

食による健康と治病

マクロビオティック

# Macrobiotique

No.875 2010

8月号



川内翔保子の季節のごあいさつ 元気に乗り切る葉月の食卓  
カノン小林の食養レシピ やせ  
檜山扶佐子のレシピ わたしの風景 梅干しの誕生

# 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バイオ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  
二十

葉月

陰の味をお供に!  
元気に乗り切る葉月の食卓



“葉月”という文字を眺めただけで一瞬、緑の気がスーッと入って来るような涼しさを感じませんか! 夏休みも真っ最中、毎日お母さんはご飯の支度にお洗濯にと、活躍していらっしゃることでしょ。

暑いと水分ばかり摂りやすく、しっかりと主食を摂らない方も増えているはず。冷たい“そば豆腐”を一すくい口に運ぶと、滑らかなそば粉の葛豆腐のおいしさが体中に伝わります。

さらに、焼き立ての熱々グラタンからはいい匂いが。一口目でコク味が広がり、アツという間に完食ですよ!

麦の入ったご飯は本当に口あたりが軽くて食べやすく、きゅうりのマリネの陰の味をお供にくんぐん食欲を高めてくれることでしょ。

実は8月の初めが暦の上ではすでに“立秋”とのこと。しかし、まだまだ夏本番! ご飯をきちんと食べて元気に乗り切りましょうー!



[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、師範科も受け持つ。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



## 『 麦入りご飯 』

### 【材 料】(10人分)

玄米……6C  
 丸麦……2/3C強  
 水……6.5C～  
 塩……小1  
 白胡麻塩……1/2p  
 黒胡麻塩……適量

### 【作り方】

- 1 玄米も丸麦もよく洗い、水を加え、塩を入れて、圧力鍋で炊く。
- 2 十分に蒸らしてから圧を抜き、おひつに移し天地返しをし切り混ぜる。
- 3 ②に白胡麻塩を振り入れて全体を混ぜてから、器に盛り、黒胡麻塩をそえる。

## 『 きゅうりと乾燥湯葉のマリネ風 』

### 【材 料】(10人分)

きゅうり……2～3本／乾燥湯葉……適量  
 生姜……適宜／胡麻油……適宜

### 【ドレッシングの割合】

醤油：2 だし汁：1 米酢：1 ゆずの粹：1  
 梅酢：適宜

### 【作り方】

- 1 きゅうりは7～8mmのサイコロ状にカットして、軽く塩を振り、盆ザルに広げて風通しをしておく。
- 2 水気がとれ少し乾燥したきゅうりを胡麻油で軽く炒め、ドレッシングにひたす。
- 3 湯葉を戻して水を切り、②へ入れる。
- 4 生姜を薄切りにして、③に加え混ぜる。



### 参考商品

000150  
 特選ゆずの粹  
 100ml  
 ¥630(税込)



## 『夏野菜のグラタン』

### 【材 料】(10人分)

玉ねぎ……2個／ズッキーニ……2～3本分  
かぼちゃ……1/4個／生椎茸……10枚  
人参……1本／車麩……5枚／だし汁……適量  
醤油／パン粉……少々／コーン缶……1/3C  
パセリ・バジルフレーク／刻んだクルミ……適量

### 【ベシャメルソース】

地粉……2C弱／塩・胡椒……適量  
オリーブ油……大2～／だし汁……6C～

### 【作り方】

\*玉ねぎ→あらみじん切り \*ズッキーニ→筒切り  
\*人参→薄切り \*かぼちゃ→大きめの角切り  
\*車麩→から揚げにして4等分  
\*生椎茸→そぎ切り

- 1 フライパンに油を熱して玉ねぎを炒め、生椎茸も入れ、塩・胡椒して取り出しておく。
- 2 鍋に油を少し熱し、ズッキーニ・かぼちゃ・人参を炒め、薄く塩をふる。
- 3 ②へだし汁も加え醤油で味付けをし、車麩を4等分に切って入れ落し蓋をして煮る。
- 4 グラタン皿に①を等分に薄く敷き、その上から③を分けて入れる。
- 5 ベシャメルソースを作り④の上にかける。その上にパン粉とコーン、刻んだクルミを散らし、オーブンで12～13分表面に焦げ目がつくまで焼く。
- 6 取り出してパセリのみじん切りとバジルフレークを振る。



### 参考商品



000491  
車麩  
12枚入  
¥375(税込)



000368  
地粉パン粉  
150g  
¥325(税込)



000323  
地粉 1kg  
¥330(税込)



000088  
アルチェネロ  
オリーブオイル  
215ml  
¥1,260(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。

## そば豆腐

### 【材 料】(10人分)

そば粉……1/2C

葛粉……1/2C

塩……少々

水……2.5C～

生姜……適量

### 【割醤油の割合】

醤油：1 だし汁：2

### 【作り方】

- 1 そば粉に、分量の水の一部で溶いた葛粉を入れ、徐々に残りの水も加えて良く溶き混ぜ、塩も入れる。
- 2 ①を火にかけて、箸数本で、かき混ぜながら、半透明に色が変わりトロミがついてきたら、木じゃくしでよく練る。
- 3 透明になり、ぐつぐつと煮立ってきたら火を止め、余熱のままさらに練る。
- 4 流し函に、③を手早く入れ、表面を平らにして、冷ます。
- 5 ④を切り分けて、小皿に盛り付け、好みでおろし生姜を添え、割り醤油をつけていただく。



### 参考商品



000341  
そば粉(細挽) 300g  
¥504(税込)



000334  
オーサワの本葛(微粉末)  
100g ¥504(税込)  
500g ¥2,184(税込)



000042  
手づくりしょうゆ  
(大)1.8リットル  
¥1,701(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」  
「遠雷」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

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1  
TEL ☎0120-667-440 FAX ☎0120-588-038

# カノン小林の食養レシピ

Vol. 36 やせ

いくら食べても太れない人は、消化器系や自律神経系・ホルモン系に原因があったり、また、心身のストレスから食欲不振や消化吸収力低下に起因するものもあります。

一方で、体質的に太れないと自覚している人は、およそ胃腸・肝臓・ホルモン系を正常に整えることがポイントになります。また、原初的な咀嚼が足りていないことが多いのも

見逃せません。

料理は、良質でやや陰性寄りの食材を選び、油をういず、美味しいと感じる味つけに仕上げます。

加熱すると甘い味が強くなる食材がいち押しです。主食(発芽玄米ご飯がベスト)は、よく噛んでしっかり摂ること(約160g、一回の食事の6~7割)。

ワンポイント  
アドバイス

- 1汁2菜までを基本にして、それぞれの量は少なくしましょう。
- 玄米ご飯には手作り胡麻塩を一食につき小さじ1杯、薄切りたくあん2切れを添えます。
- 腹式深呼吸をして穏やかな心境で食卓に向かいましょう。一口については100回噛みます。

1週間メニュー

①②③レシピ紹介

日	朝食	昼食	夕食
1	葛練り	南瓜粥のおかゆパン コーンスープ	発芽玄米ご飯・皮つきハト麦入り ひよこ豆入りベジタリアンカレー(カレー味は薄めに、ターメリックで色を調える)。 キャベツとふのりのサラダ(キャベツはサッと蒸す)
2	葛がき	つけうどん・温野菜添え 三年番茶	ひとくちおはぎ2種(黒胡麻醤油・くるみ餡) 夏野菜の味噌汁(人参葉の先を刻んで散らす) ひじきこんにゃく(少々)
3	葛がき	①ゆず酢入りたくあんおむすび セロリ・人参・わかめのサラダ たんぼぼ茶	皮付きハト麦入り発芽玄米ご飯 夏野菜のグラタン(ハト麦粉でベシヤメルソースを作る) 赤レンズ豆のスープ(隠し味に麦味噌少々)
4	葛練り	ゆかりまぜ玄米おむすび 小松菜ともやしのお浸し	太海苔巻き(小松菜・人参・油揚げ・きゅうりの千切り)ほんの少々・ねり梅・白胡麻) キク芋・金針菜・切干大根の煮物 大麦のスープ(塩味・昆布だし・刻みパセリ)
5	葛がき	梅炒飯・ひまわりの種入り ニラ・もやし・黒きくらげ炒め	大根菜飯(発芽玄米ご飯、大根葉、油揚げ) 温野菜と南瓜種ドレッシング(麦味噌少々) コーンポタージュ
6	葛練り	ひとくちおはぎ2種(黒胡麻醤油・くるみ餡) たんぼぼ茶 たくあん2切れ	②きしめん(うどん)のアマランサス和え オニオンスープ(醤油味) 蒸し南瓜のマッシュ・南瓜種と刻みパセリのトッピング
7	葛がき	刻みたくあんの炒めと白胡麻入り玄米おむすび わかめと玉ねぎの味噌	③ハト麦粉ともちぎびのチヂミ 大根葉と人参葉のくるみ味噌和え 長ねぎの葛スープ

# ゆず酢入りたくあんおむすび

## 【材料 4人分】

発芽玄米……2カップ (洗って水をきっておく)

自然塩……1つまみ

## 【具材】

たくあん1本漬け……4cm (2mm程度の細かいみじん切り)

大葉……4枚 (洗って水分をふき取り、細い千切り)

## 【合わせ酢】

ゆず酢……大さじ3

梅酢……大さじ1

## 【作り方】

1 発芽玄米は炊飯用土鍋で、いつものように炊いておく (水3カップ・自然塩1つまみ)。

2 ①を飯台に移して熱いうちに合わせ酢を振りいれ、切り混ぜる。

3 粗熱が取れた②の中に具材全てを加えて切り混ぜ、8等分する。好みの形にふんわり結ぶ。



## 参考商品



000464  
一本漬けたくあん  
150g ¥425 (税込)



003746  
紅玉梅酢  
500ml  
¥787 (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

\*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

# きしめん(うどん)の アマランサス和え

## 【材料 4人分】

### A

アマランサス……1/2カップ  
生姜のスライス……大4枚  
水……150ml

### B

油揚げ……1枚(熱湯に1分入れて油抜きし、細めの短冊切りにする)  
干し舞茸(干ししめじでも可)……10g(水に浸けてもどし、食べやすい大きさに切る。もどし汁も使う。)  
昆布だし汁+干し舞茸のもどし汁……約2カップ  
醤油……大さじ1

平たいうどん

(きしめんや平たいパスタのリングイネでも可)……400g  
三ツ葉……80g(長さ3cmに切る)  
菜種油……小さじ2  
にんにく(みじん切りにしたもの)……小さじ1  
焼き海苔……1枚(1/4枚は千切りにし、残りは細かくちぎる)  
ゆずの皮またはレモンの皮(砂のように細かくみじん切りにしたもの)……小さじ1.5  
白胡椒、塩……各適量  
白煎り胡麻……少々

## 【作り方】

- 1 小鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして15分煮、10分蒸らしてから大きめのボールに移し、生姜を取り除く。
- 2 Bの材料を鍋に入れて火にかけ、10分程煮る(10分で煮きれくらいがちょうどいいが、途中だし汁が足りなくなったら足して煮る)。煮きって仕上げたら、取り出しておく。
- 3 湯を沸かしてうどんを茹でる(リングイネは塩を入れて茹でる)、茹で上げる直前に、三ツ葉をパッと入れ、めんと一緒にザルに取る。
- 4 大きめのフライパンに菜種油を塗り広げて中火にかけ、にんにくを入れて炒める。油ににんにくの香りが移ったところで③を加え、香りが均等につくように混ぜながら炒め、うどんが温まったら火を止める。
- 5 ①に②と④、ちぎった焼き海苔とゆずの皮を入れて混ぜ、白胡椒をふる。器に盛って白胡麻と千切りの焼き海苔を散らす。



# ハト麦粉ともちきびのチヂミ

## 【材料 4人分】

木綿豆腐……400g(さらして包み、つるして水切りしておく)  
梅酢……1…3~14ml / 全粒ハト麦焙煎粉末……160ml  
塩……2つまみ / 水……1… / 2~3/4カップ  
炊いたもちきび……160g / 黒さくらげ……6g  
混合だし汁……少々 / ニラ……2/3束(2~3cm長さにする)  
長ねぎ……8cm(斜め薄切りにする)  
人参(薄斜めにスライスしたもの)  
……6枚(縦に細いせん切りにする)  
胡麻油……少量

## 【作り方】

- 1 豆腐と梅酢、塩、焙煎ハト麦粉(ハト麦粉なら空煎りしてから使用)をボウルに入れ、ハンディタイプのミキサーで撹拌する。水を少しずつ加え、固さをみながらとろりとした状態にし、そこへ炊いたもちきびを加えてゴムべらで混ぜる。
- 2 黒さくらげは混合だし汁と醤油少々(分量外)で煮つけ、煮きってさましてから①に加える。ニラと長ねぎ、人参も加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを温めて胡麻油を塗り広げ、②を流し入れて焼く。
- 4 両面を焼いてまな板に取り、食べやすいサイズに包丁を入れて、皿に盛り付ける。
- 5 好みで葛醤油ソース、大葉を添える。



## 【葛醤油ソースの作り方】

【材料】 干椎茸のだし汁…1カップ / 醤油、葛粉…大さじ1  
胡麻油…小さじ1/4

- 1 小鍋にだし汁を入れて葛粉を加え、吸水させたものを火にかけて、木べらで混ぜながら弱火で煮る。
- 2 白濁していたのが透明になったところで醤油を加えて火からおろし、胡麻油を落とす。



## ●PROFILE

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

昭和薬科大学、カンザス大学、リマ・クッキングスクール師範科、久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。

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

**カノン小林先生のメディカル・シェフ育成講座 9月20日(月)より開講!!** 詳細は事務局まで

講師：小林薫音満(師範科主任講師)

内容：症状別

期間：2010年9月~2011年8月

望診法 + 解剖学・マクロビオティック的病理の講義 + 食養料理実習

月1回 10:00~17:00

全12回受講した方のみメディカル・シェフの認定試験を受けることができます。合格された方へは認定証の授与があります。

会場：リマ・クッキングスクール

費用：18万円 / 全12回(単発受講可 1回18,000円にて)

(受験料+認定料は別途)

# プチ断食レポート

福島県奥会津で開催される、岡部賢二先生のプチ断食は今年で4回目となります。会場の叶津番所は茅葺きで居間には囲炉裏があります。近くにはピラミッド型をした「蒲生岳」もあり、とても「場」の良いパワースポットでプチ断食を体験することができます。岡部賢二先生のプチ断食は植物を醗酵させた酵素飲料を飲みながら行います。断食で心配される空腹感はほとんどありません。



会場の叶津番所

R  
e  
p  
o  
r  
t



みんなで玄米粥をたべる



岡部先生の講義



手当て法の実習

初日は導入食として「玄米粥」を食べます。玄米の甘さが身体に気持ち良い味です。プチ断食の内容は、岡部先生の講義や手当て法のワークショップ、森山先生のヨガ、坂本先生の瞑想タイムなどが盛り込まれています。それにせっかくパワースポットに来たので、天候状況にもよりますが散歩や川遊びなどもします。



囲炉裏の火を囲む

MAKROBIOTIKK ONLINE WEBINAR PRESENTS  
マクロビオティック  
プチ断食・瞑想  
IN 福島・奥会津



みんなで記念撮影

断食はなかなか一人ではできないもの。まして、都会には集中できないものです。澄んだ空気と自然に包まれた環境で、参加者のみなさんと一緒に身体と心を内側からきれいにしましょう。

MI塾  
女性学講師  
**岡部賢二**  
先生

&

瞑想・アサナの  
**森山幹麗**  
先生

MACROBIOTIQUE FASTING SEMINAR in OKUAIZU FUKUSHIMA

# マクロビオティック プチ断食 & 瞑想 IN 福島・奥会津

## 奥会津の大自然で心身の内側をキレイにする!

ふなの原生林が近くにある大自然の中  
重要文化財の茅葺き古民家で  
岡部賢二先生のプチ断食と森山幹麗先生の瞑想・呼吸法を体験しましょう。  
心と身体の本来持っているチカラを引き出し  
内側からキレイになるプログラムをご用意しました。

### 2010年8月27日(金)～29日(日)2泊3日

場 所：叶津番所（福島県の指定重要文化財） 福島県南会津郡只見町叶津字居平456番地 TEL:0241-82-2407

費 用：55,000円（宿泊、断食用食事、温泉代、往復バス、税込）※現地集合の場合45,000円

定 員：25名

講 師：断食とセミナー：岡部賢二（ムスピの会主宰）

瞑想・アサナ：森山幹麗（くつろぎ工房主宰）

※今回は特別に宿泊許可をとっており、通常この施設は宿泊受け入れはしておりません。重要文化財につき、施設の利用するうえでのルールがございます。予めご了承ください。

#### プログラム

1日目

8:30AM……日本CI協会集合出発  
15:00……現地着予定  
オリエンテーション  
玄米粥でプチ断食スタート  
その後岡部賢二先生のセミナー  
酵素服用(適回数回)  
アサナ、入浴(温泉)など

2日目

朝の瞑想  
梅醤番茶  
酵素服用  
(適回数回)  
軽登山(フナの森林浴、溪流散策)  
セミナー、アサナ、手当て法講座  
入浴(温泉)など



3日目

朝の瞑想  
酵素服用  
セミナー アサナ  
玄米粥で回復食  
質疑



叶津番所

13:00……出発、日本CI協会解散

※全く飲食をしないものではありません。一日1300キロカロリー以上を酵素などで摂取しますので空腹感はほとんどありません。安心してプチ断食を体験できます。

※プログラムは天候や事情により変更になる場合があります。詳しいスケジュールはお申込後お知らせいたします。

※定員に達しない場合は開催を見送らせていただく場合がございます。予めご了承ください。

#### 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記載ください（受領証は講座当日ご持参ください）。

ホームページからもお申し込みいただけます！ [www.ci-kyokai.jp](http://www.ci-kyokai.jp)まで

# Natural G Max Gold

## 黒酵母発酵液 ナチュラルGマックスゴールド

水溶性多糖(β1,3-1,6グルカン)／複合糖鎖／プレバイオティクス

天然成分100%

日本製



### 黒酵母Ap FERM P4257菌が 生み出した発酵液

本品はさとうきび由来の原糖から発見された黒酵母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。

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！



大車輪で有名な鉄棒オジサンも大ファン！

黒酵母発酵液はバイオテクノロジーによって完成された、カラダに有用な  
ゲル状の発酵飲料です。

天然成分100%の「ナチュラルGマックスゴールド」は自然の恵みをそのまま  
身体にしっかりと届けることができます。

ナチュラルGマックスゴールド栄養成分(100g中)

熱量	7Kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	1.6g
ナトリウム	0g
<b>βグルカン</b>	<b>0.67g</b>

βグルカン濃度がパワーアップ  
従来品の約3倍量に！



- 試験依頼先／財団法人日本食品分析センター
- 試験成績書発行年月日／平成22年1月25日
- 試験成績書発行番号／第10001046001-01号

※黒酵母発酵液は発酵食品のため成分には若干のばらつきがあります。

原材料名 黒酵母発酵液、レモン果汁、  
リンゴ抽出物  
内容量 17g×30袋入(510g)



NPO法人日本サプリメント評議会



株式会社 森修焼 SY

しんしゅうやき 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

価格／10,290円(本体価格 9,800円)



花つぼみのチカラで、 Ohsawa  
中からキレイに。

CAFE BLOSSOM

カフェブロッサム

花のつぼみで  
デトックス

センナや薬剤  
不使用

人工甘味料などの  
化学物質  
不使用

518項目の  
無農薬検査で  
検出ゼロ



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  
おなかが痛く  
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%とされています。



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

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1  
TEL ☎0120-667-440 / FAX ☎0120-588-038

## 梅干しの誕生

空が高くなる季節。深呼吸をすると、胸いっぱいにすがすがしさが広がります。そんな開放感を、2カ月前に準備をした、かわいらしい梅の実達にも分けてあげるときがやってきました。

カメの蓋をそっと開き、真っ赤に染まった顔を、ひとつひとつ優しくザルに並べます。するとどうでしょう。大きなザルに並んだ顔が、あつと言う間にその表情を変化させます。

鮮やかな色から、上品でひたむきな色へと。それは梅干しへとその姿を変える自然のマジック。決して見た目は派手ではないけれど、昔ながらの強さを持った、日本人にはなくてはならない梅干し達の誕生です。カメの中でじっと我慢をしなければ、今日という日が来ないのですね。人も同じかな？「存分に外の空気を吸いなさい」思わずそんな声をかけたくなります。これからの暑い時期、すっぱい君達に刺激されながら、私も夏バテなどなんのそ

## 生春巻き寿司

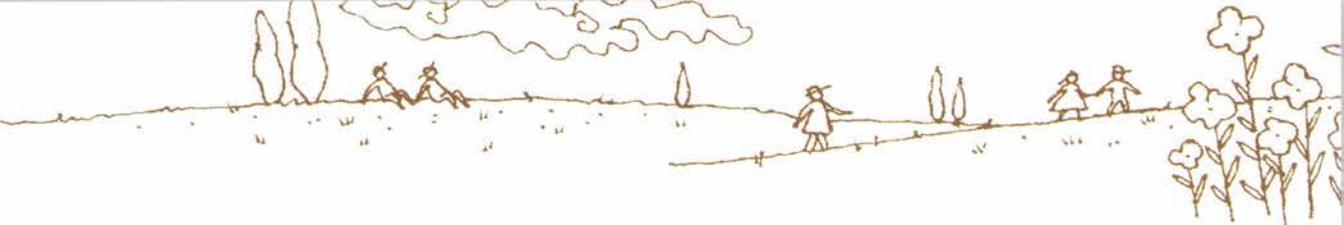
### 【材料】(5人分)

玄米ご飯……350g  
 梅 酢……大1  
 柚子の粹……小1 → ご飯が温かい内に混ぜておく  
 炒り白胡麻……大1 → 切り胡麻にする  
 万能ねぎ……2本 → 小口切り  
 くるみ……大2 → 軽く炒り、粗く刻む  
 生春巻きの皮……10枚  
 イタリアンパセリ……10枚  
 きゅうり……1+1/2本  
 コーラー……70g → 薄く10枚に削ぎ切り  
 生姜(すりおろし)……少々  
 醤油……大1 → 混ぜておく  
 醤油・塩・地粉……適量

### 【作り方】

- 1 寿司飯に白胡麻・万能ねぎ・くるみを切り混ぜて、10等分にしておく。
- 2 コーラーは生姜と醤油を混ぜたものに5分くらい漬けておき、薄く地粉をまぶして、油少々をひいたフライパンで両面ソテーする。
- 3 きゅうりは塩で板ずりした後、水洗いし、縦に4等分に切り、10cm位の長さで切っておく。
- 4 生春巻きの皮を、さっと水をくぐらせてまな板の上に広げる。皮の真ん中にイタリアンパセリを表を下にして置き、その上にコーラー・きゅうり・①の寿司飯をのせて包む。
- 5 器に盛り付け、醤油を添える。





**榎山 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「檜氣」料理教室を主宰。

の！ 頑張ります！  
 ところで、暑い季節は食欲も落ち気味に。そんなとき、さっぱりとしたお味がほしくなり、玄米ご飯を酢飯にしてみました。それを生春巻きにしてみると、とっても涼しげで、食欲がわいてきます。  
 基本のレシビはひじきこんにゃく。一日目はそのまま食べて、翌日はちよつとひと工夫！ 酸味と辛味を加えて、暑さを吹き飛ばす味付けです。  
 そして夏ならではのメニューはフルーツパフェ！ ポンセンを使ったコクのあるクリームと夏の果物で、存分にお楽しみあれ。



## 季節のフルーツパフェ

### 【材料】(5人分)

季節の果物……適量 → 適宜に切る  
 グラノーラ……適量

### A

ポンセン……20g → フードプロセッサーで粉にしておく  
 なたね油……50cc  
 豆乳……100cc  
 塩……少々  
 玄米甘酒……50cc  
 ミントなどの葉……5枚

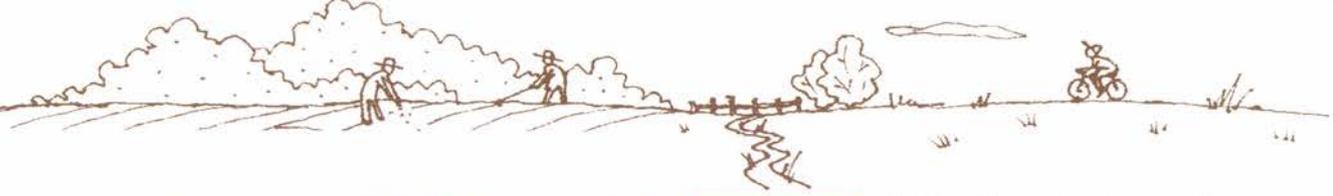
### 【作り方】

#### 〔クリームを作る〕

- 1 なたね油と豆乳をフードプロセッサーで混ぜ合わせ、そこに粉にしたポンセンと塩を加えて混ぜる。甘酒で好みの甘みをつける。
- 2 器に一番下にグラノーラを入れ、次に果物を入れ、クリームを入れる。これを交互に繰り返して、トッピングに果物とミントを飾る。



料理スタッフ 左から  
 加藤正子(編集部) 榎山扶佐子先生 阿部清美さん



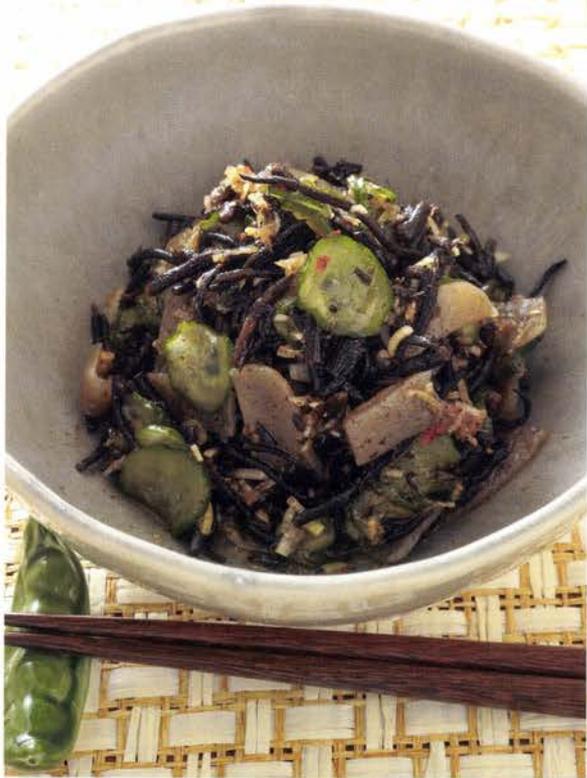
## 基本のレシピ ひじきこんにゃく

### 【材料】(作りやすい量)

こんにゃく……1/3枚 → 灰汁抜きて  
2~3mm厚の短冊切り  
ひじき……25g → 手早く洗って水を切り、  
食べやすい長さに切る  
油……大1/2 水……適量 醤油……大2~3

### 【作り方】

- 1 鍋を温め油を入れ、こんにゃくを炒め、次にひじきを炒める。
- 2 材料がかぶる程度の水を加え、ゆっくり対流が起こる火加減で煮込む。
- 3 ひじきが柔らかくなったら醤油大2を回し入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮て、塩気を確認して残りの醤油をからめて火からおろし蒸らす。



## ひじきこんにゃくのピリ辛漬け

### 【材料】(作りやすい量)

ひじきこんにゃく……100g  
長ねぎ……1/4本 → みじん切り  
きゅうり……1/2本 → 薄い輪切りにして塩で  
少々もんでおく

### 【調味液】

おろし生姜……小1/4  
玄米酢……大1  
胡麻油……小2  
豆板醤……少々  
醤油……小1~

### 【作り方】

- 1 ボールに調味液の材料を入れてよく混ぜる。
- 2 ①にひじきこんにゃくと長ねぎと汁気をしぼったきゅうりを入れてざっくりと混ぜ、冷蔵庫で30分以上おいてから頂く。

\*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。

食器提供：板本合歓・恭子 陶房 きまぶり ギャラリーほ  
お問い合わせ TEL&FAX 0599-53-1903

# 『冷し中華』



先日、房総を訪問。同行者は野性児の次男とイギリス出身の黒人という珍道中。昼下がりに、いすみ市にあるパン屋「タルマリー」のカフェにて、良質の天然酵母パンを堪能。回りの緑と古民家に癒されていると……偶然にも小旅行中の同僚と遭遇。飲み物はコーヒーながら、宴会気分。あいにくの通り雨に降られながらも、それが木々をさらに美しくしてくれました。そして帰り道。神経を張り詰める長距離運転(運転嫌いなので長く感じる)して帰宅、そこで体が求めたのは「冷し中華」でした。

急な需要にも対応できる乾麺タイプ、トッピングには、ぜひ、オーサワの塩蔵わかめを加えてください。けれども、のないハーモニーを聞かせてくれます。ということで、小麦粉三昧しちやいました。

今回の房総のグルメとアロマセラピーと歴史探索ツアーの企画は「KONO helps」中野二菜さん(お世話になりました)でした。次回は玄米三昧で企画していただきますでしょうか。

◆情報誌「ばど」のQRコードより携帯で簡単に会員登録ができます(無料)。店舗の各種イベント情報が手軽にご覧いただけます。



## リマ新宿店



住所：〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1-130  
 TEL：03-6304-2005  
 FAX：03-5358-3622  
 営業時間：10:00～20:00  
 最寄り駅：JR「新宿」駅南口より徒歩7分  
 小田急線「南新宿」駅より徒歩5分

### ●商品情報●

「冷し中華(しょうゆだれ)」

168円(税込)

「冷し中華(ごまだれ)」

220円(税込)

北海道産小麦粉使用。無かんすいノンフライ乾麺。つるつるした食感、さっぱりとした醤油だれと風味豊かな胡麻だれ。砂糖・動物性原料・添加物不使用。

8月/東北沢店2階催事情報(予定)  
 8月4日(水)～8月8日(日)  
 10時～19時(最終日18時まで)  
 サンエフ健康陶器 陶芸展  
 おいしくて、安全な陶器の世界

- p3 リマ新宿店の今月のおすすめ商品
- p6 桜沢如一のコトバに学ぶ 第十六回 ● 寺子屋T A O 塾代表 波多野毅  
大森一慧先生講演会レポート
- p7 『食で運命が変わる からだの自然治癒力をひきだす生き方』  
うさとの服シリーズ「うさと」を愛する仲間たち  
『社会を紡ぎ直す学のチャレンジ』 ● 今里滋
- p10 マクロ+ビオ+アート展開催！レポート ● 編集部・加藤正子
- p12 アレックス・ジャックの玄米手当て法 vol.37  
Environmental Issues Opinion Alex Jack ● 原文：アレックス・ジャック／和訳：美上みつ子
- p14 官足法教えます 第43回
- p16 団長の世界食紀行 第2回 ● 団長
- p18 遊座嘉良の正食日記 嘉良の落書 第6回 ● 遊座嘉良
- p20 マクロビオティックでトータルライフデザイン 第37回 ● 細川順讚
- p24 本当は面白い！ 楽しい！ 歳時記の生活 第8回 ● 岡部賢二
- p28 美人をつくるマクロビオティック 第8回 ● 山村慎一郎
- p30 ドクターソルトの塩談義 その30 ● 村上譲顕

No. 875

Macrobiotique

8 August 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生法で、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生法は、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ひげ根も全体を調理する。穀物も精白せず丸ごと調理する)
- ③陰陽調和(いんようちょうわ=食物の陰陽バランスを考え、体調に合わせて選択・調理する。精製糖や動物性食品は原則的に用いない)

p34 女塾通信 第14回 ● 澤田季里

p36 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37回 ● 小幡有樹子

p40 Dr. じんペーの『プラスの健康』 case.15 ● 石井仁平

p42 田んぼの里山日記 ● 森山百合枝

p44 水はいのちを支える 第2回 ● 湯坐博子

p48 安心できる調味料 『みりん』 ● 株式会社角谷文治郎商店

p52 特集  
乳酸菌発酵野菜のチカラ

p56 Dr. マイクの生活の知恵 vol.35 ● 牧内泰道

p58 マクロビオティックな図書館

p60 新商品情報

p66 全国日本CI協会友の店

p74 編集室便り

日本CI協会のご案内

8月

表紙によせて

イラストレーター: 大羽 りえ

蓮の花が早朝に開くとき、ボンと音がする……と聞いたことがあるが、早朝の蓮池に行く機会がなく、音がするのかどうか確かめられずにいる。彼岸の出来事のようにも、想像の域に留める方がロマンチックかもしれない。



●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/室井さと子



# 桜沢如一のコトバに学ぶ

## 第十六回 「遊ばざるもの食うべからず」

寺子屋TAO塾代表 波多野毅

「食うために働くのか、働くために食うのか、などといってよく人を脅かす者があるが、これが概念遊戯の徒だ。食は生理的働きで、職は精神的食事だ。職が食の如く、食が職の如く楽しみであり喜びであってこそ本当の生活。生は食であり、活は職である。知識や記憶や概念は生活と何の関係もない。それらは生命ではなくてヨミミだ、死だ。ウンと思つたらそれだけで生きてみるのだ。生活とは考えること。神かえること、知識や記憶や概念の国ヨミミから帰ること、ヨミミガエリだ！生と命は神であり、創造だ。生活とは日々の神への復帰だ。神は働き給う。」（食物と人生）

今から70年以上も前に「遊ばざるもの食うべからず」と言つてのけた自由人がいた。

「働かざるもの食うべからず」…  
…聖書に由来する有名な言葉だが、

「人生の目的は、スキなことをタシノイするほどやりぬき、スバラシイ、オモシロイ、ユカイナ、ユカイナ一生を送り、しかもスベテの人々に永く永くよるこばれ、カンシヤされることである！」の言葉を残したマクロビオティックの創始者・桜沢如一である。彼は、これは自分のため、あれは人のためなどと、自他を分けず自利利他不二の世界に遊ぶ人生を生きた。

ニアだ。創始者のイヴォン・シュイナードは、東洋的なもの、日本的なもの、特に禅に大きな思想的影響を受けたという元ヒッピーだが、「パタゴニア100ヶ条」に宇宙の真理を問い続ける彼の生きる姿勢の片鱗が垣間見える。第4条・我を忘れることが遊び。第31条・山や海は聖書以上の偉大なるバイブル。第84条・計算よりも偶然のなりゆきに事の本質がある。第98条・それを欲しているうちに、それは本当に手に入らない。第100条・はじまりは終わり、終わりははじまり。



### ●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、時に鎌、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法人パ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！」

# 大森一慧 講演会

食で運命が変わる

『からだの自然治癒力をひきだす生きかた』



## 大森一慧先生 講演会

2010年6月12日(日)  
東京築地 浜離宮小ホール

テーマ

食で運命が変わる  
「からだの自然治癒力を  
ひきだす生きかた」

「食」と「生きかた」の関わりに興味を持ち参加しました。  
講演会場は男性の方、また知人に連れてこられた方など、  
穀物菜食教室以外の方も多く熱気に溢れておりました。  
母親でもあり、穀菜食を実践されている  
吉度さんの司会で、講演会が始まりました。

聴講&レポート・・・聴講者 吉野京子



## 初めての玄米と英櫻先生との 出会い

まずは一慧先生が初めて玄米を口にされた経緯から、夫の英櫻先生との出会いへと話が広がりました。一慧先生が18歳の時、親戚筋にあたる医師沼田勇氏（食養の大家）のもとでお手伝いをなさった時の食事が玄米だったそうです。当時は羽釜の薪炊きで、玄米も抵抗なくおいしく食べることができたのですが、副食が野菜だけで、なぜ病院なのに魚肉がないのか不思議に感じていたと当時を振り返っておられました。

しかし1週間たつと体は軽くなり、朝の目覚めもよくなっていることを体感したこと、また医院の患者さんが玄米で快方に向かっていることや、沼田医師と患者さんのやりとりを傍

で聞くことで、自然に玄米に関心をもつようになったことを話してくださいました。

そこで東京の大学に進学、MI塾にも出入りするに。沼田医院でも面識のあった英櫻先生とは、MI塾での疑問を遣り取りする往復書簡で、「足がおじさん」と称して、お付き合いが始まったそうです。年齢差が15歳ということ、おじさんだったそうです。吉度さんが、すかさず「その手紙は今お持ちですか？」の質問に対し、一言「ないです」とサッパリとお答えになり、会場は笑いが生じ、一気に場がなごみました。一慧先生の竹を割ったような性格を垣間見たようです。

## MI塾、子育て、家族の看病

MI塾は当時桜沢先生がいらつしやらなかったにも関わらず毎回多くのデイスカッションが行われ、一慧先生自身、その場にいることで多くの疑問を持ち知識の広がりを持つことができたと言われました。その後、英櫻先生と一緒にいられてからは、6人のお子様を育てながら、昼夜を問わず食養相談のお手伝いをされ、またご自身で消費者運動を立ち上げ活動していたことも話されました。

た。

その中、ご実家のお父様の看病を半年間、毎日生姜シップと里芋バスケットをなさり、治療にまでもっていかれた話を伺いながら、普通なら「大変でした」と言葉がでてくるでしょうが、愚痴ることなく淡々と話される姿には、頭の下がる思いで聞き入ってしまいました。しかも「自分は与えられたことをこなしてきただけ」と謙虚にお話なさったのが心に残りました。どんな状況をも受け止め、自然に行動できるのはやはり玄米パワーなのでしょう。

## 英櫻先生の思い出

また、英櫻先生は、宇宙の秩序の中から数霊ということを探求し姓名学をなさっていました。その数霊を探求し、何か新たなことを発見すると夜中でも一慧先生を起こし、延々とお話をなさったそうです。また新聞の中から数字を執拗に書き出し真っ黒になるまで書き込みをなさっていたそうです。

その当時のことを、一慧先生は懐かしそうに話され、突然「夏生まれは行動型だけど、冬生まれは芯が強く、粘りがあり物事を追求するので」とおっしゃいました。普通なら、う

### ●PROFILE

大森一慧（おおもり・かずえ）

1933年 静岡県生まれ。純正穀物菜食料理研究家、栄養士。穀菜食料理学校「一慧のクッキング」校長。穀菜食と無双原理の普及団体「宇宙法則研究会」副代表。

正食医学の大家・故大森英櫻（1919年～2005年）とともに穀菜食と無双原理の普及に東奔西走50余年。からだ心の調和は、自然で調和のとれた食を正しくいただくことにより実現するものだということを、実技を含めて全国で指導している。自然治癒力を高める食養料理と食養手当て法には全国から多くの人が訪れる。

著書に、「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」「自然派ママの食事と出産・育児」（以上サンマーク出版）、「一慧の穀菜食Book・手当て法」（宇宙法則研究会）ほか多数。





るさいと思うのでしようが、一慧先生の英櫻先生の「冬生まれ」への尊敬の念を感じました。

そして、「運命を変えるものは生理的には食であり、意識を変えるものは姓名学です」と述べられました。

つまり玄米を食べ、体の古い細胞が代謝し新しくなると、体の生理が転換して意識も変わっていく。その意識の変化が運命を変える要因であること、姓名学は意識の転換に影響するとおっしゃったように思います。

「食べ物一つにも、36億年という時が組み込まれています。つまり、穀物を食べることでヒトの体となり、自然の法則と共存するのです。それは自然治癒力をひきだすことで自然に従った生き方になります。正しいものを正しく食べて行けば自然から無視されず生きられるのです」と一慧先生はさっぱりおっしゃり、第1部は終了となりました。

## 第2部のパネルディスカッション

第2部は一慧先生を囲んで、一慧のクッキングの加藤副校長、リマ・クッキングからは尾形先生、桜井先生とのジョイントになりました。各先生ご自身の玄米との関わりを振り返り、玄米に助けられ生かされ今に

続いていることをしみじみとお話なさっているのを、一慧先生は目をとじ聞き入っていらつしゃいました。

一言メッセージでは、加藤先生は玄米食の親子は心の絆が強く家庭内が安定する。尾形先生は、主食として玄米をしっかりと食べることで自分の生きる目標が定まり、人生を切り開いていくことができる。桜井先生は、肉食圏と米食圏とは、米食圏のほうが穏やかに生活している。穀



物をよく噛むことから食の見直しをしてほしい。そして、一慧先生は伝統食（主食としてご飯を食べること）がなくなることは、日本という国が亡びること、玄米にこだわらず伝統食をとりもどすことが大切と、日本の未来を見つめていらつしゃいました。

最後は、会場内の拍手と、ファンの方からの花束贈呈で大盛況のうち、に終了となりました。

# 社会を紡ぎ直す学のチャレンジ

今里 滋

## 博多から京都へ

2003年10月、私は京都の私学の雄、同志社大学大学院に赴任しました。九州大学で学生・院生・教員として35年を過ごした私が上洛するはめになったのは、同年4月に行われた福岡県知事選挙に九大教授の職を辞して出馬したからです。現職知事が掲げる海上新空港構想に反対し、72万票を獲得したものの落選。しかし、結果として新空港計画は廃案となり、アカウミガメが産卵に来るほどの美しい新宮の海を守ることはできました。その後私は、声をかけていただいた大学の中で「良心教育」を建学精神に掲げる同志社大学にお世話なることにしました。

## ソーシヤル・イノベーション教育の実践

九大時代、私は大学での教育研究の傍ら、様々な街づくり、社会起業などに関わり、いくつものNPOの

理事や理事長を務めてきました。それは、市民が行政や企業に頼ることなく、自ら社会的価値を創造する社会起業(Social Enterprise)による社会変革こそが、21世紀には大きな流れになるとの確信があったからです。

その経験と実績を活かすべく、同志社大学大学院にソーシヤル・イノベーション研究コースという、全く新しいコンセプトの教育課程を設置しました。このコースが目指すのは、いわば社会の病気を治すドクター(社会起業家)の育成です。人間の医者になるためには座学だけでなく臨床教育が必要であるのと同様、このコースでも臨床を重視し、学外の現場での社会実験を義務づけています。

世の中には「世直し人助け」に関心を持ち情熱を燃やす人は結構いるもので、このコースは人気を呼び、毎年定員の2倍を超える院生(過半数は社会人)が入学するという嬉しい

状態が続いています。

## 学外での様々な試み

その他、有機農業コミュニティの推進策として、京都市左京区大原に同志社農場を設け、そこで社会改革の志高い有機農業者を育成し、すでに10名近い若者が就農し、互いに助け合いながら立派に自立・自活しています。

また、社会実験施設として学外(京都市中京区)に設けられたのが、人々が集い自由闊達に議論をし合う空間という意味を持つ京町家キャンパス「江湖館」です。

築百年ほどの京町家を改装したこの建物は、薪で焚く「おくどさん」や本格的厨房設備、織り機、最新のIT環境、インターネット放送設備等を備え、多様な社会実験の用途に対応しており、院生のほか、様々な人々が世界中から訪れます。江湖館のすぐ近くに「うさとの森京都店」があることもあって、うさぶろうさ

んやうさとのスタッフも常連さんです。6人が座れるカウンターの向こうで私が料理をしておもてなしする「割烹しげる」は特に人気で、すぐに夜が更けていきます。

## 私と『うさと』

『うさと』との関わりは、大原農場に初対面のうさぶろうさんを案内したことから始まります。それ以来、私は『うさとの服』の魅力に取り憑か



大原の実験農場でトラクターを駆使する筆者

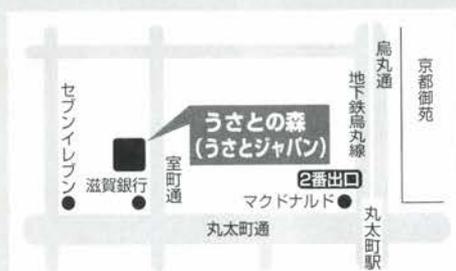


■さとうさぶろう (うさとデザイナー)  
日本で企業デザイナーを経験した後、欧米でオートクチュール、ウェディングドレスなどの創作活動を行う。1994年から命のエネルギーを感じる本物の素材を求めて世界を旅し、1996年タイ・チェンマイに行き着く。タイの少数民族の伝統的な手織り、草木染めの布等、素材を活かしたデザインの服を創作し続けている。

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

れました。自然染色のオーガニック・コットンとうさぶろうさんのデザインはどの服よりも身体に馴染み、気を引き出してくれます。お陰様で(?)たくさん持っていた背広も着なくなり、公務でも結婚式でもほとんどうさとの服を着ています。最初は白い目で見られましたが、いつしか「風景の一部」になったようで、誰も気にしなくなりました。講演にムササビパンツで登場したら「日本草紙」から出てきたようですね!」と言われたりして、嬉しくなります。うさぶろうさん、もっとインパクトのある服をどんどん作ってくださいよう期待しています。

## うさとアンテナショップのご案内



### ■うさとの森 京都店

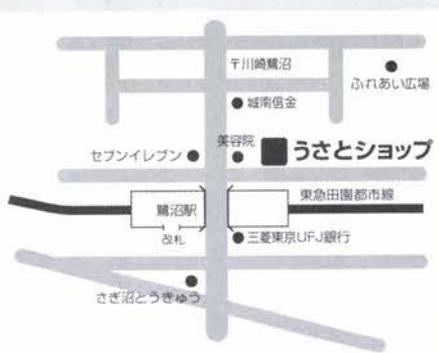
〒602-8024

京都市上京区室町通丸太町上ル大門町265

TEL 050-3002-1903 FAX 075-213-4518

アクセス：JR京都駅から地下鉄丸太線

「丸太町」駅2番出口より徒歩2分



### ■うさとの森 横浜店

〒216-0005

神奈川県川崎市宮前区土橋3-2-10

TEL.&FAX. 044-865-9133

アクセス：東急田園都市線「鷺沼駅」から徒歩2分

営業 11:00~19:00(土日祝は18:00まで)

定休日 毎週月曜日・年末年始・お盆

## ドキュメンタリー映画

### 「Celebration of Oneness

#### いのちの響宴」

そんなお付き合いをしているうさとさんが、この度「生きる」とは、「働く」とは、「いのち」「大地」等をテーマにした映画を完成され、私も微力ながら協力させていただいております。これらのテーマは、私の最大の関心事である「命と食と農」と繋がります。出演はうさぶろうさんをはじめ、岐阜で終末期医療に取り組む医師・船戸崇史先生、千葉県鴨川で半農半歌手として活躍されるYaeさんなど、魅力

的な面々です(ちなみに私は、彼女の父上の故藤本敏夫氏とは、学生運動で栃木県黒羽羽務所に、同期入所し、同じ釜の「臭い飯」を食った仲です)。

この映画には、本当の自分とは何なのか、そして自らと社会との関係性を見つめる上での、たくさんのヒントが詰まっています。私が知事選出馬という大きな転機を経て、新しい世界に飛び込み共感しあえる仲間に出会ったように、みなさんも本来の自分を見つけ、変われるキッカケになるかもしれません。機会があればぜひご覧ください。

### ●PROFILE 今里 滋(いまさと・しげる)

1951年福岡県飯塚市生まれ。九州大学大学院法学研究科博士課程修了、法学博士(九州大学)。九州大学名誉教授。2003年2月まで九州大学大学院法学研究院教授として行政学・地方自治論の教育研究に従事するも、同年4月に行われた福岡県知事選挙に出馬するため辞職。現在は、同志社大学で社会起業論や公共性論を担当している。NPOふくおか、宮崎まちづくり放談会などNPO法人の理事長や理事を歴任し、市民公益事業の分野でも活躍している。うさとのドキュメンタリー映画「Celebration of Oneness いのちの響宴」にもコメンターとして登場。

## ～うさと展のお知らせ～

日時：2010年9月3日(金)～7日(火)  
11:00～19:00(最終日は17:00まで)  
会場：リマ東北沢店 2F特設会場にて  
問合せ：(有)うさとジャパン 角山  
Tel. 080-1011-1238

# Macrobiotic



## マクロビオアート展 開催!

去る6月15日(水)〜21日(月)、夏目漱石ゆかりの地である東京・早稲田の夏目坂通り沿い『ギャラリーころころ』にて、本誌の編集に携わるイラストレーター、デザイナー、編集者でマクロビオアートをテーマにしたアート展を行いました。

文・写真 編集部 加藤正子

本誌の内容が毎年更新されていく中で、長年モノクロのページに華を添えてくださっているイラストレーターの方々がいます。

いつも表紙などを担当してくださっている大羽りあさん、尾形先生の記事や、山村先生の連載イラストを担当してくださっている室井さと子さん、岡部賢二先生や細川順讚先生などの連載イラストを担当されている平井哲蔵さん。そしてこの数年レイアウトのお手伝いをしてくださっているのがデザイナーの中村吉則さんです。今回はこの4名と、編集部に加藤とでマクロビオアートをちなんだ小さなアート展を行いました。

普段あまりマクロビオアートを触れることのない方もアートの観点から伝えることができると、各々のマクロビオアートを元に描いてみるようになりました。

初日のオープニングパーティーではたくさんの関係者、各店舗に設置した案内を見た方にお越しいただきました。オープニングを彩ったお料理は、ギャラリーから歩いて5分程のマクロビオアートのレストラン『ポアン』さんにて提供いただきました。

普段マクロビオアートの



オープニングパーティーの様子



“つぶつぶ”のゆみこ先生と

パーティーに並べられた料理



好評だったオーサワのお菓子

大羽り糸



『果実Ⅰ』

抱き合う男女が果実になつての絵。男女の関係性も陰陽。陰と陽がうまく作用して結実するか、落果するか、天のみぞ知る？



『胡蝶の夢』

私が蝶の夢を見ているのか、それとも蝶が私の夢を見ているのか。夢と現実も陰と陽のゆらぎのようにバランスをとっているのかもしれない。



『地の棘』

もう傷だらけで一步も歩けない、そんなときでも、見えぬ力が貴方を導こうとしています。



『蓮根』



『南瓜』

マクロビオティックでおなじみの食材、『蓮根』と『南瓜』の花と実の組合わせで構成。それぞれの花の美しさを表現。

中村吉則



『太極図』



『桜澤如一』

マクロビオティックの創始者・桜澤如一と太極図を、白胡麻と黒胡麻で表現。

加藤正子

平井 哲蔵 テーマは『光』

生きものが希求する根源的なパワーは、光。絵を観て光を感じることで、インスピレーションを共有できれば。



『光る石』



『光雲』

光をテーマに雲と丘を描きました。心象風景です。

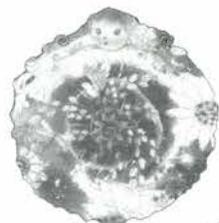


『アザミ』

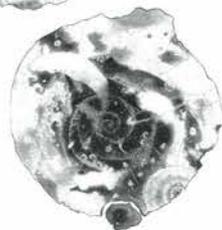


『クロッカス』

植物を描きながら、光を感じたいと思った。



室井さと子



『ひとりのふたり』

マクロビオティックの陰と陽を表現。青と赤の扉は開けても閉じてても……また別の世界を想像できる。

食事をされぬ方にも十分ご満足いただける内容で、とくに玄米おにぎりは大好評。ご来場いただいた方が美味しく召し上がる姿がとっても印象的でした。

さらに、今回は期間中に訪れた方々に振る舞うお茶やお菓子もマクロビオティックのものにしたいと、オーサワジヤパン株式会社から商品のご提供もいただきました。こちらもご来場いただいたみなさまに大変好評で、普段、自然食品を購入されない方にも素材の美味しさが伝わったようで、興味を持ってくださっ

た方が多数いらっしゃったことがとても嬉しく思いました。

期間中に訪れた方はギャラリーの近所にお住まいの方や、リマの店舗にて案内をご覧になってわざわざ遠くからお越しくださった方など……様々でした。多数の方々にお越しいただきましたことを、この場をお借りしてお礼申し上げます。有難うございました！

また第二弾も企画中です。決定しましたら本誌、またはHPにてご案内致します。



- 東西線(早稲田駅)から徒歩7分
- 大江戸線(若松河田駅)から徒歩5分

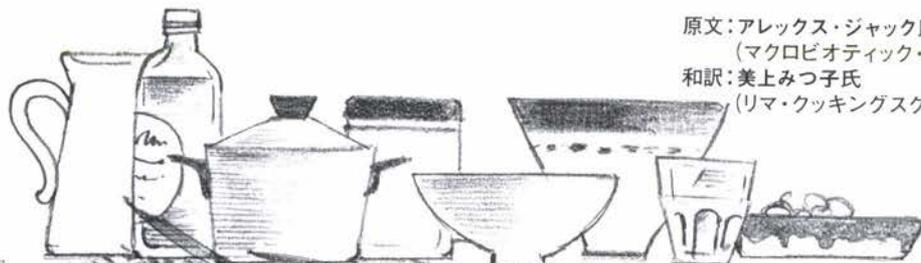
ギャラリーころころ

〒162-0056 新宿区若松町35-15

info@d-korokoro.com http://d-korokoro.com

# アレックス・ジャックの玄米手当て法 HEALING WITH RICE

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



Vol.37

## あずき・切干大根・干し椎茸入り玄米茶

(Rice tea with aduki beans, dried daikon, and dried shiitake)

### ADVICE

このお茶はリュウマチや腎臓機能低下に有効とされる。

### RECIPE

- ① 1カップのあずき、1カップの玄米、1カップ分の刻んだ切干大根、半カップの干しいたけを混ぜる。
- ② 材料の3～4倍の水を加える。
- ③ これを沸騰させ、弱火にしてから30分位煮つめ、濾してから飲む。

## 干しいたけ・大根葉・切干大根入り玄米茶

(Rice tea with dried shiitake, daikon leaves, and dried daikon)

### ADVICE

このお茶は消化器と癌を含む腸の病気全般に有効とされる。

### RECIPE

- ① 半カップの切干大根、1カップの大根葉、1/3カップの炒り玄米と1/4カップの刻んだ干しいたけを混ぜる。
- ② 5カップの水を加えて沸騰させ、弱火にして20～25分煮つめ、濾してから飲む。

## 世界規模でのミツバチの減少【後編】

携帯電話の電波塔がミツバチにとって危険な存在

人工的な電磁放射線もまたミツバチの減少原因として長期にわたりに疑いがもたれている。インドで行われた新しい研究によると、携帯電話の電波塔がミツバチにとって危険な存在となっているようだ。

インド南西部ケララ州の科学者は、ミツバチの数の急激な減少は、携帯電話会社がネットワーク拡大のために州全域に塔を建てたことによることを発見した。

研究を行ったサイヌデイン・パタツイ博士は、塔からの電波が、花から蜜を集める働きバチの「方向感覚」を損なわせるという。

携帯電話を養蜂箱の近くに置き、巣箱に女王バチと卵を残したまま、働きバチは戻ることができ

なくなり、10日以内にコロニーが崩壊すると報告されている。

電波塔と携帯電話の数がさらに増えるなら、ミツバチは10年以内に完全に姿を消すであろうとパタツイ博士は警告し、ミツバチの消失は、農作物の受粉をミツバチに依存するケララの農家10万世帯の生計を脅かすという。博士はまたその他の昆虫や小動物も電波塔や電話から放射される電磁波の影響を受けていると述べている。

ミツバチ以外の昆虫も減少に直面している

北米では、オレンジと黒の華やかな羽をもつ蝶、モナークが危機的な状態にある。過去10年でその数は約40%も減少した。

何億ものモナークが、越冬のためにアメリカ中西部からメキシコ

へ集団移動する。その数の減少は、極端な気候と干ばつの影響もあったが、主たる要因は市街化による生息環境の消失と遺伝子組換え作物の作付けの拡大である。

つまり、遺伝子組換えトウモロコシ、大豆、綿の作付けの拡大により、除草剤の使用が増え、蝶の幼虫が食べるトウワタという植物が大地から除去されたためである。周辺の土地はバイオ燃料を作るのに転用され、トウワタと蝶の数はさらに減少する。モナークの数は減少し続けるならば、集団移動はあるとき突然終焉するだろうと昆虫学者は言う。

警告を発するかのような現象に直面する中で、ヒトの生命が依存する昆虫や鳥、穀物の存続を可能にするためには、マクロビオティック的な食事を含む、より自然なライフスタイルに戻ることが、かつてないほど早急に必要なのである。

### ● 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、ベトナム戦線でのレポーター、イーストウェストジャーナル編集長、クシ学園の総支配人兼講師、ワンピースフルワールドのディレクターなどとして活躍。現在、プラネタリーヘルス代表、米と主要食物を遺伝子組み換えから守るアンバーウェイブネットワーク代表として世界中で講演活動を行なう。現在、アメリカ、ニューイングランドのパークシャーの美しい山の中で家族とともに暮らす。



# 足の超健康法

# 官足法 教えます

弘昌本行  
文化創作出版社長

第43回

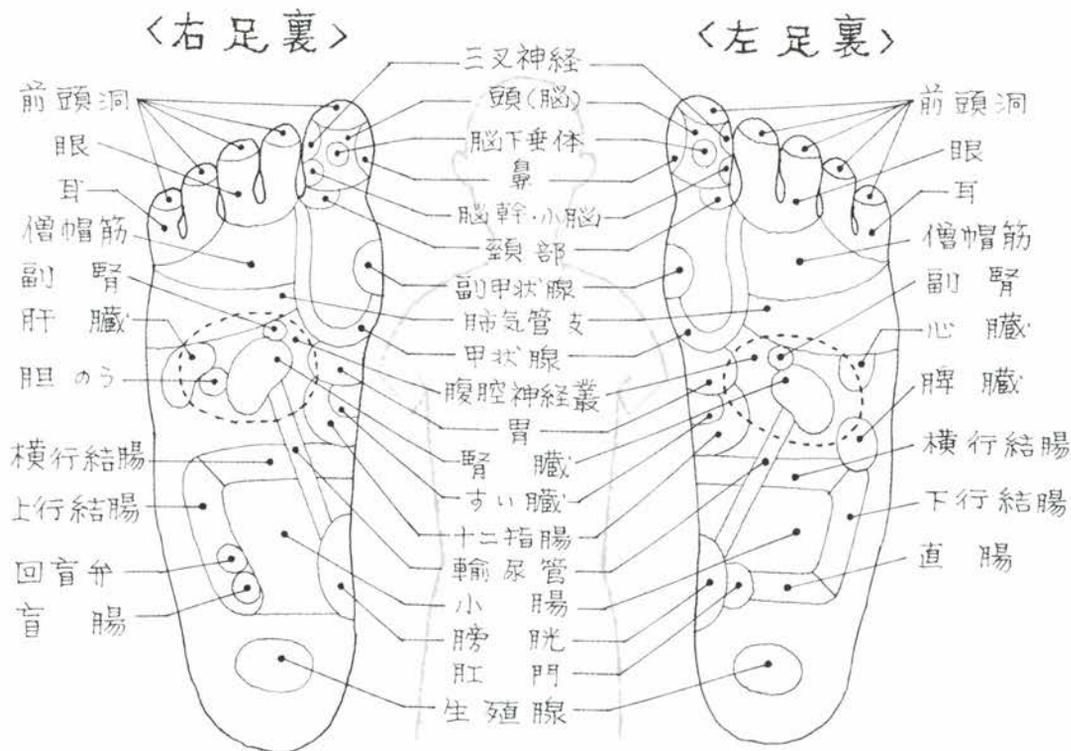
きとなるか？  
Q&A ⑨

私は2003年4月から、このマクロビオティック誌に隔月で連載を始めて頂いたのがきっかけで、日本C I協会で官足法の実技セミナーを開催し、7年になりました。「このセミナーをきっかけに官足法の勉強をして、友の会の認定講師になった方、なろうとしている方がすでに5〜6名いらっしゃいます。」

さて、今回は6月にC I協会に伺った際に出た「妊娠中の足揉み」に関する質問へお答えすることに致しまして、次回からは「未病は自分で治す」というテーマで新しく展開していこうと思っています。

(Q) 私は長い間、赤ちゃんに恵まれず、半ばあきらめていたところで官足法を知って、足もみを徹底してやり、半年ほどでこの度、妊娠していることが判り、嬉しくしてお便りを致しました。有難うございました。ところで、官足法の本には「妊娠中は強く揉まないように」と書いてあります。今度は無事に元気な子を出産したいのでもう少し具体的に教えてください下さい。

(A) おめでとうございます。官足法で赤ちゃんを授かったという方は本当にびっくりするぐらい多いのですよ。ベテランの認定講師なら、2



足の反射区分布図

3人は指導の経験があるでしょう。さて、結論から申し上げますと、つわり(新しい命がお母さんの子宮に宿って、安定5カ月ぐらいの間に起こる頭痛、吐き気、嗜好の変化などの不快な症状)が激しい場合は、特に子宮や卵巣など生殖関係(踵の周りにすべて)の反射区は強く揉まないようにしてください。ただし、他の反射区は妊娠によって、おしっこが出にくくなったり、それによるむくみによってだるくなったりしますから、ふくらはぎや、膝裏、太股などをよくマッサージしてください。

足もみをして生まれた赤ちゃんは、何はともあれ丈夫な子が多いようです。



(Q)他に、足揉みをしてはいけない人はいますか?

(A)どんな病気の人にも足揉みをしてはいけない人はいません。ただし、重篤な病気治療中の方、例えば心筋梗塞、癌の末期、リウマチなどでリンパ系が弱っている方、糖尿病などで腎臓が弱って透析をしている方、浮腫が起こって歩行困難な方などは、強い力で揉みほくすことは避けてください。ソフトなマッサージで、ゆっくり血液の循環を快復させて、リンパの流れを良くして、自己治療力を高めてあげるようにして下さい。

## ■基本のもみ方

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くしておく。

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。

## ●PROFILE

### ゆきもと・まざひろ

青春出版の名編集長として数々のベストセラーを世に送った後、1981年、(株)文化創作出版を設立、代表取締役就任。20年前、台湾から足揉み健康法の普及に來日した官有謀氏(官足法創始者)との出会いにより、「足の汚れが万病の原因だった」を出版。現在170万部を超えるミリオンセラーとなり、今日の足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。

## 官足法セミナー

日時：2010年8月18日(水)

14時00分～16時00分

講師：行本昌弘氏(文化創作出版社社長)

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



文・写真=団長

第2回  
オーストラリア編  
「ファームステイ体験」

海、山、平野……見渡す限りの広大な自然に恵まれたオーストラリア。有機栽培の進むオーストラリアの食の最前線を肌で感じてみたい！心を動かされた僕は、ファームステイ体験することを決意しました。東京育ちで、土いじりも満足にしないモヤシっ子にとっては、文字通りの挑戦です（笑）。泥だらけ（？）の現場レポートをどうぞ！

メルボルンからローカル線に揺られること約1時間。ビルやレンガ造りの建物がどんどん見当たらなくなり、代わって一面に広がる野山が姿を現しました。圧倒的な田園風景といえよいのでしょうか。360度グルリと見渡しても、辺りにはお店一つ見当たりません。田舎と呼ぶの

が恐れ多いほど、ケタ違いのスケールです。そんな大自然の中に、マドロン・フォーレッタさんの農場があります。先祖から5代続く農場の敷地面積は、300エーカー。例えるなら、野球場100個分くらいの広さでしょう。とにかく広い！隣の家まで車

で5分くらいかかりますので、自然の音以外、機械的な物音は一切しません。野生のカンガルーも姿を現します。キツければ脱走すればいいと気軽に思えるような環境ではありません。身の引き締まる思いですね（笑）。

農場には、牧畜用と野菜、果物用の区画があります。まず、牧畜の方からご案内すると、約200頭のヒツジを筆頭に、牛、馬、鶏、さらにアルパカもいます。基本的に放し飼いですので、ちよつとしたサファリパークに来ているような気分です（笑）。

僕の主な仕事の一つは、彼らにエサを与えることです。実は、僕は犬や猫すらも飼ったことがないので、最初はヒツジや牛に近寄るのに、かなり勇気がいりました。まして、エサを求めて、すごい勢いで走り込んできますから、腰が引けるのなんの（笑）。そんな僕をやさしく指導してくれたのは、フォーレッタさんの息子のサムさんです。家畜の特徴やエサの与え方、農場での生活について、いろいろ教えていただきました。自然界の王のように堂々と立ち振舞うサムさんの姿は、まるで映画の世界でも見ているかのように！説明はも



豪州を代表する立派なアンガス牛たち。



ヒツジにエサをやる姿も、さまになってきました。



最初は警戒気味だったアルパカたちも、最後には馴染んでくれました。

果物の樹木も、  
気持ちよく育っています。



肥料づくりも全て自家製



採れたて野菜を中心にしたヘルシーランチ



●PROFILE

団長 (Dancho)

ロックバンド“一里塚華劇団”のボーカル&ギターとして、また、年間1,000冊以上の読書を楽しむ“本のソムリエ”として、国際的に活躍中。食と健康に対する関心も高く、世界の食文化を学ぶべく、パリやロンドンに留学。渋谷のカフェにて、オーガニックスイーツもプロデュースする。東京「弁当の日」応援団の一員。

www.ichirizuka.com

Ms Madelon Foletta  
info@downunderfarmstays.com.au  
fax. 03-9787-2547 Tel. 03-9787-5232.

ちろん、彼の一拳手一投足を見ること、何よりの勉強になりました。

一方、農園スペースには、野菜畑、りんご、ざくろ、桃、プラムなどの果物の木があります。「ウチは野菜栽培にも牧畜にも、化学物質は一切使っていません。バイオダイナミックという、自然のリズムに沿った農業・畜産法を採用しています。家畜の育ちは最高ですし、野菜も果物も栄養価が高く、美味しいですよ」とフォーレッタさん。ファームステイ中、畑でとれた新鮮な野菜を毎食いただきますでしたが、やっぱり鮮度が違います。味も濃いですし、瑞々しい

ですわ。

「真心こめて育てたものを大切にいただくことが、健康の一番の秘訣。オーガニックはオーストラリアにもどんだん広まっているし、いい食を通じて、みんながさらに幸せになることを願っています」と、情熱いっぱいに語ってくれました。

食の命を生み出す現場に触れたことで、僕の中で食に対する「何か」が変わりました。そして、動植物との共生や、何一つ視界を遮ることのない雄大な自然の中で過ごしたことで、身体の奥底に眠っていた人間としてのDNAにスイッチが入った感

があります。生まれ変わったかのようにな身にエネルギーがあふれています(笑)。生きていって素晴らしい! 娯楽施設も繁華街もない静かな自然の中で、素直にそう思える自分がいました。

素敵な機会をくださったフォーレッタさんに改めて感謝の意を表します。

以上、いかがでしたか? 次回は、さらに別の角度から、オーストラリアのオーガニックについてレポートします。どうぞご期待ください。



左から、サムさん、団長、マドロン・フォーレッタさん

# 嘉良の落書

## 第六回…『穀物欠落の時代(その三)』

まじめに肉や卵、牛乳などを摂らないで、頑張っているいろいろな菜食の料理を作って食べているのに体力がつかない、というのは気の毒なことです。料理の手を休めて、玄米ご飯とうどんをどっさり食べていくことで逆に体力がつくのですから、頑張るばかりが能ではありません。知識というのは貴重なものです。そして、往々にして知識は逆説的な姿を取ります。おかずを食べない方が力が湧いてくるのです。

### おしゃれな落とし穴

最近の心配な風潮のひとつに、マクロビオティックをおしゃれに楽しもうというものがあり、砂糖を使わないスイーツなどが話題です。

では、アーモンドやカシューナッツ、くるみ、ひまわりやカボチ

ヤの種が陰性か陽性か、という問題です。どれも本来は地面に蒔けば芽の出る種子で、その意味で玄米と同じです。

しかし、ナッツ類は非常に酸化しやすい。アレルギー体質の人には危険です。真っ赤になります。ピーナツのお菓子の袋はすぐにふくれ上がったものでした。切ると、イヤな匂いのガスが噴き出しました。

た。

健康な人でも、酸化したものを体に入れてしまうと、それを無毒化するためにもすごい負担がかかります。数時間、体調の悪い思いをした人が少なくありません。かつて、大森英櫻先生は「ピーナツは陰性だ、その酸化した成分は肝臓に悪い」と言っていました。酸化しやすいのはナッツ類に共通しています。

砂糖を使わないで甘みを楽しもうというのとは分かりますが、スイーツという形でナッツ類やレーズン、プルーンなどの果物を食べているのは、やや問題あり、ということろです。

盛岡市  
マナ自然食 店主  
遊座 嘉良



特別寄稿

クレープやお好み焼き程度で遊ぶは十分なのではないかと思いますが、あまり言い過ぎると年寄りの小言になりますね。だから、おしゃれな食生活をすれば、食事の全体が陰性になります。楽しい毎日が良いのですが、楽しさにしがみついているのもおかしなことです。

### 玄米ばかりではない

穀類の威力を応用して、病気を治したり、体質を改善する応用編を展開する前に、穀類の内容を考えてみます。

マクロビオティック、玄米正食というところ、玄米ばかりを食べるものと思ってしまう人がいます。重い病気を治すのだから、三食しっかり玄米ご飯を食べなければ、と思うのですね。

肉も卵も食べないのだから、玄米をどっさり食べて、そこから栄養をたくさん吸い取ろうと考える人もいます。いずれも、間違いです。

実際に食べてみて気がつく人もいます。玄米ご飯を食べるとおなかが重くなって、食欲がなくなってしまうことがあります。少なくとも、一食は粉食、つまり小麦粉や蕎麦粉を使った食事にします。小麦ならうどん、ひやむぎ、そうめん、スパゲティなど。

それも、重い全粒粉に限定する必要はありません。国内産の契約栽培程度の粉で十分です。真っ白では困りますが、くすんだベージュ色程度の麺類なら合格です。

陰性な病気や体質の場合には日に二度の玄米ご飯もおいしく入るでしょうが、元気な人が長く玄米食を続けるためには、日に一度の

玄米で十分なのではないでしょうか。

これはかなり幅があり、多様性のある分野なのです。寒い地方なら玄米も蕎麦もおいしいでしょうし、玄米餅が何ヶ月もおいしく続くことでしょう。

西日本の主食はかつて、イモ類でした。うだるような夏に玄米ご飯など入るものではありません。トウモロコシがおいしくて、イモがおいしい。それをまねて北日本の人がやったら、秋には体が冷え切って夏ばてになります。

食べて、時間がたてば気持ちよくおなか空いて、またおいしく食べられる食べ方が大切なのです。玄米を詰め込んで、力尽くで病気を治そうというのは間違いで、体をいたわり、体に尋ねて、食べていくことです。

そのように、穀類の種類、食べ方を柔軟に考えて、初めて、「穀類中心」の食生活が成り立ちます。「うどんがおいしいね」とニコリできたなら、それはそれで最高。うどんが物足りなくなったら、玄米を食べればよい。頑張つて食べるのではなく、楽に玄米が入るのが

理想です。穀類中心という原則を意識しつつ、柔軟に対応することです。

### 貧血を穀物で治す

貧血、低血圧という陰性な病気を治すのに、塩気を重視する方法と穀物を重視する方法がどう違うのか、具体的にみていきます。穀物に頼った体質改善がいに柔軟で効果的かがお分かりいただけることでしょう。

高校に入ったばかりの女の子が、ひどい貧血で部活を禁止されました。その母親からの相談です。

貧血というと血液が弱っているということ、ナトリウムの出番となります。つまり、梅醤番茶、鉄火味噌、鯉こく、たくさんの黒胡麻塩。主食は高圧の玄米ご飯、味噌汁には豆味噌を使い、具は長ネギとワカメ。おかずはきんぴらとヒジキコンニャク。陽性を総動員して治そうとします。

ウニの塩辛とか、牡蠣の土手鍋なども食箋にでてきます。ナトリウムを徹底して入れていきます。

ところが、塩気をたくさん入れて治す従来の方法では二つの問題に直面します。ひとつは、現代人は肉と卵のような陽性な食べ物を小さな頃から食べ続けていますから、動物性の陽性の蓄積が多い。

陽性なところへナトリウムの陽性を入れようとするので、陽性と陽性が反発しあって、鉄火味噌などが入りません。胡麻塩など、しよっぱいものは嫌いです。豆味噌の味噌汁などすぐ飽きてしまふ、わがままな陽子さんです。

ここで陰性な貧血の人が、なぜ動物性の陽性がかかえているのかという疑問が生まれます。陽性な人は陰性な病気になるはずがない、と考えてしまいがちですが、実はここに陰陽の大きな構造が隠れているのです。

後ほど説明しますが、簡単に触れておきます。人の体の陰陽は二重構造になっています。内側が陽性で外側が陰性です。

陽性が強いと陰性をたくさん引き寄せます。その陰性が多くなりすぎて貧血を起こします。だから、強い陽性を体の芯にかかえていながら陰性な病気になる、というこ

とはよくあることです。

昔のように「陰性な病気だから陽性を入れて治す」という治療法が簡単には成り立たない時代になりました。そこで、ナトリウムではない「陽性」穀物」が活躍します。

うどんでもそうめんでも、玄米餅でも玄米ご飯でも、分搗米でも雑穀飯でも麦飯でも、良質の穀類であればなんでも、好きなように食べていけば誰でも陽性になります。うどん穀類を入れていくま

つすぐな一本道です。一方で、おかずは根菜に限りません。火を通した野菜なら白菜やキャベツ、モヤシ、エノキのようなものでもかまわない。季節の旬の野菜も食べられます。

味噌汁も味噌でけっこう。無理に豆味噌をまぜる必要はありません。具にも制約はありません。

ふりかけもたくさんはいりません。全体を薄味にしますから、胡麻塩もパリと。鉄火味噌も好きなら、どうぞ。

鯉こくやウニの塩辛のような動物性ものをあえて入れる必要はありません。

スパゲティでもマカロニスープでも、好きなようにたくさん食べます。このように、好きな穀類をどっさり食べていくうちに、貧血は消えます。

ひどい貧血のため好きな陸上の部活が禁止された女の子に、このような食事を続けてもらったところ、一カ月で貧血は消え、部活に復帰しました。食べやすい穀類をしっかりと食べただけです。

この場合、穀類をしっかりと食べると言うことが基本で、おかずや味噌汁の野菜などを陰性にしなければならぬということではありません。ほとんどの人が肉食で育った陽性なので、陰性な小麦も含めて穀類をしっかりと摂ろうということ、おいしいということのなら、陽性基本食で間違いではありません。陽性基本食が入りにくい陽性な人が増えているので、穀類で陽性を積み上げて、おかずなどは陰性にしようということなのです。

### 女の子は二重に陽性

もうひとつ、大きな問題があり

ます。女子高校生はそもそも、陰性か、陽性かと言ったことです。

子供を育てたことがあれば分かると思いますが、女の子は丈夫です。男の子はどうしても虚弱で、すぐにおなか痛くなり、鼻水を垂らします。

日本蕎麦とうどんを並べて出すと、女の人はずどんに手が伸びます。日本蕎麦は苦手です。この陰陽をどう解きましょうか。

陰性は陽性を引き寄せ、陽性は陰性を引き寄せます。日本蕎麦は陽性で、うどんは陰性。うどんが好きで日本蕎麦が嫌いな人は、陰性でしょうか、陽性でしょうか。簡単な形式論理の問題です。

答えは、陰性なうどんが好きな女性は驚くことに、陽性です。そして、陽性な日本蕎麦が大好きな男性は、なんと陰性なのです。まさに、真理は往々にして逆説の姿を取ります。

その謎解きは後ほどご案内するとして、女子高生の本質は陽性。さらに肉食で育っていますから、陽性。そこに、陽性基本食がスナリ入るはずはありません。陽性

## 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

が陽性をはじき、排斥するのは陰陽論の基本です。

この視点はきわめて重要で、ここが分らないと、若い女性の病気はさっぱり治せない。お門違いの健康指導をしてしまう。陰陽の基本が分かっているのです。

マクロビオティックが玄米中心の陽性基本食だけだと理解している一部の幼稚な連中は、若い陽性な女性から肉と卵を取り上げたあとに、あいかわらず陽性基本食を押しつけるのですからたいへんです。つまり、陽性な体質で、とても陽性な食事が続くはずもないところへ、普通の陽性を押し込めます。

陽性を強要された女性は途端に苦しくなりますから、指導者は「ときどき、羽目を外して好きなものを好きなだけ食べるドンチャン騒ぎをして、また陽性基本食を続けなさい」というまことに奇妙な指導をしますが、何の解決にもなりません。

若い女性は陽性な体質に陽性な動物性を抱えこんだ二重の意味で陽性です。すると当然これまでのような塩気たっぷりの食事で貧血

を治すのはとても難しくなります。そこで、味付けは全体に薄めにして、やや陰性な穀類をどんどん入れます。いわゆる、陰性基本食です。

穀類には造血作用があります。穀類で血液を増やしなから、血液を薄める野菜のおかずはひかえめにします。すると、差し引き計算で血液が増える。このような仕組みで、短期間に貧血は治ります。

この食事のパターンは貧血の人だけでなく、若い女性一般に適しています。良く理解して、ご活用下さい。若くなくても、魚や肉をたくさん食べてきた人たちにも共通する食べ方ですから、おばさんたちも、どうぞ。

いかがですか。穀物に重心を置くのでなければ、貧血ひとつ簡単には治せないことが分かりましたか。ナトリウムが多い、少ないという横の陰陽軸と、穀物が多いか少ないかの縦の陰陽軸の、実際的な違いがおわかりいただけただけでしょうか。

八幡平の北斜面 初夏 撮影：遊座嘉良



# マクロビオティックで

# トータル・ライフ・デザイン(TLD)

第37回

## 栄養素① 「炭水化物」

### エネルギー代謝

人が生きていくためには、エネルギーが必要だ。人の生命活動には、植物によって作られた有機物が蓄えているエネルギーが使われる。エネルギー生成には主に糖質が利用され、糖質が不足したときには脂質が使われる。糖質1gから4kcal、脂質1gからは9kcalのエネルギーが得られる。

体内でエネルギー源になる糖質はブドウ糖だ。ブドウ糖が体内で何段階かにわたって分解を重ねて、エネ

ルギー源になる。

ブドウ糖は、細胞内に入ると、酵素、ビタミン、酸素などの作用で分解され、この反応過程でエネルギーが産出される。分解がスムーズに進むと、最後には水(H<sub>2</sub>O)と炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)になって体外に排泄される。ブドウ糖が分解されることでエネルギーが放出されるこの過程を、TCAサイクル(クエン酸回路・クレブス回路)という。ブドウ糖が不足してくると、脂質が脂肪酸に分解され、TCAサイクルの分解過程を経てエネルギーに変換される。

### 糖質の燃焼

口から摂り入れられた炭水化物(デンプン)は、腸でブドウ糖に分解されて吸収される。吸収されて血液中に入ったブドウ糖は全身の細胞に運ばれ、細胞内のミトコンドリアで分解されエネルギーを放出する。このとき、ブドウ糖の分解には酵素が作用する。酵素が機能するには、ビタミンが必要になる。この過程で使用されるビタミンは、補酵素と呼ばれる。そこに酸素が加わってブドウ糖が分解され、この分子を形成す



医療コンサルタント 細川 順讚



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

9月のテーマ食材は  
「かぼちゃ」

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:9月12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/>

るエネルギーが放出される。炭素の化合物が酸化して分解するので、この現象を燃焼という。ブドウ糖は段階的に分解され、エネルギーに変換されて最小の分子、CO<sub>2</sub>とH<sub>2</sub>Oに戻る。CO<sub>2</sub>とH<sub>2</sub>Oになれば、肺と腎臓からスムーズに排出され、体内には余計なものが残らない。

糖質は、植物がCO<sub>2</sub>とH<sub>2</sub>Oを基に、日光のエネルギーを吸収して作られたものだ。これを、元に戻してエネルギーを放出させることにより、人は活動することができる。このエネルギー代謝が円滑に進まないと、糖質は乳酸やビルビン酸などの酸性物質になったまま滞って、健康生活を妨げる。

ビタミンの役割

細胞内でブドウ糖が分解し燃焼するには、酵素の作用が不可欠だ。このとき、酵素が作用するには、これを助ける補酵素が必要になる。その補酵素として働くのが、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB12、ナイアシン、ピオチン、パントテン酸、葉酸などである。ビタミンが不足すると、エネルギー代謝が円滑に行われなないので体力が落ち、疲労しやすくなり、疲労の回復が遅くなる。

脳が働くためにも、ブドウ糖がエネルギー源なる。しかし、ビタミンが不足していると、ブドウ糖は脳細胞に入ることできない。脳細胞に入ったとしても、燃焼がスムーズに

行われなため、脳が十分に働くことができない。

ビタミンの供給

ビタミンは、種子類にもっとも多く含まれている。米、麦、あわ、ひえ、きび、そばなどの穀類。大豆、黒豆、小豆、そら豆などの豆類。クルミ、松の実、カボチャ種、ヒマワリ種、ギンナンなどのナッツ類。その他、ゴマ、亜麻仁、ケシの実などの種子。中でも、米の栄養バランスが最もよい。

ビタミンB12は、みそ、しょうゆなどの発酵食品に多く含まれる。葉酸は、緑黄野菜に多く含まれている。マクロビオティックの基本食、玄米、野菜、海藻、みそ、しょうゆなどを

普段の食事で摂っていれば、エネルギー代謝は、円滑に進むのである。白米を主食にした場合は、ビタミンを他の食品から摂らなければならぬ。しかし、必要なビタミンを副食からバランスよく摂るのは、大変難しい。ほとんどの人はビタミン不足になり、代謝が低下して様々な障害をおこすことになる。副食からビタミン類を充分とることができた場合でも、小腸から吸収される段階で完全な処理ができないことや、吸収の時間差があつて、細胞レベルでの代謝がスムーズに進まないことが多い。動物食でビタミンを摂る場合は、さらに余計な物質を発生させて、代謝の大きな妨げになる。

## 炭水化物

摂取した後、体内の酵素で分解できる糖質（デンプン）と、分解できない食物繊維とを合わせて炭水化物という。食物繊維は消化吸収できないので、不要なものと思われていた時代があった。現代では、不消化物も腸内の健全な環境を維持するため、大切な役割があることが分かってきた。

食物繊維は、腸のぜん動を活発にして便通を促す。重金属類などの有害物質を吸着して体外へ排泄する。血糖の吸収を緩やかにして急激な血糖値の上昇を抑える。腸内の善玉菌の繁殖を促し腸内環境を改善するなどの機能を持っている。食物繊維を多く摂っている人の、大腸ガンの発生率が低いという報告があつて以来、注目されるようになった。

## 糖質

糖質は、酸素、水素、炭素で構成される有機化合物である。人は主に、植物が光合成でつくり出したデンプンなどの糖質をエネルギー源として摂取し、利用する。

### 【単糖類】

糖類は、糖分子の結合数によって分類される。

1個の糖からなるものを、単糖という。人の栄養素としての単糖は、炭素原子を6個含む「6単糖」が重要。

#### ●ブドウ糖（グルコース）

穀類や果物に多く含まれる。血液中に0.1%含まれ、エネルギー源として使われるほか、多くの生理作用に関与する。

#### ●果糖（フルクトース）

果物に多く含まれることから、果糖と呼ばれる。

#### ●ガラクトース

乳糖の構成成分で、乳汁に多く含まれている。植物には、存在しない。

### 【小糖類】

#### ●シヨ糖（スクロース）

ブドウ糖と果糖が結合した二糖類。砂糖の主成分。サトウキビやテンサイに多く含まれる。

#### ●麦芽糖（マルトース）

ブドウ糖が2個結合した二糖類。デンプンが分解したときに、麦芽糖になる。

### ●乳糖（ラクトース）

ブドウ糖とガラクトースが結合した二糖類。乳汁に含まれる。母乳には5〜7%、牛乳には約4%含まれる。

### ●オリゴ糖

ブドウ糖や果糖などの単糖類が2〜20個結合したもの。フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、大豆オリゴ糖、イソマルトオリゴ糖、キシロオリゴ糖など、20種類がある。消化されずに大腸まで移行するものは、腸内で善玉菌のエサになってこれを増殖させ、悪玉菌を減らす。米飯を食べると、消化過程でオリゴ糖が生じて一部はそのまま大腸にいたる。従って、あえてオリゴ糖を特別にとる必要はない。

### 【多糖類】

#### ●デンプン

ブドウ糖が多数結合した植物性の多糖類。穀類やイモ類に多く含まれている。

#### ●グリコーゲン

ブドウ糖が多数結合した動物性の多糖類。肝臓や筋肉に多く含まれる。

### ●デキストリン

デンプンが分解したときに、生じる。

### ●その他

植物の細胞膜の主成分であるセルロースや果物や野菜に多いペクチンなどの食物繊維。消化酵素で分解せず、大腸まで移行する。

## 炭水化物の供給

炭水化物の摂取は、玄米ご飯がベストだ。米の表皮を付けたまま保存しておくことによって、内部の栄養素が変性せず鮮度のいい状態で保たれる。鮮度がよい活性の高いデンプンの状態で摂取すると、消化酵素の作用が円滑で、良質な血液細胞をつくることできる。血液細胞の質は、体細胞の質に直接反映する。そのため、体質改善が速やかに行われ、高いレベルで健康保持することができるのである。

また、玄米は栄養バランスが理想的であり、摂取したデンプンが効率よくエネルギー化する。

■いつもからおいしい自然■  
素朴な優品

# カンタン・便利な “玄米食” 揃ってます

素材が本米もっているうまみを  
十分に引き出したこだわり炊き

## 玄米もちシリーズ



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

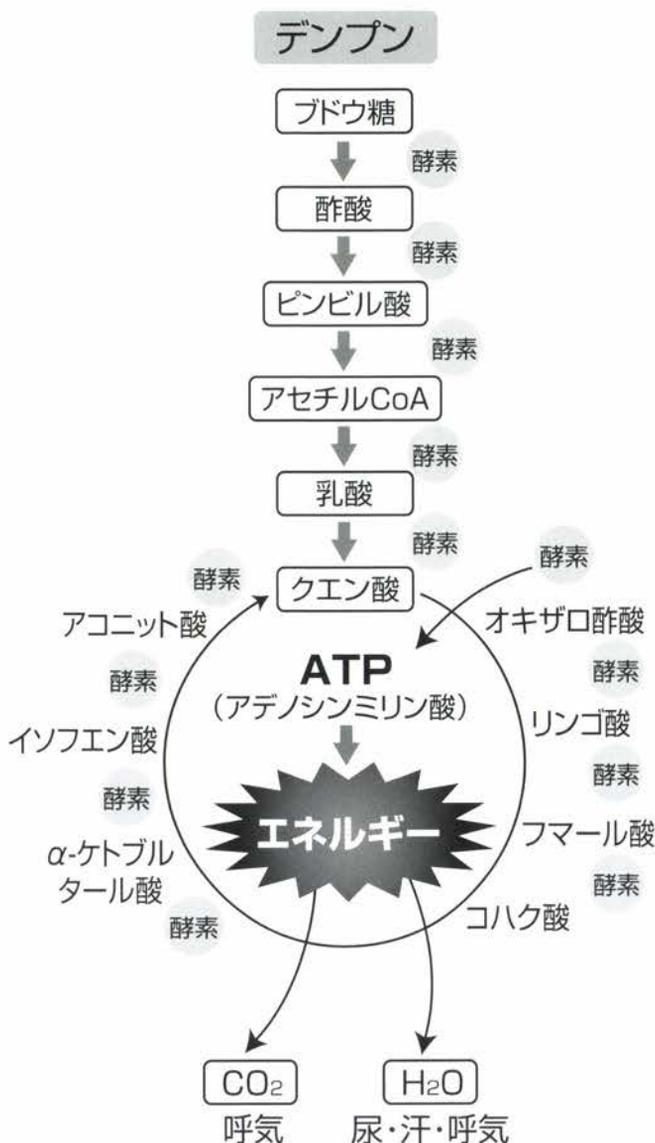
**コジマフーズ株式会社**

〒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>

## [ T C A 回路 ]



### ●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8回 「秋口に増える病気を予防する 笹の節句・七夕」

旧暦の7月は新暦の8月にあたります。七夕は新暦では梅雨の真最中で、晴れる確率は20数パーセント。ところが旧暦の7月7日は8月の中旬頃にあたるため、梅雨も明けて、天の川が一番綺麗に見える時期です。旧暦の七夕の晴れる確率は50数パーセントなので、気候から判断すると、七夕は旧暦でお祝いする方がびつたりくるようです。

### 七夕の様々な由来

七夕は笹の節句とも言われ、一年間の重要な節目の時期である五節句の一つに数えられています。七夕の由来は「棚機」で、これは古い日本の禊の行事で、乙女が着物を織って神棚にそなえ、神様を迎えて秋の豊作を祈ったり、人々のけがれを祓ったりするということも多かったようです。

織屋にこもって神さまのために心をこめて着物を織ります。その時に使われたのが「棚機」という織り機です。やがて仏教が伝わり、この行事はお盆の準備をする7月7日の夜に行われるようになります。七夕を「たなばた」と当て字で読むようになったと言われています。

水浴の風習はその名残であるといわれています。七夕にはかならず洗濯をするとか、食器類を洗う風習も全国各地に残っているようです。関東地方の北部では人も家畜も水浴びをし、睡魔を川に流す「眠り流し（眠た流）」ということが行われていたそうです。七夕に行われる青森県弘前地方のねぶた祭りも、もともとは、秋の収穫作業を控え、仕事の妨げになる睡魔、悪霊を追い払う行事だったようです。

中国では牽牛星は農事を知る基準となる星で、織女星はその名の示すように養蚕や裁縫をつかさどる星とされてきました。七夕に雨が降ると豊作で、雨が降らないとこの二つの星が出会って悪神が生まれ、疾病が流行するとか、作物の出来が悪いという伝承もあり、

笹は昔から邪気を払う役目があると考えられていました。田んぼなどで稲の成長を妨げる虫を避けるのに用いられたことから、七夕に発展したという説もあるほどです。今でも屋外で行われる神事では、土地の四方に笹を立て、しめ縄で笹の四方を結び、邪気の入らない境界を作り、そこで神事を行う習慣が残っています。

笹には邪気を払うだけでなく、境界の中で祈ったことを宇宙に伝達するアンテナの働きもあつたようです。七夕と言えば短冊をすぐに思い浮かべる人が多いと思いますが、願いを書いた短冊を笹に通じて宇宙に発信されるようです。その短冊の色はもともと五行の赤、青、黄、白、黒で、五臓の色を表しています。五色の短冊で五臓の調和や世界の五色人（青人⇨北欧人、赤⇨ネイティブイン



邪気を祓い宇宙へのアンテナとして働く笹

ディアン、白II欧米人、黄色II東洋人、黒IIアフリカ人)の平和を祈願したのかも知れませんね。

笹の葉が秋口に増える病気を予防する

二十四節季では、旧暦の七夕は8月初旬の立秋のすぐ後にあたります。一年の内で最も残暑の厳しいこの時期は、温度、湿度ともにとても高い日が続く、体内の余分



アンテナ役の笹と五色の短冊

邪気を払う

機屋

羽衣

邪気を流す

●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」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)。

今年もやります！  
プチ断食&瞑想 in 福島・奥会津  
2010年8月27日(金)～29日(日)  
場所・叶津番所福島県の指定重要文化財  
費用・55,000円 ※現地集合の場合は45,000円  
講師・岡部賢二、森山幹麿  
※詳細は巻頭カラー5ページ目をご覧ください！

な熱が排出しきれず、臓器(とくに呼吸器系)に負担がかかります。この熱の排出を助けてくれるのが水分です。夏の暑さから来る邪気をはらうために水浴びをし、葉で殺菌し、秋口に増える病気の予防をすることが七夕の本来の目的ではないでしょうか。

食用や食品の保存用に用いるクマザサの葉には喉の痛み、咳、鼻づまり、湿疹などの改善効果や殺

菌、抗菌、防腐作用が知られており、民間薬として広く用いられてきました。食べ物では肺を潤す水分が豊富な梨を陰陽五行では用います。漢方でも咳や痰をしずめる働きがあるとされている果物です。ただし、食べ過ぎると胃腸を冷やしてしまうので、食べ過ぎには注意してくださいね。また、大根や生姜、ネギなどの発汗作用のある野菜の辛みを用いて呼吸器の働き

を整え、こもった水分や熱、汚れを浄化することもできます。

立秋といっても、まだまだ暑い日が続きますが、太陽は確実に秋モードに変化しています。残暑による不眠症や胃腸病などの夏バテ症状が出やすい時期なので、旧暦の七夕にはお風呂に少しの塩を入れて入るとよいでしょう。クマザサや塩浴で身の穢れをほらい、残暑を元気に乗り切りましょう。

# 美人をつくる マクロビオティック

第8回

美しい爪は健康の証し

文・写真 山村 慎一郎



## PROFILE

やまむら・しんいちろう

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

読者の方から「爪がすぐボロボロになって伸ばすことなんてあり得ないくらいなので、それを予防し、改善する方法を知りたい」という要望が寄せられました。

たしかに「爪は健康のバロメーター」といわれますね。病気のときは爪の伸びが悪くなり、髪もさっぱり伸びなくなり、健康状態をあらわしているようです。

## 原因はジェルネイル？

本題に入る前に「つけ爪」について少し気になる情報があったのでご紹介します。街のあちこちにネイルアートショップがあり、若い女性だけでなく多くの女性が利用しているようです。ド派手なネイルアートはあまり好きではありませんが、きれいな爪やセンスの良さ、つけ爪は素敵ですね。ところが、最近「つけ爪」の被害が話題になっています。聞いたことがありますか？ その原因はジェルネイル。扱

いやすく無臭であることから流行りになっていて、それが被害を拡大しているようなのです。

国民生活センターは、2008年10月につけ爪の被害相談が増えていると発表しました。例えばこんな被害が寄せられたということです。「爪にやさしく、一カ月半は保つと言われたが、一週間で剥がれてきたのでやり直してもらった。しかしまた一週間で剥がれ、結局3回やり直してもらったら爪が乾燥して表面が剥がれ痛みが出た。元に戻るのに半年くらいかかるらしい。」あるいは、

「勧められて施術をしたが、ネイルサロンの衛生管理が悪く、バクテリアの繁殖で爪の色が緑から黒くなった……」など。

当たり前ですが、爪は伸びますよね。若い人ほど爪は早く伸びます。そうすると人工爪と伸びた爪の間にすき間ができ、そこに水分が入ってカビが増殖するのです。

といっても、すべてのネイルサロンがそうというわけではありませんので誤解なきよう。そういうこともあるんだ、ということをお頭にに入れてやるようにすると良いですね。

## 爪切りはダメ？

爪切りを使っちゃいけないと言われることもあるようですが、「金属製の爪切りで爪を切ると、爪に細かいヒビが入ってしまうから……」というのです。うーん、確かにエメリーボード（爪やすり）のほうが良いような気がしますが、爪切りごときで爪が割れたり剥がれたりというのは、体の状態があまり良くないからと考えた方がよいと思います！早速チェックしましょう。

## 健康な爪の状態とは？

健康な爪の状態は爪床の色が透けて見えるので薄いピンク色をしています。爪は一日に0.1mmほど伸びます。爪の形成には十分な水分や油分が必要ですが、健康状態が悪くなると十分に補給されないために爪が割れやすくなったり、ギザギザになったり、剥がれたりしやすくなります。

### ☑ 早速チェック!

#### ☑ 爪の表面が白く濁った感じ

肝臓が弱っているか糖尿病などの可能性があります。お酒を飲みすぎたり、甘い物を毎日食べたりして肝臓が悪くなると特に親指が濁った感じになります。

#### ☑ 爪が青紫色になった

瘀血（血が汚れている）の状態です。黒っぽい紫色になっている場合は、それに冷えが加わって肝臓（目、筋肉、関節）とともに腎臓（骨、髪、耳、生殖器）も傷んでいる可能性があります。

#### ☑ 爪の表面が赤色である

ピンクを通りこして赤い場合は甘い物やお酒が過ぎて陰性状態です。脳血栓や心臓病になる可能性もありますよ。

#### ☑ 爪の表面に黒い筋がある

鎮痛剤や抗生物質などを長期間使ってきたときに出るようです。【①】  
副腎の病気であるアジソン病や黒くて太い場合は悪性の腫瘍の可能性もあります。抗がん剤などを使うと真っ黒くなる場合もあります。【②】

#### ☑ 爪に噛み跡がつき、ギザギザしている

読者の状態はこれが考えられますね。ストレスや精神不安によるものが原因と言われますが、割れや剥離爪と原因は同じで、甘い物（米飴やメープルも含む）が多すぎるのが考えられます。

#### ☑ 爪の縦線

加齢や塩分、動物性蛋白などミネラルが多すぎる事が考えられます。【③】

#### ☑ 爪が白っぽく変色、厚くもろい

爪が厚くなるのはタンパク質が多いか、それを分解する野菜の量が足りない状態をあらわします。白くもろいのは、甘い物が多く「爪真菌症」で水虫です。【④】

#### ☑ スプーン爪・パチ爪

爪の中央が異常に盛り上がり指パチ状になります。肺の不調などの可能性もあります。

#### ☑ 爪の白い斑点

「幸せのシルシ……」なんて言われましたが、実は甘い物の食べ過ぎです。



① アジソン爪



② 肺ガン爪



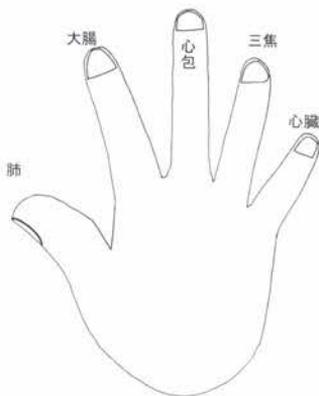
③ 爪縦線



④ 足爪厚



# 美人をつくる マクロビオティック



## 指と臓器の関係

爪は手の各指にあるのですが、指はそれぞれある臓器を示しています。【上図参照】

親指は肺、人差し指は大腸、中指は心包（循環器）、薬指は三焦（呼吸器、消化器、生殖器、ホルモン）、小指は心臓と小腸（脳）の状態をあらわしているのです。

肝臓の状態は目や爪に現れると言いますから、爪そのものは肝臓の状態をあらわします。しかし同時に肺や大腸、心臓などの調子もあらわしています。たとえば【上写真】は手の親指の爪に横線が出ていますが、皮膚の荒れ具合から、爪の生え際に菌が入ったことがうかがわれます。これは甘い物が原因しています。それによって肝臓と肺の働きが悪くなっていることを示しているのです。爪に入った菌に対しては食酢を水に入れて（濃い目に）指を10分ほど漬ける民間療法が有効と思われる

ます。（痛みがあるなど、重い場合は医師に相談してください。）

食事は肝を助ける「酸味」です。梅醤番茶、血流を促進して温める生姜やネギ、大根などが有効です。また肝の親である腎も補ってあげましょう。腎を補う物は塩辛い味の「鹹味（かんみ）」です。ネギや大根が入った雑炊や、味噌料理などがおすすめです。ところで、鹹味は味噌や塩、醤油だけでなく海藻類も含まれます。ということ、昆布やワカメ、ひじきなどの海藻類も付け加えましょう。ただし量は多くなりすぎないこと。

肺は湿り気が苦手。甘い物が多いか毎日食べていると肺が湿ってしまいます。ですから肺の状態を示す親指の爪にトラブルが出たのです。こういうときには「苦味」を使うと良いですよ。

カブやゴボウ（辛苦）シソ、セロリなど苦味の食材は排便を促進し肺の調子を整えてくれるのです。咳や

痰、鼻水が出るときは、排便を整えようとずいぶん違います。苦味といってもビールや珈琲は糖分が多すぎますので避けた方が無難です。また、焦がしたのもも苦味です。苦味は乾かして固める働きがありますが、「焦げ」（たとえば玄米珈琲など）が多すぎると便が固くなってしまいうので気をつけましょう。

爪が剥がれたり割れたり、ポロポロになるときは、昆布やひじきといった海藻類だけでなく、頭も骨も食べられる小魚や桜エビ（カルシウムが牛乳の24倍もある！）などを一時的に食べましょう。カルシウムの吸収には酸味が必要なので、梅干しや酢の物、柑橘類なども忘れないように。

※これら食材はあくまでも健康を維持する食事です。病気を100%治すものではありません。心配な症状のときは医師に相談してくださいね。



# ドクターソルトの塩談義

## その30 塩と人間の関係 その4



NPO法人  
日本食用塩研究会  
村上 譲頭

私たちの体内環境（血液）は、腎臓のおかげで塩分（ミネラル）が一定に保たれています。腎臓の働きの中で、重要なことの一つは、塩分を回収すること、あるいは排出することです。この二つを比べた場合、回収することの方に大変な労力を要するのです。人間は塩を食べるから良いのですが、塩を取らない草食動物はとても苦心しています。

植物には、塩（ナトリウム）の反対の作用をするカリウムが圧倒的に多く含まれています。その比率が高いだけでなく、ナトリウムの絶対量が非常に少ないわけです。ですから、腎臓は100%に近いナトリウムを回収しなければならぬわけで、生理的に膨大なエネルギーを使うことになるわけです。

けれども、塩でナトリウムを取ることができると、腎臓はこの回収が不要なくなり、非常に楽になるわけ

です。腎臓だけではなく、体内のほとんどの器官、例えば胃腸や肝臓や脾臓が消化液を分泌するにせよ、小腸が血液を作るにせよ、その重要な材料である塩を食べていると、非常に楽なわけです。

草食動物が自然界にある塩、たとえば塩泉とか塩土とかを好んで食べるのもそのためです。幸いにも人間は、塩を作ることを覚えたので、いつでも必要なだけ塩をとることができます。これは草食動物と同様、農耕民族すなわち菜食民族にとっては、決定的に重要なことです。

少し難しくなりますが、塩の主成分であるナトリウムと塩素が、私たちの体の中でどのような役割をしているのかを話してみましよう。

ナトリウムと塩素は、私たちの体の中で、その60%以上が血液などの細胞外液中に存在しています。他方で、細胞内液の主なミネラルはカリ

ウムであり、細胞内液中に含まれるナトリウムや塩素は、細胞外液の10%くらいにすぎません。

ナトリウムと塩素は細胞外液の浸透圧を一定に保つ働きをしています。なぜ、細胞外液の浸透圧を一定に保たなければならないかという点、細胞内の浸透圧を一定に保つ必要があるからです。

浸透圧は、溶液中に溶けているナトリウムや塩素やカリウムのよう、主にミネラルの数によって決定されます。通常、濃度は重量で計算しますが、この場合はそうではなく、数の濃度であることに注目してください。

浸透圧は、いわば水を保持する力です。細胞の内外の水の移動は、細胞内液と細胞外液の浸透圧の差によって決まります。この生命生理の根幹に、塩が関わっているのです。

(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

海ノ精の国産「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!



海ノ精株式会社 〒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

# 女 熟 土 通 信

澤田季里

## 第十四回

### 「ねむり」

#### 音と光

視覚より速く脳へと刺激を送信する機能を持っているのが聴覚の働きです。サイエンスZEROと言うNHKの番組では、微細な振動を拾い上げていち早く脳へと危険を知らせるすぐれた機能を解説しています。恐竜時代を生き抜いた哺乳類の先祖は、昼間は危険で行動できないので、夜間に捕食しなくては生きていけない弱い存在だったとのこと。夜間は目を使えないので、聴覚が敏感になり危険を察知して生き抜くうちに、聴覚が視覚より優れている機能を作り上げていったそうです。寝ている赤ちゃんが音に反応してビクッと動くときがあります。水

河期を生き抜いたその機能は、きっと今も現代人の細胞の深奥に刻まれているのではないかと思います。

#### 寝る子は育つ

どうしてこんなに眠るのだろうか？と新生児に出会うたびに感じる事です。眠るときに身体の中では、大脳皮質を休ませるために微妙な働きをしています。新生児は狭い産道を抜けて命懸けでこの世に出てきて、ドラマティックな変化をします。その後胎内で聞いていた懐かしいお母さんの声に安心し、母乳で一息ついたら、一気に深い眠りに突入します。お母さんも命懸けで出産をしましたから、後産が終われば爆睡状態に入ります。母子がこの世でまみえる素

晴らしいドラマであります。

生後四週間、新生児の時代はほとんど眠っています。そして、劇的な發育を身体の内部でしています。1日20時間くらいは眠っています。この期間、宇宙が埋め込んだ人間になるためのソフトが細胞内で活躍し、生命を保つために必要な空気を十分に補給しながら、いのちの糧になる母乳をしっかりと飲んでいき、いのちを維持するために必要な丈夫な内臓をつくりあげていきます。内臓から受ける刺激を脳細胞へ送り込んで脳と内臓、脳と筋肉や筋など身体全部を徐々につなげていきます。赤ちゃんの表面はつるんとしていますが、肌からも振動や光の刺激を気配としてしっかり受け取っています。



乳幼児期だけではなく老人も、睡眠時間が若いときには考えられないほど、長時間の睡眠を必要とします。赤ちゃん帰りの特徴の一つでしょうか？

#### ねむりの効用

大人の眠りは約90分サイクルでレム睡眠、ノンレム睡眠を4サイクルを繰り返して朝日の光に反応して目覚めるようです。眠っている間に成長ホルモンが多く分泌されて、成長を促し、免疫力を高めて環境に適応していく力を産みだしてくれるそうです。赤ちゃん時代の睡眠の形はレム睡眠（深い睡眠）が睡眠時間の50%を占めていて、赤ちゃんが急速に成長していく速さに対応している

そうです。ちなみに大人のレム睡眠時間は30%以下になってしまうそうです。

## 糖分の摂り方&種類

脳の働きが徐々に開発され、心身ともに統一した働きができるようになるためには、約2年半かかるといわれています。そのため、いのちを直接維持していく食べ物が必要で大事なものになっていきます。脳へのエネルギーは、ブドウ糖・果糖の単糖類が必要ですが、直接摂取するのではなく、その個体を持ついのちのリズムに合った栄養素の摂取方法ができあがるまでは、糖分を多く含む中庸の性質を持つている主食に含まれている澱粉質を口から取り入れていく方法を身につけていきたいものです。



母乳育児をしているお母さんたちの講座で、乳児がはじめてお砂糖(二糖体)を摂取したときの様子が印象に残っています。突然奇声を発して、もつともつと食べたいたと大騒ぎになった場面でした。

普段お砂糖を与えたことの無いお子さんでしたが、参加者の持ち寄りによる昼食のとき、黒糖を入れて作ったさつま芋の茶巾絞りを口にしたとき騒ぎ始めたのでした。幼い子どもは嘔むことができませんから、いきなり血管の中に糖分が入ってしまったようです。その後、街中でも言うことを聞かないで、ひっくりかえって大騒ぎしている母と子を見るたび、お砂糖の害を痛感してしまいました。スイーツの名前に誘われて、子供さんにお砂糖入りの菓子類やジュ

ースを与えてしまうと、一気に血液は酸化し、高血糖になってカルシウムを体内から奪ってしまう。麻薬の砂糖の虜になってしまいます。やはり、胎内に居るときから気をつけて、粗食で育ててきても、僅かな砂糖でも小さな赤ちゃんの身体の中では、相当バランスを崩してしまうようです。特にアトピー体質の赤ちゃんは、砂糖は危険なものと強く意識していた方が無難です。冷たい飲み物にも注意して、人肌のぬるま湯のような自然水を飲ませてあげてください。赤ちゃんは小さいので、すぐ脱水症状になってしまうのちの危険に陥ります。子どもには水分が必要不可欠です。ぬるめの良い水を用意してあげてください。浄水器をつけて生活することは、はじめの一步として守っていただきたいと思っています。

最近はお産時に、なんと糖分を飲ませてしまう産科医師がいると聞いて残念に思っています。味覚は危険な食物を口に入れない大切な関門になっていきますから、まず母乳のほのかな甘味からスタートして欲しいものです。

## ストレス解消は睡眠で

夏の季節は強烈な紫外線を受けて

小さな赤ちゃんは、刺激が強すぎて体力を急速に消耗してしまいます。必ず紫外線の強い10時〜3時の間は、室内で過ごし、お昼寝に費やし、お母さんも是非お昼寝をしてください。室温を冷房で急激に冷やしてしまうと、内臓の弱いアレルギー体質になってしまいます。

汗をかく汗腺をしつかり作っておかないまま、いつも冷房の効いた室内で過ごしていると、環境に適應する能力が育っていきません。気をつけて外気浴をしてあげてください。そして、急激な温度差には十分気をつけてください。



## ●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「こどものこころ」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



外線から肌を守ることは、肌の老化や皮膚ガンなどを防ぐためにも大切なことです。かと言って、星の数ほどありそうな商品の中からベストなものを選ぶのは難しいもの。そういった意味では日焼け止めの特集は基礎知識を学べ、専門家のおすすめ商品を教えてくれるので役立ちます。しかし、別の意味では、単に恐怖心をあおって購買意欲を駆り立てるだけだったり、特定の商品のプロモーションのようだったりします。肌は個人差があるので、必ずしも自分に合うかはわからない、というのも正直なところですよ。

私は子供のころから皮膚が弱く、市販のスキンケア類は気持ちよく使うことがほとんどできませんでした。手作りで自然化粧品等を作るようになって、だいぶ落ち着いたのでありますが、今でもまったく合うものが見つからないのが日焼け止めです。手作りではあまり納得のいくものが作れず、かと言って市販品も良いものが見つからず。毎年、必ず一つか二つ、日焼け止めを買って試してみるのが、どれも塗ったそばから肌に刺激を感

じたり、付けた箇所だけが異常に発汗したり、付け心地が気持ち悪くて我慢できなかつたりします。2、3回も使えば、もう嫌になつて使わなくなってしまうのです。アメリカの製品に限らず、日本のものやドイツのものなど、自然派材料にこだわるものも使ってみましたが、やはり肌に合う物はまだ見つかりませんでした。

結局、夏の始めに新たな日焼け止めを試しては数日で挫折、というパターンを毎年繰り返しています。そして結局残りの夏の数ヶ月を日焼け止め無しで過ごしています。外出はできる限り、朝か夕方にして、出かけるときは帽子をかぶるだけ。その代わり、やや拳動不審とも思われるほどに、日陰だけを避けて歩くようにしています。というのは、ここ何年かは強い日差しに当たると、紫外線のアレレギーのような症状が出るようになってきました。顔、耳、首などは帽子で防げるようになりましたが、腕の部分はどうしても湿疹が出てしまうのです。日焼け止めを塗ると湿疹は出ませんが、肌がピリピリ刺激を感じます。日焼け止めを塗らなければ湿疹がでます。そし

て今年も夏が来て、「日焼け止めをどうしよう」と悩んでいたのです。

ちょうどそのときに、インターネットで Environmental Working Group (EWG) という NPO 団体が日焼け止めの特集をしているのを見つけました。<sup>注2</sup>

EWG は人々の健康や環境を守る非営利団体で、健康に害を及ぼす有害物質から人々（特に子供や赤ちゃん、妊婦さん）を守ることに、環境や自然資源に被害を及ぼす法律を改正するよう働きかけること、などを目的として活動しています。EWG のサイトを少し見てみると「いちばんの紫外線対策は帽子と長袖。」と書いてありました。世間が日焼け止め商品をすすめている中で、これは随分と良心的で信頼のおけるアドバイスな気がします。もちろん日に当たらなければならぬときには、日焼け止めの併用を薦めています。日焼け止めを塗る前にすることとして、衣類や帽子を身につけて肌の露出を出るだけ避けること、できるだけ日陰で過ごすこと、日差しの弱い時間帯を選んで外に出ること、目の保護のためにサングラスをする

(注2)

<http://www.ewg.org/2010sunscreens/>



こと、などを挙げています。

「EWGの2010年日焼け止めガイド」では、安全で効果のある日焼け止めを見つけるためのガイドとして、1400もの日焼け止め商品の成分を表示し、各成分がどれくらい有害かを数値で表しています。0-2は有害性の認められない「お薦め」、3-6は「気をつける」、7-10は「避ける」となっています。有害な成分に関しては、どんな健康への害があるかを説明しています。そして商品全体のスコアも0-10と同様に評価して、商品の安全性や効果をわかりやすく示してあります。

EWGで特に警告を発している有害成分は、ビタミンA（パルミチン酸レチノール）とオキシベンゾンです。特にビタミンAはアンチエイジングの効果があると言われ、多くのスキンケア用品に使われています。EWGによると、ビタミンAを塗り、直射日光に当たると皮膚がんの形成を促進する可能性がありますがあるという研究データが米国食品医薬品局より出されたそうです。市販の日焼け止めの41%はビタミンAが含まれている商品と

いうことで、EWGでは消費者に注意を呼びかけています。

またスプレーやパウダーなど鼻や口から日焼け止めが入ってしまう恐れのあるものは避け、SPF50以上のものはその効果が疑わしいばかりでなく、安全性も確認できないことから使用を避けるように勧告しています。

EWGがお薦めしている「ベスト・サンスクリーン」は、二酸化チタンや酸化亜鉛などを含むミネラルタイプと、それらを含まないノンミネラルタイプに分かれています。原材料を見てみると前者の方が肌には安全そうなので、私はそちらのリストの商品から今年の日焼け止めを買うことを決めました。どの商品も全体のスコアが1か2、という安全性の高いものばかりです。でも個々の商品の成分表示を見ていくと、乳化ワックスなどの苦手な乳化剤が入っている商品もあれば、原材料のイメーজから使い心地がそれほどよくなさそうなものもあり、それらの商品を省くと、残ったのはたった3つになりました。早速、オーガニックスーパーへ行き、3つすべて



バッジャー社のサンスクリーンSPF15

を買おうと思ったのですが、1つは取り扱いがないということと、2つだけ購入しました。

購入した日焼け止めのひとつはバッジャー社のサンスクリーンSPF15。有効成分として酸化亜鉛が12・5%含まれています。オリブオイル、ホホバオイル、ピーズワックス、ココアバター、シタバターなど自然性油脂を基剤に、精油で香り付けをしております。酸化亜鉛が20・5%含まれるSPF30に比べると効果は弱いのですが、付けたときの肌への刺激はまったく感じられません。また強い日差しからの刺激もなく、長時間外に出ていると、湿疹が出現しませんでした。香りもラベンダーの精油がメインとなった爽やかな

## 創業明治15年

大自然の恵みを  
人にやさしい

エネルギーに



株式会社 川ばた乃エキス

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



カリフォルニアベイビー社のサンブロック・スティックSPF30

香りですごく気に入りました。ただ基剤が油脂なので、たっぷり塗るとべたつきを感じました。汗をかいても日焼け止めが流れ落ちる心配はあまりありませんが、湿度の高い日に使うと、真夏にたっぷり保湿クリームを塗っているような重たい感じがあります。逆に乾燥した暑い場所なら、日焼け対策をしながら保湿もでき、とても役立ちそうです。値段は87mlで16ドルでした。

もうひとつ購入した商品は、カリフォルニアベイビー社のサンブロック・スティックSPF30です。子供向けのスキンケア商品を販売している会社で、この日焼け止め

もいちおう子供用ということになっています。有効成分に二酸化チタンが18%。その他、ココナッツオイルをベースに、ビーズワックスや植物ワックスで固めてあり、精油で香り付けをしてあります。材料だけを見比べると、バツジャームもカリフォルニアベイビーも、有効性分その他には天然油脂と精油を使っているのですが、バツジャーム社が保湿感の強い油脂類を使っているのに対し、カリフォルニアベイビー社のものはさらりと伸びのよい油脂を選んでいます。スティック状で塗りやすく、付け心地も軽くてさらりとしています。これもベタベタして気にすることもありません。肌への刺激もなく、とても使いやすい日焼け止めです。値段は約15グラムで16ドル。かなり高めですが、減りは遅いと思うのでワンシーズンでこの値段なら、もしかしたらお手頃かもしれませ

ん。

どちらの日焼け止めもとても使いやすいかったので、今年は紫外線による湿疹が出ずに過ごすことができそうです。でもやはりメインの日焼け対策は帽子と日陰になる

### 今月の自然化粧品レシピ

今回は日焼けで、ほてって赤くなってしまった肌を冷やすアロエパックをご紹介します。レシピというほどのものではありませんが、外出前する前に、カップにアロエベラのジェルを入れ、パックに使うマスクシートを浸しておきます。帰宅後にアロエを含んだマスクシートを取り出し、顔にパックします。ほてった肌がひんやり冷えて、とても気持ちがいいですよ。ぜひお試しください。



# Dr.じんぺーの『プラスの健康』

石井 仁平



Case.15

プラスの健康と予幸医学



そういえばこの連載のタイトルだけど……  
どうして『プラスの健康』ってつけたのかしら？  
さっそくドクターに聞いてみたくなっただわ！

## ●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)。

マリィ「ドクターじんぺー、つかぬことを伺いますが、タイトルの『プラスの健康』って何ですか？」

じんぺー「お！ いい質問だね、お団子ナース」

マリィ「今までの話からすると、病気にもいろんな意味があるから、ポジティブにとらえましょうってこと？」

じんぺー「うーん、おしい！ プラスというのは、焦点のことなんだ」

マリィ「笑点？」

じんぺー「山田くーん！ お団子ナースに座布団一枚……って、ちがう！ 焦点というのは、どこを見ているか？ ということだ。病院では一般に、焦点はマイナス。マイナスとは、欲しくないこと、つまり病气やケガ、そして死だ」

マリィ「病院は病気を治すところですかね」

じんぺー「マイナスに焦点を当て、見つけ出して、マイナスを消そうとする。そして、マイナスが見えなくなつて、ゼロになれば、それが最高だと考える」



マリィ「ゼロは異常なし、ってことですね」

じんぺー「人の健康は、マイナスとゼロの間を往復するだけ、ということになる」

マリィ「なんだか、つまらなそうですね」

じんぺー「ひねくれた見方をすれば、マイナスとゼロの間を行ったり来たりさせて、そこから利益を上げるのが、今の医療システムだ、とも言える」

マリィ「ひどい」

じんぺー「もちろん、現場の人は皆がんばっているんだけどね」

マリィ「病気を見ちゃいけないんですか？」

じんぺー「ほじくりだせば、マイナスなんて誰からもいくらでも見つかる。人間ドックを受けければ、9割の人に異常が見つかるように」

マリィ「異常なのが普通なんですかね」

じんぺー「一番マイナスは『死』ということになるだろうけど、死は全ての人に訪れる」

マリィ「確かに」

じんぺー「マイナスを避けようとするほどに、病气と医療費ばかりが増える」



えていく」

マリ「現実にはそうなってますね」

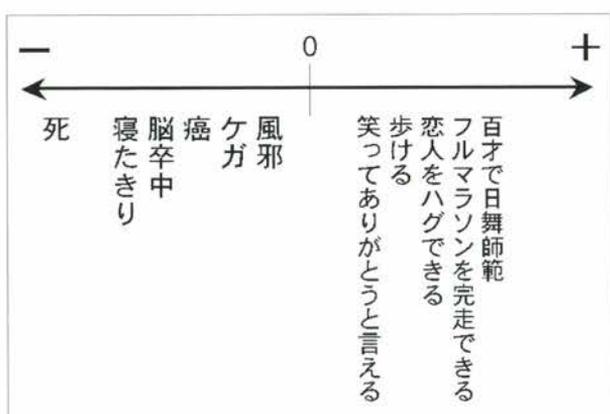
じんべ「車や自転車の運転と一緒に。車も人生も、運転手が見ている方へ進む。マイナスに焦点を当てれば当てるほど、人生はマイナスに近づくのさ」

マリ「いや〜っ！」

じんべ「本当は、ゼロの先に、望むことができる健康がある」

マリ「それが、『プラスの健康』？」

じんべ「そうだ。にっこり『あり



がとう」と言える健康、自分の脚で歩ける健康、好きな人をベッドまでお姫さま抱っこで運べる健康、フルマラソンを走れる健康、8000m級の山に無酸素で登れる健康、100才で日本舞踊の師範をできる健康……」

マリ「プラスの健康は無限に広がっているんですね」

じんべ「そのとおり！」

マリ「マイナスからゼロしか見えないなんて、もったいないですね」

じんべ「プラスの健康を視野に入れると、病も死も、プラスに転換できる意味を持つていると考えることができるようになる」

マリ「マイナスをゼロにするのではなく、プラスに換える？」

じんべ「病や苦しみ、悲しみを乗り越えることで、人は多くのことを学び、鍛えられる。逆に、病も苦しみもなく、死も自覚しないでいると、生きていく意味も見失いやすい」

マリ「お腹が減らないと、何もおいしくない、みたいなこと？」

じんべ「ま、まあ、そういうこと、かな……」



マリ「すっごくお腹が減ったときは、すっごく美味しいですよね！」

じんべ「そ、そうだな……。心配なマイナスは周りがいくらでも持ってきてくれるが、プラスは自分が作り出さなくてはならない」

マリ「やっぱり食べたものは自分で選ばなきゃ！」

じんべ「予防医学という言葉もあるが、予防しようとする焦点はやっぱりマイナスなんだ。だから、検診や、何の症状もないのに飲み続ける薬が増えるばかり」

マリ「お腹が減ったらどうしよう、と心配して、おいしくないものばかり食べる人生なんてまっぴらだわ！」

じんべ「だから、『予幸医学』がいい。どんなふうに生きたいか、この一生で何がしたいか、そして、必ず来る人生の最期を、どのように迎えたいか……。それを考えて、それを実現できるプラスの健康を手に入れるにはどうしたらよいか？」

マリ「う〜ん、何を食いたいかな、ちゃんと考えないと、おいしくない



ものばかりでお腹がいっぱいになってしまったら大変ですからね！」

じんべ「大切なことは、肯定文で、『これが生きたい』『こう生きたい』と明確にイメージすることだ。『これは嫌だ』『こうなりたくない』という、予『防』の発想は、潜在的には、望まないものを要求するのと、なんら変わりがない」

マリ「前回も言っていた、レストランで食べたくない料理の名前を言うようなものなんです」

じんべ「心配するほど、検診や病院通いで人生を無駄に苦しむことになりかねない」

マリ「食べられないものは味見でもお腹こわしますからね！」

じんべ「本当に食べたいものは何か？を常と感じ、考えていけば、それだけ幸せに近づく。まずいもの、ことを心配している暇はない……。って俺まで食べもの話になっちゃったじゃないか！」

マリ「だって、おいしいものを食べるのが、私の一番の『プラスの健康』ですよ」



# 田んぼの里山日記

平成二十二年八月

森山 百合枝

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業は必需品である」という農業者や周囲の人の声に違和感を覚え、かつて日本人の主食であるお米、本来のお米とはどういふ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ころができて、稲作を始める。リマックスキングスクール上級修了。



ガマズミ



マユミ



シュレーゲルアオガエルの卵



コオイムシ



ハチの分封



ヤブデマリ

6月上旬、ヤマブキが終わった後に咲き出したフジの花が長く咲いて、さわやかです。山は赭色から新緑に変わり、ガマズミなどの白い花がきれいです。大好きなアカシヨウビンの声はあまり聴こえませんが、カツコウヤカエルの声が賑やかです。地の動物たちも盛んに動き回っています。

5月下旬にはウワズミザクラの花が見事に咲き、その香りが田畑に漂いました。誘われてかどうか、大きな蜂の巣がウワズミザクラのそばのヤマザクラの木にできていました。一日も経たないうちになくなってしまうのですが、後に詳しい人に聞いてみるとミツバチの分封(女王バチが新しい女王バチが誕生する直前に、新たに巣を作る場所を求め、多数の働きバチを連れて巣から飛び出す)だということがわかり安心しました。

今春はこの地域の蜂屋のミツバチがいなくなり、蜂屋とりんど農家はハチの分封を求めて歩き回ったそうです。原因は寄生ダニの影響やウイルス、ネオニコチノイド系農薬、授粉作業のストレス、温暖化の影響が指摘されています。

世界中で蜂の問題は起きています。フランスやドイツでは十年ほど前から蜜蜂が大量に行方不明になり、農薬が原因の一つとみてネオニコチノイドとい



ヤマボウシ



サワフタギ



サワガニ



イネの苗



ウワズミザクラ

う「ニコチン」系の神経毒性をもつ農薬(植物の全身にしみ込み、植物の一部をかじった昆虫が死ぬ)を禁止したそうですが日本では使用が許可されているので危害防止策をとるに留まっています。中でも「イミダクロプリド」は人気が高く、田植え前のイネの苗に振りかける殺虫剤として、ベットのノミ駆除剤としても幅広く使われています。海外ではゴマを生産するのにも使われているようです。厚生労働省の輸入作物の残留農薬検査で基準値を超えたものが約一年間で72件中4件あったと報告されましたが、微量の検出はわかりません。

お米は自家受粉ですが、もしミツバチが減ったら栽培農家はトマトやキュウリ等の野菜、リンゴやミカン等の果樹は人間が授粉させなくてはなりませんし、ニンジンやゴボウ等の種の採取もそうなるのでしよう。生態系として困ることも多くなります。

先日は雷雨が三日間続き、所々でヒヨウが降ったので、トウモロコシの葉が裂けたり、袋かけを待っていたりんごに傷がついてしまったりと近所でも被害を耳にしました。それでも、作物の力にかけて見守り作業を続けています。

イネの苗が大きくなってきました。いよいよ田の様「さんばいさん」を迎えて田植えが始まります。稲作業の機械化が進み手植えをしなくなっているから、共同作業が減りました。

賑やかだったかつての農作業、人の集う田畑をタイムスリップして体験してみたいものです。

# 水は命を支える

弁護士

湯坐博子

## 第二回「塩素が大量に入った水道水を飲んでいる国は日本だけ」

### 水道水中の塩素は殺菌剤です

塩素は第一次大戦においてドイツ軍が毒ガスとして、敵を殲滅するために用いました。大戦後、塩素ガスは一瞬にして命を奪う残酷な兵器として、国際条約で使用が禁止されました。

ところで浄水場で水道水を浄化、消毒するために用意されている塩素の入った大型タンクには毒薬という表示がしてあります。

水道水の中の塩素の殺菌力について元東京都水道局多摩川浄水場の管理事務所長であった小島貞夫氏はその著書「水道水―安心しておいしく飲む最新常識」で「O・157病原性大腸菌は、水道水の塩素に会うと

数秒で死んでしまう」と説明しています。

まさにこれが水道水の塩素の危険を端的に示す実例であります。

O・157大腸菌と私たちの身体の中の大腸菌とは病原性があるかどうかだけの違いであって大腸菌としては全く同じ菌なのです。

私たちが飲む水は1分で脳と生殖器に届くのですから、水道水の殺菌力は腸内大腸菌や体細胞にも当然作用します。

また、私たちの身体には危険から身を防ぐ生体防禦作用が備わっているといいますが、塩素という化学物質の入った水を飲むようになったのは、終戦後しばらくたってからです。そのため塩素に対する防禦作用が人

間のDNAに組み込まれ、塩素の害が完全に防衛できるようになったとはとても考えにくいことです。

### 水道水の残留塩素基準とは

日本の場合は浄水場における水道水の消毒基準として残留塩素は「0.1ppm以上」と決められています（水道法施行規則）。

要するに上限が無いのです。その結果0.1ppm以上であればどんなに塩素が入っていてもいいということになります。上限が決められていないのは日本だけです。

日本で水道水の残留塩素の上限が決められないわけは、次のような理由によります。

#### ① 地域を定めての水道水源の保護

および水源保護の法律などが一切ないこと。

② 水道水として飲める水にするための過方法として「緩速ろ過」ではなく、「急速ろ過」という塩素等の薬品だけに頼る方法を採用したこと。

③ 水道水源として利用する河川表流水、ダム湖の水の水質が非常に悪いこと。

一般に水道水の塩素というと殺菌消毒のために使用していると考えるのが普通です。私もそのように思っていました。

水道原水が河川表流水など非常に危険性の高い水を使用しているため、水道水の消毒は必要悪として、私たちは受け入れざるを得ません。

しかし日本では、塩素は単に殺菌消毒だけではなく、その前段階として、水道原水として利用するダム湖の底にたまったマンガンや下水処理水などが取水源である河川表流水に含まれるアンモニアの浄化のために、アンモニアの11倍の塩素を投下して浄化する前塩素処理が行われております。

したがって日本では、水道水として飲める水にするために、二重の塩素投下がなされているのです。

そのため、水道水に残る塩素の上限が決められないのです。

## ヨーロッパ諸国にみる水源の保護

ヨーロッパではローマ帝国時代から、水道水は湧水を原則とし、周囲は立ち入り禁止・禁猟区にするなど汚染から厳重に保護し、水源ごとに水道専用導管で消費地に給水してきました。これはどんなに距離が遠くても、湧水を導水して飲み水にするという古代ローマの水の思想によるものです。

現在でもローマ時代の伝統を受け継いでいるイタリアの水道水源は、地下水が50%、湧き水が38%であり、湖沼・河川などの地表水は12%にす

ぎません。ヨーロッパ諸国でも水道水については、このローマの思想が受け継がれています。

しかし都市化現象は世界的な傾向にあり、そのため水道水源も湖沼・河川などの表流水を利用せざるを得なくなっています。その場合でも安全な水道水として利用する工夫がなされています。

また飲料水の水源の保護が重要視され、イギリス、フランス、ドイツ、スイスなどで地下水や湧水については水源保護区域が指定され、水源保護のための法律や監視制度が整備されています。

### ●イギリス

イギリスでは水源保護のため取水井の半径500mを保護区域として土地を買収しなければなりません。また保護区域での開発行為や建物の設置が制限されています。

イギリスは水道水源として70%が湖沼、河川などの表流水を利用していますが、日本とは違い、細菌の分解作用を利用して浄化する緩速ろ過をすることが義務づけられています。

ロンドンでは貯水池で原水を数日から数週間、時には数カ月かけて沈殿させ、その後緩速ろ過を行なって配水することが義務づけられて

います。

どんなに時間をかけても、なるべく薬品を使用しないで、浄水しようという水道思想が背景となっており、消毒のための塩素投下もわずかで、家庭の蛇口から塩素は検出されることはありません。

### ●フランス

フランスでは、地下水源の保護を目的として水源保護区域を定め、一般市民が中に入れないように柵を設置しています。保護区域内には高速道路の設置も出来ません。

フランスでは地下水が64%、残りが湖沼・河川水となっています。しかしいずれの水源によっても蛇口の塩素量は0.1ppmと上限があることから、緩速ろ過による浄化処理がなされていることがわかります。

パリの水はまずいことで有名で、薬品で処理した水も使用しているというのですが、この場合でも薬品処理した水だけでなく、薬品処理水40%に15.6kmと13.1kmの遠方から導水した2本の湧水を混合して、パリ市内に水道水として配水しています。

### ●ドイツ、オーストリア

ドイツはヨーロッパでもっとも厳しい水源保護を行っています。取水

源は地下水を原則とし、湖沼・河川などの表流水は15%です。

地下水の保護区域は3つの区分があり、取水井から10m以内は水道所有者が所有し、立ち入りが禁止されています。その外側の区域は地質学的、水理学的調査により地下水が取水井まで浸透するのに50日かかる範囲で決めています。この区域の土地利用は農林業に限られます。

## 【欧米の残留塩素基準】

ドイツ、オーストリア	残留塩素量の上限は0.05ppm
フランス	残留塩素量の上限は0.1ppm
イギリス	給水栓から塩素は検出されないこと。
アメリカ	残留塩素量の上限は0.5ppm

さらにその外側の区域については、化学物質や放射性物質による汚染の防止を目的としています。毒物や薬品の投棄・堆積、飛行場、下水処理場、パイプラインの設置大規模畜産、新しい墓を作ることが禁止されています。

飲料水となる湖沼・河川などの表流水についても水源保護区域が指定され、飲料水条例により水源への排水が禁止されています。そのため消毒塩素量の上限が0・05ppmと極端に少なくできるのです。

オーストリアのウィーンの水道水はヨーロッパ随一の名水といわれ、湧水を高地よりの遠距離導水で行っています。2本の高地湧水水道が作られ、うち1本の長さは200kmを越えており、湧水が確実に流れていることを確認するため、途中に点検塔があるといえます。消毒のための塩素は市内の配水管で0・05ppmです。

### アメリカの水道水源

アメリカは、地下水を水源とする水道施設数は80%（給水人口で30%）、河川水などの表流水を水源とする施設数は20%（給水人口で

70%）となっています。

アメリカではその地域で需要に見合うだけの水量が入手できるかどうかで水源を選択しています。そのため小規模の都市では、地下水を原水とし、降水量の少ない大都市では、湖沼・河川など地表水の遠距離導水も行われています。

アメリカはイギリスからの移民による建国がなされたこともあり、イギリス式の緩速ろ過処理を基本としています。一部の都市で原水のごり水対策として、硫酸アルミを使用し短時間に化学凝集沈殿を行ういわゆる「急速ろ過」という方法が開発され、採用されています。

しかしアメリカの浄水場の80%が地下水を水源としているうえ、ニューヨーク市のように200km以上も遠方から湧き水を導水していることから見ても、化学薬品処理によるろ過方式はごく限られた地域と思われるます。

このことは蛇口段階の残留塩素について0・5ppmという上限があることから裏づけられます。

### 日本の水源は無防備

日本では水道水源について、地域を指定しての水源保護はありません

ん。

水質汚濁防止法などの法律があるものの排出規制があるだけで、監視・罰則も緩やかです。水源を保護しないどころか、無防備なのです。

平成10年度の日本の水道水源の状況はダムを含む河川表流水・湖沼水は約71・6%、伏流水・浅井戸・深井戸の地下水が約25・4%です。

地方都市など人口に見合う地下水を確保できる場所では問題ありません。東京、大阪など大都市では貯水ダムを含む河川表流水がその水源となっています。

ところがほとんどの貯水ダムは80%まで泥で埋まっているといえます。しかも貯水ダムの水は滞留し、底部では酸欠のため藻などの植物が腐敗し、ヘドロと化し湖底に堆積しており、土壌細菌や水棲微小動物なども死滅しているため、細菌や水棲動物による分解という自浄作用もなくなっています。そのため湖底から鉄、マンガンを、硫化水素などが水に溶け出しています。

わかりやすくいえば細菌すら生きられなくなった酸欠状態の水が水道の水源として使われているのです。水道水源となっている湖などについても、排水規制などもなく、観光地

となって周囲に観光ホテルが立ち並んでいます。

生活排水も流され、水質が非常に悪化しています。北海道の阿寒湖、長野県の諏訪湖を例にとりますと、阿寒湖は水質悪化のためマリモが絶滅に瀕し、諏訪湖はアオコが水面を覆い、悪臭を発する汚い湖になっています。

湖の水はいったん汚れば、ほとんど回復は不可能です。また地下水についても水の動きが遅く、汚染されれば回復は困難とも言われています。

川の水は、日本の場合急峻な流れが多いので1日に数10kmは流れます。上流で汚染物質が流されれば、ただちに下流に影響が出ます。

飲料水確保のための水源保護区域など水源の保護もなく、また水源を保護するための特別の法律もないという悲しい現状です。

### 淀川に代表される河川水のひどさ

日本は豊かな水の国と思いがちであり、かつてはそうでした。私たちは水道の蛇口の水をそのまま安心して飲んでいました。だが対岸が見えないような広い川

が広い国土をゆったり流れる外国の川と比較すると、水資源の乏しさを容易に理解できます。このことは大型の観光船が行き交うミシシッピー川やライン川を思い起こせば納得できます。

日本の川は川幅も狭く、急峻でしかもほとんどの川は上流でダムによりせき止められ、下流の水量は極端に少なくなっています。

昭和10年代、大阪は水の都といわれ、川にかかる橋の風景を八百八橋と呼んで、水の豊かさや橋が美しいことを小学校の国語教科書で習った記憶があります。しかし現在淀川から採水する大阪の水道水がまずいことは、広く知られています。

大阪の水道水は、木津川から大阪湾にいたるまでに12の浄水場の取水口がありますが、取水口上流に12カ所の下水処理場と3カ所のし尿処理場があります。下水処理場の下水処理は、汚濁物質の90%しか除去できず、10%の汚れはそのまま川に排出されてしまうと聞いています。

川に流された下水処理水は、再び水道原水として、くりかえし循環利用されているのです。

したがって河川水にはこれら処理水だけでなく、し尿処理水や下水道

処理水に含まれるアンモニア性窒素、し尿処理水のための塩素なども混じっています。

日本の浄水場の原水は、河川表流水を原水とする場合、大阪ほどはひどくないとしても、どこもおおかたこのような状況にあると思います。水道水がまずいのは当然なのです。

さらに河川水には農薬を含んだ農業廃水、工場排水も含まれるため、農薬や化学薬品も入っていることとなります。かつては河川の汚濁の主な原因は工場排水といわれていました。しかし工場排水については規制が強化されてかなり改善されています。河川の汚れの一番の原因は、現在では家庭からの生活排水です。

生活排水を直接、川に流している地域は全国にまだたくさんあります。下流の水量の少なくなった川や湖の周囲に真っ白く盛り上がった泡の塊が浮いているのを見かけますが、これが私たちの流した生活排水中の洗剤の残渣なのです。

しかも河川水などの汚濁に比例して、投入される塩素その他の薬品の量は増大の一途をたどります。水源の確保を怠った日本の水道水は深刻な危機にさらされています。

# 安全な水がほしい。

- ろ材は風化天然石と無添加活性炭のみ
- イワナ、金魚、熱帯魚、岩清水にしか棲まないプラナリヤも生きられる水
- 風化した長石、珪石、雲母を含む天然石からミネラル溶出
- メンテナンスフリー
- 浄水に天然の抗菌力
- 原料すべて国産

## ステンレス製 (K1型)

### ■据置型

(耐圧15kg) ¥165,900 (消費税込)  
 本体(高さ36cm、直径12cm、重量6kg)  
 台座(高さ2.5cm、直径15cm)  
 中身交換 ¥47,250 (消費税込)  
 業務用口径に接続可能です。  
 シャワー水栓には取付け出来ません。

## ステンレス製 (K2型)

### ■アンダーシンク水道本管直結型 (専用水栓不要)

(耐圧15kg) ¥165,900 (消費税込)  
 本体(高さ36cm、直径12cm、重量6kg)  
 台座(高さ2.5cm、直径15cm)  
 中身交換 ¥47,250 (消費税込)

取付けは止水栓がキッチン下に出ている場合に限りです。シンク下にスペースが必要です。取付け、取外しはお客様から水道業者にご依頼いただくことになります。アンダーシンクの取付けについては、事前に淀エータープライズまでご相談下さい。

家庭用品品質表示法による表示

①材料の種類:ステンレス ②ろ材の種類:天然石、活性炭 ③ろ過流量:9.8L/min ④使用可能な最小動水圧:0.01MPa ⑤遊離残留塩素ろ過能力:63,000L ⑥総トリハロメタン除去能力:13,000L ⑦溶解性鉛:1,000L時100%除去 ⑧CATろ過能力(農薬):1,000L時100%除去 ⑨ろ材取替え時期の目安:約5年 ※使用上の注意:水質、使用水量により取替え時期の目安が短くなる場合があります。



※水量は水道とほぼ同じ。業務用口径にも対応。

発売元:株式会社淀エータープライズ  
 〒105-0004 東京都港区新橋1-16-10 浅川ビル4階  
 TEL 03-3595-4470 FAX 03-3508-0317  
 URL <http://www.yodo-e.co.jp>  
 E-mail [yodoe@a1.mbn.or.jp](mailto:yodoe@a1.mbn.or.jp)

販売者:オーサワジャパン株式会社  
 〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1  
 TEL ☎0120-667-440 FAX ☎0120-588-038

— 自然浄水 —  
**ゆうすい**  
 浄水器

安心でききる調味料

# みりん

愛知県碧南市は、

三河湾に面した温暖な気候に恵まれたところです。

特に矢作川の河口から豊富な伏流水があり、

その水で200年以上前から

清酒、みりん、味噌、たまり醤油などの

醸造業が盛んに行われて、

「醸造のまち へきなん」と栄えました。

今も黒瓦や木造の家が多くあり、

昔の情緒を色濃く残しています。

「醸造のまち」で三代続くみりん醸造元、

すみや角谷文治郎商店を訪れました。

醸造という日本古来の

伝統技術で作られた、

三代続く本物の本みりん。

株式会社角谷文治郎商店「愛知県碧南市」



## みりんの歴史

愛知の酒造りの歴史は非常に古く、ヤマトタケルノミコトの時代まで遡るそうです。みりんが日本に誕生したのは戦国時代の頃で、酒造りの工程に焼酎の製法を取り入れ、濃く甘い酒、「蜜淋酒」「美淋酒」として高級なお酒として飲まれていました。

まもなく調味料として使われ、砂糖よりも入手しやすい甘味料として様々な料理に利用されました。

大正末期から昭和初期には、現在のみりに近いものができました。

しかし戦中、戦後の時代になると、米不足から昭和18年から26年まで製造禁止に。また、再開後も米不足の中で米を材料にするみりんは、「贅沢品」として、高級割烹料理店やうなぎ屋のみで利用されるばかりで、高額な酒税がかけられました。

この時期、高い酒税から逃れるために登場したのが雑穀を原料にした「新みりん」と塩水の中でアルコール発酵させた後に甘みを加えた「塩

みりん」です。2つのみりんは、酒類の対象から外れ、「新みりん」は「煮切りみりん」、「塩みりん」は平仮名3文字の「みりん」となり、酒税法外の製造販売を始めます。

### 本みりと

### みりん風調味料の違い

昭和30年代に入ると、家庭に普及するようになってきました。

しかし、酒販免許のないスーパーでは、酒類である「本みりん」を販売することができず、「新みりん」「塩みりん」のみを取り扱いました。

昭和50年、みりんの内容に伴わない商品として「本みりん」以外の商品は「みりん風調味料」に統一されました。本当のみりんは、調味料になるとともに、そのまま飲むこともできる甘味滋養飲料です。

本来の「みりん」は、醸造という日本古来の伝統技術によって生まれるもの。しかし、残念なことに、米のかわりに醸造用糖類で4〜5倍に増量されたり、調味料や添加物を使っているものが出回っています。

つまり、「本みりん」はお酒で、酒販免許がないと販売できません。



酒販免許がないお店で販売されているのは「みりん風調味料」です。

## 本物のみりんとは

角谷文治郎商店で醸される「三河みりん」は、明治の時代から三代続く純天然醸造で造られた、本物の本みりんです。「みりん」の本米の旨味を味わうことができます。

三河みりんの原料はすべて国産で

### 本みりん

#### ■本格みりん

伝統製法(イ号法)によって造られ、国内産の純もち米、米こうじと、単式蒸留機で造った風味ある本格焼酎を共に仕込み90日間の熟成後に压榨、さらに半年以上の醸造、熟成をして完成するもの。

#### ■普通の本みりん

糖類を添加するロ号法、アルコールの甘さ調整をするハ号法などの製法で造られます。アルコールは麩糖蜜、コーンなどを原料とした無味無臭のもので、安価なうるち米や外国産米を使用。

化学プラントで精製される糖類を代替併用して醸造。海外生産などで低コストに造られます。

### みりん風調味料

#### ■ノンアルコール甘味調味料

液状糖類に化学調味料、酸味料、香料等の添加物を加え、即席合成で造られます。アルコールではないため保存がきかず、保存性を確保するため一般的なみりんより20~30%甘くしています。

米のかわりに雑穀で造った糖液に、アミノ酸、酸味料を添加した即席合成品。

#### ■含塩分甘味調味料

清酒を造る途中で食塩を添加し、糖液、アルコール類などを加えて成分調整をし、本みりに似せたもの。塩を1.5~2.5%加えることにより酒税法対象を免除され安価に販売できます。同じく酒税法対策で塩分を使用しますが、こちらは塩水中でアルコール発酵させて造った調味原液に糖液などを加えて調整したもの。

良質のもち米、米こうじと自家製の本格焼酎のみ。醸造用アルコールや甘味料は一切使っていません。もち米は自社で精米し、焼酎も自社の蔵で仕込み、蒸留したものを使っています。

色は薄めの琥珀色で、米の香りがほのかに感じます。もちろん、そのまま飲んでも甘い日本酒カクテルのような味で、コクがあり、すっきり

とした甘みがあります。加熱殺菌されていなのでふくらみもありまです。後味も残りません。すべて「米」のエッセンスです。調味料としても約14%のアルコール分が含まれているので、味を浸透させ、旨味を閉じ込め素材の持ち味を引き出して、料理をさらにおいしくする役割もあります。

## ■醸造製品の比較

	甘酒	みりん	味噌・醤油	日本酒
原料	米麴、米	米麴、もち米	麴(米、麦、豆)	米麴、米
醱酵・調整		焼酎	塩、塩水	低温、乳酸
仕込み温度	高温	常温	常温	寒づくり
もろみ期間	一日	2~3ヵ月、さらに1年熟成	一ヵ月から2年	3~4週間、さらに熟成
成分	でんぷん	でんぷん、タンパク質	タンパク質	でんぷん
味	甘味	甘味、旨み	旨み	甘味からアルコール分

## 三河みりんのこだわり

社長の角谷利夫氏より、以下のようなお話を伺いました。

「私どもは最高の原料を使用していますが、その分高い値段で販売するのではなく、みなさんにとって身近な調味料として感じていただくことのほうが大切ですので、できるだけ手頃な値段での販売を心がけております」とのこと。

普通は付加価値を付けて高く販売するのが常套ですが、原材料の品質を落とすことなく、製法の合理化や、販売方法など間接経費を最小限に抑えるようにされています。



原料米(精米前)



す。また、1件から100本の大  
量注文よりも100のお客さまか  
ら1本ずつの注文をいただいた方  
がありがたいと仰いました。それ  
は、一人でも多くのお客様の声が  
聴けることの方に重きをおいてい  
る謙虚な姿勢からでる言葉です。

角谷氏は三代にわたりみりんを  
造り続けていますが、一番伝えたい  
ことは、みりんを通してお米の良さ  
を味わってほしいということでした。  
「本来みりんは、もち米のおいしさ  
を、醸造」という技で引き出しただけ  
のもの。みなさんにお米の良さを知  
ってほしい一心で、本物のみりんを造  
り続けています。」と話され、明治時



角谷利夫社長

代から創業以来、みりん造り一筋の  
熱い意気込みが伝わってきました。

お米は噛めば噛むほどに「甘さ」  
と「旨み」が増してきます。みりん  
はそのお米を時間をかけて醸造した  
もの。だから、みりんの「甘さ」や  
「旨み」もすべてご飯と同じ「自然  
の美味しさ」なのだと思えます。

(編集部 山谷)



【有機三州味醂500ml】



【三州三河みりん700ml】

株式会社 角谷文治郎商店

〒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

<http://www.mikawamirin.com>

特集

# 乳酸菌発酵野菜のチカラ

乳酸菌といえれば代表的なのは「整腸作用」。  
でも、それだけではないのです。

乳酸菌の働きといえは、おなかの中をきれいにしてくれる、免疫力を強くしてくれる、などが一般的に知られている乳酸菌。20世紀初頭、ロシアのメチニコフという

学者が、ヨーグルトを常食している地方の人たちに長寿の人が多くことから「乳酸菌＝不老長寿」説を提唱しました。ところが、当時は科学的証明が乏しかったため、学会での評価は低かったそうです。それから約一世紀が過ぎた現在までに、乳酸菌が整腸作用、免疫賦活作用、血中コレステロール低下

作用など生理的に優れた機能を持つていることが実証されてきました。

発酵によって糖類から多量の乳酸を産生し、腐敗物質を作らない菌を総称して乳酸菌と呼んでいきます。乳酸菌は、ヨーグルトや乳酸飲料など、さまざまな発酵食品の製造に用いられています。

一方、ヒトの腸内には多くの種類の微生物が生息しており、ほぼ全ての人の腸内からは、ビフィドバクテリウム属やラクトバシラス

属の乳酸菌が検出されます。これらの乳酸菌は、俗に言う「腸内の善玉菌」の一種として、病原菌や腐敗菌など悪玉菌から生体を守る有益なバリアーとして機能していると考えられています。

実は、この腸という部位は消化吸収だけでなく「免疫システム」もコントロールしており、小腸が健康な状態であれば、病原菌やウイルスなどの感染を防止する機能も持っています。この腸による「免疫システム」の働きは、腸内の免疫力だけでなく全身の免疫力も

工学博士・技術士(農業)

水道裕久

管理栄養士

田中絵里香

向上させていきます。乳酸菌による整腸作用というのは、お通じがよくなるという程度ではなく、このような素晴らしい作用を意味していたのです。

腸内常在細菌叢（腸内フローラ）において、これらの善玉菌の数および割合を増やすことが健康の維持・増進に役立つと考えられています。

### 乳酸菌発酵食品なら手軽に おいしく乳酸菌を摂取できる

乳酸菌を手軽に摂取する方法は、乳酸菌を含んだ食品からの摂取です。日本人が昔から伝統的に食してきた漬物などは乳酸菌発酵食品の代表的なもので、味噌や醤油も乳酸菌が関与しており、知らないうちに乳酸菌とは昔から親しんできているのです。

その他、ヨーグルト、チーズ、発酵バター、ドライソーセージなども乳酸菌発酵食品です。さらに、日本酒、ワイン、ウイスキーなどのお酒類やパンでも乳酸菌が活躍しているのです。アルコール発酵する酵母だけでなく乳酸菌が共生

しているおかげでカビ臭く感じってしまうのを防ぎ、おいしい風味に仕上がります。

### 乳酸菌による野菜の発酵

乳酸菌の発酵食品というとヨーグルトのような食品が想像されると思いますが、日本に古くから伝わる伝統的な発酵食品に漬け物があります。漬け物の発酵に関与する乳酸菌の役割は、乳酸菌の酸精製によるpHの低下によって腐敗微生物の増殖抑制と酸味や風味の生成などです。

また、野菜を乳酸菌で発酵すると、酸味や風味が生成され、野菜の臭みがなくなり、まろやかでおいしくなります。このように乳酸菌は、発酵させることにより保存性をよくするだけでなく、おいしさの生成にも一役買っているのです。食生活のバランスを整え多くの食品を摂取する工夫をすれば、ヨーグルトや乳製品からだけではなく、漬け物などの野菜からも乳酸菌を上手に摂取できるのです。

### 野菜汁の乳酸菌増殖促進作用

腸内の細菌は、ヒトが摂取した食物やその代謝産物を餌として生育します。従って、ヒトが摂取する食物の内容により腸内細菌叢の構成にも影響を及ぼすものと考えられます。

そこで著者らは、ビフィズス菌とラクトバシラス菌の増殖に及ぼす各種野菜汁の影響を検討してみました（次頁図）。その結果、野菜汁無添加のコントロールに比べ、検討したすべての野菜汁の添加により濃度依存的にこれら乳酸菌の増殖が促進されることがわかりました。特にラクトバシラス菌においては、プロッコリー、キャベツ、セロリ、レタス、パセリ汁の添加は乳酸菌増殖促進効果があるといわれているラクテュロース（オリゴ糖の一種）の同濃度添加を上回る効果がありました。

以上のことから、これらの野菜をたくさん摂取することは、腸内の乳酸菌の増殖を促進し、腸内フローラの改善を通じて健康の維持・増進に役立つものと考えられます。



●PROFILE

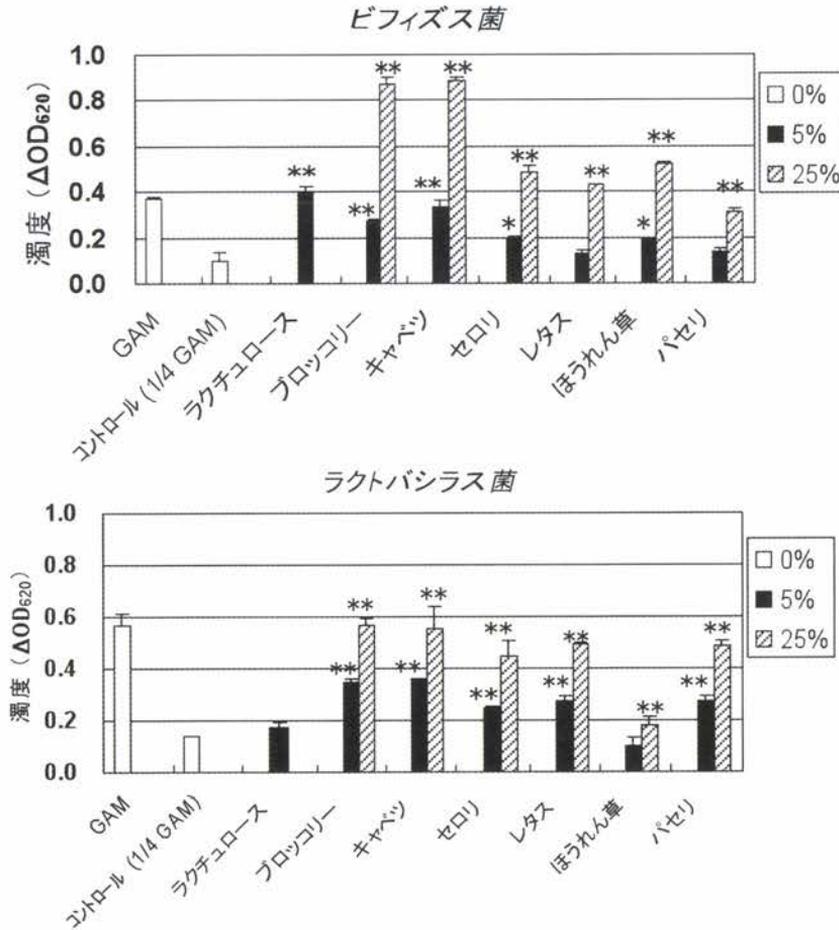
すいどう・ひろひさ  
技術士（農業・農芸化学）。  
労働安全・衛生コンサルタント（化学・保健衛生）。  
研究・専門分野：口腔衛生（歯周病、口腔細菌学）。  
食品の機能性研究（整腸、腸内細菌、生活習慣病関連）。  
労働安全衛生。



●PROFILE

たなか・えりか  
管理栄養士。

図：各種野菜汁のビフィズス菌並びにラクトバシラス菌に対する増殖促進作用



Bifidobacterium longum JCM 1217菌 および Lactobacillus acidophilus JCM 1028 菌を、通常の増殖用培地 (GAM) を1/4に希釈したものをコントロールとし、それに各種野菜汁を 5% あるいは 25% (v/v)添加した培地で37℃、24時間嫌気培養を行い、菌の増殖を620nmの波長における濁度の増加 ( $\Delta OD_{620}$ )で表した。なお、乳酸菌増殖促進効果があるといわれているオリゴ糖の一種ラクチュロースを5%添加したものをポジティブコントロールとした。菌の増殖は3回の実験の平均値と標準偏差で示した。\* $P < 0.05$  および \*\* $P < 0.01$  対コントロール (Dunnett-t test)

\* 引用: Biocontrol Science Vol. 13, No. 2, 41-48, 2008

このように整腸作用はもちろん、この腸による「免疫システム」の働きを向上させたり、食品をよりおいしくしたりと、素晴らしい作用をもった乳酸菌ですが、この乳酸菌だけ摂取していれば健康というわけではありません。バランスのよい食生活こそ最も大切です。特に現代人の食生活は野菜不足が問題視されています。野菜摂取を心がけ朝食に野菜飲料をプラスするなど工夫して、手軽に毎日続けることが大切です。いろいろな栄養素が含まれているものを適量を選んで食べる。その上で、日常的に継続して乳酸菌を摂取することによって、健康的で素晴らしい暮らしを実現することができるのです。



まっすぐ**大地の恵み**と  
**食卓をむすびます。**

## Organic & Macrobiotic



Macrobiotic Facilitator

**美 穂 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醂は 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  
有機三州味醂です。

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

# Dr. マイクの生活の知恵

Vol.35



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

教で行っている。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.

マイクのチョーきれい!!(いすゞ

出版)、「アトピーは食べもの

で治る」(現代書林)、「炭パ

ワー超健康法」(日本芸社)

など多数。

Q1 今人は死んでも腐らないそうですが……本当ですか?

A 普段から農薬入りお米と野菜と有害な添加物入り加工食品を口にしていることが多い。さらに! 防腐剤、殺虫剤、農薬、抗菌グッズ、薬品=有機リンが入り込んでいる。口や皮膚、環境から有害汚染物質を身体に入れているのだ。だから……身体に防腐剤がいっぱい溜まっている現代人の死体、特に若い人のそれは腐らないのだ。

Q2 生まれてくる赤ちゃんの半数近くがアトピーを始め、何らかの異常をもっているとありますが、本当ですか?

A 奇形児が多く生まれている。目がないのっぺらぼう、足が何本もあるなど……極端な未熟児なども増えている。それは母体が汚染されているから。母体の中で死ぬ、生まれても健全な子供は少ない。

Q3 西丸震也さんの「41才寿命説」に、今の若い人は長生きできないとあり、恐ろしくなりました。食べもの以外にも、その原因はあるのですか?

A ダニ防虫剤入りの畳の上で寝ていたり、床下では防蟻剤が。キレイな家具からも、有機リンの危険がいっぱいな住まいに起居している。ビルの事務所も汚染され、パソコンも有機リンが使用されている。



電車に乗ると気分が悪くなる人が増えている。それは定期的に消毒する=有機リンがいっぱいだからだ。

頭痛、肩こりから始まり、アトピー、うつ、閉じこもり。突然凶暴になる、など現代医学では分らない症状や病氣。この不定愁訴の原因はこれら汚染物質にある。病院で検査しても、ただ薬を渡される、その薬害で又やられる。

今の年寄りが居なくなると、確実に寿命は短くなる。今の若い人は長生きできない、身体も心も汚染されているからだ。

## 以上の事態を解決するにはどうしたら良いか?

有機リン=農薬=防腐剤=消毒を止めること。

有識者はそんなことはとっくに知っている、しかし役所が動かない。

企業と結託しているから動かない。

自分の心身は自分で守るしかないのが現状である。

口に入れない、住まいは自分で建てる、家具も同じく。

電車に乗るときはマスクをする、洗剤は使わない。

でも、僕はやってるよ。

米も野菜も作ってる。家は自分で建てた。家具なんかお手のもの。自家製の。

塩は万能薬、塩で洗濯する。必ず太陽に干す。歯磨きも塩だ、自分で漬物を漬ける。

群馬の道場も熱海の道場も全く自然の木。総ヒノキ造りだ。

床下には備長炭がトラック10台分位埋めて、敷き詰めてある。

部屋の壁は桐だ。東京の自宅も事務所も有害なものを無害にする

珪素の塗料が塗ってある。木炭を敷き詰め桐の床と壁になっている。

僕は78才! 大元氣・大健康なのは、これを実践しているからだよ!!

…なんて  
中々できないね。

# 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/>

〒413-0002 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。

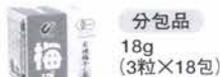


ウメケン有機JAS認証商品



## 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



『命の入り口 心の出口 食卓の向こう側・第13部』

西日本新聞社「食くらし」取材班 著 西日本新聞社 500円(税込)

偽装表示や残留農薬問題など、「食品」に対する人々の関心は高まってきましたが、食べものを口に入れた後のことは考えてきたでしょうか。また、口は全身の病気とつながっていることが分かってきたのに、他の病気よりも菌科の優先順位が低いのはなぜでしょうか。本書はそんな疑問を提示し、口と咀嚼をテーマに私たちの健康や医療のあり方を考えます。



『ナチュラル&オルタナティブヘルスブック⑩』

『ナチュラル&オルタナティブヘルスブック⑩』

ほんの木編 ほんの木 1,575円(税込)

ストレスに溢れた現代では、メタボや化学物質過敏症などといった文明病に悩まされる人々が増えてきています。検査、薬漬け医療はあくまでも対症療法であり、本当に健康的な生き方へ導くことにはなりません。薬に頼らず、食生活によって自然治癒力を高め、文明病のコントロールから抜け出して体の中から病気を治す方法を解説します。



『赤ちゃんからのメッセージ④ 妊娠前 して欲しいこと してほしくないこと』

真弓定夫／池川明監修 美健ガイド社 525円(税込)

赤ちゃんからのメッセージシリーズ最終巻。生まれてきた子どもたちに話を聞くと、お腹の中にいた時のことや、それ以前のことを覚えているという不思議な証言が次々と出てきます。赤ちゃん自身が親を選んでいること、使命を持って生まれてきたことなど…。このマンガを読むと、まだ見ぬ赤ちゃんとの尊い絆を感じられて、今の自分を大切に生きる勇気が沸いてきます。

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



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  
500

レモン25個分の  
ビタミンC(果汁換算)

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



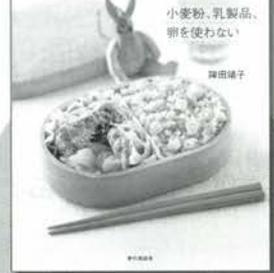
三育フーズ株式会社

〒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>

## BIOお菓子キッチン



## アトピーにも安心 子どものお弁当



## 『BIOお菓子キッチン』

黒澤ナオコ著 主婦の友社 1,575円(税込)

アレルギー対策のスイーツにこそ、著者の黒澤ナオコさんがポストンで学んできたマクロビオティックが大いに役立ちます。本書のレシピには、乳製品や卵、白砂糖は出てきませんが、それに代わるものでココヤウまみのあるおいしいスイーツが作れます。パウンドケーキやお汁粉など、なじみのあるお菓子もたくさん。アレルギーの方にも、アレルギーではないけれど身体にやさしいお菓子を食べたい人にもおすすめできる一冊です。

## 『アトピーにも安心 子どものお弁当』

陣田靖子著 家の光協会 1,470円(税込)

米粉料理に定評がある陣田靖子さんのお弁当のレシピ集。乳製品や卵、白砂糖不使用なのはもちろん、小麦粉も使っていないためアレルギーの方にも安心です。ハンバーグや卵焼きそっくり料理やカレーやチヂミなどのアイデア&簡単お弁当など、子どもが喜ぶメニューばかり。お弁当レシピ24点以外に、毎日のおかずにも役立つ副菜のレシピも満載です。

今月のおすすめ

## ヘルシー冷し中華

北海道産小麦粉使用 無かんすいノンフライ乾麺 つるつるした食感  
さっぱりとした醤油だれと風味豊かな胡麻だれ  
砂糖・動物性原料・添加物不使用

【しょうゆだれ】酸味を抑えた上品な風味の醤油だれです。常温保存可。ふりかけ（紅生姜、いりごま、青さ、焼刻海苔）付です。夏季限定（4～9月）。

【ごまだれ】胡麻をふんだんに使った、風味豊かな胡麻だれです。常温保存可。夏季限定（4～9月）。

開封前賞味期間：常温で6ヵ月

## 【しょうゆだれ】

原材料：麺【小麦粉・馬鈴薯でんぶん（北海道産）、食塩】  
スープ【醤油、メープルシュガー、米酢、食塩（オーストラリア他・天日塩）、ごま油、椎茸エキス、昆布粉末、酵母エキス】  
ふりかけ【紅生姜（生姜：中国産、食塩、赤梅酢（梅酢、赤紫蘇、食塩：国内産））、ごま（南米・アフリカ産他）、青さ・焼のり（国内産）】



しょうゆだれ：123g（うち麺80g）168円（税込）

## 【ごまだれ】

原材料：麺【小麦粉・馬鈴薯でんぶん（北海道産）、食塩】、  
スープ【醤油、胡麻、米酢、麦芽水あめ、味噌、ごま油、玉ねぎ、にんにく・生姜（国内産）、香辛料、酵母エキス】



ごまだれ：130g（うち麺80g）220円（税込）

## 海の精 柚子こしょう

国内産原料100%  
農薬不使用完熟柚子皮使用  
柚子の香り高く辛味マイルド

塩は「海の精」を使用しています。柚子の香り高く、辛味と塩味がマイルドで上品。鍋物や冷奴、汁物などの薬味に、わさびや辛子の代わりに、マヨネーズやポン酢に混ぜてご利用ください。添加物不使用。

開封前賞味期間：常温で1年

原材料：柚子（農薬不使用：徳島産）、唐辛子（福島産）、食塩（海の精）



85g 630円（税込）

## オーサワキッズシリーズ こどものベジミートボール

植物性原料100%  
おから入りこんにゃく「蒟蒻肉ミンチ」使用  
野菜の甘みをいかしたトマトソース味  
アレルギー21品目不使用（大豆・小麦・バナナ・山芋使用）

オーサワキッズシリーズ。有機トマトペーストをベースに、かぼちゃ・人参の甘みをいかしたトマトソースです。砂糖・動物性原料・添加物不使用。お弁当のおかずにも最適、パンにはさんだり、炒め物やパスタソースに加えたりといろいろな使い方ができます。5ヶ入り。

開封前賞味期間：常温で2年

原材料：おから・大豆ペースト・玉ねぎ（国内産）、パン粉（小麦粉・生イースト・国内産、食塩）、小麦たん白（アメリカ・カナダ産）、馬鈴薯でんぷん・まいも・こんにゃく（国内産）、バナナ（フィリピン産）、食塩（海の精）、オリーブ油（イタリア産等）、こしょう（大豆粉：アメリカ産、大麦粉：国内産、黒こしょう：マレーシア産等）、唐辛子：中国産）、ナツメグ（インドネシア産等）、水酸化カルシウム（国内産）、ソース【有機トマトペースト（アメリカ産）、有機ブルーアガベシロップ（メキシコ産）、米酢（国内産）、人参ペースト（国内産）、発酵調味料（味の母）、醤油（かめびし）、野菜エキス（オニオンエキス・人参エキス：中国産、セロリエキス：国内・中国産）、馬鈴薯でんぷん（国内産）、食塩（海の精）、かぼちゃペースト（国内産）、オリーブ油（イタリア産等）、酵母エキス（アロマイルド）、おろし生姜（国内産）】



100g 380円（税込）

商品のお問合せはオーサワジャパン(株)まで  
〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1 フリーダイヤルTel... 0120-667440

Fax... 0120-5881038

## 水出し 農薬を使わずに育てた紅茶TB

農薬不使用茶葉使用  
 渋みをおさえたコク深い味わい  
 水出しで手軽にアイスティー

抽出液はきれいな濃いオレンジ色です。ナイロン三角テトラバッグを使用。1パックで500mlできます。夏季限定（6月～9月）。

開封前賞味期間：常温で2年  
 原材料：紅茶（栽培期間中農薬不使用：ケニア産）  
 （アッサム種）



30g（5g×6P）367円（税込）

## むき和栗（薄渋皮付き）砂糖不使用

茨城産大粒和栗  
 完熟熟成ならでの甘味 砂糖不使用

完熟熟成させることで和栗本来の甘味を引き出しました。和栗の風味を残すために渋皮を薄く残してあり、渋皮ごと美味しく食べられます。自然な甘さ、ほっくりとして風味豊か。そのままはもちろん、菓子やパンなどの材料にもおすすめです。添加物不使用。

開封前賞味期間：9ヵ月  
 原材料：栗（国内産）



130g 540円（税込）

## 微笑みの郷（薬用入浴液）

天然由来成分100%  
 国内産米発酵エキスの薬用入浴液  
 たっぷりアミノ酸でしっとり素肌

国産米から作った米発酵エキス98%配合。米発酵エキスには日本酒の9倍以上のアミノ酸や糖類が含まれ、優れた温浴効果・保湿効果・清浄作用などがあります。石油由来成分・防腐剤・合成香料・合成着色料・乳化剤不使用。

開封前使用期間：常温で3年  
 原材料：米発酵エキス、水、リポフラビンリン酸エステルナトリウム（ビタミンB2）



600ml 1,260円（税込）

## プレミアムエステパック

トルマリン配合の泥エステパック  
 毛穴の奥の汚れまですっきり、  
 お肌しっとり潤う

うるおい効果をも高めるヒアルロン酸Na・トレハロース・ハチミツ配合。エイジングケア成分のアルプチン・甘草フラボノイド・オーガニックカミツレエキスなども配合しています。デリケートな肌にもご使用いただけます。鉱物油・合成香料・着色剤・パラベン不使用。

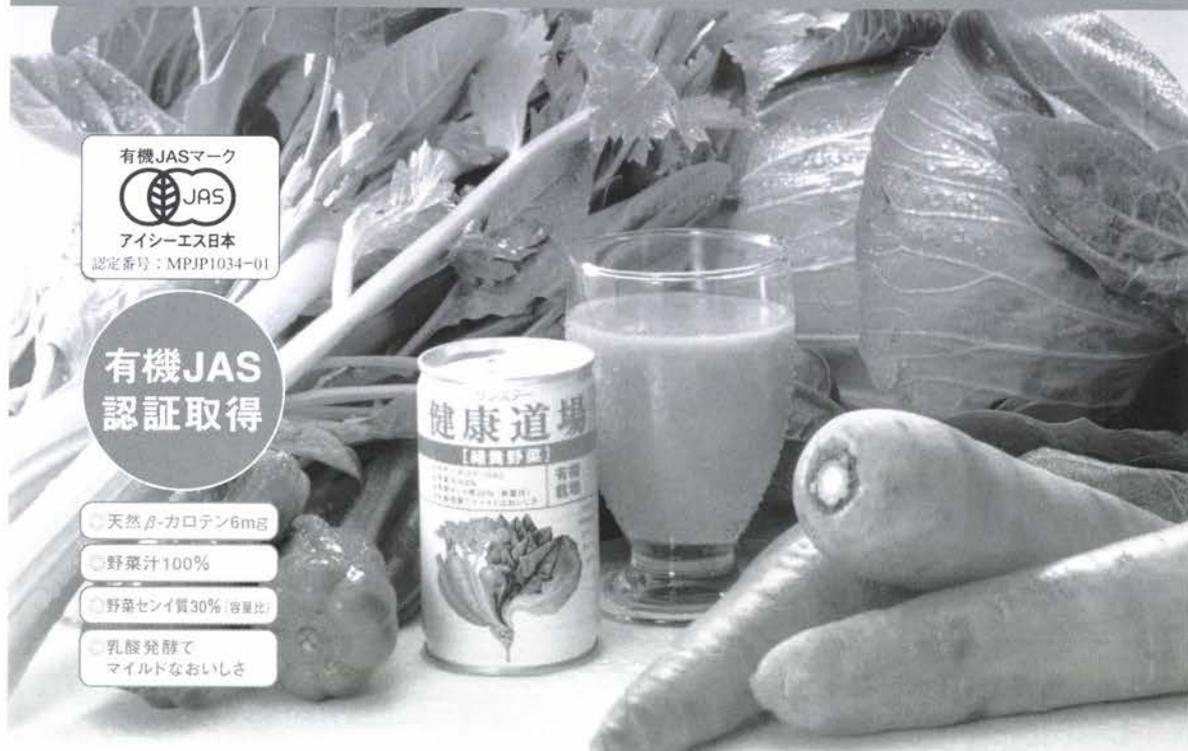
開封前使用期間：長期保存可  
 原材料：水、BG、カオリン、ベントナイト、トレハロース、マルチトール、グルコース、エタノール、プルラン、ケイ酸（Al/Mg）、フムスエキス、ヒアルロン酸Na、ハチミツ、アルプチン、甘草フラボノイド、ソウハクヒエキス、カミツレエキス、フェルラ酸、ダイズエキス、黒砂糖、ホノライト、酸化亜鉛、フィチン酸、ヒノキチオール、トルマリン



120g 3,360円（税込）

自然の恵みで健康を鍛える **サンスター健康道場**

# [緑黄野菜]



有機JASマーク  
アイシーエス日本  
認定番号: MPJP1034-01

有機JAS  
認証取得

- 天然β-カロテン6mg
- 野菜汁100%
- 野菜センイ質30% (容量比)
- 乳酸発酵でマイルドなおいしさ

有機野菜100%。有機JAS認証取得の健康道場「緑黄野菜」。β-カロテン6mgを含んだこだわりいっぱいの健康飲料です。

こだわりの有機栽培で育てたにんじんなどを独自のすりつぶし製法で新鮮パック。  
独自の乳酸発酵技術でマイルドな味わい。飲みごたえのある「緑黄野菜」。  
β-カロテン6mgや食物繊維2gを含んだおいしい健康飲料です。



健康道場「緑黄野菜」は厳しい有機の基準に適合していることが認められています。

過去3年以上化学合成農薬・肥料等を使用しない畑で有機栽培されたものであること。隣接する農地から農薬が飛来しないよう区分けされた農地であること。輸送、保管、製造などの工程で有機以外のものが混入しない管理をされていることなど、栽培から製造まで有機の厳しい規格に適合し、農林水産省が認定した認証機関に認められたものだけに有機JASマークを表示することができます。

●こだわりの大地に育まれた有機野菜をフレンド



サンスター株式会社

〒569-0806

大阪府高槻市明田町 7-1

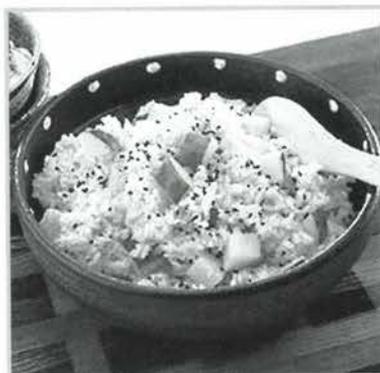
TEL : 072-682-1396 FAX : 072-685-5652

## （うまいもの炊き込みご飯）

1人分のカロリーー591kcal

### ■材料（4人分）

・「健康道場 緑黄野菜」	1缶
・米	3カップ
・さつまいも	大1本
・水	2カップ
・酒	大さじ3
・みりん	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・黒胡麻	適宜



### ■作り方

1. 米はといでザルにあげて水気をきり、さつまいもは皮をたわしでこすって水洗いし、1.5cm角に切って水に10分ほどさらし、水気をきります。
2. 炊飯器に米・水・「健康道場 緑黄野菜」・酒・みり

ん・塩を入れてひと混ぜし、さつまいもを加えて普通に炊き上げます。

3. 炊きあがったら10分ほど蒸らし、全体にさっくり混ぜて器に盛り、黒胡麻を散らしていただきます。

## （オクラ・納豆・大根おろしの和風パスタ）

1人分のカロリーー335kcal

### ■材料（4人分）

・「健康道場 緑黄野菜」	1缶
・オクラ	4本
・大根	5cm
・トマト	1個
・貝割れ菜	1束
・納豆	100g
・めんつゆ	大さじ4
・胡麻油	小さじ2
・水	大さじ2
・スパゲッティ(細め1.2mm)	240g



### ■作り方

1. オクラは下ゆでして小口切りにし、大根はすりおろして水気をきる。トマトは小角切り、貝割れ菜は根を切り落とします。
2. ボウルに「健康道場 緑黄野菜」、めんつゆ、胡麻油、水、①のトマトを入れて混ぜ合わせます。
3. スパゲッティはゆでて冷水で冷まし、水気をきって

ボウルに入れ、①の貝割れ菜を加えて混ぜ合わせます。

4. 器に③のパスタを盛り、大根おろし、納豆、オクラを天盛りにし、②のタレを回しかけ、全体に混ぜ合わせながらいただきます。

# 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。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。これをプレーカーに付けるのか？と不安に思いつつ、どうして陶器をプレー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プレーカーを付けたら、ラジオの音がクリアになったのです」それならばプレーカーに付けてみたらどうかと思い、プレー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、観葉植物が元気がかい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。コールドタイプは21℃、スーパータイプは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系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



高塚さん  
「この家の  
にも驚いて  
います。ま  
た、妹が家  
に来ると

空気は気持ちいい！といつも言います」

## 空気がキレイ、 ゆっくり眠れる

若尾さんは「良く眠れるようになり、ベッドの臭いやいびきも感じなくなり」



若尾さん  
「Vの画面が  
色鮮やかに  
なっただけ

でなく、ほこりの付着も減少しました」という。

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



大澤さん  
「に喜んで  
いただいで  
います。今年  
の猛暑でも  
店内のエア

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り、冷蔵庫がよく冷えるよ



大竹さん  
「冷蔵庫の音  
が静かにな  
りました。  
また、エア

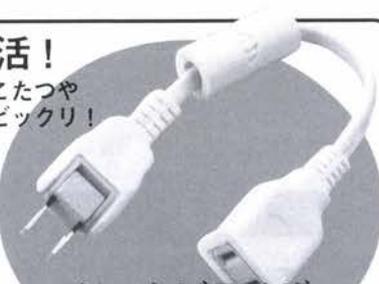
コンの効きが良くなりビックリしました」とのこと。

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いたら、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）、ゼーニールテープ  
※付属品のコードは1,500Wまで対応可能です。

問い合わせ先／株式会社森修焼  
053-580-3888  
<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	カイロプラクティック、自然食品	▲
	自然食品の店-むぎざと-	(〒064-0822) 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133	13:30～17:30 月・木・金	予約・宅配中心・週3日店頭販売日あり有機米・有機野菜・マクロビオティック商品・びわ生葉・温灸	▲
	桃まほろば	(〒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	青果食品雑貨酒全般、エリクサー・浄水器・化粧品・健康・塩製造販売、自然農園営業、レストラン	▲
	あしりや 駒内店	(〒005-0014) 札幌市南区真駒内幸町2-1-12 ミュークリスタル1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512	10:00～20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・天然酵母パン他 売り出しは毎月	▲
	自然食品の店 たんぽぽ	(〒006-0803) 札幌市手稲区新発寒3条3丁目5-9 TEL011-684-5860	10:15～19:00 日・月	自然食品全般・生活雑貨・化粧品・ピフ温灸・健康補助食品他 配達・地方発送可	▲
	有機野菜と自然食品の店 あおやま	(〒041-1122) 亀田郡七飯町大川3-20-32 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	(〒080-0061) 青森県西八戸条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。	▲
	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・配送可、リマ・クッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自然食品の店 あおぞら	(〒030-0961) 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832	9:30～19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の店主の砂浴療法・食養相談もあります	▲
自然食品の店 エリナ	(〒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	▲	
秋田	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、アルソシア化粧品、ピフ温灸、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/FAX019-622-8844	9:00～19:00 日・連休	オーサワジャパン商品・アルソシア化粧品・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・キョウ 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	▲
宮城 山形	純オーク	(〒980-0822) 宮城県仙台市青葉区立町22-14 TEL022-211-0938 FAX022-211-4428	9:00～19:00 日	食事処「友苑」TEL022-266-4095 料理講習	▲
	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・仏オガワサイ・シャボン玉石けん	▲
	自然食品の専門店 玄津大学	(〒965-0005) 福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合175-8 TEL0242-32-1850	9:30～18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
福島	善林庵	(〒970-8026) 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9:30～20:00 第1日	OJ 食品、CI 書籍、マクロビオティック、レストラン、料理教室（第4日曜日）、食養相談	▲
	あんぜん なつめ のや	(〒960-8105) 福島県福島市仲町4-3 TEL024-523-2237	10:00～19:00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、健康肌化粧品、他市内配達可	▲
	なちゅらる ふーず リトル ガーデン	(〒963-8046) 福島県郡山市町東1-200 TEL024-961-5782	10:00～19:00 日・祝	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エコ雑貨・自然派化粧品 他	▲
	自然食品とみや	(〒963-8851) 福島県郡山市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666	9:00～19:30 年中無休	オーサワ全商品、自然食品全般、シルク衣類・化粧品、エコ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
	自然食品店わかば	(〒979-1521) 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797	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	▲
石川	山本自然食品店 おっばい救急病院 操体法	(〒921-8062) 石川県金沢市新保本1-222 TEL076-249-4805 FAX076-249-4188	年中無休 24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	穀菜食レストラン 健康工房たかの	(〒920-0944) 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00～19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizu4y09.hp.infoseek.co.jp/	▲
	元気な野菜 たちの っぼく	(〒921-8815) 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210	10:00～18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
	群馬マクロビオティック センター MA愛NA	(〒370-0847) 群馬県高崎市和田町7-13 TEL0273-22-5484	10:00～20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、健康相談	▲
群馬	須藤商店	(〒376-0053) 群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL0277-44-5733	9:00～20:00 日	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室	▲
	宮前薬局上原店	(〒378-0051) 群馬県沼田市上原町1801-22 TEL0278-24-3678	8:00～20:00 日	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲
	SUN HOUSE 麻理恵	(〒379-2123) 群馬県前橋市山王町2-25-10 TEL/FAX027-266-5334 (山王病院より西徒歩1分)	9:00～19:00 水・木	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・化粧品・配達・料理教室・カフェ	▲
	自然食品&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～)金土	ビーガン対応の食事(持ち帰り可)・自然食品・全粒粉パン・ケーキ、書籍、料理教室 他	▲
栃木	妻里ファーム	(〒373-0846) 群馬県太田市中根町801 TEL/FAX0276-31-8850	10:00～19:00 不定休	自然農法産品 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン	▲
	古代米浦部農園	(〒375-0042) 群馬県藤岡市結川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 匁から全国発送。	▲
	栃木自然食センター オアシス	(〒328-0017) 栃木県栃木市鏡町14-3 TEL/FAX0282-22-1044	10:00～19:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラクティック	▲
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18:00～18:00	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〕茨城県鹿嶋市佐貫町 629-2 常盤線佐貫駅西口駅前 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	食の提案スペース レス	〔〒310-0851〕茨城県水戸市千波町 460-37 TEL/FAX029-244-6112 http://www.millemito.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	▲
	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	▲
太 陽 堂	Macrobioitic 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	▲
大 橋 自 然 食	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 有り	▲
	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	川 越 自 然 食 品	〔〒350-0063〕埼玉県川越市幸町 8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10:00～19:00 土	昭和 45 年創業・無農薬野菜・無農薬有機米・天然 酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・ 健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
	おばあちゃんの店	〔〒353-0005〕埼玉県志木市幸町 3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10:00～18:00 土	自然米・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	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	▲
	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 TEL0448-736-7008	10:00～18:00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食糧 相談・整体治療院併設	▲
自 然 食 品 専 門 店 い な か	自 然 食 品 専 門 店 い な か	〔〒366-0052〕埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/FAX048-573-1763	11:00～19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧 品、ヘナ、雑貨、書籍など	▲
	桜の森からだに やさしい自然食の店	〔〒339-0052〕埼玉県さいたま市岩槻区太田 2-16-8 東武野田 線岩槻駅下車岩槻公園西側信号角 TEL/FAX048-749-5995	10:00～18:00 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・食糧健康相談	▲
オダカ自然食品店	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 衛 須 田 米 店	〔〒357-0033〕埼玉県飯能市八幡町 8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094	9:00～20:00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM 商品、 浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど 400 種。	▲
小 川 自 然 食 品 店	小 川 自 然 食 品 店	〔〒362-0037〕埼玉県上尾市上町 2-7-25 TEL048-774-8604	10:00～19:00 日	オーサワジャパン商品、エバメール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、パンキークー キークー	▲
	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・サプ リメント・食糧相談	▲
健 康 ハ ウ ス 新 所 沢 本 店	健 康 ハ ウ ス 新 所 沢 本 店	〔〒359-1111〕埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL04-2925-2551	10:00～19:00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮 食品・生活雑貨・書籍・サプリメント他	▲
	健康自然食品専門店 サニライフ	〔〒264-0004〕千葉県若葉区千城台西 1-34-12 千葉県市川市モリノール千城北駅西徒歩 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、有機 野菜、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉サ ンを始めとしたサプリメント 1800 アイテムの品揃え。 全国発送 OK、年 4 回セール実施	▲
未 野 輪	未 野 輪	〔〒273-0853〕船橋市金杉 8-12-9 TEL/FAX047-440-1339	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	▲
	自然食品の店 タンポポ	〔〒277-0022〕千葉県柏市泉町 6-57 TEL0471-67-1997	10:00～19:00 第 2 日	食品、無農薬野菜、食養・美容相談、各地発送	▲
自 然 食 品 の 店 T A K A	自 然 食 品 の 店 T A K A	〔〒275-0011〕千葉県習志野市大久保 4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661	11:00～19:00 火・日	オーサワジャパン・ムソ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	〔〒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	オーガニックカフェ もみ	〔〒286-0004〕成田市宗吾 3-565-1-13 TEL070-5572-2587 http://cafe-mominoki.jp/	11:30～14:30 土・日・月・祝	長岡寺静養玄米と成田の有機野菜をたっぷり使った ランチ 800 円 静養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&配達承 ります。毎月玄米菜食の勉強会&健康相談有。	▲
IKUKO HERBS	IKUKO HERBS	〔〒297-0213〕千葉県長生郡長柄町徳重 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、パッチラ ワールメディア、オーブリーオーガニクス、オーガ ニックコットン、ハーブティー	▲
	アレグリア	〔〒272-0111〕市川市妙典 3-11-12 東西線妙典駅 3 分 TEL/FAX047-306-0123	10:30～18:00 日・祝	OJ 商品&くらしの模様くらしを楽しむ「遊の会」 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 淀 エ ン ター プ ラ イ ズ	株 式 会 社 淀 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「ゆずい浄水器」②アトビー協会推薦 品化粧水「いちえ水」③シリール 他製造販売	▲
	自然食品の店 あらいぐま	〔〒150-0002〕目黒区目黒本町 3-19-3 TEL03-3794-1848 FAX03-3794-1850 http://www.araiuguma-net.com/v	11:00～20:00 月	マクロビオティック食堂あり(11:30～22:00) オー サワ商品、野菜、雑貨 http://araiuguma.exblog.jp/2	▲
ナチュラールマート	ナチュラールマート	〔〒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 自然食コスメ、オーガニックペットフード	▲
	創業 1978 年 相津の心	〔〒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	▲
ナチュラールショッ ク ま げ ら	ナチュラールショッ ク ま げ ら	〔〒132-0014〕江戸川区東瑞江 1-1-3-1F TEL/FAX03-6909-9351	10:30～18:00 日・祝	ナチュラルシード野菜、自然食品、生活雑貨	▲
	自然食品 ナチュラ	〔〒133-0057〕江戸川区南小岩 7-24-15 JR 小岩駅ビルボロ B1 TEL03-3659-1301	10:00～21:00 日	オーサワジャパン商品・栄養補助食品・自然化粧品・ 良質波動発生装置・健康雑貨・通信販売アリ	▲
自 然 市 場 え こ ろ じ あ	自 然 市 場 え こ ろ じ あ	〔〒145-0071〕大田区田園調布 1-6-20 TEL03-3722-6476/お客専用 0120-404421	10:00～20:00 日 11:00～19:00	JAS 有機農産物を中心に安全・安心な商品が約 1500 アイテム http://www.d-ecologia.com	▲
	海の精株式会社	〔〒130-0023〕新宿区西新宿 7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602	9:00～17:00 土・日・祝	自然食品「海の精」の生産販売と「海の精」を用い た醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。	▲

不妊症・不育症専門 sekimura 鍼灸院	(〒150-0002) 渋谷区渋谷1-4-1 TEL03-3407-2267	10:00~21:00 日・祝・休	体外受精でも妊娠できない人のための鍼灸治療で1年で140人が妊娠。鍼灸と食養で相談。	▲
リマ東北沢店	(〒151-0065) 渋谷区大山町11-5 (1F) TEL03-3465-5021 FAX03-3465-5022	10:00~19:00 正月を除く年中無休	日本CI協会食品事業部無添加・純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀。天然酵母(パン)多種。天然にがり豆腐。手作り冷凍惣菜。圧力鍋・土鍋・浄水器アルティマ・肌着・タオル・絹製品。自然素材の生活雑貨各種。	▲
リマ新宿店	(〒151-0053) 東京都渋谷区代々木2-23-1-130 JR「新宿」駅南口より徒歩7分 小田急線「南新宿」駅より徒歩5分 TEL03-6304-2205 FAX03-5358-3622	10:00~20:00 正月を除く年中無休	オーガニック、無添加無添加。天然酵母パン、スイーツ。純正マクロビオティック食品約600品目。無農薬有機栽培の野菜・果物・米・雑穀・お酒。自然素材の生活雑貨各種。	▲
経堂自然食品センター	(〒156-0052) 世田谷区経堂2-3-7 TEL03-3428-9555 FAX03-3706-9252	10:00~20:00 毎月1日	自然栽培米・野菜等・惣菜・JAS有機野菜等、オーサワジャパン商品、各種配達承ります。	▲
グルッペ本店	(〒167-0001) 杉並区荻窪5-27-5 TEL03-3398-7427	10:00~19:30 日	有機、無農薬野菜、果物、米、自然食品、生鮮品、酒、雑貨、化粧品等 配達、地方発送アリ	▲
自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば	(〒157-0073) 世田谷区站5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線相模谷大蔵	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相談 http://www.taiyounohiroba.co.jp	▲
自然食の健康食卓	(〒158-0091) 新宿区中町4-8-7 TEL03-5758-7500 URL http://kenkoshokutaku.jp	10:00~19:00 日・祝	無農薬玄米(分づき可)・大豆・杉梅・味噌・野菜。自然食品。自然酒。自然化粧品・生活雑貨	▲
健康総合開発株式会社	(〒160-0022) 新宿区新宿5-4-1 新宿Oフラットビル301 TEL03-3354-3948 http://www.kenkosogo.jp	10:00~17:00 土・日・祝	マスタークック土鍋、カセット、土びん、理想の寝具パシーマ、健康食品、全国発送	▲
早稲田 自然食品センター	(〒162-0044) 新宿区喜久井町51・地下鉄東西線早稲田駅 夏目坂口 TEL03-3202-9611	9:30~19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。 http://www.burrisshoin.co.jp/waseda/	▲
高田馬場鍼療所 -ハリ・減量塾併設-	(〒169-0075) 新宿区高田馬場1-24-14 3F TEL/FAX03-3205-0495 JR高田馬場駅徒歩3分	10:00~12:30 15:00~19:00 水・日	ハリ治療、姿勢のゆがみ、健康相談。「患者と家族の気功・操体法教室」[お灸・温灸講座]、「操体法の医学と食養・土下」[たにくち書店] 上梓	▲
赤とうがらし	(〒114-0015) 北区中里1-2-4 北村ビル1F TEL/FAX03-3823-1268	11:00~19:00 土・日・祝	オーサワジャパン全商品・無農薬有機野菜・食品・化粧品・雑貨・本駅から歩いて0分	▲
富士見台自然食品店	(〒176-0021) 練馬区貫井3-14-16 TEL03-3990-6773	9:00~19:00 日	自然農法食品、野菜、化粧品、図書	▲
南デポル(パン普及会・ ハイオヘルスジャパン)	(〒176-0025) 練馬区中村南3-3-17 2階 TEL03-3998-0968 FAX-0964 http://makeitpossible.jp	10:00~17:30 水・日・祝	自分で浄水できる「パン」の通販と卸・生命の可能性を取り戻し、運動させる方法	▲
かわくわく リカーショップすずらう	(〒136-0074) 江東区東砂3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403	10:00~20:00 火・祝	地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.nommler.jp	▲
ピーティプラザ 府中駅前店	(〒183-0023) 東京都府中市宮町1-2-6 TEL042-364-8262	9:00~20:00 年中無休 正月1,2	マクロビユーティ 弱酸性ベルジュパン、傷めない、かぶれないバーマ・毛染 オーサワジャパン品	▲
自然食品の店 旬小平マナ	(〒187-0041) 小平市美園町1-33-1 TEL042-341-2908	10:00~20:00 土	自然食品・健康食品・有機農法野菜・化粧品・アレルギー対応食品菓子・生鮮食品・宅配	▲
エナジーハウス 国立駅南口大学通り店 紀ノ国屋斜め前のビル	(〒186-0002) 国立市東1-16-17 ポポロビル地下一階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX042-572-2500	10:00~19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備前炭・お茶・調味料・アトピー対応OS工業シジウム全商品・リフレクソロジー・全国宅配	▲
furukost (フルコスト)	(〒192-0071) 八王子市八日町10-19 加藤ビル1F TEL042-634-8324	11:00~19:00 日	オーサワ商品・フェアトレード商品・ナチュラルコスメ・オーガニック食品・生活雑貨他	▲
JAPAN MBF	東京本部 (〒192-0054) 東京都八王子市小門町20-2 TEL042-625-0096(代) FAX042-627-0923 (長野・会津支部有) http://www.resetbody.com	10:00~20:00 日・祝	各種半断食週いで出来た(38年の実績)。翔進(精進)懐石イイ。草履法野菜他自然食品販売。	▲
自然食品参	(〒208-0021) 武蔵村山市三ツ藤1-42-13 TEL042-560-4459 http://www.e-ninjin.jp/	10:00~20:00 年中無休	マクロビオティック商品、パン、有機野菜、健康食品。自然派化粧品、生活雑貨、全国発送、配達	▲
八丈自然館	(〒100-1401) 八丈島八丈町大賀郷7590 TEL04996-2-1800	9:00~20:00 祝	真空浄血療法、自然食品販売	▲
岩井の胡麻油株式会社	(〒221-0003) 横浜市神奈川区橋本町2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037	9:00~17:00 土・日・祝	良質な黒ごまを圧搾法で搾った純正黒胡麻油「無農薬」無添加・無香料の自然な風味	▲
マニホージュ (穀菜レストラン&販売)	(〒259-1325) 秦野市荻が丘8-41 TEL0463-89-3831 http://homepage3.nifty.com/manihoju	10:00~17:00 年中無休	毎月4コースの料理教室開催・ランチ・お弁当・コース料理もすべて予約制でお待ちしております	▲
マキネット 心と身体と環境の超健康 革命で強運を作るノ	(〒241-0824) 横浜市旭区南希望が丘2 TEL045-363-0846 FAX045-363-0847 南口よりバス通り信号2つ目左折200m角	9:30~18:30 水・日	オーサワジャパン商品、輸入冷凍食品・食べ方出し方♡セミナー随時♡安くてもきれいで幸せ返り研究会♡コンビニ一週目洗浄取扱店	▲
自然食品の店 ヘルスロード	(〒242-0021) 大和市中央5-14-2 TEL046-262-0020 http://www.hrh.co.jp	10:00~19:00 日	自然食品、OJ商品多数、有機野菜。エバメール化粧品。毎月「日曜を除く月末の5日間・特売」	▲
すこやか広場	(〒244-0003) 横浜市戸塚区戸塚町8番地 ラビス戸塚2ビル2F JR戸塚駅東口徒歩約1分 TEL045-881-7636 FAX045-881-2772 http://sukoyakahiroba.com	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、天然酵母パン、食器・衣類、生活雑貨、図書、通信販売、近隣区内無料配達、売出しは毎月です。 E-mail: sato@sukoyakahiroba.com	▲
健康薬局保土ヶ谷駅前ビル店 JR保土ヶ谷駅西口1F	(〒240-0023) 横浜市保土ヶ谷区岩井町1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896	10:00~22:00 土・日・祝20:00迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師・保険調剤・健康食品・自然化粧品・精油全国発送可	▲
雲南有機田七普及会	(〒241-0005) 横浜市旭区白根8-33-30 TEL045-953-9107 FAX045-953-9127	9:00~19:00 日・祝	「田七人参全草液」と「全草茶」は田七人参の根に、地上部位(花・葉・実)の食分を組み込みました。	▲
マクロビオティック&自然 食品のお店ナチュラル	(〒223-0062) 横浜市港北区日吉本町3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352	10:00~20:00 年中無休	玄米菜食レストラン(食事、お茶、手作りデザート等)、自然食品販売、陶芸アトリエ有り	▲
陰陽洞	(〒249-0006) 逗子市逗子7-1-58 TEL0468-73-7137 FAX0468-71-4383	10:00~19:00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達	▲
働くすりの泰観	(〒254-0013) 平塚市田村7-30-20 TEL/FAX0463-53-2683	9:30~20:00 日	医薬品、健康食品、リスブラン化粧品、足心道健康指導教室、食品	▲
自然食品店 愛斐	(〒254-0807) 平塚市代官町7-12 平塚駅南口徒歩5分 TEL0463-25-5558 FAX0463-25-5559	10:00~18:30 日・祝	産直無農薬野菜・果物・ヘナ・パン・化粧品(米・雑穀づくりイベント有) 4月開講リマ・クッキングスクール平塚教室主宰	▲
かなや	(〒248-0014) 鎌倉市由比が浜3-9-47 TEL0467-24-0664 FAX0467-23-7264	9:30~18:30 土	有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横須賀、茅ヶ崎、藤沢、戸塚)	▲
自然食品のお店 サンショップ	(〒250-0863) 小田原市飯坂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/	▲
瀬河原・健康スポット おあしす	(〒259-0303) 神奈川県瀬河原町土肥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	マルナカ薬局	(〒403-0004) 山梨県富士吉田市下吉田 251 TEL0555-22-0200	9:00~21:00 第2・4日	漢方薬、健康相談、リスブラン化粧品、食品	▲
	自然食品有機村	(〒400-0065) 山梨県甲府市真川1-3-18 TEL0555-222-1872 http://www11.pjala.or.jp/u-kimura/	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般、オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲
	機光影工芸	(〒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.kosakogei.co.jp/	
	ウエマツ自然医療センター	(〒408-0002) 山梨県北杜市高根町村山北割 1098-3 TEL0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00~20:00 日	ハケ岳南麓にある総合自然療法施設。久司道夫認定。通院・滞在型療養施設。完全予約制。	▲
	うかい動物病院 日本動物病院会指定病院	(〒381-0021) 長野県小諸市甲 3232-2 TEL0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱い。マクロを主体とした自然療法、手作りフード、メディカルアロマ	▲
	花と自然食 アートリエ映	(〒386-0042) 長野県上田市上塩 454-1 TEL0269-21-4187 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、花とマクロビोटニック料理教室	▲
	のんどり	(〒386-1102) 長野県上田市上田原 876-1 TEL0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン/商品、根を守る核酸有機肥料・核酸&キレート酸素食品・無農薬野菜	▲
	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。	▲
	自然ライフ コスモレイ	(〒433-8117) 浜松市高丘東 4-26-1 TEL053-438-8323	10:00~18:30 月	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン/商品、料理教室、配達	▲
	半断食温泉道場 桐生自然フレッシュ学園	(〒413-0002) 熱海市伊豆山 1062 TEL0557-90-2101 (代表)	毎月1日~8日 基本研修	「宿便とり」半断食・広大な施設と20年の歴史「指導者養成」一歩道場開設自立営業の人に	▲
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	▲	
(株) 大恵	(〒420-0839) 静岡県静岡市葵区藤匠 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	(〒421-0421) 静岡県牧之原市細江 1487-1 TEL0548-24-1414 FAX0548-24-1415	10:00~19:00 水	国際有機認定白井博隆「田七参」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	▲	
自然食品の ショップ	(〒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 V I V O	(〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町卸印地 207 TEL0555-973-2233	10:30~19:00 水	自然食品・健康食品・フェアトレード商品・エコロジー雑貨・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 社団法人 佐野療術院	(〒425-0033) 静岡県焼津市小川 3608-6 TEL054-624-4246	8:30~18:30	食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。難病、奇病によりくむオーラ治療法。	▲	
伊勢吉 健康事業部	(〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町卸印地 305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9:30~18:00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連商品、介護用品	▲	
イェムオーエー 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 そらへ自然とともに	(〒441-3503) 愛知県田原市若見町権聖地 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	▲	
街 玄気	(〒442-0857) 愛知県豊川市八幡町鐘鈴 247 TEL0533-66-5679 FAX0533-89-1072	10:00~19:00 月	マクロビोटニック商品、野菜、パン、生鮮、サブ/リメント、化粧品、オーガニックウイン、自然酒・雑貨。発送配達。波動測定、血液細胞測定(豊橋店、豊川店共に温熱・鍼灸治療院を併設)	▲	
ゲンキプラス (街玄気 豊橋店)	(〒440-0831) 愛知県豊橋市西宮田 6-16-11 TEL0532-89-0655 FAX0532-89-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~19:00 月		▲	
豊橋自然食品センター旧市 民病院跡地前	(〒440-0897) 愛知県豊橋市松原町 3-65 TEL0532-54-5876	9:00~18:30 日	オーサワジャパン/全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲	
南井上砂糖店	(〒444-0813) 愛知県岡崎市羽根町若宮 27	9:00~18:00 水	マクロビोटニック&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	▲	
宮山原生林国定公園内 笑顔の宿民宿丸栄	(〒441-3624) 愛知県田原市伊良湖町宮下 2822 の 23 TEL/FAX0531-35-1390 FAX0531-35-1605	7:00~22:00 年中無休	オーサワジャパン/全商品・クシマクロビोटニック/アドバイザーによるマクロビोटニック宿泊プラン受付中	▲	
コジマフーズ	(〒457-0011) 愛知県名古屋南区呼続元町 9-27 TEL052-821-8746	8:00~19:00 日・祝	自然農法米の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、(大豆、小豆、金時豆、黒豆)の水煮等製造及び販売	▲	
寿元ナゴヤ	(〒461-0004) 名古屋市中区葵 3丁目 23-11 JR・地下鉄千種駅 5 番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373	10:00~17:00 日・祝	マクロビोटニック商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http://www11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲	
ヘルシングあい	(〒451-0031) 愛知県名古屋市中区城西 2-15-13 TEL052-602-5930 FAX052-602-5950	10:00~18:00 年中無休	無農薬有機栽培野菜、お米や天然酵母パン、木桶醤油 etc. 喫茶では無農薬コーヒー、ランチをどうぞ	▲	
自然食 B I O	(〒467-0807) 愛知県名古屋瑞穂区駒場町 5-9 TEL/FAX052-842-5010 http://www.s-bio.jp	9:30~18:30 木	リマ・クッキングスクール名古屋教室 マクロビोटニック食材・書籍・雑貨他	▲	
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	オーサワジャパン/商品・パン・野菜・生鮮食品・生活雑貨・製菓品・化粧品・書籍 他	▲	
街ヘルシーメイト 岡崎本社店	(〒444-0832) 愛知県岡崎市柱曙 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 42 坪 取扱い品目 3000 以上 駐車場 8 台 http://www.healthymate.jp	▲	
街ヘルシーメイト 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	店舗面積 80 坪 取扱い品目 3500 以上 駐車場 10 台 http://www.healthymate.jp	▲	
(株) かるな	(〒468-0041) 名古屋市中区白区保町 2016 TEL052-804-0036 http://www.karuna.co.jp	10:00~18:00 日・祝(本社)	大豆ミートなどを中心に 250 種類以上のベジタリアン食品を全国発送。SHOP では菜食弁当も販売	▲	
棕乃里(ムクノサト)	(〒487-0005) 愛知県春日井市押沢台 7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445	10:00~17:00 金は 10:00~16:00	高級ステーキハウス内 超人エネルギー「活」取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼	▲	
イワセ ナチュラル キッチン	(〒472-0016) 愛知県知立市西中町永崎 10 TEL0566-82-3828	不定期	自家製無農薬野菜を使用したマクロビोटニック&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	▲	
街 アルティ	(〒480-1153) 愛知県長久手町作田 2丁目 1001 クリムゾン ハウス F 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、プロボリス健康自然食品、書籍、雑貨	▲	

愛知	愛知食養村 小	〔〒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	姓名学の本「幸福の家」、自然食品・ビデオ 食養料理教室・食養勉強会・個人健康相談	▲
	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 <a href="http://waraku138.net/">http://waraku138.net/</a>	10:00~19:00 第1・3日・月	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全 安心の、こだわり食品と雑貨1800種。	▲
岐阜	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 土・日・祝	会社目的-自己の確立と人間本来の暮らし具現化。 取扱食品-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	▲
	横わらべ村	〔〒505-0051〕岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣342 TEL0574-54-1355	9:00~18:00 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 あ 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材、オーガニックコットンの 水・第2・4日	▲
福井	ハッピーナチュラル	〔〒509-7201〕岐阜県東海市大井町535 TEL0573-22-9188	9:00~17:00 WEB年中無休	自然派食品、ふんどしパンツ、布ナフ、手づくり品の オンラインショップ <a href="http://happynatural.jp">http://happynatural.jp</a>	▲
	横 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 TEL076-21-3811	8:30~19:00 日	体質別食養指導、料理教室、試食会、自然食品、健 康食品(プロポリス)、波動測定	▲
三重	サンエフ無鉛健康陶器 おいしい器・製造販売	〔〒510-1326〕三重県熊野町杉谷1374 TEL059-396-3159 FAX059-396-2896 HPにてセール開催中 サンエフ健康陶器(検索)全国通販	10:00~18:00 土・日・祝	「おいしい器」玄陶、ひまわり・小雪・超耐熱シリ ーズ・無鉛安全健康鍋、無鉛食器 製造販売	▲
	信貴山断食道場	〔〒636-0832〕奈良県生駒郡三郷町信貴山西2-102 TEL0745-73-2507	毎年1/21~2/末日 のみ休み	断食または半断食と正食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円	▲
奈良	かんとりい	〔〒631-0002〕奈良県奈良市東登美ヶ丘4-16-5(東登美ヶ丘 5丁目バス停より徒歩1分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野 菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
	梅乃庵	〔〒638-0811〕奈良県吉野郡大淀町土田38 TEL/FAX0747-52-6907	10:00~18:00 不定休	楽健法、家庭医学協会フレッシュャー、要予約。 自然食品、オーサワジャパン商品、書籍、雑貨。	▲
	株式会社 ヒノモト農産	〔〒639-1121〕奈良県大和郡山市杉町45-1	年中無休	有機・特別栽培農産物・安心畜産物・米・果物 雑穀類・農産加工品を小売店様へ卸しています	▲
滋賀	ヘルステーション けんこう舎	〔〒520-0851〕滋賀県大津市唐橋町14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122	9:00~20:00 日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲
	ケリケリ・ マクロビオティクス	〔〒526-0831〕滋賀県長浜市宮司町457 TEL0120-258-564	9:30~19:00 土・日	マクロビオティック商品を中心に、免疫力を向上する ためのいろいろのエッセンスを集約	▲
京都	エナジィ・ママ	〔〒602-0934〕京都市上京区新町通り一条上ル一条殿町483-2 TEL075-431-5005	10:00~19:30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパ ン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	▲
	マクロビオティック京都	〔〒606-8101〕京都市左京区高野夢原町77 TEL075-711-4551			▲
	ヘルス伏見	〔〒612-8037〕京都市伏見区桃山町錦島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	▲
大阪	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 FAX0120-841-828 <a href="http://www.binchoutan.com">http://www.binchoutan.com</a>	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 品以上 通販24時間受付 全国発送	▲
	自然食タケダ	〔〒626-0002〕京都府宮津市杉末1515 TEL0772-22-3337 FAX0772-22-5188	8:00~21:00 第1・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〕大阪市北区普賢町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	▲
大坂	ムスピガーデン	〔〒540-0021〕大阪市中央区大手通2-2-7 TEL06-6945-0618 FAX06-6910-6237	9:00~19:00 日・祝10:00~17:00 不定休	自然食品全般(無農薬野菜・調味料・書籍・網・玄 米弁当など)約2000アイテム通信販売有り	▲
	正食協会	〔〒540-0021〕大阪市中央区大手通2-2-7 TEL06-6941-7506	9:00~18:00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	▲
	健康サポート専門店	〔〒562-0012〕大阪府真面目市白鳥1-1-21 ミヤコビル3F TEL0120-14-1417 <a href="http://www.kenkou-support.com">http://www.kenkou-support.com</a>	9:30~18:00 土・日・祝	穀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 ラ	〔〒573-1111〕大阪府枚方市稲葉朝日1-6-3 TEL072-855-0114 <a href="http://www.nf-grain.com">http://www.nf-grain.com</a>	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-ニヤ	〔〒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、鮮魚など安全なたべもの全般、代替医 療品、代替衣、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、セゾ化粧 品、フェアトレード商品、木の玩具 宅配OK	▲
	おげんきですか ゆうきの八百屋	〔〒584-0005〕大阪府富田林市嘉志町3-9-8 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419	10:00~20:00 年中無休(年始・夏休み)	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〕京都府熊取町船屋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(浄雲等)、操体法、波動姓名学、陰 陽学等による病気や健康相談いたします。	▲
兵庫	自然食品の店 グリーンハウス	〔〒655-0038〕神戸市垂水区豊隆台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と雑貨まで幅広く 品揃え！宅配あり。気軽に入れるお店です！	▲
	(名)アリモト黒壁の工房 いぶくせんべい半井庵	〔〒679-0104〕兵庫県加西市常吉町宇東畑647-9 TEL0790-47-2220 <a href="http://ippuku.com">http://ippuku.com</a>	9:00~18:00 ほぼ年中無休	有機玄米せんべいづくりに一筋50年。有機JAS認証 工場には、直売店も併設しています。	▲
	Saga's Kitchen マクロビオ ティック料理教室	〔〒658-0015〕神戸市東灘区本山南町9-8-45 TEL/FAX078-431-9151	予約受付中です ご連絡ください♡	アンチエイジング！健康で美しくクッキングしまし ょう♡ Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	▲
	神戸ヘルスフーズ	〔〒658-0072〕神戸市東灘区岡本1-7-7-2F TEL/FAX078-453-1777	10:00~19:00 火・祝	オーサワ商品、野菜・パン・生鮮品・ハーブ&アロ マ商品、パッチフラワー・エコ雑貨	▲
鳥根	創業80年 漢方 の 株式会社 三和 農 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 <a href="http://www.rakuten.co.jp/ngawa/">http://www.rakuten.co.jp/ngawa/</a>	▲
	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、食養相談、健康セミナー	▲
岡山	有 限 会 社 三 和 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	▲
	ブチ・メリッ World Harmony Tera	〔〒700-0824〕岡山県岡山市山下1-10-16 TEL086-234-9790 <a href="http://www.wh-tera.com">http://www.wh-tera.com</a>	10:00~19:00	自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天 然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲

岡山	自然食百科柿の木	(〒710-0132) 岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	本多由里恵ビューティクリニク 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	(〒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) 山口県防府市南松崎町 5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316	9:00~17:00 日・祝・第1土	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	▲
山口	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 TEL0859-24-8833 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	▲
	ナチュラルライフネットワーク	(〒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	▲
鳥取	ちろりん村	(〒760-0073) 香川県高松市栗林町 3-10-24 TEL0878-37-2976	10:00~19:00 年中無休	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有	▲
	自然食品らびっと	(〒760-0067) 香川県高松市松福町 1-7-9 TEL087-822-1539 HP: http://www.rabbit-foods.com	9:00~19:00 月	玄米食の普及・料理教室・母乳育児相談、有機農法 玄米 (3分、5分、7分、8分搗) 発送可	▲
香川	松見歯科診療所	(〒761-8015) 高松市香西西町 7 TEL087-881-2323 FAX087-881-8499 E-mail: mukhayuan@matsumishika.jp http://blog.goo.ne.jp/mukhayuan 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 の重度歯周病や虫歯など、完全治癒・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、自律神経受療療法、調和道丹田呼吸法、温 熱療法、整体等を採用。お手当、食費相談も受付。 歯科診療は完全自由診療です。お問い合わせ下さい。	▲
	無添加	(〒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	▲
高知	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 1-9-17 (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 マナキッチン	(〒810-0015) 福岡県福岡市中央区那の川 2-9-30 (西鉄「平尾」駅より徒歩3分) TEL092-525-4147	9:00~17:00	雑穀料理のランチ、スイーツ、弁当、ケータリン グ、パーティ、料理教室、自然食品販売	▲
	アイリスオーガニックテラス	(〒810-0062) 福岡県福岡市中央区荒戸 3-4-1 セントラル西 公園 2F TEL092-751-3005	9:00~18:30 日・祝・第3土	有機野菜・無農薬野菜・選び抜いた数多くの自然健康 食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲
福岡	マクロビオティックカフェエヴァダイニング	(〒810-0073) 福岡市中央区舞鶴 1-9-3 TEL092-731-2122	11:30~22:00 不定休	マクロビオティックランチ・ディナー、弁当 ケータリング、オリジナル穀物コーヒー販売	▲
	香椎自然食品センター	(〒813-0044) 福岡県福岡市東区千早 5-13-19 TEL/FAX092-671-3534	10:00~18:30 日・祝	自然食品、無農薬、有機栽培野菜、化粧品、生活雑 貨、書籍、天然酵母パン、他。	▲
福岡	ナチュラルカフェベジガール	(〒815-0083) 福岡市南区高宮 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	▲
	えこわいず村	(〒807-1131) 福岡県北九州市八幡西区馬場山 2-1-6 TEL0120-37-4711 HP: //www.ecowise.co.jp	10:00~19:00	手技講座・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ヒーリング・アロマ化粧品など約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	▲
	映廣 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、蕪粉、その他澱粉各種、葛、蕪商品各種 (葛 湯、葛きり、蕪餅等)	▲
福岡	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。	▲
	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。	▲
福岡	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・自然食品ニュース・自然食品全 般・雑貨など (配達可)	▲
	未知草の館	(〒819-1616) 福岡県糸島郡二丈町武 352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑肥線「一貴山」駅 5~7分	10:00~16:00 9:00~18:00	食養料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養準備食品他販売	▲
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	▲
長崎	自然食品の店 テラハウス	(〒852-8104) 長崎県長崎市茂里町 3-1 坂上ビル 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・アロマセラピー教室・ヨガ教室	▲
	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	▲
長崎	自然館 謙早店	(〒854-0011) 長崎県諫早市八町 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	▲
	自然食和み	(〒859-5117) 長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529	9:00~18:30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、理設用炭素など環 境改善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) 熊本県熊本市東子飼町 3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161	9:00~19:00 日・益・正月	有機野菜生産&販売オーリーブ自然化粧品 マクロビオティック食会会&勉強会宅配有	▲
	岡部食品豆腐工場 (創業慶応3年)	(〒861-4601) 熊本県上益城郡甲佐町岩下 143 TEL096-234-0447	7:00~19:00 日	純正豆腐、食養研究会、焼豆腐のみそつけ	▲
熊本	バイオ天粧錦ヶ丘	(〒862-0912) 熊本市錦ヶ丘 14-16 TEL096-374-6786 FAX096-374-6791	10:00~19:00 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!	▲
	自然なくらしの店 ガー	(〒862-0926) 熊本県熊本市保田産 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、テラミソ治療。	▲
熊本	南そうけん Natural True	(〒869-0502) 熊本県宇城市松崎町松橋 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。病院食事療法用品全 般。	▲
熊本	古川 川 医 院 院長 古川まこと	(〒869-1101) 熊本県菊池郡菊陽町津久礼 868-5 TEL096-232-1566 http://www.dr-mako.net	9:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン商品・玄米を食べる会・料理教室・ 無添加化粧品・健康講話・デイサービス「星の里」	▲
	こころ広場	(〒870-0037) 大分市東春日町 15-23 TEL0975-37-1193	9:30~18:30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養手当 食品・正食料理教室 (毎週土曜)・講演会等	▲

鶴	〔〒 870-0126〕大分市横尾 4266 TEL/FAX097-529-6886	10:00～19:00 月	有機食材、有機野菜、マクロビオティック食材、洗剤、化粧品、書籍、健康教室、勉強会 他	▲
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、健康、書籍、エコロジー オーサワ、ムソー、無農薬・無肥料野菜農家	▲
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*	▲
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/v	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	〔〒 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	▲
奄美紅蓮商會 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	食養生入門教室、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	▲
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 かこしま有機生産組合 TEL099-282-6867	10:00～19:00	有機野菜・有機米・生鮮食品・天然酵母パン・無添加 食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	▲
自然食品のお店 アンジェリク	〔〒 893-0007〕鹿児島県鹿児島市北田町 11132-11 TEL0994-43-4265	10:00～20:00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニック スイーツ・化粧品・雑貨・書籍	▲
自然食の宿 天然村	〔〒 891-4401〕鹿児島県鹿毛郡屋久町麦生 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〕沖縄県那覇市小禄 5-14-1 TEL098-858-6376 FAX098-858-6387	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、食糧相談、勉強会	▲
オーガニックスペース ブル	〔〒 900-0022〕沖縄県那覇市樋川 1-28-1 TEL/FAX098-835-1389	10:00～19:00 日・祝	有機野菜・マクロビオティック商品・天然酵母パン・ 生活雑貨・アーユルヴェーダ商品・書籍・他	▲
マザーズアイ	〔〒 901-0156〕沖縄県那覇市田原 2-2-4 TEL098-857-4919	11:00～20:00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・ 有機野菜・書籍料理教室	▲
清流舎	〔〒 904-0156〕沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000	10:00～17:00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パン、 マクロビオティック木匠沖繩そば、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ます。
- ※ 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

#### ■原稿要件

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-tanto3@ci-kyokai.jp TEL:03-3469-7631/FAX:03-3469-7635



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  
〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1 フリーダイヤル TEL 0120-667-440  
FAX 0120-588-038

あま し お  
天 鹽

時を越え愛され続ける、  
赤穂伝統の味

# 赤穂の天 塩

私たちの塩づくりは、350年前より赤穂に伝わる「差塩」が基本です。オーストラリアの美しい海水を塩田濃縮し「天日塩」と「にがり」を赤穂で再結晶化することで、味わい深い塩ができあがります。私たちは日本古来から続く、塩田でつくられた「にがり」の入った塩にこだわり、日本食文化を未来へつないでいきます。



総販売元 株式会社 天 塩

電話 03(3371)1521(代表)

FAX 03(3371)9587

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。症状別に、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 細川順謙 特

関節症  
痛風・高尿酸血症

第2弾

生活習慣病編の内容

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

## 食養読本 生活習慣病編

マクロビオティック・セルフメディカルブック

定価 2,000円(税込2,100円)  
発行 日本CI協会



■大森一慧先生(6/12撮影)

## ▼新しいC-1協会

昨年、10月のオーサワジャパン西日本営業所開設から始まったC-1協会の改新計画は、今年4月の2号店・2号校オープン、5月の東日本物流センター開設、組織改革による人事異動、オーサワ本社移転を経て、6月東北沢ビル4階のリフォームで一応プログラムを終了しました。

C-1協会の4階にご来訪のお客様とお話するスペースも設けました。

マクロビオティックの普及をベースに、真に社会の役立つグループとして、さらなる発展を期して参りたいと思います。

## ▼大森一慧先生の講演会

6月12日、浜離宮朝日小ホールにて大森一慧先生の講演会を開催いたしました。プログラムは先生の著書を編集した吉度さんとの対話形式によるご講演から加藤先生、尾形先生、桜井先生方とのパネルディスカッションへと盛り上がり、陽性でドラマチックな会になりました。満員のお客様にたくさん拍手をいただきました。

一慧先生はご主人の大森英櫻先生を助け、治療食を極めた食養料理家です。ご著書も多数。英櫻先生がお亡くなりなる数カ月前のこと、「最近はお僕より家内の方が忙しいんだよ」と英櫻先生

が嬉しそうに話しておられました。

サンマーク出版の「からだの自然治癒力をひきだす」シリーズはいずれもベストセラーで、昨年11月に出版された「からだの自然治癒力をひきだす生きかた」も売行き好調のことです。

「玄米菜食にすると、いろいろなことが思い通りになってくる。さらに続けると思ってもいなくなった良いことが起るようになる」と先生はご著書に書いていますが、英櫻先生とご一緒に病人指導、幸福な家族(当日お子様たちも聴講)、執筆、そしてこの度のご講演の成功と一慧先生の半生は私たちに大きな夢と希望を与えてくれます。

「この講演は主人のお陰です。主人と一緒に話しているように思います」と一慧先生はお話されました。

マクロビオティックでは、この世界が無限の宇宙と、そこに湧出する現象界の二重の構造になっていると教えています。そして人の一生はどんな人生でもその無限の宇宙にハッキリと刻み込まれています。

「無限の世界に目覚めた者に死は無」と桜井先生は書いていますが、一慧先生は亡きご主人の「存在」を身近に実感しておられるのでしょうか。

## ▼口蹄疫問題

口蹄疫問題はどう終息するのでしょうか。

うか。先の新型インフルエンザは新型ワクチン接種後の死亡例が開始から1カ月で26人、治療薬タミフル等使用による異常行動151件、それに輸入と国内生産した大量1億3千万人分のワクチンの在庫を残して終息しました。(森下自然医学)

以前森下先生や大森先生から鶏のウィルス性伝染病を餌を変えることで治したご体験をお聞きしたことがありましたが、宮崎牛は成長が早く、肉が柔らかく美味とインターネットで紹介されていきました。どんな飼料が使用されているのでしょうか。食物を省みない医療。ウィルスの発見という成果が他の要因を「目隠し」してしまふ、所謂「見えるものを見えなくしてしまふ」科学の独善性の一例のように思います。

MACROBIOTIQUE 875号

© 2010年8月号

発行日: 2010年8月1日

編集兼発行人: 勝又靖彦

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。

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

## ●主なセミナー・講習会・イベントのご案内

8 月	1日(日)	…マクロビオティックススタートセミナー …炭塩パッド手作り講座	▷詳細8頁
	7日(土)	…自然食品店経営セミナー in 福岡	▷詳細右記
	14日(土)	…ブハン講座 …バイオテスト連続講座	▷詳細6頁
	18日(水)	…官足法セミナー	▷詳細6頁
	19日(木)	…瞑想呼吸法+陰陽五行 集中講座 第三期	
	20-21日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷詳細7頁
	22日(日)	…細川順讀 TL指導者育成セミナー	
	24日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	27~29日(金~日)	…プチ断食+瞑想in 福島・奥会津	
	31日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁

9 月	5日(日)	…自然食品店経営セミナー in 神戸	▷詳細右記
	11日(土)	…ブハン講座 …バイオテスト連続講座	▷詳細6頁
	12日(日)	…マクロビオティックススタートセミナー …橋本宙八の人生哲学講座	▷詳細8頁
	14日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	16日(木)	…瞑想呼吸法+陰陽五行 集中講座 第三期	
	17-18日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷詳細7頁
	19日(日)	…細川順讀 TL指導者育成セミナー	
	23日(木)	…薬になる野菜講座	
	24日(金)	…望診法指導士 養成講座 金曜コース	▷詳細4頁
	25日(土)	…望診法指導士 養成講座 土曜コース	
	27日(月)	…ピワの葉温灸講習会	▷詳細6頁
	28日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁

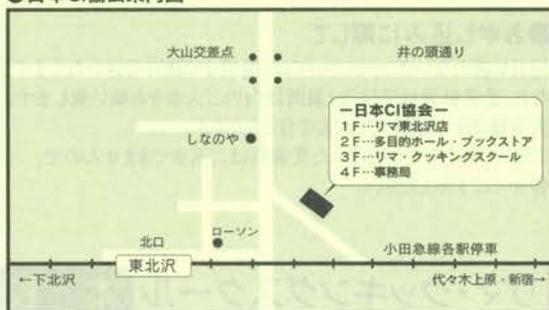
お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会

電話:03-3469-7631/FAX:03-3469-7635

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/FAX03-3469-7635

◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

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

## 自然食品店経営セミナー in 神戸

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9月5日(日)  
10:30~16:30(10:00受付開始)

会 場：神戸サンセンタープラザ 4号室

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)

# リマ・クッキングスクール

## 9月開講 秋期講座 初級コース 申込受付中

### ●お申し込みの際して

定員に満たないクラスについては、開講まで随時受付いたします。  
なお、受講料等は受付後1週間以内のご入金をお願い致します。  
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。

### ●初級 全12回

初めての方、基本をしっかり勉強されたい方のための基礎講座  
です。マクロビオティックの基本的な考え方、および料理法（陰  
陽にもとづいた野菜の切り方、火の通し方、主食・副食のバラ  
ンスや四季折々の調理法など）身につけていただきます。

## リマ・クッキングスクール 本校

[住 所] 〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5  
TEL.03-3469-7631 FAX.03-3469-7635  
[交 通] 小田急線「東北沢」駅下車 北口より徒歩3分



### 本校 秋期初級 時間割

\*日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承下さい。

コース	ウイークデイ	ウイークエンド	
	曜日	土	日
曜日	水	土	日
時間	11:00~14:00	11:00~18:00	09:00~16:00
講義 1	9/1	9/4	9/5
2	9/8		
3	9/15	10/2	10/3
4	9/22		
5	9/29	11/6	11/7
6	10/6		
7	10/13		
8	10/20		
9	10/27		
10	11/3		
11	11/10		
12	11/17		
費用	受講料	48,000円(12回分+教本代+材料費+ご試食代+税金含む)	
	入校料	10,000円(特典:桜沢如一著作本、日本CI協会誌友年会費1年分)	
	申請料	10,000円	
試作会	2010年12月5日(日) 予定		

\*エンド・クラスは月に一度の土日曜の両日に2講座ずつ行います。ご遠方の方や集中して受講されたい方におすすめのクラスです。

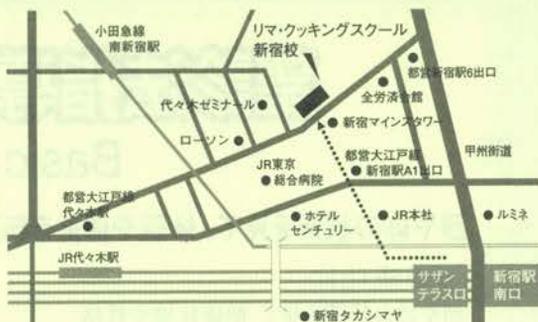
\*土曜エンドクラスは月に一度の土日曜に2講座行います。6ヵ月で修了いたしますので、試作会は次期の日程となります。

初級コースは、渋谷本校と併せ、計7コースが開講!

あなたの生活スタイルにあわせて学べます。

心とからだに優しい&おいしいマクロビオティック。

あなたもはじめてみませんか?



## リマ・クッキングスクール 新宿校

[住 所] 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目23-1

ニューステートメナービル130

TEL.03-6304-2006 FAX.03-5358-3623

[交 通] JR新宿駅 南口、サザンテラスより徒歩7分

### 新宿校 秋期初級 時間割

\*日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承下さい。

コース	曜日	時間	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
デイ	月	11:00~14:00	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22
	火	11:00~14:00	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23
イブニング	火	18:30~21:00	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23
エンド	土&日	土曜 11:00~18:00	9/11					10/9		11/13				
		日曜 09:00~16:00				9/12		10/10			11/14			
土曜エンド	土	11:00~18:00	10/23		11/27		12/25		1/22		2/26		3/26	

費用	受講料	48,000円(12回分+教本代+材料費+ご試食代+税金含む)
	入校料	10,000円(特典:桜沢如一著作本、日本CI協会誌友年会費1年分)
	申請料	10,000円
試作会		2010年12月5日(日)予定 ※土曜エンドクラスは春期試作会へのご参加となります。

### 各校 お申込方法

日本CI協会ホームページ、またはFAXでお申込ください。  
(お電話での申込は受付しておりませんので、予めご了承ください。)  
ホームページ [www.ci-kyokai.jp/](http://www.ci-kyokai.jp/)  
FAX.0120-306-293

### お申し込み用紙

ご希望のクラスに印☑を付けてFAXください。

#### ●本校

ウィークデイ

ウィークエンド(土曜・日曜)

#### ●新宿校

月曜

ウィークエンド(土曜・日曜)

火曜昼

土曜エンド

火曜夜

氏名

電話

携帯電話

E-mail

住所

# 望診法指導士 養成講座

## Basic Course

追加開催決定  
9月スタート!!

顔や体の状態を見て、体調や体質を判断する、東洋古来の叡智を学びませんか?

「望診法」とは……

顔や体の状態を見て、健康状態や性格、今まで食べてきたものまでが判る東洋古来の叡智です。

顔を見ただけで、甘党だったり飲兵衛だったりチーズ好きだったり…すべて判ります。もちろん胃腸や肝臓、腎臓の弱りなど、健康状態のトラブルも…そして性格や未来の運命も、体に特徴となって現れます。未来の運命とは言っても、決して古いではありません。自分の運命は、自分で作っているもの。それが、気がつかないだけで体のいろいろなところに現れているのです。

このように、望診法は不思議かつ大変面白いものですが、実際に人を見る経験を重ねなければ身につかないため書籍で勉強するのは困難です。

その望診法の大家が、月刊マクロビオティックでおなじみの山村慎一郎先生。本講座は、山村先生から直接望診の講義をしていただける唯一の機会です。

山村塾の特徴は、何と言っても少人数限定で運営することで、講座では、顔や手足・皮膚などいろいろな部分の望診が展開されます。各人が先生に直接自分のパーツを見てもらい実習、そして質問できるのが山村塾最大の特徴となっています。

【初級カリキュラム】

【基礎編】

① 望診法 1	宇宙の秩序 顔の望診
② 望診法 2	宇宙法則の応用 陰陽五行
③ 望診法 3	人体の構造と機能における対立と相補 目・眉
④ 望診法 4	手・足
⑤ 望診法 5	口・歯

【応用編】

⑥ 消化器 1	肝臓
⑦ 消化器 2	胃・腸
⑧ 呼吸器	肺
⑨ 循環器	心臓
⑩ 泌尿器・生殖器	腎臓・膀胱

日程

金曜AMコース 時間：午前10時～12時30分

2010年 9月24日 10月22日 11月26日 12月24日

2011年 1月28日 2月25日 3月25日 4月22日 5月27日 6月24日 認定試験 7月22日

講師 山村慎一郎

会場 日本CI協会2階

定員 30名(定員になり次第締切)

受講料 全10回分150,000円 途中キャンセル不可、返金はいたしません。  
※テキスト代 別途 3,000円  
※初級認定料 別途15,000円

懇親会 受講中にお知らせいたします。

認定資格 山村塾認定「望診法指導士」

取得条件 7回以上出席が必要。7回に満たない場合は次年度の講座で補講を受けることができます。その後レポート提出。最終日に認定試験があり、当日採点して認定書を授与します。

●PROFILE やまむら・しんいちろう  
アメリカのクシインスティテュートで本格的にマクロビオティックを学び、陰陽五行と望診法に出会う。現在、日本CI協会や正食協会のほか、全国の食養講座で講師として活躍し、ガンをはじめとする重病患者への食事と手当て法の指導、半断食合宿の指導なども行っている。



お問合せ・お申込みは

日本CI協会 東京都渋谷区大山町11-5

電話：03 (3469) 7631 e-mail:j-info@ci-kyokai.jp

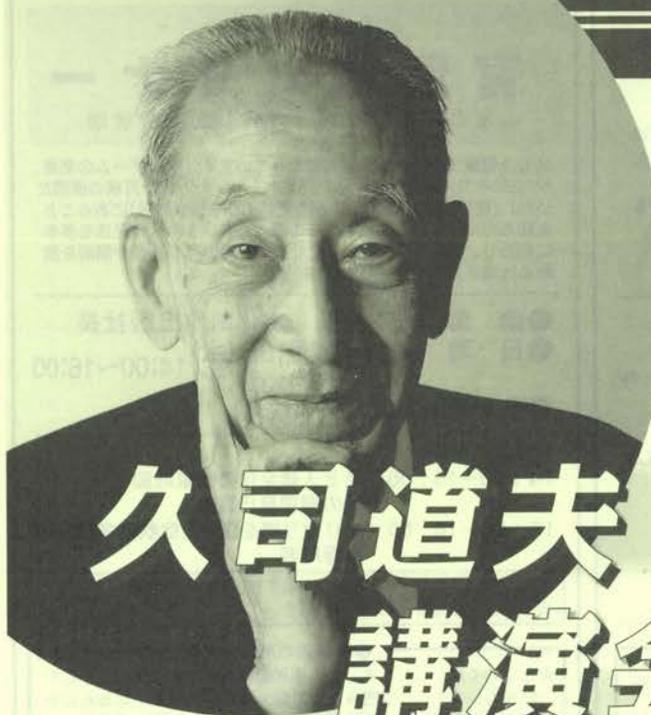
あらかじめご予約のうえ下記郵便振替口座に参加費をご入金ください。  
郵便振替口座：[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会

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

※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

●ホームページからお申し込みいただけます!

www.ci-kyokai.jp



# 久司道夫 講演会

## マクロビオティックの未来

マクロビオティックは  
日本人のアイデンティティー  
——日本発の知的ブランド——

マクロビオティックの提唱者・桜澤如一の  
意志を受け継ぎ  
生涯をかけて世界平和を追求している

久司道夫

23歳で渡米し、アメリカを皮切りに  
世界へマクロビオティックを宣布  
『色即是空』の哲理を平易に解説  
人と自然や民族間の対立を解消する理念を確立し、  
健康と世界の平和への新しい道を開きました

ハードパワーから  
ソフトパワーの時代へ……  
日本の伝統文化を見つめ直し  
マクロビオティックの未来を  
語っていただきます

vol.4

**日時** 2010年10月17日(日)

**会場** 星陵会館  
住所: 東京都千代田区永田町2-16-2  
電話: 03-3581-5650

**開場**: 12:00 (12:30開演)

**参加費**: 会員価格……3,500円  
一般価格……5,000円

### 講演会プログラム

- 12:00 開場、受付開始
- 12:30~14:30 久司道夫講演
- 14:30~15:00 協賛会社の紹介
- 15:00 閉会

※スケジュールは変更になる場合があります。

### 久司道夫 プロフィール

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

主催: 日本CI協会 後援: KII (クシインスティテュートインターナショナル)

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

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

ホームページからお申し込みいただけます。 [www.ci-kyokai.jp](http://www.ci-kyokai.jp)

## 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9月27日(月) 13:00~15:00  
11月15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「足の汚れが万病の原因だった」(官有謀著 定価905円+税 送料310円 協会取扱)にあることを知る方は少ないようです。その原点ともいえるべき官足法を長年にわたり、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8月18日(水) 14:00~16:00  
10月13日(水)
- 参加費 3,500円(税込)

### — プログラム —

- 14:00~15:00 足と人体全体の健康地図  
足の健康自己診断
- 15:00~16:00 グリグリ棒を使った症状別実技指導  
質疑応答

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

### ●体験者の声●

- ★とにかく痛かったです。でも不思議なことに後はスーツとして気持ちいい！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す。
- ★行本先生のお話はとても楽しく分かりやすかったです。はじめは痛くてびっくりしましたが、だんだん皮膚が柔らかくなってきました。生涯ずっと続けていきたいと思っています。

## 身体が変わる！プハン講座

プハン何？ どういう効果があるの？？ 興味はあるけどちょっと…など……いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にプハンが使えるようになるためのコツをプハンの販売元、(有)デボルの望月佐子さん直々に指導いただき、実際に体験できる講習会です。併せてバイオヘルズ講座として、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お勧めです。もちろん初心者の方も大歓迎ですので皆様のご参加お待ちしております！！

- 講師 望月佐子(有)デボル代表
- 日時 2010年8月14日(土) 10:00~13:00  
9月11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!!  
ひとりでも、みんなで楽しめる!!

### ●体験者の声●

- ★実際の体験談など生活に密着した話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ぶ講座です。各回とも全身の細胞が活性化する曲げ伸ばしや、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

8月	9月	10月
24日、31日	14日、28日	12日、26日

- 会場：日本CI協会2階ホール
  - 料金：3,000円(消費税込) / 1回 (入会金不要。小学生未満無料)
  - ご用意いただくもの：お持ちの方はヨガマット、タオル (遠方から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：森山幹麗 (モリヤマ・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 讚**  
**個人別健康相談**

2010年 **8/20(金)・21(土)**  
**9/17(金)・18(土)**

**個人相談の時間帯**

10:00~18:00の間

◎会 場

日本CI協会2階ホール

◎相談料

1回30分 10,000円

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

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**

16:30~17:30  
(講座終了後に実施)

◎会 場

日本CI協会2階ホール

◎相談料

1回30分 15,000円

次回日程:

**9/12(日)** ◎要予約  
◎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、病気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うる



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)

- ⑤7月25日(日) ほんとうの料理とは何か **終了**
- 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) バ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](http://www.ci-kyokai.jp)まで



NIPPON CI FOUNDATION

# 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 SEMINER

●マクロビオティックスタートセミナー●

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。

日時：8月1日(日)/9月12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)

【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か月を目標に、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)

**お召し上がり方** 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

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1

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

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1

TEL0120-667-440/FAX0120-588-038



9784889211436



1920047006003

ISBN978-4-88921-143-6  
C0047 ¥600E

オーサワのキッズシリーズは  
離乳食の終わった頃から食べられる、砂糖・添加物不使用の、  
植物性原料のみを使用したレトルト食品です。  
しかも、シリーズの全てが  
アレルギーを20品目以上不使用となっておりますので  
食物アレルギーをお持ちのお子様でも安心して食べられます。



**大人気!!**

オーサワキッズシリーズ  
離乳食の終わった頃から食べられる

**こどものベジカレー**

野菜の甘味と旨味のあいまい甘口のインドカレーです。具材の野菜も小さく、食べやすさにご注目の商品です。

砂糖・添加物不使用  
アレルギー20品目以上不使用  
国内産特別栽培野菜を使用

**3681** 2袋入り  
**460円(税込)**

- 辛さを抑え、野菜本来の甘味と旨味をいかした甘口タイプ
- 国内産特別栽培じゃがいも・人参、有機レーズン入り
- 辛いものの苦手な方、カレーを少量食べたい時、朝食やお弁当のおかずなどにも

**新商品!!**

オーサワキッズシリーズ  
離乳食の終わった頃から食べられる

**こどものベジミートボール**

まるで肉のような食感の植物性ミートボール。有機トマトペーストをベースにした旨味のソースでおいしく仕上げました。

砂糖・添加物不使用  
アレルギー20品目以上不使用  
国内産特別栽培野菜を使用

**3686** 5個入り  
**380円(税込)**

- お肉の代わりにおから入りこんにやく「蒟蒥ミンチ」を使用
- 有機トマトをベースに、かぼちゃ・人参の甘みをいかしたソース
- おべんとうのおかず最適。パンにはさんだり、炒め物やパスタなどにも

**◎ こどものベジミートソース**

オーサワキッズシリーズ  
離乳食の終わった頃から食べられる

**こどものベジミートソース**

野菜の甘味と旨味のあいまい甘口のインドカレーです。具材の野菜も小さく、食べやすさにご注目の商品です。

砂糖・添加物不使用  
アレルギー20品目以上不使用  
国内産特別栽培野菜を使用

**3682** 2袋入り ……**390円(税込)**

- 挽肉の代わりに国内大豆でつくった大豆ミートを使用
- 香辛料とトマトの酸味を抑え、野菜の旨味をいかして甘口に仕上げました
- ドリアやグラタン、リゾット、サンドイッチなどにも

**◎ こどものコーンクリームシチュー**

オーサワキッズシリーズ  
離乳食の終わった頃から食べられる

**こどものコーンクリームシチュー**

まるで肉のような食感の植物性ミートボール。有機トマトペーストをベースにした旨味のソースでおいしく仕上げました。

砂糖・添加物不使用  
アレルギー20品目以上不使用  
国内産特別栽培野菜を使用

**3684** 2袋入り ……**460円(税込)**

- とうもろこしをはじめとする野菜の甘みと旨味が生きています
- パスタソースの代わりにお弁当のおかずなどにも