

食による健康と治病

マクロビオティック

Macrobiotique

No.876 2010

9月号

川内翔保子の季節のごあいさつ 夏の疲れに優しい長月の食卓
カノン小林の食養レシピ 口臭・体臭
檜山扶佐子のレシピ わたしの風景 秋の五穀は稲



吉村正先生講演会レポート
テーマ「いのちのためにいのちをかけよ!!」
グエン・ティ・ユウ・ハインさん追悼



自然の力をひきだす
自然の美をよそおう

国産・無農薬の椿油やへちま水、
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。

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

EMULSION
CREAM

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



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

全国の自然食品店でお取り扱い頂いております。

リマナチュラル

検索

リマナチュラル株式会社 TEL. 03-3982-5622

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

注目アイテム

ナチュラルな粉歯みがきで
白く輝く美しい歯へ



バイオ ホワイトデンシー S

本体20g ¥1,890(税込)
詰替20g ¥1,575(税込)

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

川内翔保子の 季節のごあいさつ

その
二十一

長月

夏の疲れに優しい
長月の食卓。



9月はあいまいな月——と小さな頃からずっと思って来ました。というのも、夏休みも終わり、ワクワクするような行事もなく、夏でもないのにまだ暑くてやり切れないし、特長のない月、と思ってきました。それが、いつの頃からか9月のはっきりしない、夏とも秋ともつかない“あいまいさ”が好きになったのです!(自分の誕生日だから大人になってからは好きになったのでしょうか?)

そう、今は「季節の橋渡しの月」と呼んでいます! 今月も

9月に敬意を表し、おいしい食卓を作りましょう。

旬の实りを集めたような八宝菜は見た目よりも簡単に作れます。できあがりは見栄えがして、食べてみるとおいしい、というステキな一品です。

そば粉で作るクレープも軽食になる楽しいおやつです!

夏の疲れが出るこの月に、小豆とかぼちゃを入れたお粥はしみじみ身体に有り難いものです。そこで“ありがとう”というニックネームをつけました! 是非お試しくださいね!



【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。“美しくて楽しい”“身体と心が喜ぶ”料理を通して穀物菜食の素晴らしさを広め凛とした生き方に多くの人が魅了されている。現在マニホージュにて初心者から上級者まで各料理教室を開く他「リマ・クッキングスクール」でも上級主任講師を務め、師範科も受けもつ。モットーは「ヨイマワリ!」「一寸先は光!」

マニホージュ

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



『小豆のお粥 南瓜入り (ありがとう)』

【材 料】(10人分)

玄米……3C
 小豆……1/2C
 水……15C
 南瓜……1/3個
 塩……適量
 白胡麻塩……適量
 お好みで飾り用蒸し煮人参

【作り方】

- 1 玄米は洗い、5倍位の水と塩を入れ、小豆を加え、30分程圧をかけて炊く。
 - 2 蒸らしてから圧を抜き、南瓜を大きめのサイコロ状にカットして加え、弱火で炊きつづける。
 - 3 塩加減をして南瓜がやわらかくなるまで火にかける。
- * いきなり5倍の水が入られないときは、圧を抜いてからお湯で足す。

『海藻のすまし汁』

【材 料】(10人分)

ふのり……1/2P / 糸昆布……1/4P
 モロヘイヤ 1束 / オクラ……10本
 花形蒸し人参……10枚 / だし汁……9C～
 塩 / (醤油)

【作り方】

- ふのり……水洗いしてから、ザルに上げておく。
 糸昆布……ふのりと同様にする。
 モロヘイヤ……さっと熱湯でゆがいて冷ます。ざっと切り、下味に醤油をまわしておく。
 おくら……モロヘイヤ同様。
- 1 だし汁に塩を入れ、味を調える。醤油は好みで足す。
 - 2 お椀に熱いだし汁にくぐらせたふのり・糸昆布を分けて入れ、熱いだし汁を張る。
 - 3 モロヘイヤとおくらをトッピングする。



『 八宝菜風 揚げ野菜あんかけ 』

【材 料】(10人分)

人参……1/2本	玉ねぎ……2～3個
さつまいも……1～2本	干し椎茸……4～5枚
蓮根……1/2節	だし汁……3C
茄子……5個	葛粉……適量
しめじ……1パック	塩……少々
ピーマン……5個	醤油……大さじ2～
南瓜……1/4個	米酢……大さじ2～
ごぼう……1/2本	

【作り方】

- 1 野菜はそれぞれに切り、油で素揚げしておく。
- 2 玉ねぎはさっと炒める。
- 3 玉ねぎを取り出し、鍋にだし汁を煮立てしめじと椎茸を入れ、塩・醤油・米酢で味をつける。
- 4 ③に①②を加えて煮立て、水溶きの葛粉を流し入れる。
- 5 器にバランスよく盛り、おろし生姜をそえる。お好みで、生姜の絞り汁を仕上げにふりかける。

*野菜は、冷蔵庫にあるものをなんでも工夫して使ってください。

参考商品



000509
国内産香信(干し椎茸)
65g ¥1,113(税込)



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

『サラセンクレープロール』

【材 料】(10人分)

地粉……200g
 そば粉……200g
 塩……小さじ1
 水……6～7C
 胡麻油
 南瓜のマッシュ……500g
 麦味噌……適量
 ゴマペースト……大さじ3～
 セロリ……3～4本
 人参……2～3本

【作り方】

- 1 地粉・そば粉・塩をよく混ぜて、水を加えて充分にほぐしてなめらかにする。30分ほどベンチタイムをとる。
- 2 フライパンを充分に熱し、胡麻油を薄くひき、①をお玉1杯ずつさっと流し入れてのばし、手早く円形にする。表面がプツプツと焼けてきたら裏返し、更に焼く。
- 3 まな板に、焼きあがったクレープを並べて冷ます。
- 4 南瓜は蒸して皮をむき、マッシャーでつぶして麦味噌を適量加えて混ぜ、ゴマペーストも入れ味を調える。
- 5 クレープの皮の上に④の南瓜味噌を薄く塗り、棒状に蒸した人参を置き、端からクルクルと巻いて、一口大に切り、切り口を上にして、器に並べる。細切りにしたセロリも同じように仕上げる。



参考商品



000323
 地粉 (中力粉)
 1kg
 ¥369 (税込)



000341
 そば粉 (細挽)
 300g
 ¥556 (税込)

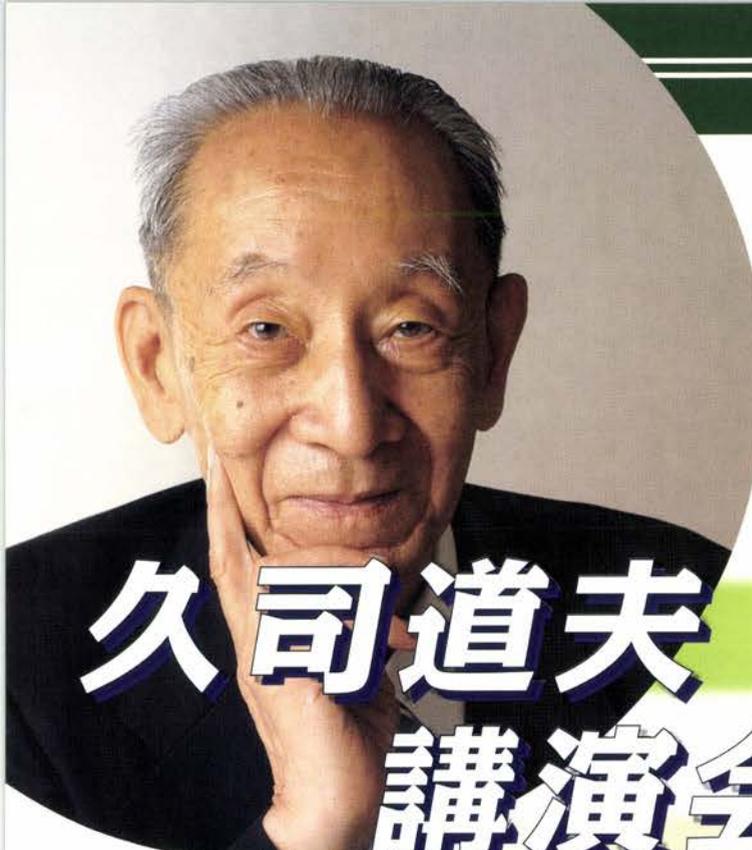


000078
 オーサワごま油 (ビン)
 330g ¥924 (税込)



0635
 ごまそふと (白)
 120g
 ¥720 (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。



久司道夫 講演会

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について
語っていただきます！

vol.4

マクロビオティックの未来

～健康で平和なひとつの世界に向けて～

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

主催：日本CI協会 後援：KII(クシインスティテュートインターナショナル)
協賛：海の精(株)、クシガーデン、(株)ピーアンドエス・コーポレーション、リマナチュラル(株)、オーサワジャパン(株)

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

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

ホームページからお申し込みいただけます。 www.ci-kyokai.jp

カノン小林の食養レシピ

Vol. 37 口臭・体臭

口臭・体臭対策は、体内に残っている老廃物を処理し、体外に出すことと、あらたに老廃物をため込まないことに尽きます。食べすぎると消化吸収・排出が追いつかず、老廃物が蓄積されるので少食が良いです。

そして不快臭のおおもとは、タンパク質（動物性・植物性

を含まますが、特に動物性は悪臭となります）や、油脂類です。葛をふんだんに摂り、排出効果を高めましょう。

動物性食品を摂るとどうしても体臭は悪化しますから、この際、玄米を主食にし、海藻・野菜中心の食事に切りかえてみてはいかががでしょう。

ワンポイントアドバイス

- 一汁二菜までとし、玄米ごはん類は1カップ程度、汁ものは180～200ccまで、おかずは1/2カップ程度を目安に、食べすぎないようにしましょう。
- 玄米ご飯には黒胡麻塩（できる限り手作り、酸化していないものをいただきます）少々、古漬たくあんの薄切り2枚を添えましょう。
- 食べ物を一箸口へ運んだら、一度その箸を置き、50回噛みましょう。
- 海藻を1日1回はいただきます。
- 今まで動物性食品が多かった場合、よもぎ・パセリ・ブラウンマッシュルーム・緑茶を時々摂りましょう。

週間メニュー

①②③レシピ紹介

日	朝食	昼食	夕食
1	葛練り (醤油味)	皮つきハト麦入り玄米ご飯 ふのり、わかめ入り温野菜サラダ(大根 菜、人参、南瓜、小松菜) 車麩の照り焼き(車麩1/2個)	大根菜めし もずくの酢の物、ブロッコリー添え(少々) 根菜・こんにゃくの煮しめ(やや陽性仕上げ。醬 油、味噌)
2	葛ねり (麦味噌味)	玄米炒飯(残り玄米ご飯何でも可。大 根菜、長ねぎ、たくあん) 即席スープ(とろろ昆布、梅醬、刻みねぎ、 白胡麻、胡麻油、おろし生姜)	黒生胡麻入り玄米ご飯 大根ステーキ、ブラウンマッシュルームとニラ・もや し炒め添え 味噌汁(キャベツ、人参、玉ねぎ、もみ海苔)
3	葛ねり (梅干し添え)	玄米おむすび(小2個) 小松菜の磯和え 味噌汁(山和芋、ニラ、ごぼう)	切干大根ご飯 キャベツと車麩のシチュー 海藻サラダ(蒸し根菜入り、梅干しパセリドレッ シング)
4	葛がき (黒胡麻塩味)	①アマランサス丼 ニラともやしの炒め物 味噌汁(大根、ごぼう)	小豆入り玄米ご飯 切り干し大根の五目煮 ひじきと温野菜のマリネ
5	葛がき (梅醬味)	②小豆入り玄米ご飯の炒飯 玉ねぎの味噌煮 野菜スープ(塩味)	皮つきハト麦入り玄米ご飯 里芋の団子汁(根菜、味噌と醤油味、ハト麦粉 で団子を作る) 人参の胡麻煮
6	葛ねり (豆味噌味)	③ひじきこんにゃくと舞茸のスパゲティ 温野菜の胡麻ドレッシング添え オニオンスープ(醤油味)	黒生胡麻入り玄米ご飯 塩らっきょう 八宝菜(黒きくらげ、ブラウンマッシュルーム、ブロッ コリー、こんにゃくの薄切り、人参、ごぼう、白菜)
7	葛ねり (黒胡麻塩味)	根菜・ニラ入り小麦粉チヂミ 小松菜の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	小豆入り玄米ご飯 ごぼうの梅煮 玉ねぎと庄内麩のすき焼き風(糸こんにゃく入り)

アマランサス丼

【材料 2人分】

アマランサス……1/4カップ(水1/3カップ、塩1つまみ
で15分煮て、10分間蒸らす)

玄米ご飯……2カップ

【具材】

たくあんのみじん切り……大さじ1

白煎り胡麻……大さじ1(ザク切りにして、たくあんと
混ぜておく)

松の実……大さじ1(3つ切りくらいのザク切り)

わけぎ(万能ねぎ、小ねぎなど)の小口切り……
大さじ2

焼き海苔……1/2枚(細い千切り)

醤油……適量(体調に合わせて)

梅酢……大さじ1

【作り方】

- 炊いたアマランサスが熱いうちに、ザク切り松の実とわけぎ大さじ1、醤油を混ぜ込み、やや濃いめに味付けする。
- 大きめの器の底に、たくあんと白胡麻を混ぜたものを敷き散らす。
- その上に、熱々の玄米ご飯を入れ、表面を平らにして、①をのせる。
- ②の上に白胡麻、わけぎの残りを散らし、最後に焼き海苔をツツと高く、たっぷりのせる。

参考商品



003068
オーサワの国内産
アマランサス
80g ¥498(税込)



003700
みたけ有機いりごま(白)
100g ¥252(税込)



002245
松の実
55g ¥504(税込)



料理スタッフ 左から
山岸久子さん 志々目悦子さん 小幡杏子さん

*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

ひじきこんにゃくと舞茸のスパゲティ

【材料 4人分】

長ひじき……20g (洗って4~5cm長さに切る)
干舞茸……16g (浸水して戻す。戻し汁はだし汁に加えて計量。生舞茸の場合1.5パック程度。よく空炒りをして使う。その場合、作りかた①でこんにゃくの前に炒りつけ、続けてこんにゃくを炒る。)
くこの実……24粒程度
大根葉 (健常者は春菊orルッコラ)……柔らかい先や葉を茹でて絞り、ザク切りしたもの1カップ
白こんにゃく……1/2枚 (塩もみして5分ほど湯がき、斜め格子に細かい切れ目を入れ、厚みは3mm。食べやすいサイズの長方形。シーフード見立て。)
だし汁 (昆布と干し椎茸)……2カップ (干し舞茸の戻し汁と合わせたもの。煮え加減によっては、増減する。)
醤油……大さじ2~2.5
おろし生姜……2つまみ

A

黒酢……大さじ1
すりおろしりんご……大さじ1
レモン汁……大さじ1・1/2
醤油……小さじ1
おろしにんにく……小さじ1 (軽く水ソテーしてから加える)
なたねサラダ油……大さじ3
梅酢……大さじ1と小さじ1
自然海塩……適量
白こしょう、焼き塩……適宜
合わせだし……1/4カップ

白炒り切り胡麻……大さじ3
全粒粉有機スパゲティ……400g
自然海塩 (スパゲティを茹でる時用いる)

【作り方】

- 1 熱した小鍋にこんにゃくを入れ、空炒りし (大きな音がする)、表面が乾いたらひじきをサッと炒め、戻した舞茸を加え混ぜる。ヒタヒタになるまで混合だし汁2カップ (舞茸液とだし汁)を入れ、ひじきが柔らかくなるまで煮る。醤油大さじ2.5~3とおろし生姜を入れて薄味で煮切り、好みで自然酒又はオーガニック白ワインを少々振って火を消し、皿に取り出しておく。
- 2 A全てを混ぜたものに①を加えて和える。
- 3 スパゲティは塩を加えた湯で湯がき (目安は湯8~10リットルに塩大さじ2程度)、熱いうちに②と和え、皿に盛り付けてクコの実・大根葉など彩りよく添えて切り白胡麻を散らす。



小豆入り玄米ご飯の チャーハン(炒めご飯)

【材料 4人分】

小豆入り玄米ご飯……4カップ
焼き海苔……1枚(細かくちぎっておく)
白炒り胡麻……大さじ2(香ばしく荒く切る)
玉ねぎ……1/4カップ(みじん切り)
南瓜……1/4カップ(細かく切る)
人参……1/8カップ(砂みじん切り)
わけぎ……1/2カップ(みじん切り)
胡麻油……大さじ2
水……大さじ2~3
刻みパセリ……適量
醤油……適量

【作り方】

- 1 フライパンに油をひき、温め、玉ねぎを1~2分炒める。
- 2 玉ねぎを広げた上に、南瓜、人参、ご飯を重ね広げて数滴の水(約大さじ2程度)を振り入れ、数滴の醤油、油(小さじ1)も振る。
- 3 蓋をして弱火にし、ご飯と野菜が熱くなるまで蒸し煮する。
- 4 蓋を取り、ご飯の上に刻みねぎ(わけぎ)を散らし、数滴の醤油を散らして蓋をし、1~2分ほど煮て火からおろし、10分間蒸らす。
- 5 蓋を取り、切り白胡麻を入れ、器に盛り、上に刻みパセリともみ海苔を散らす。



●PROFILE

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

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

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

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

『たべてや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)『まろく美人』(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(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)

期間:2010年9月~2011年7月

月1回 10:00~17:00

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)

内容:症状別

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

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。(受験料+認定料は別途)

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
βグルカン	0.67g

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 森修燦 SY

〒434-0015 静岡県浜松市浜北区区谷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、
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

『食卓に健康をお届けします』

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



安心・安全を追及して農業法人を設立しました。
岩手県藤沢町で約20,000坪の有機農場を運営し小麦、大豆、大麦、そばの生産を始めました。

ナンプ小麦収穫直前の風景

桜井食品株式会社
SAKURAI FOODS

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

●肌質を問わない美肌効果

天然バラがもつ殺菌・抗菌性が生かされ、お肌が清らかにうるおいます。

●疲れ目スッキリ

冷やしてコットンに含ませ、まぶたの上に。眼精疲労に効果的。

●敏感肌やアトピーに

抗アレルギー性をもつバラの力は、アトピーなどのかゆみにも効果的。

●香りでリラクゼーション

優雅なバラの香りでストレス解消。全身にスプレーしアロマ効果を実感。



ブルガリア国立バラ研究所
認定

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

発売者

ブルガリアローズジャパン株式会社

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

ダマスクローズウォーター



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

輝く人の乳酸菌。
僕は「ラクティス」。



イメージキャラクター
永島敏行さん

1956年、千葉県生まれ。代表作の映画「サード」
「逢雷」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

秋の五穀は稲

夏の海の思い出も、まぶしい太陽も、どこかに置いてきたように急に静まり返る秋。海で遊んだことも、息を切らして山に登ったことも、ついこの間のことなのに、なんだか少しなつかしい気がします。みなさまは、どんな夏の風景を抱いて、澄んだ空をながめているのでしょうか？

まだまだ暑い日も多い時期。けれど、季節はしっかりと秋の匂いを運んできています。太陽の笑顔もどこか優しくなり、秋の草花がつぼみをつけ始めるころ、そろそろ私たちのカラダも秋の準備をしたがついてるのではないのでしょうか？

冷やすものは控えて、温めることを少し考えると、カラダは、ホッとするかもしれないよ！

秋の五穀は稲です。そして、マクロビオティックの基本はもちろん穀物です。新米が開始めるこの季節、お米を中心のメニューで食卓を飾ってみてはいかがでしょう？

梅しそ漬けものチャーハン

【材料】(5人分)

- 玄米ご飯……800g
- 梅干し……2個 →種を取り、粗くほぐす
- 青じそ……10枚 →千切りにする(トッピング用に少しとっておくとよい)
- たくあん……20g →5mm角に切る
- 高菜漬け……10g →5mm巾に切る
- 胡麻油……大さじ1
- 醤油……大さじ1
- 白胡麻……大さじ2 →炒って切りごまにする

【作り方】

- 1 フライパンを温めて胡麻油をひき、たくあんと高菜漬けを軽く炒める。そこに玄米ご飯を入れて炒め合わせる。
- 2 ①に梅干し、青じそ、白胡麻を加えてざっと混ぜ、鍋肌から醤油を回し入れて炒め合わせる。
- 3 器に盛り付け、青じそをのせる。





楡山 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「楡氣」料理教室を主宰。

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「楡氣」料理教室を主宰。

新米ならば、美味しいのはもちろんのことですが、冷めてしまったら、梅干しと残った漬物でひと工夫。夏の名残りの青ジソを加えて、チャーハンを作りましょう！
さらに、実そばを炊いて具にしたギョウザを添えてみました。味は、少し辛めの四川風。
最後はデザート。冷たいものは少し控えて、フルーツと小豆あんを春巻きにしました。あんとフルーツのハーモニーが、いかがですか？ やみつきになりそうですよ？
そうそう、食欲の秋だからといって、腹八分目を忘れないでくださいね！

フルーツあん春巻き

【材料】(5人分)

- 茹で小豆……100g →5等分しておく
- 米飴……大さじ2
- 塩……少々
- 季節の果物……適量 →巻きやすい大きさに切っておく

- 春巻きの皮……5枚 →三角形に半分にする
- 水溶性地粉……適量
- 揚げ油……適量

【作り方】

- 1 鍋に、茹で小豆と米飴を入れて温め、塩で味を調える。
- 2 春巻きの皮の三角の底辺に、小豆と果物を並べて巻く。巻き終わりを水溶性地粉で止めて、両端をひねる。
- 3 低温の油でじっくりと揚げる。



*食材提供/Ohsawa オーサワジャパン株式会社
フリーダイヤル 0120-667-440
*商品のお求めは、
リマの通販/リマ東北沢店・新宿店/
巻末の日本CI協会友の店まで
・リマの通販 フリーダイヤル 0120-328-515
・オンラインショップ <http://shop.lima.co.jp>
・リマ東北沢店 TEL03-3465-5021
・リマ新宿店 TEL03-6304-2005
※掲載商品の価格は予告なく変更する場合があります。



基本のレシピ 実そばの炊き方

【材料】(作りやすい量)

実そば…1C / 水…1.5C~2C / 塩…小さじ1/4

【作り方】

- 1 実そばは洗わないで、布巾で軽くふく。
- 2 実そばを鍋に入れて火にかけ、良い香りがするまで炒る。そこに水と塩を加えて蓋をして、沸騰したら弱火にして15~20分炊く。
- 3 火からおろして10分蒸らす。

雑穀入り水餃子 四川風

【材料】(5人分)

餃子の皮……15枚

【具】

炊いた実そば……100g

干し椎茸……3枚 →もどしてみじん切りにし、油少々で炒めて醤油をからめる

生姜(すりおろし)……小さじ1/2

長ねぎ……50g →みじん切り

醤油……小さじ1/2

塩……少々

胡麻油……小さじ1

葛粉(パウダー)……大さじ1

【タレ】

長ねぎのみじん切り……小さじ2

醤油……大さじ2

だし汁……大さじ2

白胡麻ペースト……大さじ1/2

胡麻油……小さじ2

生姜絞り汁……小さじ1/2

梅酢……小さじ1

(お好みでラー油……適量)

→よく混ぜておく

【作り方】

- 1 ボウルに具の材料を総て入れ、良く混ぜ合わせる。
- 2 餃子の皮に①の具をのせて包む。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、②を3~4分茹でる。網ですくい取り、器に盛り付ける。
- 4 タレをかけていただく。



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

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

『天然羅臼昆布』



毎年のように北海道を訪れており、今年の春は知床半島に行きました。大きな自然と広い大地、大きな海に感動しました。

今回、皆さんにご紹介するのは、世界自然遺産である知床の美しい自然の中で獲れた「天然羅臼昆布」です。羅臼昆布は、北海道の全生産昆布のうちの約2%だけ。そのうちの75%が養殖であり、残りの25%のみが天然物です。その味は、日本一と評価されています。

羅臼の昆布は真昆布、利尻昆布に比べ、漁獲範囲が狭く、限られた海域でしか獲ることができません。そのなかで獲れた羅臼昆布は、真昆布、利尻昆布と並び三大高級昆布の一つといわれ、非常に人気がありますが、地元の人でも手に入りにくいほど、稀少価値の高い昆布なのです。

その天然羅臼昆布を扱っている当店で、さらに来店されたお客様に満足いただけるよう、「黒・走り」の天然羅臼昆布を取り扱っております。昆布には、等級があり、当店では最上ランクに近い2等で、なかなか手に入らない幻の昆布を販売しております。特徴としては、養殖とは違い、天然の羅臼昆布は濃厚なダシがよく出るといところです。

一口食べるたびに、贅沢な北海道の味が口いっぱい広がります。そのおいしさを、ぜひお試しください！

リマ東北沢店



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

●商品情報●

「天然羅臼昆布」

2等 100g 1764円
 (税込)

成型した端の部分を集めたお
 買い得昆布も取扱中！

9月 / 東北沢店2階催事情報(予定)
 9月3日(金)～9月7日(火)
 10時～19時(最終日18時まで)
 「うさ」との服展
 草木染め・手織りの自然素材

- p3 リマ東北沢店の今月のおすすめ商品
- p6 桜沢如一の「コトバに学ぶ」第十七回●寺子屋T・A・O塾代表 波多野毅
- p7 吉村正講演会レポート
テーマ『いのちのためにいのちをかけよ!!』●聴講&レポート..日本C・I協会研修生 七林秀郷
- p10 グエン・ティ・ユウ・ハインさん追悼●リマ・クッキグスクール中級主任講師 桜井三恵子
- p12 アレックス・ジャックの玄米手当て法 **vol.38**
Environmental Issues Opinion Alex Jack ●原文:アレックス・ジャック/和訳:美上みつ子
- p14 暮らしの中の陰陽さがし【15】●尾形妃樺怜
- p16 リマ・クッキグスクール体験レポート
リマ・クッキグスクール中級、上級を同時受講して
●中級/上級受講生 ペリー・マ安佐子
- p18 本当は面白い! 楽しい! 歳時記の生活 第9回●岡部賢二
- p20 遊座嘉良の正食日記 嘉良の落書 第七回●遊座嘉良
- p24 マクロビオティックでトータルライフデザイン 第38回●細川順讚
- p28 美人をつくるマクロビオティック 第9回●山村慎一郎
- p32 女塾通信 第十五回●澤田季里
- p34 田んぼの里山日記●森山百合枝
- p36 団長の世界食紀行 第3回●団長

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

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

p38 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38回 ●小幡有樹子

p44 特集
味噌

p48 マクロビオティックな治療院

大阪市堺市 『佐々木鍼灸治療院』 ●佐々木章光

p50 健康セミナー便り
プハン吸い玉教室 ●望月佐知子

現代によみがえる、最強デトックス法
2500年前から未来へ続く「プハン」物語

p52 ドクターソルトの塩談義 その31 ●村上譲顕

p54 美容アナリスト中村祐子の

しあわせコスメ美容相談 第4回 ●中村祐子

p56 水は命を支える 第3回 ●湯坐博子

p60 Dr.マイクの生活の知恵 vol.36 ●牧内泰道

p62 マクロビオティックな図書館

p64 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

9月

表紙によせて

イラストレーター：大羽りゑ

葛布という布がある。炎天下の野山に繁茂する逞しさからは想像できないほどの涼やかで繊細な高級布地だ。葛粉にしる葛布にしる作るのにとても手間がかかるからこそ、人を内から外から癒す力が宿るのかもしれない。



●スタッフ

表紙デザイン：[イラスト]大羽りゑ [デザイン]中村吉則

本文イラスト：大羽りゑ/平井哲蔵/室井さと子



桜沢如一のコトバに学ぶ

第十七回 「食の身土不二を超えて」

寺子屋TAO塾代表 波多野毅

「1921年8月ボンベイの農場では各人の持ち出した英国製の美しい衣服と商店から持ち出されたマンチエスターの綿製品が山と積み上げられて焼き捨てられた。インドはインドを虐殺する英国製品を返却したのである。インド人は手製の帽子を着、手織りの布を身にまとうことになった。古風な

「殺車の唄」が上下を問わず全ての家に、聞かれるようになった。これは、衣服の身土不二である。こんなことを聞くと我々の正食運動など甚だ手ぬるいものではないか。」（最後にそして永遠に勝つ者）
非暴力・不服従を提唱しインドの英国からの独立運動を指揮したマハトマ・ガンジーは、平和を脅かすのは、軍隊や武器だけでなく我々が日々何を食べ、何を着るか

が、世界の人々が平和に暮らしているかどうかに密接に関わっていることを悟っていた。自ら不殺生（アヒンサ）を実践し、国内産を愛用し（スワデシ）、手作り運動を勧めた（スワラジ）。

「身土不二は、マクロビオティックの基本原則ながら、桜沢の嘆きも虚しく、その死後数十年たった今も、未だ「食」のあり方以上の取り組みに達しているとは到底言えない。「住」を例にすれば、日本の木材自給率は食料自給率の半分の20%に満たない現状にある。元来、国土の3分の2が森林で覆われ、世界有数の森林国である我が国は、フードマイレージとともにウッドマイレージの削減にももっと取り組むべきであろう。コスト優先の輸入木材は生木に防虫防腐薬品を

添加され、シックハウス症候群の原因になるばかりでなく、遠距離輸送のために莫大な化石燃料が消費され、大量の二酸化炭素が排出されている。

急速にグローバル化していく現代社会、日々、より強いものがより弱いものを徹底的に駆逐している。世界的な環境破壊と、巨大な金融システムの影響は甚大であり、人と人のつながり、心と心の絆は経済至上主義の大波に断ち切られてしまっている。しかし、これからは「small、slow、simple」なのが面白い時代になる。誰がどこで細工を入れたか分からない、環境と健康に大きな負荷を与える巨大なサイクルではなく、顔の見える範囲での小さな地域循環型こそ持続可能な社会への鍵なのだ。

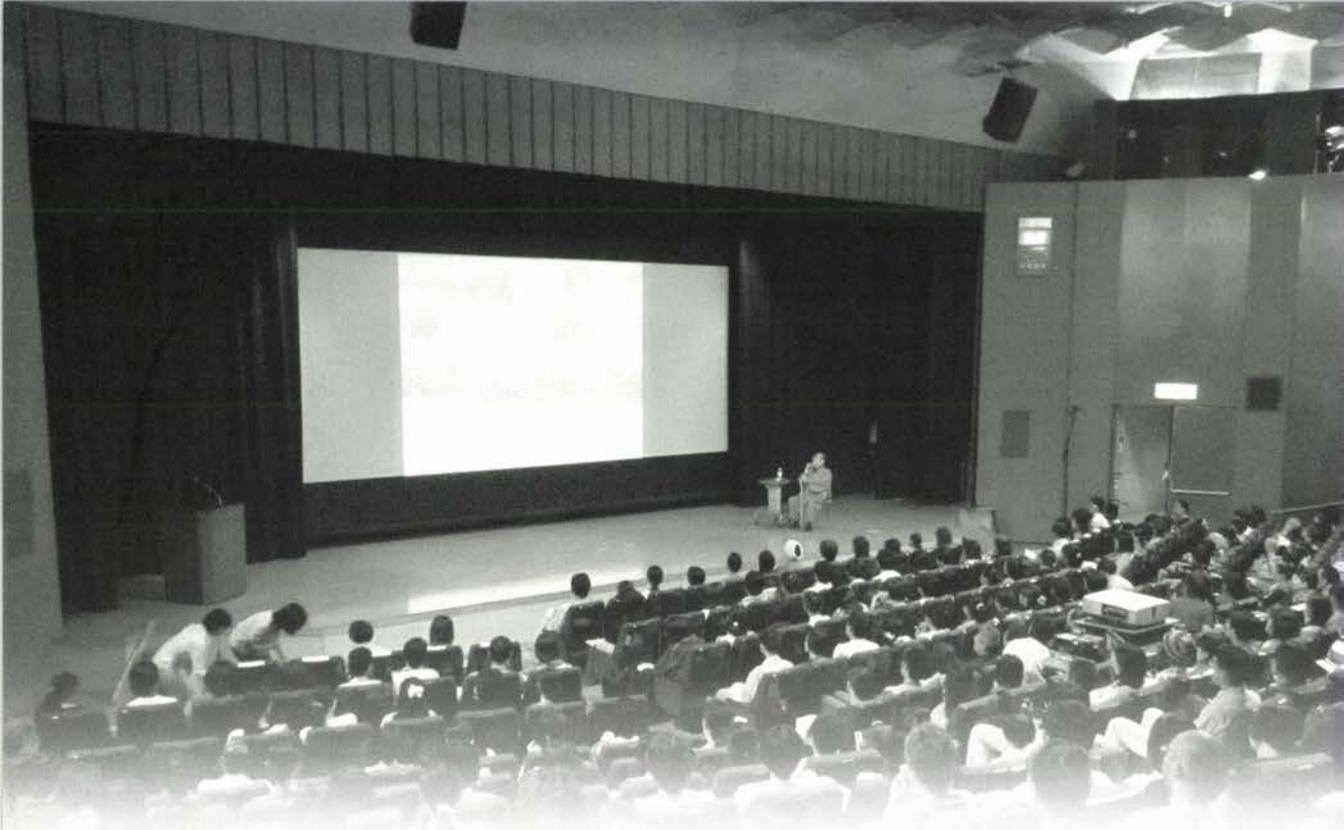
●PROFILE

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！」





吉村正先生

講演会

2010年7月4日(日)
江戸東京博物館ホール

テーマ

いのちのために いのちをかけよ!!

客席は満員御礼。心待ちにした観客の熱気に包まれ、午後1時、講演会の幕が上がる。

スクリーンには吉村医院を紹介するドキュメント映像が映し出され、そこに登場する先生にインタビューは「日本古来のお産を日本人に勧める理由とは何か?」という質問を投げかけた。

その答えから見えてきた先生の哲学をお伝えしたい。

聴講&レポート..日本Cー協会研修生 七林秀郷



まず吉村先生は、「昔のお産」こそが「自然なお産」なのだ指摘し、「現代のお産（人工的なお産）」は自然なお産と比べ、「なつとらん！」と活を入れ、講演会をスタートさせた。そして、一番なつとらん点として、「母親も赤ん坊もお産を楽しんでいない」現実を指摘した。その理由として、ほとんどの人々（特に母親）は、お産が「辛く、苦しく、痛いもの」なのは当たり前だと考えているからだと言及し、その不安を生みだ

し、人工的なお産を促している「大
学病院などに勤める産婦人科医のバ
カ者ども」を厳しく批判していた。

「人工的なお産」が 美化されている現状を疑え

吉村先生に言わせれば、彼ら産婦人科医がしていることは自分たちの懐を温めるためのお金儲けでしかない、という。発達した医療技術のおかげで、死んでしまいかねない状態にある母子を助けることができるため、一見すると彼らは救世主のように思える。ところが、先生の立場は全く異なり、それはいわゆる「自然なお産」が行われたものではないのだそうだ。というのも、「本来死んでも仕方ない命」というものが存在することから、その生きるに足らない命を助けることで、結果的に生まれてくる赤ん坊は苦しむことになる。先生は考えているからだ。こうしたお産は全くもって不自然なお産であり、それを促している人たちに先生は憤りを感じている様であった。

また今回、母親に対し次のような質問が投げかけられる場合があると知ったとき、一体、現代医療は何のためにあるのかと疑問を持たずには

いられなかった。

「無理をして出産して、生まれてくる赤ちゃんにあなた（母親）がいない不幸を負わせるよりかは、（今の子を堕ろして）再度妊娠する可能性を信じたらどう？」（VTRに登場した女性の話から要約）。

この話は極端すぎるかもしれないが、本来自然に決まるはずの赤ん坊の生死を、いかに現代医療が人工的に操作しているかがおわかりであろう。先生は医療技術の必要性に対し「No!」と主張しているわけではないことは明らかであった。ご指摘の主旨は、医療技術により不自然さが覆い隠され、「人工的なお産」が半ば美化されている現状を疑え、という点ではないだろうか。

「自然なお産」とは何か？

では、この「人工的なお産」と異なる「自然なお産」はどうしたら可能となるのか？「自然なお産」を端的に示す場面は、お産後、感動のため恍惚状態にある母親たちの姿にあるのではないか。先生曰く、彼女たちはお産中の意識がないという。また、「自然なお産」で生まれた赤ん坊はほとんど泣かず、母親と同じく恍惚状態にあり、大変静かなのだと



か。この「恍惚状態」こそ先生の主張される「自然なお産」が行われた証拠といえるだろう。

「自然なお産」による「恍惚状態」に欠かせないものが「自然な生活」だと先生は主張なさった。そして、生活を営むうえで大切なものの一つが「食」であるとすれば、「自然なお産」のためには「自然な食」が必須となる。私はそれこそマクロビオティックの考えにそった食だと考える。なぜならば、マクロビオティック食とは日本古来の食そのものであり、その食生活の実践が日本古来の「自然のお産」を誕生させていたと



思うからである。

日本人として生きよ！

講演会が終盤にさしかかってきた時、戦艦大和の写真を聴衆に見せ先生はしきりに「日本人として生きよ！」と主張されていた。また、人間とは動物であり、動物の本能は「生きること」すなわち「性欲」である点も指摘されていた。そして、この「性欲」以上に動物として本質的かつ自然なものは無く、夫婦の営みは「神聖」な儀式である故に尊いものだと主張しておられた。



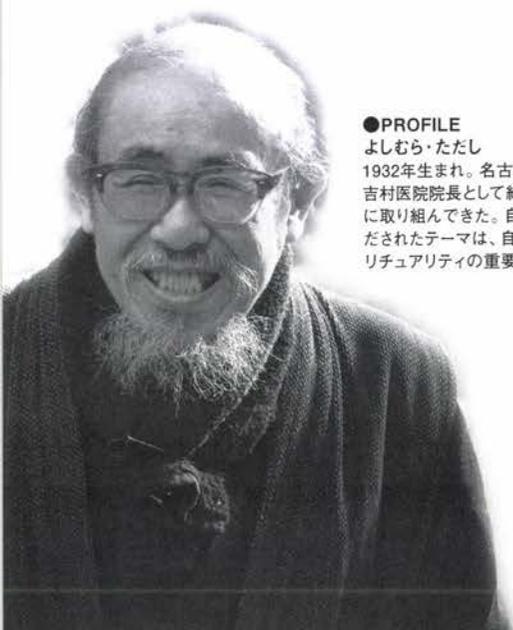
このように考えてくると、今回の講演会のテーマであった「いのちのために、いのちをかけよ」の意味が分かる。前者の「いのち」は赤ん坊、後者の「いのち」は母親を指す。前者は赤ん坊の「生きようとする意思」、後者は母親の「生きて欲しいという願い」であろう。そして、お産とは母と子の「いのち」を紡ぐ特別な経験であり、両者の「いのち」が幸せを感じる瞬間なのではないか。

「日本人としてこの喜びに優るものはない」と、男性である私も感動した吉村正先生の講演会であった。

●PROFILE

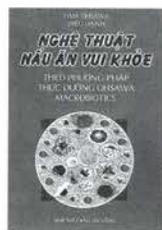
よしむら・ただし

1932年生まれ。名古屋大学医学部卒。医学博士。1961年より吉村医院院長として約40年間に渡って2万例以上の自然なお産に取り組んできた。自然なお産の第一人者。その経験から導きだされたテーマは、自然に即した生き方、セクシュアリティ・スピリチュアリティの重要性、哲学、美学、宗教…など幅広い。



偉大なるベトナムのマクロビオティック指導家

グエン・テイ・ ユウ・ハインさん 追悼



ベトナム語版
「新食養療法」

リマクツキングスクール
中級主任講師

桜井 三恵子

2010年6月15日、ベトナムオーサワハウス代表のグエン・テイ・ユウ・ハインさんが、89歳で老衰のため、永眠されました。ベトナムのマクロビオティックの普及のためにご尽力されたユウ・ハインさんを偲んでご報告させていただきます。



ベトナムでのマクロビオティックの普及に尽力

ユウ・ハインさんは1922年、ベトナム中部の教養ある農家に生まれ、伝統ある家庭環境の中で育ちました。1952年にゴ・タン・ニャン氏と結婚、一男三女の母として、氏のよき伴侶として、またご主人の社会活動の力にもなっていました。

ゴ・タン・ニャン氏は1965年にマクロビオティックと出会い、桜沢如一先生の新食養療法(右写真参照)をベトナム語に翻訳されたお一人です。1965年、ゴ・タン・ニャン氏は食養指導していたために、桜沢先生と里真先生をベトナムに招待しました。そのときの印象を桜沢先生は次のように語られています。

「……毎日十億円の爆撃をうけながら、何年たっても掃滅されないヴェトナムの得意のお家芸、ゲリラの中心サイゴンに降り立った。私たちを驚かしたのは20人あまりの未知の正食の友、生命の友、タマシイの友が出迎えてくれたコトである……」
途中、ベトナム戦争のために一時交流は途絶えましたが、ベトナムで初めてマクロビオティックセンターを開き、機関誌「玄米とごま塩」を発行し、また普及活動として玄米レストランを経営しておられました。

1973年にサイゴン市にベトナム食養普及の中心としてオーサワハウスが設立され、ユウ・ハインさんは玄米や赤米からライスベーパーを作り、たまり醤油や味噌、胡麻塩など食養の食品製



④⑤ 1995年と1998年の里真先生の誕生日で来日
 ⑥⑦ 1995年の里真先生誕生会の準備中の筆者とユウ・ハインさん

① 1973年にサイゴン市に設立されたオーサワ
 ハウスでの家族写真
 ②③ ベトナムでの桜沢如一・里真夫妻

造に努力されました。

1990年にゴ・タン・ニャン氏が他界された後は、ご主人の遺志を継がれ、ベトナム食養界の名誉顧問として各地を訪問し、マクロビオティック料理の指導に尽力されました。

1995年に里真先生のお誕生を祝って初めて来日され、里真先生と30年ぶりの再会を果たされました。また、1998年には里真先生の100歳のお誕生日にも再来日されました。里真先生がお亡くなりになったときには、ベトナムで追悼式を行い、深く永別を惜しまれました。

ユウ・ハインさんの思い

私とユウ・ハインさんとの出会いは、1995年に来日されたときが最初です。里真先生の誕生会にふるまおうとベトナムから持参された赤米で作られたヌードルやライスペーパー、蓮の実でベトナム料理を作るときのお手伝いをさせていただきました。私は1985年から1年半ほどハノイに家族で滞在した経験があるからです。

ユウ・ハインさんのベトナム女性らしい凛とした強さを内面に秘めながら、いつも浮かべられる優しい笑顔が印象的でした。里真先生から醸し出される雰囲気とても似ておられたので、食養生をきちんとしているとこのように素敵に年を重ね

ユウ・ハインさんのご冥福をお祈りいたします。合掌。

れるのかと深々と感じ入りました。

初めての調理場だったにも関わらず、無駄のない動きで優雅に料理され、終わったときにはきれいに片付けていたのも深く印象に残っています。滞在中は私のクッキングクラスに、通訳のグエンさんとともに参加してくださいました。ちょうど、ちらし寿司と柏餅がメニューでしたので、日本料理の盛りつけ法や酢味の梅酢の陰陽についても小さなよく通るお声で質問され、その熱心さに感動いたしました。

その後、1999年12月、当時ベトナムに留学中の長女とともに、ホーチミン市(旧サイゴン)のオーサワハウスを訪問いたしました。

「里真先生がお亡くなりななつてすぐのことでも、とても気持ちが沈んでいたが、またこうしてあなたと再会できてとても嬉しい」と、私の手を握り、喜んでいただきました。また、たくさんのベトナム版食養生をこちそうになり、お店の裏にあるライスペーパーの製造現場も見せていただきました。

その後、お会いする機会のないままにこの訃報をうけました。残念でなりません。しかし、ユウ・ハインさんがご主人ゴ・タン・ニャン氏とともにベトナムに蒔かれたマクロビオティックの種は、いま各地で芽をだし、着実に育っています。

アレックス・ジャックの玄米手当て法 HEALING WITH RICE

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



～各国で食べられている餅①～ ユダヤで食べられる 甘く風味のある餅

(Sweet and Savory Rice Cake)

ADVICE

米はユダヤ人の料理にも伝統的に使われてきました。餅はヨムキッパー(※)の後の断食後などにときどき食べられます。この場合は鮭と共にチャツネソースをかけて盛り付けますが、ベジタリアンは鮭の代わりに小麦たんぱくか大豆たんぱくを使うとよいでしょう。

RECIPE

- ① 1カップの餅玄米を煮て冷ます。
- ② 大さじ2杯の紫玉ねぎをみじん切りにしたものを少量の胡麻油で数分炒め冷ます。
- ③ レーズンを50g位ぬるま湯に浸し、水を切っておく。
- ④ ①の米と玉ねぎとレーズンを大さじ2杯のマスタード、大さじ4杯のみじん切りのニラと塩、胡椒少々を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 手を水で濡らし、1cmくらいの厚さに成形する。
- ⑥ ⑤を、胡麻油を薄くひいたフライパンで両面を平均に焼く。
- ⑦ 柑橘系か生姜のソースを準備して、好みで茹でたテンペやセイタン、豆腐などと盛り付ける。

※ユダヤ人の祭日

極端な遺伝子組換え生物—新しい合成生命による危機—

【前編】

ヒトゲノムの先駆者J・クレイグ・ベントナーが今春、「新しい合成生命を作り出した」と発表をした。これは、試験管ペビィやクローンと並ぶような、人類の大きな第一歩であろう。マスコミ攻勢の中、ベントナーは合成バクテリアを「シンシア(Synthia)」と名付けた。

皮肉なことに、メキシコ湾に大惨事をもたらした石油会社BPは、ベントナーの主要なスポンサーの一つであった。石油流出事故により流れ出た石油を食べる遺伝子組換え有機体を作ることが主な目的であった。

合成生物学のリスクは高い

「合成生物学」や「地球工学」とは非常に緊密に関連し合う極端な遺伝子組換えの新しい形である。そして、大掛かりな技術的アプローチで地球の天気や環境を意図的に変え、気候変動や核廃棄物など、解決困難な問題に緊急措置を施すものとされている。

しかし、合成生物学のリスクは高い。利益第一の分野であり、しかもパーツから有機体を構築して

いくことは、まだまだ理解が進んでいない分野なのである。

カナダに拠点をもつ環境団体ETCのジム・トーマは言う。

「研究室で作られた生命体は、研究室から出て、生物兵器となる恐れがあり、その使用は現存する自然の生態系の多様性に脅威を与え得るものである。心配なのは、クレイグ・ベントナーは、合成生命体の商業化を急ぐために、BPやエクソンなどとパートナーを組み、世界で最も無責任で環境に害を与える産業にこの強力な技術を手渡しているということである。」

また、イギリスの遺伝学者マエ・ワン・ホーは言う。

「合成生物学は、遺伝子組換えの直線的な発展である。ただ、DNA塩基配列決定方法と合成技術の飛躍的進歩および過去10年の情報技術の飛躍的成長のおかげで、より一層広範囲に及ぶものとなり、かつ洗練されたのである。」

合成生物学の潜在的なリスクを過小評価すべきではない。すでに遺伝子組換えによる健康や環境に対する悲惨な影響が世界中で明らか

かになってきている。

商業化をもくろむ合成生物学

初期の遺伝子組換え生物は石油を食べるバクテリアであり、その開発団体が、1980年、アメリカ合衆国最高裁に「生物の形態をとるものに商標を与える」ことを説得したものであったことも皮肉なことである。

しかし、それは決して商業化されることになかった。今日、私たちが知り得る限りでメキシコ湾の浄化に関わる遺伝子組換え生物は存在しないが、バイオテクノロジー産業では、自然に発生する「アルカニボラクス・ボルクメンシス(Alcanivorax borkumensis)」という、石油からエネルギーを取る微生物が、将来的な研究開発の対象として検討されていると報告されている。

メキシコ湾に投じられる科学分散剤

メキシコ湾では6月初旬まで、石油を分解するために百万ガロン以上の「コレキシット(Corexit)」という化学分散剤が投じられた。コレキシットは20以上の原料か

ら成り、そのうちのいくつかの知られていない原料は有害成分とされている。科学者によると、コレキシットは発ガン性があり、内臓に害を与え、人間と海洋生物に出生異常を生じさせ得る強力な神経毒であるという。

● 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-の美しい山の中で家族とともに暮らす。



久しぶりに身体が痒くなる。何気なく掻いているといつのまにか皮膚がむけて血が滲んできた。肌が腫れ、痒みの中に痛みが混じってくる。お腹の中が冷たい感じがする。少し水分が多い気がする。このところの暑さで一気にお茶を飲みすぎたせいかわかると、水分が増えている。陰性に傾いてしまったようだ。

少し陽性にするだけで

その結果、とうとう血が滲むほど痒くなってしまう。あーあ！と思っていると、丁度大気中の水分が一気に増して雨空になった。陽あれば陰でよくしたものだ。おかげで私の身体は気温が高い割には水分を要求しなくなった。

血が滲んだ皮膚は少し腫れ、テラテラと光っている。明らかに皮膚がのびている。何とまあきれいに陰性になったことか、靴下を履くと体液が靴下につき、少しすれて痛む。仕方がないので靴下とあかむけの肌との間に絹布をあてがっておく。それでもいくらか靴下がジクツとする。しょうがない、意識して少し陽性食をして陰性なものを止めよう。あと

三日もすれば、何時間か立ったまま仕事で動きまわることになる。靴をはいて動けばまた痛みが増す。早めに皮膚を乾かさないといけない。良い具合にいただいたブルーベリーもなくなった。お茶の要求もない。食事の量を少し減らすだけでいい。

汁を加える。少しこげのある底玄米を取り出し、食養味噌を用意する。困ったときの陽性食の代表選手となっている食養味噌は私にはお助けマンそのもの。鍋の中が煮立ってきたところで底玄米をほぐし入れて蓋をする。蒸気

暮らしの中の

陰陽 さがし【15】

尾形妃樺 伶
●穀物 菜食 研究者

身体の変化は 教えてくれる

豆味噌、底玄米 秘蔵の陽性アイテム

長ねぎの白い所だけを刻み、油揚げを短冊にし、濃い目に出した昆布の出し汁を用意する。油揚げをカリカリ寸前までよく炒め、長ねぎをヘナヘナになるまで炒めて昆布の出し

を玄米の上に載せる。再び蓋をして弱火でゆっくり熱を加える。これで少しこげた底玄米の陽性と豆味噌の陽性と、私の秘蔵の陽性アイテムの二つがお鍋の中に揃う。

あと一つは熱と時間が作ってくれる陽性さ。待てばよし。そろそろ味噌が緩んだ頃を見計らって蓋をあける。味噌はふくらみ、色が少し薄くなっている。お気に入りのご飯べらで鍋底からゆっくり天地返しをして混ぜる。あくまでもソツと。お米の粒を壊さないように。気温の高いこのときにこの味噌おじやを食べることができるとか。心配はいらない。私の体の感覚で私のために作っている。

身体がホツとしている

土鍋ごとテーブルに出し、お気に入りの器とお気に入りのさじを出して口に持っていく。こげの底玄米が軟らかくて甘くおいしい。ゆっくりと味噌の味と玄米の味が混ざって、ねぎの陰性な臭さもスジッぽさもなくな、油揚げさえ玄米と一緒にあっていい。辛くなく、豆味噌の独特な陽性な味も消え、まろやかになっている。口の中で安心感が広がる。身体がホツとしている。大丈夫。これで

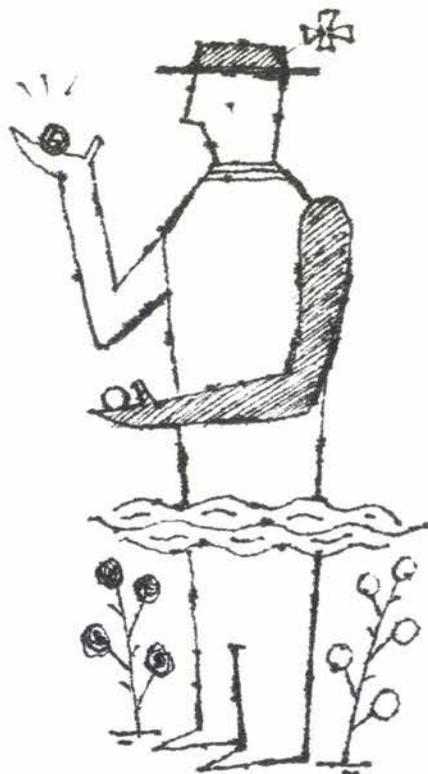
いいと私は思う。二食分のおじやが
できている。

一碗食べれば充分満足。でももう
少し食べたい。結局欲にかられて軽
くもう一碗。それでも玄米を食べ始
めた頃に比べると量は減ったと思
いつつ。おじや以外の何物もいらな
くなっていく。そしてこの日はこの早
めの簡単な夕食だけでこの後何も
直に便利さと有難さを思っている。

何より体調が少し悪くなっても、
少々身体が傷ついても、心を不安に
しなくて済む。急いで手当てにアク
セクすることもなく、今日一日の食
事をシンプルにしてしまえばいい。
これだけでほとんど全て納められる
身体でいられるこの手軽さ。細かい
知識も必要なく、ただいつもより水
分が多いから陰が強くなった。少し
いつもより皮膚がつっぱっているか
ら膨らんでいる。だから少し陰が強
くなった。それなら水分を減らして
陽性にしよう。水分の多い野菜を少
なくして、陰性を減らし、陽性な穀
物の比率を高くして、料理の陽性さ
を確保しよう。その上で火にかける
時間を少し長くして、熱の陽性を多
くしようと考える。

陰陽は物事のあり様を決める

そして翌日の夜、もう痛みはなく、
体液が滲んでいたところは渴き出し、
少し傷が縮んでいる。周囲に痒みは
少し残っているものの気にならない
程度。あー、やっぱり楽。小さな傷
でも傷はない方が身体は楽。と思い



を私自身の身体の変化で見せつけら
れると、「こんなものかな？これで
いいのかな。」と思います。そして
試してみたくなる。

陰性な性質と陽性な性質は私の身
体の中にちゃんとあり、疑り深い陰
性な心と、深く反省せずに実行して
しまう陽性な心が、時を移さずに働

ながら、食べたものに正直に反応し
てくる身体のすごさに、私がどう願
おうがどう思おうが、ただ素直に物
理的に食べ物に反応する身体に有難
い気持ちとあきれられる気持ちとの両方
が入り乱れる。

陰陽は相補の関係にあるものだけ
れど、これ程までに単純にその事実

ラネ、と言われているような気持ち
になってくる。身体は、「いい加減
に陰陽の働きをわかってよ！」「い
い加減あきらめてよ！ ちゃんと普
通に食べてよ！」と訴えているよう
に感ずる。同じ事を繰り返すうち、
経験しなければ認められないとい
う疑り深い陰性な心も、目に見えない
陰陽の関係と陰陽が引き起こす働き
の正確さに信頼を置くようになって
きている。身体は決して嘘をつか
ない。陰陽の法則はいつも物事のあり
様を決めている。だからまた、少し
羽目をはずしているいろいろ食べてみる。
陰陽は確かだから。

● PROFILE

おがた・ひかり

昭和53年、マクロビオティックの提唱者、故
桜沢如一氏の理論に出会う。以来野菜を中心と
した食事を実践。昭和54年より、「リマ・クッ
キングアカデミー（現リマ・クッキングスク
ール）」に通う。現在、リマ・クッキングスク
ール初級主任講師を務め、穀物菜食料理とその理
論の普及をしている。著書に「毎日のレシピ
140」（河出書房新社刊）、「なんでも土鍋！」（サ
ンマーク出版）がある。

リマ・
クッキングスクール
体験レポート

Lima Cooking School Report

リマ・クッキングスクール 中級、上級を同時受講して



中級／上級受講生
ペリーマ安佐子

マクロビオティックを始めて7年になります。きっかけは、父のすい臓ガンによる他界、祖母のガン再発、そして私自身が重度の子宮内膜症と診断され、「子供ができる可能性が大変低い」と婦人科医に告げられたことです。私は子供のとき、中耳炎、アトピー、アレルギー性鼻炎などに次々とかかり、大人になってからも冷え症、生理痛、うつ病と、病院通いなしでの生活は考えられないほどでした。西洋医学に絶望感を抱いていたそ

の頃、雑誌を読んでいて目に留まったのがマクロビオティックです。食事は面倒くさいとさえ思っていたその頃の私には、目からウロコでした。とにかく実践してみようと思い、熊本の自然食品店の老舗「天粧」さんに通っているいろいろと教えていただき、マクロビオティック料理教室にも参加し始めました。どんどんマクロビオティックに引き込まれていくと同時に、自分の体が変わっていくのを感じました。コンプレックスだった肌質が

変わり、それまでのような念入りの意味のないお手入れは要らなくなりました。そして一番驚いたのは、体温が上昇したことです。それまでは35・4度くらいだったのが、36度台になり、今では36・8度を保っています。体温の上昇と同時に、子供も難なく授かることができ、今では二児の母です。二人目の出産は、去年カナダの自宅での水中出産でした。息子は強い羊膜に守られて出てきて、出産時の出血がまったく



なく、プールの水が全然濁らなかつたので、助産師さんが「こんなきれいなお産見たことない！」と驚いていました。3時間半の安産でした。

話は前後しますが、自分の体の劇的な変化を体験した私は、本格的にマクロビオティックを勉強したいと強く思い、4年ほど前に念願の初級クラスを受講しました。食材の扱い方、五感を使った料理法など、実際にクラスに行かないと覚えきれないこと、料理本だけでは伝わらないなどを学ぶことができ、大変有意義なクラスだったと思います。

現在、中級クラスと上級クラスに在籍して学んでおります。

中級クラスで学ぶお手当て法は、家族の体調を見ながら日常的に使えるので、とても役に立つ知識ばかりだと思えます。例えば、第一大根湯や第二大根湯など、同じお野菜でも作り方や服用する量が違えば、効用も違うお薬が作れる。こんなに合理的で安上がりで愛情のこもったお薬は他にないのではないでしょうか。また、クラスで作った鉄火味噌のお味には感激し

ました。牛蒡などのお野菜をみじん切りにするなど、大変苦勞して作った甲斐があり、市販のものよりも断然美味しく、感激しました。

そして、上級クラスがまた楽しい！色鮮やかでバラエティーに跳んだお料理の数々は、マクロビオティックを実践していない方にも喜んでいただけそうですし、子供たちのお誕生会にも活躍しそうです。玄米クリームのパフェを、復習がてら子供たちに作ったのですが、あつという間に食べてしまいました。

上級クラスを受講して私が一番興味深かったのは、川内翔保子先生に教えていただいた二十四節気と陰陽五行のお話です。私たちの生活がいかに密接に季節と関わりあっているということ、マクロビオティックとは単なる健康料理法ではなく、桜沢先生のお言葉をお借りすると『人生のハンドル』であるということや学ぶことができました。二十四節気、陰陽五行についてはもっと勉強し、私自身の生活にも取り入れていきたいと思っています。

ガンによる家族の他界は言い表

せないほど悲しいものでした。もう少し早くマクロビオティックに出会っていれば、と思うこともあり、でも今は、心から病気に感謝しています。それがなかったら私はマクロビオティックに出会っていないわけですから。今の私は、マクロビオティックを始める以前の私に比べて、比べようがないほど幸せだと思えます。なんとなく流れに流されて生きていた自分から、意識を持ってしっかり生きる自分になったような気がします。

現在、私はカナダのカルガリー在住で、ホールフード料理教室を開催しています。そして、カナダのホリスティック栄養士の資格をとるべく勉強中です。ホリスティック栄養学の勉強は、マクロビオティックを英語で教えていく上で役に立つことと、国家資格なので利用しやすいということから始めました。将来、マクロビオティック料理教室として、現地の人々にマクロビオティック料理の美味しさ、マクロビオティックを取り入れて生きることの楽しさを伝えていくことが私の夢です。

●PROFILE

ベリーマ 安佐子

熊本県出身。津田塾大学卒業。現在カナダ、カルガリーの自宅にて料理教室「Ying Yang Whole Foods Cooking」を開催中。西洋栄養学の立場からきちんと説明できるようにと思い、ホリスティック栄養学を勉強すべく、Canadian School of Natural Nutritionに在籍中。カナダの人々に広く、マクロビオティックを紹介していくのが夢。



「本当は面白い！ 楽しい！」

岡部賢二

歳時記の生活



第9回

「天地万物に感謝する 中秋の名月と秋の彼岸」

旧暦の8月は新暦の9月にあたり、作物が収穫を迎える実りの時期です。稲が収穫期を迎え、各地で収穫に感謝するお祭りが執り行われます。暑さも彼岸まで、と言われますが、秋のお彼岸（秋分の日の前後3日間）の頃になると、やっと秋の気配が感じられるようになります。

祖先を敬い、 収穫に感謝する秋分

彼岸の中日にあたる秋分の日には「祖先を敬い、亡くなった人をおぶ日」で「イノチの尊さを思い、先人の努力や自然の恵みに改めて感謝をする日」とされています。この頃に咲く彼岸花は別名「曼珠沙華」ともよばれ、田んぼのあぜ道などに真っ赤な花を咲かせます。これは天上の華を意味するそうで、一面真紅の花が咲く光景は極楽浄

土の雰囲気をおぼわせます。

秋分の日には食べるおはぎは、稲（イネ）の収穫に感謝する意味とともに、「イノチのネ」、すなわち「生命力の根源」である米を食べることで、イノチの尊さを感じなさい、という古代人からのメッセージではないでしょうか。小豆には邪気を払う意味合いがあり、白いお米と赤い小豆が出会うことで、紅白というおめでたい陰陽調和の大切さを示していたのでしょう。また、「日の丸」の国旗のような

アマテラスオホミカミである太陽神への畏敬の念を表していたのかもしれません。

月の光で若返り

旧暦の8月15日は秋分の日のお近くにあたり、その日は月が一年の中で最も美しいので、「中秋の名月」と呼ばれています。旧暦の秋は7月、8月、9月ですが、その真ん中の時期にあたるので「中秋」と呼ばれています。太陽と月の角度が親月に最もよい時期なので、月が明るく輝き、月が昇る高さがちょうどよく、乾燥した澄んだ空気が味方して美しく見えるのですね。そこに月に見立てたお団子をお供えして、一年の収穫に感謝の意をささげたのでしょう。

月の光には脳下垂体の中の松果

体を刺激する働きがあり、若返りホルモンであるメラトニンの分泌が増えるのです。このホルモンは睡眠ホルモンとか幸せホルモンなどとも呼ばれています。活性酸素によって発生したサビつき現象（老化現象）を予防するサビ取りホルモンとも呼ばれています。月を見ることは、単に美しい月を愛でるというだけでなく、生理的なホルモンの分泌作用を活性化させることで、若返りができるといふことを昔の人は知っていたのかもしれないね。

この月明かりを直接浴びるのでなく、器に溜めた水に月を映して観月するのが古式の観月のやり方です。紫色（ラベンダー色）の瓶に水を入れ、満月の光に一晩さらしておくと、月のエネルギーが水に転写されます。その水は若返りホルモンのメラトニンの分泌を高める波動水になるので、やってみてはいかがでしょうか。

祓い清めが台風の使命

立春から数えて二百十日目と二百二十日目は昔から台風が多く、

お月見の意味



●PROFILE
 おかべ・けんじ
 1961年生まれ。日本玄米正食研究所所長。
 フードアンドメディカルコンサルタント。
 大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会い松岡四郎先生(正食協会の元会長、世界にマクロビオティックを広めた桜沢如一氏の直弟子)より指導を受ける。正食協会講師として活躍後、2003年福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、マクロビオティックの講演や健康指導で全国を回っている。趣味は畑仕事。2005年「ムスピの会」を発足し、2006年より、セミナーハウス「四季の舎ながいわ」を開校。著書に「マワリテクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会)。

恐れられてきました。二百十日は新暦の9月1日にあたります。台風の過ぎ去った後は、台風一過といって、すがすがしい青い空が広がります。緑の木々も透き通るような透明感がありますよね。空気中のチリやほこりや有害成分をすべて払い清めてくれる浄化役が台風の使用命なのかもしれません。南

国からの湿った空気と同時にマイナスイオンを北の大地に運んでくれます。台風が来るとなだかウキウキする気持ちになるのは、台風自体が高エネルギー体であるからなのでしょう。農家にとっては被害が発生して大変な状況になる怖い存在ですが、長い目で見ると、実がなる前に弱いものを自然

淘汰する使命があるのだと思います。台風の厳しさに耐えて、生命力の強い遺伝子をもった植物だけが生き残っていくのですね。そんな過酷な状況を乗り越えて、出来上がったのがお米などの作物です。台風や干ばつなどの自然の脅威に耐えて稔ってくれたことを思うと、思わず手を合わせたくなる

ります。
 中秋の名月を眺めながら、天地万物に生かされていることに感謝してみましよう。我々の遺伝子のなかに受け継がれた先祖の働きにイノチのつながりを感じて、お彼岸に感謝の意をささげてみませんか。大自然の恵みや目に見えない先祖の恩に目を向ける感性を忘れないようにしましよ、というのが収穫の秋、実りの秋の伝統行事なのだと思います。

嘉良の落書

第七回…『穀物欠落の時代(その四)』

人には健康を保とうという力があります。病気にかかり、なんとか健康を取り戻そうと抵抗するのですが、押し切られて病気で倒れる。必死の戦いが続きます。

ところが、若い人たちはなんの抵抗もなく内臓症になり、膠原病になる。大腸をほとんど切り取っているのに、平然と日常生活を送っている。病気と健康の境界線がはつきりしなくなってきました。

マクロビオティックでも

救えない時代にはしたくない

大胆に推測するしかないのですが、要するに穀類の質が非常に悪くなっているためなのでしょう。

またにも「ご飯と味噌汁」を食べていないのです。食べ物の内容がエンブティー(空虚)なので、成熟した人間になれない。加工食

品が多すぎます。

お菓子でも麺類でも飲み物でも、ファストフードのハンバーガーでも、素材は非常にチープです。品質の悪い廉価な素材を食品添加物でコテコテに化粧して、うまそうに仕上げただけ。

体の中で役に立つ成分が非常に乏しい。ジュースなど果汁はゼロです。甘味料に香料に着色料。他の加工食品も似たり寄ったり。

それを成長期に食べ続けてしまうものだから、本来の健康を支える力がない。そこに肉の過剰が少し積み上がると、簡単に病気になるし、抵抗も起きません。

時代を嘆いているわけではありません。だから、穀類なのです。これは陰陽論以前の問題だ、ともいえますが、陰陽論の立場からすればこそ危機感を覚えるのです。

人間としての実感、そのうちに秘められた躍動感。そのような生命力がもし、衰退してしまうよう

盛岡市
マナ自然食 店主
遊座 嘉良



特別寄稿

な食事が当たり前になっているのなら、やはり声を大にして「ご飯を食べなさい」と言わなければならぬでしょう。

加工食品は人の健康のための商品ではありません。ひたすら利益を増大させる資本の論理に従って生産されているのです。まさに、資本追求の連中が作り上げたパッチャルな(妄想)空間の中で若者たちは暮らしています。

小麦粉の諸問題

大手の製粉会社の販売する小麦粉はトラブルの元です。輸入小麦にはポストハーベストという

農業がしっかりと散布されています。しかも、白米と同様、すっかり外皮が削られてビタミンもミネラルもゼロ。ただのカロリリーのかたまりです。

小麦粉がアレルギーの原因だという指摘は当たっています。農薬を浴びた小麦粉がアレルギーを引き起こすのは当然だからです。

でも、病院でアレルギーの原因が小麦類にある、といわれたためにあらゆる小麦が食べられないと考えるのは間違いです。輸入の小麦粉がダメなだけで、国内産の契約栽培レベルの小麦粉は問題ありません。

医者は、小麦粉はどれも同じだと思っている。無知なのです。自然食の店にあるような国内産のものなら安心して使えます。

一部に、小麦粉はおなかを冷やすとか、肌を荒らすとか警告する人がいますが、根拠はありません。推測でものをいうのは自由ですが、具体的なデータの裏付けのない話には耳を貸す必要はありません。気にしないことです。

桜沢如一も大森英桜も、小麦粉

が人体に有害である、という見解を表明したことはないと思います。私は大森英桜のあらゆる資料を調べてきましたが、小麦粉が有害であるという言葉は一度も聞いたことがありません。

それどころか、陽性体質の人の主食として、うどんは欠かせません。食箋の重要な柱のひとつです。成長期の子供にも、消化力の低下したお年寄りにも、小麦粉は欠かすことのできない食材です。これを取り上げるのは致命的なことであり、犯罪的な行為です。

一方、小麦はどうしても全粒でなければならぬとこだわる人もいます。それはかまわないのですが、ひとつだけ欠点があります。それは「ふすま」の問題です。

玄米のぬかも同じですが、米も麦も表皮をはぎ取ると、途端に酸化を始めます。ぬかもふすまも酸化が早いのです。それを多く含んだ小麦粉は酸化が早くなります。

今は少なくなりましたが、昔の自然食品のお菓子にはよく、小麦胚芽が使われていました。その菓子袋は短期間にふくらんで、破ると油の酸化したイヤな匂いが吹き

出したものです。

もうひとつは、全粒粉で作ったパスタなどは風味が重い。これは子供に喜ばれません。だから、全粒粉は上手に、慎重に使わなければならないと考えます。できるなら、全粒粉へのこだわりは捨てて、国内産の良質な小麦粉を柔軟に活用した方がよいのではないかと、と思います。

パンで貧血になる

病氣治しや体質改善の間は、パンは食べてはいけません。パンは元氣な人へのみ許されたおやつです。

貧血の治し方への補足です。パンを食べて貧血になる人が実に多いのではないかと私は心配しています。市販のパンはもちろん、天然酵母のパン、自家製酵母のパンも結局は同じです。つまり、人工的に酵母菌で発酵させたパンには造血作用が非常に乏しいのです。

貧血の人はパン食をしていることが多いように見えます。毎朝、パンを食べている人は、貧血気味で低血圧。体力不足を自覚してい

ます。パンで足元がおぼつかなくなり、すぐに転ぶのです。

ホームベーカーリーを購入したご家庭はたいへんです。うまく焼けても失敗しても、おいしく楽しく食べますから、パンを食べ過ぎてしまう。これで、特に男の子はグニャグニャになってしまいます。

だから、穀類といったときには、輸入小麦の粉とその加工品、そしてあらゆるパンを除外します。

「陰性基本食」の考え方

従来の基本食が陽性を重要視していたとすると、陰性基本食は穀類の多様性を重要視しています。

基本食、あるいは陽性基本食が食事指導ではよく使われます。

主食は高圧の玄米ご飯、日本ソバ、うどん、など。味噌汁は豆みそと麦みそが半々で、具がワカメ、長ネギ、油揚げ。出汁は昆布だし。おかずはきんぴらやヒジキコンニャクのような陽性な素材。

ご飯のふりかけには、黒の二対八のゴマ塩、鉄火味噌。

つまり、主食と副食、ふりかけ

と飲み物など、体に入るあらゆるものをできるだけ陽性にした食べ方です。

三、四十年前まで陰性な病気が多かったので、この陽性基本食を指導者は勧めました。それでたいがいは良くなったのです。

陽性な病気の人には、基本食に白い野菜とかキノコ、豆腐など、陰性な素材を増やすという工夫をしました。

ところが、時代は変わります。肉や卵などの動物性食品が大量に日本人の体に流れ込みました。たとえば、一九六〇年代には一年間に平均で一人あたり約3kg程度の肉を食べていましたが、今は平均43kgで、十四倍です。

だから、陰性体質を前提とした陽性基本食を修正した程度では追いつかなくなりました。逆に蓄積した動物性を溶かすジャガイモや長ネギ、大根などの野菜を積極的に摂らなければなりません。肉食過多になった日本人に、昔のように「玄米ときんぴら」では、いかにも苦しかろうと思います。

そこで、穀類は玄米に限らず、小麦、大麦、蕎麦も同等に扱い、

野菜も根菜に限定しないで、白や青の葉菜やモヤシ、キノコも積極的に使うという「陰性基本食」から始めた方が良いのではないかと私は考えます。

このときも、野菜はジャガイモなどの陰性を積極的に使いますが、一方でうどんなどの穀類をしっかりと確保してもらいます。穀物を重視することによって、大胆な陰性食を迷うことなく勧めることができます。

四角いお膳にご飯と味噌汁、おかずが大小三種類ほど並んで、食べ終わると番茶がサツと出てくる。陽性基本食がそのような形式美を備えているのに対して、陰性基本食は、主食もいろいろ、おかずもいろいろ。ゆるく、温かな家庭の景色が目浮かぶのですが、いかがでしょうか。

そのようなゆるい基本食なるものが成立するのも、多様な穀類を重視するという視点がしっかりとあればこそ、なのです。

穀類の範囲と注意点

穀類の多様性と云っても、日常

晩夏の八幡平



の食事です。使う穀類の種類はそれほど多くはありません。

玄米と小麦と大麦。日本蕎麦。雑穀としてキビ、アワ、ヒエ、タカキビ。もち米。これに黒米、赤米などを加えると、私は気が遠くなりません。五穀や十穀、十五穀などを珍重している人もいますが、ご趣味が豊かでないらっしゃる。

玄米は圧力鍋でしっかり炊くのが基本です。炊飯器の玄米モードでは、玄米の甘み、粘り、柔らかさが出ません。子供に玄米を食べさせると、良く噛みません。噛まなくても消化吸収できる柔らかい炊き方が必要なのです。

良く噛むことはとても重要なことですが、一方で食事は楽しいもの。私は玄米をまるで白米のように、自然な当たり前の主食として食べられないものかと考えて、水加減、火加減を調べたことがあります。今ではずいぶん柔らかく炊いて食べています。

我が家では、冬には玄米もち、夏にはそうめん。普段は玄米ご飯とうどん、スパゲティ。とざざざざ、雑穀入りの分搗米。

アマランサスやハトムギは使ったことがあります。発芽玄米はおもしろいと思いますが、手が回らなくて作っていません。

キビ、アワ、ヒエは、それ自体は玄米より陽性です。米が穫れない寒冷な痩せ地に育つのが雑穀です。陽性な雑穀を、肉や卵を食べるアレルギーになった陽性な人が食べるのは疑問です。雑穀より小麦粉の活用をお勧めします。

ハトムギは本来日本人の食べ物ではなかったと、大森先生も話していました。栄養学を学んだ玄米食の指導者たちが、たんばく質を多く含んだ穀類を求めてハトムギを推奨し始めたのでしょうか。そこまでして、たんばく質にこだわる必要はないと思います。これまた「穀類の威力」を知らない人たちの右往左往なのでしょう。おいしくもないハトムギを食べる必要はありません。

豆の栄養と危険性

動物性のたんばく質を抜こうというときに、植物性たんばく質を入れるのはどうなのか。

豆入りの玄米ご飯というのは甘くて柔らかく、おいしいものです。でも、私の家では小さな子供が豆入りご飯になると、つい食べ過ぎてしまつてあとで具合を悪くすることが多かったのです。基本的に豆は入れないことになりました。

厳格な玄米菜食を家族中で続けていた方の子供さんがひどいアトピーになりました。どうしてなのだろうと思っていると、ある日、食事に呼ばれました。

見ると、食卓には豆料理がたくさん並んでいました。「豆ご飯にひじき大豆……」。詳しくは思い出せませんが、豆料理のオンパレードです。植物性ではあっても、たんばく質の過剰は皮膚にモリモリ出るものなのです。

このようなことがあつて、豆はどうも問題を含んでいるようだと、思い始めていました。

大森先生の説く正食では、大豆と小豆と黒豆には脂肪が多くて、その脂肪は酸化しやすいといいますが、大豆油は酸化しやすいので、厳格なマクロビオティック料理では禁止になっています。

すると、酸化した油が体にはい

ると症状が出るアレルギー体質の人には、大豆類は負担になると考えられます。

加えて、アレルギーの人は肉や卵、乳製品などの動物性たんばく質がすでに過剰になっていることが多く。その過剰を解消することが課題になります。

さて「穀物の欠落」というテーマで書いてきましたが、今若い人たちの暮らしぶりを見てみると、本当に深刻な欠落が見えてきます。マクロビオティックでも救えない、解決できない時代にはしたくない。資本が作り上げた仮想空間のスクリーンを切り裂く運動が必要だろうと私は思います。

皆様からの感想をお待ちしております!!

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

〒151-0065 渋谷区大山町11-5 4F
日本CI協会「嘉良の落書」感想係

E-mail : h-tanto1@ci-kyokai.jp

マクロビオティックで

トータル・ライフ・デザイン、TILD

第38回

栄養素② 「ビタミン」

医療コンサルタント 細川 順 讚

ビタミンとは

ビタミンは、体内の代謝（生命活動）に無くてはならない媒体として働く物質である。体内では、合成することができないので、食物などによって外部からとり入れなければならない不可欠な成分で、5大栄養素の一つに含まれる。

ホルモンもビタミンと類似の作用をするが、内分泌線で生成されるため、ビタミンとは区別される。

ビタミンは、1910年に鈴木梅太郎が米糠から抽出し、オリザニンと名づけられた。しかし、この時に

は認められず、翌年1911年、カジミール・フンクによってその存在が世界に知らされた。フンクは、vitum（ビタ…生命）のamine（アミン…窒素を含む有機物）という意味で、vitamine（ビタミン）と名づけた。

ビタミンの種類

ビタミンは、水に溶ける水溶性ビタミンと、油脂に溶ける脂溶性ビタミンとに大別され計13種類ある。

ビタミン様物質

ビタミンの定義には当てはまらないが、ビタミン同様の機能的な作用

をもっている物質をビタミン様物質という。

一部は体内合成が可能であり、欠乏症が未解明であり、生体構成成分であるものもある。

ビタミンの特徴

ビタミンにはそれぞれの機能・特質があり、不足すると様々な障害がおこってくる。また、過剰になると、害がおこるものもある。したがって、常にバランスを保つことが大切。

ビタミン過剰症

水溶性ビタミンは体内に蓄えるこ

とができないので、常にとる必要がある。過剰にとっても、大半は尿として排出されるので、とり過ぎにはなりにくい。但し、つぎのビタミンは、上限摂取量が定められている。ビタミンB6：100mg、葉酸1mg、ナイアシン30mgを超えると害がでる恐れがある。ビタミンB6は、末梢神経の障害。葉酸は、亜鉛の吸収阻害などの害が出る可能性がある。ナイアシンは、循環器、肝臓などの機能低下、血糖値、尿酸値の上昇。以上の障害は、合成ビタミン剤を過剰摂取した場合であって、食物からとったビタミンで過剰になることはな



大東あい
マクロビオティック
スタジオ

■大東あい(おおひかしあい)
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

10月のテーマ食材は
「大根」

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:10月10日(日)11時
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/>

い。
脂溶性ビタミンは、過剰にとると
脂肪組織に溶け込んで体内に蓄積す
る。ビタミンAは、過剰にとると頭
痛、吐き気など老廃物過剰の症状が
おこることがある。ただし、β-カ
ロテンなどの色素成分は、プロビタ
ミンAとよばれ、体内でビタミンA
に変わる。カロテン類は、多量にと
ってもほとんど問題はない。カロテ
ンは、カボチャ、トマト、ニンジン、
サツマイモ、タンポポの花、菊の花
などに多く含まれている。
ビタミンDを過剰にとると、血液
中のカルシウム濃度が上がり過ぎ、
血管、腎臓、心筋、肺などにカルシ
ウムが沈着して、障害を起す。
ビタミンEとKは、食品からとる

場場合は過剰になることはほとんどな
い。
脂溶性ビタミンは、ビタミン剤と
してとると、過剰になりやすい。合
成ビタミンは、体内利用率が低いた
め多量にとることになる。合成成分
が多量に体内に入ってくると、大半
は異物として処理されるため、肝
臓・腎臓などに負担が大きくなる。
ビタミンはデリケート
ビタミンは大変デリケートで、破
壊されやすいものが多い。熱、光
(紫外線)、酸素、アルカリなどによ
って破壊されると、機能を失ってし
まう。
野菜を細かく刻みすぎると空気に
触れる面積が広くなり、酸素によつ

■ビタミンの種類

水溶性ビタミン	脂溶性ビタミン
ビタミンB1(チアミン)	ビタミンA(レチノール)(β-カロテン)
ビタミンB2(リボフラビン)	ビタミンD(カルシフェノール)
ビタミンB6(ピリドキシン)	ビタミンE(トコフェロール)
ビタミンB12(コバラミン)	ビタミンK(フィロキノン)
ビタミンC(アスコルビン酸)	
ナイアシン(ニコチン酸・ビタミンB3)	
パントテン酸(ビタミンB5)	
ビオチン(ビタミンH)	
葉酸(プロテイル、ビタミンM)	

■ビタミン様物質

ビタミンF(不飽和脂肪酸)	必須脂肪酸、アラキドン酸は、過剰障害がある
ビタミンP(フラボノイド)	抗酸化作用
ビタミンQ(ユビキノン) 補酵素Q	コエンザイムQ10(CoQ10)、 ビタミンEの補助、抗酸化作用
ビタミンU	抗潰瘍性、メチオニンの誘導体
ビタミンB15(パンガミン酸)	ビタミンEに似た抗酸化作用
コリン	細胞膜や脳神経に深く関与
イノシトール	脂肪やコレステロールの代謝に関与
バラアミノ安息香酸	腸内菌の繁殖を助ける。病原菌の繁殖を防ぐ。
フラボノイド	抗酸化作用
ユビキノン(CoQ10)	コエンザイムQ10
カルニチン	利尿、血圧降下作用
リボ酸	エネルギー代謝にVB1とともに関与

■水溶性ビタミン

ビタミン名	機能	欠乏症
ビタミンB1	エネルギー代謝に必要	脚気、脳・神経障害、浮腫、心臓障害、便秘、食欲低下
ビタミンB2	脂質代謝に必要。皮膚や粘膜の生成に関与。	子供の成長阻害、口角・口唇・舌の炎症、角膜炎、皮膚炎
ビタミンB6	タンパク代謝と糖質代謝に関与	皮膚障害、神経障害、貧血、浮腫、乳児のけいれん
ビタミンB12	タンパク質や核酸の合成に関与	悪性貧血、神経障害、視力低下
ビタミンC	細胞を形成するために必要	壊血病(出血)
ナイアシン	皮膚と神経系の保持に関与	ペラグラ(皮膚・舌の炎症、腸や脳の機能異常)
パントテン酸	糖質、タンパク質、脂質の代謝に関与	神経障害、皮膚障害、子供の成長障害
ピオチン	糖質、タンパク質、脂質の代謝に関与	皮膚・口唇の炎症、脱毛
葉酸	赤血球の生成に必要	貧血(全種類の血球の減少)、赤血球の巨大化

■脂溶性ビタミン

ビタミン名	機能	欠乏症
ビタミンA	皮膚や粘膜の形成に必要	神経障害、脚気、夜盲症、眼珠の乾燥、毛包性角化症、免疫力低下、子供の成長阻害
ビタミンD	カルシウムの代謝に関与	骨軟化症、くる病、歯・骨の発育不全
ビタミンE	血管や心臓を健全に保つ	貧血、筋肉障害、神経系障害
ビタミンK	血液凝固(血小板)の生成に関与	出血、血液凝固障害

■ビタミンを破壊する条件

ビタミンC	熱、酸素、アルカリ、酸、水
ビタミンB1	熱、アルカリ、水
ビタミンB2	光、アルカリ
ビタミンB6	光
ビタミンB12	光
ビタミンA	熱、光
ビタミンE	アルカリ、光
ビタミンK	光
パントテン酸	熱、酸
ピオチン	熱

■玄米の栄養素

エネルギー	350kcal	パントテン酸	1.36mg
タンパク質	6.8g	ナトリウム	1mg
脂質	2.7g	カリウム	230mg
炭水化物	73.8g	カルシウム	9mg
β-カロテン	1μg	マグネシウム	110mg
ビタミンE	1.4mg	リン	290mg
ビタミンB1	0.41g	鉄	2.1mg
ビタミンB2	0.04mg	亜鉛	1.8mg
ビタミンB6	0.45mg	銅	0.27mg
ナイアシン	6.3mg	マンガン	2.05mg
葉酸	27μg	食物繊維	3.0g

■ビタミンを含む食物

ビタミンB1	玄米、小豆、小麦、大麦、大豆、ピーナッツ
ビタミンB2	玄米、ノリ、ワカメ、ホウレンソウ、卵
ビタミンB6	玄米、小麦、大豆
ビタミンB12	みそ、しょうゆ、かき、あさり、はまぐり、卵
ビタミンC	緑黄野菜(ブロッコリー、ホウレンソウ、コマツナ、パセリ、ピーマン、シトウ)、モヤシ、レンコン、菜の花、キャベツ、カブ、カリフラワー、カキ、イチゴ
プロビタミンC	玄米、そば、麦、あわ、ひえ、キビ、大豆、小豆、黒豆、トウモロコシ、ゴマ、サツマイモ、ヤマイモ
ビタミンA	ニンジン、ダイコン葉、ホウレンソウ、ノリ、抹茶
カロテン(プロビタミンC)	玄米、ニンジン、カボチャ、トマト、菊の花、タンポポの花
ビタミンD	干シイタケ、マイタケ、シメジ
ビタミンE	玄米、ゴマ、麦、大豆、ブロッコリー、芽キャベツ
ビタミンK	ダイコン葉、ホウレンソウ、ブロッコリー、レタス、キャベツ
葉酸	玄米、ニンジン、カボチャ、ホウレンソウ
コリン	麦、大豆、ピーナッツ、卵
イノシトール	玄米、麦、大豆、キャベツ、ピーナッツ
パラアミノ安息香酸	玄米、麦、そば、みそ
ナイアシン	玄米、豆類、ナッツ、緑黄野菜

■いっもがらないいい自然■
素朴な優品

カンタン・便利な “玄米食” 揃ってます

素材が本米もっているうまみを
充分に引き出したこだわり炊き

玄米もちシリーズ



有機玄米もち 有機玄米よもぎもち
有機発芽玄米もち 有機玄米黒豆もち

玄米粥シリーズ



有機玄米粥
有機玄米小豆粥
有機玄米クリーム
玄米いも粥
玄米かぼちゃ粥

玄米ごはんシリーズ



有機玄米ごはん
有機玄米小豆ごはん
玄米五目ごはん

玄米リゾットシリーズ



玄米トマトリゾット
玄米豆乳リゾット

玄米商品開発専門メーカー

コジマフーズ株式会社

〒457-0011 名古屋市南区呼続元町9-27

TEL.052-823-1622 FAX 052-824-6619

http://www.kojimafoods.co.jp

ビタミンの摂取

て破壊されやすくなる。また極端に長時間煮込むと、熱によって破壊されやすい。ビタミンCは、鉄なべで煮ると、溶けだした鉄イオンと化合して大半が破壊される。ステンレスなべで煮る場合も、鉄が溶けてイオンとなり、ビタミンCが破壊される可能性がある。また、ステンレスからクロムが溶け出して害を及ぼす恐れもある。

ニコチン酸などは肝臓内で合成されるが、必要量には満たないので不足分を食物からとり入れなければならない。ビタミンCは、大部分の動物では体内でブドウ糖から合成される。しかし、人や猿、モルモット

などは、ビタミンC合成酵素の一つ「グルコノラクトナーゼ」がないため、体内合成ができない。したがって食物から摂取しなければならない。

ビタミン類は、穀類から摂取するのが最良である。とくに玄米がもっとも優れている。玄米は、中庸であり、栄養バランスは理想的で、加熱しても栄養素は壊れにくく、長く食べ続けても飽きがこない。そして、おいしい。玄米がおいしくない人は、身体の側に問題がある。あるいは、栄養が十分満ち足りていて、もっと食事の量を減らしてもよいという、内側からのメッセージである。

玄米の中に不足している栄養素は、ビタミンD、ビタミンK、ビタ

ミンB12、ナトリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などだ。これらは、野菜、海藻、みそ、しょうゆなどを適度にとれば、十分補うことができる。ビタミンCは、穀類や芋類に含まれるプロビタミンCによって摂取できる。これは、ビタミンCの前駆体であり、体内でビタミンCに変わるものだ。プロビタミンCは熱に強いので、玄米を炊いてもほとんど失われることはない。ビタミンCは、穀類や芋類からとるのが合理的だ。つまり、マクロビオティックの食事をベースにしていれば、栄養のバランスは完全であり、余計な成分が入ることがないので身体の負担が少なく、疲労、病気、精神不安定、老化などの要素が少なくなる。

●PROFILE

ほそかわ・かずひろ

1948年、愛知県豊川市生まれ。東西医学、心身医学、食養生法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を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。



美人をつくる マクロビオティック

文 山村 慎一郎

第9回

目は心の扉！ 健康的で美しい目は
食生活で整えましょう

「目は心の窓……」なんて言いますね。また、目は口ほどにもの言うとも言います。目というものはどうやらかなりの「気」が出ていて、エネルギーがあるように思います。視線を感じたり、目で心の奥底が見えたりしますからね。



わたしはコーラを一日二リットルも飲み、甘い物が大好きでした。一日の糖分摂取量を考えてみると、五百グラムにも達しましたかねえ。お砂糖を始めとする糖分はカルシウムを代表するミネラル類やビタミンを大量に消費します。カルシウムやマグネシウムなどミネラル類やビタミンは心の安定に欠かせない物ですから、それらを大量に消費してしまうとストレスに弱くなります。

まあ、心が弱るわけですね。女子高生が向こうからやってきて、すれ違ったとたんに笑い声が聞こえると、「自分が笑われている、馬鹿にされている」と思い込んでしまいます。また、自分を引き立ててくだける方がいると、その方になんとか報いようと懸命に頑張ります。でもちよつと失敗したりして期待に添えないようなことが一度でも起きると「ああ、自分はダメだ！」と地の底まで落ち込んでしまうようなこともたびたびありました。

このような心理状態を作り出している原因が甘い物であるなんて思いもしませんでした。

「心の病は体を使って治す」という大原則があります

昼寝で夜起きているのですから、昼のアルバイトなんてできっこありません。目が覚めるともう昼ですからね。「これじゃ社会生活が送れない……」と落ち込んでいましたが、働かないしているとドンドンお金が無くなり食べることができなくなる。

PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓雫石町で自然食品店「いーは・とーぶ」を始める。80年盛岡市に移転し、マクロビオティックの普及に専念。99年渡米しクシンスティテュート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。



なにがなんでも働かなくては飢えてしまう。「貧乏や苦しきことは幸いなり！」です。前向きであれね。

わたしの場合は3時半に起きて早朝のパンの配送の仕事を見つけて働くことにしたのです。パンという手軽いように思いますが、当時はパンを入れる箱は木製でしたから、五段も六段も重ねて運ぶのはなかなかの肉体労働でした。仕事も半ばを過ぎる頃、夜が明けて太陽が昇ってきました。冬の東京の夜明けはずばらしい！その美しさに仕事の手を休めて、太陽が昇ってくる美しさに何度見とれて泣いたことでしょう。

心が弱ったとき、眠れない夜がつづくとき、早朝に外へ出て体を動かす、太陽を見ましよう。太陽が力をくれますよ。そういえば、アメリカのクシインステイテュートに行っていたときも真っ暗いうちに起きて五キロ走り、日の出を見ていました。なんにも期待しなくて良いし、何かす

る必要もありません。ただ歩き、走り、お日さまが出たら「きれいだなあ！」って見るだけで良い。続けていると「幸福感」に包まれるときがきつと来ます。

目は肝臓の調子をあらわします

さて、目ですが、目は肝臓の調子をあらわします。肝臓は糖分や油脂、蛋白の代謝をし、解毒の働きをしています。この中で重要なのは「糖分」です。私たちは米にしろ、麦やそば、芋にしても、とにかく糖分を燃やして命の火を燃やしています。米などの穀類や芋、あるいは自然の果実類から、必要なだけ糖分を摂っていれば何の問題もないのですが、加工して精製した糖分は吸収が早く、たくさん食べるといろいろな所に弊害が出てきます。

前にも書きましたが、糖分は「湿気をとどめる働き」を持っていて、水分が増えるとうなるでしょう。

うか？米や豆を水に浸すと膨らみますね。膨らみ緩む働きを陰性といいます。目で言うとも細血管が膨らむと今まで見えなかった毛細血管が縦横にはっきり見えるようになります。目が充血するということも同じです。毛細血管も膨らみますが、目玉も水分（津液）によって膨らみますから焦点が合わなくなってしまう。これが近視です。甘い物が好きで、さらに水分が滞留すると眼圧が高まって緑内障を引き起こしかねません。あるいは陰性の分離・分裂の働きで網膜剥離の可能性も出てきますね。

ついでに怖い現実をもうひとつ。糖尿病です。その中でも目に関して言えば神経障害です。3大合併症の中でも、発症の頻度が一番高いと言われているからです。こんな症状があったら要注意ですよ。早速チェック！

早速チェック！

- 安静時や睡眠中によく足がつる
- むずむず虫がはっているような感じがする
- 手足がしびれたり痛んだりする
- 手足がやたら冷たく感じたり反対に火照ったりする
- とまどき立ちくらみがする
- かかとや足裏がかさかさする
- トライアイやドライマウスの傾向がある
- まぶたがピクピクする

えーっ！って思いませんでした？結構当てはまることがあったりして、検査をして糖尿病と言われなくてもこんな症状があったら食生活を見直しましょうね。

糖分・油脂・たんぱくの * 食べ方をチェック！ *

- 油脂は糖分になりますから油脂の摂り過ぎに気をつけましょう。
- 甘い物・お酒は週3日までにしてみましょう。
- 果物は、本当は良いのですが、それは酸っぱい果物のこと。最近はいびん甘いので気をつけましょうね。果物は酸味のある柑橘系に限ります。梅干しも良いですよ。
- 玄米は朝夕一日二食でいいでしょう。
- 昼食は麺にしたり、分搗き米に雑穀、特に麦・ハトムギ・アワを入れたりして食べます。ご飯には小豆などを入れてしっかり排便できるようにします。
- 副食では長いも、椎茸、牛蒡、大根、ネギ、玉ねぎ、キャベツ、白菜、蓮根などが良いです。

ゴミを片付ける、と言いましたが、食材を選ぶ時は排便や排尿がしっかりできる物を選びます。

糖尿病による代表的な病気

目に關して言えば、ほかに網膜症と白内障は糖尿病による代表的な目の病気。失明原因の第一位ですからね。また腎臓病の心配もあります。一日に8回も10回もトイレに行くとか、夜トイレに起きる夜間尿のかたも「ああ、糖分や油脂が多くて腎臓が弱っているんだな」と考えましょう。「水(腎)は火(心)を消す」と言うとおろ、心臓の働きが悪くなりドキドキするようになるかもしれない。五行で「心」小腸と組みになっています。小腸は第二の脳と言われます。つまり心臓病や脳血管疾患の心配も出てきます。ひょえ〜!

心臓も……ですね。

ついでだからもつと言ってしまおう！五行で火は心・小腸です。小腸は第二の脳と言われていますから、アルツハイマーや鬱病など精神病のリスクが高くなるのが分かっているのです。若くして脳卒中になりたくないし、痴呆症にもなりたくない。

だつたらどうすればいい？

腎臓病・心臓病・精神病・失明：みんな大きな病気ですね。さっきの要注意の症状を見直してください。たかが糖尿病と侮ってはいけません。甘いものの影響が目に見えて来ますが、放っておくとえらいことに

なる可能性があるのですから。

まず原因を取り除く必要がありますよね。家の前の排水溝がゴミだらけで悪臭を放ち、ハエやゴキブリなどが出ているとき、消臭剤や殺虫剤をまくのも良いですが、まずゴミを取り除かなきゃ根本的な改善になりません。

つまり、ゴミの原因になっている糖分・油脂・たんぱくの食べ方を再チェックしてみましょう。それには食事日記をつけるのが一番。会社で言えば帳簿をしっかりとつけて、お金の出入りを見て問題を発見しなければいけません。ちよつと面倒ですが、頑張つて付けてみましょう。

とにかく「立派なウンコ」を しましょう！

排便排便が整つと、金と相剋の関係にある肝が良くなります。肝は目に現れますから、目の調子も良くなってきますよ。五行で言うと木・火・土・金・水の金にあたる肺・大腸がしっかりとすると、子供にあたる腎臓・膀胱の調子が整ってきます。

「腎」は骨や生殖器と深い関係があるので、貧血や生理不順なども改善してきます。「水(腎)は火(心)を消す」と言いましたが、腎の調子

が整うと不安感が消え、心臓の調子が良くなり、精神的にも落ち着いてくるのです。

脾・胃を助けるのは小豆や芋、キャベツ、椎茸、南瓜などの甘味。腎を助けるのは、味噌や醤油のほかに海藻があります。肺・大腸はごぼう、ネギ、生姜などの辛味。肝を助けるのは柑橘や酢の物梅などの酸味です。とにかく「立派なウンコ」をしましょう！便の出がいまいち悪い方は、豆腐(白和え)、クルミ(クルミ和え)、胡麻(胡麻和え)など、あるいはキャベツ、皮付きリンゴなどを使つてみてください。

手当は塩番茶で目に湿布します。肝腎に生姜湿布かピワの葉の温灸をするとお良いでしょう。

また、鳩尾とへそを結んだ線の真ん中にある「中かん(胃のところ)」も湿布かお灸をすると良いですね。私の場合、甘い物を完全にやめて手当をしていたら、0・1の視力が0・7まで回復しましたよ。ついでですが遠視や老眼は、排尿排便は同じですが、潤う食べ物がいのです。たとえばブルーベリーのよう。目の運動とともに足の反射区の目のところを揉むとさらに効果が上がります。お試しくださいね。



まっすぐ大地の恵みと
食卓をむすびます。

Organic &
Macrobiotic



Macrobiotic Facilitator

美 寿 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、米こうじを焼酎と一っしょに仕込み、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

女 熟 土 通 信

澤田季里

第十五回

「3歳児の友だちづくり」

色白の酒屋のくに君、なかなか動かないから、あだ名はぐに君。陰性体質で動くことが苦手です。浅黒い顔のみのる君、絵を描くのが大好きな子。がっしりした体格で、3歳児にしては大きいほうです。二人は寂しがり屋の仲良しさんです。

くに君は酒屋の長男で、1歳児くらいからお父さんのお酒の配達に便乗して、お得意さまの配達に付き合っていました。お父さんは地図を片手に御用聞きもしていたのです。くに君はお父さんの行動をしつかり見ていましたから、地図の見方に優れた面を持っていました。

男の子の脳は、空間と方向性を身につけて獲物を捕らえる狩猟本能を

持っていますから、動く乗り物は大好きで、目の前が変化することが大好きでもあります。しかし、何故か3歳になるのにおねしょが治りません。お母さんが忙しくて、お便りのしつけができなかったのでしょうか。それとも、寂しさからお母さんの気を引くために本能的にそうなってしまったのでしょうか？ どうも店にある冷たいジュースとアイスクリームの食べすぎが原因の一つのようでもあります。

一方みのる君は、身体も大きく、浅黒で体格の良い子でした。みのる君の家は父子家庭で、4年生のお姉ちゃんが家事をしながら、弟の面倒を見ていて、登園時もお姉ちゃんの手



背中におんぶされてきました。学童保育に通いながらみのる君の母親代わりをしていたのでした。途中入園の頃は園に慣れず、保育者の私の背中におんぶされて、しばらくの間は肌の触れ合いをしながら、愛情注入をしました。ともかく信頼関係を結んでいくためには、他の子どもも見えないところで愛情を注入し続けなくてははいけません。言葉を通して愛情を注ぐ段階にもつていかなくはなりません。

固太りのみのる君の体重は肩に近づりきました。園庭に入る前に近くの林を見せてお目覚めの歌など歌いながら、ゆつくり園庭の中へと促していきます。「赤ちゃんみたい」って言われないように、しつかり歩

いてクラスの靴箱の前に行きます。指先の器用な子だったので、衣類や靴の着脱は上手でした。部屋に入ると、みのる君は紙をもらっては、クレパスで絵を描いていました。

この二人が仲良しになって行ったのは、秋の運動会の一斉保育が始まって、お遊戯や、体操、かけっこなどの集団保育が毎日占めていった頃でした。くに君の持ってきた古い交通地図を二人が見ている、他の子が見ようとすると、さっと場所を変えて見せないようにしているのです。みのる君は絵画の上手な子だったので、その頃から3歳児のクラス全体の絵を描き始めました。鳥瞰図よろしく立体的な構図を描き、その

才能の片鱗を思わせるものでした。

無事に秋の行事が終わって、園の周りの風景も秋めいてきました。

その頃、二人にとって面白い保育内容がせまっていました。お絵かきと絵本の読み聞かせが多くなり、空想の世界に遊ぶ時間が多くなったからでした。

12月のクリスマス発表会の準備で、劇遊びをすることになっていました。これは、保育担当者の都合であって、子どもたちにとっては、仕方なくこの流れについていかなくではなりません。

そして、その間に繰り返し1冊の本を暗記できるくらい読んで行く作戦が潜んでいたのです。台詞を暗記



イラスト/史子



イラスト/史子

するためには、身体全体を動かして頭の中の雑念を消し、気分転換をしてから、集中するテーマに取り組み体制を作り上げることが、準備段階として必要になってきます。保育園の行事は年の後半のほとんどが集団で一つの目標に向かって訓練する内容に移行して行きますから、二人のなかよしごっこは、クラス全体の中で浮いていました。

クリスマス会の前に運動会を経験していますから、小集団ではなくクラス全体が力を合わせて動くことへの貴重な体験を身につけています。4歳児が発表する楽器演奏をしながら行進する難度の高いことはまだできませんでしたが、3歳児の生活の中では隣りに居る友だちとのコミュニケーションを言葉とメロディーを

通して、とっていきはじめての訓練になっていきます。

「三匹のやぎのがらがらどん」の上演に決めて、みんなの了承を得てから、配役を決めることにしました。二人がきつとやるだろうと思つたとおり、橋の下に潜んでいて、橋の上を通る獲物を狙うトロールの役を選んできました。苦手なテーマソングも、二人で調子はずれで歌いながら、練習を重ねていきました。3匹の山羊たちの出番では、机を並べた橋のうえで、自己主張をするトロールのテーマソングを歌う場面があります。が、トロール役は橋の下にいて、自己主張ができないから、劇のはじめに「俺さまの橋だ」と橋の上で叫ばせて欲しいというのです。こんな自己主張をするとは思ひもかけない出来事で、保育者としてはところが満たされる二人の成長ぶりでした。その上、みのある君は劇に使う背景（模造紙4枚分の大きさ）の山の木々を一杯描いてくれました。力強い筆使いで色どりの豊かな作品になりました。

2人がこうして考えた作戦は、12月の発表会では大受けしました。

さみしがり屋の二人が卒園してから、どのような人生を歩んでいくのか気になりましたがきつと遅く生きて行ってくれているだろうと思っています。

四十年前の出会いでした。



「三びきのやぎのがらがらどん」
福音館書店



●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

田んぼの里山日記

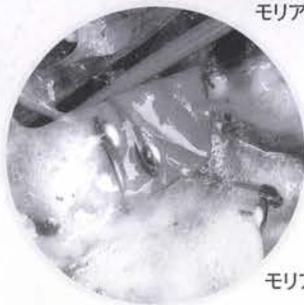
平成二十二年九月

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薬は必需品である」という農業者や周囲の人の声に違和感を覚え、かつ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とができ、稲作を始める。リマックスキングスクール上級修了。



モリアオガエルの卵



モリアオガエルの子



トノサマガエル



ノハナショウブ



クマの足跡



アナグマの足跡



ササユリの後姿

7月上旬、モリアオガエルの子は卵からオタマシヤクシにかえり始め、トノサマガエルの子は大きくなり、ツバメの子は巣立ちました。ホタルが盛りです。今年も田んぼでのトンボの脱皮数が少ないです。ササユリは草刈や山焼きをしなくなり、昔ほど見かけられない、そうですが、白や桃色の花びらの、凛とした姿は目を釘付けにされます。薄青色のコアジサイや紫色のウツボグサが可愛らしいです。

田植えが手作業の時代の話を書きました。
 家によっても異なりますが、朝茶といって5時頃に麦ご飯等と漬物を食べ、苗取りをします。その後朝食を8時頃に食べ、田植えを始めます。それから「四つ茶」といって10時頃に朴の葉などで包んだにぎり飯をつ食べ、12時頃に昼食とります。14時頃に「はしま」といってまたにぎり飯をつ食べます。夕飯は19時から20時頃にとっていたそうです。

田植えは後ろに進んでゆきます。苗を植えるのは早乙女と呼ばれる女性、その他の作業を男性がします。早乙女の後ろでえぶりをつけて足跡をならす、早乙女が植える目安にする。芯綱を引っ張る、早乙女の周りに飛ぶ虫を追ひ払う、早乙女に苗を投げる、家によっては忙しい早



ウツボグサ



ヤマボウシ



フジバカマ



田植え後20日



マユミ



苗取りして束ねた苗



田植え後



田植え中

今、田植えが終わり、草刈りと除草機押し、畑作業に明け暮れています。すると、田んぼに小グマが現れたようです。朝いつもの様に田んぼに行ってみると、排水口に人間の手のような形がくつきりと……
 たまたま通りかかっただけと思いたい、気持ちでいっぱい
 です。

さて、今年は昨年より早く、田植えが6月21日に終わりました。田植えの頃は日中の気温が30度と暑くなる日もありますが朝晩は十度まで下がる日もあります。雨の降る日もあります。水田に長くいると田植え足袋や水田用長靴を履いても冷えるのでお風呂がとてもしんどい。しかし、「さんばいさん」と呼ばれる田の神様が田植え時期には作業場所に降臨され加護されるとされており、当時は履物を履いて畦に立つことも忌みごととされ、素足が原則だったそうです。昔は雪の降るときでも草履や草鞋をはいて過ごしていたのですから、高齢の方は心身共に本当に強いと感じます。

乙女に代わって男の人がご飯の準備をしたそうです。
 また田植えをするにあたり、田の神「さんばいさん」を祭つて無病息災と、豊稔を願う農耕儀礼である花田植えを各集落で行っていました。今でも町内で残っている所があります。着飾った牛、見事に太鼓を打つ男性、早乙女大勢の見物人でとても賑やかです。花田植えは同時に苦しい、田植作業を楽しくしようする方法でもあったようで、田植え歌も沢山残っています。



文・写真=団長

第3回
オーストラリア編
「コンベント」

オーストラリア編の最後を飾るのは、メルボルンで話題のスポットの直撃レポートです。
ユニークなオーガニックレストランや子ども農園など、食を感じる、味わうための理想的な環境を備えた場所があります。町中にどんだん育っているオーガニック文化をさっそくお楽しみください。

メルボルンの中心部に比較的近い、やや郊外にあるアボッツフォードに、今注目の場所「コンベント」があります。旧修道院を利用した荘厳な建造物と広い敷地を活かした同地は、新しいアートの名所であると同時に、オーガニック食の発信地にもなっています。

テーマは、「シンプル&有機」。身体にやさしい、美味しいものを求める人たちの憩いの場として、にぎわっています。
質の高いレストランが揃う中、一際気になったのは、「レンティル・アズ・エニシング」という店です。人気はオーガニック食のブッフェ。内容の豊富さもさることながら、なんと！自分の選んだ食べ物の値段を、自分で決めるのです！全て盛り終わった後に、所定の箱の中にお金を入れる方式です。全くチェックもされません。あなたの良識に任せます、ということでしょうか。僕も実際にやってみて、どのくらいが妥当なのか、非常に悩みました。いくらに決めたのかは教えませんが(笑)。そもそも、何を食べるかは自己判断ですし、金額を自分で決めるのも、ある意味、自然なことかもしれません。食の原点を考えると大変いい機会になりました。味も素晴らしく、近くに住んでいたら、毎日でも通いたいです。

コンベントの敷地内にある「子ども農園」も地元の人たちに大人気です。子どもたちのために、家族で楽しむ場として、実に多くの畑が提供されています。チビツ子の農園見学ツアーなど、畑づくりに親しむ機会も用意されていて、嬉しくなりますね。農園見学中に出会った男性は、「何年も待っているけど、人気が高くてなかなか借りられない」と、畑のオー

注目のレストラン
「レンティル・アズ・エニシング」は室内でも屋外でも食事を楽しめます。



「レンティル〜」で団長が盛り合わせたブッフェメニュー。一体いくらに?(笑)



今、メルボルンで一番ホットな場所
「コンベント」。



“子ども農園”へご案内!



子ども農園内の様子の一部



チビッツ農園ツアー出発前に、大盛り上がり!



●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



3ZZZラジオ放送に出演した際の1シーン。

ナーになれる日を心待ちにしている様子でした。

さらに毎月第2・4土曜に開催されるファーマーズマーケットは、「メルボルンで一番!」とオーガニック愛好家たちに喜ばれています。ただ、今回はタイミングが合わずに無念の一言。また、日本人シェフによる日本食レストラン“カッパヤ”も非常に人気です。日本の魂を伝える自然食が評判! しかし、こちらもこの度は行けずじまい。次に行くための動機が、運良く(?) いくつも残りま

した(笑)。

オーストラリアのオーガニック食の最前線を感じるなら、まずはコンベントへ! いろいろな意味で、本当におすすめです。

ちなみに、コンベントを知ったのは、全く思いがけないことがきっかけでした。現地の3ZZZという、1週間に80ヶ国語以上の外国語放送を抱える大きなラジオ番組にゲスト出演した際、食の話で非常に盛り上がったんですよ。その流れで、番組

DJのトモさんに教えていただいたのがコンベントなのです。番組中に、食の話題が出なければ、きっと知らずに終わっていたと思います。まだガイドブックには載っていない地元ならではの新鮮情報ですし、ありがたい限りです! 人とのご縁の素晴らしさと、情報発信することの大切さを改めて感じた一場面でした。

以上、いかがでしたか?

今回は、オーストラリアを旅立ち、東南アジアからのレポートとなりま

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38回

ファーマーズマーケットと日々の食事

ニューヨーク在住自然化粧品研究家

小幡有樹子

●PROFILE

おばた・ゆきこ

1966年千葉県生まれ。カナダプリティッシュコロニア大学卒業。1996年渡米、現在はニューヨーク在住。

渡米当時から深刻な肌荒れになやまされ、手作り石けんや自然化粧品に出会う。

趣味はお風呂、本屋へ行くこと、猫の写真を撮ること、がらくた探し。

現在は年に2度、東京で手作り石けんの講座をしている。

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

6月も下旬に差し掛かり、日本への一時帰国まであと1週間となりました。今は日々の家事や育児、仕事に加えて、日本滞在中の手作り石けん講座の準備、家を不在にする間の夫の食事の準備やら、息子のナーサリーの卒園準備などで目が回るほど忙しい日々を送っています。特に講座の準備はかなり量が多いので、6月はずっと家に籠って仕事をしていました。

食糧の買い出しなどをのぞいて外出する時間も取れず、9月号の月刊マクロビオティックの原稿は何を書こう？と近づく締め切り日にしばらく頭を抱えていました。しかし、こんなときこそ私の日常生活をさらけ出す絶好のチャンス！働き盛りの夫と食べ盛りの子供の健康を気にしつつ、特に料理が上手でもなく、すごく料理好きでもない私が、かなり手抜きをしながら毎日なんとか食事を作っています。そんな優等生からはほど遠い主婦の私が、何を買い、どんな料理を作っているのか、を書いてみたいと思います。



インウッドパーク

まずは食材の調達ですが、料理をできるだけ簡単にするために、食材は新鮮でおいしい土地のものを優先的に選んでいます。毎週土曜日の朝は、歩いて30分ほどのところにあるファーマーズマーケットへ買い出しに行きます。ここはマンハッタン北端にあるインウッドというエリアで、すぐ横にインウッドの大きな公園があります。このファーマーズマーケットは、出店数が少ないものの、新鮮な地元の野菜や果物から、オーガニックのベーカリーやワイナリー、シードショップ、畜産農家などなど多様な食材が売られています。マーケットの中でも特に私が気に入っているのは、バイオダイナミ



ファーマーズマーケットの入り口

ック農業をしているホーンソーンヴァリーという有機農家の野菜です。種類が少ないのですが、どれも植物は生きていくということを感じる新鮮でおいしい野菜ばかりです。そこで買ったものをいくつか紹介します。

●たんぼぼの葉

苦味が強い葉野菜なのでどうやったらいいかと尋ねると、売り子の男性はサラダに1割ほど混ぜると食べやすいと教えてくれました。「でも苦いからソテーとかした方が食べやすいですか?」と尋ねると、「この時期は身体が苦いものが必要としているから、そのまま食べた方がいいですよ。」と教えて



マーケットに並ぶ野菜

くれました。確かに食べやすくするために大切な栄養素を失ってしまふのでは、元も子もありません。すこく納得の行く説明だったので、すすめられるままにサラダミックスも2袋買ってしまいました!

家に帰って、たんぼぼ1割を入れたサラダミックスをオリーブオイルと塩でさっとからめて食べてみましたが、苦味がアクセントになったおいしいサラダになりました。あとは、同じくファーマーズマーケットで買った黒オリーブのバケットに、たんぼぼの葉を挟んで食べたとしてもおいしかったので、たんぼぼの葉しかはさんでないので、勝手に「ぐりぐらサンド」と呼んでいます。



●スイスチャード
 ほうれん草のような味のする葉野菜です。葉は緑なのに対し、茎(軸?)は白、黄色、オレンジ、ピンクといろいろあり鮮やかです。ほうれん草よりかなり大きいのですが、スイスチャードの方があくが少なく、さわやかな味です(私はあまり違いがわからないのですが)。やわらかい葉の部分は味噌汁の具にしたり、パスタに入れたり、ほうれん草と同じように使っています。しかし硬めで歯ごたえのある茎の部分は私の大好物。これをおからに入れて煮るとすごくおいしいんです! おからとだし汁はそれぞれ1カップに、メーブルシロップ、醤油、みりんを大

他にも野菜を売っている農家があります。認定有機農家ではありませんが、どれも近郊の小規模経営の農家。野菜は旬の新鮮なものを取り扱っています。先週は、マスタートドグリーン、ボニンにくの茎、シUGAビー、ポ

さじ2杯ずつ、あとはやや大きめに刻んだスイスチャードの茎を入れて、煮るだけです。
 ふわつとしたおからに、スイスチャードの歯ごたえが楽しいおから煮ができます。ちょっと甘いので、ご飯のおかずにするよりも、冷たく冷やしておやつに食べるのがお気に入りです。あとはパンにはさんでもおいしいです。
 ●マスタートドグリーン
 辛みのある葉野菜です。カラシナみたいなものでしょうか? 緑の葉が一般的ですが、辛みの少ない赤い葉のものもおすすめです。赤い葉の方は初めて買いましたが、ポータベラマッシュルームとオリブオイルで炒めてみました。味付けは塩少々。食べるとマスタートドグリーンの辛みが後から効いてきます。
 緑のマスタートドグリーンはさつと茹でて、ちりめんじゃこを加え、少々の醤油とオリブオイルであえてみました。茹でた後は緑の方



ホーンソーンヴァリー有機農場のブース



たんぼほの葉



スイスチャード

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



が辛みが少なかったような気がします。

●ポータベラマッシュルーム

肉厚の大きなキノコなので、食べ盛りの我が家には重宝な素材です。オリブオイルでソテーしたり、オリブオイルをかけてオリブオイルをかけてローストしたり、という料理しているみたいに聞こえますが、基本的にはオリブオイルで焼くだけです。手抜きをしているのに、ちょっと豪華に見える存在感がうれしいです。

●シュガーピー

大好きなので、前に鉢植えで育ててみたこともあります。でも3



マスタードグリーン赤(左)緑(右)

つぐらしいか実がなりませんでした……。いつもさつと茹でて何も付けずにそのまま食べています。手抜きといえは手抜きですが、それがいちばん好きな食べ方なのです。すごく甘みがあります。6月下旬になってピークを過ぎてきたので、ちょっとずつ筋が硬くなってきました。

●ニンニクの茎

くるんと丸まっている姿がなんともかわいい野菜です。調子に乗ってたくさん買ったらすごく値段が高くてびびりしたことがあります。適当な大きさに切って、野菜炒めに加えるのが我が家の定番。風味と菌ごたえを楽しめるこの時



ポータベラマッシュルーム(左上)シュガーピー(右上)ニンニクの茎(下)

期だけのお楽しみです。

野菜の他には、果物やハーブ、そして小麦農家からスベルト小麦を買いました。果物は露地のいちごがピークを迎えています。大きなテーブルに所狭しと真っ赤ないちごが並べられていました。さくらんぼもちょうど出始めたところで、これから旬を迎えるようです。毎週通うと少しずつ、売られているものが変化してきて、とてもおもしろいです。

●露地いちご

スーパーの大粒のいちごこと違って、形もふぞろいで酸味もあるところが、私にはすごく魅力的です。いちごはやっぱ甘いだけより、



旬のいちご





カモミールとペパーミント



ハーブティ



有機全粒スペルト小麦



全粒スペルト小麦のホットケーキ

甘酸っぱい方がおいしいです。買ってきたら、子供がすぐに食べてしまうので、ほとんど私の口には入りませんが。

●カモミールとペパーミント

ガーデニングのできない暮らしをしていると、新鮮なハーブはすごく憧れます。カモミールとペパーミントはそれぞれ一束2ドル。大きなピッチャーに二つとも入れて、たつぷりハーブティを作りました。冷やしたハーブティは暑い日には最高です！

●全粒スペルト小麦

さまざまな全粒粉を扱っている有機小麦農家から購入しました。

ちょうど図書館で全粒粉のベーキングブック『King Arthur Flour: Whole Grain Baking』という本を借りたところだったので、レシピにあった全粒スペルト小麦のパンケーキをアレンジして作ってみました。

全粒スペルト小麦1カップ、黒砂糖大さじ1、ベーキングパウダー小さじ1/2、天然塩小さじ1/4を混ぜたものに、豆乳3/4、油大さじ1、バニラエッセンス小さじ1をあわせたものを加えた生地を焼くだけです。生地は混ぜ合わせたら15分ほど置いてから焼くと、スペルト小麦が水分をしっかりとかき込んでくれるので、食べたときのザラザラ感や苦味がなくなる

と書いてありました。実際にその通りしてみると、なめらかで、ちよつとモチつとした食感があり、すごく食べやすかったです。

トッピングには子供に内緒にいくつか隠しておいた露地いちご、スライスアーモンド。メープルシロップをかけてできあがりです。

ということ、ここ最近の食材&料理はこんな感じでした。ほとんど料理らしい料理をしていないことがわかってしまいました。最初にも書いた通り、新鮮な素材は何もなくてもおいしいんですよね。あとは私の大好物の玄米ご飯、納豆&海苔と、子供の好物のお味噌汁を用意して、毎日幸せ気分でご飯をいただいています。

今月の自然化粧品レシピ

フレッシュ・ドライにかかわらず、ペパーミントのハーブティを入れたら、ぜひ50mlほど残しておいて冷たく冷やしてみてください。スプレー容器に入れば、爽やかなフェイスウォーターに、

マスクシートをひたせば、肌をひきしめるパックとしてすぐに使えます。暑い日はもちろん、顔のほてりなどが気になるときのもおすすめです。ぜひ機会があればお試しください。



月刊『マクロビオティック』2011年1月号に

年賀広告をどうぞ!!

新しい年が近づきました。
躍進の月刊『マクロビオティック』に新年をあいさつを掲載しませんか？
各ページ上段に「謹賀新年」の文字が入ります。
ひとつことメッセージにもご利用ください。

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

申込方法

▶ 原稿を下記に郵送またはFAX、もしくは下記のメールアドレスまでご送付ください。今年の新年号に掲載して頂いた方へは、別途ご連絡させていただきます(会員の方も名刺がわりにご利用ください)。

申込み先

▶ 日本C I協会年賀広告係
〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5
電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635
E-mail: h-tantol@ci-kyokai.jp

申込締切

▶ 2010年10月11日(月) 締切り
(完全データの場合は10月25日(月) 締切り)

支払方法

▶ 12月末に請求書を送付させていただきます。



広告例

(A)

マクロビオティック料理研究
大山陽子
〒151-0065 東京都渋谷区大山町十一-五
電話〇三・三四六九・七六三一

(B)

選びぬいた
本物の味を皆様に
純正食品製造・販売
〇〇実業(株)
渋谷太郎
〒151-0065 東京都渋谷区大山町十一-五
電話〇三・三四六九・七六三一

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

特集

味噌

医療コンサルタント

細川 順讚

味噌は保存食の傑作

味噌は日本人が作り出した保存食の傑作です。味、栄養素、有効性、活用の多用途など、どの面からみてもトップレベルなものです。味噌の恩恵ははかり知れないほどです。

日本の食卓に味噌がないのは考えられないほどです。どこの家でも味噌はさまざまな料理に活用されているからです。みそ汁、みそ和え、みそ煮込み、みそだれ、みそペースト、みそ菓子、みそアイスクリーム、みそパンなど、その活用範囲は食品中最も多いのです。また、みそスープ、みそ灸、みそ湿布などの治療にも多用されています。このように味噌は日本人の

生活になくはない存在です。

味噌の起源は中国にあるようですが、その一端をヒントに日本独自の味噌文化が生み出されています。諸説さまざまですが、保存食品が自然に発酵して変化したものがルーツのようです。東北地方の冬の厳しい寒さの中で、越冬期間の食糧を確保しているうちに、さまざまな発酵食品が自然に生まれてきました。その中から良質で美味なものが残ってきました。進化の過程で中国や韓国からの発酵食品の情報なども加わって進化してきたのだと考えられます。

歴史の事実から推測すると、味噌の起源といえるような発酵食品は1300年ほど前に存在していたようです。奈良・平安時代の記

録に、味噌の原形らしきものがあるようです。長い歴史の中で、多くの人々の試行錯誤によって現在のこのような形に改良されてきました。

味噌の種類

味噌は原料の種類、醸造方法、熟成期間などによって、それぞれさまざまな特徴があります。またその種類によって味や機能が異なります。一般的には料理や好みによって種類を選ぶことが多いのではないのでしょうか。

概して白味噌系より赤味噌系の方が栄養価と薬効が高くなります。また、白味噌より赤味噌の方が陽性です。白味噌と赤味噌のトータルの栄養素を比べてみると、赤味噌の方がおよそ5倍多くなります。

白味噌は熟成期間が短く、赤味噌は熟成期間が長くなります。味噌は熟成中におよそ160種の微生物が繁殖して素材を分解し、さまざまな栄養素や有効成分をつくり出します。したがって、熟成期間が長いほど有効成分が増えることとなります。しかし、あまり長すぎると微生物の繁殖が衰えて、

味・質とも低下します。味と質を考えると、2〜2年半がベストではないのでしょうか。

麴の種類

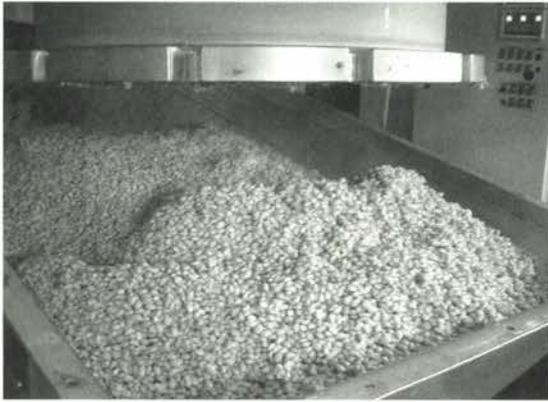
麴の種類は、米、麦、大豆の3種類です。米と麦は精白したもので麴を造ります。麦は胚芽が内部に入り込んでいるため精白しても胚芽部分が残っていますが、白米は胚芽はほとんど失われてしまします。そのため麴の栄養価は麦の方が高くなります。大豆の麴は豆を丸ごと使うのもっとも栄養価が高くなります。

したがって体質改善が必要な場合は、麦味噌や豆味噌を選ぶのが良いのです。陰性の体質や難しい病気の場合は、豆味噌の赤味噌がベストです。

味噌の醸造

味噌を仕込んでから20日位経つと、麴菌の作用で炭水化物の80%が還元糖に変わり、タンパク質の30%前後がアミノ酸に分解します。ビタミンB2が増加し、ビタミンB12が合成されます。大豆、麦、

大豆を蒸す工程



米に含まれるフィチン酸は分解され、腸壁細胞の機能を高め、活性酸素を中和し、ガン予防効果を発揮する成分になります。
 熟成が進むと乳酸菌が繁殖して余計な雑菌の侵入を阻止します。さらに進むと好塩性の酵母が繁殖し、アミノ酸や糖分を分解して、アルコール、脂肪酸、エステルなどを合成し、味噌独特の芳香物質やうま味成分を作り出します。
 発酵過程を円滑に運ぶには、木樽の中でいい環境に置かれている

味噌の栄養

ことが望ましいのです。
 多くの味噌は熟成の最終段階で加熱処理をするため有効微生物は死滅してしまいます。味噌の特性を最高度に活かすには酵母などが生きている「生みそ」が最良です。

味噌は栄養豊富でバランスがとれて良いのです。とくにビタミン、ミネラル、アミノ酸が豊富に含まれています。ビタミンE・K・B1・B2・B6・B12、ナイアシン、葉酸、パントテン酸などのビタミン。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅などミネラル。ロイシン、イソロイシン、バリン、スレオニン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トリプトファンなど必須アミノ酸をはじめ、豊富なアミノ酸を含んでいます。
 適度な炭水化物と数十種類の脂肪酸。その他、有効成分が多量に含まれています。「総合栄養剤」といっても過言ではありません。
 味噌には玄米に不足がちといわれるリジンやスレオニンなどの必

味噌の効用

須アミノ酸やビタミンB12が含まれています。そのため、玄米とともに味噌を食べると大変合理的なのです。この場合も赤味噌がベストです。

味噌の効用はガン、潰瘍、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症、アルツハイマー、食中毒などの予防に大きな効果があります。脳、胃腸、肝臓、心臓、血管、皮膚などの機能を高めます。高血圧・低血圧のいずれも調整して安定させます。味噌の多様な効果で老化防止には最適な食物です。
 また、母乳の分泌を促します。内分泌腺の働きを高めるので女性特有のトラブルにも有効です。
 味噌は麹菌で発酵させます。その発酵過程で乳酸菌や酵母類など、微生物が約160種に増加します。これら微生物が多くの恩恵をもたらすこととなります。微生物は繁殖の過程で良質なアミノ酸、ビタミン類などの他多くの有効成分を生み出します。
 多種多量に存在する微生物は腸

【味噌の分類】

原料分類	味	色	通称	産地
米味噌	甘口	淡いクリーム	白味噌、西京味噌、府中味噌、讃岐味噌	近畿、広島、山口、香川
		淡いペーージュ	江戸甘味噌	東京
	やや甘口	クリーム	相白味噌	静岡、九州
		ペーージュ	御膳味噌	徳島
	辛口	クリーム	信州味噌、白辛味噌	長野、関東
		ペーージュ	津軽味噌、仙台味噌	北海道、東北、新潟、北陸、中国
麦味噌	甘口	ペーージュ	麦味噌	中国、四国、九州
	辛口	濃いペーージュ	麦味噌	埼玉、九州
豆味噌	辛口	赤褐色	豆味噌、八丁味噌、三週味噌	愛知、岐阜、三重

の機能を高め、腸内善玉菌を増やし、腸内環境を調えます。微生物類を十分活用するには加熱処理をしていない味噌を生で摂るのがもっとも効果的なのです。生味噌はティースプーン1〜2杯でヨーグルト100g以上の整腸作用があります。
 味噌にはビタミンEやレシチン

【味噌の有効成分】

味噌に含まれる主な有効成分

アミノ酸	コレステロール、中性脂肪のコントロール →血管の弾力性と強化、脳・心臓病の予防
ビタミンE	過酸化脂質の抑制、脳内の血流促進、心臓の血流促進、生殖器の向上、老化防止、
ビタミンB ₂	エネルギー代謝促進、皮膚・粘膜の強化、
ビタミンB ₁₂	造血機能向上、脳・神経系の機能向上
酵素	代謝促進、食材の活性化
食物繊維	コレステロールの調節、腸の機能向上、有害物質、放射性物質の排出
レシチン	コレステロールの調節、動脈硬化防止、脳の健全化
コリン	脂肪肝、動脈硬化の予防、老化防止、
イソフラボン	活性酸素の抑制、ガン予防、組織の硬化を予防、生理不順など女性の障害を予防・改善
サポニン	過酸化脂質の抑制、血中コレステロールの調節、動脈硬化の予防、肝臓障害の予防、
トリプシンインヒビター	ガン予防、糖尿病予防、
プロスタグランジンE	高血圧の予防・改善、胃腸、肺、血管、生殖器、甲状腺、副腎等の障害防止
メラノイジン	活性酸素の抑制、過酸化脂質の生成防止、老化防止、陰性体質の改善

が含まれ、脳内の血流を促し、脳の回路でシグナルが円滑に流れるのを助けます。脳内には新皮質だけでなく1000億個の細胞があり、それぞれが数千本の神経繊維で結ばれています。これらの神経繊維内は常に電流が流れています。その電気的シグナルがシヨートシな

いように絶縁体の「さや」でカバーされています。この重要な「さや」の主要な構成成分がレシチンです。そのためレシチンが不足すると脳の機能に支障が発生します。また、レシチンは体内で重要な機能を果たしている脂質の代謝に欠かせない成分なのです。不足する

と動脈硬化、関節障害、皮膚障害など、多くの慢性病につながります。

味噌はガンの予防にも有効です。これは国立癌センターで26万人を13年間にわたり疫学調査を行って得られた結論なのです。1981年、朝日新聞に掲載され話題になりました。味噌に含まれる特定成分の働きではなく、数百種にのぼる多種多様の物質による相乗効果なのです。

味噌の解毒作用は強力で、農薬・薬物など化学物質、放射性物質、たばこの有害物質などを中和・分解します。たばこには100種以上の有毒物質が含まれています。その内の40種は発ガン性が明らかになっています。

土壌中にはセシウム137などの放射性物質が含まれており、農産物がこれを吸収しています。味噌にも含むジピコリン酸は放射性物質を吸着し排出する作用があります。さらに、味噌の強陽性物質が強陰性の放射性物質を中和するのです。

味噌を適度に焼くと脾臓、すい

臓の機能を高め、リンパ系や血糖のコントロールを安定化する作用があります。

味噌に含まれるチロシン、トリプトファンは、脳内で生成されるドーパミンの主原料となります。ドーパミンが十分分泌されると自律神経が安定し、精神が安定し高揚して、ストレスの影響を受けにくくなります。それは身体の機能向上にもつながるのです。

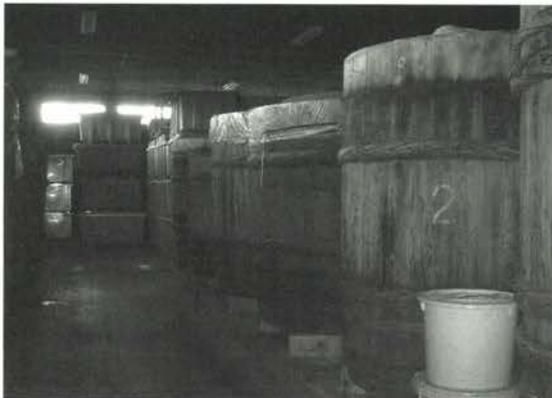
味噌の活用

味噌は外用に使っても効果があります。コリや炎症の際、味噌で湿布を行うと有効です。味噌をガーゼに薄くのばして患部に貼るのです。そうすると味噌の成分が皮膚から浸透して炎症が治まってきます。この場合は赤味噌が最適です。

味噌灸も効果的です。「ツボ」(経穴)に味噌を置き、その上にもぐさを置いて灸をすえるのです。これは灸の跡を残さずに効果をおげることができます。

調理においてはみそは万能です。味噌で野菜を調理することによっ

味噌蔵



て野菜に不足している成分を補うだけではなく、栄養素を活性化し、バランスを良くし、消化を良くし、味を調え、陰性成分を中和します。野菜の和え物やみそ漬は、味噌を生のまま使うことができるのでより効果的です。味噌は熟によって破壊する成分が多いため生で使うのが望ましいのです。

味噌の選択

製品化され市場に出ている味噌は膨大な種類があります。味噌の

効果を充分に得るには良質なものを選ぶなければなりません。

市場にある大部分のものは原料が悪く、製法が不自然で、有害な添加物を多量に入れているのが多いのです。こういう物では効用どころか有害となります。

有害となる味噌には、遺伝子操作をして農薬を大量に使い、化学肥料で育てた大豆や小麦を使ったもの。大豆は有害な溶剤のノルマルヘキサンで油脂分を絞りとった脱脂大豆を原料にしているものもあります。質の悪い小麦を使い手抜き作業で作った麴を使い、化学塩を加えたり、味をこまかしたり、製造をしやすいするためにさまざまな化学物質を添加しています。それを短期間の熟成で味噌らしき物にしているのです。ここに防腐剤や酸化防止剤を加えて製品化しています。店に並んでいる大半の味噌は、このような「みそもどき」です。こんな物を食べていたら、効用どころか病気になることになってしまいます。

完全自然農法で育てた大豆を使い、良質な麴と本物の塩を加え、

木の樽に漬け込んで1年以上はじっくり熟成させます。もちろん添加物など余計な物は一切加えません。それを「火入れ」もせず、生のままで製品化したものが最高です。そういう味噌でなければ効果は期待できません。

味噌のカビ

味噌がカビた時どうしたらいいかという質問をよく受けます。良質な味噌は酵母が生きています。その酵母が繁殖しやすい温度や酸素などがそろった環境に置かれると、白いカビ様のものが表面に浮いてくる場合があります。これはよく勘違いされますが、カビではなく酵母の繁殖によって役割を終えた酵母の集団なのです。好気性の酵母は酸素を好むので味噌の表面でよく繁殖します。醤油の場合も同じです。

この繁殖を防ぐには空気が入らない密閉容器に入れ、低温の場所に置くのが良いです。冷蔵庫の中ならベストです。白く繁殖してしまつたらその部分だけを取り除けば大丈夫。白い部分は豊富な栄養

素を含んでいるので、食べると身体にはプラスになるが美味しくはありません。中に混ぜ込んでよいですが味噌全体の味が少々おちます。

赤、青、緑色などカラフルで、細い絨たん様のカビがつくこともあります。これらのものは、まさしくカビで有毒成分を含んでいます。このカビは味噌の奥の方まで侵入しているので表面だけ取り除いてもムダです。いざぎよく捨てるといいかもしれません。しかし本当に良い素材を使い、良い条件で醸造された良質な味噌であればカビが出ることはありません。

●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、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を30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「マクロバイオティック」に「マクロバイ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「食養読本(女性編)」「食養生大全」(共著)などがある。

マクロビオティックな 治療院

大阪府堺市
佐々木鍼灸治療院
佐々木章光



治療院情報

【住所】〒590-0144 大阪府堺市
赤坂台4-1-7 黒羽方
(駐車場有)

【交通】御堂筋線「難波」駅から
南海泉北高速鉄道に乗り換え
「光明池」駅下車 徒歩10分

【受付時間】9:30~18:30

【営業時間】9:30~19:30

【休日】祝日

※日時合わない方応相談

TEL:090-9752-4695

E-mail

(携帯)rabidan.tanu@ezweb.ne.jp

(パソコン)nre21393@nifty.com

開業のきっかけ

某公務員として働いていた仕事上の事故で手が拳がらなくなり、回復までに7年かかりました。医師も多数変わり、治療は何一つやってもみえず、これ以上公務ができないと判断し、退官。これをきっかけに労災の辛さを知り、若いときに親のガンとの闘病経験もあることから、鍼灸師になり、困っている人を助けようと思ひ、妻と相談して鍼灸学校に入学。卒業後厚生労働省認可の鍼灸学校教員資格を取得し、怪我のリハビリで治療所を多数まわり、後輩育成のため今年鍼灸専門学校教員を勇退して

治療所を設立しました(陸上競技等トレーナー活動あり)。

歴史が好きで、医療の歴史や民間療法、自然療法を研究し、鍼灸治療、氣功、ピワの葉療法、観相・人相・手相、整体……などを勉強していくうち、3年ほど前に桜沢如一先生や石塚左玄先生、東城百合子先生、久司道夫先生などを知り、今に至ります。

正食より、手当て法や辛い症状を取り除く自然療法を中心に研究しています。薬を使わず、患者さんの体に負担がかからないよう、なるべく病院機関を使わない医療を目指しています。



←まずは首から調整します。



バランスを見ながら
ほぐしていきます。



植物セラピーの様子
(真ん中に炭を入れ、その人に合った植物を調合する)



干した生姜の皮や実、コーヒー、すぎなどが入っている



干した人参など、健胃のための治療の様子

鍼灸の免許が無くてもできる植物セラピーも勉強できます。
開業希望者、勉強したい方、興味のある方は是非連絡ください。

治療内容／特色など

辛いところを取り除くことを第一に考えています。人にはわかってもらえない、痛みからの解放は非常に安心感を与えます。心も体も安心してきる医療を目指しています。

私がリハビリで辛かったことは不眠と痛みから早く抜けたかったことです。鍼灸治療（希望者のみ）、体のゆがみをとる、自然療法、民間療法、手当て、気功、易、手相相談の中から選んでいただきます。婦人科疾患不妊治療はなるべく触れずに鎮痛をし、服の上から着たまま温熱を

して痛みを和らげます。ガン・難治にも有効です。私の治療スタンスは痛みのない治療、鍼灸も使わず体を調整し、体を温め楽にしています。食事のアドバイスも行っておりま

す。
不妊治療、悪性腫瘍、脳血管障害後遺症、婦人科疾患……どんな患者さんにも対応しています。

易から診た「なぜ病気になるのか？」など、今後の流れも相談に応じます。まずはご連絡を！

コース(料金)

予約制

- 体験コース 2,000円
- 自然の恵み体験コース 3,000円
- ゆったりコース 5,000円
- 満足コース 10,000円
(自然の恵みを引き出し体を楽しめる)
- ゴージャス貸切コース 20,000円
(自然の恵み独り占めにしてください)

真の健康は浄血から
プハン吸い玉教室

講師 望月佐知子 有限会社デボル(プハン普及会)代表取締役



現代によみがえる、最強のデドックス法。

「二千五百年前から未来へ続く」プハン」物語

ガキ大将、故郷に帰る。

駒村好香さんとの出会いは、日本CI協会のプハン講座である。プハンをとても気に入ってくれ、リーダー養成講座を受講した後、夫の健二さんがガンの末期だと発覚し、医者にも見放されたという連絡を受けた。

もともと遺伝で副腎に褐色細胞腫があり、それがガン化。数カ所に転移し、余命は数カ月。とりあえず、個人指導をとということで、健二さんを連れて来てもらった。好香さんは口では色々言っていたが(ガス抜き実際はかなり献身的。食事も手当ても、かなりの部分を手伝ってあげていた。

11月末から約1ヵ月に及ぶ治療における危機(好転反応のこと)をラ

テンアメリカではこう呼ぶ)では、意識がもうろうとし、黒目がでんぐり返って白眼になるなどのハラハラする場面もあったが、好香さんの思いつきで、頭を尿でマッサージした意識が回復した。その後、運動もどんどんできるようになり、順調に排毒していった矢先、好転反応の排毒が生命力を上回ってしまった。私は、亡くなる前日に電話で普通に健二さんと話していただけに、この急転が信じられなかった。常に自分の生き方を貫いてきた格好の良い健二さん、ご冥福をお祈りします。

【2010年2月7日のメール】夫の駒村健二は、2009年7月に主治医からガン宣告を受けました。余

命は数カ月、入院しても手の施しようがない、抗ガン剤も放射線もやっても意味がない。さらに、ひそかに家で看取る覚悟をするように言われたのです。ガン宣告された日、私はふと思いつき「これはラッキーだ!」と夫に言いました。何を言ってるんだと言う顔の夫を尻目に、頭の中は今までに学んできた情報を取り出す準備をしてました。そして翌朝、デボルの佐知子さんにもかく相談しようと思ったのです。しかし日がまずかった……「もしもし駒村です、朝早くからすみません」「あー、駒ちゃん、昨日私、結婚式だったんだ!」なんともはやヒンシュクを買う第一報でした。

それからバイオヘルス(具体的にマクロビ、自律神経を整える運動、飲尿、プハン等の家庭でできる手当て、心の変更など)でやって来たのですが、何たって当の本人の意志ではなく、妻の意志でやってきたのか、こんな少ない食事で体力つかないとか、怠くて大変なのにあなたはちっとも分かってないイライラするとバトルすること、多々ありました。

ところが有り難いことに、昨年11月下旬から好転反応が起きて。それもあの世の橋を渡る手前まで行っ

てきました。このときは熱が出たり、意識がもうろうとしたり、寝返りも打てなくなったり、あまりの変化に、ガンが悪化したのか、それとも好転反応なのかわからずにいましたが、佐知子さんが好転反応だ、進むしかない! とパワーあふれるメールで励ましてくれて、乗り切りました! 私、そして駒村がこの好転反応を乗り切ったポイントは、やはり、そうです。尿です。変なニオイがする水だといわれても、飲尿をさせたこと(本人も分かっていたと思うのですが飲んでくれた)、そして最後の最後は、尿を体に擦り込むマッサージでした。

約1カ月の好転反応の間、本人の記憶はほとんどありませんでした。後でピッチリ記入されたカレンダーをみて、大変だったとわかったようでした。

ガリガリに痩せた体はガンが悪化したのでは? という疑問を佐知子さんに問うたら、ガンが悪化したら食欲は出てこないし(食欲が出てきていましたので) 痩せて困っているのはガンそのもので、痩せても死なない! と激のメールがありました。駒村も納得したのか、それからは寝返りも座ることもできない程、筋力が落ちに落ちた所から、体を動かす

事を始めたのです。

そして1月。佐知子さんから大分体力が回復した駒村に二日間のお泊り講座（ブハンリーダー養成講座）のお誘いがあったのです。今までは私が一方的に「この道を行けー！」と言っていたのを、今度は本人が感じ、自分で組み立てて進むチャンスだと思い、二人で参加しました。講座から帰ってからの駒村は、2時間以上も運動に励み、台所で料理する時間が増えて来ました。駒村は自分でどうにかするのだと自覚したようでした！

【2月8日のメール】最近では、医者者が首を傾げる程になってます。医者「駒村さん、痛くないの？ うーん、腹水もたまらないし、奥さん、検査した病院での余命はそろそろでしたよね？」

私はピカピカ光輝く肌と、シワも



「最期、呼吸は苦しくなりましたが、抗がん剤や放射線を受けてなかったのと、バイオヘルスで体を整えていたので、七転八倒するような痛みはなく、よく聞く痛み止めのモルヒネの登場もなかったのです(好香)」



ピンと張るのを楽しみに、病氣治しに飲むのではなく、生きるために飲む（佐知子さん談）ニコニコ生きるために今朝も飲尿で始まりました。

【5月6日のメール】駒村健二の帰郷の際、お悔やみを頂き、ありがとうございます！ 葬儀も昔から本人が望んでいたとおり、ジャズやバラードを流しながら、お坊さん無しの献花と、最後は菊の葉で酒を一人一人口に捧げて戴いて、湿っぽくならないような式になりました。昨年7月に何の手立ても無し、余命数カ月と言う病院側の期待にそうごとく無く、毎日5キロ、6キロ、多い時は10キロほどは毎日歩いて、今年2月医者者が「ガンと共存でまだいけるね！」と言う程でした。好転反応で今年3月にはひざが腫れ、足の親指が痛み、以前思った痛風の排毒をしているようでした。そしてそれが治まった頃、

今度は（肺に転移していたガンの排毒だと思われる）咳と痰が始めました。だんだん痰が切れずに夜もぐっすり眠れなかったのですが、気力は充実し、4月には会社へ2回、1〜2時間手伝いに行きだしてました。しかし27日、夜中から大量の痰が出たと同時に呼吸が苦しくなり、どうしたい？ と聞きましたら、病院に行きたい、救急車を呼んで！ 呼ばないと（もし自分が死んだときに死因をあれこれ言われて）あなたが困るから！ と。そして朝、5時37分。ほんの1〜2分私が後ろを向いているうちに眠ったかと間違える程、スーと故郷に帰りました。

後日、主治医にこの様子を話しましたら、最期4時間苦しんで本人は長く感じただろうが、理想的な死に方で、駒村さんらしい素敵な最後だね！ と言われました。生前駒村が「こうして生きていられるのは、飲尿のおかげかも知れない」と言ったことがありました。それも2回も。あまり語らない彼が2回も口に出して言うからには、かなり実感していたのでしよう！

「生きるために飲尿する」教えて頂いた事です。 感謝 駒村

今後の予定

●一人で作れる バイオテスト徹底実践講座（連続講座）

誰でもとても簡単に、自分の身体に合っているものをチェックできる方法が学べます。 ※チェックしたい食べ物等ある場合は、講座のときに持参ください。 日時：2010年9月11日（土）、10月9日（土）共に14：00～17：00 一回参加で15,000円（内容が濃いので毎回講座の内容が違います。複数回の参加をお勧めします二回目以降は7,500円です）。各回予約制、事前振込でお願いします。

●ブハン体験講座 <身体が変わる、生き方が変わる>

～薬や医療に頼らず、生命を躍動させる方法～
ブハン体験も含めた「バイオヘルス（生命の躍動）」をお伝えします。
日時：2010年9月11日（金）・10月9日（土）時間／10：00～13：00 参加費／3,500円

好評開催中!!

※詳しくは巻末行事予定をご覧ください。

●PROFILE

もちつき・さちこ
1963年生まれ。思春期より原因不明の脊柱側彎症に悩まされる。学習熱が高じて鍼灸指圧マッサージ師免許取得。ブハン普及活動12年。今回の人生では、病氣の無い世界を作る予定。
<http://makeitpossible.jp/>



ドクターソルトの塩談義

その31 熱中症は塩不足！

人間の体の中の水分は、塩分によって増減し、細胞の内外を移動しています。

塩を濃いめに摂れば、血液中の塩分が増え、細胞外液の浸透圧が上昇します。そのため、水分は細胞内から細胞外へ移動し、のどが渴いて水を飲み、血液量は増加します。

逆に、塩の摂取量を少なくしていけば、血液中の塩分が減って、細胞外液の浸透圧が低下します。水分は細胞外から細胞内へ移動し、血液量は減少します。

このように、人間は塩の摂取を調整することによって、血液や体液の量を調節しています。

最近、夏になるとテレビの天気予報で「熱中症注意報」を出すようになりまし。温暖化が進んで夏が暑くなつたせいだと思われがちですが、実は「減塩」が広まったせいでもあります。特にお年寄りはありません。

を飲まないで、意識的に水を飲むようにと言われますが、減塩のしすぎで、水分欠乏になつてものどが渴かないのです。そんな状態で暑さに当たると、汗で水分といっしょに塩分がぬけて、急性の塩不足におちいつているのです。

熱中症で倒れた人の血中塩分濃度を測ると、通常よりも薄い方がいるそうです。それではのどは渴きません。無理に（意識的に）水を飲んで

も吸収しないのです。このような場合は水だけでなく、塩をしっかり補給しなければなりません。私たちが生きていくには、200gほどの塩を常に体内に保持しなければなりません。血液中の塩分が不足すると、細胞外液の浸透圧が低下するため、水分が体外へ出て血液量が減少します。すると、血圧が下がり、筋肉や内臓や脳などへの血流も少なくなり、機能不全におち

ります。重症になると、痙攣や失神を起こし、ついには意識不明となつて、死に至るのです。熱中症の根本原因は「水不足」ではなく、「塩不足」なのです。ですから、水だけ補給しても対策になりません。日頃から塩をしっかりと摂っている人は、体内に塩の貯蓄がありますので、少々の脱水は水だけ補つておいても大丈夫ですが、減塩を実践している人は、要注意です。大量の発汗をしたら、水だけでなく、ミネラルバランスのとれた伝統海塩を補給しましょう。体液に近い1.0%前後の塩分濃度（味噌汁くらい）にして補給するのがよいでしょう。なお、塩化ナトリウム純度の高い精製塩などは、血液中のミネラルバランスを乱すので、使わない方が賢明です。また、いわゆるスポーツドリンクは、糖分たっぷりなので要注意です。（つづく）



NPO法人
日本食用塩研究会
村上 譲頭

超陽性の梅醬で、からだ 芯からあつためよう。



紅玉たまり梅醬

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

240g 1,890円(税込)



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

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、減塩せずにつけています。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!

体と心と地球に優しい
自然食育

甘みあるマイルドな味わい



有機麦味噌
750g 1,050円(税込)

米味噌5:麦味噌5の割合



あわせ味噌
470g 630円(税込)
750g 814円(税込)

風味・甘みがありクセがない



有機米みそ
750g 1,102円(税込)

二夏以上熟成させた濃厚な旨み



有機豆味噌
750g 1,029円(税込)

立科みそ

国内産原料100%の天然醸造味噌

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。



美容アナリスト
中村祐子の

しあわせコスメ 美容相談

第4回

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

Q

出かける前も日中もなかなかお化粧直しできない仕事を
しています。短時間でスキンケアとメイク、紫外線対策
ができ、化粧崩れしにくく、なおかつ肌に優しい……そ
んなファンデーションがあったら教えてください。

A

ご質問者の方のように、忙しい女性のニーズにあわ
せてか、日本でも韓国のBBクリームのようなオー
ルインワンタイプのファンデーションが人気ですね。

ち

なみに、この「BB」とは、B（
emishBalm）プレミッシュ

（クリーム）の頭文字をとった略語で、肌の
欠点や傷みを補修するクリームという意
味。もともと、皮膚科や美容外科での治
療後に敏感になっている肌を刺激から守
るために開発されました。保湿、美容液

補修のスキンケア要素に加え、紫外線対
策、ファンデーション機能までついてい
ます。とは言え、やはりその発想はパー
ム（クリーム）なので、ファンデーション
としての美しい仕上がりと化粧もち、
日本人の肌色にフィットするカラーなど

は不得手なようです。また、スキンケア
成分がたくさん入っているのは素晴らしい
のですが、私が化粧品を選ぶ時の基準

は波動がよいかどうかとなると、そうい
う視点では設計されていないようでした。

そこで、いろんなファンデーションを
検証してみたのですが、私が愛用してい
るファンデーションこそ、日本人にとっ
て究極のBBクリームであり、ご質問者
の方に喜んでもらえるファンデーション
ではないか!? という結論にいたりまし
た。そのファンデーションとは、リマナ

質問募集

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

※ 当誌面以外での個別回答はできかねますので予めご了承ください。

今回ご紹介のアイテム



リナナチュラル ピュアUVリキッドファンデーション

全4色 各30mL
 ¥3,990 (本体価格¥3,800)
 205 グリーン 215 ピンク
 225 ベージュ 235 アーモンド

リナナチュラル ピュアUVファンデーション

本体 全3色 ¥4,725 (本体価格¥4,500)
 詰替 全3色 ¥3,675 (本体価格¥3,500)
 211 ピンク 221 ベージュ 231 アーモンド

リナナチュラル ピュアUVモイスチャーバクト

本体 全3色 ¥3,990 (本体価格¥3,800)
 詰替 全3色 ¥3,150 (本体価格¥3,000)
 216 ピンク 226 ベージュ 236 アーモンド



チュラルのピュアUVリキッドファンデーションなんですが、この商品の波動のよさは、化粧品とは思えないほど！

成分のほとんどを占める天恵水と伊豆利島の無農薬椿油が、製品にとてもよい波動を与えているみたい。肌、生体にとつていい水とは、「雪解け水が地層、岩石層中のミネラル成分を溶かしつつ、長い年月をかけて浄化されてアルカリ性に傾き、活性力を持った水」とか「粒子の細かい水」と言われていますが、天恵水はまさにそれ。さらに非加熱除菌されているのも

ポイント。市販の加熱殺菌した水は、組織が崩れ、溶存酸素、水素などが分離して活性力を弱めてしまいますが、天恵水は特殊なフィルターで非加熱除菌をしていするため、湧出したままの自然のバランスを保っている高波動水なのです。また、椿油の主成分オレイン酸は、私たちの皮脂に含まれる成分と同じ。酸化しにくく、乾きにくい油脂なので、皮膚の保湿&保護剤としても優秀。紫外線や化学物質などさまざまな刺激から肌を守ってくれます。国産で無農薬の椿油なので、やはりその力も高いようですね。

もちろん、皮膚に刺激となりやすいタール系色素、ケミカルな紫外線吸収剤、香料、鉱物油は不使用。SPF15、PA++のUV防御効果があります。しかも、スルスルとのびのびのいい乳液状で肌にびたつとフィットするのに皮膚呼吸をさまたげず、1日中メイク崩れしません。もうそれは感動的なほど！

健康な肌の方なら、これ1本でスキンケア、下地、紫外線対策、アンチエイジ

ング、美白、ファンデーションまで済んでしまうことでしょう。私は、43歳なので、さらにカバー力の高い仕上がりを求めて、リキッドにプラス、UVモイスチャーバクトを重ねていますが、こうするとコンシーラーも不要なほど。それでもベースメイクにかける時間は、わずか1〜2分しかかからないので、ご質問者の方も朝のメイク時間を大幅に短縮できると思いますよ。

また、通常は難しいファンデーションの色選びも簡単。日本人であれば、ほとんどベージュのリキッド+ベージュのパウダリーの組み合わせで肌色にベストマッチ、美色に仕上がります！天然の無機顔料が、その人その人の肌色とミックスされて、カスタマイズしたように肌から浮かない色になるようですね。もちろん、すぐく肌色の白い方、小麦色の方も、必ずピタッとあう運命の1色が見つかるので、できれば店頭で試させてもらってください。いずれにしろ、ファンデーションにも「身土不二」が大切なのだと思えます。

中村祐子 美容アナリスト

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

水は命を支える

弁護士

湯坐博子

第三回「薬だけで水道水を浄化しているのは日本だけ」

緩速ろ過と急速ろ過

河川表流水を、私たちが飲める水にするための浄化方法として、緩速ろ過と急速ろ過という二つの方法があります。

緩速ろ過とは自然の砂や石などの砂礫層を敷設した貯水地に河川水を導入し、1日数メートルくらいの速度でろ過します。

またイギリスをはじめとし、ヨーロッパ諸国、アメリカで一般的に行われている浄化方法でもあります。

緩速ろ過と自然の力を利用した飲用水の浄化方法

緩速ろ過とは、自然の砂や石などの砂礫層を敷設した貯水池に河川水

などを導入し、砂礫層の表面や水中に棲みついた土壌細菌などの微生物や微小動物の力で、水の汚れや濁り、大腸菌まで浄化します。

いわゆる微生物分解という、細菌の働きや微小生物により有機物や細菌が消化されるなど、自然の働きを利用して浄化する方法です。

何日もときには何ヶ月もかけて浄化することもあります。

日本でも終戦後しばらくはこの方法でしたが、東京の場合、昭和40年、新宿の淀橋浄水場が排止されて、すべて薬による急速ろ過による浄化に変更になりました。

むかし、川の水は三尺下がればきれいになるといわれていたのも緩速ろ過と同じ原理によるものです。

時間はかかりますが、自然の力を利用するこの緩速ろ過方式は、人間も自然の一部であり、自然の力で浄化するほうが、人間に安全であるという思想がもたっています。

ちなみにイギリスのロンドンではテムズ川の水を60日から400日かけてろ過しているということでした。

かつて東京の水道水も緩速ろ過だった

日本の水道は、明治初期に横浜市営水道の設計をイギリス人に依頼したことが発祥です。それ以前江戸時代は、神田上水のような湧水の導水や個人の井戸や共同井戸などが普通でした。

横浜にイギリス人が設計した水道はいずれも地表水を水源とし、沈殿池で沈殿させ、緩速ろ過で行うものでした。

以後これが手本とされ、貯水池による緩速ろ過の方法が日本中に普及しました。

とくに終戦までは伝染病が出たときだけ塩素消毒する程度で、日本の水道水の水質は非常によく、世界に名だたるおいしさだったといわれています。

神戸や横浜に入港する外国船は、船積みした水道水が赤道を越えても腐らず、味も良かったため、日本への寄港を楽しみにしていました。

ニューヨークの貯水池のお話

「かつてニューヨークの水ガメ役をはたしたのは、マンハッタン島のセントラルパークの貯水池であった。郊外から数百キロもの送水路を通ってくる水は、いったん、ここに溜められ、市民に供給された。貯水池の周囲2・5 kmはジョギング道として整備され、週末ランナーで混みあう。近くの高級アパートに住むダスティン・ホフマンやトム・クルーズなどの有名人も走っていた。その中にジャッキー・オナシスもいた。その頃別の場所に新たに貯水池が建設されたため、セントラルパークの貯水池は埋め立てられて、野球場になるといふ話もちあがった。しかし、市民の反対により、セントラルパークの貯水池は緊急時の水ガメとして残されることになった。

ジャッキーの死後この貯水池は、ジャックリン・ケネディ・オナシス貯水池と呼ばれている。」(産経新聞平成10年3月17日朝刊より引用)。またニューヨークの水道水について、次のような話をテレビで聞いたことがあります。

「遠方より導水している湧水の水質が落ちたため、現在膨大な費用を

かけて、200 km以上遠方から水を引く導水管を埋設する工事をしていく。」この工事のための天文学的數字について、ニューヨーク市長が「人の健康に変えられない」と話していました。

ニューヨーク市では、小さいビルや建物では、樫の木で作った大型の桶が水道水の受水槽として利用されています。ウイスキーの熟成と同じで、木には抗菌力があり、腐りにくい、水の味が良くなるといった利点があります。一方、高価なこと、維持管理に費用がかかることなどのため、樫の木の受水槽を設置することとは住民のステータスシンボルとなっています。

急速ろ過→薬だけに頼る浄化方法

緩速ろ過に対し急速ろ過は、大量の薬品を使用して一挙に河川水を浄化するという薬だけに頼る方法であり、現在、先進国で一般的に行っているのは日本だけです。

私はいろいろ文献を調べましたが、薬だけで水道水を浄化している急速ろ過が一般的に行われている国を他に見つけることができませんでした。

現在日本の浄水場、約2500箇

所のうち、8割が薬だけに頼る急速ろ過方法を採用し、緩速ろ過の年間約6億トンに対し125億トンと、圧倒的なシェアを占めています。換算すると浄水量の95%は化学薬品だけの浄化がなされていることとなります。

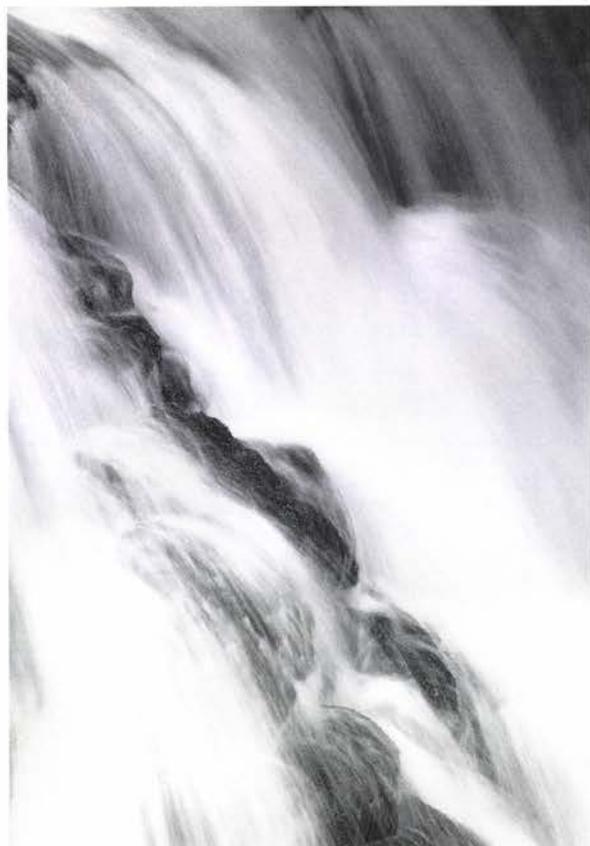
東京では昭和40年、新宿の淀橋浄水場の廃止により、緩速ろ過方式から化学薬品だけに頼る急速ろ過方式になりました。人口の集中などで貯水池のろ過能力が追いつかなくなったのですが、ニューヨークのように貯水池を増やすなどほかの方法はと

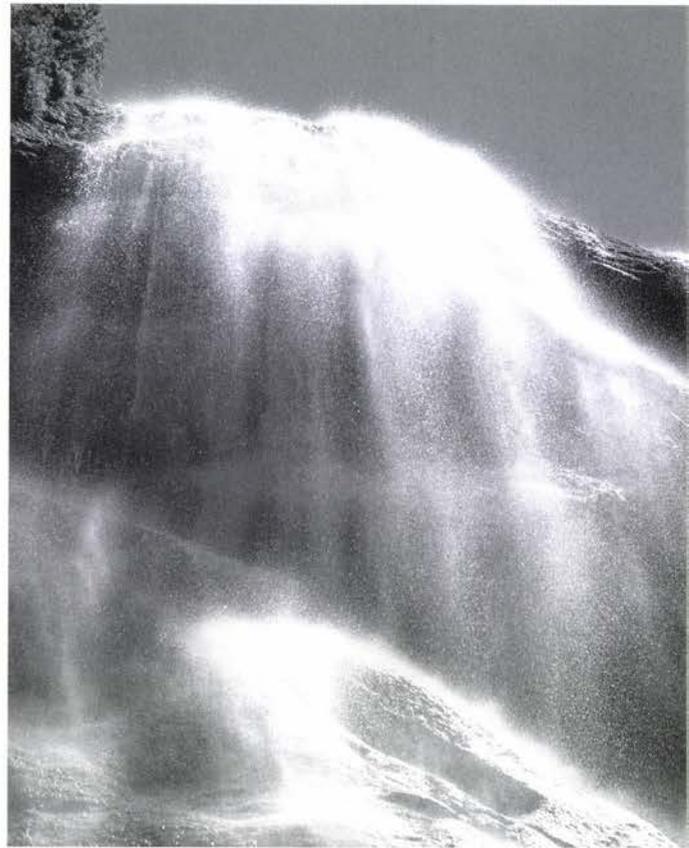
りませんでした。安易な方法をとったのです。

都民の水ガメであった淀橋浄水場跡地には、醜悪とも思える都庁や、住友三角ビル、京王プラザホテルなどが建ち並んでいます。

急速ろ過は、どんなに汚い水でも僅か5〜6時間で一挙に浄水処理を行ってしまいます。

浮遊物や濁りなどの物理的な汚れは除去できるため、見た目はきれいな水に見えますが、完全な浄化ではありません。色はある程度残ってしまうし、マンガン、アンモニア、合





の方が一般細菌より弱いということにもよります。

急速ろ過による2次公害

一般に消毒に耐えて生き残った細菌は、消毒剤に耐性を備えます。O・157大腸菌の出現はそのせいでないかという人もいます。

時々院内感染という言葉聞きますが、これは病院内で消毒をひんぱんに行うため、逆に消毒に対し耐性を持つ菌が出現し、消毒が効かなくなったことによるものです。

またマンガンやアンモニアを取る浄水処理のため、アンモニアの11倍以上の塩素が投下されると書きましたが、そのための2次公害として、投入された塩素と河川中の汚濁物質であるフミン酸とが反応し、トリハロメタンやクロロホルムなどの発ガン性のあるハロゲン化合物を発生させ、これが私たちの飲む水道水に含まれる総トリハロメタンということになります。

日本では水道水の塩素量には上限がない

日本の水道法では、水道法施行規則により水道蛇口で0.1ppm以上の塩素が残っていることを義務付けて

います。0.1ppm以上であれば、どんなに多くいれてもいいということになるのです。要するに上限の定めがないのです。

このような例は先進国といわれる国では他にはありません。

急速ろ過方式では、2段階の塩素投入が必須のため、上限を設けることが出来ないのです。そのため水質の悪化にともない塩素量は増大しております。

すでに述べたようにドイツ、オーストリアは0.05ppm、フランス0.1ppm、そしてアメリカですら0.5ppmという上限があります。

これらの国々は水源を保護し、湧き水や地下水を主とし、さらに貯水池でろ過するという緩速ろ過方式の浄水方法を取っているから可能なのです。

先日、奈良市の方から、水道管の具合が悪いので奈良市の水道課の係員に来てもらい調べたところ、蛇口の塩素量は0.8ppmあったというお話がありました。

びっくりし、早速インターネットで奈良市の水道情報を調べましたが、奈良市は検査結果を全く公表していませんでした。

成洗剤の成分、カビ臭、農薬、鉛などを取り除く能力はありません。

さらに緩速ろ過のように、土壌細菌、水棲細菌や水棲微小動物が持っている有機物の分解作用や捕食作用もなく、水に含まれている病原菌は除去されなまま残っています。

そこで急速ろ過では、マンガン、アンモニアなどを除去するための浄化処理にアンモニアの11倍の塩素を投下しなければなりません。これを前塩素処理といいます。

その上さらに殺菌消毒のための塩素をあらためて投下することになる

のです。これを後塩素処理といいます。結局二重の塩素投下がなされているのです。

緩速ろ過では、塩素投下は殺菌消毒のためだけ1回で済みます。

私たちは化学薬品による浄化という大腸菌群や病原菌などの有害細菌が完全にいなくなるような錯覚をおこしますが、水の浄化に関する限り、これは間違いなのです。水中の土壌細菌などによる微生物による分解や微小動物による捕食のほうが、大腸菌群や病原菌がよりよく除去できるのです。これは大腸菌や病原菌

各地の具体的な塩素量(公表している都市の中から抜粋)

東京都	かつて東大都市工学科が平成5年の4月、50カ所の蛇口段階の塩素量を調べて発表したことがあります。そのときは半数以上の蛇口から1ppm以上の塩素量が出ました。近年、高度浄水処理がおこなわれるようになり、実感としても塩素量もかなり減っていると思います。水質に関しては最も詳細なデータが公表されているが、塩素に関しては、今日の水質として1日分が発表されている。年平均で、全部の場所をあわせて、最も多く出てくる数値は0.6ppmです。
横浜市	平成20年度多数回の調査結果 残留塩素0.8ppmの場合が0.8%、0.7ppmの場合が45.6%、0.6ppmの場合が42.8%、0.4ppmの場合が10.8%
大阪市	データはあまり出ていません。残留塩素の平均値として最高が0.7ppm、最低0.4ppm
東大阪市	平成21年10月の水質検査結果として0.6ppmという数字を掲げていますが、5月～9月の気温の高いときは、当然これより多いはずです。
堺市	残留塩素については最も詳細なデータが出ています。市内19カ所の浄水場の平成19年度の平均値は最低0.55ppm、最高が0.91ppmとなっている。平均値であることが凄いなと思う。
神戸市	平均して、0.4ppm～0.6ppmです。
仙台市	平成21年4月～9月の各1日をピックアップしてデータを出していますが、そのうちの四郎丸字大宮のデータから抜粋すると4月～9月までの塩素濃度の平均は0.83ppmとなります。
札幌市	市内6カ所 平成21年8月の塩素濃度0.41～0.3ppm

水道水として飲める水にするために投下される塩素が、水道水にどのくらい残っているかの残留塩素量については、自治体によっては、インターネットで公表しておりますが、まだまだ大部分の自治体は公表していないのが実態です。

水道水についての検査結果など数値を詳細に出しているのは東京都ですが、表や図を使用して一般の人に分かりやすく説明しているのは横浜市でした。



※水質は水道とほぼ同じ。業務用口径にも対応。

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、岩清水にしか棲めないプラナリアやも生きられる水
- 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:83,000L 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。

発売元:株式会社淀エタープライズ
〒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

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

Dr. マイクの生活の知恵

Vol.36



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」を教で持っている。心は未だに18才、夢と希望に溢れている。30才代に胃ガンになったのをきっかけに、桜沢如一、大森英樓、牛尾盛保、沖正弘・中村天風などに師事。
食養、ヨガ、断食断心行法にて胃ガンを克服。
1967年、東京ヨガ断食道場を建て、大森英樓式食養を指導し現在に至る。
熱海断食道場長。NPO群馬リフレッシュ学園長。
【著書】ひとは食べものの「お化け」(リーブル社)、気を変えれば人生が変わる(現代書林)、死後の世界はこの世で決まる(現代書林)、Dr. マイクのチョーきれい!!(いすゞ出版)、「アトピーは食べもので治る」(現代書林)、「炭パワ―超健康法」(日本文芸社)など多数。

Q 子供の躰について、なにかよい方法があれば教えて下さい。

A 3才の男の子が道場の玄関に散らかっている他人の靴をちゃんと揃えていた。踵を潰して履いている運動靴もちゃんと直して揃えている。母親に聞いた「掃除を教えたの?」と。「いいえ、別に」と答える。その母親は以前、道場の研修生として長年いた。子は親の背中を見て育つ。

その人はとてもキレイ好きで、台所はいつもピカピカにしていた。その子は母親のすることを真似していただけなのである。 **これが本当の躰だ**

そうかと思うと広間で皆が勉強しているときに、ガヤガヤ騒いで走り回っている子どもがいる。

どう違うか?



親がだらしがない……掃除も料理も下手……
そんな母親のもとで育った子は不幸である。

3才までの躰でその後の生活習慣が決まる。

まず家庭での役割を決めるとよいのだ。
玄関の掃除、台所の拭き掃除など……担当を決める。
やったら抱っこして頬ずりをして褒めるのだ。やらなかったらケツを叩く。
3才までは子犬と同じ。やったら褒める。
言われたことをやらなかったり、迷惑をかけたからお尻を叩く。
小さいときに打つことを恐れていてダメ。でも4才になったら打たないよ。小学校に入ったら、聞いてやる。
「今日は何を勉強してきたの」「へえー、そうー、お母さんにも教えて」とやるのだ。すると得意になってくる。これが大事だ。

大事なことは、手間と愛情の籠った美味しい料理を囲んだ一家団欒の笑いだ。

勉強しろ!

早く起きろ!

それやっちゃダメ……!!
これをやっているとダメ子供、
ダメ大人になる。

道場でやっている躰教育は実に簡単

- 朝早く起きること。
- 「お早う!」と元氣の笑顔で挨拶すること。
- 身の回りを整理整頓を素早くする。掃除行法は徹底してやる。
- 相手を否定しない非難しない。「でも、だって」のでもしか言葉はしない。
- 「有り難うございます」で全てが円満に解決する。
- 「頂きマース」と食べものに感謝し、よく噛む、徹底して噛む。
噛むと頭が刺激されて良くなる。
- 道場の教育に叱る教育はない。褒める、認める、励ますことしかない。
- 畑で野菜を作る。小屋も作る。道具も作る。何でも工夫して作らせる。



すると、どんどん伸びて行く、成長していく智慧がでてくる、工夫してくる。

本当の教育は

**知識じゃない智慧を身につけさせることだ。
智慧は諸々に体験の中で生まれる。
体験なき教育はないのだ。**

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



『泣きみそ校長と弁当の日』

竹下和男・渡邊美穂 著 西日本新聞社 1,470円(税込)

自分の弁当づくりと後片付けを家庭で子どもたち自身が行う「弁当の日」は、2000年、香川県綾川町立滝宮小学校校長だった竹下和男氏の、子どもたちの心理的な空腹感を満たしたいという思いから始まった取り組みです。本書は、弁当作りによって成長する子どもたちの姿と親の喜び、家庭や学校の変化の様子など、6つのエピソードを物語仕立てで紹介されます。してやることだけが子育てじゃない。あなたの成長は私の喜び。『弁当の日』から発信されるメッセージを受け止め、子どもの成長を支える環境のあり方を考えます。



『おうちで楽しむナチュラルフード』

ギヤップジャパン発行 ジャパン・プランニング・アソシエーション 1,680円(税込)

おいしさと安心を第一基準に、自然派の食品店・食材専門店・デリカテッセン・ケータリング・パン屋さん・スイーツショップなど、東京で今注目のナチュラルフードのお店約135軒を厳選して紹介している一冊。自宅でナチュラルフードを楽しみたい、という方向けのショッピング案内になっています。おいしい食事を心から楽しんで、そこに安全や健康、環境にもやさしいが、ついてきたら、幸せな気分になりませんか？ 本書があれば、日々の食卓が一層うるおうこと間違いなしです。

『季節のおたよりレシピ』

川内翔保子著 地湧社 1,785円(税込)

リマ・クッキングスクール上級・師範講師として人気の川内翔保子先生は、「体と心が喜ぶ」季節感あふれる料理を通して、毎日の台所に、身近な自然のなかに、イキイキ生きるヒントがたくさんあることを伝えています。本書は、たった160字のレシピの中に調理のエッセンスがギュッとつまっていて、読んで楽しくすぐ作りたくなる魅力たっぷりの一冊です。調理とは、自然の理を整えること。シンプルなレシピを通して、旬の野菜と仲良しになると同時に身の回りにヨイことがやってきます。



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

とまとと りんごの ゼリー



国産トマト
国産りんご
国産砂糖を使用

内容量
75g

黒ごまババロア 80g
アーモンドババロア 80g
が袋入りになります!



デザイン
一新!

たっぷり ビタミンC 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



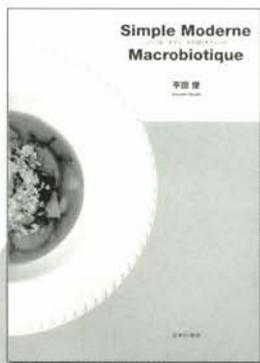
三育フーズ株式会社

〒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

今月のおすすめ



『マワリテメクル小宇宙』

岡部賢二著 ムスビの会 1,890円(税込)

病気の方が増え続け、医療費がとどめなく上がっていく中で、医療や薬に頼らずに、自らの内なる力＝自然治癒力を高めて病気を予防するための書です。著者の師である松岡四郎(正食協会の元会長)先生が唱える陰陽五行の基礎に、著者が講演や健康指導で学んだこと気付いたことを肉付けし、まとめてあります。読者が自分で、どの臓器が弱っているのか、またどのような食事によって改善することが出来るのかを判断できるように、五行理論に基づいて詳しく解説しています。

『シンプル モダン マクロビオティック』

平田優著 日本C-1協会 1,890円(税込)

フレンチのシェフからマクロビオティックに転向した平田シェフは、マクロビオティック実践者や自然食を取り入れている方なら一度はお料理を食べてみたい憧れの存在。本書は、そんなシェフが月刊マクロビオティックに連載していた素敵なレシピをまとめたものです。食材も作り方もシンプルなのに、おいしくておしゃやかなお料理ばかりが、きれいな写真とともに紹介されています。普段の食卓にはもちろん、人が集まるときのおもてなしにも重宝する、身体にやさしく、見た目も美しく、もちろんおいしいお料理がすぐに作れます。

クコの実

CCOF認定原料 非加熱
添加物不使用
ほのかな甘みと苦味があり美味

砂糖・油脂等の副原料不使用。数量限定品。

開封前賞味期間：常温で6ヵ月
原材料：クコの実（中国産）



30g 504円 (税込)

日高産みついし昆布

北海道日高産天然昆布1等
天日乾燥 肉質柔らかく早く煮える
ダシも美味

みついし昆布は万能型と言われ、美味しいダシが摂れる他、食べても美味しい昆布。肉質柔らかく、煮上がりが早いので煮物にも便利。

開封前賞味期間：常温で1年
原材料：昆布（北海道・日高産）



100g 1,150円 (税込)

アルチェネロ オーガニックホールトマト

収穫したばかりのトマトを使用
みずみずしく甘みがある

有機JAS認定品。収穫したばかりのトマトをそのままのおいしさで封じ込めた。パスタや煮込み料理に最適。

開封前賞味期間：常温で3年
原材料：有機トマト・トマトジュース（イタリア産）



400g(固形量240g) 262円 (税込)

全粒粉Penne (ペンネ)

小麦の栄養まるごと 奥深い味わい
ソースと絡めたり、サラダなどに

有機JAS認定品。皮や胚芽を取らずにまるごと小麦を使用。表面にスジがついている（ペンネ・リガーテ）。低温乾燥法。

開封前賞味期間：常温で3年
原材料：有機デュラム小麦の全粒粉（イタリア産）



300g 336円 (税込)

有機 ホットマスタード

なめらかでピリッとした辛さ
和食にも良く合う 石臼挽き製法

有機JAS認定品。「おでん」などの和食にも良く合う。様々な料理のアクセントになり味が引き立つ。

開封前賞味期間：常温で1年

原材料：有機マスタード（ドイツ産）、有機ブランデービネガー（ドイツ産）、食塩（フランス産）、有機ウコン（インド産）



160g 787円（税込）

有機 粗びきマスタード

程よい酸味でマイルドな辛さ
粒が多く食感が良い 石臼製法

有機JAS認定品。和洋中の様々な料理に合う。様々な料理のアクセントになり味が引き立つ。

開封前賞味期間：常温で1年

原材料：有機マスタード（ドイツ産）、有機りんご酢（ドイツ産）、食塩（フランス産）、有機香辛料（クローブ（インドネシア産）・ショウガ（タンザニア産）・ウコン（インド産））



160g 682円（税込）

アップルサイダー+レモン

有機りんご・レモン果汁使用
砂糖不使用
自然で爽やかな甘みすっきりとした後味

砂糖やブドウ糖果糖液糖などの糖類不使用。有機果汁85%以上使用。天然水使用。

開封前賞味期間：常温で1年

原材料：有機りんご（ニュージーランド・トルコ産ほか）、有機レモン（スペイン・イタリア産他）、炭酸（国内産）



250ml 136円（税込）

国産有機 温・感・生・姜

国内産有機生姜100%
個包装なので携帯に便利
生姜紅茶や生姜湯などに

1包をお茶などに溶かして飲む他、料理やお菓子作りにも。甘味と一緒に生姜湯に、料理に加えて味のアクセントに、ジンジャークッキーなどお菓子作りにも。キレのある辛み。

開封前賞味期間：常温で2年

原材料：有機生姜粉末（国内産）



15g（500mg×30包）1,980円（税込）

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	カイロフラクティック、自然食品	▲
	自然食品の店—むぎさと—	(〒064-0822) 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133	13:30~17:30 月・木・金	予約・宅配中心・週3日店頭販売日あり有機米・有機野菜・マクロビオティック商品・びわ生葉・温灸	▲
	榎まほろば	(〒063-0035) 札幌市西区西野5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	▲
	あしりたのや	(〒005-0014) 札幌市南区真駒内幸町2-1-12 ミュークリスタル1F TEL011-588-4511 FAX011-588-4512	10:00~20:00 年中無休	オーサワジャパン全商品・ムソー商品・有機野菜・天然酵母パン他 売り出しは毎月	▲
	自然食品の店 たんぽぽ	(〒006-0803) 札幌市手稲区新寒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	▲
	有機野菜と自然食の店 あや	(〒041-1122) 亀田郡七飯町大川3-20-32 TEL0138-64-9611	9:00~19:00 年中無休	有機野菜・オーサワジャパン全商品・各種新鮮食品・無添加アイスクリーム・大福 他	▲
	自然食品の店 ナチュラル・ココ本店	(〒080-0028) 帯広市西18条南5丁目31-1 TEL0155-38-3833 http://natural.coco.jp/	10:00~19:00 月	オーサワ、ムソー商品他、有機野菜、米、ヴァレダ化粧品等。オーガニックマクロビカフェ併設。	▲
青森	玄米雑カフェあまむ	(〒085-0007) 北海道釧路市堀川町5-38 TEL/FAX0154-23-5594	11:00~19:00 月	有機野菜、オーサワ商品、第3世界ショップ雑貨・食品、オーガニック寝具類、浄水器	▲
	たちばなや	(〒030-0845) 青森県青森市緑2-14-1 ジャスコ青森店より西へ徒歩3分 TEL017-764-0211 FAX017-764-0215	9:30~18:00 日・祝	オーサワ商品、CI図書、食養相談、配達・配送可、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妙法療法・食養相談もあります	▲
秋田	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	▲
	整骨院 巴堂	(〒013-0002) 秋田県横手市追進2-1-4 TEL0182-32-3331	8:30~18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	(〒010-0951) 秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879	9:30~18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ピフ温灸、生鮮食品、料理教室、食養講座	▲
岩手	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	▲
	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・アルソア化粧品・毎月特売日と料理教室・食養美容相談・発送可	▲
	マクロビオティックレストラン 「スローキュア ナチュラルハウス」	(〒020-0023) 盛岡市内丸4-18 TEL/FAX019-652-8055	11:30~14:00 土・日・祝	日替わり玄米雑穀ランチ、コンサート、各種イベント	▲
宮城	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	▲
	榊 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・仏オーガワイン・シャボン玉石けん	▲
福島	自然食品の専門店 玄会津大学前	(〒965-0005) 福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合175-8 TEL0242-32-1850	9:30~18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
	善林庵	(〒970-8026) 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9:30~20:00 第1日	OJ 食品、CI 書籍、マクロビオティック、レストラン有、料理教室（第4日曜日）、食養相談	▲
	あんぜんな あべも	(〒960-8105) 福島県福島市仲間町4-3 TEL024-523-2237	10:00~19:00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、健康肌化粧品、他市内配達可	▲
	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、びわの薬療法、地方発送可	▲
	自然食品店わかば	(〒979-1521) 福島県双葉郡浪江町字町場18-3 TEL0240-35-2797	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 おっぱい救急病院 操体法	(〒921-8062) 石川県金沢市新保本1-222 TEL076-249-4805 FAX076-249-4188	年中無休24時間 (但し電話確認)	アレルギーベジタリアン対応食品・パン・無農薬野菜果物・米・豆腐・ゆば・雑貨・料理教室	▲
	穀菜食レストラン 健康食工房たかの	(〒920-0944) 石川県金沢市三口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00~19:00 営業時間延長可	お食事・オードブル・お弁当・浄水器…… http://mizu4yo9.hp.infoseek.co.jp	▲
	元気な野菜たち のっぽくん	(〒921-8815) 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210	10:00~18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、石けん、化粧品、書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
群馬	群馬マクロビオティック センター MA 愛NA	(〒370-0847) 群馬県高崎市和田町7-13 TEL0273-22-5484	10:00~20:00 月	図書、食品、料理教室、陰陽勉強会、食事相談、健康相談	▲
	須藤商店	(〒376-0053) 群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL0277-44-5733	9:00~20:00 日	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室	▲
	宮前薬局上原店	(〒378-0051) 群馬県沼田市上原町1801-22 TEL0278-24-3678	8:00~20:00 日	漢方薬、カイロフラクティック併設	▲
	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	▲
栃木	自然食品&菜食カフェ コントリーライフ	(〒370-0002) 群馬県高崎市日高町356-1 TEL/FAX027-364-0360	10:00~19:00 (ランチは11:30~)全土	ビーガン対応の食事(持ち帰り可)・自然食品・全粒粉パン・ケーキ、書籍、料理教室 他	▲
	まほろば ファミリー	(〒373-0846) 群馬県太田市中根町801 TEL/FAX0276-31-8850	10:00~19:00 不定休	自然農法農産品 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン	▲
	古代米浦部農園	(〒375-0042) 群馬県藤岡市鮎川337番地 TEL0274-23-8770 FAX0274-23-8970	8:30~17:30 土・日	JAS 認証有機栽培の古代米各種、特殊米、玄米 専門生産販売農家、1個から全国発送。	▲
栃木	栃木自然食センター アース	(〒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、カイロフラクティック	▲
	自然食品の店 ここち	(〒327-0832) 栃木県佐野市樋上町1302-4 TEL0283-21-5636 FAX0283-21-5658	月~土10:30~19:00 日13:00~18:00	自然食品全般・健康食品・自然化粧品・書籍 天然酵母パン・生活雑貨	▲

▲掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき年間5,250円を別途申し受けます。
▲マークはオーサワジャパン株食品取扱店です。

栃木	セーフティーショップ 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 ハッピー工房リリーエ	(〒301-0033) 茨城県龍ヶ崎市長岡町 629-2 常磐線佐貫駅西口駅前 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、ケラリボシ油直販、発送可	▲
茨城	食の提案スペース ミレット	(〒310-0851) 茨城県水戸市千波町 460-37 TEL/FAX029-244-6112 http://www.milletmito.com	11:00~19:00 日・祝	オーサワ商品・パン・豆腐・雑貨・化粧品 ランチ 11:30~料理教室第3、4火・第4土	▲
	自然食品 イナバ	(〒306-0013) 茨城県古河市東本町 3-5-14 TEL0280-32-1543	9:00~20:00 月	マクロビオティック食品、CI図書、オーサワジャパン商品、書籍 他	▲
	Macrobiotic T S U B A K I	(〒316-0001) 茨城県日立市諏訪町 1-18-10 TEL/FAX0294-33-2424	10:00~18:00 祝	カフェ・自家焙煎珈琲豆・オーガニック食品 マクロスイーツ&天然酵母パン・料理教室他	▲
	太陽堂	(〒343-0025) 埼玉県越谷市大沢 4-10-5 TEL048-962-3479	9:00~20:00 日	純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室	▲
	げんき畑の直売店 「げんきの市場」	(〒343-0807) 埼玉県越谷市赤山町 1-96-3 TEL048-967-2888	10:00~19:00 年中無休	産地直送玄米の専門店(分づき可)、各種自然食品 取扱・生産者の直売市開催中・HPも有	▲
	大橋 自然食	(〒350-1109) 埼玉県川越市霞ヶ関北 4-22-17 TEL0492-32-9445	9:00~19:00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、 料理教室	▲
	川越 自然食品	(〒350-0063) 埼玉県川越市幸町 8-10 TEL049-224-1126/FAX049-226-4577	10:00~19:00 土	昭和45年創業・無低農薬野菜・無農薬有機米・天然 酵母パン・生鮮品・手造りケーキ・雑貨・化粧品・ 健康食品・産地直送品・地方発送可	▲
	おばあちゃんの店	(〒353-0005) 埼玉県志木市幸町 3-23-10 TEL/FAX048-476-4855	10:00~18:00 土	自然米・自然食品・天然酵母パン・生活雑貨 オーガニックコットン衣類・布ナフキン	▲
	衛リフレ	(〒355-0328) 埼玉県比企郡小川町大塚 1304-3 TEL0493-74-0971 FAX0493-74-3562	9:30~19:30 日	配達地域:東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、寄 居町、江南町、都幾川村、玉川村など	▲
埼玉	春日部自然食品センター 「正食の門」	(〒344-0032) 埼玉県春日部市備後東 8-47-7 TEL048-736-7008	10:00~18:00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食養 相談・整体治療院併設	▲
	自然食品専門店 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 お米、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・食養健康相談	▲
	オガカ自然食品店	(〒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 日(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 須田米店	(〒357-0033) 埼玉県熊本市八幡町 8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094	9:00~20:00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM商品。 浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど400種。	▲
	小川 自然食品店	(〒362-0037) 埼玉県上尾市上町 2-7-25 TEL048-774-8504	10:00~19:00	オーサワジャパン商品、EPAメール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、パンキー取扱	▲
	衛すこやか食材調和堂	(〒369-1202) 埼玉県大里郡寄居町桜沢 1152-2 TEL048-581-4968 FAX048-581-7220	10:00~18:00 日・祝	オーサワジャパン全商品・書籍・健康グッズ・サブリ メント・食養相談	▲
	健康ハウス 新所沢本店	(〒359-1111) 埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL04-295-2551	10:00~19:00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商品 ・生活雑貨・書籍・サプリメント他	▲
	健康自然食品専門店 サライフ	(〒264-0004) 千葉県若葉区千城台西 1-34-12 千葉県市モノレル千城北駅徒歩1分 TEL043-237-8131 FAX043-236-4255 http://www.sunlife-natural.com	9:00~18:00 日・祝	創業30年自然健康食品店。天然畑、有機野菜、エ コ雑貨、腰痛に効果的股関節ヘルド、イチヨウ葉サ ンを始めたサライフ等1800アイテムの品揃え。 全国発送OK、年4回セール実施	▲
	衛未健康相談室	(〒270-0034) 松戸市新松戸 3-132 ラフィアヌ・メイプル 202号 TEL/FAX047-340-1021(メテオカル・ヘルス・カウンセラー)	9:30~17:30 土・日・祝	健康相談、医療講演、オーサワジャパン商品他 メタ ボリックシンドローム解消、デトックスに関するもの	▲
	米野輪	(〒273-0853) 船橋市金杉 8-12-9 TEL/FAX047-440-1339	9:00~21:00 第1・3・5水	OJ商品等日常素材全般。喫茶と食事。「米野輪のひ ろは」配布。会員制度割引と親睦交流会。料理勉強 会 玄米を食べる一尾形稲穂一相似象を読む	▲
	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 TAKA	(〒275-0011) 千葉県習志野市大久保 4-14-17 TEL047-471-1661 FAX047-471-1661	11:00~19:00 火・日	オーサワジャパン・ムソー商品他アレルギー対応食 品・生活雑貨・書籍・自然食品	▲
千葉	くつろぎ工房 自然食品通販店	(〒272-0111) 千葉県市川市妙典 5-15-10 ミルフィーユ式番 館 203 TEL/FAX047-399-3992	10:00~18:00 土・日・祝(盆・正月)	自然食品・無農薬・無添加生鮮食品、ヨガ&料理教室。 http://kutsurogi.ciao.jp/ ネット通販・全国発送対応可。	▲
	オーガニックカフェ のみ	(〒286-0004) 成田市赤宮 3-565-1-13 TEL070-5572-2587 http://cafe-mominoki.jp/	11:30~14:30 土・日・祝	長岡時酵素玄米と成田の有機野菜をたっぷり使った ランチ 800円 酵素玄米の店頭販売と地方発送	▲
	あいりん堂	(〒286-0036) 千葉県成田市加良部 4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	13:00~18:00 土	不耕機&無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パ ン・みそ・醤油・石鹸洗剤、他。各種発送&配達承 ります。毎月玄米菜食の勉強会&健康相談有	▲
	IKUKO HERBS	(〒297-0213) 千葉県長生郡長柄町徳増 806 TEL0475-35-1236	9:00~20:00 水	オーガニック食品、アロマテラピー製品、パッチフ ラワーレメディ、オーブリーオーガニクス、オーガ ニックコットン、ハーブティ	▲
	アレグリア	(〒272-0111) 市川市妙典 3-11-12 東西線妙典駅 3分 TEL/FAX047-306-0123	10:30~18:00 日・祝	OJ商品&くらしの模様くらしを楽しむ「游の会」 オリジナルプロポリスエキス&天然サプリメント	▲
株 式 会 社 淀 エンタープライズ	自然食品の店 あらいぐま	(〒105-0004) 港区新橋 1-16-10 TEL03-3595-4470	9:00~17:00 土・日・祝	①自然浄水「ゆうすい浄水器」②アトピー協会推薦 品化粧品「いちえい」③シリウス 他製造販売	▲
	ナチュラルマート	(〒150-0002) 目黒区目黒本町 3-19-3 TEL03-3794-1848 FAX03-3794-1850 http://www.arai-guma-net.com/	11:00~20:00 月	マクロビオティック食堂あり(11:30~22:00)オー サワ商品、野菜、雑貨 http://arai-guma.exblog.jp/	▲
	ナチュラルマート	(〒150-0012) 渋谷区広尾 5-19-5 1F TEL03-6408-2528 http://naturalmart.jp/	11:00~20:00 定休日なし	有機野菜、オーガニック輸入食品、玄米弁当 自然派コスメ、オーガニックペットフード	▲
	(創業) 根津の心	(〒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	▲
	ナチュラルショップ くまげら	(〒132-0014) 江戸川区東瑞江 1-1-3-1F TEL/FAX03-6909-9351	10:30~18:00 日・祝	ナチュラルシード野菜、自然食品、生活雑貨	▲
	自然食品 ナチュラル	(〒133-0057) 江戸川区南小岩 7-24-15 JR小岩駅ビルボガ B1 TEL03-3659-1301	10:00~21:00	オーサワジャパン商品・栄養補助食品・自然化粧品・ 良質波動発生装置・健康雑貨・通信販売アリ	▲
	自然市場 えこるじあ	(〒145-0071) 大田区田園調布 1-6-20 TEL03-3722-6476/お客様専用 0120-404421	10:00~20:00 日 11:00~19:00	JAS有機農産物を中心に安全・安心な商品が約 1500アイテム http://www.d-ecologia.com	▲
	海の精株式会社	(〒160-0023) 新宿区西新宿 7-22-9 TEL03-3227-5601 FAX03-3227-5602	9:00~17:00 土・日・祝	自然海塩「海の精」の生産販売と「海の精」を用いた 醤油、味噌、梅干、漬物などの開発販売。	▲

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・無添加弁当。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	(〒167-0051) 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、地方発送あり	▲
自然食品の店くるみや 有限会社太閤のひろば	(〒157-0073) 世田谷区站 5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵	11:00～19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相 談 http://www.taiyounohiroba.co.jp	▲
自然食の健康食卓	(〒158-0091) 世田谷区中町 4-8-7 TEL03-5758-7500 URL http://kenkoshokutaku.jp	10:00～19:00 日・祝	無農薬玄米(分づき可)・大豆・杉桶仕込味噌・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Qフラットビル 301 TEL03-3354-3948 http://www.kenkosogo.jp	10:00～17:00 土・日・祝	マスタークック土鍋、ガス 매트、土びん、理想の 寝具/シーマ、健康食品、全国発送	▲
早稲田 自然食品センター	(〒162-0044) 新宿区喜久井町 51 地下鉄東西線早稲田駅 夏目坂口 TEL03-3202-9611	9:30～19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタコト誌有。 http://www.bunnishoin.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・上下」(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	▲
南デボル(フアン普及会・ バイオヘルスジャパン)	(〒176-0025) 練馬区中村南 3-3-17 2階 TEL03-3998-0968 FAX-0964 http://makeitpossible.jp	10:00～17:30 水・日・祝	自分で浄血できる「フアン」の通販と卸・生命の可 能性を取り戻し、運動させる方法	▲
南わくわく リカーショップすぎうら	(〒136-0074) 江東区東砂 3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403	10:00～20:00 火・祝	地酒・銘醸ワイン・本格焼酎・ベルギービール 自然食品 http://www.normmlier.jp	▲
ビューティプラザ レモン 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	マクロビューティ 弱酸性ベルジュバンス、傷めない、 かぶれないハイマ・毛染 オーサワジャパン商品	▲
自然食品の店 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 ポロビル地下1階 下りエスカレーター右側 TEL/FAX042-572-2500	10:00～19:00 第3火 正月は4日より	オーサワ商品・自然健康食品・化粧品・備長炭・お 茶・調味料・アトピー対応 OS 工業シジウム全商 品・リフレクソロジー・全国宅配	▲
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 ムス・オーガニック食品・生活雑貨あり	▲
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	各種半断食通いで出来ます(38年の実績)。翔進(精 進) 横石を。草農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	(〒221-0053) 横浜市神奈川区橋本町 2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037	9:00～17:00 土・日・祝	良質な黒ごまを压榨法で搾った純正黒胡麻油「無量 寿」無添加・無香料の自然な風味	▲
マニホー&ジュ (穀食レストラン&販売)	(〒259-1325) 秦野市荻が丘 8-4-1 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！	▲
ママキッチン 心と身体と環境の超健康 革命で強運を作るノ	(〒241-0824) 横浜市旭区南希望が丘 2 TEL045-363-0846 FAX045-363-0847 南口よりバス通り番号2つ目左折 200m 角	9:30～18:30 水・日 相談線希望が丘	オーサワジャパン商品・輸入冷凍食品・食べ方〇 出し方〇セミナー随時〇安くてもきれいで幸せ若返り 研究会〇ヒーリング〇腸内洗浄取組	▲
自然食品の店 ヘルスロード	(〒242-0021) 大和市中央 5-14-2 TEL046-262-0020 http://www.hrh.co.jp	10:00～19:00 日	自然食品、OJ商品多数、有機野菜、エパメール化 化粧品、毎月1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	「田七人參全草液」と「全草花茶」は田七人參の根に、 地上部位(花・葉・莖・実)の養分を組み込みました。	▲
マクロビオティック&自然 食品のお店ナチュラル	(〒223-0062) 横浜市港北区日吉本町 3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352	10:00～20:00 年中無休	玄米食食レストラン(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 P.O. 麦	(〒254-0807) 平塚市代官町 7-12 平塚駅南口徒歩5分 TEL0463-25-5558 FAX0463-25-5559	10:00～18:30 日・祝	産直無農薬野菜・果物・ヘナ・パン・化粧品(米・ 雑穀づくりイベント有) 4月開講リマ・クッキングスクール平塚教室主宰	▲
かなや	(〒248-0014) 鎌倉市由比が浜 3-9-47 TEL0467-24-0664 FAX0467-23-7264	9:30～18:30 土	有機野菜・果物、自然派化粧品、無料配達(横浜須賀、 茅ヶ崎、藤沢、戸塚)	▲
自然食品のお店 サンショップ	(〒250-0863) 小田原市飯坂 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/	▲
湯河原・健康スポーツ おあし	(〒259-0303) 神奈川県湯河原町土肥 1-13-3 TEL0465-62-5334	8:00～20:00 年中無休	健康と美を目的とする宿泊施設。各種半断食やマク ロビオコースは定評。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 TEL055-222-1872 http://www.w11.plala.or.jp/u-kimura/	10:00~19:00 年中無休	自然食品全般・オーガニックコットン・自然化粧品・書籍・文具・CD・生活雑貨	▲
長野	術光彩工芸	(〒407-0194) 山梨県甲斐市竜地 3049 TEL055-128-4181	9:00~18:00 日	貴金属装身具メーカー (年2回ダイレクトセール開催) http://www.kosakoge.co.jp/	▲
	ウエマツ	(〒408-0002) 山梨県北杜市高根町山北割 1098-3 TEL0551-47-4685 http://www.u-chiro.com	9:00~20:00 日	ハゲ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	▲
	花と自然映像 アトリエ映	(〒386-0042) 長野県上田市上塩原 454-1 TEL0268-21-4187 FAX0268-21-4188	11:00~18:00 日・月・木	オーサワジャパン商品、天然酵母パン、雑貨、花とマクロビオティック料理教室	▲
	のんどり	(〒386-1102) 長野県上田市上塩原 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) 静岡県袋井市可勝の杜 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。	▲
	自然ライフレイ コスモレイ	(〒433-8117) 浜松市高丘東 4-26-1 TEL053-438-8323	10:00~18:30 月	無農薬野菜、自然食品、オーサワジャパン商品、料理教室、配達	▲
	半断食温泉道場 桐生リフレッシュ学園	(〒413-0002) 熱海市伊豆山 1062 TEL0557-80-2101 (代表)	毎月1日~8日 基本研修	「宿便とり」半断食・拡大施設と20年の歴史「指導者養成」……道場開設自立営業の人に	▲
	自然食品店 富士グリー	(〒418-0061) 静岡県富士宮市北町 4-13 TEL0544-22-3741 (ニコニコミナヨ)	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) 静岡県静岡市葵区鷹匠 1-4-1 TEL054-252-5963	10:00~19:00 日	オーサワジャパン商品・健康食品・化粧品・生鮮食品・生活雑貨他	▲
(株) カミナリヤ	(〒420-0842) 静岡県静岡市葵区銀座町 68 TEL054-247-8754 FAX054-248-7136 http://www.kaminariya.com	9:30~18:30 日・祝・盆・正月	オーサワ商品・有機野菜・健康食品・天然酵母パン有機みりん・酒・有機卵・食養相談・全国発送	▲	
セレクトショップ サニース	(〒421-0421) 静岡県牧之原市細江 1487-1 TEL0548-24-1414 FAX0548-24-1415	10:00~19:00 水	国際有機認証白井博隆「田七人参」の店。有機無農薬野菜、自然食品、化粧品。	▲	
自然食品リーフ	(〒410-0882) 静岡県沼津市町方町 43 TEL/FAX055-963-4888	9:00~18:00 不定休	無農薬農産物、自然食品、オーサワジャパンエバメール、浄水器、海洋保全活動グッズ	▲	
自然食品の舗 シ	(〒411-0848) 静岡県三島市緑町 3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208	8:30~19:30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍調理器具・料理講習会へのお誘い	▲	
有機生活マーケット V I V O	(〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町卸団地 207 TEL055-973-2233	10:30~19:00 水	自然食品・健康食品・フェアトレード商品・エコロジール雑貨・エバメール化粧品・カフェ他	▲	
わらびの	(〒424-0943) 静岡県静岡市清水区港町 1-5-12 TEL0543-52-9649	10:00~18:00 日	自然食品・化粧品・生活雑貨・有機野菜果物・天然酵母パン・生鮮食品	▲	
健康・自然食品 元氣界 社団法人 佐野療術院	(〒425-0033) 静岡県焼津市小川 3608-6 TEL054-624-4246	8:30~18:30	医食同源、あなたが家庭の名医になりましょう。難病、奇病にとりくむオーラ治療。	▲	
術伊勢吉 健康事業部	(〒411-0912) 静岡県駿東郡清水町卸団地 305 TEL055-971-0584 FAX055-973-2038	9:30~18:00 日・祝	日本CI協会、健康食品、食器、シュタイナー関連商品、介護用品	▲	
株エムオーエー 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/		自然食品・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〜自然とともに〜	(〒441-3503) 愛知県田原市若見町権盛地 62 番地 TEL0531-45-5215	9:00~18:00 年中無休(正月除)	自然栽培野菜、米、果物の生産販売。オーサワジャパン商品、自然栽培野菜の加工品販売、宅配	▲	
株 玄気	(〒442-0857) 愛知県豊川市八幡町鐘鏡 247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072	10:00~19:00 月	マクロビオティック商品、野菜・パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・雑貨。発送配達。波動測定、血流血液細胞測定(豊橋店、豊川店共に共熱・鍼灸治療院を併設)	▲	
ゲンキプラス (株) 玄気 豊橋店	(〒440-0831) 愛知県豊橋市西岩田 6-16-11 TEL0532-69-0655 FAX0532-69-0656 http://www.genki-shop.co.jp	10:00~19:00 月	オーサワジャパン全商品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍・免疫力強化食品 他	▲	
豊橋自然食品センター旧市 民病院跡地前	(〒440-0897) 愛知県豊橋市松葉町 3-65 TEL0532-54-5876	9:00~18:30 日	マクロビオティック&オーガニック食品&食品・国産小麦粉&蕎麦粉&豆類・国内外の無添加食品	▲	
術井上砂糖店	(〒444-0813) 愛知県岡崎市羽根町若宮 27	9:00~18:00 水	オーサワジャパン全商品・クシマクロビオティックアドバイザーによるマクロビ宿泊プラン受付中	▲	
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 TEL0531-35-1390 FAX0531-35-1605	7:00~22:00 年中無休	オーサワジャパン商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http://www.w11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲	
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	天然農法米の販売、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) 名古屋市中区栄 3丁目 23-11 JR・地下鉄千種駅 5 番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373	10:00~17:00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品 セミナーあり http://www.w11.ocn.ne.jp/~jugenny/	▲	
ヘルシングあい	(〒451-0031) 愛知県名古屋西区城西 2-15-13 TEL052-602-5930 FAX052-602-5950	10:00~18:00 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 マクロビオティック食材・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	▲	
術ヘルシーメイト 岡崎本社店	(〒444-0832) 愛知県岡崎市桂壇 1-10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119	10:00~19:00 月末セール後の月曜	店舗面積 42坪 取扱い品目 3000以上 駐車場 8台 http://www.healthymate.jp	▲	
術ヘルシーメイト 名古屋焼山店	(〒468-0002) 愛知県名古屋市焼山 1丁目 313 TEL052-800-3533 FAX052-800-3544	10:30~19:00 月末セール後の月曜	店舗面積 80坪 取扱い品目 3500以上 駐車場 10台 http://www.healthymate.jp	▲	
術かるなあ KARUNA	(〒468-0041) 名古屋市中区白区保呂町 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	▲	
椋乃里 (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 金ほ10:00~16:00	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水「活」取扱い 無農薬野菜 食品 化粧品 森修焼	▲	
イワセ ナチュラル クッキング	(〒472-0016) 愛知県知立市西中町永崎 100 TEL0566-82-3828	不定期	自家製無農薬野菜を使用したマクロビオティック&薬膳料理教室HPアドレス natural-cooking.com	▲	
チルチルミチル	(〒475-0924) 愛知県半田市東郷町 3-39-1 TEL0569-22-1076	9:00~19:00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、純化化粧品、カフェあり、電話注文承ります	▲	
術アルティ	(〒480-1153) 愛知県長久手町作田 2丁目 1001 クリムゾン ハイット 1F TEL0561-63-9799 FAX0561-76-2799	9:00~18:00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロボリス健康自然食品、書籍、雑貨	▲	

愛知	愛知食養村店 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・ビテオ食養料理教室・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 和業	(〒491-0002) 愛知県一宮市時之島丸先 2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559 http://waraku138.net/	10:00~19:00 第1・3日・月	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨1800種。	▲
岐阜	黒と窓	(〒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	食自目的・自己の確立と人間本来の暮くらし具現化。取扱品一ぬか床、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	▲
岐阜	懐わらべ村	(〒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衣類、エコロジー雑貨・書籍 他	▲
福井	ハッピーナチュラル	(〒509-7201) 岐阜県恵那市大井町 535 TEL0573-22-9188	9:00~17:00 WEB年中無休	自然派食品、ふんとしパンツ、布ナフ、手づくり品のオンラインショップ http://happynatural.jp	▲
	懐キノモト	(〒910-0032) 福井県福井市堀ノ宮 1-803 市内バス三郎丸団地下車1分 第2堀ノ宮下車3分 TEL0776-21-3811	8:30~19:00 日	体質別食養指導、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) 三重県鈴鹿市野村 1374 TEL059-396-2723 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・無鉛安全健康釉・無鉛食器 製造販売	▲
奈良	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食指導 案内書送呈、入場費1泊6,600円	▲
	かんとりい 梅乃庵	(〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘 4-16-5(東登美ヶ丘5丁目バスより徒歩1分) (〒638-0811) 奈良県吉野郡大淀町土田 38 TEL/FAX0747-52-6907	10:00~19:00 月 10:00~18:00 不定休	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 楽健法、家庭医学協会フレッシャー、要予約。 自然食品、オーサワジャパン商品、書籍、雑貨。	▲
滋賀	株式会社 ヒノモト農産	(〒639-1121) 奈良県大和郡山市杉町 45-1	年中無休	有機・特別栽培産物・安心畜産物・米・果物 雑穀類・農産加工品を小売店様へ卸しています	▲
	ヘルステーション けんこう舎 ケリケリ・ マクロビオティクス	(〒520-0851) 滋賀県大津市唐橋町 14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122 (〒526-0831) 滋賀県長浜市宮司町 457 TEL0120-298-564	9:00~20:00 日 9:30~19:00 土・日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法 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) 京都市左京区高野藤原町 77 TEL075-711-4551			▲
大阪	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	▲
	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 http://www.binchoutan.com	10:00~18:00 日・祝	オーサワ全商品、自然療法関連商品、エコ雑貨等4000品以上 通販 24時間受付 全国発送	▲
大阪	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 第一・第三日曜	自然食品 地元産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 和田薫	(〒530-0046) 大阪市北区菅原町 9-5 TEL06-6364-4387	9:30~17:00 土・日・祝	国産ごま・有機ごま・ごま油・ごまペースト ごまの専門店。創業明治16年	▲
大阪	ムスピガータン	(〒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・絹・玄米弁当など)約2000アイテム通信販売有り	▲
	正食協会	(〒540-0021) 大阪市中央区大手通 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	▲
大阪	健康サポート専門店	(〒562-0012) 大阪府箕面市白鳥 1-1-21 ミヤコビル3F TEL0120-14-1417 http://www.kenkousupport.com	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 グ 根-パ	(〒573-1111) 大阪府枚方市楠葉朝日 1-6-3 TEL072-855-0114 http://www.nf-grain.com (〒582-0009) 柏原市大正 3-1-35 TEL/FAX072-972-0467	10:00~19:00 日 9:00~20:00 第1・2・3日曜	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。 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	▲
大阪	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、住グッズなど14000アイテム	▲
	オーガニックストア chacha	(〒584-0005) 大阪府富田林市伏山 54-70 TEL0721-40-1175 FAX050-3737-0508	10:00~18:30 日	無農薬野菜・米、自然食品・生鮮全般、ゼノア化粧品、フェアトレード商品、木の玩具 宅配OK	▲
兵庫	おげんきですか ゆるぎの八百屋	(〒584-0005) 大阪府富田林市喜志町 3-9-8 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419	10:00~20:00 年中無休(年始・夏期休)	無農薬野菜・果物約60品・米・天然酵母パン 健康自然食品全般1500品(全国宅配OK)	▲
	オーガニックプラス	(〒590-0412) 泉南郡熊取町紺屋 2-23-10 TEL0724-52-5641 FAX0724-52-5741	10:00~18:00 月・毎月1日	自然食品全般・健康用品・健康講座・波動測定・フットケア・アロマスチームサウナ 他	▲
兵庫	整美波動療法研究所	(〒651-1331) 神戸市北区有野町唐櫃 213 TEL078-987-3440 FAX078-987-3470	9:00~18:00 無休	整美波動療法(浄霊等)、操体法、波動姓名学、陰陽学等による病気や健康相談いたします。	▲
	自然食品の店 グリーンハウス	(〒655-0038) 神戸市垂水区星陵台 1-9-9 TEL078-787-3828 FAX078-787-3844 (24時間OK)	10:00~18:30 日曜定休	マクロビオティック食品から書籍・雑貨まで幅広く 品揃え! 宅配あり。気軽に入れるお店です!	▲
兵庫	(名)アリモト黒壁の工房 いっぶくせんべい半月庵	(〒679-0104) 兵庫県加西市常吉町字東畑 647-9 TEL0790-47-2220 http://ippuku.com	9:00~18:00 ほぼ年中無休	有機玄米せんべいづくり一筋50年。有機JAS認証工場には、直売店も併設しています。	▲
	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♡ Email:ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	▲
兵庫	神戸ヘルスフーズ	(〒658-0072) 神戸市東灘区岡本 1-7-2F TEL/FAX078-453-1777	10:00~19:00 火・祝	オーサワ商品・野菜・パン・生鮮品・ハーブ&アロマ商品・パッチフラワー・エコ雑貨	▲
	創業80年 漢方の 傑仁川薬局	(〒665-0061) 兵庫県宝塚市仁川北 3-7-6 TEL0798-51-0348	10:00~19:00 日・祝	阪急仁川駅前徒歩1分 http://www.rakuten.co.jp/nigawa/	▲
鳥取	自然食品の店 向日葵	(〒690-0064) 鳥取県松江市天神町 82 TEL0852-26-3801 FAX0852-31-4172	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	▲
	有限会 農産	(〒693-0106) 鳥取県出雲市船津町 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・おかし	▲
岡山	フチ・メリット World Harmony Tera	(〒700-0824) 岡山県岡山市内山下 1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健食・エコ雑貨・自家製天然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲

岡山	自然食百科柿の木	(〒710-0132) 岡山県倉敷市藤戸天城 2221 TEL086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	本多由里恵ビューティ クリニック COSMOS	(〒702-8012) 岡山市北浦 970-25 TEL086-267-1096 FAX086-267-1083	10:00~18:00 日・月・祝	三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボ化粧品の、自然食品、全国発送可	▲
広島	無添加食品の店 きさ	(〒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	鶴岡純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	▲
鳥取	ナチュラルライフ ネットワークスバイラル	(〒683-0841) 鳥取県米子市上後藤 3丁目 4-30 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833	9:00~21:00 火	自然食品、玄米、マクロビオティック関連書籍、環境 雑貨、調理器具、クッキング教室、セミナーと講演	▲
	タイリク 鳥取店・倉吉店	(〒680-0852) 鳥取県鳥取市東今在家 107-4 TEL0857-39-2888 (本部)	11:00~22:00	純だし・醤油ドレッシング・ソース・マヨネーズ	▲
香川	ちろりん村	(〒760-0073) 香川県高松市栗林町 3-10-24 TEL0878-37-2976	10:00~19:00 年中無休	無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え。宅配有	▲
	自然食品 らびっと	(〒760-0067) 香川県高松市松福町 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分揚)発送可	▲
高知	松見歯科診療所	(〒761-8015) 高松市香西町 7 TEL087-881-2323 FAX087-881-8499 E-mail: mukhayuan@matsumishika.jp http://blog.goo.ne.jp/mukhayuan http://www.matsumishika.jp	8:45~17:00 日・月	できるだけ歯を抜かない、削らない治療を実施。専門 の重度歯周病や虫歯など、完全治療・予防を実現 するための指導でマクロビオティック料理教室やセ ミナー、自律神経免疫療法、調和道丹田呼吸法、温 熱療法、整体等を採用。お手当、食養相談も受付。 歯科診療は完全自由診療です。お問い合わせ下さい。	▲
	マクロビオティック玄	(〒780-0912) 高知市八反町 1丁目 1-26-8	9:00~18:30 日・祝	オーサワジャパン全商品、ムソー全商品、正食料理 教室、玄米弁当(配達)、書籍 他	▲
福岡	ながしまフード (料理教室・アンジェリカ)	(〒806-0028) 福岡県北九州市八幡西区熊手 1-1-18 TEL093-631-0404	10:00~20:00	マクロビオティック商品・有機野菜・生活雑貨・お 菓子・第1・第3・天然酵母パン・料理教室	▲
	サニースイート	(〒813-0042) 福岡県福岡市東区舞松原 1-8-17(東福岡自動 車学校そば) TEL092-681-0883 FAX092-681-0815	10:00~18:30 水・祝(金は除く)	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、 書籍、健康相談、月1回サービスデー	▲
福岡	オーガニックレストラン 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・選り抜いた数多くの自然 健康食品・化粧品・月一回美容相談会・他	▲
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 ベジガーテン	(〒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東 2-1-6 TEL0120-37-4711 http://www.ecowais.jp	10:00~19:00	手法療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食 品、ビーバングリア化粧品など約2000品	▲
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、無農薬米野菜果物、健康食品、出来たて 豆腐、天然酵母パン、トルマリン製品	▲
	株廣 八 堂	(〒838-0018) 福岡県朝倉市日向石 1202 TEL0946-25-0311 FAX0946-25-1259	8:00~17:00 土・日・祝	葛粉、蕨粉、その他澱粉各種、葛、蕨商品各種(葛 湯、葛すり、蕨餅等)	▲
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MQ 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。	▲
佐賀	筑紫自然食品センター	(〒818-0072) 福岡県筑紫野市二日市中央 4-8-8 TEL/FAX092-924-0238	10:00~18:30 土・日・祝	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品全 般・雑貨など(配達可)	▲
	未知草の館 草	(〒819-1616) 福岡県糸島郡二丈町武 352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑肥線「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なかわら	(〒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) 佐賀県佐賀市野町 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 板上ビル 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 諫早店	(〒854-0011) 長崎県諫早市八天町 14-1 TEL0957-23-6670 http://www.shizenkan.net	10:00~19:00 日	電氣発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、 リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配	▲
	自然食品 和み	(〒859-5117) 長崎県平戸市魚の棚町 311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529	9:00~18:30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、理設用炭素など環 境改善商品も多数あります。	▲
熊本	自然食と有機野菜の店 術 天 粧	(〒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・盆・正月	有機野菜生産&販売オーソニック自然化粧品 マクロビオティック食養会&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若下 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	ピオ天粧錦ヶ丘	(〒862-0912) 熊本県錦ヶ丘 14-16 TEL096-374-6786 FAX096-374-6791	10:00~19:00 日	有機野菜・マクロビオティック商品・書籍等 家族で マクロビオティック楽しんでます!遊びに来てね♡	▲
	自然なくらしの店 ガンガー	(〒862-0926) 熊本県熊本市保田窪 2丁目 2-5 TEL/FAX096-385-5978	9:00~19:00 日・祝	純正食品、無農薬野菜、天然酵母パン、化粧品、書 籍、他。宅配可。料理教室、テルミー治療。	▲
熊本	南 そ う け ん Natural True	(〒869-0502) 熊本県宇城市松崎町松崎 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。病院食療法用食品全 般。	▲
大分	古川 医 院 院長 古川まこと	(〒869-1101) 熊本県菊池郡菊陽町津久礼 868-5 TEL096-232-1566 http://www.dr-mako.net	9:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン商品、玄米を食べる会・料理教室・ 無添加化粧品・健康講話・ティサービス「星の里」	▲
	こころ広場	(〒870-0037) 大分県東春日町 15-23 TEL0975-37-1193	9:30~18:30 日・祝	無農薬野菜・低農薬果物・自然食品・食養生手 当食品・正食料理教室(毎週土曜)・講演会等	▲

鶴 亀	(〒870-0126) 大分市横尾 4266 TEL/FAX097-529-6886	10:00～19:00 月	有機食材、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 溝 上 酒 店	(〒871-0026) 大分県中津市大字高瀬 431 TEL0979-22-1433 IP-phone050-7570-1770	7:30～22:00 年中無休	自然酒、わいん、焼酎、書籍、エコロジー オーサワ、ムソー、無農薬・無肥料野菜農家	▲
大分 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/	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) 大分県白杵市野津町大字落谷 2181-1 TEL0974-32-7111	10:00～18:00 年中無休	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、書籍など、宅配可	▲
鹿 紅 輝 商 会 鹿 児 島 健 康 の 会	(〒890-0054) 鹿児島県鹿児島市荒田 2-37-3 シャトレ 21-101 TEL099-251-8440	11:00～17:00 土・日・祝	食養入門教室、料理教室、オーサワジャパン商品、SBK 商品、純正食品、化粧品、健康美容・美顔	▲
鹿 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	▲
鹿 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	▲
鹿 自然食品のお店 アンジェリク	(〒893-0007) 鹿児島県鹿屋市北田町 11132-11 TEL0994-43-4265	10:00～20:00 日・祝	自然食品・野菜・天然酵母パン・惣菜・オーガニックスイーツ・化粧品・雑貨・書籍	▲
鹿 自然食の宿 天然村	(〒891-4401) 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生 335 (バス停高平) TEL/FAX0997-47-2541	年中無休 予約制	天然村産の玄米・野菜・果実と山の幸・海の幸による自然食料理 1泊2食 6,000円	▲
沖 オーガニックはうす 陽	(〒901-0152) 沖縄県那覇市小禄 5-14-1 TEL098-858-8376 FAX098-858-8387	10:00～20:00 日・祝	有機野菜、玄米、純正食品、自然派化粧品 洗剤、書籍、食養相談、勉強会	▲
沖 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	▲
沖 清 流 舎	(〒904-0156) 沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000	10:00～17:00 年中無休	自然食品、リマ・クッキングスクール、天然酵母パン、マクロビオティック木灰沖縄そば、ランチ	▲

≡ 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

■原稿要項

2,000字以上、データ入稿可



カフェ・レストラン情報

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

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



粗塩

「食」に求められるのは
「旨さ」と「安心」

海の恵み にがりを残した

伯方の塩

※伯方の塩®は、自然の風と太陽熱で蒸発結晶させたメキシコまたはオーストラリアの天日塩田塩を日本の海水で溶かして原料とし、CO₂の排出を少なくしています。



焼塩



伯方塩業株式会社

〒790-0813 愛媛県松山市萱町4-4-9 TEL089-911-4140(代) FAX089-923-9671
http://www.hakatanoshio.co.jp/ E-Mail:info@hakatanoshio.co.jp

お腹のすかない半断食! 酵素風呂の発汗で体も心もすっきり爽やか!!



吸い玉浄血

・血液循環促進浄化

ひのき酵素風呂
・体内老廃物の排泄
・肩こり腰痛にも

寿光泉酵素飲用
半断食
・消化器の大掃除
・腸内乳酸菌の培養

健康学習会

・無双原理 ・千島学説
・成功哲学 等々

*詳しくはホームページをご覧ください

例

体質改善コース 10日間 ¥219,800

リラックス疲労回復コース 10日間 ¥189,000

健康断食道場 はぎのさと

〒292-1155 千葉県君津市鹿野山763 電話0439-37-3726 FAX0439-37-3327
http://www.haginosatodanjiki.com E-mail haginosato@mta.biglobe.ne.jp



室集編 り便



吉村正先生講演会より(7/4撮影)

▼動物性たんぱく

動物性たんぱくを摂らないと栄養失調(アルブミン不足)になる、というテレビ番組を見た玄米菜食実践者が、アルブミン検査を受けてみたところ、結果は4.6(基準値3.8~5.3)g/dlで、全く正常であることが分かった、というお葉書をいただきました。

一般の食生活から動物性たんぱくを一切抜いてしまった食生活と玄米菜食では条件が全く違うわけで、栄養研究者にも、分析による栄養成分だけでなく一物全体や身土不二の条件も考慮した研究(実体験)をしてもらいたいと思います。

▼吉村正先生の講演会

7月4日、江戸東京博物館ホールにて「お産の家」の吉村正先生の講演会を開催しました。「お産の家」は江戸時代そのままの木々に囲まれた茅葺屋根の古家。妊婦はそこで薪割り、板戸ふぎ、井戸の水汲み、畑仕事をしながらお産を待ちます。出産はもちろん、薬剤や吸引、帝王切開一切無し、科学的データに囚われず機が熟すのをじっと待つ自然分娩です。胎児と産道の関係はオスネジとメスネジ、お互いに調整しあつてぐうぐうと出てくる、吉村先生はそこに神業を見、妊産婦は赤ちゃんと自分を受け止め、素肌を抱えて「可愛い」と泣き喜びます。

講演に先立って上映された動画。何

組も映し出された出産直後の母子。そのお母様のお顔がなんと神々しかったことか。講演後100通(入場者400人)を越す、感謝、喜び、涙、感動の感想文を頂きました。

その中から若い女性から頂いた二通の感想文をご紹介します。

「セックスも嫌いだし、女性であることも嫌という時期を長く過ごしていました。私の体にいのちを繋ぐものが備わっていることを知り、今は本当に嬉しく思っています。まだ独身なので、先生の講演を聴くことができ幸せです。女性である喜び、この世に生きる喜びを伝えていくことができるよう、頑張ります。ありがとうございます。」

「女としての体の大事さ、自然の出産の大切さに感動しました。今までの生活や考え方が間違っていたと、心からそう思います。出産がワクワクできる、とてもとても素敵なことなんだろうな、と思えるようになりました。ありがとうございます。感謝でいっぱいです。」

自然分娩の極意は「ごろごろ、ぱくぱく、びくびく」しないこと。寝てばかりいない、好きなものをパクパク食べない、本や病院の情報にビクビクしない、と先生はご著書に書いておられます。

▼リマクッキングスクール試作会

7月25日、ホテル「はあといん乃木

坂」でリマクッキングスクール試作会を開催しました。参加者は260名で、活気に溢れていました。野菜を刻むのに4時間、煎り上げた時間はもう覚えていないという鉄火味噌、口の中に溶ける美味しさと共に調理した人の優しさが伝わってきました。その他のお料理も勝るとも劣ることの無い良い作品ばかりでした。

料理は植物の命を私たち人間の命に育て上げる工程です。そして、それは宇宙の秩序の模倣であり、再現でもあります。

大脳生理学者の久保田競先生も「料理は五感をフルに活用する全能的行為を鍛えるのにつけて」と書いておられます。次世代を生み育てる若いお母様方に厚くエールを送らせていただきます。

MACROBIOTIQUE 876号

© 2010年9月号

発行日: 2010年9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。
 ... ことさしい知恵をすて、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

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	▷詳細6頁
		…バイオテスト連続講座	
	12日(日)	…マクロビオティックススタートセミナー	▷詳細8頁
		…橋本宙八の人生哲学講座	
	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	
26日(日)	…阿部一理「伝承療法セミナー」	▷詳細4頁	
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	

10 月	9日(土)	…ブハン講座	▷詳細6頁
		…バイオテスト連続講座	▷詳細4頁
	10日(日)	…マクロビオティックススタートセミナー	▷詳細8頁
	12日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁
	13日(水)	…官足法セミナー	▷詳細6頁
	15・16日(金・土)	…細川順讀 個人別健康相談	▷詳細7頁
	17日(土)	…細川順讀 TL指導者育成セミナー	
		…久司道夫講演会『マクロビオティックの未来 vol.4』	
	20日(水)	…瞑想呼吸法+陰陽五行 集中講座 第三期	
	21日(木)	…薬になる野菜講座	
	22日(金)	…望診法指導士 養成講座 金曜コース	
	23日(土)	…望診法指導士 養成講座 土曜コース	
…橋本宙八の人生哲学講座			
24日(日)	…自然食品店経営セミナー in 千葉		
26日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!	▷詳細6頁	

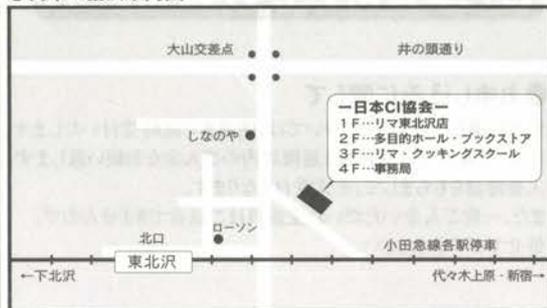
お問い合わせ・お申し込みは……

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



【住 所】〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635

◎小田急線各駅停車「東北沢駅」下車北口より徒歩2分

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

自然食品店経営セミナー in 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) <small>……………医療コンサルタント 細川 順讀</small>
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

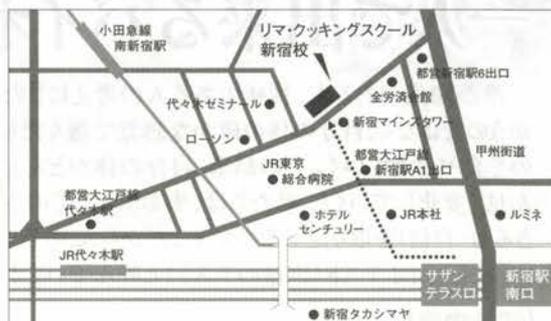
*日程は予定になります。変更になる場合もありますのでご了承ください。

コース	ウィークデイ	ウィークエンド	
	曜日	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曜日の両日に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曜日に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/
 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 _____

一人で出来るバイオテスト徹底実践講座

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

【講座内容】

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

※チェックしたい食べ物等ある場合は、講座のときに持参ください。

※内容が濃いので毎回講座の内容が違います。

複数回の参加をお勧めします。

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

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

【日 時】 9月11日(土) 10月9日(土)

14:00~17:00(各日共通)

【場 所】 日本CI協会 2階

【参加費】 初回15,000円 2回目以降7,500円

【講 師】 望月佐知子

●Profile もちつき・さちこ

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

日時

平成22年 10月26日(日)

13時30分~15時30分

場 所: 日本CI協会 2階ホール

受講料: 3,000円(当日参加OK)

定 員: 50名(定員になり次第締切)

主 催: 日本CI協会

「阿部オリジナル伝承療法」

- ①それほどお金がかからない。
- ②ある程度の期間、継続してできる。
- ③手軽にできて、後片付けが簡単。

●講師プロフィール

阿部一理(あべ・いちり)
1944年北海道網走寒村生まれ。
虚弱な幼少青年時代を送るが、27歳のとき故・桜沢如一の書物に出会い、食養の世界に興味を持ち、食事療法、民間伝承医学、気功、運命学を研究。分かりやすく、独特のユーモア溢れる講演活動を中心に全国を飛び回る。講演回数は一万回以上を超える現在の辻説法師。



「古くて新しい伝承療法セミナー」

「古くて新しい伝承療法」を出版され、今もマクロビオティックを広めるために全国を飛び回っています。

今年1月にも行われ、好評いただいた前回同様、阿部先生の経験を加え、昔から伝わる伝承療法を「阿部オリジナル」としてみなさんにわかりやすく、そして楽しく！ユーモアたっぷりです。ぜひこの機会をお見逃しなく！

お問い合わせ・お申し込みは……

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

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

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



ブレイン Brain リアリティ Reality メソッド Method

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

健康・学習・スポーツ・老化防止など人
に関するあらゆるものは、下意識（潜在
意識）に大きく左右されます。下意識を
コントロールできれば、すべては早く、
楽に、安全に実現することができます。
意識コントロールは、コツさえつかめば
簡単に出来ることです。そのコツは、2日
間のトレーニングでだれでも身につける
ことができます。ほとんど、リラックス
してくつろいでいるだけの、とても楽な
訓練です。1度マスターすると、あらゆる
場面で一生活用することができます。

あなたのココロの基本構造を正しい方向にして
精神エネルギーをアップするワークショップ

日時：平成22年10月2日(土)～3日(日)

スケジュール
1日目……12:00～受付開始
13:00～ワークショップ開始(基礎トレーニング→ミーティング→応用トレーニング)
2日目……6:30～ワークショップ開始(応用トレーニング→ミーティング→応用トレーニング)
16:00 終了・解散 ※都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

場所：食養の宿 おあしす 神奈川県足柄郡下湯河原土肥1-13-3
電話：0465-62-5334(湯河原駅 徒歩4分)

参加費：53,000円(税込)

(日本CI協会の会員の方が対象です。未入会の方は入会手続きをお願いします。)

講師：細川順讚

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、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を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「食養読本(女性編)」「食養読本(生活習慣病編)」「食養生大全」(共著)などがある。



講師：細川順讚

お問い合わせ・お申し込みは……

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

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

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



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。

身体が変わる！プハン講座

生き方が変わる！

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)デポルの望月佐知子さん直々にご指導いただき、実際に体験できる講習会です。
併せてバイオヘルス講座として、薬や医療に頼らず、健康自立を促す方法などのお話もいただきます。慢性病に悩む方やそのご家族、健康指導に携わる方には特にオススメです。もちろん初心者の方も大歓迎です。皆様のご参加お待ちしております！！

- 講師 望月佐知子 (有)デポル代表
- 日時 2010年9月11日(土) 10:00~13:00
10月9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、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いてよかったです。望月さんの明るく人柄に優しさ、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。

一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10月13日(水) 14:00~16:00
12月15日(水)
- 参加費 3,500円 (税込)

—プログラム—

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

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

●体験者の声●

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

健康になる！判断力がアップする！体を動かすことが楽しくなる！

瞑想・呼吸法から アサナを学ぶ

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

毎月第2・4火曜開催 10:00-12:00

9月	10月	11月
14日、28日	12日、26日	9日、23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 (遠方からお越しの方はマットは不要です)、運動しやすい服
- ※貴重品や体調の管理は各自でお願いします。

ヨガ特別集中講座 (1回5千円)
毎月第3木曜 10:00-13:00

講師プロフィール：森山幹雄 (もりやま・みきよし)

1975年生まれ。東京都国立市出身。北海道農業専門学校農業本科卒業。
リマ・クッキングスクール師範科卒業。マクロビオティックインストラクター。
マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰。

かず ひろ
細川 順 讚
個人別健康相談
 2010年**9/17(金)・18(土)**
10/15(金)・16(土)

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

- ご相談は誌友・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 ◎会場
 16:30~17:30 日本CI協会2階ホール
 (講座終了後に実施) ◎相談料
 1回30分 15,000円

次回日程:

10/23(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、多くの方が興味を持ち、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。

東京

日時：9月12日(日) / 10月10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)

広島

日時：9月19日(日)

14時～16時30分

講師：山谷蒼民(オーサワジャパン)

場所：RCC文化センター6階
「B3会議室」

受講料：2,000円

(テキスト※、試食含)

【カリキュラム】マクロビオティックの歴史、概要、考え方、環境、食事、食による病気の治し・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

Macrobiotic Foods
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カ月を目標に、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がりください。温めずにそのままでもお召し上がりいただけます。

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。

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



9784889211443

ISBN978-4-88921-144-3
C0047 ¥600E

1920047006003

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。

Macrobiotic Foods for KIDS

～お様に安心・安全を～

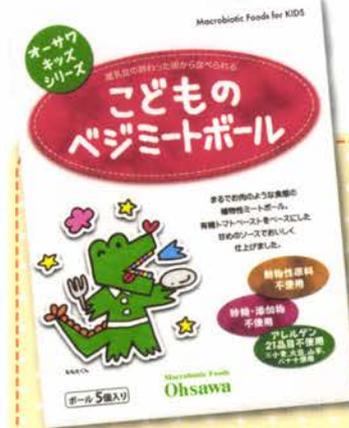
オーサワ
キッズ
シリーズ

大人気!!

こどもの
ベジカレー3681 2袋入り
460円(税込)

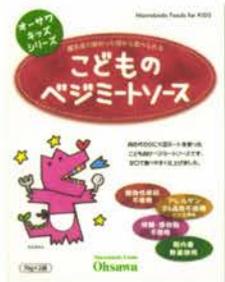
- 辛さを抑え、野菜本来の甘味と旨味をいかした甘口タイプ
- 国内産特別栽培じゃがいも・人参、有機レーズン入り
- 辛いものの苦手な方、カレーを少量食べたい時、朝食やお弁当のおかずなどにも

新商品!!

こどもの
ベジミート
ボール3686 5個入り
380円(税込)

- お肉の代わりにおから入りこんにゃく「蒟蒻ミンチ」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



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



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やお弁当のおかずなどにも

Macrobiotic Foods
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 TEL:03-6701-5900 FAX:03-6701-5911

www.ohsawa-japan.co.jp