	森岡 千保子

(五十音順 敬称略)



先生方と師範クラスのみなさん(ウィークエンド)

岩瀬 千春	竹之下 静子
植松 幸子	永井 寿
大角 美穂	長谷川 雅子
尾曾 恵美子	原田 圭子
吉川 紀子	平井 千鶴
向後 友紀子	平瀬 智子
小塚 一郎	平塚 絵里
近藤 文枝	星 恵美
近藤 美穂	眞下 香
西郷 カヨコ	松岡 敬子
齋藤 見子	松崎 恭子
佐藤 美智子	丸山 智美
佐渡島 由香	矢島 幸恵
陣内 美知代	八柳 雅子
妹尾 美穂	米本 典代
高橋 智子	寄國 容子

(五十音順 敬称略)



【作品の一部紹介】



相良 笑子さん(師範 優秀賞)



寄国 容子さん(師範 優秀賞)



入江 紀子さん(上級 優秀賞)



信澤 涼子さん(上級 優秀賞)



高山 のり子さん(上級 優秀賞)



八柳 雅子さん(上級 優秀賞)



渡辺 茉莉亜さん(上級 優秀賞)



宗像 恵子さん(中級 特別賞)

講評

●初級：尾形妃禪怜先生

皆様ごちそうさまでした。一生懸命作ってくださったことが心に沁みました。基本を忘れずに、体を大切に料理をなさってください。

●中級：桜井三恵子先生

勝又会長がマクロビオティックの料理教室は“命”を学ぶところだとおっしゃいました。

どんな状況でも召し上がる方の陰陽を考えて、料理し、元気になってもらうことが大切です。

鉄火味噌に関しては、火が強すぎたり、弱すぎたり、刻み方が荒かったりするものがみられました。

漠然とつくるのではなく、適切な火加減を使い分けて料理なさってください。

●上級：川内翔保子先生

たくさんのご馳走ありがとうございます。

オートミールクッキーは単純な料理

だけに焼き方、厚さ、火加減でそれぞれの違いがでていました。焼き方が足りない、甘さが足りない、米飴が多すぎるなどの作品もありましたが、すべての点で合格点が差し上げられる作品もいくつかありました。

上級の方々の料理が、技術、味、ともにレベルアップしていてとても嬉しく思いました。

●師範：小林薫音満先生

今回は春らしく、グリーンやピンクを使った彩りの美しいちらし寿司が多く出されていました。

サプライズを意識し、彩り、形、盛り付けに心を砕くあまり、ご飯の炊き方で基本が少し甘いと思われるものがありました。水加減、火加減に心を配り、毎日いただくごはんですから、気持ちをいれて炊いていただきたいと思います。

これからは、皆様が健康で美しく、よい社会を作っていっていただきたいと思います。

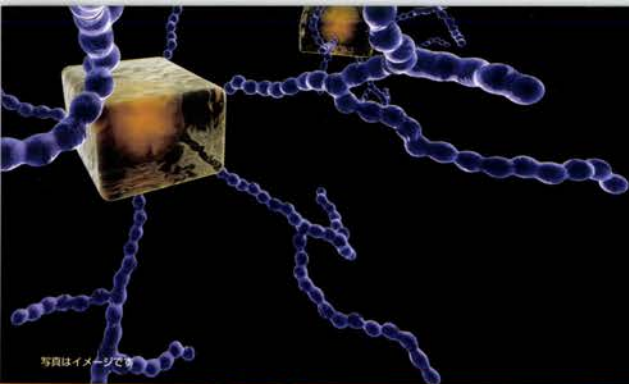
●顧問：田中愛子先生

素晴らしい作品の数々ご馳走様でした。

桜沢先生が世界中で種まきした、マクロビオティックが大きく成長し花を咲かせています。85歳になりましたが、その花を見に来年の1～4月まで地球を一回りしてくる予定です。

今グルメ料理がいろいろありますが、皆さんは本物の料理が何かを求めてマクロビオティックを学ばれた方たちです。

今、世界中がマクロビオティックを待っています。皆様にはマクロビオティックを知らせる使命があります。地球全体は家族ですから、自分一人だけの幸せはありません。皆で手をつなぎあい、勉強を続け、今までの経験を生かしてマクロビオティックを指導していただきたいと思います。



写真はイメージです

黒酵母発酵液 天然成分100%

ナチュラルGマックス®

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

Natural G Max

produced by shinshuyaki

「ナチュラルGマックス®」は、食品添加物「アウレオバシジウム培養液」として種々の安全性試験をパスし、厚生労働省で食品の安全性が認められています。本製品はさとうきび由来の原糖から発見された黒酵母菌(30余年前に発見された菌株)「アウレオバシジウム FERM-P4257菌」を用いて発酵させています。

(この菌は変異株や遺伝子組み換えのものではありません。)



17g×30袋入
10,290円

(本体価格9,800円)



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

世界が注目生命の鍵を握る

糖鎖栄養素

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

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!

- 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!



アウレオバシジウム FERM-P4257 菌を発見、研究。

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、早三十有余年、今では社会に貢献できる事が喜びです。



テレビCMで人気の鉄棒オジサンの野末実さん(浜松市72歳)

分析試験結果

ナチュラルGマックス®

表示成分(100g中)

水分	99.1g
たんぱく質	0g
脂質	0g
灰分	0g
糖質	0.6g
食物繊維	0.3g
エネルギー	3kcal
ナトリウム	2.5mg
リン	4.6mg
カリウム	7.6mg
β -グルカン	0.26g

(財)日本食品分析センター
第208080643-001号



株式会社 森修焼 SY

〒434-0015 静岡県浜松市浜北区於呂1930-1

お客様相談室 053-580-3886

<http://www.shinshuyaki.com>



花ハーブのチカラで、Ohsawa
中からキレイに。

CAFE BLOSSOM

カフェブロッサム

センナや薬剤は

花のつぼみで
デトックス

一切入って
おりません。

人工甘味料などの
化学物質は
使用して
おりません。

518種類の
無農薬検査で
検出ゼロです。



最もエネルギーに満ちた、
一分咲きの花のつぼみのみを贅沢に使用しています。

お薬ではないので
体にやさしく
おなか痛く
なりません。

私たちのからだにたまった老廃物の排出は、腸の汚れが75%、
尿が20%、汗が3%、髪・爪が2%と言われています。

つまり、デトックスの鍵は腸にある、といっても過言ではありません！
「カフェブロッサム」に含まれる厳選された花つぼみのチカラで、
デトックスの要である腸をキレイに。



開発者 新谷教授



オーガニックデトコーヒー

スーパーモデル・芸能人御用達！

カフェブロッサム

- 6缶入
2,070円(税込)
- 30缶入
9,900円(税込)

携帯に便利！コーヒーが苦手な方にも。

花つぼみ



1粒に花のつぼみを凝縮！

- 10カプセル
3,000円(税込)
- 30カプセル
7,980円(税込)

飲む腸内クリーニング

販売者 **オーサワジャパン株式会社**

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

青い宝石

かわいらしい花を咲かせた梅の木に、青い実が実る季節になりました。

青梅はジュースに、少し熟したものは梅干しに！

梅の木が1本あると、随分楽しめるのでしようが、残念ながら我が家はマンシヨン暮らし。梅は紀州から送ってもらいます。

その梅が届いたら、小さな幸せが……外出から戻って玄關の扉を開けると、梅の実の甘酸っぱい香りが「おかえりなさい」と出迎えてくれます。部屋の中に薄黄色の香りが漂い、なんとも幸せなひと時を過ごすことができます。

宝石のような青い梅、薄黄色に染まった梅、白いうぶ毛についた水滴……かわいらしくて愛おしくて、そのまま置いておきたいけど、さあ、梅干しに変身してもらいましょう！ 塩をまぶしてかめに入れ、重しをの

そばサラダ

【材料】(5人分)

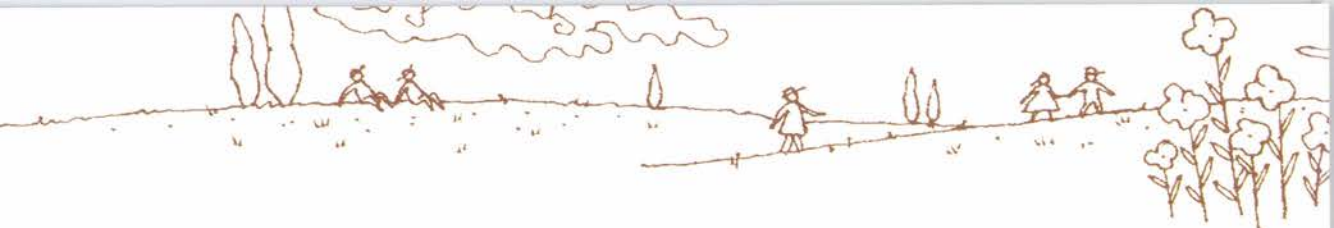
- そば(乾)……100g
 ひじき生(乾燥は5g)……30g →だし汁と醤油(分量外)で薄味に煮ておく
 大根……100g →長めの千切りにし、塩少々を振っておく
 青シソ……5枚 →千切りにし、水にさらし、水気をふく
 みょうが……2個 →千切りにし、塩少々を振っておく
 貝われ大根……1/2P →半分の長さに切る
 塩……適量
 白煎り胡麻……大1 →切り胡麻にする
 A: 醤油…大2/だし汁…大2/練り梅…小2
 胡麻油…大1
 →Aの調味料をすべて合わせ、よく混ぜておく。

【作り方】

- 1 そばを茹でて冷水にとり、水気を切る。
- 2 塩をふっっておいた野菜は、水気を絞る。
- 3 ボウルに、たれ以外の材料を入れてよく混ぜ、味をみながらAであえる。
- 4 器に盛り付け、白胡麻をふる。



食器提供：榎本合歓・恭子
 陶房 きまふり ギャルリ ぽ
 お問い合わせ TEL&FAX 0599-53-1903



せたら、赤紫蘇が出回る時期までひと休み。おいしい時間はあらずけですが、一足早く、レシピの紹介といきましょう

まずは、梅、たくあん、きゅうりを巻いた細巻き寿司、それにもう一つ、基本食の時雨味噌を巻いてみました。赤、黄、緑、大地。いかがですか？

そばサラダは、練り梅を入れたドレッシングでさっぱりと頂きましょう！

極めつけは、どのお家にもあるこんにゃく。味付けをしてから油で揚げると、メインの一品に早変わります。

私たち日本人の大切な食べ物「梅干し」。上手に使って、蒸し暑い時期を乗り切りましょう！

こんにゃくの唐揚げ

【材料】(4~5人分)

こんにゃく……1枚／醤油……大1.5
地粉……1/4C／塩……ひとつまみ
水……1/4C／付け合わせ:レモン……1/2個

【作り方】

- 1 こんにゃくに塩(分量外)をまぶしてもんだら、塩を水で洗い流し熱湯で茹でる。
- 2 こんにゃくを一口大にちぎり、空炒りして、醤油を入れて炒りつける。
- 3 地粉に塩と水を入れて混ぜて、こんにゃくをくぐらせ、中温の油でカリッするまで揚げる。
- 4 レモンと共に器に盛り付ける。



料理スタッフ 左から 鶴田淳子さん 熱田玲子さん

*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・新宿店／
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
リマ新宿店 TEL03-6304-2005

※掲載商品の価格は予告なく変更する場合があります。



基本のレシピ

時雨味噌

【材料】(作りやすい量)

玉ねぎ…200g / ごぼう…30g / 人参…10g

蓮根…50g / 生姜…5g

→ 以上の材料全て細かいみじん切り

油……大1~1.5 / 麦みそ……40g / 水……適量

【作り方】

- 1 鍋を温め油を入れ、玉ねぎを入れてよく炒め、鍋端によせる。
- 2 鍋の空いた所にごぼうを入れて、玉ねぎをかぶせ、合わせ炒める。人参、蓮根も同様にする。
- 3 鍋底から1~3cm程度まで水を入れて蓋をし、弱火で煮る。
- 4 材料が柔らかくなったら麦みそを上のにのせて、蒸し煮にする。
- 5 煮汁がなくなり、味噌がフワッとしたら混ぜて火を止め、生姜を加え合わせて蒸らす。



細巻き寿司

【材料】(8本分)

【すし飯】 玄米……2C / 水・塩……適量

昆布……5cm角1枚 / 梅酢……大2

白煎り胡麻……大2 → 切り胡麻にする

【具】 A:時雨味噌…20g

B:梅干し(又は練り梅)…2個 → 種をはずしたたいておく / 青シソ…2枚 → 千切り

C:たくあん…20g → 千切り / 白胡麻…小2

D:キュウリ…30g → 千切りにして塩(分量外)をまぶした後、水気をよく絞っておく

海苔…4枚 → 長い方の辺を半分切る

【作り方】

- 1 玄米は昆布を入れて炊いて蒸らし、飯台に移して梅酢と白切り胡麻をふり入れて切り混ぜる。
- 2 巻きすに海苔を敷き、寿司飯80gを広げる。中心にAの時雨味噌10gをのせて、巻いていく。同じように、A、B、C、Dを芯にそれぞれ2本ずつ作っていく。
- 3 濡らした包丁で食べやすい大きさに切り、器に彩りよく盛り付ける。



桧山 扶佐子(ひやま・ふさこ)

リマ・クッキングスクール講師。

出産を機に食の安全や自然療法に興味を持つようになり、その後マクロビオティックと出会う。リマ・クッキングスクールを卒業後、講師となる。3人の子育てを通して、食の大切さを実感。心と体の関係を考えながら、家庭で楽しく実践できるマクロビオティックがテーマである。自宅にて「桧氣」料理教室を主宰。

リマ東北沢店の今月のおすすめ商品 [6月]

『オーサワカットわかめ』



小松

どうも始めまして。昨年末よりリマ東北沢店に勤務しております、小松と申します。このような形で商品を紹介させていただきますこと、大変恐縮ではございますが、今後ともどうぞよろしく願います。

早速ですが、皆さんにもいわゆる「おふくろの味」があるかと思っています。煮物だったり、カレーだったり、人それぞれだと思っています。

私の場合は「味噌汁」です。……他にもあるでしょ？ と言われそうですが、母は料理オチといえますか……？

まあ他の料理については遠い記憶の果てに置いてきたような気がします。

そんな母の料理の中でも、一番美味しいと思うのが「味噌汁」でした（今はかなり上達している……はずです）。

具は季節によって様々でしたが、お気に入りは豆腐・玉ねぎ、そして今回紹介させていただく「わかめ」でした。

多分、今もわかめが大好きなのは母の味噌汁のおかげでしょう。そばやうどんはもちろん、野菜スープや混ぜごはん、豆腐のサラダにと、料理を作る際にはかなりの頻度でわかめを使用しています。

この「オーサワカットわかめ」は水で戻して料理に使っても歯ごたえがしっかり残っており、風味も強くお気に入りです。

今後とも永遠にお世話になるであろうこのわかめを食べる度に、料理に苦労していた母の姿を思い出すのだと思います。

皆さんもたまにおふくろの味を作ってみてはいかがでしょうか？

愛情のこもった、とっても素敵な味になると思いますよ。

リマ東北沢店



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

●商品情報●

オーサワカットわかめ
30g 462円（税込）

無添加、鳴門産100%の新鮮なわかめを使用。

そのままいろいろな料理にお使いいただけます。

歯ごたえ良く、磯の香りが広がります。

6月／2階特設会場の2案内
6月3日（木）～6月7日（月）
10:00～19:00（予定）
（7日は18:00まで）
1階：月初セール開催
2階：加藤さんの木の器展
（須田二郎さんのお弟子さん）

p3	店長の今月のおすすめ商品
p6	追悼記事 石田英湾氏を偲ぶ
p10	桜沢如一のコトバに学ぶ 第十四回 ●寺子屋TAO塾代表 波多野毅
p11	マクロビオティックなお店 東京都世田谷区 『ありしあ』
p12	田んぼの里山日記 ●森山百合枝
p14	アレックス・ジャックの玄米手当て法 vol.35 Environmental Issues Opinion Alex Jack ●原文:アレックス・ジャック／和訳:美上みつ子
p16	官足法教えます 第42回
p18	遊座嘉良の正食日記 嘉良の落書 第4回 ●遊座嘉良
p22	マクロビオティックでトータルライフデザイン 第35回 ●細川順讃
p26	本当は面白い! 楽しい! 歳時記の生活 第6回 ●岡部賢二
p28	美人をつくるマクロビオティック 第6回 ●山村慎一郎
p31	ドクターソルトの塩談義 その28 ●村上譲顕

No. 873

Macrobiotique
⑥ June 2010

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

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

日本C-I協会のご案内

p66
編集室便り

p58
全国日本C-I協会友の店

p54
新商品情報

p52
マクロビオティックな図書館

p50
Drマイクの生活の知恵
vol.33
●牧内泰道

p48
健康セミナー便り 番外編
インド旅行記 最終回 ●森山幹麗

p46
美容アナリスト中村祐子の
しあわせコスメ美容相談 第3回 ●中村祐子

p40
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35回 ●小幡有樹子

p36
特集
食養健康茶

p34
女塾通信 第12回 ●澤田季里

p32
Dr.じんべーの『プラスの健康』 case.14 ●石井仁平

6月 表紙によせて

イラストレーター：大羽 りえ

ドクダミは私のホームドクターだ。ドクダミの葉をあぶって揉んだものを歯茎の腫んだところにあてがった翌朝、吸い出された膿が無数の口内炎となって表面に出ていたのには驚いた。今年はドクダミ茶を作ろうと思う。



●スタッフ

表紙デザイン：[イラスト]大羽りえ [デザイン]中村吉則

本文イラスト：大羽りえ / 平井哲蔵 / 室井さとし

本誌のクリエイターたちが
マクロビオティックをテーマに
個展をやります！
日時：6月16日(水)～21日(月)
場所：ギャラリーこころ
(大江戸線「若松河田」駅 若松口へ徒歩5分
東西線「早稲田」駅 出口2へ徒歩7分)



追悼記事

石田英湾氏を偲ぶ

【訃報】

宇宙法則研究会代表石田英湾氏が

2010年3月31日に永眠されました。

生前のご厚誼を深謝し謹んでご通知申しあげます。

日本CI協会

追悼

石田英湾先生を偲んで

日本CI協会 会長 勝又靖彦

3月31日の夜。石田英湾先生がこの世を後にされた。

昨年の暮に体調をくずされ、養生の日々を過されていた二階の寝室に、奥様とご長男をお呼びになっての「おわかれ」だったという。

1968年、先生は「正食の家」の講習会（2泊3日）に参加された。

正食の家は当時、日本CI協会の事務長だった田中波留子先生（リマ先生の実妹。初代オーサワジャパン社長）が「はじめての人が安心して

玄米を食べられる場所」として近くのしもた屋を借りた施設だった。利用者には少なく、いつも空屋で、当時の講習会の参加者が三人だった。石田先生は、そこで講師陣の一人、大森英櫻先生に出会うことになった。

「私は大森先生との初対面の印象が強い。先生は私の顔をじっと見つめて、君の体はドコと、ドコと、ドコが悪いと指摘された。それらは永年にわたって医者や病院通いをして検査をしたり、治療が続いている部分で、その的確な指摘に私はビックリさせられた」（石田英湾著「元気の革命」より）。

私と石田先生の深いお付き合いは、先生が日本CI協会の理事をお

引き受け下さってからのことだった。ご講演や料理教室の講師、健康相談など、先生のご協力は有難く、いつも感謝していたが、私にとって何より楽しかったのは、喫茶店等で二人だけで心おきなくお話しする機会が何度かあったことである。

協会の運営や運動の進め方が中心だったが、マクロビオティックのいう、無限・絶対・永遠の世界を共有し、心を溶け合わせた思い出はとも言葉では表現し尽せない。小さい頃から死を見続けてこられた先生の永遠への「あこがれ」に私はいつも感動していた。

先生は前述「元気の革命」の中で、かつて石田家は病気の絶えない家庭だったと述懐している。「私の両親

は、私の生まれる以前に、すでに三人の男の子を病気で失くしている。長男、次男、三男をそれぞれ8才、4才、1才の時に、いずれも疫病で死なせた。特に長男、次男の二人を同じ年に、わずか半年間に続けて死なせている」。

世間には病気に強い家庭と弱い家庭がある。その違いは何であろうかと「私は少年の頃にこの疑問を強くハッキリと持ったことを憶えている」。

思えば先生のマクロビオティックとの出会いや、その後のご活躍は天が命じた必然のご一生だったのではないだろうか。マクロビオティックでは、この世界が無限・絶対・永遠の宇宙（宇は無限の空間、宙は永遠



●PROFILE

いしだ・えいわん

1936年群馬県高崎市に生まれる。

1975年上毛文学賞受賞。

群馬マクロビオティックセンター「お米を正しく食べよう」運動主宰、日本CI協会顧問、宇宙法則研究会代表を務めた。

著書に『生活革命＝玄米正食法』『元気の革命』『食べもので病気は治せる』

『アトピーを家庭で治す』（以上新泉社刊）『生命力・死命力』（あさを社）ほか多数。

の時間」と、そこに湧出する現象界との二重の構造になっていると教えている。そして私たちの一生は、どんな生き方であっても、その無限の宇宙にハッキリと刻み込まれ、夜空の星のように永遠に、人の心の世界、精神の世界の闇を照らし続けるとい

う。もちろん、なかには本意ながらブラックホールや暗黒星となつて、人の世の反面教師となる人もいます。間違ひなく、石田先生は一等星としての人生を全うされた。先生の享年は73才。短いと思われる人もいるだろう。

しかし、病人の家庭を見事健康な家庭に転換され、5人のお子様と7人のお孫さんに恵まれた晩年の幸せを、先生はかみしめておられたのではないだろうか。人生の目的は、ただこの世に生きながらえることだけではないよう

に思う。喜び、感動、トキメキの源泉である無限・絶対・永遠への回帰。それが私たちの目指す「ふるさど」ではないのだろうか。先生は人としてのその役割を十分に生きた人だった。ご冥福を心よりお祈り申し上げます。

以前石田英湾先生には、当誌で連載していただいております。ここに故人を偲び、当時の連載を掲載させていただきます。

ご遺族から掲載の承諾をいただいたことに感謝申し上げます。

編集部

無双原理による現代文明病手当て法 石田英湾

「乳肉食と脳腫瘍など脳障害」



乳肉食の障害

ここでの乳肉食とは、牛乳・乳製品（バター、チーズ、ヨーグルト、飲料、菓子など）、牛豚鳥などの肉、卵、ハム・ソーセージなどの加工食品、ファーストフード類を指す。

これらは動物性タンパク質と脂肪に富んでいる。現代人は「栄養とは何か」と問われれば、「肉・卵・牛乳」と答える。「栄養」とは「動物性タンパク質」と「脂肪」と信じ込んでいる。明治以降の医学と栄養学と政府と食品業界が、この常識を作りあげた。これは明らかに「身土不二」の原則違反なのであるが、欧米がぶれ思想の勢力はわが国の天然自然風土の法則性を無視蔑視して欧米化を常識にさせた。

わが国の風土においては、乳肉食は嗜好品程度として、ときたまご馳走になるのならよいが、主食の座に坐らせるほどの偏向偏重はさまざまな障害や疾病を発生派生させる。

A君（十七歳・高校生）は五歳の

ときに視覚障害（低下）に気づいた。検査の結果、前頭葉部に腫瘍が発見された。これが視神経を圧迫して視力低下障害を起こしていると診断され、脳神経外科にて切除手術に成功。視力は0・七に回復し、小学校に入學した。しかし八歳になって再び0・一以下に低下。再検査の結果、以前と同じところに同様の腫瘍。医師は前回同様の手術をすすめた。検査を行なったところ、心臓の弁膜に障害のあることが新たに判明し、血行障害を治す方が先決ゆえ、心臓手術を行い、そのうち脳腫瘍切除手術を行なうという段取りとなった。

こう診断されてはじめて、両親はこの重大性に気づかされた。八歳



の息子に、心臓と脳をほぼ同時に連続して手術することの不安と恐怖にかられた。A君はすでに視覚障害による特別養護学校に転校していた。手術によって健常者となる確率は不明だ。医師は、どの程度まで回復するかは約束はできないという。どちらも人体にとって急所ゆえ、生死にかかわりかねない手術だ。



この段階になってお母さんは、手術せずに心臓をも脳をも眼をもなんとか治す方法はないものかと、人づてに相談にみえた。

まずは、なぜこのような脳腫瘍がつけられねばならなかったか。問診を要点のみ記すと、

①お母さんは保健所勤務の栄養士、現代栄養学の信奉者。

②母乳よりもミルクの方が成分が豊かで安定していると、メーカーや栄養学者の説を信用して、授乳はミルクであった。

③離ミルク後は、ご飯や味噌汁などのほかに、パン、乳製品、とくに二歳以降は牛乳を一日に一〜二リットル水がわりに欠かしたことなし。なぜなら牛乳を完全栄養食品と信じ込んでいて、水を飲ませるのなら牛乳の方がさらによい、の信仰者だった。

このような「牛乳信仰」「卵信仰」は世間にはいまでも多くて多い。明らかに異常な摂取ゆえ、異常な結

果が生じるのは当然のこと。このように原因が顕著なら、治る方向への食改めもしやすい。

牛乳の成分がそのまま脳へ行くわけではないが、主食のごとくに乳肉食をとれば、乳肉の栄養成分による血液体液組成の体質になる。牛乳はカルシウム(Ca)供給源としても妄信盲信されているが、もともと牛乳は牛の子のためのものであって、ヒトを育てるためのものではない。いふなればヒト細胞・ヒト遺伝子にとっては異物(抗原)であることかわりない。これゆえ普通なら、脳腫瘍などになる以前にアレルギー症の発症を起こしやすい。気候風土および消化酵素など生理的には、日本人にそぐわない乳肉食の中性脂肪は脳血管に、コレステロールは心筋冠状脈血管に付着しやすい。

牛乳の脂肪は、ドイツなどでは戦時中、カゼインを抽出して接着剤を作ったほどの粘着性を有し、脳内血流が順調なときはよいが、ほかの中性脂肪成分や人工化学物質など異物とともに過剰摂取を続けられ、元がヒト細胞になじまないウシ成分なのだから異物(汚物・ゴミ)として感

知され、排除のためにまとめ(凝集・凝結)られ、リンパ節などに停滞すると腫瘍となりやすい。血流不良や異常は部所によって肥大化をうながし、神経圧迫やさらなる血行障害を派生させる。

したがってA君の場合、処方および手当て法は食改め(食と生活習慣の改め)をしてウシ成分を排除する玄米正食による食事法によって、血液改善による体質改善を基本とした。牛乳体質をおコメと野菜・海藻・豆・発酵食品などが国伝統の食事による体質に改善し、腫瘍自体を縮小させ溶解させる食箋を実践した。この結果、A君は二度目の手術はせずに視力を回復させつつ高校生になっている。

A君の例は、間違った栄養信仰の一例にすぎないが、卵と牛乳と肉が最高の栄養食と教え指導した明治以降の栄養教育は、医療における抗生物質の乱用と複合的に呼応して、国民を総アレルギー体質とガン化体質に改悪した。この間違った栄養教育と食生活を指導推進した政府や学者や企業などの責任は重大で、A君一人の特別例ではない。

(2001年5月号より一部編集し転載)



まっすぐ**大地の恵み**と
食卓をむすびます。

**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>

**三河本格仕込み有機三州味噌は
ここが違います**

原料を自然の中からみりんの原料はもち米、米こうじ、本格焼酎だけ。すべての原料米が自然環境の循環を考慮した有機農法で栽培されています。自然の生態系の中で育てられたお米、これが全ての原料です。

二百余年 伝承の技で蒸したもち米と、米こうじを焼酎といっしょに仕込み、長期間の醸造熟成を経てみりんとなります。「もち米」のおいしさを「醸造」という「伝承の技」のみで引き出したのが「本格みりん」です。

時を越えて「醸造」は、人の力の及ばない微生物の働きです。気候風土に恵まれた本場で、創業以来みりん造り一筋の蔵の中で醸される「米こうじ」によって「もち米のおいしさ」が引き出されます。



有機もち米に秘められた
おいしさを「醸造」という
日本古来の伝統技術で
引き出したのが
**三河本格仕込み
有機三州味噌**です。

500ml 角びん

醸造元



株式会社 角谷文治郎商店

<http://www.mikawamirin.com>

みりん一筋

〒447-0843

愛知県碧南市西浜町6丁目3番地

TEL0566-41-0748 (代表)

FAX0566-42-3931

「この世に情欲、知識、意欲なんてものがあからもろもろの悩み、苦しみ、争いが起こるのだけれど、それがわが身をそいで、身そぎになり、ついに能、空、浄の世界をひらいてくれるのさ……この三つの欲の中で第一が食欲でこれが最も始めの、最も根本の、最も強い妖怪（色欲はその足、知識欲（空）はその頭、意欲、征服欲（浄）はその手だろう）」（バイキンの国探検）

桜沢は、彼の解く無双原理を学ぶ優良のテキストとして中国四大奇書の一つ、伝奇小説「西遊記」を挙げる。三蔵法師が孫悟空、猪八戒、沙悟浄の三人の弟子とともに、九九八十一（くくはちじゅういち）という難関を克服しながら、インドへ経典を求めて行く話だが、桜沢はこの三人の弟子のキャラクターこそ、我々の心に潜む「知」

桜沢如一のコトバに学ぶ

第十四回 「西遊記に秘められた知恵」

寺子屋TAO塾代表 波多野毅

「情」「意」の三欲であるというのだ。

猿の妖怪・孫悟空は、「知識」をむさぼる人の姿であり、知識を沢山持つについても、三蔵のようないい先生についていかないと、悪知恵に働きがちだ。豚の妖怪・猪八戒は、「情欲」の象徴。食欲旺盛、好色で女癖の悪さで悪運を招いてくる。河の化物・沙悟浄は、傲慢で、勇ましい、行き過ぎた「意欲」＝征服欲のシンボルであるという。

それら三つの肉体を作る陽性のモノたちを、従順な家来にする陰性の徳こそが三蔵というのだ。三蔵法師一行は、次つぎと襲ってくる盗賊、妖怪、魔物たちと戦いながら、苦難の旅を続けていき、ついに天竺に至る。山あり谷ありの冒険こそが、大いなる修行であり、

煩惱の固まりであった三人もついに「空」、「能」、「浄」の世界を「悟」った悟空、悟能、悟浄となっていくのである。

三人のキャラクターを仏教に言う貪（とん）・瞋（じん）・痴（ち）の三毒であるという説もある。貪＝むさぼり＝猪八戒、瞋＝いかり＝孫悟空、痴＝おろかさ＝沙悟浄というわけだ。いづれにせよ、人生は目に見えない心をコントロールできないければ真の自由が手に入らない旅のようだ。しかし、考えてみれば日々、目の前に起こる出来事、現れる現象こそ「西遊記」の冒険である。どうやら、悪魔も天使も、妖怪も精霊も、魔女も女神も……物語に必要必然のタイミングで登場する配役のようである。

●PROFILE

波多野毅（はたの たけし）

寺子屋TAO塾代表・食育エコロジスト

1962年、熊本県阿蘇郡小国町生まれ。法政大学社会学部卒業後、信州諏訪の学育塾にて堀田俊夫氏の下でKJ法などを研鑽。祖母の死がきっかけで東洋医学・ホリスティック医学に興味を持ち、東洋鍼灸専門学校にて鍼灸指圧の資格を取得。その間、日本CI協会、大阪正食協会にてマクロビオティックを学び、93～94年アメリカのKushi Instituteにてスタッフとして働く。帰国後、故郷小国町に「TAO塾」を創設。寺子屋塾の仕事の傍ら、時に鍼、時にペンを持つ生活。教育・健康・環境に関する様々なプロジェクトを推進しながら、国内外の研修生を数多く受け入れている。その活動は辻信一著「カルチャークリエイティブ～新しい世界を作る52人」（ソフトコト新書）やNHK金曜リポートLOHAS特集などで紹介された。現在、NPO法人バーマカルチャーネットワーク九州理事、熊本県地球温暖化防止活動推進センター理事。著書に「医食農同源の論理～ひとつつらなりのいのち」（南方新社）などがある。モットーは「阿蘇びをせんとや生まれけむ！」



マクロビオティックな お店

東京都世田谷区
自然食レストラン
「ありしあ」



下北沢駅南口から歩いて2〜3分のところに「ありしあ」があります。30年以上前から自然食レストランを営業されてきました。店内はカウンターとテーブル席一つのこじんまりしていて、雰囲気も落ち着き、アットホームな暖かさが感じられます。料理もどれもほっとできる味です。マクロビオティックをされている方でも安心して召しあがるメニューばかりなのが嬉しいですね。玄米ご飯はやわらかく炊けていて、とても食べやすく、おかずの味もやさしく、体が喜んでいるというのが感じられます。

長年、続いてきたのが味に現れています。ほっ！としたいとき、立ち寄ってはいかがでしょうか？

(編集部 山谷蒼民)

●「ありしあ」のごはん

「ありしあ」では、玄米ご飯にお味噌汁、煮物に漬物……といった具合に、基本のごはんがしっかり食べられます。食材、調味料はもちろん安全なもの。出汁にも動物性の食材を使っていないので、メニューの選び方によっては、完全なベジタリアン食も可能です。



M E N U

◎ランチタイムは

- ・ありしあランチ(1,200円)
- ・ミックスフライランチ(1,250円)

◎ディナータイムは

- ・ありしあ定食(1,600円)
- ・そば定食(胡麻だれそばと季節のてんぷら:1,900円)
- といった定食の他に、
- ・オープンサンドウィッチ(飲み物付:1,800円)
- ・アラカルトとして、高菜とタマゴのチャーハン(890円)
- などもあります。

夜の定食では、副菜を2品、選ぶことができます。
アップルパイ(450円)もおすすです。



ありしあランチ



アップルパイ

お店情報

〒155-0031 東京都世田谷区北沢2-9-23 第2鈴木ビル2階
TEL:03-3485-3681

営業時間:ランチタイム:午前11時30分〜午後2時30分

ディナータイム:午後4時〜午後8時

ティータイム:終日

定休日:土・日・祝日

田んぼの里山日記

平成二十二年六月

森山 百合枝



水源地のため池



フキノトウとフキ



トビケラ



一度に開花しない水仙



ため池にいるイモリ

もりやま・ゆりえ 神奈川県、非農家出身
「農業をするのに化学的農薬は必需品である」という農業者や周囲の人の声に違和感を覚え、かつ日本人の主食であるお米、本来のお米とはどういうものを求めて日本各地の農家で研修を重ねる。2008年に農地を借りることができ、稲作を始める。リマクツキングスクール上級修了。

4月上旬

黄色のスイセン、うす桃色のアセビ、ウメ、ソメイヨシノが咲き、ウグイス、キジ、ツバメ、オオアカゲラ、フクロウ、無数の鳥が鳴き、飛んでいます。畑や畦にはアリ、テントウムシ、カエルが顔を出し、オオイヌノフグリ、ホトケノザ、フキ、ツクシ、ヨモギ、水田にはセリが発生しています。

今年は私にとって三回目の春、三回目の稲作です。世界には野生イネを採集して生活している人々もいますが、日本にはないそうです。

イネの栽培起源は諸説ありますが、八千年以上遡るとされ、日本でも紀元前三百年頃には入っていたそうです。

栽培されている品種は各地で全く異なっています。大きくいえばヒトメボレは寒地向き、ヒノヒカリは暖地向きです。お米も人も同じ地域で生きるので、一般にはその地域でとれるものがその地域で生活する人に相応しい機能を発揮するはずで。

しかし、品種改良の進化と代々の為政者の力。現在ではお米の大規模市場化により増収・多労・多肥型のお米が主流となり、各々の地域で異なる



苗代に雪



ため池から苗代までの水路



マユミ



種まき後の苗代



ヤマボウシ

る多数の品種が作られていたものがすっかり統一されてしまいました。

イネの品種選びは、病害虫への抵抗性、寒さへの抵抗性、倒伏への抵抗性や食味、収穫量等を考慮して選びます。

そして、丸くてよく実っている種籾を選びます。次に本来は子孫を残すために飛んでゆくのに、また鳥に食べられないためにも必要な芒(のげ)を取り除きます。それからお湯に少し浸して病気にかけにくい体質にします。その後水路に桶を置いて水をかけ流し、籾に含まれている発芽を抑制する物質(命をつなぐためには、一斉に、またすぐに芽が出ては天候や動物の被害に遭う危険があるのです)を溶かし出します。桶の周囲は流水が緩やかになり陰もできるのです。イモリや落ち葉で筒状の巣を作るトビケラがいました。ヤモリは家守、イモリは井守(用水路、水田)、とも言われており、広島では準絶滅危惧種に選定されています。

昔の人が言っています。「作物を生み出すのは天であり、育てるのは地である。人はその仲立ちをして、気候風土に応じて季節に従って耕作につとめるものである。もし人がそのつとめを怠るなら、自然が元々持っている作物を生み育てる力も発揮されなくて終わってしまう。」と。

良い仲立ちができますように！

(日本CI協会のホームページより本連載のブログが見られます！)

アレックス・ジャックの玄米手当て法

HEALING WITH RICE

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



ボイルドライス

(Boiled Rice)

ADVICE

一般的な健康とバイタリティーに有効的である他、消化器のトラブル（胃、便秘、下痢、など）循環器系、心臓疾患系、神経系、と自然の免疫力をアップするのに適している。

ボイルドライスは世界中の多くの国で一般的に行われているお米の調理法である。伝統的にはしっかりした重い蓋付きの鉄の鍋かセラミックの鍋で米を煮る。薬用として使う時はクロックポットか土鍋が好ましい。しかしながら、普通のステンレス鍋でも構わない。アルミニウムや銅や軽い金属の鍋は食べ物に微量元素を残す可能性があるので避けること。

RECIPE

- ① 2 カップの米を洗い鍋に入れる。
- ② 4 カップの水とふたつまみの塩と1.5cm角の昆布を加え蓋をする。
- ③ 沸騰させてから火を弱め40～50分かけて水分が十分に吸収されるまで煮る。
- ④ 火から鍋を下ろして盛り付ける。

※米を数時間～一晩水に漬けてから炊くと消化に良い。

中国、遺伝子組換え米を承認(後編)

国内での懸念

中国では、環境活動家が遺伝子組換え米やトウモロコシの長期的な安全性が確認されていないことを強固に主張し、政府へ決定の取り消しを求めている。

グリーンピース中国のローレナ・ルオは以下のように語っている。

「私たちは、中国における遺伝子組換え米とトウモロコシの状況について大いに懸念している。特に米については、幼児を含めて中国のすべての人々が食べるものであるから、安全性を証明する証拠が充分であるとはいえない。」

活動家のファン・リフエンはこう語る。

「ひとたび、遺伝子組換え米が大規模に食物連鎖の中に入り込むと、食物と環境の安全性そして生物の多様性に多大な影響をもたらす。この技術が早急に商業用の大量生産に用いられることには固く反対する。食物の供給を確保するためには、健康を潜在的なリスクにさらすことのないバイオ農法などの他の選択肢もあるのです。」

学界からも疑問の声が沸いている。中国科学アカデミー植物学研究所教授ジャン・ガオミンは中国

政府の承認は時期尚早であったかもしれないという。生物科学の国際誌の研究では、遺伝子組換えトウモロコシでネズミの肝臓と腎臓に害がもたらされたことが示されている。

地球規模のインパクト

中国の遺伝子組換え米の解放がもたらす地球規模の米産業に与える影響は未知である。とはいえ、中国は世界最大の米生産国であり、その収穫の大半を国内で消費している。主要な米の輸出国はタイ、インド、ベトナム、アメリカ、パキスタンであり、中国は第6位を占める。

ヨーロッパや日本などが過去に遺伝子組換え米に反対していたことを考えると、主要な輸出国はむしろ自国の従来の農法やオーガニック農法が汚染されることを避け、中国の遺伝子組換え米の導入に続くことはないと思われる。

それよりも国際的なバイオテクノロジー企業が中国国内に一枚かもうとする動きの方が顕著である。この冬、アメリカの巨大遺伝子組換え種製造企業のモンサントは、中国に初の研究センターを設け、植物のバイオテクノロジーとゲノミクスの分野で中国の研究所との提携を強化すると発表した。

中国に国際資本が入り込むにつれ、外資系食品会社における混入の問題が大きくなってきている。

例えば、日本の製造業者がギョウザや冷凍食品を生産するための工場を中国に数多く建設している。

2008年には、中国で非合法的に育てられた承認されていない遺伝子組換え米の混入が日本のスーパーマーケットの商品で明らかになった。2007年には、広東省からの春雨(米でできた麺)の貨物テストで、未承認の遺伝子組換え米の陽性反応が出た。その前年には、非合法的のBt米がヨーロッパと中国、香港で販売されているハイנטツのベビーフードに見された。

東京ベイスにNO! GMOキヤンペーンを展開している天笠啓祐氏はこう警告する。

「中国政府が遺伝子組換え米の安全性を注意深くチェックする能力を持っているとは考えられない。非合法的の遺伝子組換え種が、商業用農家の手に渡らないようにする措置が講じられているかも疑問であり、日本に大きな影響を与えるのではないかと懸念している。」

現在日本では、アレルギーを防ぐのに役立つ遺伝子組換え米の研究がさかに行われている。科学者はアルブミンというアレルゲンを生産する遺伝子を抑制すべく試

行錯誤を行っているが、今のところ成功していない。

21世紀も10年が経過し、世界の自然な食品の供給を守ろうとする動きと、それを新しい改良遺伝子組換え種でとって代わろうとする動きの争いの前線も田んぼにまで到達した。勝敗は30億人とも推定される米を主食にする人々の判断によるのである。

● PROFILE

アレックス・ジャック

過去25年間の講演、書籍、個人カウンセリングを通じて、アレックス ジャックは多くの個人や家族を健康と幸せに導いてきた。これまで、ベトナム戦線でレポーター、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、ワニ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。



足の超健康法

官足法 教えます

弘昌本行
文化創出版社長

第42回

きとなるか？
Q&A ⑧

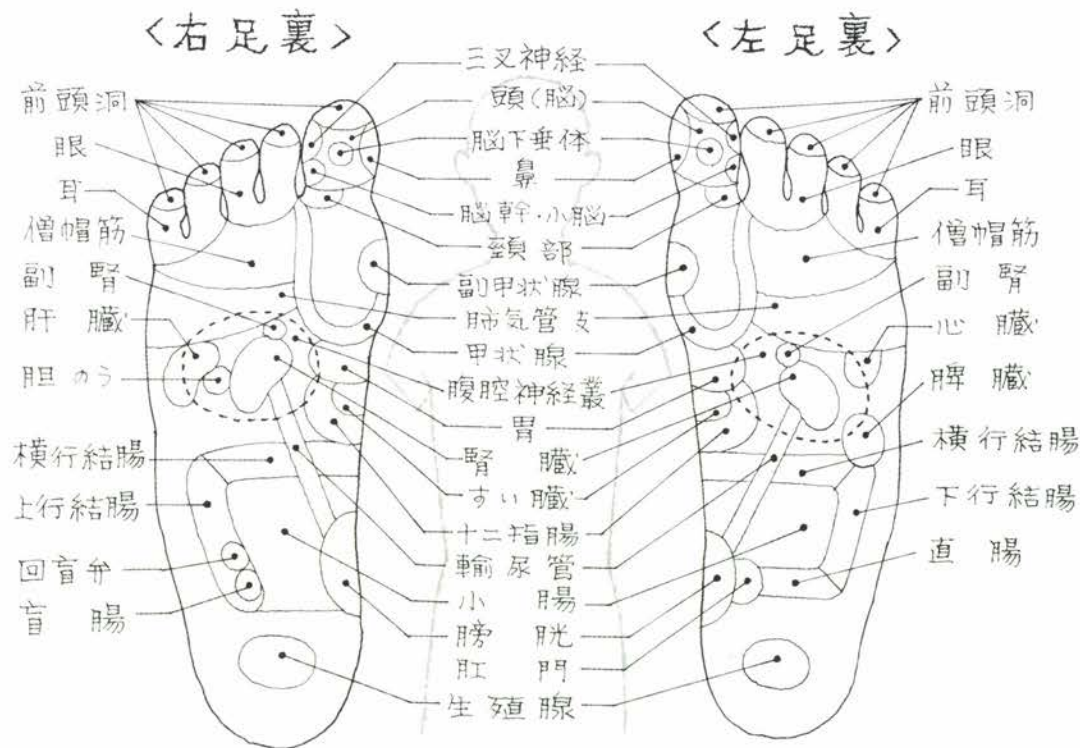
(Q) 半年ぐらい前から脱毛がひどくなるとともに、頭皮や顔が脂っぽくなりました。どこを揉めばよいのでしょうか？

(A) まず原因としては、①血液の汚れ、②内分泌機能の変調、が考えられます。身体臓器で言えば腎臓機能が弱っており、このために血液の浄化が鈍っているわけです。次に脳下垂体を始めとして、甲状腺、副甲状腺、副腎、生殖腺などホルモンを分泌している臓器の機能を強めて下さい。足全体を万遍なく強く揉めば、これらの機能が高まってきますが、特に重点的に揉む反射区とあります。先に述べた臓器の反射区となります。尚、付け加えるとすれば、

食事前において、動物性脂肪を控えることをお勧めします。頑張つて、足揉みに取り組んで下さい。

(Q) あらゆる病気が治ると書いてありましたが、腎臓病(腎臓透析)などの病気が治る可能性があるのでしょうか？

(A) あらゆる病気と言えは語弊があるかも知れませんが、ほとんどの病気に効果があるのは事実です。しかし、完治までいけるかどうかは、その思った期間、その人の年齢など、様々な条件を勘案しなければなりません。腎臓病に関して言えば、その反射区が最も揉み易い位置にあり、効果



足の反射区分布図

が大きいと言えます。しかし、腎臓透析に関して言えば、「お小水が少しでも出るかどうか」が判断のポイントです。全くでないとなれば、これは足揉みでも如何ともしがたいと言わなければなりません。少しもお小水が出るのであれば、効果が出る可能性があります。もし、そのような方がおられれば、是非チャレンジしてみてください。

なお、足を揉む場合は、いきなり足全体を揉むのではなく、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区だけ2〜3週間揉み、その後は徐々に揉む範囲を広げていけば良いでしょう。

(Q) 十数年来のうつ病で苦しんでいるのですが、重症のうつ病（精神病）にも効果はあるのですか？
(A) 実はうつ病だけでなく、精神



的な病が非常に増えています。それは、電話や手紙による相談が十年前に比べて非常に多くなっていることから、そのように実感しています。

さて、うつ病に限らず精神的な病は親指とその付け根が重要なポイントということになりますが、同時に腹腔神経叢も大変大切な反射区です。足全体をくまなく揉みほぐしましょう。但し、他の内臓疾患に比べ時間がかかります。これは、服用している薬の性質上、なかなか汚れが体外に出て行きません。親指を揉む際、血液の流れがスムーズになるように心掛けましょう。また、時間がかかるといことで、途中で挫折してしまう人も少なくありません。家族みんなで助け合って、根気よく続けることが大切といえます。

■どこを、どうもむか

①まずは、代謝と循環をよくするために腎臓、輸尿管、膀胱をよくもみ、それから足全体、足の内側、外側、甲部、くるぶし、ふくらはぎ、膝、膝上まで足全体をもみほぐしておく。

②次に、例えば花粉症で悩んでいる人なら、内分泌の総司令である脳下垂体、内分泌の副甲状腺、副腎に加えて、鼻に症状が出る人は鼻の反射区を、目の反射区を目に症状が出る人は目の反射区をよくよくもんでいきます。また、脾臓、肝臓などの反射区を強く押ししてしごくようにもんでいきます。また、症状を抑えるためには、足の甲部にある胸部リンパ、上半身リンパ、下半身リンパも忘れてはいけません。

③もみ方は人差し指の間接を使ったり、親指の腹で強く押ししたりしてもいいですが、万年筆やライターの丸くなった部分（皮膚を傷つけないように）などでもんでいくと良いでしょう。官足法では多くの人がすでにグリグリ棒というあんま棒を使っています。

※注意事項…食後一時間は足をもまないこと。もんだらでできるだけ多くのお白湯を飲むこと（500ccくらい）。ただし腎臓の悪い人は飲める分だけ加減して。皮膚を痛めないようにクリームなどをつけてもむとよいでしょう。

官 足 法 セ ミ ナ ー

日 時：2010年6月16日（水）

13時00分～15時00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（税込み）

●お申し込み・お問い合わせは……

日本CI協会 電話：03-3469-7631/FAX：03-3469-7635

● 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。

遊座嘉良の『正食日記』

一かりょうのらくがき

嘉良の落書

盛岡市
マナ自然食 店主
遊座 嘉良



2006年7月267号より転載・編集

第四回…『穀物欠落の時代』

人間の体質を良くしようとか体力をつけようというときに、二つの方法があります。そのひとつが

梅醤番茶やゴマ塩などに代表される「塩気（ナトリウム）」をたくさん摂ることです。すると、血液中のナトリウム分が増えて、その分だけ陽性になります。

私が主張しているもうひとつの方法が、未精白の穀類の主食をしつかり食べることです。

確かに桜沢如一もいたるところに「副食＝主食の三分の一乃至五分の一以下のこと」などと書いています。しかし、「穀類を多くする

ほど人間の体質が陽性になる」とはどこにも書いていません。

桜沢が七号食を提唱、実践しながら、その陰陽に言及していないというのは大きなナゾなのですが、「食育」の重要性が取りざたされている今日、マクロビオティックの指導者方は、未精白の穀類の価値を真剣になって訴えるべきなのです。

食育が単に「手作り料理」に置き換わったのではつまらない。

ヨーロッパの奇跡

桜沢が『正食の十段階』を陰陽

論に結びつかなかった背景として、当時の日本人はとにかくご飯を食べていた。人からいわれるまでもなく、穀類をしつかり食べていたのです。

しかし、砂糖が一般家庭に普及し始める。トマトや果物が食卓に並ぶ。桜沢にはそのような食物の陰性が大きな問題に思えたに違いありません。陰性のマイナスを消すには、塩気、ナトリウムが有効です。そこで陰性体質を治すために、塩気の多い胡麻塩や梅醤番茶が指示されるようになったのです。

桜沢が晩年開催したヨーロッパの健康学園では、穀類100%の七号食で奇跡的に次々と病気が治っていきました。ヨーロッパ人は小麦のパンが主食。そこに玄米ご飯がドーンと入ったのですから、ものすごいインパクトがあったのです。

その経過を、大森英桜が『新しき世界へ550号』の「第一部…七号食・少食・反応」の冒頭に詳しく解説していますので、一読をおすすめします。

ところが、玄米ではないにしろ、当時の日本人はお米をどっさり食べていた。それを玄米に切り替えても、それほどインパクトがない。そこで、「ナトリウムを摂りなさい」ということになるのです。

日本人の欧米化

ところがどんどん時代は移り変わります。しょっぱいタクアンを添えて白米をどっさり食べていた日本人が、いつの間にか、さっぱりご飯を食べなくなった。

おいしい焼肉をたらふく食べるために、ご飯を少ししか食べない。果物などを食後のデザートとして

必ず食べる。「ご飯」ではなく「パン」を食べる。ファストフードのハンバーガーを楽しみ、忙しいときはコンビニ弁当ですませる。

その原因が多くの栄養士や保健士、看護士を末端として日本全土を支配するにいたった、現代栄養学の暴走にあるというのも、利益優先の商業主義にいと也容易に飲み込まれてしまう日本人の軽薄さにあるというのも当たっているのでしょうが、とにかく日本人はほとんど良質な穀類から遠ざかりつつあります。

このように、かつて桜沢が出会ったヨーロッパ人のように、日本人も良質の穀類が不足した体質になっていきます。そうであれば、改めて玄米などの未精白の穀類をしっかりと摂ることが正食の指導者のメインメッセージになるはずなのですが、一方では旧態然としてナトリウムの補給を強調し、一方では「マクロビオティック」なる言葉を振り回して、〇〇酵素を売りつける。

いかに工夫して、良質の穀類を摂取するかが緊急の課題になっているのです。

塩はカリリーゼロ

実は、体質・体調を胡麻塩や梅醬番茶などのナトリウムで陽性にする方法と、穀類をしつかり蓄積することで陽性にする方法には正反対ともいえる根本的な違いがあるのです。

ナトリウムの代表格である塩にはカリリーがゼロで、穀類はカリリーに満ちている。同じ「陽性」とはいっても、その実質は正反対で、まさに虚と実。塩の造血作用はゼロ。穀類はアミノ酸の宝庫で血液の原材料です。

では塩には大した役割はなかったのかというと、そうではない。塩は血液を丈夫に保ち、弱った血液を元気にします。だから、疲れたときの梅醬番茶が効くのです。塩気の入った番茶は重要で、胡麻塩はやはり欠かせません。

しかし、塩が有効なのは、ある程度の血液があるからなのです。ある程度の穀類を食べていることが前提です。穀物を食べれば血液が造られ、塩気がその血液の活性を保つのです。

良質の穀類をしつかり食べてい



れば、梅醬番茶や胡麻塩が大いに役立ちます。細やかな食箋も役に立ちます。穀類が本体で、ナトリウムはそれを支えるシステム、さまざまな工夫なのです。

同じ陰性体質といっても、それが穀類の欠落が原因なのか、ナトリウムの不足が原因なのかを見極めることが重要です。

陽性の蓄積が邪魔

今年の春のことだったでしょう。乳ガンを切除したあとで、玄米食を続けている人が東京のまじめな玄米正食の料理教室を訪ねました。食べても構いませんといわれて、リングゴの寒天を食べたところ、下痢をしました。

盛岡に戻ると、その指導者から直接電話があり、「あなたは陰性体質だから、黒胡麻7、塩3の胡麻塩を摂りなさい。」

陰性な体質をものすごい塩気で陽性にしようとする短絡的な指導法に私はおおいに疑問を覚えたのが、「穀類こそ陽性」と書き始めた一番のきっかけです。

ナトリウムで陽性にするのか、穀類の蓄積で陽性にするのか。こ

の二つの方法は、たとえば貧血の治し方でも違ってきます。ナトリウムをたくさん入れて治そうという人は、梅醬番茶、黒の胡麻塩、鉄火味噌、鯉こくなど、ナトリウムの多いものを摂取させようとしてます。

ところが、貧血やガンなどの陰性な病人でも、肉や卵など陽性なものをまったく食べていなかったということはありません。その肉や卵という陽性の蓄積に、鉄火みそなどの陽性がガツンとぶつかる。「思うように塩気が入らない」とか、「陽性基本食を無理に食べ続ける」という問題に直面します。このように、ナトリウムを多く入れるだけでは、陰性な病気をなかなか治せないものなのです。

ガンの食の基本

ガンは陰性な病気だといわれています。だから、玄米ご飯に胡麻塩を真つ黒になるくらいかけて食べるように指導されることが多い。これにきんぴらとかヒジキレンコン、タクアンなどが重なると、しよっぱくてたまりません。

ガンは陰性だといっても、その

人がそれまで肉や魚、卵などの陽性なものを食べてこなかったわけがない。粗食ではガンになりませんから、かなりの美食をしてきています。

そうでなくても、今日の日本人は大量の動物性食品を食べてきています。その蓄積が体の奥にとぐろを巻いて居座っています。ガンになった途端に、その蓄積が消えてしまはずもなく、陰性な病人の体の芯はかなり陽性である場合がほとんど。人体は二重構造なのです。

だから、陰性体質の人はナトリウムのしよっぱさを補助的に（といっても、重要なことには違いなのですが）活用していく一方、美食の末に欠落していた良質の穀類（具体的には高圧の玄米ご飯）をしつかりと食べるのが重要です。ガンがいかに陰性な病気であつても、肉類の蓄積があればジャガイモを必要とします。調理に胡麻油や菜種油は欠かせません。小麦粉は穀類の中で重要なものであることに違いはありません。食の基本はそれほど大きく違わないのです。

皆様からの感想をお待ちしております!!

巻末の愛読者カードをご使用、またはEメール・お手紙にて、本連載の感想をお寄せください。お待ちしております!!

〒151-0065 渋谷区大山町11-5 4F 「嘉良の落書」感想係
E-mail : h-tanto1@ci-kyokai.jp

家運長栄のため

良質な穀類を食べ続けると、体調も精神（情緒）も安定します。今の時代、若くして膠原病とか子宮内膜症などの難病を抱える人が急増している一方、うつ病や統合失調症など、心の病気になる若い人が増えています。その心身の行き詰まりの唯一の解決が、食べ物にあり、とりわけ良質な穀類にあるのです。

精神を支配しているのが、毎日の食べ物であることに多くの人が気付かない。心や脳や神経が、何か別なもので支えられているかのように勘違いして、さまよい出し、漂流している。

ご飯と味噌汁が、平和で平凡な日々を支えることに気が付かない。崇高な宗教もご飯と味噌汁を基盤としているのですが、食をないがしろにしている人は邪教に引つかかる。悲しいことです。

ご飯と味噌汁で元気な赤ちゃんが生まれます。子どもはたくましく育ちます。体も骨格も、脳みそも神経もしっかりした青年になります。

確かに難しい時代になりました。そうであればこそ、すぐれた感覚で時代を生き抜く子どもに育てるのが、ご飯と味噌汁なのです。それが親の責任です。

ご飯と味噌汁で、元気な子孫が次々に育ち上がっていくのであれば、どなたの家運も繁栄させる。まことにめでたいことです。



安比高原と愛犬 撮影 遊座嘉良

嘉良の落書

【かりょうのらくがき】

マクロビオティックで

トータル・ライフ・デザイン TLD

第35回

食物の効用⑬「キクラゲ」

キクラゲの特徴

キクラゲは、熱帯・亜熱帯に広く分布する担子菌類に属する茸の一種である。夏から秋にかけて、針葉樹・広葉樹の朽木・倒木などの幹に群生する。人の耳のような形と柔らかさがあるため、「木耳」という字が用いられている。上面は紫褐色で微細毛（0.1〜0.2mm）が密生する。下面は平滑で多くの胞子をつけ、乾くと黒紫色になり軟骨質になる。

栽培は、ナラ、クヌギ、クリ、ナシなどの木を「ほだ木」として使い

4〜5年かけて育てる。肥料、農業は必要としない。露天に放置しておけば、自然に育っていく。枯れた木が崩壊していく過程で分離するミネラルを、長い時をへてゆっくり育つ間に充分吸収していく。そのため、キクラゲにはミネラルが驚くほど豊富に含まれている。

キクラゲの栄養

キクラゲには、現代人に不足しがちな栄養素が豊富に含まれている。

キクラゲは、ビタミンDの宝庫だ。干しシイタケの20倍、シメジ、マツ

タケ、マッシュルームなどの100倍、ナメコの1000倍もの量が含まれている。現代人の大半は、ビタミンDが不足している。ビタミンDが多く含まれている食品をあまり食べないうえに、日に当たる機会が極端に少ない。

食物から得られるビタミンDの多くは、ビタミンD2（プロビタミンD）のかたちで取り入れられる。ビタミンD2は、多くは皮膚にあって、日光の紫外線を受けるとビタミンD3に変化する。ビタミンD3は、体内でカルシウムが働くために無くてはならない



医療コンサルタント 細川 順讃



大東あい マクロビオティック スタジオ

■大東あい(おおひがし・あい)

1957年生まれ。

リマ・クッキングアカデミー師範科卒
食養料理研究家

ナチュラル クッキング & 食の処方箋コース

7月のテーマ食材は 「夏野菜」

なんと2時間で**10品**作ります!!
あなたの口と心で

「あい流マクロビ」 を体感・堪能して下さい!

場 所:東京会場(国分寺)

日 時:7月11日(日)

昼の部11時より、夜の部19時より

参加費:お試し5,000円(要予約)

他にも京都、静岡、石川、福井、奈良に
教室があります。

詳しくはお問合せください。

お問合せは事務局まで

TEL:090-3887-1033

または東京支部

TEL:080-3093-1586(山谷)

ホームページURL ↓

<http://www.ai-macrobi.jp>

ブログURL ↓

<http://aimacrobi.blog61.fc2.com/>

ものだ。したがって、ビタミンが不足すると、カルシウムも不足することになる。カルシウム不足は、歯や骨がもろくなるだけでなく、脳や神経までも衰えることになる。キクラゲにはカルシウムも多く含まれているため、ビタミンDとの相乗効果が得られる。ビタミンDのガン予防効果は、2004年にハーバード大学の研究で明らかになっている。キクラゲには、鉄分も多く含まれている。鉄は血液をつくるために欠かせない成分だ。白キクラゲより黒キクラゲの方に多く含まれている。マンガンは糖、タンパク質、脂質などの代謝に必要な酵素の作用に欠かせない。骨、脾臓、生殖器、皮膚などを正常に保つためにも必要なミ

ネラルだ。マンガンが不足すると、関節炎や糖尿病をおこしやすくなる。キクラゲには食物繊維とムコ多糖類が多量に含まれている。食物繊維は、腸のぜん動を活発にして便通を促し、重金属類などを排泄し、血糖の急激な上昇を抑え、腸内の善玉菌を増やすなど、重要な役割を担っている。ムコ多糖は、体内で様々な形を変えて組織の構成素材となって身体を支えていく。ヒアルロン酸、コンドロイチン硫酸、コラーゲンは関節の動きを滑らかにし、細胞と細胞をつなぐ結合組織を健全に保ち、全身の組織をしつかり支える。皮膚を柔軟で強靱にし、水分を十分に保ち、シミやシワの予防になり、透明感の



		黒キクラゲ		白キクラゲ	
		乾燥	水煮	乾燥	水煮
タンパク質	g	9.1	0.6	7.3	0.5
脂質	g	1.0	0.1	0.7	0.1
糖質	g	60.7	4.8	61.8	10.8
繊維	g	11.0	1.1	12.8	1.2
灰分	g	4.6	0.2	4.4	0.2
カルシウム	mg	180	29	240	37
リン	mg	210	92	60	11
鉄	mg	44.0	1.8	4.4	0.2
ナトリウム	mg	28	6	28	6
カリウム	mg	1200	90	1400	130
ビタミンB1	mg	0.19	0.01	0.12	0
ビタミンB2	mg	1.1	0.07	0.70	0.04
ナイアシン	mg	4.1	0.2	2.2	0.1
ビタミンD	IU	16000	0	1600	0

五訂日本食品成分表(100g中)



木耳

■いつもからにいい自然■

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

玄米もちシリーズ



有機玄米もち 有機玄米よもぎもち
有機発芽玄米もち 有機玄米黒豆もち

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

〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27

TEL052-823-1622 FAX 052-824-6619

http://www.kojimafoods.co.jp

キクラゲの効用

あるきれいな肌にする。また、血管や心臓を柔軟で強靱にして、障害の予防と改善に大変有効である。結合組織は、全身の組織の構造が健全に保たれるために、重要なポイントになる。それは、体内・体外の老化防止に、深くかわつてくる。

キクラゲは、サルノコシカケや霊芝などと同種の茸であり、有効成分も似たものが含まれている。ガンや循環器の予防・改善に効果がある。心臓病、高血圧、動脈硬化、血栓、脳卒中の予防にもなる。その他、血液浄化、血流促進、造血、腎臓機能向上、免疫力向上、整腸、皮膚の強化など。潰瘍、痔、便秘、下痢、咳、

キクラゲの食べ方

乾燥キクラゲを買う場合は、良質なものを選ぶようにする。よく乾燥して軽く、肉厚のものがよい。

出血などを治める。関節の炎症や変形を改善する。また、結核、糖尿病、子宮、卵巣、月経障害などの改善をする。

とくに、組織がもろくなって炎症や変形をおこす類の病気を予防・改善する効果は大きい。動脈硬化、脳出血、眼底出血、リウマチ、膝関節症・五十肩など多くの関節症、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、結膜炎、気管支炎、痔、腸ヘルニア、椎間板ヘルニア、腰痛症、口内炎、皮膚炎、歯周炎等々、関連する病気は大変多い。

防黴剤、防腐剤などの処理をしているものなどは、避けなければならぬ。カビ臭のあるものなどもさける。生のキクラゲは、プリプリしてヌルヌルしないものがよい。

乾燥キクラゲを調理する場合は、あらかじめ水に浸けてもどす。たっぷりの水に入れて15分くらいおくと、10倍くらいにふくれあがる。これをよく洗い、石づきは取り除く。刻んで、煮物、みそ汁、和え物、炒め物など、何にでも入れて調理するとよい。味が濃厚ではないので、たいの料理に加えることができる。

水にもどして密閉容器に入れておけば、冷蔵庫で10日間くらいは保存できる。

●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40年以上行う。自分自身を自在にコントロールするBRM(脳内体験)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、個人相談、ワークショップなど幅広く活動している。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」を好評連載中。著書に「食養生読本(女性編)」「食養生大全」(共著)などがある。



「本当は面白い！ 楽しい！」

岡部賢二

歳時記の生活

第6回 梅雨時の邪気を払う菖蒲の節句

梅雨時は病気の増える季節

旧暦の五月は新暦の6月中旬から7月初め頃にあたります。七十二候では「かまきり、生まれ出る」や「草の中から螢が光を放つ」など虫に関するものや、「梅の実、熟して黄ばむ」や「夏枯草（うつぼぐさ）、枯れる」、「菖蒲の花が咲く」など植物の生育に関するものが見られます。またこの頃は「物忌み」と言われ要注意の季節でもあったようです。

旧暦の五月五日の菖蒲の節句（新暦の6月中旬）の頃は、梅雨入りの季節です。七十二候で示したように虫が盛んに活動し始める季節でもあります。農作業が主体

の時代の中では、植物について虫にかまれたり、田んぼの水に入ることや皮膚病になったり、寄生虫などが人体にとりつくことで一命にかかわることもあり、非常に気を遣わなくてはならない季節であったようです。

そのために薬湯である菖蒲のお湯に浸かったり、解毒作用のある笹で作ったちまきや滋養や解毒作用のある餡の入った柏餅を食べたりすることにより、体を清め、体力をつけ、健康を保つように気を配ったと考えられます。

菖蒲やヨモギで魔よけ

それだけでなく、梅雨を迎えるこの時期は、曇天の日が続き、太

陽光線が不足することから甲状腺の機能が低下し、新陳代謝機能が衰えやすくなります。また、光センサーとして働く松果体でのホルモン分泌のアンバランスが引き起こされたりします。そのため、五月病といわれるように、ホルモンバランスの崩れからうつになりやすく、湿度の高さと紫外線の不足から病原菌が繁殖しやすくなり、食中毒の症状が出やすいのです。

ですからこの時期になると、野に出て摘んだ、殺菌力や防虫作用の強いヨモギやどの薬草をご近所や友人、使用人にも配ったり、解毒作用の強い菖蒲のお風呂に入ったりして、ともに身の穢れを祓い、



心身ともに健康であることを願ったのが菖蒲の節句の由来なのだと思います。実際、菖蒲には強い解毒作用があり、腹痛や虫下しに向く胃薬として、また神経の緊張をほぐし、血行をよくし、打ち身にも効く薬草として、古くから珍重されてきました。また、菖蒲は「軒しようぶ」といって、ヨモギと共に軒にさし、魔よけとして使われてきました。

男の子の無病息災を願う
端午の節句

特に男の子は女の子と比べて生命力が弱く、男の子の厄除けと健康祈願としての行事が端午の節句として広まったのでしょうか。それは単なるお祭りではなく、お宮参りと同じく、男の赤ちゃんのたくましい成長を願う行事、赤ちゃんに降りかかる災厄や魔物を除いてくれる魔よけの行事であったという事です。弓と矢は魔よけのための大事な道具で、兜は命を守る象徴として飾られたようです。また、魔物は光り物を嫌うと考えられていて、太刀の刃物が護身具として用いられたのでしょう。

端午(菖蒲)の節句と邪気払い

●かぶとは
命を守る象徴



●弓矢は
魔除けの道具

邪気

●魔物は
太刀の光を嫌う



●ヨモギや菖蒲の香りに邪気を払う働き



●鯉のぼりで健康長寿を願う

さらに鯉は出世魚と考えられ、子供の立身出世の象徴として江戸時代から鯉のぼりが盛んに建てられるようになりました。「鯉が竜門の滝を登ると竜となつて天をかける」といわれ、そこから「登竜門」という言葉が生まれたといえます。淡水魚である鯉は、寿命が

長く、魚の中では一番陰性な魚とされています。陰性な魚というのは植物に近いということでしょう。そんな長寿の魚である鯉を生命力の象徴として、鯉のぼりに子供の健康長寿を託したのかもしれないね。

梅雨時はすべてが腐敗しやすい

時期。この季節には殺菌作用の強い梅干しや梅酢を活用するとよいでしょう。梅干しを中にいれ、梅酢で握ったおにぎりであれば、長持ちします。

子供のスポーツドリンクとして、

6、7倍に薄めた梅酢を持たせて

あげると、発汗によって失われた

●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)。

塩分が補給でき、脱水(脱塩)症状を予防することができます。ある野球部の監督がペットボトルに薄めた梅酢を入れ、試合中に部員に飲ませたら、筋肉疲労やけいれんが減ったとの報告もありました。天日に干した切干大根や干し椎茸、高野豆腐などの乾物には太陽光線のエネルギーが濃縮して含まれているので、梅雨時の日照不足からくるホルモンバランスの低下やうつ的な症状に用いると、気持ちも五月晴れのような清々しい状態になれるでしょう。

若さは実年齢ではない

美しさ、若さ、どれも女性にとっては永遠に続いて欲しいのが切実な願い。私のガールフレンドで50代の方がいますが、とても元気な方です。本人は言います。

「こう見えてもナイーブで、言いたいことの半分も言えないのよ、あっぱはっ」。

彼女の友だちは49歳。もうすぐ50歳です。彼女は老いるのは嫌だ！ いつまでも若くいたい！というのだそうです。うんうん、気持ちちは……わかる。でもねえ、年は必ずとるもんだ。歳をとるたびに若返る、なんて夢のまた夢。

つくる オティック

てなんでしょう？



山村 慎一郎

歳はとっても元気でいたい……そして元気に死にたい！ ピンピンコロリってやつですね。

80歳でも元気に飛び回っている人も一方、30歳でも老人のような方がいます。単に年齢違うということではなさそうです。

仙台の勉強会に参加してください。産婦人科の医師がこう言っていました。

「最近の若い人は、実年齢は20代でも、体はすでに50歳代……60歳代の老人という人が多くて驚いています。体が冷えているので、膣が硬くなっており、痛がつて内診できないんです」。

驚きですね。これではまともな

出産ができないし、セックスレスになるのは無理もないとおっしゃっていました。

男性も同じ。「冷え冷え男子」

が多くなっています。体は冷えれば気力も体力も湧いてきませんね。こういう状態ではセックスはできないし、子種も足りなくなるのは無理も無いことかもしれません。末法の世では若者が老人になる、伝え聞きますから本当にそう言ったかどうかはわかりませんが……お釈迦さまはそうおっしゃったそうです。

若さって一体なんでしょう。肌の美しさ？ それとも気持ちが若いこと？ 体力？

老化の原因は「バイ菌」の減少？

「ウンココロ」の著者である藤田紘一郎さんは、若さというものは「生きる力」といっています。うーん、なるほど。でも生きる力って何でしょう？

さらに藤田先生はこう言います。「人の細胞は一万年前から変わっていない。一万年前、私たちのおなかの中には回虫が住んでい

た。」と。藤田先生は今でも「まきみちゃん」という回虫を今でもお腹の中で飼っているらしいのです(笑)。

たくさん菌が生きている時代には皮膚を守る「皮膚常在菌」も元気にしていました。だから皮膚も強かった。皮膚というのは一種のバリアなんですね。外から病原菌が入ってこないように守っているのです。藤田先生は「死体が流れてくるガンジスで沐浴するような所にはアトピーはないのだよ」「腸の中に回虫などの寄生虫がいなくなつて、腸が汚れているからアレルギーが出るんだ」とおっしゃいます。また、昔はビタミンを合成したり免疫力を高めてくれる「腸内細菌」も種類が豊富で数もたくさんいたのだとか。しかし、近代社会に住む人間たちが、それらの微生物との「共生」を断ち切ってしまった。つまり、身の回りを清潔にして、バイ菌がいないう快適な生活を追い求め、殺虫剤や殺菌剤、抗菌グッズに囲まれる生活によって、皮膚を守る常在菌が消え、外敵を食べたりビタミン

美人を マクロビ

第6回 若さっ



を合成したり、病気にかからないように免疫を高めてくれる腸内細菌のバランスが崩れてしまうことになったということです。

たしかに、ほんの60年前前には冷蔵庫がありませんでした。食べ物保存するには干物にしたり、塩漬けにするしか方法がなかったわけです。あるいは発酵菌を利用して保存していましたね。また、石油を使ったハウス栽培はありませんでしたし、できた作物を遠くへ運ぶ流通手段も限られていましたから、大量に作ってそれを保存し、それを必要に応じて市場に出していくという現在のようなシステムがありませんでした。

また、外国から食料を輸入するという、今では当たり前のこともほんの少し前まではほとんど無かったわけですね。

これらはバイ菌を殺す殺菌剤やカビの繁殖を止める防黴剤、あるいは保存料ができたことによって大量生産、大量消費が可能になったわけです。このような大量生産や遠方から物を運んでくるときには、細菌の繁殖が一番の問題になりますからね。世の中は抗菌下着やら抗菌靴下など、バイ菌が繁殖しないようにしていますが、じつは私たちは細菌の中で生きているのです。

私たちの目は0・01ミリ以下

のものは見えないのだそうです。

細菌は0・003ミリ程度らしいですから、幸せなことにバイ菌は見えません。見えたら大変！身の回りは細菌だらけですから。米や野菜など作物ができるのも土壌菌の働きによりますし、納豆や漬物、味噌や醤油も発酵菌の働きによります。この世はさまざま菌とともに共生しているのです。もちろんすべての菌が良いとは言いませんが「バイ菌は悪だ」という単純な発想から身の回りの菌類を強力に殺菌し、バランスを崩すことによってより弱くなったのは皮肉なことですね。

若返りのための3つの原則

どの放送局だったか忘れましたが、世界の優秀な生命科学者が集まって「どうしたらガンや心臓病、脳卒中にならずに百歳まで長生きできるか？」と言うことを研究し、ついに3つの大原則を見つけた！と言う番組をやっていました。

むむ、ガンにも心臓病にも、あらゆる生活習慣病になることなく、百歳まで元気に生きる3つ方法？

1、皮を捨てることなく丸ごと全部食べる

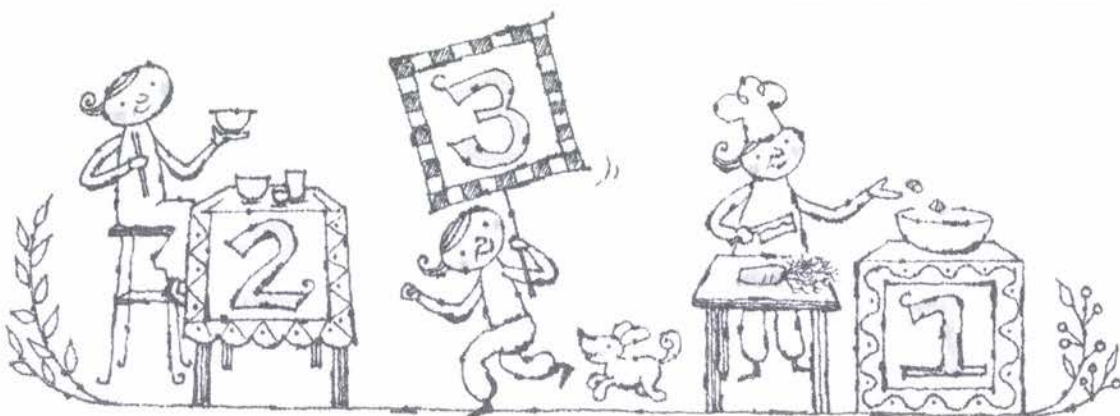
2、腹六分目を守り、いつも腹を空かせている

3、良く運動をする

え、え？ それだけ？ それで100歳まで元気に生きられる？ 昔から言われてきたことじゃないですか！

さっぱり動かない生活は、飢えや冬の寒さが来たことを知らせる信号になります。体は遺伝子に記憶した情報から警戒信号を出し、代謝を落として余分な栄養をすべて脂肪にして蓄えるようになります。つまり、脳と体を衰弱モードに切り替えるわけですね。いつてみれば冬眠に備える形になります。これでいつそ冬眠すればいいのでしようが、人間はそうしない。すると体温が低下し、免疫も下がって病気になるやすすくなるということです。

昔、人は食糧を確保するために海や山で狩りをしたり、畑を耕して体を動かしていました。土まみれになって動く体温が上がります。ところが現代人は体を動かさ



ず、じっと座って仕事をする事が多くなりました。座っていると体を動かしませんから体温が下がり、代謝が落ちます。たとえば部屋が寒く感じて暖房を入れたとします。ところが外から来た人に「何でこんなに暑くしているの？」と言われるときがありますね。人は動かないでいると「ああ、冬眠するんだな」と体が判断するのだそうです。冬眠状態というのは体が冷え、内臓の動きを低下させ、眠りに入ることを言いますが、ある人は現代人に引きこもりやうつ病が多いのは「一種の冬眠状態」なのではないかと言っています。

本当は冬眠していないのに冬眠状態と同じになりますので、内臓の働きが悪く免疫が低下して脂肪がつきやすく病気をしやすい状態になります。体が衰退、あるいは衰弱するわけですが、言葉を換えて言えばこのような状態を「老化する」というのかもしれない。

もう一つ。

私は食事指導もしていますが、その中でしみじみ感じるのは「食

べ過ぎ」。特に甘い物、白砂糖だけでなく米あめやメイプルを含めた甘い物とお酒、そして脂肪が多いと感じます。脂肪やたんぱく質と一緒に摂ることが多いのですが、これらは大腸・小腸を汚します。植物でいえば根腐れを起こしている状態です。そして食べ過ぎていく割にほとんど動かない。これを痛烈に感じます。

100歳まで若々しくいきいき生きるには先ほど書いた3つの法則を守り、どんなに辛いことや悲しいことがあっても「おお！これは自分を成長させてくれる必須アイテムなんだ！」と明るく楽しく前向きに生きることではないかと思います。

今話題の「世界一の美女になるダイエット」の著者であるエリカ・アンギャルはその著書でこう言っていました。

『どの国の代表のミスもすばらしいプロポーションと顔立ちをしています。(略)しかしベネズエラ代表のインタビュ動画を見ると、誰もが彼女がトップであるこ

とを納得しました。(略)話している様子がとても魅力的なのです。大きさや形を生き生きと変える目の輝き、柔らかかったり、エネルギーがたっぷりする豊かな表情、若々しく活気に満ち、それでいて女性らしい身振り(略)……」

エリカは内面の輝きこそが美しさに欠かせない、と言っています。明るく前向きにいきいき生きる、これが「生きる力」若さ「美しさ」なんです。

● PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓磐石町で自然食品店「いーは・とーぶ」を始める。80年盛岡市に移転し、マクロビオティックの普及に専念。99年渡米しクシンスティテュートMCTを卒業。帰国後、盛岡市の大沢神経内科においてゴーシュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。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。



ドクターの塩談義

その28 塩と人間の関係 その2



NPO法人
日本食用塩研究会
村上 譲顕

草食動物は、植物を食物として食べて、動物である自分の体を作っています。いいかえれば、陰性な植物質を陽性な動物質に転換しているのですが、そのために大変なエネルギーを使っています。

ウシ、ヒツジ、シカ、キリンなどは胃袋が四つあって、いちど飲み込んだ草をまた反芻してよく噛み、食物の消化と吸収に、生活エネルギーの多くをさいています。同じく植物食といっても、食べる植物やその部位によって多少は異なるものの、他の草食動物も、植物質を動物質に転換するのに多くの生活エネルギーを使っているのは同様です。

ちなみに、肉食動物は草食動物の動物質をリサイクルして利用しているわけですが、ちょうど他人の服を自分に合うように仕立て直すのと同じで、その過程で出てくる老廃物を処理する（排毒する）エネルギーが必要になります。それでも生地その

ものを編み出すよりは楽な反面、再利用した生地は長持ちしません。つまり、老化しやすいのです。

人間は穀物という濃厚で消化しやすい植物質を主食にすることによって、反芻動物などより、はるかに効率的な消化吸収を行っています。しかも、火と塩という陽性を使って料理することによって、動物質をたいへん容易に行っています。料理とは、消化の前工程なのです。

穀物によって良質な細胞素材とエネルギー源をふんだんに得て、火によって消化吸収と動物質化に必要な大量のエネルギーを節約でき、しかも肉食のような老廃物の処理にエネルギーを使わなくて済みます。つまり、身の生活に必要な以上の資材と余剰エネルギーを得ることができたわけです。ここに穀食・火食・塩食の大きな意義があります。

その素材が禾本科の種である穀物であったこともあり、人間は大腦を

発達させ、余剰エネルギーによってさかんに知的活動を行うようになりました。その結果、他の動物とは一線を画した文明文化を発展させ、精神的な生活を営んでいます。

だから、火食・塩食のような人間だけがやっていることをやめて、生食・無塩食に戻せというのがあれば、人間特有の文明文化、それがもたらす精神生活もやめることになるということです。現実には、無塩食をおこなっている少数部族たちは、文明文化からはほど遠い、きわめて原始的な生活をしています。

人間の食性は穀食・火食・塩食であって、それが人間らしい特長をもたらしっているのです。なかでも塩食は、「ヒト」から「人間」へと進化する上で、重要な役割を果たしたと思われる。

(つづく)

超陽性の梅醬で、からだ 芯からあつためよう。

体と心と地球に優しい

自然食育



紅玉たまり梅醬

海の精の国産「有機たまり醤油」と国産「有機紅玉梅干」だけで作りました。梅醬番茶のほか、和えもの、サラダなどにもお使いください。

240g 1,890円(税込)

有機紅玉梅干

伝統製法により、梅、シソ、塩だけを原料として、減塩せずに作っています。マイルドな酸味とさわやかなシソの香り。

有機たまり醤油

大豆と塩だけで作る最も陽性な醤油。五分仕込みなので旨味成分(アミノ酸)たっぷり、とにかくおいしい！



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

Dr じんぺーの『プラスの健康』

石井 仁平



Case.14

検診で真剣？



ガン検診、メタボ検診、人間ドック、脳ドック、健康診断の類はいっぱいあるけど、あの変わり種ドクターはどう考えているのかしら？

●PROFILE

いしい・じんぺい
外科、救急医療にくわえ、東洋医療、様々な代替医療を学び実践する医師。新潟県岩船郡の農村に移住し、半医半農生活をはじめた。mixiにてブログ掲載中(mixiネーム:じんぺー)。

マリ「ドクターじんぺー。検診で受けたことありますか？」



じんぺー「受けるわけないじゃないか、お団子ナース。せいぜい、職員検診の血液

検査と尿検査くらいかな」

マリ「医師はあまり検診受けないみたいですね」

じんぺー「そうだな。胃カメラが得意な医師たちに、自分は胃カメラ飲んだことあるか？ と聞いたたら、多くの医師は受けたことないって言うてたよ」

マリ「どうしてですか？」

じんぺー「感覚的に、メリットよりリスクが多いと知ってるからさ」

マリ「そうなんですか！」

じんぺー「症状がないのに検査をしても、ほとんどは何もいいことがない。逆に、胃カメラを飲むために受ける苦痛や薬剤は確実。一定の確率で、出血したり、穿孔したり、ピロリ菌に感染したりするかもしれない」

マリ「確率は低いですけど、確かに」

じんぺー「胃カメラはまだいい。最

悪なのはバリウムだ」

マリ「先日、バリウムを飲んで、腸閉塞になった方がいましたね」

じんぺー「毎年、かなりの人が便秘などの副作用に苦しみ、手術になったり命を落とす人さえいる」

マリ「その割には、わかることは胃カメラより少ないですよ」



じんぺー「スキルス胃ガンや粘膜下腫瘍など、バリウムを使った胃透視の方が見つけやすいものも、あるにはあるけど、バリウムを飲む医者はまじないんじゃないか？」

マリ「患者には飲ませるくせに：」

じんぺー「いや、飲ませたい医者もあまりいないんじゃないかな。検診なんて、患者が勝手に受けたがるんだ」

マリ「また世間を敵に回す発言を！」

じんぺー「政府・自治体やマスコミもこぞって不安を煽るから、検診を受けた方がいいような気にさせられるところもある」

マリ「健康を守るためでしょう？」

じんぺー「どうかな? 実際には、健康を守ってるふりをする建前と医療業界その他の利益を守るため、じゃないか?」

マリ「きゃー! 今回是一段と過激にぶっちゃけますね!」

じんぺー「本当に健康のために必要なら、自分も受けるはずだろう?」

マリ「確かに……」

じんぺー「検診に意味があるのは、感染症のように、その病気を早く見つけることによって、病気を早く減らせる場合。あるいは、明らかに有効な治療法がある場合だ。ガン、脳卒中、いずれもそうは言い難い」

マリ「早く見つけても、あまりいいことはない」と?」

じんぺー「早期発見早期治療、予防医療、聞こえはいいが、実際に患者が減らないことが、何よりの証拠だな」

マリ「死者も、あまり減ってはいないようですね」

じんぺー「よい」ことが前提とされた治療は、患者全員に施されるか

ら、実際に有効なのかどうかよくわからない。逆に、苦痛や合併症が増えるだけかもしれない」

マリ「確かに……」

じんぺー「答えはないが、減らない患者と、医者たちが検診を受けないことが、暗に物語る。減らないどころか、実は、検診をすれば患者は確実に増える」

マリ「病気が見つかるわけですからね」

じんぺー「いや、下手すると、実際の病気の何倍にもなる」

マリ「は?」

じんぺー「だって、検診して、見逃したら訴えられるんだぞ! 当然、疑わしきは病気を、つてことにせざるをえん。実際の患者が目玉焼きの黄身の面積ほどでも、自身の面積くらいに疑わしい患者に、追加の検査や治療を行うことになる」



マリ「疑わしい、でも、ガンを否定できないければ手術になりますから」

じんぺー「そんなこんなで、無実のおっぱいを切り取られてる人は年間2000人とも言われる」

マリ「そ、それでも、中にはそれで命が助かっている人もいるんじゃない?」

じんぺー「いるかもしれない。いないかもしれない。確かなことは、治療が施されて、一部は合併症に苦しんで、そして、お金が動いた、ということさ」

マリ「確かに、そうして患者を増やせば、医療費は莫大になりますね」

じんぺー「医療従事者も、救急患者に手が回らないというながら、メタボ検診だなんだと、新たな病気や検診を作り出す。救急はきつくて儲からなくてリスクが高いが、検診は流れ作業で確実に利益が上がるから」

マリ「困っている人が助けられなくて、困ってない人をなんとかしようって、本末転倒ですね」

じんぺー「不安がついていけない医療を受ける患者、採算を求めて疲弊する医療従事者、健康増進の建前を守って財政が破たんする政府・自治体。検診は、三すくみの悲しい医療

の縮図だね」

マリ「ズーン」

じんぺー「検診には、現代人が陥っている思考パターンがよく現れている」

マリ「思考パターン?」

じんぺー「安全保障をもとめて、望まないことばかり明確にしようとするパターンさ」

マリ「病気を恐れて検診を受ける、ということですか?」

じんぺー「そう。そして、かえって病気にされる機会を増やしている。医療機関でも、訴えられないように、と承諾書や記載事項なんかを増やして業務を煩雑にして、逆に本来の医療をやりにくくしている」

マリ「とはほ……ですね」

じんぺー「人間の潜在意識は、注目し、明確にしたものを実現しようとする。いいものであれ、悪いものであれ。レストランで、食べたくない料理を言わないだろ?」

マリ「人生の注文も、欲しいものをはっきりと、です」

女 熟 土 通 信

澤田季里

第十二回

「子どもたちの生活リズムはゆっくりがいい」



今という時代は、膨大な情報が溢れ、自分の能力を超えている情報が誰かの解釈を伴って流れてきます。

また、数十年前には、こんなに性が解放されていなくて、若者が獣化している時代もないでしょう。そのため現代の子どもたちは、成人扱いされる時をはやめられています。

自分が半世紀前に思春期を送った頃は、直接的な表現より奥深い情緒溢れる表現で相手に想いを伝えていました。

当時の大人たちが大事にしていた子どもは、「天からの授かりモノで、自分たちだけの持ち物ではない」と感じていたので、親たちは自分を犠牲にしても、子どもの行く末を大事

にしていました。貧乏が当たり前だった戦後の生活では、衣食住すべてに不自由していましたが、質の良い魂に触れるようなひたむきな愛情が注がれていたように感じます。勿論、大人になった自分自身のいのちも、天から預かっているもので、決しておろそかにしてはならないと両親から教えられました。

特に物が優先するバブル期以降、被害を被っているのは、弱者である幼い子どもたちです。生物学の点から言っても、こんなにはやくはやくと急かされて人生を送る羽目になっていくのを見ているにはしのびないです。

1900年生まれの父親と、同世

代の知識人や、現在活躍中の80、90代の知識人や、芸術家たちの活躍をみていると、皆さんの共通点は、両親にはじまり親族の愛情、育った地域住民の愛情をたっぷり受けてこれられ、思春期には戦争を体験し、いのちの尊さをしっかりとここに刻み、直感でいのちの尊さを受け止めて生きてこられた経緯が見られます。

中でも数学者の岡潔先生は、「教育は、子どもがまだ幼いときには、情緒面を十分に伸ばすことが大切だ」と語っています。

植物の成長と同じで、的確な時期に的確な教育をしないと、成長にとってかえって逆効果にしかならないということは何よりも憂えて、あま

りにも早い早期教育に危機感を持っておられました。

幼いときには、ゆっくりと時間をかけて美しいものを見、美しい言葉を話し、綺麗な音を聞いてころを穏やかにすることの大切さを訴えていたのです。

ところが、現代は、他の子よりもいかに一歩前に進んでいるかだけを重視した先取りの教育で、岡先生の一番やつてはいけないといっていたやり方の教育が主流となっているのです。

その結果、世界に誇れる日本の文化がぼろぼろと零れ落ちていくような、暗闇が襲ってくるような恐怖感を覚えていきます。

火遊びし、車内に置いていかれた乳幼児が4人も焼死しました。目を離した隙に線路に入って3歳児が轢死しました。愛人に我が子を強く揺さぶられて、脳内出血で僅か1歳の赤ちゃんが殺されました。

最近のニュースは、若い世代だけでなく親子の間に何か大きな魔物が邪魔しているように感じています。若い夫婦を支えていた祖父母の目も、今はおさない子どもから離れてしまったのでしょうか？

弱者である子どもを社会みんなの力で育てていくためには、「我が子から目を離さないで」「我が子の手を離さないで」と叫んでしまいます。何を探して我が子を置いてきぼりにしているのか、理解に苦しむ場面が多く、電車の中やスーパーで、ついつい声をかけてしまいます。大きなお世話ですが、あの愛くるしい赤ちゃんの無心な顔を見ていると、お母さんがぜんぜん赤ちゃんの要求に真剣に向かい合っていないことが見えてしまうのです。

言葉も運動もみんな家族のいる家庭内で、発達できるのです。お母さんが、優秀な学者さんや他人の意見の影響で、自信を失っていらつくと、赤ちゃんは自分がいない方がいいのかと氣を使っていることに氣づいてください。



イラスト／高橋真以子

保育園の2歳児の出会い方で、春を探しに散歩したり、夏を感じるために帽子をかぶって水遊びとどろんこ遊びを一杯しました。緑の木陰に大きなブルーを設置して、裸で友だちと戯れては、お昼寝をしつかりして良く眠りました。昼間寝ると夜に寝なくて困ると言う意見もありましたが、疲労はできるだけ早くその都度取り去っていくことが最善策ですから、少々夜の寝入り時間が遅くなっても、昼寝は十分にとつて、じっくり育っていくための大事な癖になって眠りの名人になって欲しいものです。

幼い子どもたちをよく見つめていくと、何を要求しているのかが、しっかりと見えてきます。どんなに素晴らしいベテランの保母さんでも、お母さんを慕う子どもの想いを十分に満たしてあげられません。いらついて怒っているお母さんでもお母さんが一番なのです。保育園で読んでもらった絵本も、保育園でいつも歌う生活習慣を身につけるための歌でも、お母さんが歌ってくれると、幼い子どもの瞳は輝いてきます。それがもう知的に一人前になりはじめ、自由を甘受できる4〜5歳児の

子どもたちでも同じです。

誰かが儲け主義で仕掛けた情報に踊らされてはなりません。我が子の事は36億年の進化の過程をお腹の中で、じっくりつきあったお母さん、貴女が一番知っているのですから。

どうぞ性別が顕著になり、個としては一人前に成る10歳までは、我が子の自立をしつかり見届けてあげてください。一番手のかかる乳幼児期でも、時が満ちれば、必ず離乳もしますし、一人で着脱衣し、一人でトイレにも行けます。

気がつけば我が子の成長がこんなに素敵なことかと感じ入ることでしょう。

どうか本物の自然や、本物の音楽、本物の絵画、写真などなど、お子さんが小さいときほど手抜きしないで、傍でじっくり見聞きさせてあげてください。

この間にお子さんが天からの授かりモノで、子育ての苦労以上のプレゼントを、周囲の大人たちに送り届けてくれることを、心待ちにしてください。

それは魂を磨く「道を究めた覚者になる」ことへの入り口を教え導いてくれるからです。

●PROFILE

さわだ・きり

子育て文化研究所主宰。

土鍋(マスタークック)による料理指導。

1939年生まれ、信州佐久市出身。父

は医師、母は看護婦の家庭で育つ。

6人兄弟姉妹下から2番目。幼い時から

冒険好き。四季の変化を佐久平の

自然で十分満喫。子ども好きは、自

分の中に「子どものころ」が存在し

ているからか。保育士、保育園長、学

童保育指導員を経て日本CI協会研修

生、リマ・クッキング師範、こども健康

学園、リマ・クッキング保育など担当。

mixiでも日記公開中!

mixiネーム:さわせん



イラスト／高橋真以子

特集

食養健康茶

医療コンサルタント

細川 順讃

食養健康茶（ハトムギ茶、三年番茶、タンポポ茶、ヨモギ茶）の
ベストブレンドを水出しで
血液をきれいに、お肌を美しく

健康茶の目的

人体を養う栄養素として最も重要なものは、水分です。水がなければ人は生きていくことが出来ません。体内で営まれる複雑な生命活動のすべてにおいて、水は不可欠です。栄養素を取り入れるにも、これを処理する上でも、吸収、運搬、燃焼、排泄の過程でも水が介在しています。呼吸、循環、伝達、知覚、思考、運動等あらゆる活動に水の役割は極めて重要で、人は、さまざまな形で水分を取

り入れています。生水、茶、紅茶、コーヒー、ジュース、アルコール飲料等、世界中に多様な飲み方があります。

日本では、長い間お茶が飲み物の中心にあつて、多くの人が飲んできました。日常的に誰でも気軽に飲めるお茶は、味も成分もパランスのいいものが適しています。食養家の間では、昔から三年番茶が最も多く用いられてきました。

三年番茶は緑茶より陽性で、有効成分も濃度が高く、病気の人も適するお茶です。味も万人向き

で、どんな料理にもマッチするベリースックなお茶といえます。

また、血液浄化、血流促進、抗酸化をはじめ、胃腸、心臓、肝臓、腎臓、脾臓等の機能を高め、代謝を増進する総合的効果があります。

基本茶の条件は、体質、体調、病状、年齢、性別、気候を問わずいつでも飲め、おいしく簡単に飲むことができ、経済的ということでしょう。その上で、身体の基本機能を高め、健康レベルを向上させるために、複数素材のブレンドがより効果的です。

身体の基本機能を向上させるためには、血液の質が最も重要なカギとなります。血液を浄化し、血液細胞の質を高めることによって、全身組織の細胞の機能を向上させることができます。

血液の質を高めるために体内においては、肝臓と腎臓が最も要になります。肝臓の働きは五〇〇種類以上ありますが、一言で言えば血液の性状を常に一定に保つ浄化器であり、化学コントロール装置です。肝臓の機能がわずかでも衰えれば、たちまち血液は汚れ、質が悪化します。これはただちに全身組織に波及し、すべての細胞は機能低下します。たとえどんなに良い食事を摂っても、その栄養素が充分活かされなくなってしまうのです。肝臓レベルは、血液レベルとイコールといってもいいでしょう。

一方、腎臓は血液中の不用物質をろ過して排除する浄化装置です。血液中には、常に全身の組織から代謝産物が流れ込んでいます。この不用物質老廃物を体外へ排出して、血液を常にきれいに保つという重要な役割をこなしているのが腎臓です。腎臓の機能が少しでも衰えると、たちまち血液中に老廃物や毒素が増加して、全身の細胞は機能が落ちてしまいます。これがエスカレートすると、細胞は極度に衰弱します。

このように、血液の状態を常に一定条件に保つための最も重要な体内条件は、肝臓・腎臓の機能レベルです。したがって、日常飲むお茶は、肝臓・腎臓の機能を向上させるものが摂るのが合理的といえます。

肝臓・腎臓の機能を高める

肝臓・腎臓の機能向上を主効果に広範囲の効用があり、しかも飲みやすい素材は、三年番茶の他に、ハトムギ、タンポポ根、ヨモギ等があります。これら四種類をミックスしてお茶にすることで、三年

番茶は数段グレードアップします。

ハトムギは、肝腎の強化とともに、脾臓、脾臓、心臓の機能を向上させ、免疫力増強、活性酸素除去、老廃物排出、結石除去、水分代謝促進、脂質代謝促進、異常細胞排除等々、広範囲にわたる効能を持っています。ハトムギには、タンパク、脂質、ビタミン、ミネラル等豊富な栄養成分と、コイクセノライドをはじめ多くの有効成分が含まれています。

タンポポは、肝腎強化をはじめ、血流促進、保温、ホルモン安定、免疫力増強、胃、腸、心臓、膀胱、生殖器等の機能を向上させます。タンポポを煎じるとタラキサコシド、クルイチアノール、フェノール等多くの有効成分が溶出して効果を発揮します。

ヨモギも、効果の幅が広い植物です。血液浄化、増血、止血、消炎、免疫、内分泌腺、肝臓、腎臓、心臓、胃、腸等の機能を高めます。

以上四種類、ハトムギ、タンポポ、ヨモギ、三年番茶は、効果の範囲が極めて広く、長い歴史の中で効果と安全性が確認されている

優れた植物です。これらをお茶として飲む場合は、セラミック鍋や土鍋で煎じて飲用します。もう一つの方法は、水で浸出させるやり方です。水出しの方法は、手間がかからず、簡単でおいしく効果的というメリットがあります。

また、これらのブレンドされたお茶をある程度粉砕し、ティーバッグに3g程度入れます。市販の500mlペットボトル入りミネラルウォーターにこのティーバッグを入れ、キャップを閉めて振ると、簡単においしい水出しのお茶が出来ます。振るときは、ティーバッグの内容物が出てこないよう注意してください。

通常、お茶は湯で浸出させて飲みます。この場合、二つの問題点があります。有効成分は、高温によって変性や破壊するものがあります。熱水でなければ抽出できない成分もありますが、大部分は冷水で溶出します。

水の質

次に、水分の質の問題です。熱水で抽出した素材の成分は体内で

活用されますが、水分は利用効率が低下しています。陰性体質や水分代謝の低下した人、泌尿器に障害のある人は、負荷が大きく加わることになります。水はいったん煮沸すると、大きく変性して本来の機能を失ってしまいます。

自然の生きた水は、体内に入ると組織に浸透し、細胞内外を移動し、あらゆる生命活動の媒介として働きます。水が体内で効率よく機能するには、分子構造、クラスター、含有ミネラルのバランスと活性、溶存酸素、電子量等多くの要素が適正な状態でなければなりません。良質な水は、あらゆる条件が高いレベルで整っているものです。高レベルの水は、体内では全身組織の細胞を活性化します。

良質な生きた水も、いったん沸騰すると分子構造は変性し、クラスターは拡大し、ミネラルは不活性化し、溶存酸素と電子は放出して、その性質を大きく変化させます。水本来の機能を失います。体内で働く水はH₂Oのみで機能できるものではないのです。

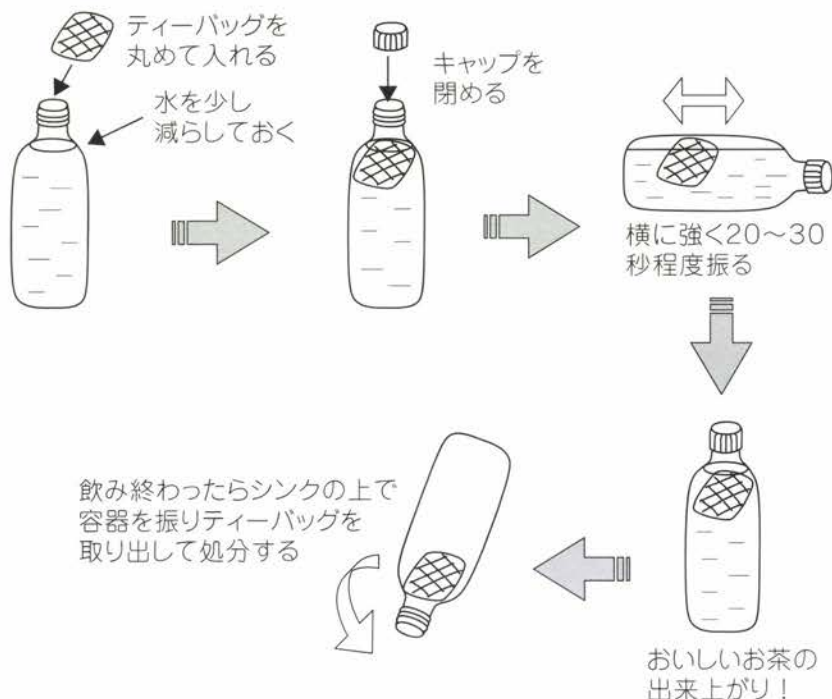
機能性植物の成分を生水で抽出

Macrobiotique 2010, 6 ● 38

食養健康茶のかんたん水出し法

- ・お茶をミルで粗く粉砕する。
- ・3g程度をティーバッグに入れる。

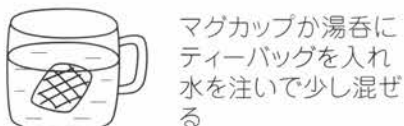
① 500ml入りミネラルウォーター



② ガラス製ティーポット



③ マグカップ、湯呑



作ったお茶はその日のうちに飲み切り、容器はその都度洗うか殺菌してください。
洗えない容器は使い捨ててください。



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35回

ピア92で「ゴー・グリーン・エキスポ」

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、がらくた探し。

現在は年に2度、東京で手作り石けんの講座をしている。

著書は「キッチンでつくる自然化粧品」(ブロンズ新社)、『肌に優しい石けん』(祥伝社)ほか

ニューヨークでは3月下旬ごろになると、エコロジーや健康、自然療法などをテーマにしたロハス系のエキスポが、市内のビジネスセンターやビジネスホテルなどで開催されるようになります。毎年、アースデーを翌月に控えた春先に、地元紙に広告が出たり、チラシが街のあちこちにおかれたりするので、私はそれを見て「ああ今年も春がやって来たなあ。」と思うのです。2008年にはニューエージや代行医療をテーマにした「ニューライフ・エキスポ」をご紹介しましたが、今年は「ニューヨーク市最大のエコ・イベント」と言われる「ゴー・グリーン・エキスポ」に行ってきました。今月号ではそのときの様子をご紹介します。

「ゴー・グリーン・エキスポ」が開催されたのはハドソン川を臨むピア92。55丁目と交差するヘンリー・ハドソン・パークウェイ沿いにあります。3日間の開催日のうち、2日目と3日目は一般を対象に会場をオープンしていました。

入り口から奥へ奥へと細く長く続く会場内は、建築、車、家電、ファッション、健康&美容用品、食品などなど、ジャンル事に分かれており、合計で200以上のブースが出店していました。ブースの多さに圧倒されてしまい、しば

らくは何をどう見たらいいのかわからなかったほどです。

などを扱うエネルギー関連の会社やハイブリッドカー、蒸留装置などテクノロジ商品を出す会社は、たくさんの人で賑わっていました。しかし、エコロジビジネスの最先端をいくビジネスはどれも目新しくおもしろそうである反面、専門用語も多くわかりにくいというのも正直なところ。私の日常は主婦として、小さい子供を持つ母親として……どっぶり生活に浸かっているため、テクノロジー関連のブースはやや足早に通り過ぎてしまいました。

少し進むと「ナダ・チェア」という会社のブースを見つけました。何やら商品を体験している人がた



「ゴー・グリーン・エキスポ」の会場の様子



ナダ・チェアのブース

くさんいます。販売しているのは姿勢を正し、腰痛を予防する腰ベルト。ゴムのようなものが腰ベルトの左右についていて、それをひざにひっかけて着用すると、腰が曲がらないという仕組みです。言葉ではわかりにくいと思うので、興味のある方はサイトでご覧になってみてください(注1)。

ちよつと不思議な矯正着という感じもありますが、ブースは大人気でした。それだけ腰痛で悩む人が多いということでしょうね。

食品のブースがあるエリアに行くと、大きな人だかりを発見しました。ブースに近づき何を販売しているのか覗いてみると、なんと自家製ソーダマシーンでした。商

品の名前はソーダ・ストリーム(注2)。

水の入った専用のガラスボトルを機械にとりつけボタンを押すと、あつという間に炭酸水になるというもの。そこに別売りの濃縮フレーバー液を入れると、市販の炭酸飲料とそっくりの味になるということです。コーラやジンジャーエールなどフレーバーも豊富で、ペットボトルやアルミ缶を使わず、自宅で炭酸飲料を楽しめるので経済的、使い捨ての容器で資源を無駄にすることもないので環境にもよい、と男性は説明していました。なんでもアメリカ人は一年に平均で600本の炭酸を消費し、アルミ缶だけでもその総計は500億本になるのだとか。炭酸飲料はよ

水を炭酸水に変えるソーダ・ストリーム



注1 <http://www.nadachair.com/>

注2 <http://www.sodastreamusa.com/>





ソーダ・ストリームのデモ

くない、でも飲みたいという人いうってつけの商品かもしれません。でも「炭酸飲料を飲まない」という選択肢を選ばず、こういった商品に人気が出るのは、ある意味とてもアメリカ的な気もします。

その他の興味をひいたブースというと、発酵食品のソースやドレッシングを販売していたズケイ・ライブフーズ（注3）。

「生きた食品」というイメージをしにくい消費者もいるようで、オーナーの方は「キムチやザワークラウトのように野菜を発酵した食品」と説明していました。最近ブームのプロバイオティクスが

ズケイのマイルド・サルサソース



豊富に入っているとても体によい食品、とのこと。ソースはサルサソースやレリッシュがメイン。辛みをおさえたマイルド・サルサソースを試食させてもらったらほどよい酸味でとてもおいしかったので、つい1瓶購入してしまいました。さっぱりした酢漬けのような感じで、とても気に入りました。ちなみに社名である「ズケイ」とは日本語の漬け物に使う「漬け」から来ているのだそう。

その他にも、有機農業で知られるワシントン州のカスカディアアンファームの販売するオーガニック・グラノラ（注4）や良質のナッツやドライフルーツ、スパイスの

カスカディアアンファームのグラノラ（奥）とラバー（手前）



みを使ったヘルシーでおいしいラバー（注5）も試食してみました。やはり主婦目線だと、安全で体によくおいしい食品がいちばん気になりますね。しかもそれがおいしいとなると、購買意欲も高まります。どちらもサンプルのみで商品販売はありませんでしたが、しっかりとチラシをもらってききました。

ガジェット系でもしろいと思つたのは、様々なエコ商品を販売する通販会社アルティメット・グリーンストア（注6）で取り扱っていた「ソーラー・バックパック」です。こちらはリュックに取り付けられたソーラーパネルを使って、

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 川ばた乃エクス

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

携帯やカーナビ、PDAなどの充電ができる仕組みになっています。お値段は日本円で2万円ほどするので、普通のリュックに比べるとかなり高価ですが、キャンプなどアウトドアを楽しむ方にはいいかもしれませんね。

ソーラー・パネルのような新しいテクノロジを応用した商品のすぐ近くには、時代を超えて愛用されてきた椿油を商品として販売しているブースもありました。マンハッタンで「ザ・トゥース・スバ」という歯のスパを開業している自然派の歯医衛生士さんで、ナチュラルなホワイトニング剤として椿油を商品化したのだそうです。



ソーラー・バックパック

歯ブラシに椿油を垂らして毎日歯磨きをすると、2週間ほどで歯が白くなってくるのだとか。椿油は、手作り石けんや自然化粧品を作る私にとって非常に馴染みのある油ですが、それを歯に塗って磨くというのは初めて知りました。一度目は歯磨き粉に椿油をつけて磨き、口をすすいだあとに椿油だけを歯ブラシにつけて磨き、油を歯に残したままにしておくのだそうです。商品は買いませんでしたが、椿油は手元にあることが多いので、早速試してみたいと思っています。

一通りエキスポを見て終わったあと、パンパンになった頭をすっ

ハドソンリバー・パーク入り口



ハドソン川をはさんで対岸はニュージャージー州

きりさせようと外へ出ました。青空の広がる穏やかな日で、会場の隣にあるハドソンリバー・パークでは日光浴を楽しむ人やサイクリングやジョギングをする人たちがたくさんいました。公園からの景色はハドソン川をはさんで対岸にニュージャージー州。マンハッタンの中では珍しく、建物に遮られずに広々とした青空や景色を楽しむことができます。

公園内には、大きなワインボトルが横たわっていて、まるで船のような丸い窓がいくつもついていた。通りがかるすべての人たちがそうしているように、私も中を覗いてみました。ボトルの中は、

注3 <http://www.zukay.com/>

注4 <http://www.cascadianfarm.com/>

注5 <http://www.larabar.com/>

注6 <http://www.theultimategreenstore.com/>





巨大なガラス便

キッチンやトイレ、ダイニングスペースなどが見えました。これは芸術家マルコム・コ克蘭による「ブライベート・パッセージ」と呼ばれる作品で、客船をイメージしているのだそうです。長さ約9m、高さ約2・6mのワインボトルに揺られながら、波の行くままブライートクルーズというのも贅沢で楽しそうですね。作品なのでもちろん中に入ることはできませんが、外側から覗いているだけでも、あれこれと楽しい船旅の夢がふく

今月の自然化粧品レシピ

近年のローフードブームとともに、今は食生活の中でナッツが栄養食品として見直されてきています。ゴー・グリーン・エキスポでも、ナッツを使った食品をいくつか見かけました。中に何が入っているのかわからない加工食品やスナック菓子を間食するより、ナッツをそのまま、あるいはドライフルーツなどと一緒に食べる方が安全でおいしく体にもよいと認識されてきているのでしょう。

自然化粧品でもナッツ類から採れた油脂はもちろんのこと、ナッツを粉末状にしたものをスクラブとして使うことがよくあります。

例えば、アーモンドパウダーと天然塩を1:1で混ぜ合わせ、そこに好みの植物油（アーモンドオイル、オリーブオイルなど）を加え、ペースト状のスクラブを作ります。

濡らした肌にスクラブをすりつけ、優しくなでるように肌をこすると、角質を取りながら油分で肌に潤いを与えるスクラブになります。肌の弱い人は、塩の分量を半分に減らすとよいでしょう。

らみます。夜になると船内の灯りが灯るそうです。
マンハッタンのは場所は場所によって、それぞれの特徴がありますが、ハドソン川沿いのピアが続くエリアもまた独特の雰囲気があります。
エキスポのようなビジネスショーも多く開催されていますが、のんびりと広い空を見たり、川の流れるをぼーっと見ていたりするときにも、とてもおすすめの場所です。

ゴー・グリーン・エキスポのウェブサイト
www.GoGreenExpo.com



本連載でおなじみ! 自然化粧品研究家 小幡有樹子先生の

マクロビオティック素材でつくる 手作り石けんと自然化粧品 講座

オリーブオイルなどの植物油を使ったニューヨークのマクロビアンに大人気の小豆石けんと手軽に作れて、肌にたっぷりと水分補給ができるシンプルな化粧水を作ります!

日時: 7月11日(日) 14:00~16:00

参加費: 3,000円(材料費、レシピ代、税込み)

会場: 日本CI協会 2階

持ち物: エブロン、筆記用具

お申し込み・お問い合わせは日本CI協会まで TFL.03-3469-7631(代) FAX.03-3469-7635

健康食生活の基本。

「かんじんかなめの茶茶」に姉妹品ができました。

「かんじんかなめの茶茶」が皆様にご愛飲いただいて
5年余りになりました。

ハトムギ茶、有機三年番茶、タンポポ茶、ヨモギ茶の
すばらしさを皆様に体験していただきたく水出しを中心に
紹介させていただきました。

このたび、500ml ペットボトル入りミネラルウォーターの
水出しにおすすめの
「かんじんかなめの茶茶ミニ」を
新発売させていただきました。

「かんじんかなめの茶茶」は
煮出してホットでもおいしく
お召し上がりいただけますが、
ミネラルウォーターなど
良質の水を使った水出しの方が
よりおいしく、体に対しても
より優しく働きます。
特に、「かんじんかなめの茶茶ミニ」は
お茶を携帯するのにも便利です。

貴方とご家族の健康と美容の
基本のお茶として
毎日お召し上がりください。

かんじんかなめの
茶茶ミニ
ちゃちゃ

お茶を細かく粉碎し、
お一人て使うのに
ぴったり便利な
3g入りの
ティーバックです。
水出し用にお勧めです。

3gティーバック
×30袋

価格 ¥2,000(税別)
¥2,100(税込)



かんじんかなめの
茶茶
ちゃちゃ

8gティーバック
×30袋

価格 ¥3,000(税別)
¥3,150(税込)



タンポポ



ハトムギ



ヨモギ



樹生三年茶

■お問い合わせは

フジワラ化学株式会社 食品事業部
〒799-1342 愛媛県西条市大新田94

お客様相談室 ☎ 0120-64-2710
(受付時間 土・日・祝日を除く8:00~17:00)



美容アナリスト
中村祐子の

しあわせコスメ 美容相談

第3回

美容に関する「今さらこんなこと聞けない」や、ちょっとヘヴィな質問まで、美容アナリスト中村祐子がお答えします。
一生懸命＆具体的に回答しますので、どうぞよろしく!!

Q

ふだんはノーメイク派なんです。紫外線が強い季節になつたら、日焼けで肌をいためないか心配です。日焼け止めぐらいいは塗った方がいいのでしょうか?

A

肌に優しいノンケミカルな日焼け止めクリームもありますよ。

太

古の昔。太陽からの有害紫外線が直接地上に降り注がれていた時代、生物は生存できませんでした。そこへ、オゾン層が登場し、有害紫外線がカットされ、生命が誕生して現在のような地球になったのですが、1980年代以降、電化製品などに使われるフロンガスの流出により、大気中のオゾン層に穴があき、有害紫外線にさらされる危険性が高まりました。現在はノンフロンの電化製品が主流となりましたが、まだまだ有害紫外線が無くならないで、いまだに、夏だけではなく、できれば1年中何らかの紫外線対策はされた方がいいように思います。

最も簡単な紫外線対策は、UV対策化粧品を使うことですが、「肌をいためないものかどうか」の判断だけはいいたいところですね?

一般的には、紫外線防止能力が高く、汗、水にも流れにくい紫外線吸収剤を利用したものがよく使われていますが、こちらは残念ながら肌をいためやすいのも事実。なぜなら、皮膚障害の可能性があるため厚生労働省が「化粧品基準」によって濃度制限を設けているくらいですから。また、UVカット製品に表示されているSPF値が大きければ大きいほど紫

質問募集

皆さまからの質問を募集します。
巻末ハガキをご利用のうえ、マクロビオティック編集部までお寄せください。

※当誌面以外での個別回答はできかねますので予めご了承ください。

今回ご紹介のアイテム

サンプロテクター クリーム

〈日焼け止めベースクリーム〉

SPF15・PA++

30 g ¥2,940 (本体価格¥2,800)

微粒子チタンが紫外線を反射してシャットアウトする化粧品兼用の日焼け止めクリーム。何度も重ねつける必要がなく、少量でよくのびて透明感のある仕上がりに。

トリートメントヘアスプレー

〈スプレータイプの国産椿油〉

NET95 g ¥1,260 (本体価格¥1,200)

携帯用 NET45 g ¥840 (本体価格¥800)

伊豆利島産椿油を使いやすいスプレーにしました。紫外線や静電気から髪をまもります。平安時代から日本女性に愛されてきた椿油のヘアケア効果を手軽に実感できます。

*便利な携帯用
サイズもあります

外線吸収剤が多く含まれていると考えた方がよいでしょう。一方、チタンなどのパウダーで紫外線を物理的に遮るタイプは、肌には優しいのですが、製品によって効果にばらつきがあり、汗、水、肌摩擦によりパウダーが動きやすく、肌を守れないことも……。

おすすめは、私も使っているリマナチュラルのサンプロテクタークリーム。ケミカルな紫外線吸収剤、鉱物油、タール系色素、合成香料、パラベンは一切使われて

いませんし、100%無農薬の椿油が有害な紫外線を吸収し、肌を優しく守ってくれます。ウォータープルーフタイプのメイク下地なので、汗、水に強くスポーツ時にも安心です。しかも植物系のUV製品にありがちな白浮きもなく、ほんの数滴でスルスルのびて実に使いやすいのです。

ちなみに、このUVクリームのSPF値(紫外線A波防護係数)は15で、PA値(紫外線A波防護係数は、PA十でかなり効果があるようです。散歩や外出のときは、SPF値が10、PA値がPA十もあれば充分で、炎天下のスポーツや海水浴の場合でもSPF値が15、PA値がPA十もあれば問題ありません。ご相談者の方は、ノーマイク派というのですが、外出時には1年を通してUVクリームを塗った方が、紫外線による光老化を防ぐ事ができますよ。

また、身体の中で最も紫外線を浴びやすい髪への紫外線対策をたてることも必要です。毛髪は主にたんぱく質でできていますが、たんぱく質というのは、アミ

ノ酸のシスチン結合により構成されています。それが紫外線を受けることにより分解してしまうのです。その結果、毛髪のキューティクルがはがれて内部が乾燥し、枝毛、切れ毛、切れ毛などのダメージヘアの原因に。

紫外線は毛髪の内部にあるメラニン(毛髪を黒くしている色素)も分解してしまします。毛髪が赤茶っぽく、まさに日に焼けたような色にもなっています。髪がパサパサしていたんでいると肌がいたんでいるより老けて見えますので、こちらの対策にも気を遣いたいところですね。

私は、リマナチュラルの椿油ヘアスプレーを使い、なるべく外出する時は帽子をかぶるようにしているのですが、本当にこれだけで髪がいたまないのです。椿油には有害紫外線から守る働きの他、静電気を防止する力もあるからでしょう。

毎年5〜6月、7〜8月は特に紫外線量が多くなる時期。ご参考になりましたら幸いです。

中村祐子 美容アナリスト

肌と環境に優しい「波動美容」を実践。女性誌に連載を持つ。また自身のホームページや東京(品川)と関西(夙川)のメンバーズビューティーサロンにて、個人カウンセリングにもこたえている(会費月額200円)。著書「人生を変える「カリカ美容」」(マネジメント社)。http://www.nakamura-yuko.com

インド旅行記

最終回
インドの旅をふりかえって

森山 幹麗

インドのいたるところに銅像などがある世界の偉人「マハトマ・ガンジー」氏は、ジャイナ教の哲学の影響を受け暴力と権力は行使せず、民衆で団結し、自ら身体を使い忍耐を伴う努力により信頼と理解を得て政治の流れを変えました。インド独立の原点となったガンジー哲学の根幹は、平和と人類愛を願いながら困難を恐れず勇気を持つことで協力者が集まり、食欲性欲のコントロールを行い、人間は平等であるべきと訴え、人種差別（カースト制度など）にも反対しました。それぞれの宗教も肯定し争わず、自給自足で他に依存しないよう、身分に関わらず自分で身体を使って労働することを丁寧に説明し、ガンジー氏自身も率先して弾圧にも屈せず実践・実行しました。人間としての当たり前の自由を共有できる社会を「公共的自主性」をもって構築したと言えるでしょう。

菜食者でヨギ（ヨガを実践する人）でもあったガンジー氏のムンバイにおける1917～1934年までの活動拠点で、今なお世界中から人々が集まる「マニ・ババンガンディー記念館」にて、ガンジー氏が挙げる「7つの大罪」が、現代の社会経済問題改善とヨガやマクロビオティックを深める教訓として役立つと思いい、掲載させていただきました。

「7つの大罪」

- 1、原則なき政治
- 2、労働なき富
- 3、良心なき快楽
- 4、人格なき教育
- 5、道徳なき商業
- 6、人間性なき科学
- 7、犠牲なき信仰

これらの大罪は、現代社会で横行している社会問題や不況の原因ともいえるでしょう。

人類は大転換期にさしかかっています。100年前には想像しえなかったほど劇的な人類史最大の文明の変化により便利になりすぎ、多くの罪を犯して人間に都合の良い環境を作りだした結果退化して弱くなった現代人は、環境問題すらままならない状況です。しかしながら、そんな時代でも人類は環境に適應する総合的な進化が必要です。どんな状況でも無限に広がる自由への切符を手にして生きていく知恵は、地図のようなもので自分の現在地を理解することが大切です。この世に生を受けた環境とご縁から本当の自分自身（真我）の所在を知ること、自分自身で生まれた目的も悟ることができるでしょう。そして世の中に貢献できているかを問いながら、人類や環境や後世につなぐ自分の役割にも気づき行動できることは幸せなことです。

現代の日本では、インドに比べ何
 不自由なく生きていける環境が整っ
 ています。先進国で生まれ育つと、
 便利さから不自然な環境に気付か
 ず、物質・金銭欲の追求や美味い
 もの・興味のあるものばかりを追
 求めがちです。宇宙と自然の営みを





ラマナ・マハリシアシュラムにて施しを受ける修行僧



街中のロバと仲良しな小犬



美しいマイスール城

省みない行いが積み重なり、世界中で不健全な社会問題に直面しています。混沌としたインドへの旅が、自分に何が本当に必要なのかを問いつけるきっかけとなり、自身の執着を捨てることにもつながると思います。

手相・風水・易学・数学・医学や宗教など、元を辿るとインドが発祥であると言われるように、インドの教育は世界でも有名で、「個性」や「自主性」を大切にしているといえるでしょう。数学など自分で公式を作れるくらいに自由で楽しい発想が生まれ、現在のIT社会の基盤を作る技術的な信頼を得ていることも納得できます。

10以上の地域ごとの異なる現地語があります。言葉だけでも多彩なインドでは、宗教の存在なども含め人々の生活も、政治の世界でも、実践が伴う「人間哲学」が感じられる国です。中国を抜き人口世界一となる日も近い約11億のインド人は、国民の半数が25歳以下とのデータがあります。年金受給者は60歳以上の人達でも1割程度と少なく、国や社会制度に依存しすぎず家族や地域住民の協力があがり、自然療法やアーユルベータといった伝統文化も継承されています。世界では公共サービスの民営化が進んでおりますが、経済レベルに関わらず発展するために依存しあう悪循環を招く制度は日本でもすぐ改善するべきです。インドのよう

ヨガや自然食の 社会貢献組織活動の紹介

- ・NPO法人日本YOGA連盟
<http://www.npo-yoga.com/>
- ・NPO法人国際総合ヨガ協会
<http://sougouyoga.com/>
- ・マクロビオティック・ヨガの
社会貢献活動と実践者の集い
<http://www.ci-kyokai.jp/>
<http://kutsurogi.ciao.jp/>

に自己責任で「なんでもあり」の状態を道徳的に楽しみつづ、生きる強さを養いながら変化の多い生活の楽しみも作ってみることも生き生きと発展する地域環境と人材育成にも大切だと感じました。

◆ ◆ ◆

インドでは国際化の影響など、物事の需給バランスを自国内である程度経済対応できるので、世界情勢に振り回されず長い歴史で培われた安定した環境であることが、人々の生活を充実させていると言えます。それらも物質的な豊かさでは得られない、「自主性」からなる自信と誇りに満ち溢れた国民性といえるでしょう。日本も似たような良い面があります。国際化が進む中、周りの国が



●PROFILE

もりやま・みきよし

1975年生まれ。東京都国立市出身。北海道農業専門学校農業本科卒業。リマッキングスクール師範科卒業。マクロビオティックインストラクター。マクロビオティック・ヨガ主任講師。NPO法人日本YOGA連盟東京支部長。NPO法人国際総合ヨガ協会世話人。くつろぎ工房主宰。

よく見えたりするものですが、生まれ育った国の文化を継承する運動に協力すると、母国の素晴らしさが理解でき自分の生きる希望も感じられ世界観も変わると感じます。

◆ ◆ ◆

旅を振り返ると、わずかな金銭で充分暮らせる環境がインドには存在し、本来そのようなお金が優先ではない社会に貢献する生き方を重視するコミュニティが、国として機能するべきだと感じました。私はヨガや自然食で社会に貢献する動きを仲間と共に始めておりますので、その一部を紹介し今回の旅行記を完結したいと思います。ご愛読ありがとうございます。

写真撮影：森山 幹麗

Dr マイクの生活の知恵

Vol.33



Dr.マイク●PROFILE

牧内泰道 (まきうち・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
森英樓・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、大森英樓式食養を
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)、氣を変
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
マイクのチヨークーリイ(いす
出版)、「アトピーは食べもの
で治る」(現代書林)、「炭火
ワ超健康法」(日本芸文社)
など多数。

Q

長年のアトピーに薬を使わずに別れを告げ、素敵な相手に出会える
素敵な私になりたいと考えています。そこで相談なのですが……、
そちらの道場で働きながら学ばせていただくことはできませんか?? な
んとかチャンスを与えていただけませんか??

A

通算3ヶ月3回の合宿研修(左ページ広告参照)を卒業すると
3ヶ月間の指導者育成があり、それ以後は
奉仕性を希望すれば、無料で勉強できます。



今まで40年の間、多くの弟子が育っていき、独立し活躍している。
マクロバイオ食養の調理師(国家試験)、温熱治療師カイロプラクテック、
ヨガの指導者、鬱、閉じこもりを治す心理カウンセラーなど……。

「アトピー治しの名人」として多くのアトピーの人に感謝され、
きちんと生計を得ている人もいます。方法は、自分自身が道場でアトピーを治し、
その治した体験をお伝えするのです。アトピーが宝物になるよ。



不妊症を治すことを指導している人もいます。

『8年も結婚生活をしているが、子供ができない、だから離婚する』と
道場に来た女性だ。

僕が「子供ができたなら離婚しない?」と聞くと、

「そうです」と頷いた。

食の改善と骨格修正法を実践させたら、間もなく男の子が産まれた。

今は2人の子持ちになり、幸福にやっていると同時に、

不妊症治しの名人として活躍している。良かった良かったである。

悩みは宝物になる、生活の糧にもなるのだ。だから、どんどん悩め!

そして自分でその悩みを解決するのだ。それを僕は40年間も道場で指導している。

数えきれない程の人が「人生もう一度楽しく飛び出そう!」がでている。

貴方の今の悩みをステップとし、指導者になるのだ。

人は他人様から命令されて動くのではなく、自分の発想で動いて

「有り難うございます」と感謝されると、それで充分稼ぐことができる。

仕事=指導者になる。

人は指導者になるために生まれてきたのだ。日本を健康で明るい世にする。

これこそが貴方の役目だ、仕事であるべきだ。

心を、良心を売る……「聖なるビジネス」をやるのだ。それが指導者である。

僕は未だ78才大元氣・大健康な大青年だ。

僕が死ぬまでに多くの指導者を育成していく、

それが日本を救うことになる。

それが僕の終世の役割だ。応援しますよ。

楽しく頑張ってください!!



体質改善の実践研修 人生もう一度、楽しく、飛び出そう!

毎月開催!!

「もう薬はやめよう!」基本研修会

- コース内容
 - 大森式食養指導
 - 沖ヨガ骨格修正指導
 - Dr.マイク流
「今日も楽しくやろう!」指導

- 期 間
毎月1日から7日
- 研修費
通算3ヵ月間3回の合宿……22万円

Dr.マイクの
聴くだけで効く!
CDプレゼント中!
<http://www.danjiki-d.com/>

もう頑張らなくていいよ! 悩むのはやめよう! 楽しくやろう! ワッハッハー!

NPOリフレッシュ学園

熱海断食道場

URL: <http://www.danjiki-d.com/>

T413-0002 熱海市伊豆山1062-34
TEL:0557-80-2101/FAX:0557-80-2053

Dr.マイク直通メールアドレス danjiki@aqua.ocn.ne.jp
ご質問、ご相談、お問い合わせはお気軽に。



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



『カノウユミコの滋味をいただく野菜の和食』

カノウユミコ著 主婦と生活社 1,260円(税込)

現在の和食は、魚介類や肉などの動物性食品が中心で、野菜は脇役として使われています。しかし、アタを抜いたり、砂糖で甘みをつけたりせず、皮ごと蒸し煮にしたり、じっくり焼いておいしさを引き出せば、それぞれの香り、食感、美しい形や色といった力強い野菜の個性を堪能できるお料理が仕上がります。

これまでの「和食」とはわかれず、和の辛味調味料や和のハーブ、大豆製品、ごま、味噌、酒粕などで、味にアクセントと深みを与えた、新しいスタイルの和食の完成です。

『夏でもおいしい麹甘酒で健康になる』

山下に子著 小学館 1,575円(税込)

麹でつくる本来の甘酒には、スーパーマルチサプリメントと言ってもいいくらい、さまざまな健康パワーがまわっています。麹がもつアミノ酸、ビタミンB群、コエンザイム、酵母などの働きによって、生活習慣病の予防にもなり、美肌やアンチエイジングにもつながります。本書は、そんな麹甘酒の効用と、甘酒のおいしい作り方、甘酒を使用した料理のレシピ、併せて麹甘酒のお取り寄せ先も紹介しています。

『びんぼう神様さま』

高草洋子著 地湧社 998円(税込)

松吉の家にびんぼう神が住みつき、家はみるみる貧しくなっていく。ところが松吉は悲しむどころか、なんと神棚を作ってびんぼう神を拝みはじめました。「なんで嫌われもののわしを？」不思議がるびんぼう神はやがて… びんぼう神とおして、本当の豊かさは何かということ問いかけ、人間の素晴らしさを教えてくれる物語です。諸学生から読めるルビ付き。

日本CI協会では、マクロビオティックに関する書籍、雑誌、等を多数取り扱っています。

ご購入・お問い合わせは……日本CI協会 電話:03-3469-7631/FAX:03-3469-7635 <http://www.ci-kyokai.jp>

三育フーズの新製品

とまとと りんごの ゼリー



国産トマト
国産りんご
国産砂糖を使用

内容量
75g

黒ごまババロア 80g
アーモンドババロア 80g
が袋入りになります!



デザイン
一新!

たっぷり ビタミンC

レモン25個分の
ビタミンC(果汁濃集) **500**

グレープフルーツ&カムカム風味

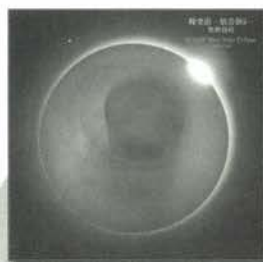
冷たく冷やして...
果汁 **43%**
ビタミンCを
補給できる飲料です

内容量 200ml



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>



ゲルソン療法

がんと慢性病のための食事療法
HEALING The Gerson Way



地湧社

『時空浴 〜倍音浴3〜』

牧野持侑 ピンポイント 2,800円(税込)

日本のアルケミー・クリスタルボウルの第一人者・牧野持侑氏の最新作が、ついに発売されました! 2009年の皆既日食の日に録音された本作には、60ものアルケミー・クリスタルボウルを使い、皆既日食に因んだ3曲に加え、アンビエント・ミュージックの先駆者ブライアン・イノーの傑作「ミュージック・フォー・エアポート」を、オリジナルテンポと月のテンポで演奏した2曲も収録されています。音響による新世紀の癒しを体験できる一枚です。

『ゲルソン療法』

シャルロット・ゲルソン/ベータ・ビシヨップ 著 氏家京子訳 地湧社 2,100円(税込)

日本でゲルソン療法が知られるようになって20年以上になりますが、部分的な紹介が多く、その本質は伝わっていないのが現状です。本書は、全体像をわかりやすく説明し、徹底した「解毒」とオーガニック野菜や自然由来のサプリメントによる「栄養補給」で、肝臓を修復し免疫力を高める方法を明快に解説しています。また、がんや慢性病の治療だけでなく、日常の健康維持、有害な環境から身を守る知恵などが広い視野で描かれています。

今月のおすすめ

国内産乾燥椎茸（未選別）

国内産原木栽培
お徳な未選別椎茸
香りがよく豊かな旨み

品質、大きさ未選別のためお徳で普段使いに最適です。椎茸の香り良く旨みたっぷり。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：椎茸（国内産）



90g 1,155円（税込）

国内産乾椎茸（カケ葉）

国内産原木栽培
カケ葉の部分だけを集めたお徳用
戻りが早く、香りがよい

通常品の欠けた葉の部分を集めたもので、可食部100%。葉の柔らかい部分のみなので、早く戻り、だしを取った後も調理しやすいです。椎茸の香り良く美味しい。数量限定品（年間2,500ヶ）

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：椎茸（国内産）



50g 441円（税込）

ぶち焼きせん サラダ

『奇跡のリンゴ』木村式自然栽培米
ササニシキ使用
サクッとした食感とまろやかな塩味が美味

宮城産うるち米を紅花油で焼いた一口サイズのプチせんです。動物性原料不使用。サクッとした口あたりとまろやかな塩味がおいしいです。

開封前賞味期間：常温で3ヵ月
原材料：うるち米（宮城産）、有機植物油（米国産紅花油）、塩（海の精）



50g 360円（税込）

オーサワの有機丸麦（三分搗き）

有機JAS認定品
岩手県産有機大麦100%
もちもちした食感で麦の甘みが
口に広がる

玄米との相性が抜群です。玄米に1～2割混ぜ、水加減を若干多めにして炊きます。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：有機大麦（岩手県産）



250g 546円（税込）

商品のお問合せはオーサワジャパン(株)まで
〒335-0022 埼玉県戸田市新曽4-2-4 フリーダイヤル

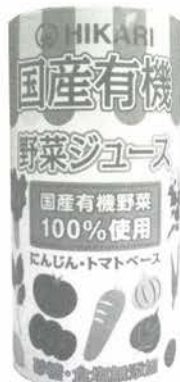
Tel... 0120-6671440 / Fax... 0120-5881038

国産有機野菜ジュース

有機JAS認定品
国内産有機原料100%
トマト・人参ベース
9種野菜と2種の果実をミックス
さらっとして飲みやすい

国内産有機にんじん・トマト、北海道産有機かぼちゃを使用し、甘みを出しました。砂糖・食塩・保存料・酸味料・香料不使用。容器はリサイクル可能、環境に配慮したカートカンを使用しています。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：有機濃縮にんじん（国内産）、野菜（有機トマト・かぼちゃ・青じそ・小松菜・エンサイ・つるむらさき・モロヘイヤ・たまねぎ：国内産）、果実（有機すだち・レモン：国内産）



125ml 168円（税込）

オーガニックトマトソース

有機JAS認定品
完熟トマトをふんだんに使用
日本人好みのほんのり甘めのあっさり味
パスタソースや煮込み料理に

そのままパスタにかけてパスタソースとして使うのももちろん、トマト鍋や洋風料理にもお使いいただけます。醸造酢は静置醗酵した有機純米酢を使用。自社農園や契約農家で栽培した国内産有機たまねぎ・にんにく・しょうがを使用しています。添加物一切不使用。

開封前賞味期間：常温で1年6ヵ月
原材料：有機トマト（アメリカ産他）、有機米酢（国内産）、有機たまねぎ（国内産）、糖類（有機砂糖、麦芽水飴）、食塩（天日塩）、有機にんにく（国内産）、香辛料、有機しょうが（国内産）



365g 472円（税込）

雑穀フレークミックス

北海道産大麦・玄米・オーツ麦100%
香ばしく、サクサクとした軽い食感

素材をそのまま押しつぶしただけのナチュラルなフレーク形状。甘味料・調味料等一切不使用。配合割合は、大麦40%・玄米40%・オーツ麦20%です。豆乳等を加えて朝食や軽食におすすめです。またお菓子の素材としても便利です。1食（40g）当たり152kcal。

開封前賞味期間：常温で10ヵ月
原材料：大麦・玄米・オーツ麦（北海道産）



150g 619円（税込）

十穀シリアル

国内産原料100%
厳選した十種の穀物をブレンド
ほのかな甘み ソフトな食感

雑穀エキスパートが厳選した雑穀でつくりました。添加物一切不使用。豆乳等を加えて朝食や軽食におすすめです。またお菓子の素材としても便利です。1食（40g）当たり154kcal。

開封前賞味期間：常温で10ヵ月
原材料：甜菜糖（北海道産）、玄米・白米（愛知産）、丸麦（福井・富山産）、もち黒米（国内産）、もち玄米・たかきび（岩手産）、食塩（沖縄の海水）、はとむぎ・もちきび・もちあわ・うるちひえ（岩手産）



150g 579円（税込）

深呼吸したくなるような さわやかな空間！



幸せと感じながら送る日常の生活。夜は電気を付け、明かりを得て家電製品の便利な機能に頼る日々・・・しかし、電灯やテレビ、冷蔵庫などに囲まれた室内空間は本当に「快適な空間」と言えるのでしょうか？家中には、家電製品などから出る有害な電波が充満しており、自然環境とは程遠い環境になっているのが現状です。人は「より自然な環境」で暮らす事により、健康でストレスの少ない生活が楽しめます。現代病やストレスなどが問題視される昨今、「森林浴な空間」は自然な「快適」を教えてください。

口コミで広まった スタビライザー

健康ライターでありながら、日頃から電気に囲まれ、パソコンの前に座り続ける日々。健康と快適を追い求めている中、森修焼のスタビライザーの噂を聞きつけ取材をすることに。向かった先は浜松にある森修焼本社。

早速スタビライザーを手にしてみると長方形の小さい板状の陶器。これをブレイカーに付けるのか？と不安に思いつつ、どうしても陶器をブレイカーに設置するというユニークな商品をつくったのかを（株）森修焼代表であり開発者の谷口さんに聞いてみた。

「以前乗っていたおんぼろトラックのラジオに森修焼のブレイカーを付けたら、ラジオの音がクリアになったのです」それならばブレイカーに付けてみたらどうかと思いい、ブレイカーに取付けるセラミックをつくったのがきっかけという。

出来上がった商品をモニター調

査したら、テレビの画面がきれいになったり、冷蔵庫やクーラーが良く冷えるようになったというだけでなく、部屋の空気がさわやかになったり、臭いやホコリが減少することがわかりスタビライザーとして商品化されたというのだ。

「当時はなぜこのような現象が起こるのかわからなかったのですが、発売開始以降口コミで広まり、観葉植物が元気とかいびきをかかなくなったなどの反響が寄せられたのです。」と谷口さん。

リラックス空間に！

スタビライザーを設置し、使用前と使用15時間後（開閉なし）の冷蔵庫内の室温を測定した。コードタイプは21℃、スーパードタイプは1個の場合22℃、2個の場合は28℃下がったことが遠赤外線応用研究会で確認された。

岡山理科大学の石井猛名誉教授によると、「スタビライザーを取付けると、電磁波の一部が波長変換されることによって、冷蔵庫内

温度が低下したと考えられます」
とのこと。

電力会社調べによると、周囲温度15℃で冷蔵強度を「強」から「中」にした場合（約2℃差）年間で電気が約62kwh、電気料金が約1,330円節約になるという。CO2の削減にも貢献でき「手軽にエコ」するには最適な商品だ。更に、前出の石井教授は使用後の脳波結果について「脳波がリラックス派と呼ばれるα派の出現率が改善された。蛍光灯や電気配線などから発生する電磁波は有害ですが、スーパースタビライザーを装着することで、有害電磁波の一部が有益な電磁波に変換され、脳波に影響を与えたと考えられ、人間が持つ生体防御システムを支援したと推測されます」というのだ。この脳波がα波優位に変化したと推測される。

これを裏付ける体験を話してくれたのが、高塚さん。「主人だけでなく、ネコもいびきが減り、気性の激しかったネコがおとなしくなり、子供をかじらなくなったので、と



大澤さん（美容室経営）は、「お店の空気がすがすがしいとお客様に喜んでいただけます。今年の猛暑でも店内のエア



若尾さんは「良く眠れるようになり、ペットの臭いやいびきも感じなくなり、Vの画面が色鮮やかに変わっただけでなく、ほこりの付着も減少しました」という。



高塚さん「います。また、妹が家に来るとこの家の空気は気持ちいい！」といつも言います」

空気がキレイ、 ゆっくりに眠れる



大竹さん「冷蔵庫の音が静かになりました。また、エア

コンは28℃の設定で気持ちよく過ごせました」とのこと。
また、大竹さんは「それぞれのコードにコードスタビライザーをつけたら、冷蔵庫がよく冷えるようになった。うになり、

コンの効きが良くなりビックリしました」とのこと。

他にも、通販会社のI様によると「オフィスにスーパースタビライザーを設置したところ、冷蔵庫の温度が2℃下がったのが確認できたので、お客様に自信を持って販売しています」という。

そこで、健康情報新聞編集部でも、早速コードスタビライザーを取付けてみた。確かにクーラーの温度が下がり、TV画面がきれいになった。女性スタッフが部屋の電気コードに着けたら、その晩、グッスリ眠れ、これはすごい！と絶賛。これはいい。値段も手頃で、CO2削減で環境にも貢献で

手軽にエコ！快適生活！

コンセントに差込むだけ、電気こたつや電気カーペットなど…暖かくてビックリ！



コードスタビライザー

サイズ（1個）：たて40mm×よこ20mm
●付属品：コード（長さ150mm）、ゼニールテープ
※付属品のコードは1500Wまで対応可能です。

問い合わせ先／株式会社森修焼
05315801388
<http://www.shinshuyaki.com>

き、快適な空間作りも期待できる。
取付け簡単な「コードスタビライザー」（6,300円）がおススメ。
オール電化の家庭用に「スーパースタビライザー」（29,400円）もある。

全国日本CI協会友の店

	販 売 店 名	住 所 ・ 電 話	営 業 時 間 休 日	主 な 商 品 ・ 催 し の も の	
北海道	越 田 治 良 院	〔〒040-0003〕函館市松陰町11-20 TEL/FAX0138-32-2870	9:00～18:00 月	カイロブラクティック、自然食品	▲
	自然食品の店-むぎさと-	〔〒064-0822〕札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133	13:30～17:30 月・木・金	予約・宅配中心・週3日店頭販売あり有機米・有機野菜・マクロビオティック商品・びわ生葉・温灸	▲
	株式会社 眞 内 店	〔〒063-0035〕札幌市西区西野五条3丁目1-1 TEL011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net	10:00～19:00 年中無休	青果食品雑貨酒全、エリクサー浄水器・化粧品・健康・塩製造販売、自然農園営業、レストラン	▲
	あ 真 し 駒 た や 内 店	〔〒005-0014〕札幌市南区真駒内幸町2-112 ミュークリスト 1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512	10:00～20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・天然酵母パン他 売り出しは毎月	▲
	自 然 食 品 の 店 た ん ぽ	〔〒006-0803〕札幌市手稲区新寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860	10:15～19:00 日・月	自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ビワ温灸・健康補助食品他 配達・地方発送可	▲
	有機野菜と自然食の店 あ お や ま	〔〒041-1122〕亀田郡七飯町大川3-20-32 TEL0138-64-9611	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・ココ本店	〔〒080-0028〕帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833 http://natural.coco.jp/	10:00～19:00 月	オーサワ、ムソー商品他、有機野菜、米、ヴァレダ化粧品等。オーガニックマクロビカフェ併設。	▲
青森	玄米雑カフェあまむ	〔〒085-0007〕北海道釧路市堀川町5-38 TEL/FAX0154-23-5594	11:00～19:00 月	有機野菜、オーサワ商品、第3世界ショップ雑貨・食品、オーガニック寝具類、浄水器	▲
	た ち ば な や	〔〒030-0845〕青森県青森市緑2-14-1 ジャスコ青森店より西へ徒歩3分 TEL017-764-0211 FAX017-764-0215	9:30～18:00 日・祝	オーサワ商品、CI 図書、食養相談、配達・配達可、リマ・クッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自 然 食 品 の 店 あ お そ ら	〔〒030-0961〕青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832	9:30～19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の店主の砂治療法・食養相談もありませ	▲
	自 然 食 品 の 店 エ リ ナ ハ	〔〒031-0084〕青森県八戸市八日町2 TEL017-844-6461	9:30～18:30 日・祝	オーサワジャパン商品 パン 野菜 米 雑貨	▲
	整 骨 院 巴 堂	〔〒013-0002〕秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-3331	8:30～18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	〔〒010-0951〕秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879	9:30～18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ビワ温灸、生鮮食品、料理教室、食養講座	▲
	Sweet Market	〔〒010-0951〕秋田県秋田市山王1丁目3-18-101 TEL018-823-1977	9:00～20:00 日	オーサワジャパン全商品・パン・野菜・生活雑貨カフェ・フェアトレード商品・書籍 他	▲
岩手	マ ナ 自 然 食	〔〒020-0114〕岩手県盛岡市高松2-5-18 TEL0196-62-6205	9:00～19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
	自 然 食 品 の 店 グリーンハウス多田	〔〒020-0015〕岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8944	9:00～19:00 日・連休	オーサワジャパン商品・アルソア化粧品・毎月特売日と料理教室・食養美容相談 発送可	▲
	マクロビオティックレストラン [スロー・キュア ナチュラルハウス]	〔〒020-0023〕盛岡市内丸4-18 TEL/FAX019-652-8055	11:30～14:00 土・日・祝	日替わり玄米雑穀ランチ、コンサート、各種イベント	▲
	Sobe's Cafe	〔〒025-0024〕岩手県花巻市山の神578-4	11:30～21:00	オーナー自家無農薬玄米を中心としたマクロビオティックカフェレストラン	▲
	株式会社 オーク	〔〒080-0822〕宮城県仙台市青葉区立町22-14 TEL022-211-0938 FAX022-211-4228	9:00～19:00 日	食事処「友苑」TEL022-266-4095 料理講習	▲
	ワンストップ・コヤマ	〔〒990-0845〕山形県山形市飯塚町120 TEL023-643-0594 http://www.onestop.co.jp	10:00～19:00 水	石山さんの自然栽培ササニシキ・八木澤の醤油・井筒無添加・仏アガワフィン・シャボン玉石けん	▲
	自然食品の専門店 玄会 津 大 学 前	〔〒965-0005〕福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合175-8 TEL0242-32-1850	9:00～18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
福島	善 林 庵	〔〒970-8026〕福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9:00～20:00 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	▲
	あ ん べ れ の な や	〔〒960-8105〕福島県福島市仲間町4-3 TEL024-523-2237	10:00～19:00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、健康助化粧品、他市内配達可	▲
	な ち ゅ ら る ふーす リ ト ル ガー デ ン	〔〒963-8046〕福島県郡山市市東1-200 TEL024-961-5782	10:00～19:00 日・祝	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エコ雑貨・自然派化粧品 他	▲
	自 然 食 品 と み や	〔〒963-8851〕福島県郡山市市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666	9:00～19:30 年中無休	オーサワ全商品、自然食品全般、シルク衣類・化粧品、エコ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
	自 然 食 品 店 わ か ば	〔〒979-1521〕福島県双葉郡浪江町市町場18-3 TEL0240-35-2797	9:30～17:30 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 ば い 救 急 病 院 操 体 法	〔〒921-8062〕石川県金沢市新保本1-222 TEL076-243-4805 FAX076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	穀 菜 食 レ ス ト ラ ン 健 康 食 工 房 た か の	〔〒920-0944〕石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00～19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizu4y09.hp.infoseek.co.jp/	▲
石川	元 気 な 野 菜 た ち の っ ぽ く ち 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	▲
	群馬マクロビオティック セ ン ター MA 愛 NA	〔〒370-0847〕群馬県高崎市和田町7-13 TEL0273-22-5484	10:00～20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、健康相談	▲
	須 藤 商 店	〔〒376-0053〕群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL0277-44-5733	9:00～20:00 日	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室	▲
	宮 前 薬 局 上 原 店	〔〒378-0051〕群馬県沼田市上原町1801-22 TEL0278-24-3678	8:00～20:00 日	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲
	SUN HOUSE 恵 麻 理	〔〒379-2123〕群馬県前橋市山王町2-25-10 TEL/FAX027-266-5334 (山王病院より西徒歩1分)	9:00～19:00 水・木	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・化粧品・配達・料理教室・カフェ	▲
	自然食品&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11:30～14:15)	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	▲
	婆 里 フ ァ ーム	〔〒373-0846〕群馬県太田市市根町801 TEL/FAX0276-31-8850	10:00～19:00 不定休	自然農法農産物 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン	▲
栃木	古代米浦部農園	〔〒375-0042〕群馬県藤岡市駒川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。	▲
	栃木自然食センター オ シ ス	〔〒328-0017〕栃木県栃木市錦町14-3 TEL/FAX0282-22-1044	10:00～19:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラクティック	▲
	自然食品の店 こごち	〔〒327-0832〕栃木県佐野市植上町1302-4 TEL0283-21-5636 FAX0283-21-5658	月～土10:30～19:00 日13:00～18:00	自然食品全般・健康食品・自然化粧品・書籍 天然酵母パン・生活雑貨	▲

■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行につき年間5,250円を別途申し受けれます。
▲マークはオーサワジャパン(株)食品取扱店です。

栃木	セーフティショップ まな	(〒327-0843) 栃木県佐野市堀米町 177-1 TEL0283-22-8261 FAX0283-21-6935	10:00~19:00 日	自然食品全般・生活雑貨	▲
	健康・美・幸がテーマ ハッピー工房リーリエ	(〒301-0033) 茨城県龍ヶ崎市の佐賀町 629-2 常盤線佐賀駅西口駅前 TEL0297-65-8864	10:00~19:30 日・祝(除予約)	OJ全商品ハーブアロマ商品と講習、健康食品化粧品書籍、茨城有機米、キラリボシ油直販、発送可	▲
茨城	Chiwako Macrobiotics Cooking School	(〒302-0013) 茨城県取手市台宿 2-14-28 TEL0297-72-4477 http://chiwako.com	9:00~18:00 不定休	マクロビオティック料理教室、食養指導(予約制) オーサワジャパン商品、自然食品	▲
	食の提案スペース ミレット	(〒310-0851) 茨城県水戸市千波町 460-37 TEL/FAX029-244-6112 http://www.milletmito.com	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ 11:30~料理教室第3、4火・第4土	▲
茨城	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	▲
	Macrobiotic T S U B A K I	(〒316-0001) 茨城県日立市諏訪町 1-18-10 TEL/FAX0294-33-2424	10:00~18:00 祝	カフェ・自家焙煎珈琲豆・オーガニック食品 マクロスイーツ&天然酵母パン・料理教室他	▲
太	陽 堂	(〒343-0025) 埼玉県越谷市大沢 4-10-5 TEL048-962-3479	9:00~20:00 日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
	げんき畑の直売店 「げんきの市場」	(〒343-0807) 埼玉県越谷市赤山町 1-96-3 TEL048-967-2888	10:00~19:00 年中無休	産地直送玄米の専門店(分づき可)、各種自然食品 取扱・生産者の直売市開催中・HP 有	▲
大	橋 自 然 食	(〒350-1109) 埼玉県川越市霞ヶ関北 4-22-17 TEL0492-32-9445	9:00~19:00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、 料理教室	▲
	川 越 自 然 食 品	(〒350-0063) 埼玉県川越市幸町 8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10:00~19:00 土	昭和45年創業・無低農薬野菜・無農薬有機米・天然 酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・ 健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
お	ばあちゃんの店	(〒353-0005) 埼玉県志木市幸町 3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10:00~18:00 土	自然米、自然食品、天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナフキン	▲
	南 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	▲
埼玉	春日部自然食品センター 「正食の門」	(〒344-0032) 埼玉県春日部市備後東 8-47-7 TEL048-736-7008	10:00~18:00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食養 相談・整体治療院併設	▲
	自然食品専門 店	(〒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、 ベテ、雑貨、書籍など	▲
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所 TEL/FAX048-749-5995	10:00~18:00 火・第1・3水	有機野菜・有機米・マクロビオティック食品・天然 酵母パン・化粧品書籍生活雑貨・食養健康相談	▲
	オダカ自然食品店	(〒339-0057) 埼玉県さいたま市岩槻区本町 2丁目丸山病院 そば TEL/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	▲
お	米と自然食品 御須田米店	(〒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 日	オーサワジャパン商品、エパメル化粧品 健康相談、自然食品健康食品、パンケーキ取扱	▲
南	すこやか食材調和堂	(〒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・サブリ メント・食養相談	▲
	健康ハウ ス	(〒359-1111) 埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL04-2925-2551	10:00~19:00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商 品・生活雑貨・書籍・サプリメント他	▲
健康	自然食品専門店 サニライフ	(〒264-0004) 千葉県市若葉区千城台西 1-34-12 千葉県市モノレール千城台北駅徒歩1分 TEL043-237-8131 FAX043-236-4255 http://www.sunlife-natural.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 茶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	▲
	南 未 健康相談室	(〒270-0034) 松戸市新松戸 3-132 ラフィネス・メイプル 202号 TEL/FAX047-340-1021 (メディカル・ヘルス・カウンセラー)	9:30~17:30 土・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稲穂一相似像を読む	▲
	自然食品の店 タンボポ	(〒277-0022) 千葉県柏市泉町 6-57 TEL0471-67-1997	10:00~19:00 第2日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
自	然 食 品 の 店	(〒275-0011) 千葉県習志野市大久保 4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661	11:00~19:00 火・日	オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー対応食 品・生活雑貨・書籍・自然食品	▲
	くつろぎ工房 自然食品通販店	(〒272-0111) 千葉県市川市妙典 5-15-10 ミルフィーユ式番 館 203 TEL/FAX047-399-3992	10:00~18:00 土・日・祝(盆・正月)	自然食品、無農薬・無添加生鮮食品、ヨガ・料理教室。 http://kutsurogi.ciao.jp/ ネット通販・全国発送対応可。	▲
オ	ーガニックカフェ もみ	(〒286-0004) 成田市京吉 3-565-1-13 TEL070-5572-2587 http://cafe-mominoki.jp/	11:30~14:30 土・日・月・祝	長岡寺酵素玄米と成田の有機野菜をたっぷり使った ランチ 800円 酵素玄米の店頭販売と地方発送	▲
	あ い り ん 堂	(〒286-0036) 千葉県成田市加良部 4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	13:00~18:00 土	不耕米&無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パン・ みそ・醤油・石鹸洗剤、他。各種発送と配達承 ります。毎月玄米茶食の勉強会&健康相談有。	▲
IKUKO	HERBS	(〒297-0213) 千葉県長生郡長柄町徳増 806 TEL0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフ ラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガ ニックコットン、ハーブティー	▲
	ア レ グ リ ア	(〒272-0111) 市川市妙典 3-11-12 東西線妙典駅 3分 TEL/FAX047-306-0123	10:30~18:00 日・祝	OJ商品&くらしの模範くらしを楽しむ「游の会」 オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント	▲
株	式 会 社 森 エンタープライズ	(〒105-0004) 港区新橋 1-16-10 TEL03-3595-4470	9:00~17:00 土・日・祝	①自然浄水「ゆうすい浄水器」②アトピー協会推薦 品化粧品「いちえ水」③シリーズ 他製造販売	▲
	カ フ エ モ ル ティ	(〒116-0001) 荒川区町屋 8-4-8-101 TEL03-6802-6048	11:30~18:00 日	身体に優しい玄米菜食カフェ・自然食品・スイーツ も人気!!癒しの空間ヨガスタジオオモオスメ	▲
自	然 食 品 の 店 あらいくま	(〒150-0002) 目黒区目黒本町 3-19-3 TEL03-3794-1848 FAX03-3794-1850 http://www.araiuma-net.com/	11:00~20:00 月	マクロビオティック食卓あり(11:30~22:00) オー サワ商品、野菜、雑貨 http://araiuma-exblog.jp/r2	▲
	ティーマーケット・ ミントマジック	(〒152-0004) 目黒区麩番 3-5-3 TEL03-3716-0039 FAX03-3716-1733	11:00~18:00 土・日・祝	ハーブティー・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	▲
	(創業)根津の み	(〒113-0031) 文京区根津 1-1-14 根津駅徒歩1分 TEL03-3823-0030 FAX03-3823-0031	10:00~21:00 日	レストラン 11:30~16:00 (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	(〒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	▲

神奈川県	自然食品店 山梨	〒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・雑穀づくりにイベント有) 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(横浜須賀崎、藤沢、藤沢、戸塚)	▲
	自然食品のお店 サンショップ	〒250-0863 小田原市飯所 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/	▲
	湯河原・健康スポット おあし	〒259-0303 神奈川県湯河原町土肥 1-13-3 TEL0465-62-5334	8:00~20:00 年中無休	健康と美を目的とする宿泊施設。各種半断食やマクロビコースは定評。 http://www.junsai.net	▲
山梨県	マルナカ薬局	〒403-0004 山梨県富士吉田市下吉田 251 TEL0555-22-0020	9:00~21:00 第 2・4 日	漢方薬、健康相談、リスブラン化粧品、食品	▲
	自然食品有機村	〒400-0065 山梨県甲府市貴川 1-3-18 TEL055-222-1872 http://www11.plala.or.jp/u-kimura/	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲
	興光彩工芸	〒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.kosaikei.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	ハケヨ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。	▲
長野県	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	〒381-0021 長野県小諸市甲 3232-2 TEL0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱。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 長野県上田市上原 876-1 TEL0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン商品、根を守る核酸有機肥料・核酸キレート酸系食品・無農薬野菜	▲
	野草広場(やそうひろば)	〒437-0127 静岡県袋井市可睡の杜 4-1 TEL0538-48-8002 FAX0538-48-8052	9:30~18:30 無休	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍。野草こども診療所の診療室の語らいから生まれました。	▲
静岡県	自然ライフレイ コスモレイ	〒433-8117 浜松市高丘東 4-26-1 TEL053-438-8323	10:00~18:30 月	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商品、料理教室、配達	▲
	半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園	〒413-0002 熱海市伊豆山 1062 TEL0557-80-2101 (代表)	毎月 1 日~8 日 基本研修	「便更とり」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(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に。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	▲
静岡県	(株) 大恵	〒420-0839 静岡県静岡市葵区鷹匠 1-4-1 TEL054-252-5963	10:00~19:00 日	オーサワジャパン商品、健康食品・化粧品・生鮮食品・生活雑貨他	▲
	(株) カミナリヤ	〒420-0842 静岡県静岡市葵区銀座町 68 TEL054-247-8754 FAX054-248-7136 http://www.kaminariya.com	9:30~18:30 日・祝・盆・正月	オーサワ商品・有機野菜・健康食品・天然酵母パン有機みりん・酒・有機卵・食養相談・全国発送	▲
	セレクトショップ サニーズ	〒421-0421 静岡県牧之原市細江 1487-1 TEL0548-24-1414 FAX0548-24-1415	10:00~19:00 水	国際有機認証承弁井博隆「田七人参」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	無農薬農産物、自然食品、オーサワジャパンエバメール、浄水器、海洋保全活動グッズ	▲
静岡県	自然食品の舗 ヨシ	〒411-0848 静岡県三島市緑町 3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208	8:30~19:30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍調理器具・料理講習会へのお誘い	▲
	有機生活マーケット VIVO	〒411-0912 静岡県駿東郡清水町卸団地 207 TEL055-973-2233	10:30~19:00 水	自然食品・健康食品・フェアトレード商品・エコリジナル雑貨・エバメール化粧品・カフェ 他	▲
	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 佐野療術院	〒425-0033 静岡県焼津市小川 13608-6 TEL054-624-4246	8:30~18:30	医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。難病、奇病にとりくむオーラ治療法。	▲
静岡県	㈱伊勢吉 健康事業部	〒411-0912 静岡県駿東郡清水町卸団地 305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9:30~18:00 日・祝	日本 O 協会、健康食品、食器、シュタイナー関連商品、介護用品	▲
	(株) エムオーエー インターナショナル	〒413-0011 静岡県熱海市田原本町 9-1 URL http://www.inter.moanet.co.jp/		自然米・自然食品販売。岡田式健康法(統合医療)による健康増進セミナー、料理教室。	▲
	自然栽培野菜生産販売 さら〜自然とともに〜	〒441-3503 愛知県田原市若見町権盛地 62 番地 TEL0531-45-5215	9:00~18:00 年中無休(正月除)	自然栽培野菜、米、果物の生産販売。オーサワジャパン商品、自然栽培野菜の加工品販売、宅配	▲
	㈱ 玄気	〒442-0857 愛知県豊川市八幡町鐘鈴 247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072	10:00~19:00 月	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮、サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定(豊橋店、豊川店共に温熱・鍼灸治療所を併設)	▲
静岡県	ゲンキプラス (株) 玄気 豊橋店	〒440-0831 愛知県豊橋市西岩田 6-16-11 TEL0532-69-0656 FAX0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~19:00 月	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	▲
	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	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	▲
	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	自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、[大豆・小豆・金時豆・黒豆]の水煮等製造及び販売	▲
	コジマフーズ	〒457-0011 愛知県名古屋市中区栄 9-27 TEL052-821-8746	8:00~19:00 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/	▲
愛知県	寿元ナゴヤ	〒461-0004 名古屋市中区栄 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	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	▲
	ヘルシングあい	〒451-0031 愛知県名古屋市中区城西 2-15-13 TEL052-602-5930 FAX052-602-5950	10:00~18:00 年中無休	リマ・クッキングスクール名古屋教室 マクロビオティック食料・書籍・雑貨他	▲
	自然食 BIO	〒467-0807 愛知県名古屋市中区瑞穂区駒場町 5-9 TEL/FAX052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30~18:30 木	オーサワジャパン商品・パン・野菜・生鮮食品・生活雑貨・網製品・化粧品・書籍 他	▲
	自然工房満和里	〒458-0014 名古屋市中区神沢 2 丁目 1806-2 TEL052-878-1021 FAX052-878-1031 http://manari-s.com	9:00~19:00 日	店舗面積 42 坪 取扱商品 3000 以上 駐車場 8 台 http://www.healthymate.jp	▲
愛知県	㈱ヘルシーメイト 岡崎本店	〒444-0832 愛知県岡崎市柱町 1-10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119	10:00~19:00 月末セールの月曜	店舗面積 80 坪 取扱商品 3500 以上 駐車場 10 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 月末セールの月曜	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	▲
	㈱かるな KARNANA	〒468-0041 名古屋市中区保良町 2016 TEL052-804-0036 http://www.karuna.co.jp	10:00~18:00 日・祝(本社)		▲

愛知	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	10:00~17:00 金は10:00~16:00	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水「活」取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森焼焼	▲
	イワセ ナチュラル クッキング	(〒472-0016) 愛知県知立市西中町永崎 100 TEL0568-82-3828	不定期	自家製無農薬野菜を使用したマクロビオティック&薬膳料理教室 HP アドレス natural-cooking.com	▲
	チルチルミチル	(〒475-0924) 愛知県半田市東郷町 3-39-1 TEL0569-22-1076	9:00~19:00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、自然化粧品、カフェあり、電話注文承ります	▲
	南 アル ティ	(〒480-1153) 愛知県長久手町作田 2丁目 1001 クリムゾン ハイツ 1F TEL0561-63-9799 FAX0561-76-2799	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	▲
	愛知 食 養 村 店 小 和 菜	(〒485-0012) 小牧市小牧原新田 398-4 TEL0568-75-9843 FAX0568-76-4681	8:00~18:00 土・日・祝	姓名字の本「幸福の家」、自然食品・ビデオ 食養生料理教室、食養生勉強会・個人健康相談	▲
岐阜	より安全で純正な食品の専 門店	(〒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	(〒488-0823) 愛知県尾張旭市庄南町 2-5-10 TEL052-776-1251 FAX052-776-1241	9:00~17:00 日・月・祝	会社目的-自己の確立と人間本来の暮らし具現化。取扱品-ぬか床、伝統野菜の種他 1000 品	▲
	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	▲
	梅 わ ら ベ 村	(〒505-0051) 岐阜県美濃加茂市加茂野町轟之巣 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。	▲
	マクロビオティック お か お さ ん	(〒506-0013) 岐阜県高山市有楽町 2F TEL/FAX0577-35-1057	10:00~19:00 水・第2・4日	マクロビオティック食料、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	梅 ヒ ノ モ ト	(〒910-0032) 福井県福井市堀ノ宮 1-803 市内バス三郎 丸団地下車 1分・第2堀ノ宮下車 3分 TEL0776-21-3811	8:30~19:00 日	体質別食養生指導、料理教室、試食会、自然食品、健康食品 (プロポリス)、波動測定	▲
	信 貴 山 断 食 道 場	(〒636-0832) 奈良県生駒郡三郷町信貴山西 2-102 TEL0745-73-2507	毎年1/21~2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円	▲
	か ん と り い	(〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘 4-16-5 (東登美ヶ丘 5丁目バス停より徒歩1分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
	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	▲
滋賀	ヘルステーション け ん こ う ショ	(〒520-0851) 滋賀県大津市唐橋町 14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122	9:00~20:00 日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲
	ケリケリ・ス マクロビオティクス	(〒526-0831) 滋賀県長浜市宮司町 457 TEL0120-298-564	9:30~19:00 土・日	マクロビオティック商品を中心に、免疫力を向上する ためのいろいろのエクセレンスを集約	▲
	ナチュラルフーズ エナジーママ	(〒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	10:00~19:00 30日	無農薬野菜・天然酵母・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) 京都市左京区高野夢原町 77 TEL075-711-4551			▲
	ヘルス伏見	(〒612-8037) 京都市伏見区桃山町鶴島 7 JR桃山駅西 50m TEL075-611-0337	10:00~20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
京都	ブレマ株式会社	(〒600-8424) 京都市下京区室町通り高辻上る山王町 569 TEL0120-841-828 FAX0120-641-828 http://www.binchoutan.com	10:00~18:00 日・祝	オーサワ全商品、自然療法関連商品、エコ雑貨等 4000 点以上 通販 24 時間受付 全国発送	▲
	自然食タケダ	(〒626-0002) 京都府宮津市杉木 1515 TEL0772-22-3337 FAX0772-22-5188	8:00~21:00 第一・第三日曜	自然食品 地元の無農薬野菜とお米 化粧品 洗剤 石けんシャンプー 無農薬ワイン 焼酎	▲
	100年ごま屋 和 田 萬	(〒530-0046) 大阪市北区宮原町 9-5 TEL06-6364-4387	9:30~17:00 土・日・祝	国産ごま、有機ごま・ごま油、ごまペースト ごまの専門店。創業明治 16 年	▲
	ムスピガーデン	(〒540-0021) 大阪府中央区大手通 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・絹・玄 米弁当など) 約 2000 アイテム通信販売有り	▲
	正 食 協 会	(〒540-0021) 大阪府中央区大手通 2-2-7 TEL06-6941-7506	9:00~18:00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	▲
大阪	健康サポート専門店	(〒562-0012) 大阪府箕面市白鳥 1-1-21 ミヤコビル 3 F TEL0120-14-1417 http://www.kenkousupport.com	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	▲
	ナチュラルフーズ グ ラ	(〒573-1111) 大阪府枚方市植桑朝日 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。	▲
	根々々	(〒582-0009) 柏原市大正 3-1-35 TEL/FAX072-972-0467	9:00~20:00 第1・2・3日曜	無農薬有機米、自然農野菜、天然酵母パン他自然食品 調味料石けん製品 etc... マタニティサービス有	▲
	安全な食べものネット ワーク オルター	(〒584-0048) 大阪府富田林市西板持町 2-3-5 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全なべもの全般、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) 大阪府富田林市伏山 54-70 TEL0721-40-1175 FAX050-3737-0508	10:00~18:30 日	無農薬野菜・米、自然食品・生鮮全般、ゼノア化粧品 料、フェアトレード商品、木の玩具 宅配 OK	▲
兵庫	おげんきですか ゆうきの八百屋	(〒584-0005) 大阪府富田林市葛志町 3-9-8 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419	10:00~20:00 年中無休(年始・夏期休)	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) 泉南郡熊取町紺屋 2-23-10 TEL0724-52-5641 FAX0724-52-5741	10:00~18:00 月・毎月1日	自然食品全般・健康用品・健康講座・波動測定・フ ットケア・アロマスチームサウナ 他	▲
	整美波動療法研究所	(〒651-1331) 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、随 陽学等による病気の健康相談いたします。	▲
	自然食品の店 グリーンハウス	(〒655-0038) 神戸市東灘区星屋台 1-9-9 TEL078-787-3828 FAX078-787-3844 (24 時間 OK)	10:00~18:30 日曜定休	マクロビオティック食品から書籍・雑貨まで幅広く 品揃え・宅配あり。気軽にいただけるお店です！	▲
	(名)アリモト黒壁の工房 いっくせんべい半月庵	(〒679-0104) 兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL079-47-2220 http://ippuku.com	9:00~18:00 ほぼ年中無休	有機玄米せんべいづくり 50 年。有機 JAS 認証 工場には、直売店も併設しています。	▲
島根	Saga's Kitchen マクロビ オティック料理教室	(〒658-0015) 神戸市東灘区本山南町 9-8-45 TEL/FAX078-431-9151	予約受付中です。 ご連絡ください♡	アンチエイジング！健康で美しくクッキングしまし よう♡ Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	▲
	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	▲
	創業80年 漢方 の 仁 川 薬 局	(〒665-0061) 兵庫県宝塚市仁川北 3-7-6 TEL0798-51-0348	10:00~19:00 日・祝	阪急仁川駅前徒歩 1 分 http://www.rakuten.co.jp/nigawa/	▲
	自然食品の店 向日葵	(〒690-0064) 島根県松江市天神町 82 TEL0852-26-3801 FAX0852-31-4172	10:00~19:00 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	▲
	有 限 会 社 三 農 産	(〒693-0106) 島根県出雲市船津町 439-7 TEL0853-48-1056	8:00~19:00	有機 JAS にて生産から加工まで自社一貫生産米・ 餅・おにぎり・おこわ・おかき	▲

岡山	フチ・メリット World Harmony Tera	〔〒700-0824〕岡山市山内山下1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00～19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健食・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
	自然食百科柿の木	〔〒710-0132〕岡山県倉敷市藤戸町天城2221 TEL086-428-8227	9:00～19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	本多由里恵ビューティ クリニック 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 マリアンボレ化粧品、自然食品、全国発送可	▲
広島	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 http://www4.ocn.ne.jp/~umesaki/	10:00～19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達。配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨	▲
	有限会社 ツルシマ	〔〒747-0027〕山口県防府市南崎崎町5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316	9:00～17:00 日・祝 第1土	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	▲
鳥取	ナチュラルライフ ネットワークスパイラル	〔〒683-0841〕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	▲
	ちろりん村	〔〒760-0073〕香川県高松市栗林町3-10-24 TEL0878-37-2976	10:00～19:00 年中無休	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有	▲
香川	自然食品 らびっと	〔〒760-0067〕香川県高松市福福町1-7-9 TEL087-822-1539 HP: http://www.rabbit-foods.com	9:00～19:00 月	玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機農法 玄米(3分、5分、7分、8分搗)発送可	▲
	松見歯科診療所	〔〒761-8015〕高松市香西町7 TEL087-881-2323 FAX087-881-8499 E-mail: mukhayuan@matsumishika.jp http://blog.goo.ne.jp/mukhayuan http://www.matsumishika.jp	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 の歯周病治療や虫歯など、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、調和道丹田呼吸法、温熱療法、整体 等を採用。お手当、食生活相談も受付。歯科診療は完全 自由診療です。お問い合わせ下さい。	▲
	無庵 MACHOBIOTIC				
高知	マクロビオティック玄	〔〒780-0912〕高知市八反町1丁目1-26-8	9:00～18:30 日・祝	オーサワジャパン全商品、ムソノ全商品、正食料理 教室、玄米弁当(配達)、書籍 他	▲
	ながしまフード (料理教室・アンジェリカ)	〔〒806-0028〕福岡県北九州市八幡西区熊手1-1-18 TEL093-631-0404	10:00～20:00	マクロビオティック商品・有機野菜・生活雑貨、お 菓子・第1・第3・天然酵母パン・料理教室	▲
	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	▲
福岡	オーガニックレストラン ナキッちゃん	〔〒810-0015〕福岡県福岡市中央区那の川2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL092-525-4147	9:00～17:00	雑穀料理のランチ、スイーツ、弁当、ケータリング パーティ、料理教室、自然食品販売	▲
	アイリスオーガニック テラス	〔〒810-0062〕福岡県福岡市中央区荒戸3-4-1 セントラル西 公園2F TEL092-751-3005	9:00～18:30 日・祝 第3土	有機野菜、無農薬野菜、選り抜いた数多くの自然健康 食品・化粧品、月一回美容相談会・他	▲
	マクロビオティック カフェヴァダイニング	〔〒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	▲
福岡	香椎自然食品センター	〔〒813-0044〕福岡県福岡市東区千早5-13-19 TEL/FAX092-671-3534	10:00～18:30 日・祝	自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、生活雑 貨、書籍、天然酵母パン、他。	▲
	ナチュラルカフェ ベジガーデン	〔〒815-0083〕福岡市南区高島1-3-29 TEL/FAX092-524-7412	11:30～22:00 月・第一日曜	ランチ・カフェ・ディナー、自然食品・書籍等販売 産直交流会・農園見学・料理教室・講演会等	▲
	えこわいす村	〔〒807-1131〕福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6 TEL0120-37-4711 http://www.ecowise.co.jp	10:00～19:00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ビートンジョア化粧品など約2000種	▲
福岡	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	▲
	眞廣 八 堂	〔〒838-0018〕福岡県朝倉市日向石1202 TEL0946-25-0311 FAX0946-25-1259	8:00～17:00 土・日・祝	葛粉、蕨粉、その他穀粉各種、葛、蕨商品各種(葛 湯、葛きり、蕨餅等)	▲
	マクロビオティック 九州	〔〒839-1413〕福岡県うきは市浮羽町新川3025-1 TEL/FAX0943-77-3483	9:00～17:00	医・食・農同源でマクロの知恵が幅広く学べるMO 大学講座や各種セミナーを開催しています。	▲
福岡	産直や蔵肆	〔〒839-0863〕福岡県久留米市国分町296-1 TEL0942-21-3130	9:30～18:30	食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、 地産地消地域型循環社会を目指して。	▲
	筑紫自然食品センター	〔〒818-0072〕福岡県筑紫野市二日市中央4-8-8 TEL/FAX092-924-0238	10:00～18:30 土・日・祝	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品全 般・雑貨など(配達可)	▲
	未知草の館 道	〔〒819-1616〕福岡県糸島郡二丈町武352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑紫線「一貴山」駅5～7分	10:00～16:00 9:00～18:00	食養料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	▲
佐賀	漢方薬局HDなかむら	〔〒832-0824〕福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より 歩いて5分) TEL0944-72-1061	9:00～19:00 日・第2・4月	漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米 雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	▲
	玄米食 おひさま (料理教室&レストラン)	〔〒840-0811〕佐賀県佐賀市柳町4-3 TEL0952-28-7883 FAX0952-28-7886	9:00～18:30 日・祝	自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・ 生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ	▲
	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2F TEL/FAX095-841-7236	10:00～19:00 不定休	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン・雑貨・マク ロビオティック料理教室・アロマテラピー教室・ヨガ教室	▲
長崎	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	〔〒854-0011〕長崎県諫早市8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、埋設用炭素など環 境改善商品も多数あります。	▲
熊本	自然食と有機野菜の店 南天荘	〔〒860-0854〕熊本県熊本市東区銅町3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161	9:00～19:00 日・盆・正月	有機野菜生産&販売オーソープ自然化粧品 マクロビオティック食事も&勉強会宅配有	▲
	岡部食品豆腐工場 (創業歴33年)	〔〒861-4601〕熊本県上益城郡甲佐町下143 TEL096-234-0447	7:00～19:00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	▲
	ピオ天粧錦ヶ丘	〔〒862-0912〕熊本県錦ヶ丘14-16 TEL096-374-6786 FAX096-374-6791	10:00～19:00 日	有機野菜・マクロビオティック商品・書籍等 家族で マクロビオティック楽しんでます!遊びに来てね!	▲
熊本	自然なくらしの店 ガンガ	〔〒862-0926〕熊本県熊本市東区2丁目2-5 TEL/FAX096-385-5978	9:00～19:00 日・祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書 籍、他。宅配可。料理教室、テラミー治療。	▲
	南そうけん Natural True	〔〒869-0502〕熊本県宇城市松橋町松橋860-1 TEL0964-33-3751 FAX0964-33-1917	9:00～18:30 年中無休	自然食品、健康補助食品、ジュボン化粧品、浄水器、各 種セラミック、小橋規賢先生による健康セミナー	▲
	ダイエットフード 健康食品コーナー	〔〒869-1101〕熊本県菊池郡菊陽町津久礼2731-3 TEL/FAX096-232-6571	9:00～17:00 日祝・第2・4土	健康自然食品全般・書籍他。病院食事療法用食品全 般。	▲
熊本	古川 医 院 院長 古川 まこと	〔〒869-1101〕熊本県菊池郡菊陽町津久礼868-5 TEL096-232-1566 http://www.dr-mako.net	9:00～19:00 日・祝	オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・ 無添加化粧品・健康講話・デイサービス「星の里」	▲

大分	こころ広場	(〒870-0037) 大分市東春日町 15-23 TEL0975-37-1193	9:30～18:30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養生当 食品・正食料理教室(毎週土曜)・講演会等	▲
	鶴亀	(〒870-0126) 大分市横尾 4266 TEL/FAX097-529-6886	10:00～19:00 月	有機食料、有機野菜、マクロビオティック食料、洗 剤、化粧品、書籍、健康教室、勉強会 他	▲
	Natural foods & goods Shop あい・むっから	(〒870-0888) 大分市三ヶ田町 4 組 TEL/FAX097-546-0600 E-mail: info@mukkara.net http://www.mukkara.net	10:30～19:00 第1・3月 火	*とにかく美味しい「ほだ木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍(資本有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK*	▲
	オーガニック九州屋 満上酒	(〒871-0026) 大分県中津市大字高瀬 431 TEL0979-22-1433 IP-phone050-7570-1770	7:30～22:00 年中無休	自然酒、わいん、焼酎、書籍、エココロジー オーサワ、ムソー、無農薬・無肥料野菜農家	▲
鹿児島	自然食のやおや ニコニコ村	(〒874-0919) 大分県別府市石垣東 2-6-21 TEL/FAX0977-25-4464 http://nikonikomura.com/	10:30～19:00 日・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	▲
	自然食品店 なす	(〒875-0342) 大分県臼杵市野津町大字落谷 2181-1 TEL0974-32-7111	10:00～18:00 年中無休	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、 書籍など、宅配可	▲
	御紅輝商會 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	食育入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、 SBK 商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
	やさい村	(〒892-0871) 鹿児島県鹿児島市吉野町 2390-1 TEL099-244-8061	10:30～18:30 日・祝	無農薬野菜、自然食品、料理教室、健康相談、正食 勉強会	▲
沖縄	地球畑 西田店 荒田店 谷山店 地球畑カフェ	(〒891-0101) 鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町 3646 かごしま有機生産組合 TEL099-282-6867	10:00～19:00	有機野菜・有機米・生鮮食品・天然酵母パン・無添 加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	▲
	自然食品のお店 アンジェリック	(〒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 クススイーツ・化粧品・雑貨・書籍	▲
	自然食の宿 天然村	(〒891-4401) 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生 335 (バス停高平) TEL/FAX0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸によ る自然食料理 1泊2食 6,000円	▲
	オーガニックはうす 陽	(〒901-0152) 沖縄県那覇市小嶺 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	▲
兵庫	オーガニックスペース フルー	(〒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) 沖縄県那覇市田原 2-2-4 TEL098-857-4919	11:00～20:00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・ 有機野菜・書籍料理教室	▲
清	流	(〒904-0156) 沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000	10:00～17:00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パ ン、マクロビオティック木炭沖縄そば、ランチ	▲

≡ 皆様からの情報をお待ちしております! ≡

食物による治病体験原稿

マクロビオティック的な食事で症状が改善された体験記を募集しています。貴重な体験を掲載させていただくことで、少しでも多くの方に食の大切さを知っていただくことにつながります。

- ※ 未投稿の原稿に限りです。
- ※ 掲載は編集部判断とさせていただきます。
- ※ 掲載可否問わず、謝礼(食養読本女性編)を進呈致します。
- ※ 著作権は当協会に所属致します。原稿の返却は致しませんのでコピーをお取り下さい。

■執筆概要

具体的症状と病名
改善努力の内容
食事内容など
医師の診断
検査結果等添付歓迎

■原稿要項

2,000字以上、データ入稿可



カフェ・レストラン情報

皆様がお薦めする、玄米やマクロビオティックメニューのあるカフェ・レストランの情報ご提供ください。

医院・治療院・助産院情報

玄米などによる食事指導や代替医療(ホリスティック医療)、マクロビオティック的な指導を取り入れている治療施設、助産院をご提供ください。

募集情報 名称、代表者名、住所、電話/FAX番号、ホームページアドレスなど
応募方法 郵便、FAX、メール(送り先は下記参照)

- ※ 自薦・他薦問いません。
- ※ 月刊誌で紹介させていただく場合はこちらからご連絡をさせていただきます。
- ※ ご不明な点・詳細はお問合せください。

情報送り先・お問合せは

日本CI協会 〒151-0065 渋谷区大山町11-5 4階 編集部 加藤まで
メール:h-tanto1@ci-kyokai.jp TEL:03-3469-7631/FAX:03-3469-7635

海、環境が違う。

世界遺産 聖なる海 オーストラリア シャークベイで
太陽と風により自然結晶した『天日塩』を原料として
塩のまち赤穂の伝統的製法で美味しく仕上げました。

いつまでも伝えていきたい赤穂の塩づくり



赤穂の 天 塩

〈メモ〉原産地近くにハメリンプールがある。
太古から地球上に多量の酸素の供給を始めた
原始生物(藻類ストロマトライト)が今も息づく。
この地球大気の創造者は高塩濃度の海に保護
されて35億年子孫を残してきた。聖なる海。
優れた環境、クリーンな海水がそこにある。



総販売元 株式会社 天 塩

電話 03(3371)1521(代表)

FAX 03(3371)9587



100g 4,200円(税込)

陽泉

【やんせん】

極陽性
タンポポエキス



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

マクロビオティックでの未病を詳しく解説
した第2弾目は、今クローズアップされる
『生活習慣病』を中心に編集しました。
症別に、体の状態を解説。崩れた体のバ
ランスをとるための食事法や手当法、美味
しいレシピなどを紹介しています。
自分でできる手当法の解説も豊富。
『女性編』に続き、ご活用いただける一冊
です。



総合監修・執筆 細川順廣

糖尿病
低血糖症
高血圧
低血圧
脂質異常症
動脈硬化症
睡眠時無呼吸症候群
慢性閉塞性肺疾患
前立腺障害
痔
関節症
痛風・高尿酸血症



生活習慣病編の内容

食養読本 生活習慣病編

マクロビオティック・セルフメデイカルブック

定価 2,000円(税込2,100円)
発行 日本CI協会

室集便編

山頂の鳥居
(4月27日撮影)



自然が残されているのですね。歩き始めは空気が冷えて寒かったです。

たのですが、歩くほどに身体が温まってきた、汗をかいてきました。それほど急な登りはないですが、途中岩場があるので気はぬけません。

▼登山日誌 丹沢「大山」2

(編集部：山谷菅民)

4月下旬、若葉が輝く頃、またまた丹沢です。そして、また「雨の大山」でした。さすが別名「雨降り(あふり)山」です。今年の春は天候不順で雨の日が多いので、雨乞いをしなくてもよいのですが、どういわけか大山へ登るときは雨になります。(雨男?)

山頂付近は霧がかかっていた。「阿夫利(あふり)神社」の鳥居の向こうに神殿が見えます。とても幻想的な風景です。昔は電車もバスもケーブルカーもなく、ずっと登ってきて、この山頂にお参りにきたのだと思うと頭が下がる思いです。

雨が強くなると困るので、早々に下山しました。今回の下山コースは「蓑毛」に出るコースです。山頂付近はまだまだ茶色の世界ですが、麓に行くにしたがって若葉が多くなります。芽吹き鮮やかな色です。本当に輝いているようです。冬を越えた強さですね。麓は八重桜、山吹が咲いています。みなさんも若葉の中を歩いてみてはいかがでしょうか?



山桜

の看板が
あります。
まだまだ
没注意!

▼撮影日誌

(編集部：加藤正子)

4月21日、檜山扶佐子先生「私の風景」の撮影が行われた。



毎回榎本合歓先生の器をお借りしており、一つ一つの器を見ながら料理にあわせ、そして季節にあわせてセッティングしていくのは料理の醍醐味であると思ひながら、盛りつけをする。

檜山先生のレシピは、初級で習う基本レシピに二工夫加え、毎日の食事に变化を、そして食べる楽しさを感じ、食べて美味しく、作っていても楽しくなるようなものばかり。普段のレシピに変化がほしいと思っている方は、アレンジの仕方を是非参考にしてみてください。できればと思うし、ご家族で挑戦されるのもよいかもしれない。



今回のおすすめは……次回7月号で紹介される蒸し煮人参をアレンジしたオレンジマリネ。人参とオレンジのあざやかな色が際立ち、食欲のない夏にもさっぱりとしただけのような美味しさ。是非お試しを!

4月30日、川内翔保子先生の『季節のごあいさつ』の撮影で神奈川県秦野のマニホージュへ。今回の撮影は7ヶ月号分、全12品。そのどれもが芸術



作品のようで、川内先生の作品に対する熱意、愛情がとても伝わってくる。カメラの前で盛りつけられるまでに、前日の仕込みから調理まで……時間をかけて一つ一つに魂を込めて、そして皆さんで丸となって作られる。その作品作りに関わらせていただくのはとても貴重で非常に有り難い経験である。

自分も毎月『月刊誌』という作品作りに携わる一人として……作品を作り続ける先生方とお会いすることで、改めて刺激を受け、鈍った感性が磨かれるのを感じていた。

MACROBIOTIQUE 873号

© 2010 年 6 月号

発行日：2010 年 6 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。
 ... ごさかしい知恵をすて、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ことです。

●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

6月	6日(日)	...自然食品店経営セミナー in 京都	▷詳細右記
	8日(火)	...瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
		...大森一慧講演会 食で運命が変わる	
	12日(土)	...ブハン講座	▷詳細6頁
		...バイオテスト連続講座	▷詳細4頁
	13日(日)	...マクロビオティックススタートセミナー	▷詳細8頁
	16日(水)	...官足法セミナー	▷詳細6頁
	17日(木)	...瞑想呼吸法+陰陽五行 集中講座 第三期	
	18・19日(金・土)	...細川順讀 個人別健康相談	▷詳細7頁
	20日(日)	...細川順讀 TL指導者育成セミナー	
	22日(火)	...瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	24日(木)	...薬になる野菜講座	
	25日(金)	...望診法指導士 養成講座 金曜コース(初級)	
	26日(土)	...望診法指導士 養成講座 土曜コース(初級)	
		...橋本宙八の人生哲学講座	
	27日(日)	...歯の宮大工 田中宏尚の連続講座	

7月	3日(土)	...マクロビオティックススタートセミナー(神戸)	▷詳細8頁
	4日(日)	...吉村正先生講演会『いのちのためにいのちをかけよう!』	
		...ブハン講座	▷詳細6頁
	10日(土)	...バイオテスト連続講座	▷詳細4頁
	11日(日)	...マクロビオティックススタートセミナー	▷詳細8頁
	13日(火)	...瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	15日(木)	...瞑想呼吸法+陰陽五行 集中講座 第三期	
	16・17日(金・土)	...細川順讀 個人別健康相談	▷詳細7頁
	18日(日)	...細川順讀 TL指導者育成セミナー 基本コース	
	23日(金)	...望診法指導士 養成講座 金曜コース	
	24日(土)	...望診法指導士 養成講座 土曜コース	
	25日(日)	...橋本宙八の人生哲学講座	
	26日(月)	...ピワの葉温灸講習会	▷詳細6頁
	27日(火)	...瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	29日(木)	...薬になる野菜講座	

お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会

電話:03-3469-7631/FAX:03-3469-7635

メール:j-info@ci-kyokai.jp

●日本CI協会案内図



【住 所】〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

電話 03-3469-7631/FAX 03-3469-7635

◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

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

自然食品店経営セミナー in 名古屋

細川順讀先生に聞く!!
 お客様への健康法アドバイス

テーマ『手当法・運動法』
 生姜シップ、里芋パスタ、豆腐パスタ
 背腹運動、血管運動、ゆび指圧など

●誰が行っても安全で効率が良い方法を学びます●

日 時:平成22年7月10日(日)
 10:30~16:30(10:00受付開始)

会 場:名古屋テルミナ会議室

参加費:10,000円

プログラム

10:30 ~ 12:30 お客様への健康法アドバイス①(手当法、運動法)
 12:30 ~ 13:30 昼食、休憩
 13:30 ~ 16:00 お客様への健康法アドバイス②(手当法、運動法)
 ……医療コンサルタント 細川 順讀
 16:00 ~ 16:30 商品勉強会
 16:30 閉会

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:オーサワジャパン(株)

一週間でマクロビオティックの基礎が学べる「夏の特別集中講座」

今年は新しくできた新宿校でも行い、さらに上級コースも開講致します！

上級コースではマクロビオティックの応用料理として、おいしくて・はなやかな夏メニューもたくさん実習できます。

日頃なかなかお時間が取れない方・一気に学びたい方は、この機会にぜひご受講ください。

本年4月オープン

新宿校

〒151-0053 渋谷区代々木2-23-1 ニューステートメナービル130

TEL.03-6304-2006

FAX.03-5358-3623

【時間】10:00～16:30 1日2講座 計12講座（各コース共通）

初めての

初級集中コース

8/ 9(月) 初級 ① ②

8/10(火) 初級 ③ ④

8/11(水) 初級 ⑤ ⑥

8/12(木) 初級 ⑦ ⑧

8/13(金) 初級 ⑨ ⑩

8/14(土) 初級 ⑪ ⑫

8/15(日) 初級試作会

中級集中コース

8/16(月) 中級 ① ②

8/17(火) 中級 ③ ④

8/18(水) 中級 ⑤ ⑥

8/19(木) 中級 ⑦ ⑧

8/20(金) 中級 ⑨ ⑩

8/21(土) 中級 ⑪ ⑫

8/22(日) 中級試作会

上級集中コース

8/23(月) 上級 ① ②

8/24(火) 上級 ③ ④

8/25(水) 上級 ⑤ ⑥

8/26(木) 上級 ⑦ ⑧

8/27(金) 上級 ⑨ ⑩

8/28(土) 上級 ⑪ ⑫

8/29(日) 上級試作会

※予定は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。



渋谷本校



新宿校

受講料

■初級受講料

*入校料／10,000円(特典:誌友会費1年分+桜沢如一著作本3冊)

*受講料／48,000円(テキスト代・材料費・消費税込み)

*修了証／12回受講され、試作会に作品を提出された方には『修了証』を授与

*申請料／10,000円

■中級受講料

*受講料／48,000円(テキスト代・材料費・消費税込み)

*修了証／12回受講され、試作会に作品を提出された方には『修了証』を授与

*申請料／15,000円

■上級受講料

*受講料／60,000円(テキスト代・材料費・消費税込み)

*修了証／12回受講され、試作会に作品を提出された方には『修了証』を授与

*申請料／20,000円



リマ・クッキングスクール

2010年8月2日～8月29日

夏の特別集中講座



たべて痩せる! 食べてきれいに! おいしくて楽しい!

リマ・クッキングスクールのマクロビオティック料理

講座 内容

【初級】玄米ご飯の炊き方・だし汁の取り方・おめでとう・きんぴら・ごま塩・ひじき蓮根・葛餅等

【中級】マクロビオティックの家庭料理十手当て法(塩番茶・大根湯・里芋バスター・生姜湿布等)

【上級】季節の応用料理(カレー、パン作りなどを予定)

※メニューは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※欠席・遅刻等のご連絡は必ず事務局までお願いいたします。

渋谷本校

〒151-0065 渋谷区大山町11-5 TEL.03-3469-7631 FAX.03-3469-7635

【時間】10:00～16:30 1日2講座 計12講座 (各コース共通)

初級集中コース

8/2(月)初級①②

8/3(火)初級③④

8/4(水)初級⑤⑥

8/5(木)初級⑦⑧

8/6(金)初級⑨⑩

8/7(土)初級⑪⑫

8/8(日)初級試作会

中級集中コース

8/ 9(月)中級①②

8/10(火)中級③④

8/11(水)中級⑤⑥

8/12(木)中級⑦⑧

8/13(金)中級⑨⑩

8/14(土)中級⑪⑫

8/15(日)中級試作会



※予定は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申し込み 方法

各クラスとも、あらかじめE-mail、FAXまたは「お申込みフォーム」でお申し込みの上、受講料をお振り込みください。受講料等は受付後一週間以内のご入金をお願いいたします。入金確認をもちまして、正式受付となります。また、一度ご入金いただいた受講料はご返金できませんので、併せてご了承ください。

郵便振替口座：00100-3-194425 口座名：日本CI協会

詳細お問い合わせ・お申し込み

リマ・クッキングスクール

TEL.03-3469-7631 E-mail: r-tanto1@ci-kyokai.jp

ホームページ www.ci-kyokai.jp/ <こちらからもお申し込みできます。>

夏期講座開講中!! 途中入校もできます。各教室にお問い合わせください。

お申し込み用紙 FAX.0120-306-293

氏名

ご希望のクラスに印☑を付けてFAXください。

電話

FAX

●渋谷本校

☐ 初級☐ 中級

携帯電話

E-mail

●新宿校

☐ 初級☐ 中級☐ 上級

住所 〒

一人で出来るバイオテスト徹底実践講座

誰か知識のある人、権威のある人の考えにしたがうのではなく、自分の体の確かな感覚で選んだものを食べ生きていく。その結果、自分の体がどんどん良く変化していくと、私たちは、生命体としての生きる力(自信)を取り戻せるのです。だから、このチェック法をバイオテスト(生命のテスト)と呼んでいます。

【講座内容】

- ・バイオテスト総論(O-リングテストとの違いなど)
- ・体のさまざまな筋肉を使っの練習
- ・体の状態をチェック(デモンストレーション)
- ・体に合うものをチェックする
- ・人の体に合うものをチェックする

※チェックしたい食べ物等ある場合は、講座のときに持参ください。

※内容が濃いので毎回講座の内容が違います。
複数回の参加をお勧めします。

この講座では誰でもとても簡単に、自分の身体に合っているものをチェックできる方法を徹底した実践をしながら学ぶことができます。

(チェックできるものとは? 食べ物、飲み物、サプリメントなど身体に入れるもの、化粧品、ジュエリー、衣服など身に付けるものなどです)

【日 時】 6月12日(土) 7月10日(土) 8月14日(土)
14:00~17:00(各日共通)

【場 所】 日本CI協会 2階

【参加費】 初回15,000円 2回目以降7,500円

【講 師】 望月佐知子

●Profile もちつき・さちこ

思春期より原因不明の脊柱側弯症に悩まされる。OLも経験したが、その間ずっと心と身体について学び続けた。学習熱が高じて鍼灸指圧マッサージ師免許取得。再評価カウンセリング歴10年のティーチャーでもある。

群馬県吾妻産の天然梅(無農薬無化学肥料)を使う!

梅干手作り講座

群馬県吾妻で6月に収穫したばかりの天然の梅を使って
自分だけの梅干しと梅酢を作ってみませんか?
一つしかない最高の梅干しができます。



日 時 平成22年 6月27日(日) 参加費 お一人5,000円 場 所 日本CI協会2階ホール
13:00~15:00

講 師 株式会社ヤマキ
開発企画マネージャー森田和彦氏

(株)ヤマキは千二百年も続く天然醸造法で国産有機大豆・米・麦、自然塩、神泉水の湯水で熟成された味噌や醤油、漬物などを造っています。今回の講座では、伝統ある昔からの作り方を学べ、自分だけのお好みの梅干しを作ることができます。

料金に含まれるもの

天然栽培無農薬の梅 1.5kg
自然塩300g
醤油・紫蘇などの材料費

作るもの

約2kgの白干しと紫蘇漬け。

用意いただくもの

保管容器(広口の3リットル位の容器
など、お好みのもの)
三角巾、筆記用具

※当日はお持ち帰り用に厚手のビニール袋をご用意しますが、できれば保管容器をお持ちください。

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



細川順讀セミナー

6月開講！第4期生募集中

トータルライフ(TL)指導者育成セミナー

トータルライフ(TL)
指導者育成セミナーとは・・・

マクロビオティックの
総合的なセミナーです。

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

上級コースはさらに一段上の医学的なことやスピリチュアルのこと、治療法までを学びます。上級コース修了後は、修了証を授与いたします。

講師 細川 順讀



●PROFILE

ほそかわ・かずひろ
1948年生まれ。東西医学、心身医学、食事療法(食養)、伝承医療等を統合した総合的治療法・健康法を30年間現場で研究。食養と心身コントロール(自己整齊法)をベースに、根源的な統合健康法の普及・指導を行っている。

会場 日本CI協会 2F

受講料 **基本コース 全6回分**
(平成22年6月～11月まで)
48,000円(マクロビオティック弁当付)
.....
上級コース 全6回分
(平成22年12月～平成23年5月まで)
60,000円(マクロビオティック弁当付)
※受講料は各コースともに一括前払いとなります。

基本コース 全6回カリキュラム

- 1回目 6/20(日) 10時～17時 ①健康と病 ②健康のかなめ
- 2回目 7/18(日) 10時～17時 ③休養のとりかた ④食生活の基本
- 3回目 8/22(日) 10時～17時 ⑤食物の選び方 ⑥調理について
- 4回目 9/19(日) 10時～17時 ⑦健康のメカニズム ⑧病気のメカニズム
- 5回目 10/17(日) 10時～17時 ⑨食物のバランス ⑩心のメカニズム
- 6回目 11/21(日) 10時～17時 ⑪食物療法 ⑫健康食品

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

上級コース 全6回カリキュラム (平成22年12月から。日時は未定です)

- 7回目 12月 ⑬内部環境(血液、リンパ、肝臓、腎臓、腸など) ⑭体質の判断
- 8回目 1月 ⑮食物の陰陽 ⑯食物の効能・特質
- 9回目 2月 ⑰治癒のメカニズム ⑱心のコントロール
- 10回目 3月 ⑲健康法、治療法 ⑳身体のゆがみ
- 11回目 4月 ㉑望診法 ㉒病名・症状別…原因と治療法
- 12回目 5月 ㉓妊娠・出産・育児 ㉔ダイエット 修了式

※内容は変更になる場合があります。

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。

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



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。この講習会は、難病だけでなく日常の困ったときにも役に立つ、分かりやすく充実した内容です。

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

- 講 師 門多悦子（養生庵院長）
- 日 時 2010年 7 月26日（月） 13：00～15：00
9 月27日（月）
- 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
着替え用のTシャツやズボンなど
- ◎横になり、温灸をします。ゆったりとした、
楽な服装でご参加下さい。

●体験者の声●

- ★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「足の汚れか万病の原因だった」（官有謀著 定価905円＋税 送料310円 協会取扱）にあることを知る方は少ないようです。その原点ともい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 2010年 6 月16日（水） 14:00～16:00
8 月18日（水）
- 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。
※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。ありがとうございました。
- ★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りました。生涯ずっと続けていきたいと思います。

身体が変わる！プハン講座

プハンって何？ どういう効果があるの？？ 興味はあるけどちょっと……いろいろ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）デボルの望月佐知子さんから直接ご指導いただき、実際に体験できる講習会です。併せてバイオヘルズ講座として、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。ぜひ皆様のご参加お待ちしております！！

- 講 師 望月佐知子（有）デボル代表
- 日 時 2010年 6 月12日（土） 10：00～13：00
7 月10日（土）
- 参加費 3,500円（税込）
- 持ち物 タオル
- ◎服装は前あきのシャツやカーディガンが便利です。
- ◎各一回完結です。何回でも参加できます！！



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

●体験者の声●

- ★実際の体験談など生活に密着した話が聞けてよかったです。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み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！

瞑想・呼吸法から アサナを学ぶ

「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学べる講座です。各回とも全身の細胞が活性化される曲げ伸ばしや、捻り運動をバランスよく取り入れます。そして「瞑想や呼吸法を習得するためのアサナ」をあえて逆の視点から重点的に学ぶことを実践し、ご参加いただく方々のレベルに応じてその基本と応用方法を毎月のテーマに沿ってお伝えいたします。

毎月第2・4火曜開催 10：00～12：00

6月	7月	8月
8日、22日	13日、27日	24日、31日

- 会 場：日本CI協会2階ホール
- 料 金：3,000円（消費税別）／1回（入会金不要。小学生未満無料）
- ご用意いただくもの：お持ちの方はヨガマット、タオル（遠方からお越しの方はマットは不要です）、運動しやすい服

※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

ヨガ特別集中講座（1回5千円）
毎月第3木曜 10：00～13：00

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。北海道農業専門学校農業本科卒業。リマ・クッキングスクール師範科卒業。マクロビオティックインストラクター。マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰。

かず ひろ
細川 順 讃
個人別健康相談
2010年 **6/18(金)・19(土)**
7/16(金)・17(土)

個人相談の時間帯 ◎会 場
10:00~18:00の間 日本CI協会2階ホール
◎相談料
1回30分 10,000円

- ご相談は誼友・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。

毎月開催
橋本宙八の
人生哲学講座



参加者に限り、
個別カウンセリング実施中!

個人相談の時間帯 ◎会 場
16:30~17:30 日本CI協会2階ホール
(講座終了後に実施) ◎相談料
1回30分 15,000円

次回日程:

6/26(土) ◎要予約
7/25(土) ◎各回2名様まで

橋本宙八の人生哲学講座
What is Macrobiotic?

**マクロビオティックの枠に囚われず、
生きた陰陽を学ぶ講座です。**

マクロビオティックは、たんなる料理法でもなければ、病氣治しの処方箋でもありません。それは、人間がどれだけ健康で自由に、人生を存分に楽しみ過ごすことが出来るか?その問いに対して応える



人類の優れた叡智であり、誰にでも実践可能で実用的な「人生の生き方術」なのです。

最近、多くの人が興味を持ち、取り組み始めているマクロビオティックを、どう学び、身につけ、深めていけば良いのか?その具体的、実践的な様々な課題を、マクロビオティックの哲学を通して、ぜひ皆さんと一緒に考えてみたいと思います。(橋本宙八)

日 程 (※8月は休み ※内容は変更になる場合があります)

- ④6月26日(土) ヒトはなぜ料理をするのか
- ⑤7月25日(日) ほんとうの料理とは何か
- ⑥9月12日(日) 子どもを産み育てることの意味
- ⑦10月23日(土) 老いるとは何か
- ⑧11月28日(日) 死とは何か
- ⑨12月12日(日) 人生とは何か
- 2011年
- ⑩1月30日(日) 環境問題に食の変革が欠かせない理由
- ⑪2月27日(日) パーチャル社会と人間の未来
- ⑫3月27日(日) ヒトはどこから来てどこへ行くのか

場 所: 日本CI協会 2階

時 間: 午後2時~4時

費 用: 各回5,500円

定 員: 36名

●PROFILE はしもと・ちゅうや
1947年新潟県に生まれる。大学卒業後、断食の体験からマクロビオティック(食物による健康、長寿法)に出会う。以来、研究、実践36年。七日間と言う短い期間で体質を改善し、マクロビオティックの真髄を体験する「半断食による心身改善法」を独自に探求。自宅をいのちの癒しの場「マクロビアン」
www.macrobian.netと名づけ、半断食セミナー、健康指導、講演、執筆等を日々の仕事としている。

お問い合わせ・お申し込みは……

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

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

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



日本CI協会入会のご案内

日本CI協会とは……

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

マクロビオティック

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

会員種別	年会費	特典 (2008年5月より内容一部変更となりました)
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。ご入金が確認された時点で入会手続き完了となります。なお、詳しいご案内、ご不明な点につきましては、お電話、メールにて受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

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

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

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

◎お申し込み・お問い合わせは……

フリーダイヤル：0120-306-193/FAX.0120-306-293

日本CI協会 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

ホームページ：http://www.ci-kyokai.jp

MACROBIOTIQUE START SEMINAR

●マクロビオティクススタートセミナー●

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。また、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。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。

東京

日時：6月13日(日)/7月11日(日) 10時～12時

講師：インストラクター養成講座修了生

場所：日本CI協会2F

受講料：2,000円 (テキスト※、試食含)

定員：30名 (定員となり次第締切)

神戸

日時：7月3日(土)

14時～16時

場所：兵庫県民会館1101会議室

受講料：2,000円

(テキスト※、試食含)

【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 ※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



国内産
特別栽培

国内産
有機栽培

Macrobiotic Food

Ohsawa

野菜と玄米でつくった

甘いスープ



4種の野菜と玄米の旨味が溶け込んだスープ

—1ヶ月飲めば身体が変わる!

お腹が空いたとき、甘いものが欲しくなったとき

- 『野菜と玄米でつくった甘いスープ』は食事の時に飲むのではなく、食間の「お腹が空いたとき」に飲むのがお薦め。
- 最初は1ヵ月を目標に、それができたら更に継続を目指しましょう。
 - できるだけ温めてお飲み下さい。
- お腹のすく時間のうち、都合のいいときに1日1〜2回、飲むのが理想的。

内容量 200g(1食分) 価格 340円(税込)

原材料 特別栽培かぼちゃ・人参・玉ねぎ・キャベツ(国内産)、有機玄米(国内産)

お召し上り方 袋の封を切らずに沸騰したお湯の中に入れ、3〜5分間温めてから器に移してお召し上りください。温めずにそのままでもお召し上りいただけます。

販売者

オーサワジャパン株式会社

〒335 0021 埼玉県戸田市新曽424

TEL 0120-667-440 FAX 0120-588-038

国内産原料100%の天然醸造味噌

立科みそ



あわせみそ

(米みそ5:麦みそ5)

470g 724円[税込]

800g 1,050円[税込]



豆みそ

800g 1,029円[税込]



米みそ

800g 1,102円[税込]



麦みそ

800g 966円[税込]

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

Ohsawa

オーサワジャパン株式会社

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽424

TEL 0120-667-440/FAX 0120-588-038



9784889211412



1920047006003

ISBN978-4-88921-141-2
C0047 ¥600E

Ohsawa

アーユルヴェーダと、 マクロビオティックの出会い。

マクロビオティックのオーサワオリジナル

オーサワの

サラシア三年番茶

健やかな食。そして美しい生活へ。
いにしへの知恵がブレンドされた
やさしいお茶からはじめませんか。

サラシア・
オブロンガ有機
三年番茶大麦
(麦芽)

エビスグサ

はとむぎ

桑の葉

ギムネマ・
シルベスタ

ヤーコン葉

カラダの中からキレイに。

サラシア・オブロンガをベースに有機三年番茶や
はとむぎなど、8種の自然素材を配合しました。
香ばしく甘味があって飲みやすい健康茶です。

内容量：180g(6g×30袋)

定 価：2,980円(税込)

8種の
自然素材使用国内産
有機三年番茶使用4~5分
煮出し

オーサワジャパン株式会社

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