

食による健康と治病

マクロビオティック

Macrobiotique

No.879 2010

12月号

川内翔保子の季節のごあいさつ

最終回 年越しのおもてなし

カノン小林の食養レシピ

気管支喘息

檜山扶佐子のレシピ わたしの風景

最終回 和するところ



マクロビオティックから生まれた 自然派化粧品

リマナチュラル

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

自然の力をひきだす
自然の美をよそおう

EMULSION
CREAM

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



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

全国の自然食品店で取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

最終回

その
二十四

師走

年越しの
おもてなし



カレンダーが1枚になりました。今年も一生懸命に日々の暮らしを味わってきました。今月号で2年間のこの頁の連載を終了させていただきます。お料理の味や香り、作り方をうまくお伝え出来たかどうかと心配ですが！

お料理は想像力を働かせて、創造力で作るもの。季節の食材と向き合い、手にとり会話を交わし、おいしくなるよう調理して下さい。この繰り返しの中で、ご自身の感受性や、

お料理の腕前がグングン挙がっていくことでしょう。

そしていつも、このお料理を食べて下さる方を思うこと。味の加減も盛り付けも、ほんの細かなことまで相手の思うあなたの優しいお気持ちが表れるものなのです。マクロビオティックライフをよりスマートに、より楽しくこれからも実践していきましょうね！

おつきあい下さいましたことに感謝をして一ありがとうございました！



【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



人参たっぷり まぜご飯

【材 料】(10人分)

玄米…6カップ／水…6カップ／塩…小さじ1弱
油揚げ…3～4枚／人参…700g～／塩…少々
だし汁…2カップ～／醤油…適量／胡麻油…適量
焼海苔…1.5枚／三つ葉…1パック

【作り方】

- 1 油抜きした油揚げを開き、短めの細切りにする。
人参は千切りにする。
- 2 胡麻油少しを鍋に熱し、人参を入れてふり塩をしながら炒め、だし汁を入れる。だし汁1カップに対し、醤油大1.5～2の割合で味付けし、油揚げを加え、さらに煮つける。
- 3 炊いたご飯を飯台に移し②を入れてまぜ合わせる。
- 4 器に盛り合わせ、切った三つ葉を散らし、海苔も千切りにしてトッピングする。

ふのりと大根の 柚子サラダ

【材 料】(10人分)

大根……1～2本(上の方から使う)

ふのり……2～3パック

柚子……1～2個

〔漬け汁の割合〕

ゆずの粹：醤油 1対1

塩……適量

黄菊……1/2パック～



000150
特選ゆずの粹
100ml ¥630(税込)

【作り方】

- 1 大根は短冊に切るか、イチョウ切りにして薄塩をふっておき、水気がでたところで水をきっておく。
- 2 ふのりは洗って、水を切っておく。
- 3 柚子の汁を絞り、皮は黄色の部分のみ千切りにしておく。
- 4 ①に③の汁と、醤油とゆずの粹をこのみの分量で加えてひたひたにつけておく。
- 5 その汁を②に入れて味をつける。
- 6 器に④と⑤を盛り付けて柚子の皮またはサツと塩茹でた黄菊を飾る。





『ピロシキレモン添え』

【材 料】(8人分)

【具】

豆腐……2丁／玉葱……3個

人参……1～2本／セロリ……3本

パン粉……適量

塩・胡椒／ハーブスパイス

【皮】

地粉……500g／オリーブ油……大さじ5

塩・シナモン……少々

揚げ油

レモン……3個

【作り方】

- 1 玉ねぎは短い薄切り、人参は短い千切り、セロリも同様にし、軽く塩をしておく。
- 2 豆腐は十分に水気を切り、マッシュして油を熱して少し炒め、塩で味付けする。
- 3 玉葱を油で炒め、ここへ②と人参も加えて更に炒め、塩・胡椒・香辛料を加え味をととのえる。セロリも水気をしぼり加える。
- 4 パン粉をふりいれて固さを調節し、まとめる。バットにうつし、等分しておく。
- 5 【皮】の材料は全部あわせてから水を少しずつ入れ、柔らかめに捏ねてねかせておく。
- 6 ⑤を等分にしてから、のばして円形の形にして、④の具を包み込み端をしっかり閉じて座るように仕上げる。
- 7 揚げ油で⑥を色よく揚げ、レモンを添えて盛り付ける。

参考商品



000368
地粉パン粉
150g
¥360(税込)



000323
地粉(中力粉)
1kg
¥369(税込)



000090
オーザフなたね油
(缶)930g
¥1,186(税込)

『かぼちゃの和風ポタージュ』

【材 料】(10人分)

かぼちゃのマッシュ……700g～
 塩……少々
 だし汁……7カップ
 塩……小さじ2
 胡椒……少々
 本葛粉……大さじ2～
 水……本葛粉と同量
 ハーブスパイス類……少々
 蒸し煮人参

【作り方】

- 1 かぼちゃは蒸し器で10～15分蒸し、皮をとってからマッシュして、塩少々を振っておく。
- 2 ①のかぼちゃを鍋に入れ、だし汁を1カップずつ加えながら、泡立て器で溶くようにのばし、塩・こしょうで味をととのえる。
- 3 ②の鍋を火にかけ、煮立ってきたら水溶き本葛粉を流し入れて好きなトロミ加減に調整し、最後に好みて胡椒やスパイス類を振る。
- 4 最後にバジルフレークや蒸し煮人参などを飾り、仕上げる。

参考商品

000348
 本葛粉(小) 150g
 ¥714(税込)



ご紹介させていただいたメニューは、リマ・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。

*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／日本CI協会友の店まで(巻末掲載)

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。

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」,
「遙遠」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

カノン小林の食養レシピ

Vol. 40 気管支喘息

食生活で注意することは、今以上に体質を陰性化しないことです。例えば甘いもの、果物や果汁、生野菜、乳製品、豆乳、アルコール類、科学物質や医薬品などを控えましょう。また、アレルギー体質を作っている食品

を避けることは言うまでもありません。

体内から、早くその老廃物の残骸を出してしまおうことです。そのために食生活の中に本くずを多めに取入れ、摂食量を減らしましょう。

ワンポイントアドバイス

- 一汁一菜を基本にして、玄米ご飯には黒胡麻塩を一食につき小さじ1杯、古漬けたくあん（薄切り2切れを添えましょう）。
- 1口について50回は噛んでいただきます。
- 姿勢を正し、リラックスして腹式深呼吸をしながらいただきます。

1週間メニュー

①②③レシピ紹介

日	朝食	昼食	夕食
1	葛湯 (梅醤味)	皮つきハト麦入り玄米ご飯の焼きむすび(麦味噌、豆味噌の合わせ味噌タレ)めかぶと小松菜の酢の物 南瓜スープ	黒生胡麻入り玄米ご飯(鉄火味噌少々) セイタンとブラウンマッシュルームのローフ 蒸し白菜とキャベツ添え(刻みくるみのトッピング) 根菜とわかめの味噌汁(刻みねぎのトッピング)
2	葛湯 (梅干し)	黒生胡麻入り玄米ご飯のノンオイル炒飯 蒸野菜の海苔巻き(芯に練り梅を添える)	麻の実入り玄米ご飯 ①蓮の実の煮物 切干大根と玉ねぎの味噌汁
3	葛練り (羅漢果味)	南瓜の種入り玄米ご飯 ②根菜とブロッコリーのクリームシチュー ひじき蓮根	麻の実入り玄米ご飯の味噌雑炊(根菜) 小松菜の磯和え 南瓜とさつま芋の茶巾絞り
4	コーレン入り 葛練り (薄塩味)	黒豆入り玄米ご飯 大根葉と人参葉のくるみ和え ニラ、もやし、わかめの味噌汁	蓮の実の玄米炊き込みご飯 温野菜(南瓜・蓮根・ごぼう・人参・小松菜を蒸す 南瓜の種ドレッシング)／ふのりと玉ねぎ、よもぎ入り白玉団子の清し汁(彩りによもぎ葉或いは三つ葉)
5	葛練り (羅漢果味)	皮つきハト麦入り玄米ご飯 三色きんぴら 蓮根餅入り味噌汁(玉ねぎ、小松菜、岩海苔)	黒生胡麻入り玄米ご飯 八宝菜(黒きくらげ、干椎茸、ブラウンマッシュルーム、厚揚げ、ごぼう、人参、白菜、長ねぎ) ヤンノー羊羹(葛粉、羅漢果、なつめ)
6	ヤンノー入り 葛湯(塩味)	黒生胡麻入り玄米ご飯の高菜炒飯(ノンオイル) 玉ねぎの味噌煮 ひじき蓮根／よもぎ茶	麻の実入り玄米ご飯 ③すりおろし蓮根の蒸し物 かぶの浅漬け 南瓜の含め煮(南瓜種のトッピング)
7	葛練り (鉄火味噌少々)	麻の実玄米ご飯のくるみおはぎ(柔かく蒸したご飯をつぶす) 三色きんぴら／もずくとかぶの酢の物 たんぽぽ茶	黒豆入り玄米ご飯(あさつきとゆで大根葉のみじん切りを混ぜたものをたっぷりのせる)／玉ねぎとアラメの煮物／里芋の田楽(豆味噌、柚子の絞り汁) *味噌に反応する体質の場合、 「あわ味噌」のような雑穀味噌を使いましょう。 人参スープ



蓮の実の煮物

【材料 4人分】

蓮の実……1/2カップ(洗って昆布と共に半煮えさせておく)
 蓮根(8mm角に切ったもの)……2/3カップ
 人参(8mm角に切ったもの)……1/3カップ
 ごぼう(5mm角に切ったもの)……1/4カップ
 昆布(5cm角)……2枚(ハサミで5mm角に切る)
 わけぎ(万能ねぎも可)……1本(薄い小口切り)
 塩……小さじ1/4
 干し椎茸……2枚(2カップの水で煮出し、椎茸は1/2～1/4に切る)
 雑穀味噌……小さじ2(大さじ1の水で溶いておく)
 (大豆に反応する場合は麦味噌)
 胡麻油……数滴
 白煎り胡麻……小さじ1

【作り方】

- 1 小鍋に蓮の実と昆布、2カップの水を入れ、中弱火で半煮えさせる。
- 2 別鍋に胡麻油を数滴落として塗り広げ、中火にかける。鍋底が温まったらごぼうを入れ、臭みがなくなるまでよく炒める。
- 3 ②に椎茸、蓮根、人参を順に加えて炒め合わせる。そこへ①を加えて中火で煮る。水分は、材料がかぶる程度まで。足りない場合、椎茸の煮出し汁で補う。
- 4 ③の材料が全て柔らかくなったら塩と味噌で調味する。煮きった後、火からおろして10分間蒸らす。
- 5 器に盛り付け、白胡麻とわけぎをトッピングする。

*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／日本CI協会友の店まで(巻末掲載)

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



蓮根・蓮の実のクリームシチュー

【材料 4人分】

玉ねぎ……1/2個(1cm角に切り、うす塩をまぶしておく)
 ブラウンマッシュルーム……4粒(塩水で洗い、水気をふき取り、四つ切りする)
 蓮根(8mm角のもの)……1/3カップ
 人参(8mm角のもの)……1/3カップ
 南瓜(1cm角のもの)……1/2カップ(うす塩をまぶしておく)
 蓮の実……1/3カップ(昆布と共に洗って半煮えしておく)
 キク芋……3個(食べよいコロコロサイズに切る)
 人参葉……1本分(葉先を硬めに塩茹でし、みじん切りする)
 ローリエ……大1枚
 リブレホワイト……大さじ4(混合だし1/2カップで溶いておく)
 混合だし汁……3・1/2カップ
 塩……適量
 焼き塩(調味用)……適量

参考商品



003890
 オーサワの
 石臼挽き焙煎玄米粉
 300g
 ¥756(税込)

【作り方】

- 1 シチュー鍋を熱し、水分の出た玉ねぎを入れて、臭気が消えるまで炒める。
- 2 ブラウンマッシュルーム、蓮根を続けて炒め合わせ、温めておいただし汁、蓮の実、ローリエを加えて煮る。
- 3 蓮根が柔らかくなったら、キク芋、人参を加える。
- 4 全ての材料が煮えたところで、リブレホワイト、南瓜を加える。
- 5 南瓜が半分煮えたら焼き塩で味を調える。(最初、玉ねぎや南瓜に塩をまぶしているので注意する)
- 6 火からおろして10分間蒸らした後、器によそい、人参葉を散らす。



料理スタッフ 左から
 熱田千恵花さん 大澤広晃さん 平沢まさみさん



すりおろし蓮根の蒸し物

【材料 4人分】

- A** 人参…50g(中1/2本) 厚さ5mm大きめの菊花型で抜き、そのときに出た枠と一緒に蒸し煮をする
 里芋…中2個(皮をむいて塩をすりこみ放置後、輪切りして蒸す)
 ブロッコリー…小房4(固めに塩茹でする)
 銀杏…8粒(缶はそのまま用い、生は焼いて実を取り出す)
 黒きくらげ…5g(水で戻して大きめに切り、しょうゆのみで炒り煮する)

すりおろし蓮根…1・1/2カップ(塩2つまみ混ぜ込んでおく)
 玄米餅…1/2枚(すりおろしておく)
 人参葉(葉先をみじん切りしたもの)…小さじ2
 梅干し…2個(種を除いて細かく切っておく)
 塩…適量

【作り方】

- 1 器の底に、蒸し煮人参の枠を5mm角に切ったものを散らす。その上にした処理したAの材料を並べる。
- 2 ①の上にすりおろし蓮根を流し、表面を平らにする。
- 3 玄米餅のすりおろしと梅干し、人参葉を均等に散らし、器に蓋をして蒸し器に並べる。蒸気の上だった鍋にのせ、20分間蒸す。(蒸し器がない場合、広底鍋に水を2~3cm入れ、沸騰した中に器を入れ、中火で可)
- 4 熱いうちにいただく。

●PROFILE

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

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

「明るく楽しいマクロビオティック」そして「分かりやすい理論を」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)『まぐろ美人』(文芸社)。本誌をはじめ、その他諸雑誌執筆中。



Lima Cooking
Shcool

リマ・クッキングスクール Since 1965

2011年1月開講 春期講座 初級コース 申込受付中 (※途中入校可)

リマ・クッキングスクール『春期講座』が2011年1月に開講します。

クラスは、平日昼・平日夜・月に一度の週末(土・日の2日間で4講座)の各クラスがありますので、
ご自身のライフスタイルに合わせて、お選びください。

ご自身の健康・大切なご家族の健康のためにも……この機会にぜひご受講ください!!!

- メ ニ ュ ー : 玄米ご飯の炊き方・おめでとう・きんぴら・胡麻塩・ひじき蓮根・葛もち等
大切な基本食を実習します。
- 講 師 : リマ・クッキングスクール専任講師
- 会 場 : リマ・クッキングスクール新宿校

新宿校 春期初級 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。

(※途中入校可)

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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28
	火	11:00~14:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
火イブニング	火	18:30~21:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
金イブニング	金	18:30~21:00	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1
エンド	土&日	土曜 11:00~18:00	1/15				2/12				3/12			
		日曜 09:00~16:00			1/16				2/13				3/13	
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 (テキスト代・材料費・消費税込み)
	入 校 料	10,000円 (入会特典: 詩友会費1年分+桜沢如一著作本3冊)
	修了証申請料	10,000円 (12回ご受講され、試作会に作品を提出された方)
	試作会	2011年 4月10日 (日) 予定

- 申 込 方 法 : 予めファックス又はメールにてお申し込みの上、下記口座にご入金ください。
郵便振替口座 [00100-3-194125] 口座名: 日本CI協会
尚、ご入金後の返金には応じかねますので、あらかじめご了承ください。

詳細お問い合わせお申し込み先

リマ・クッキングスクール 新宿校

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

Fax: 03-5358-3623

メール: j-info@ci-kyokai.jp



フード & ボディ デザイニスト

笹生 暁美の バレンタイン・スウィーツ 2011

からだにやさしい、砂糖・卵・ミルクをつかわないマクロビオティックのスウィーツです。
素材の持ち味を生かしたスウィーツは、どなたにでもおいしくいただけます。

2011年のバレンタインはぜひ手作りを!

■ 日 時 : 2011年2月10日 (木)

① 11:00~13:30 ② 18:30~21:00 ※①②は
同じ内容です。

■ メニュー : ・アボカドでつくるチョコレートクリームケーキ
*ご試食以外にお持ち帰りがあります。お楽しみに!

・ブラウニー

・アーモンドチョコレートシェイク

■ 参加費 : CI協会会員 ¥4,500 / 非会員 ¥5,000 (各回)

■ 場 所 : リマ・クッキングスクール 新宿校 新宿駅南口より徒歩6分

■ 持ち物 : 三角巾・エプロン・筆記用具・お持ち帰り用容器

Profile ● 笹生 暁美

Le Cordon Bleu Londonにてスウィーツを学ぶ。リマ・クッキングスクール師範科修了。

欧米では理想食と呼ばれる玄米や穀物を中心とした季節の素材を使ったおいしい料理を多数提案し活躍中。

St. Valentine's Day
Sweets



ナチュラルフードコーディネーター

滝田 美智子の

洋風おもてなし 2010

シンプルで身体にやさしいナチュラルフードの素材を活かした、見た目にも美しい
「おもてなし料理」は料理教室受講生からも大好評! 毎年大人気の講座です。

■ 日 時 : 2010年12月19日 (日) 11:00~14:30

■ メニュー : ・黒豆と根菜のサラダ仕立て ・豆腐の彩りテリーヌ

・葛仕立ての菊花スープ 雑煮風 ・ベジタブル寿司

・大根の野菜巻きオードブル ・柿とドライフルーツのコンポート

■ 参加費 : CI協会会員 ¥5,500 / 非会員 ¥6,000

■ 場 所 : リマ・クッキングスクール 新宿校 新宿駅南口より徒歩6分

■ 持ち物 : 三角巾・エプロン・筆記用具・お持ち帰り用容器

Profile ● 滝田 美智子

自然食研究加早野登美江の長女として生まれ、幼い頃より自然食に親しむ。

オーガニック料理、ベジタリアン料理を学び、現在は各種企業や店舗等のプロデュースも手がけている。

メニュー提案やマクロビオティック料理店のプロデュース等幅広く活躍中。

リマ・クッキングスクール師範科ゲスト講師。雑穀やデンベを使った、モダンでおいしい料理は受講生からも好評。



詳細お問い合わせ
お申し込み先

リマ・クッキングスクール 新宿校

TEL.03-6304-2006 FAX.03-5358-3623 Eメール j-info@ci-kyokai.jp

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、
リング抽出物
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

〒434-0015 静岡県浜松市浜北区於呂1930-1

お客様相談室 053-580-3886

<http://www.shinshuyaki.com>

価格／10,290円(本体価格 9,800円)

開花直前の花つぼみパワーで 自然なお掃除

カフェブロッサム 花つぼみ



センナ
薬剤
不使用

残留農薬
518項目ゼロ

花のつぼみでデトックス

毒素を排出するルートは

- 腸が75%
- 尿が20%
- 汗が3%
- 髪・爪が2%

カフェブロッサム: オリゴ糖、コーヒー、海洋深層水、花つぼみ(桃花、金銀花、代々花、サフラン)、酵素、乳酸菌生成エキス、西洋人参
150ml×6缶 ¥2,070 / 30缶 ¥9,900
花つぼみ: 桃の花、西洋人参、金銀花、代々花、サフラン、プルラン、クチナシ赤色素
370mg×10カプセル ¥3,000 / 30カプセル ¥7,980

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



和するところ

日ごと寒さが増す季節、今回はみなさんの心と体を温めてくれるレシピの紹介から。一品目は切り干し大根。煮付けで食べた後は、くるみや柚子の皮と一緒にかき揚げにしてみませんか？大根の甘みが口の中に広がり、ゆったりとした気分になるのは私だけかしら？

二品目は、そば粉を溶き入れた澄まし汁。冷え切った体を芯から温めてくれます。白いスープの中に、赤い梅干しの入った白玉がかわいらしく浮かんでいるでしょう？

そして最後にデザート。すりおろしたタイプの人参ジュースを使ったおからのケーキ。混ぜて焼くだけなので、とっても簡単。お子様のおやつに、また、デコレーションをほどこせばクリスマスケーキに早変わり。子供達の笑顔をきっと演出してくれることでしょ。

さてさて、レシピの紹介も無事終了。実を言うと、今回が最終回。本誌の連載を始めて1年3カ月ですが、振り返れば、あっという間でした。

そばスープ 梅白玉入り

【材料】(5人分)

白玉粉……60g
梅干し……中1個 →ほくしておく
水……40cc～
蕎麦粉……大さじ2.5
出し汁……3カップ
塩・醤油……適量
人参の蒸し煮……5枚 →季節に合った型で抜き、蒸し煮にする
三つ葉……少々 →2cm長さに切る

【作り方】

- 1 白玉粉に梅干し、水を加えて耳たぶくらいの固さにこね、10等分して丸める。沸騰したお湯で茹でて、浮いてきたら氷水にとっておく。
- 2 鍋に蕎麦粉を入れ、冷ました出し汁で溶いてよく混ぜる。鍋を火にかけ、温まったら塩・醤油で味をととのえ、白玉を入れる。
- 3 器に一人に2個の白玉とスープを盛り、蒸し煮人参と三つ葉を飾る。



*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/
日本CI協会友の店まで(巻末掲載)
・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



“自分の想いを文章で伝える。そんな経験の中から、大切なことを学んだような気がします。”

マクロビオティックは体にやさしい料理。その料理を提供するためには、心にもやさしさがなければ何も生まれないのでは？

決して難しいことではありません。隣にいる人の気持ちを思いやること。ただそれだけのことができないばかりに、私達の周りには争いが絶えません。寂しいですね。

私はマクロビオティックを通して、やさしさを学んだような気がします。

やさしさ、それは和するところではないでしょうか？

マクロビオティックを伝えていくことが、和するところにつながると思っていて、これからも、新しい出会いを求めているように思っています。

今まで読んでいただき、本当にありがとうございます。

私の書いた文章とレシピが、少しでもみなさんの心にとどいたならば幸いです。

人参とおからのしっとりケーキ

【材料】(10人分)

おから……150g／薄力粉……150g

アーモンドプードル……30g →粉類と油を

よく混ぜておく。

油……1/4カップ／塩……小さじ1/2

すりおろしたypesの人参ジュース……1カップ

メープルシロップ……1/4カップ

くるみ……50g →軽く炒って、粗く切っておく。

リブレフラワーホワイト……少々

【作り方】

1 よく混ぜた粉に人参ジュースとメープルシロップ、くるみを加えてさっくりとまとめ、油を薄く塗った型に入れる。

2 180度のオーブンで20～30分焼く。

3 ②を型から外し、冷ます。リブレフラワーを茶漉しを通してふりかける。



料理スタッフ 左から

鶴田淳子さん 檜山扶佐子先生 大澤満花さん



基本の
レシピ

切り干し大根と 油揚げの煮付け

【材料】(作りやすい量)

切り干し大根……25g

→手早く水で洗いザルにあげて水を切り
食べやすい長さに切る

油揚げ……1枚

→油抜きし、縦半分にして細切りにする

油…小さじ1 / 水…1カップ / 醤油…大さじ1.5～3

【作り方】

- 1 鍋を温め油を入れ、切り干し大根を炒め、油揚げを加えて炒め合わせる。
- 2 水をひたひたに加えて蓋をし、沸騰したら火を弱め、沸々とした火加減で煮る。
- 3 切り干し大根が柔らかくなったら醤油を加えて煮含める。



切り干し大根のかき揚げ

【材料】(5人分)

切り干し大根の煮付け……100g

→軽く絞って水気を切っておく

人参……20g →千切り

A

三つ葉……1/3束 →2cm長さに切る

くるみ……30g →粗く刻む

干し湯葉……5g →手でもみ碎く

ゆずの皮の千切り……適量

地粉……40g

水……適量

揚げ油……適量

大根おろし……大さじ5

【作り方】

- 1 Aの材料全体を混ぜ、そこへ地粉を入れてさっくりと合わせ、まとまる位の水も加え、合わせる。
- 2 揚げ油が高温になったら、①を大さじ1ずつすくい落とし、表面がカリツとなるまで揚げる。
- 3 器に盛り付け、大根おろしを添える。



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

『オーサワの玄米によく合うごぼうごはんの素』



平日の雨天を選んで、上村松園展(日本画家、東京国立近代美術館で開催)に行く。さすが人気画家、この条件下でも館内は大盛況。

お目当ての作品は「序の舞」。小学生時代、当時の流行に乗り、切手収集が趣味でした。切手の日本画シリーズに「序の舞」は採用され、幼い私に切手を通して、着物姿の形と色の美しさ伝えてくれました。

本物の「序の舞」との初対面は、女性の内ひそむ強い意志が気品ある能の舞いで表現されていて、思わず手がギョツと握りしめて日常を忘れることが出来ました。大きさは、大人の身長以上ある大作ですが、その一方で、小さな切手も私の内面では十分な存在があったなあ。

陰性の感性に触れた後の食事は「玄米」で一息入りたいですね。そこで今月ご案内の品は「玄米に良く合うごぼうごはんの素」。国内産のごぼう・人参・椎茸・ひじき・無添加油揚げが具沢山です。勿論、玄米との相性は絶品です。日常の身の回りは、そろばんが電卓に、電卓がパソコンに。電話が携帯に、携帯がスカイプに。手紙がメールに。いえいえ、手紙は健在です。そして切手は不滅です。

いつの間にか師走です。さあ、私も今年お世話になった方に、一筆したためましょう。勿論、使用する切手は...

●こちらのQRコードより携帯から簡単に会員登録ができます(無料)



リマ新宿店



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

●商品情報●

「オーサワの玄米によく合う
ごぼうごはんの素」
399円(税込)

12月 東北沢店2階特設会場の「案内」
12月3日(金)~12月7日(火) 10時から
19時(最終日18時まで)
・榎本合歓陶芸展
・陰陽が調和した陶器の世界
・KASHO家具展
... 日常空間にやさしく馴染む木の器

p3	リマ新宿店の今月のおすすめ商品
p6	桜沢如一のコトバに学ぶ 第二十回 ● 寺子屋T A O 塾代表 波多野毅
	久司道夫先生講演会レポート
p7	『マクロビオティックの未来 Vol. 4 健康で平和な一つの世界に向けて』 ● リマ・クッキングスクール認定インストラクター 国橋さゆる
P10	田中愛子先生と行く! プチ半断食&瞑想・バランス運動 in 秋の青森・浅虫温泉体験記 ● リマ・クッキングスクール青森教室受講生/看護師 大坂規子
p12	リマ・クッキングスクール体験レポート カノン小林先生の「メディカル・シェフ養成講座」を受講して ● 師範科・大澤広晃
P14	BRMセミナーレポート ● 日本C I 協会スタッフ 松本美緒
P16	オーガニックフェスタ2010秋にリマ・クッキングスクールが出演! ● リマ・クッキングスクール認定インストラクター 熱田千恵花
p18	アレックス・ジャックの玄米手当て法 最終回 Environmental Issues Opinion Alex Jack ● 原文・アレックス・ジャック/和訳・美上みつ子
p20	官足法教えます 第45回
p22	遊座嘉良の正食日記 嘉良の落書 第十回 ● 遊座嘉良
p26	マクロビオティックでトータルライフデザイン 最終回 ● 細川順讃
p30	本当は面白い! 楽しい! 歳時記の生活 第12回 ● 岡部賢二
p32	美人をつくるマクロビオティック 最終回 ● 山村慎一郎

No. 879

Macrobiotique

12 December 2010

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

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

p35 **ドクターソルトの塩談義 最終回** ●村上譲顕

p36 **女塾通信 最終回** ●澤田季里

p38 **団長の世界食紀行 第6回** ●団長

p40 **Macrobiotic Life in New York. ニューヨークでのマクロビオティック暮らし 最終回** ●小幡有樹子

p46 **Dr. じんペーの『プラスの健康』 case17** ●石井仁平

p48 **田んぼの里山日記 最終回** ●森山百合枝

p50 **美容アナリスト中村祐子の**

しあわせコスメ美容相談 第5回 ●中村祐子

p52 **水は命を支える 最終回** ●湯坐博子

p56 **特集 日本山人参 (5年根)**

p60 **Dr. マイクの生活の知恵 vol.39** ●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

12月

表紙によせて

イラストレーター：大羽 りゑ

冬至の柚子湯はそれほど古い習わしではないようで、銭湯屋さんが始めたという説がある。

柚子=「融通がきく」という語呂合わせからきたものらしい。

血行をよくする効果があるので冬にぴったりの習わしである。



●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

第二十回 「西洋『文明』ジャングル探検記」

寺子屋TAO塾代表 波多野毅

「本書は、二人の異邦人が『文明』(彼らには「ジャングル」という意味でもある)という王様が支配している西洋のある国々で、実際に経験した冒険の物語である。ジャック氏は非常な西洋通で、言葉もよく知っているが、ミチ夫人は根っからの伝統主義者で、自国語以外は一切使わない。彼女は小さな島国はもとより、生まれ故郷の町から一步も出たこともなかった。この二人の旅行は、かつて中国に行ったマルコ・ポーロや、中央アフリカへ行ったリビングストーンの旅行のように、いやそれ以上に冒険と感動に満ちている。それはこれから読まれるように非常に興味深く、また極めて愉快なものである。」(ジャックとミチ)

かつて、ヒッピーブーム時に世

界的ベストセラーになった「パパラギ」は、サモアに住む酋長が、西洋文明に触れ、その驚きを語り綴った設定になっている作り話だが、「ジャックとミチ」は、桜沢夫妻が欧州の地で、実際に生活をしながら東洋哲学を説き広め、痛烈なる西洋文明批判をした事実に基づくフィクションである。

文明批判を冒険小説に託して、社会風刺し、話を展開するというスタンスは、ジョナサン・スウィフトの「ガリバー旅行記」やサミュエル・バトラーの「エレホン」などにも見られるように、読者の想像力を刺激し、痛快に読み進められる利点がある。しかし、昨今、商業主義に毒されたノンフィクションを売りにした「偽書」が蔓延している。かつて、作家・倉本聰も絶賛したアメリカインディアン

の自伝的小説「リトル・トリ」は、実は捏造された物語であり、その著者は、あの白人至上主義秘密結社「KKK(クー・クラックス・クラン)」のメンバーだったことが暴露された。また、米国で半年間売り上げベスト5の座を維持し、各国語に翻訳されたアボリジニについての本「ミュータントメッセーじ」も全くの作り話でアボリジニの団体から抗議運動が起こった。我々日本人も、まふまふ米国版「一杯のかけそば」に騙されたわけだが、今もなお、その種の嘘は後を絶たない。奇をてらった甘い言葉の精神世界系本に、過度の幻想を抱かぬよう、自分の身に起こる日々の暮らしという冒険の中からこそ真実を見極めたい。

●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、信州諏訪の学習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!」



久司道夫先生 講演会

2010年10月17日(日)
東京永田町 星陵会館

マクロビオティックの未来 vol. 4

健康で平和なひとつの世界に向けて

【レポート】
リマ・クッキングスクール
認定インストラクター
国橋 さゆる

Michio Kushi Lecture Meeting Report.

「愛とは何か。みなさん、少し目をつぶって
考えてみてください」

こんな台詞で、久司道夫先生の講演会は
始まりました。会場は瞑想……。

しばしあって、久司先生は話し始めます。

講演の初っ端から「愛」について
瞑想することとなりました

かつてフランスの詩人はこう詠っ
た。

「愛は、嘆きである」

その詩に、哲学者であり詩人であり、
マクロビオティックをまとめ上げた
桜沢如一は、当時暮らしていたフラ
ンスの小部屋でこう応えた。

「愛は、悲しみである」

しかし、私はこう思うと久司先生は
続けた。

愛は、嘆きではなく

悲しみでもなく

愛は、喜びである

愛とは、その人々の命と夢の糧と
なって死ぬことである



この日、私は久司道夫先生の話を初めて聞いていました。

この講演会の開催を日本CI協会から教えていただき、広島から遠路はるばる、往復8時間の時間と数万円のコストをかけて、久司道夫先生の講演だけを聴きに出かけて来たのです。

それだけのことをするほど、私は、久司先生の話を、直に聴く機会を持ちたいと思っていました。

もう亡くなられている桜沢如一先生に直接お会いすることはできません。だから、桜沢先生から直接学んだ方にお会いして、その方たちが持つ空気感のようなものがあれば、それを感じてみたかったです。

私は、久司先生に少しでも近づこ

うと会場の一歩前の席に陣取り、そして講演の初っ端から「愛」について瞑想することとなりました。

恋愛などづくに卒業してしまつて、それ以来「愛」についてなど立ち止まって考えたこともありませんでしたが、この瞑想は私を神妙な気持ちにさせました。

目を閉じて愛するモノを思うとき、自分の身体の境界が曖昧にほやけていくような気がしたのです。愛するモノの幸せは私の幸せ。愛するモノの悲しみは私の怒りや悲しみ。そこに、此方と彼方の違いはありません。

この「愛するモノ」の対象が広く、大きくなつていけば、大きな（マクロ）愛ということになるのかな……など達観したような気分分目を開けると、

「自分の人生は愛であつたか、今後、愛はあるのか、考え続けてください。」

と、投げかけられました。

そうなのです。道を知ることと、その道を歩むことは全く違う。

「桜沢先生に学んだ方の空気感をみる」などという目線で、他の人との

違いを見つけて納得しようとした、私自身の小さな（ミクロ）有り様に恥じ入ります。

私のそこそこ神妙だった気持ち、は、すっかり謙虚になりました。

マクロビオティックに教義はない

マクロビオティックは愛そのものです。

マクロビオティックを広めようとしているのは、全人類に自由になつてもらうためです。そして、世界が平和になるためです。

病からの自由

悩みからの自由

不幸を幸に転ずる自由

争い（戦争）を和（平和）に転ずる自由

だから、是非、少くく習ったこととや本に書いてあることからはずれてしまったからといって、罪悪感を覚えるようなことにならないよう。マクロビオティックは宗教ではないので、教義のようなものはなく、本来なら全人類が共有すべきものです。

久司先生は、マクロビオティックを狭義にはめ込もうとする人々がいることを残念に思っているようです。

パンの日を減らしてみる。白いご飯を玄米に替えてみる。それだけで、もうマクロビオティックを始めていると言えるのです。そして、少しずつ変わっていきましょう。

今までの文明について、私たちは見直す時期にきている

世界は今、「不思議の国のアリス」の世界のようだ」と久司先生は言います。

・国ごとに色分けされた世界地図。勝手に線を引き、所有し、パスポートなしでは行き来もできない。

・鳥のフンまみれの銅像。手あかまみれの紙幣に刷られた顔……誰があんなものになりたいのか。

・3人に1人が肥満に苦しむアメリカと、1日1ドル以下で生活する世界の総人口の20%の人々。

・たった25年間のうちに1億人に達したHIV患者。

・ふつうに暮らしていたら、病気になるより健康でいることの方が簡単なはずなのに、ここ50年間で一気に増えた3大疾病。

・50年間に数10倍に膨らんでしまった消費エネルギー！。

この「ワケのわからない世界」を作ってしまった今までの文明について、私たちは、見直す時期にきているのではと久司先生は問いかけます。

病気が大盛況なのも、世界に大きな矛盾があるのも、争いが絶えるこ



とがないのも、そもそもの考え方がおかしいからではないか。

人間のモノの考え方は、本来どうあるべきなのか。もう一度、考え直し、再出発する必要があるのではないかと。

講演の最後に、久司先生は、「椰子の実」を歌われました

名も知らぬ 遠き島より 流れ寄る椰子の実 ひとつ…

故郷の岸を離れて 我はただ波に幾月…

若干23歳で「アメリカの人々と世界の人々の健康についての責任を持ちに行きます」と桜沢先生に言い残して日本を離れた、今84歳の久司道夫先生。

あまりに大きな使命感と、志をもって、世界中を旅し、人々のために暮らす人生。ある時は、ベルサイユ宮殿で2千人の聴衆の前で講演し、ある時は、小さな山村で、数人を前に語り、教会の床で眠る日々。

久司先生は、実際にそういう時間を過ごしました。そして最後には日本に帰るつもりだとおっしゃいます。そのような方の「椰子の実」には、情感を超えたものを感じるのです

た。

人生に何か課題のようなものを感じ始めている

講演を聞き終え会場を後にするときは、「私たちは、この世にただ遊びに來ただけではないのかもしれない」という、漠然とした想いを自覚しつつありました。

マクロビオティックという方法を知ってしまったがために、人生に課題のようなものを感じ始めたということです。久司先生とは比べられませんが、この先の私の人生にも、山あり谷あり。良いことばかりではないでしょうが、楽しくクリアする方法はマクロビオティックの中にきっとあります。

ただ「嘆く」に終わらず、いたずらに「悲しむ」ことなく、どんな現実にも当たっても器用に視点を変えながら、受け入れながら、それでいて決して本来の「喜び」を見失わない。そんなしたたかさと、しなやかさを、私はこれからも玄米に頼っていくでしょう。

私は、このマクロビオティックという方法を知ることができて、本当にラッキーだったと、つくづく思うのです。

この講演の内容は広く多岐にわたり、とても伝えきることはできそうにありません。

この講演には、私の暮らし視線をぐっと持ち上げてもらったような、視界をすっと広げてもらったような、そんな気がしています。

チャンスがあれば、是非、会場に足を運んで頂きたいと思います。そのチャンスも、大切な縁なのかもしれないのですから。



田中愛子先生と行く！

プチ半断食&瞑想・バランス運動 in 秋の青森・浅虫温泉

体験記

リマ・クッキングスクール青森教室受講生／看護師 大坂 規子

今までの食生活をリセットするつもりで参加を決めました。

2010年
10月15日(金)～
17日(日)

私とマクロビオティックとの出会いは、今から2年半程前のことでした。以前から健康に興味があり、近所の「たちばなや」さんへ偶然買い物に行った時、リマ・クッキングスクールを知り、通い始めたのがきっかけでした。

私は看護師として病院で働いていました。病院での給食は皆、同じ献立を出していて、食欲のない患者さんがあると「食べないと良くならないよ」というのが私たちの口癖です。しかし、食欲がないのは体が必要としていないから、無理に食べさせるのは患者さんの治ろうとする力を邪魔しているのではないかと、疑問に思うことがあります。それと同時に、看護師として、食事を食べてもらいたい気持ちがあり、どちらを優

先させるべきか戸惑う時がよくあります。

自分自身も忙しい勤務の中で、よく嘔まずにお弁当を食べたり、不規則な中で「食べなきゃ体力がもたない」と思い、ついつい過食して甘いものもやめられずにいました。

食欲をうまくコントロールできない自分に嫌気がさしていた頃、今回の半断食セミナーを知り、今までの食生活をリセットするつもりで参加を決めました。もう一つ、いつか子供を産む時に備えて、きちんとした体づくりができればという思いもあり申し込みました。

4日間の半断食と宿便

1日目は自宅で各自、玄米粥を食べるのですが、仕事をしながらだっ

たので全く力が入らずに空腹感を感じました。

2日目、いよいよセミナーへ。田中愛子先生のお話を聞き、よく嘔むことの大切さを学びました。1日2回の玄米粥を、姿勢を正し、静かな中でよく噛んでいると玄米の自然な優しい甘みが口いっぱいに広がって、唾液がジュワッと出て、これが本来の体の反応なんだと驚きました。よく嘔むので、唾液が出て、食後もあまり喉が渇かずにいたら、トイレは1日3回位しか行きませんでした。

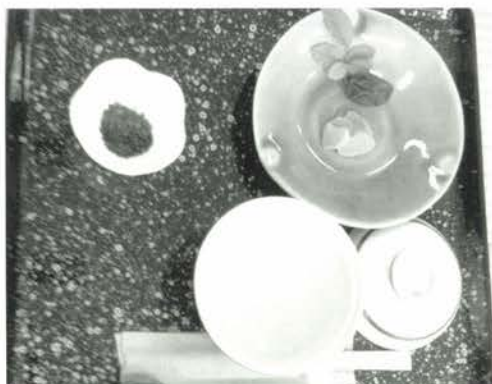
3日目、朝から軽い山登りでした。力が入らないのでは、と不安でしたが、山の空気がとてもおいしく、歩いているうちに体がもつと動きたいと言っているようでした。わずか3



手当ての中でプハンも体験。

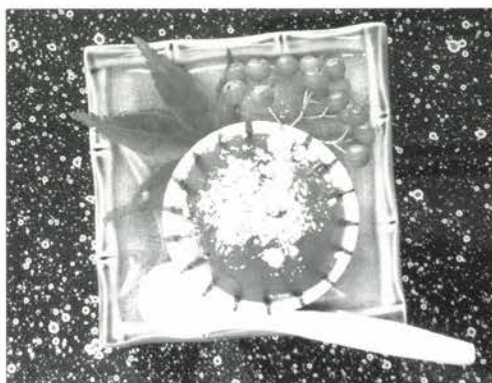


宇宙の秩序に従って生活される愛子先生のわかりやすいお話



10倍粥を毎日2回。愛しんていただきました。

日間で体のリズムが整い、本来の自分自身の体の声が聞こえてくるように、朝は自然に目が覚め、不思議と疲労感はありませんでした。
少量の玄米粥を、まるで儀式のようになりがたく感謝してから頂き、少量の食事でもよく動く体に驚かされました。
いよいよ4日目、軽い散歩のあとに梅干しを水でいただくのですが、これは体がびっくりしてなかなかなかったです。
4日間、まったく排便がなかったので、宿便がきちんと出るのか、どれだけののか少し不安でした。
梅干しを食べ始めて15分位で急にトイレに行きたくなり、それから



半断食が終わったあとの葛餅の美味しかったこと！

立て続けに13回、「出たー」の一言でした。お腹はまったく痛くないのですが、今まで自分の体にたまっていたドロドロしたものが宿便と共に一気に流れ出て行きました。出た後は、しばらく放心状態でしたが、心身共に爽快感と達成感でいっぱいでした。
食べるということは、こんなにも体がダイレクトに反応することを実感し、食べ物の持つ力に改めて驚かされました。
**前向きにさせてくれる
貴重な体験でした**
この4日間、不思議とイライラすることはなく、自分の体に変化して

いくことを楽しく感じながら過ごすことができました。肌荒れもせず、全身がひきしまり、私の悪い癖の「めんどくさい」という言葉が頭から消えました。半断食をやりきったという自信が、「もっと自分を信じてもいいのでは？」と前向きにさせてくれる貴重な体験でした。

体にドロドロがたまった状態では、不調を知らせるサインに気づけない。これからは、リセットした自分の体の声を聞いて、必要な量をよく噛んでいただくことで、本来の体のリズムへと整え、維持していければと思います。

この体験を通じて、食欲がなく食べられない患者さんへも、体の自然な反応のだと、受け止めていくことで、今度からは違った言葉をかけて勇気づけていけたらと思います。

一見すると辛そうな半断食も、田中愛子先生の指導や励ましと、お粥を作って下さったスタッフの皆さんに支えられ無事に終了することができました。また、一緒に玄米粥を噛んだ仲間がいたことで、心強く、充実した体験となりました。

姉妹校情報

たちばなや(青森教室)

〒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

TEL:017-764-0211

FAX:017-764-0215

営業時間：9:30～19:00

休 日：日・祝

・来年から定期的に半断食セミナーを開催予定。



半断食が終了しパチリ。

リマ・
クッキングスクール
体験レポート

Lima Cooking School Report

カノン小林先生の「メディカル・シェフ養成講座」を受講して

師範科 大澤 広晃

私とマクロビオティック
との出会い

マクロビオティックとの出会いは、母方の実家の跡取りがいなかったため2歳半から養子に行ったのですが、育ての母が沖ヨガの創始者沖正弘氏と結婚していたため、幼少時から「研修生」として修行に勤しんでおりました。

ヨガでの生活はマクロビオティックとは違うのかもしれないが、食事は菜食、昼食は玄米、夕食はうどんなどの麺類だったような気がします。

日中は当時の写真を見る限り、砂利をバケツで運んだり、ヨガの

真似事もしていたようですが、実際には普通に保育園に通ったりしていました。また強烈な印象として覚えているのが、夜、太鼓の上にロウソクを灯し、師範の先生や研修生と数十人で瞑想するのですが、そこで動いたり、注意力散漫になったりすると沖氏から活を入れる如く竹刀が振り下ろされたことです。ただそれらの生活が今の自分の基礎を作ってくれたと感謝しています。

泣いて「給食にさせてくれ」と嘆願

その後、下田の実家と三島の道場を行ったり来たりしていたので

すが、沖氏と母が別居状態になり小学校入学時には下田に定住しました。

小学2年生までは給食ではなく玄米弁当だったのですが、当時は弁当持ちが珍しく好奇の目で見られるのが耐えられなくなり、泣いて「給食にさせてくれ」と嘆願し、それ以来普通食になってしまいました。

また母の実家の家業は薬局でしたが、母は若い頃大病で入院し薬漬けになり、薬毒の怖さを知っているのに薬の販売をしていることが嫌になり、私が10歳の頃、自然食品を店に置き始めました。その後数年で薬局は廃業し、今現在も

伊豆下田で「自然食品店オオサワ商会」を皆様のお陰で営んでおります。

「なんと充実した講座だ！」 と思い迷わず申し込み

昨年7月からリマ・クッキングスクールに入校し、ただ今師範2期に在籍し素晴らしい先生方の教えと素敵な同期生の方たちと、本などの独学ではなく「生」のマクロビオティックについて勉強させていただいております。

そして今回「メデイカル・シェフ」という自分が将来理想としている医食同源のネーミングとカノン小林先生の望診と講義、そして料理実習もある内容に「なんと充実した講座だ！」と思い、迷わず申し込みました。しかし、その時点でもう10数名の方が申し込み、なおかつあまりの人気ぶりに1期では収まらず急遽2期を開講したということまでみなさまの関心の高さが伺われました。

実際の授業の方ですが、まず始めに先生から「メデイカル・シェフという言葉ですが、あくまでもクライアントに対しての注意程度

に留め、医師や食養相談の先生のサブ的な役割でいて下さい」と言われました。マクロビオティックを勉強していくと、どうしても人に教えるとき医療的行為に及びそうなることが出てきてしまうのですが、その気持ちにより菌止めをにかけていただいたような気がします。その他、この講座は、東洋医学と西洋医学の融合、食べた物がどのようにして病気と関わっていくのか、食べた食物がどのようにして消化吸収し栄養素に代わっていくか、各臓器の役割など東洋医学とは違った視線で解説していただいています。

第1回目初講座の印象

第1回目はアトピー性皮膚炎についてでしたが、それを引き起こす引き金になったのは陰性食品と体質です。しかし現代人は体質の芯に動物性食品による強い陽性が存在していることが少なくなく、それを望診で見っていく方法を教わり、アレルギーが起こる過程、アレルギーに対する手当て法、そして食養料理の実習を陰性、中庸、陽性のグループに分かれて体質ご

との調理法を勉強しました。

グループごとに分かれてすることのできる皆の意見をまとめながら料理を仕上げていくことができ、今までの復習にもなりました。

また、質疑応答でのやり取りでは、書物では得られない「生」の声で深い知識が得られたと思います。

調理実習の際、先生が「このような食材がなくても、そのお宅の冷蔵庫を見て、自分で創意工夫をして素早く適切な調理ができるようになるのがメデイカル・シェフの目指すところです」とおっしゃったことが印象に残っています。

マクロビオティックは、全てにおいて自由で広がっていくものだと感じました。

以上が、第1回目初講座の印象です。私自身、今後も試行錯誤しながらますます成長していくことでしょう。

最後に入校を許してくれた妻と三人の子供たちに感謝しております。そして全ての出会いに感謝しております。ありがとうございます！

●PROFILE

おおさわ・ひろあき

1967年東京生まれ。3児の父。

1985年に実家が薬局から自然食品店に転業、自然食品やマクロな人々に囲まれながら育つ。

1994年2代目として現在の「オオサワ商会」を継ぐ。

マクロビオティックを深く学ぶため、昨年7月より家業を

家族に任せ、日本CI協会の研修生として単身赴任中。

現在リマ東北沢店にて勤務。

趣味はスポーツ。(自転車、ウィンドサーフィンなど)



ブレイン・リアリティ・メソッド

セミナーレポート

10月2日・3日の二日間、神奈川県足柄下郡湯河原町にある湯河原健康スポット「おあしす」にて、細川順讃先生、兼田眞知子先生によるブレイン・リアリティ・メソッド（以下BRM）が、細川先生主導で開催されました。「おあしす」は100%かけ流しの天然の温泉で、浴場にも天然石が使われ、健康やエコに真剣に取り組んでいる日本全国でも数少ない温泉の一つです。日本CI協会のHPでも紹介しているのでぜひご覧ください。

脳に成功回路を作り出すというメソッド

BRMは「脳内体験」という日本語に置き換えられます。これは、人の意識をコントロールする方法の一つですが、世に多く出ているポジティブシンキングやイメージコントロール法などが意識を使い、無意識の浅い部分に働きかけるものであるのに対し、一言でいってしまえば、より深い層の無意識（これを潜在意識とか下意識という）に働きかけ、更に感情層とも結びつけて脳に成功回路を作り出すというメソッドなのです。

その一番のコツはなんと、『リラックス』すること。そんなに簡単なことではないのか？ と思われるかもしれませんが、これは事実です。

身体を完全にリラックスさせる

初日は昼過ぎに現地集合。BRMとは何かについての2時間前後の講

義がすぐに始まり、二日間を終えた晩には全員がこのメソッドをしつかりと身につけているという理想の結果を細川先生が保証して下さいました。そう、BRMはどんな結果を欲しているのかを明確にすることも重要なポイントです。そして身体を完全にリラックスさせるように、誘導瞑想を何回か行いました。

私たちは、様々なストレスに晒されており、リラックスしているつもりでも、身体にはかなり力が入ったままではいるらしいことをこのワークで知ることができました。

「オアシス」のおいしいマクロビोटニックの料理

そして夕食。「オアシス」のおいしいマクロビोटニックの料理をゆつくりと頂きます。別名「食養の宿」ともいう「おあしす」のお料理は、玄米ごはんにきんぴらやひじきこんにゃくといった基本食に加え、おいしくて彩もきれいな品々が並び



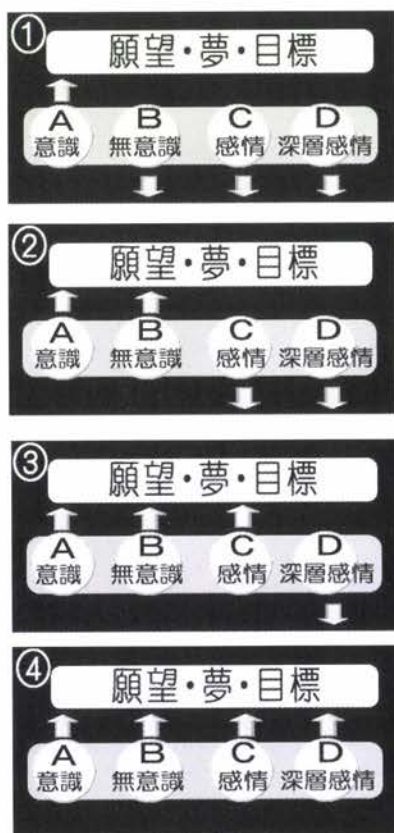
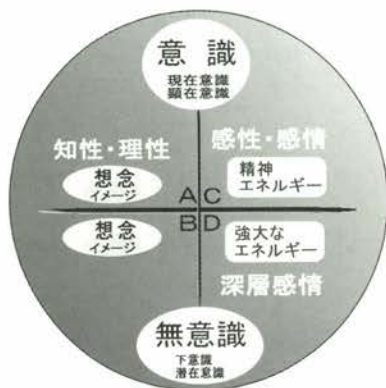
参加された皆さん。細川・兼田両先生とともに。



誘導瞑想でリラックスし、体の力を完全に抜くトレーニング中

日本CI協会スタッフ
松本 美緒





ACは普段意識しているときの私たちが意識できている想念と感情。BDは、無意識の中にあって、意識できていない想念と感情を表す。Aの部分で意識している願望とB、C、Dであらわされる無意識や感情、深層感情が同じ方向を向いていれば願望は実現する。しかし、私たちの無意識にはさまざまな観念が植え付けられていて、何かが別の方向を向いているために、願望が願望のまま終わってしまっていることが多い。BRMは無意識の領域に深く関わり、上の③の状態(ABCが同じ方向を向く)を目指すメソッド。(④の状態は別セミナーとなる)

Brain Reality Method

ます。
すっかり満腹状態になったところ
でいよいよメインのトレーニング。
横になってリラックスしてのトレ
ニングだから、そのまま深い眠りに
いざなわれる方も……。合間にいく
つかの実験をばさんで覚醒を促しな
がら二日目午前中にかけてしっか
りとトレーニングを繰り返して、メソ
ッドを定着させていきます。
**楽しくワクワクになりたい自分を
思う**

実験は、私たちの「想い」「想念」
がいかに現実に影響するかをまざま

ざと見せてくれました。そして、そ
の「想い」と深層部分の無意識とが
同じ方向を向いていれば、想いが現
実化します。その成功回路を作るの
がBRMです。
その回路を作るには、「想いの強
さ」が鍵となり、その強さは想いを
持つ「時間」×「回数」の積数の大
きさに比例します。その思いの強さ
に更に感情が加わり、まるで今、そ
のことを実験しているかのように
思うことができれば、加速が掛かり、
現実化が速まるのです。健康でも豊
かさでも私たちが求めるものは何で
もです。

自分の中にそんな力が潜んでいる
のなら、ぜひBRMで開発して、最
高の健康と幸せを手にしたいと改め
て思いました。それには、「毎日お
うちでBRM!」。思いの強さと思
う回数を意識しながら楽しくワクワ
クになりたい自分を思うのです。

次回開催は3月を予定していま
す。ぜひ一度体験してみたいかが
でしょうか。

2010.10/8(金)～10/10(日)

赤坂サカス

オーガニック フェスタ 2010 秋

リマ・クッキングスクールが出店!

レポート: リマ・クッキングスクール
インストラクター

熱田 千恵花



リマ初の外部販売メニュー

まだ暗い街の中に、こうこうと明かりがついている所がある。リマ・クッキングスクールだ。まだ6時前だというのに、土鍋や、蒸し器から、白い湯気が立ちのぼり、カッはジュージューと揚がっている。少し眠たげな仕込みスタッフの我々に、絶好調の森先生が檄を飛ばす。

その中で、リマ・クッキング初の外部販売メニュー、カッバーガー、カレー、おむすび弁当、マフィン、豆乳プリンが次々と容器に入れられ、売り物へと姿を変えていく。現場監督の阿部さんが作ってくれた朝ごはんを食べ、本日の製品の出来を試食し、仕込みスタッフは作業を続行、販売部隊は商品を車いすに詰めて、赤坂サカスへと向かった。

リマの売りって? そっだ、玄米だ!

赤坂サカスフードマートへ出店は、ローフードとフレンドビストロとリマの三店舗だ。

「今、話題のローのランチはいかがですか?」

「フレンチのまかないは、いかがですか」

とそれぞれが叫んでいる。私の頭の中で、リマ・クッキングスクールの石井さんの指令が聞こえる。「料理教室のご案内をすること」「品物を完売すること!」……でも、リマの売りって? そっだ、玄米だ!

「玄米ごはんを食べてみませんか」と、試食に誘う。玄米を食べてみたかった人、おなががすいていた人、さまざまだったが、試食をしてもらったお客様は、百発百中、おむすび弁当や、カレーを買っていく。中には、バーガーを買うつもりだったけど、ご飯にするわという、こちらとしては嬉しいような、困った反応をくださった方もいた。

あつという間に、ご飯ものは売り切れた。バーガーリピーターが、連日友達を連れて来てくださったたり、ブログや他店のスタッフ間での口コミの評判で無事完売。売るのがなくなり、あわててオーサワのクッキーを、飲み物とセットで売り出した。

「同じリマの飯」つながり

あつという間にフェスタは、終わった。この3日間の中で、手伝ってくださった方々、ひとりひとりの、素敵な面を発見し、個性が輝きを放つ場面に、何度も遭遇できたことは、最大のプレゼントだった。学園祭の模擬店のよう、みんなが一丸となれたのは、やはり、「同じリマの飯」つながりからかもしれない。

「食で運命が変わる」という。最近私も、自分自身を含めて、周りの人や生徒さんを見て、つくづく実感する。赤坂サカスで、しっかりと炊けた玄米と初めて出会い、それが取り持つ縁が、マクロビオティックとつながってくれることを切に願っている。



リマ・クッキングスクールブース



玄米おむすび弁当



カツカレー



コーフーカツバーガー





まっすぐ**大地の恵み**と
食卓をむすびます。

Organic & Macrobiotic



Macrobiotic Facilitator

muso 株式会社

本社 / 大阪府中央区大手通 2-2-7
東日本営業部 / 埼玉県さいたま市見沼区卸町 2-6-10
西日本営業部 / 大阪府堺市西区鶴田町 2 8-7
U R L / <http://www.muso.co.jp>

三河本格仕込み有機三州味噌は ここが違います

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

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

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



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

500ml 角びん

醸造元



株式会社 角谷文治郎商店

<http://www.mikawamirin.com>

みりん一筋

〒447-0843

愛知県碧南市西浜町6丁目3番地

TEL0566-41-0748 (代表)

FAX0566-42-3931

アレックス・ジャックの玄米手当て法

HEALING WITH RICE

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



ライススープ

(Rice Soup)

ADVICE

健康一般に効果的である。体が温まり、エネルギーが湧いてバイタリティが高まる。いろいろな症状の緩和にマイルドに作用する。

米のスープは作り方がなん通りもあるが一番簡単な方法は残ったご飯を使うことだ。これは栄養があり、消化、吸収にもとても優れている。

RECIPE

- ① 約1ℓの水で干しいたけ3個と、1cm角の昆布を2～3分茹でる。
- ② 干しいたけと昆布を取りだし、薄く切る。
- ③ これを鍋に戻し、残った玄米2カップ分を加え、沸騰させる。
- ④ 火を弱めて30分位煮る。
- ⑤ 1/4カップ分の細かく切ったセロリを加えて5分位静かに煮る。
- ⑥ 醤油か味噌を少々好みの量加えて更に5分位加熱する。
- ⑦ 上にネギを散らし、できあがり。

*これを番茶で作ると体臭や口臭に効果があるだけでなく、つわりや肩こり、また離乳食としても最適である。

中東和平のためのレシピ クエートとイスラエルの友情【後編】

クエートの食事情

クエートの状況はさらに難しい。

「現代のほとんどのクエート人がレストランで食事をします。ファーストフード店は一日24時間営業しています。人々は夜に食べます。一日2度か3度の食事には必ず肉が入り、鶏肉、乳製品、砂糖を多く摂取し、お米は白米だけが食べられています。ペルシャ湾でとれた魚もたくさん食べます。船、航空機や大きな戦争からの廃棄物が投げ込まれ、世界でもっとも汚染された場所だというのに。料理人を雇うことはありますが、人々はもはや自炊しなくなりました。」

オーガニックの野菜を含めた食料自給率の高いイスラエルと異なり、クエートの国土はほとんどが砂漠である。育つ野菜の主なものはナス科であるが、市場ではきゅうり、キャベツ、ズッキーニや暑い気候ならではの食べ物が並ぶ。野菜や果物はサウジアラビア、レバノン、シリアやエジプトなどの近隣諸国から輸入されている。

1990年クエートを侵攻したサダム・フセインを撤退させるべくアメリカが湾岸戦争で介入したときから、食料の供給は著しくア

メリカ化している。

ふたりの将来のプラン

クシ・インステイテュートでレベルIIIを履修した後、フセイン・アブデューラはクエートに戻り、ワークショップや料理教室を行う予定である。マクロビオティックの食品、道具や文獻、本などを取り扱う小さなお店を友人たちがすでにオープンさせている。

彼はとりわけ、マクロビオティックの食事のガイドラインを地域の気候、環境や大気のエネルギに合わせて調整したいと考えている。

「アメリカとクエートの気候は大きく異なるため、食べ物には調整が必要です。そこそが、ここクシ・インステイテュートで私が学んでいる理由です。人々は、実践の仕方を学べば、より体調が良くなり、この食事を続けるはずで。食事と健康の密接なつながりに対する理解がクエートでも高まりつつあり、多くの人々が食事を変えたがっています。」

ダニエル・デビスもまたエルサレムに戻ってから、マクロビオティックを推進したいと考えてい

る。

イスラエル人とパレスチナ人を集めて、より多くの一般の人々にマクロビオティックが身近なものとなるようにしたいと考え、瞑想、東洋哲学、ヨガ、マクロビオティックのワークショップを行うことを計画している。

「適切な栄養は、明瞭な思考や正しい行動を形成する基礎となるものです。私たちの食事の選択が悪化すればするほど、平和や幸福から遠ざかり、他者を理解する能力も落ちて、中東の繁栄も衰えるのだと感じています。食事と調和のとれたライフスタイルというベイスによって共通の素地を作ることでできれば、焦点が政治的な分野から地域的なものへと移り、他者の見方をメディアに頼ることなく、個人レベルで接することでお互いの日々のニーズに取り組むことができるようになるはずで。陰陽と宇宙の秩序を真に理解するならば、アラブ人とユダヤ人は互いに貴重な教訓を教えあう運命にあり、私たちの進化は自分たちにかかっているということが理解できます。自分たちの弱さを省みることができることに対して、お互いに感謝して、一緒に新しい基盤

を築いていくべきだと思います。」

Environmental Issues Opinion of Alex Jackは引き続き連載の予定です。来月からもよろしくお願致します。

● 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バークシャーの美しい山の中で家族とともに暮らす。



足の超健康法

官足法 教えます

弘昌本行
文化創出版社長

第45回 未病は自分
治す②肩こり

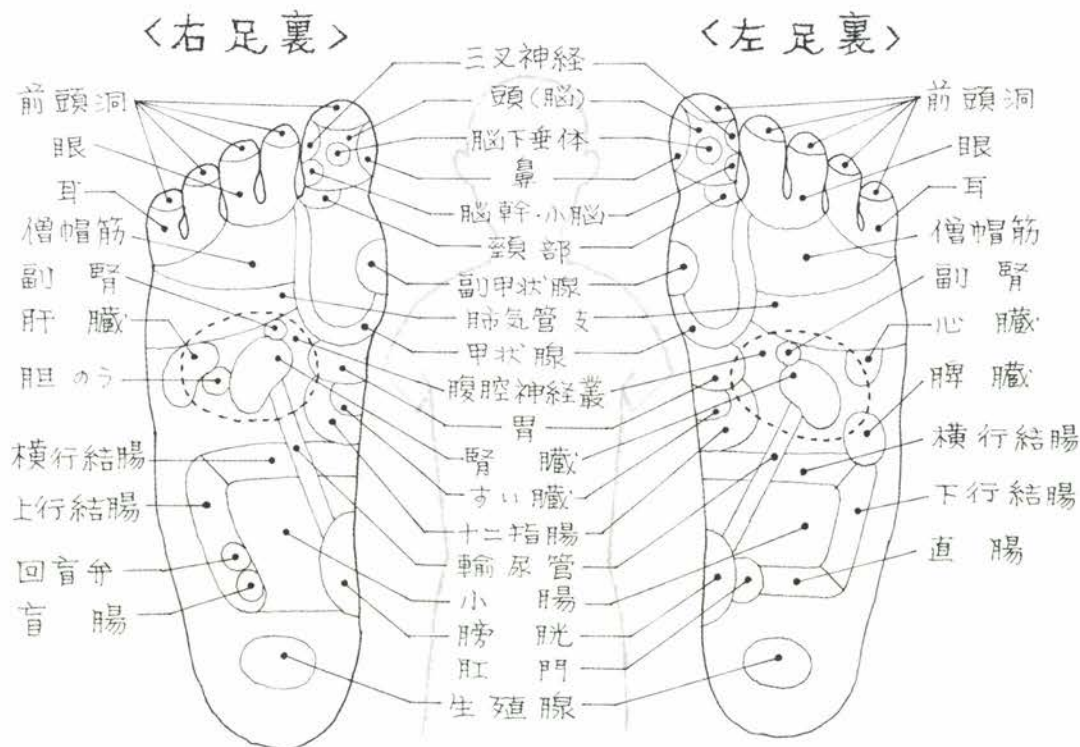
肩こりには、実に多くの人が悩まされています。頭痛を伴うほどの激しい痛みがあれば、手が上げられない、回せないという痛みもあります。寝込んでしまうほどの痛みを伴うような人もいます。中には、鎧をかぶったようにカチカチに固まってしまったり、もう痛みも感じなくなっている人もいます。私は、肩は肺を保護する呼吸器の一部と考えていて、こうなると背中が丸くなってしまったり、肺呼吸がうまくいきません。酸素の足りない血液が肺を弱らせてしまいますから、肺の病気になることが考えられます。酸素のない血液が脳に

行くと脳細胞は即座に弱ったり死滅してしまってもいいわれていますから、これもまた重大な結果をもたらすと言えます。

さて、肩こりには大きく分けて三つあります。

一つ目は、肩甲骨の辺りが痛い肩こり。これは主に、高血圧によるもので、足から血液循環を阻害された血液が上半身を回するために肩甲骨にある毛細血管にたまって、頸動脈を通じて脳にどんどん流れて、脳障害を起こさないようにという自然の防衛をしてくれているためです。

二つ目の肩こりは、首から肩にか



足の反射区分布図

けて痛くなるもので、原因としては交通事故でムチ打ちなど頸部に問題がある場合や、パソコンを常時使う仕事で首の循環を悪くしている場合などが考えられます。

三つ目は、いわゆる四十肩、五十肩といわれる肩こりで、これは肩関節の使いすぎによる肩こりです。

●どこをどう揉むか

一番目の高血圧による肩こりの場合は、根治療法としては血圧を下げなければなりませんから、まずは、ふくらはぎ、膝裏、太ももまでの固い部分をもみほぐして柔らかくしていかなければいけません。次に①肩甲骨、②肩関節、③僧帽筋などの

反射区を強く押ししていきます。二番目の肩こりは、これに加えて④頸椎の反射区を特に強く押ししていきます。

三番目の肩こりは、②の肩関節の反射区を中心に①、③、④を押します。その後で、わきの下に4本の指を差し込んで親指でおっぱいの方向に向かう筋肉（大胸筋）をもみます。今度は親指をわきの下に入れて4本の指で外側の筋肉（大円筋・小円筋）をもみほぐします。

いずれにしろ、たかが肩こりと放置しておいてはいけません。また、早期に直しておけば悪化させないで済みますが、放っておくと長い間痛みが消えないで慢性化してしまいます。

■基本のもみ方

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

②次に、例えば花粉症で悩んでいる人なら、内分泌の総司令である脳下垂体、内分泌の副甲状腺、副腎に加えて、鼻に症状が出る人は鼻の反射区を、目の反射区を目に症状が出る人は目の反射区をよくよく揉んでいきます。また、

脾臓、肝臓などの反射区を強く押ししてよく揉んでいきます。また、症状を抑えるためには、足の甲部にある胸部リンパ、上半身リンパ、下半身リンパも忘れてはいけません。

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

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

●PROFILE

ゆきもと・まさひろ

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

嘉良の落書

第十回『ジャガイモは従来の玄米正食の位置づけを見直すきっかけになる』

子宮内膜症は現代病の象徴

子宮内膜症を治すのは難しくありません。肉食による陽性な▲病気ですから、肉と卵、魚とチーズ、いっさいの乳製品をゼロにします。つまり、動物性食品▲を食べないことです。そして全体を薄味▽にして、玄米ご飯やうどん、スパゲティなどを食べます。

最大のポイントは、動物性食品をゼロにしつつ、その蓄積を消すジャガイモ▽を必ずおらずに加えること。長ねぎ▽、大根▽、椎茸▽も使います。これだけで内膜症

は短期間に治すことが可能です。陰陽論はこのように明快で、他の疾病でもほぼ同様なのです。

一方、現代医学による子宮内膜症の治療法は実に心細い。発症のメカニズムを説明しようとしてはいますが、本当の原因は不明のまま。分かっているのは生理のたびに不正出血が起きるということなので、ホルモン剤を使って生理が来ないようにします。

これは治療ではありません。症状を薬で抑えているのでもない。単に生理を遅らせるだけです。生理がなければ内膜症が起きないという単純な話で、その先はホルモン剤の副作用と使い勝手の善し悪しという複雑な話になります。

薬でどうにもなくなると、子宮と卵巣をやむなく切除します。いつから医学は、病気になる前の健康な状態を回復させる理想を放棄してしまったのでしょうか。

玄米食に困惑する内膜症の患者

子宮内膜症に出会ったのは、20年以上前のことでした。岩手県の北の小都市に住む中年女性が相談にきました。ひどい内膜症で、生理のたびにおなかの奥（腹腔内）で出血を起こしているため、貧血気味で慢性腹膜炎も併発し、腹痛と微熱があります。

盛岡市
マナ自然食 店主
遊座 嘉良



特別寄稿

小柄な女性でした。丸顔で顔色は青白い。慢性的な不正出血を抱えていたのですから、無理ありません。見るからに陰性な様子なので、私は彼女に型どおり陽性基本食を勧めました。私の説明を聞いた彼女は、「やっぱ、まじめに玄米食をしなければならぬのですね」とため息をつきました。

彼女は玄米食を知っていて、すでに何度か取り組んでいた様子です。そこから私に迷いが生じた。子宮内膜症は一体、陰性なのだろうか、陽性なのだろうか。

当時は食養の関係者は誰も子宮内膜症の解説をしておらず、どの資料にも内膜症に言及したものがありません。唯一、大阪の雑誌に

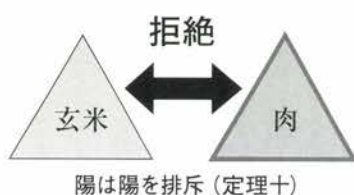
内膜症の健康相談が掲載されていましたが、当時話題のダイオキシンの原因ではないかというだけで、相談の最後は「どうしても甘いいものがやめられないのですよね」と、講師と相談者がなごやかに談笑して終わっています。得るものが全くありません。

玄米正食に徹しなければならないと私に言われて困惑しきっていた彼女の表情が忘れられず、私は一週間ほど考え続けたすえ、思いあぐねて彼女に電話で尋ねたのです。あなたはどこで育ったのか。そして、何を食べていたのかと。

彼女は秋田の山の中の養鶏所の娘でした。小学生のころは卵料理を毎日、弁当箱にあふれるほど詰めて学校に通い、いつも友達に分けていたといいます。なるほど、あの丸顔は卵だったのか。すると、彼女の基本的な体質は卵の常食による陽性ということになります。

子宮内膜症は卵など動物性食品の食べ過ぎによる陽性な病気なのかもしれない……。私には大きな驚きでした。青白く元氣のない人が実は陽性の病気だったのです。あらゆる判断は仮説に過ぎませ

ん。でも、玄米に黒ゴマ塩という陽性基本食を彼女は受け入れませんでした。陽性体質▲が陽性な食べ物△を嫌う（排除・排斥する）のは、陰陽論の必然です。いくつかの要素が「この病気は陽性だ」と証言しているようでした。



内膜症は肉と卵の病気だった

青白く元氣のない人が、肉▲と卵▲の食べ過ぎによる陽性な▲病気だということは、私にもしばらく信じられませんでした。いくつかの要素がはつきり、子宮内膜症は陽性、しかも極陽▲（ごくよう）である、と示していました。

そこで、陰陽の原理に従って、彼女に「あなたの病気は卵の食べ過ぎによる陽性の病気である」旨を伝え、「陰性基本食」を指示しました。つまり、小麦を主体とした主食。うどん、そうめん、ほうとう（ひつつみ）、お好み焼き、スパゲティなど。日本そばは玄米より陽性ですから、麺類からはずします。酵母を作用させたパン類はだめです。自然発酵の蒸しパンのようなものは構いません。

おかずも人参のような根菜類はしばらくいりません。緑の小松菜やブロッコリーのような葉菜。白菜やねぎのような白いもの。もやしのような水っぽいもの。しめじやえのきのきのこ類。

それまで食べ続けてきた卵や肉などの動物性食品の蓄積がこの病気の最大の原因ですから、その蓄積を解消しなければなりません。肉と卵には、ジャガイモと長ねぎ。魚などには大根。動物性の油脂には椎茸。このような野菜も欠かすことのできない食材です。

動物性食品がぎっしり詰まった体ですから、塩気はさほどいりません。料理全体を薄味にします。

外からの手当としては、婦人科の病気の基本として、大根の干葉の腰湯をしてもらいました。慢性腹膜炎の手当てを兼ねていたのですが、ふつう子宮内膜症は食べ物から動物性を徹底して排除するだけで快方に向かいますから、手当てはしないでも大丈夫です。

このような話をすると、玄米優等生の中には「砂糖も果物も食べたいいけないのですよね」とアドバイスを重ねる人もいますが、私はずっとシンプルに考えます。動物性の陽性▲が問題であれば、陽性▲だけを徹底して排除します。完全なゼロを目指します。

一方で、少しの果物はまったく問題にならないと考えます。というのは、果物を食べただけなら決して子宮内膜症にはならないからです。陰陽は明快なものです。

この子宮内膜症のご婦人の経過はとても良好で、慢性腹膜炎はすぐに消滅し、生理も正常化しました。数カ月後には医者から通院の必要はないといわれ、老化して硬くなっていた子宮も柔らかくなりました。陰性にして正解です。

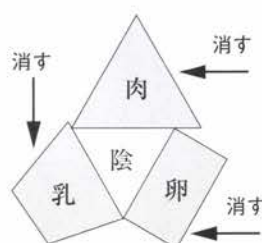
肉と卵の蓄積を消さない

前号の「落書」の流れで説明しますと、日本人が何千年とかけて獲得した基本的な体質に合わない食事をしたために、体の中に大きな不調が生じたのです。

それは内臓に限ったことではなく、全身性エリトマトーデスなどの膠原病も、リウマチも筋萎縮症も、あらゆる難病はこの不調和から発生しています。胆石とか肝臓、すい臓、前立腺の病気などもみな、肉食の過剰による病気です。考えてみてください。少し前までは子宮内膜症など日本にはありませんでした。肉食が積みあがるとつれて一般化した病気です。

前号の「落書」で使った奇怪な図を使うと、食物繊維の多い伝統的な食事になった体質に、不慣れた肉や卵、乳製品をゴタゴタと貼り付けてしまったのですから、まず余分な動物性食品の蓄積を取り除かなければなりません。

悔い（食い）改めて、肉や卵を食べないだけで十分なのか、とい



う大きな問題があるのです。砂糖や果物の陰性▼は、砂糖がお湯に溶けるように、食べなければ血液に溶けだし、腎臓からおしっこで排泄されます。陰性▼のほとんどは食べないだけで抜けます。

ところが、焼き肉やゆで卵はお湯に入れても溶けません。それと同じく、体にしみ込んだ動物性食品の蓄積は、食べないでいるだけでは溶けだしません。いつまでも体の奥に蓄積したままです。いつまで蓄積が続くかというと、五年も十年もそのままなのです。

魚の大好きなおばあさんが玄米食と出会って魚を食べなくなつたのに、何年たっても肩こりがとれません。そこで魚の毒消しである大根を積極的に食べてみたところ、肩こりが解消しました。

だから、肉食過剰の病気を治すには、①肉食をゼロにするのが第

一段階。②肉食の代わりに良質の穀類を積極的に摂取するのが第二段階。そして、③蓄積した肉食の成分を溶かすのが第三段階です。これに④季節の野菜と少量の海藻を添えて、①から④を同時進行させるのが「陰性基本食」です。

肉と卵の蓄積という厚い壁ができていう認識は重要です。この肉の蓄積分を解消しないまま、きんぴらや鉄火味噌など陽性を入れても、肉の陽性▲と基本食の陽性△がぶつかって入らない。長続きしません。いずれ陽性の体質▲が陽性の食事△をはじくのは宇宙法則なのです。反発しあう陽性を意志と努力でくっつけようとするのは無理なことなのです。

ジャガイモをおかずに

今年になって玄米食を始めた青年がいました。最初はとても体調が良かったのですが、そのうち体のあちこちに赤くかゆいボツボツが出始めました。今まで食べてきた肉類の排毒です。

そのまま、きんぴらやひじきコンニャクのような陽性基本食を続けていたのでは、これは解消されません。肉の汚れを解消するのはジャガイモです。脂肪を溶かすのは椎茸です。このような分解成分をもった野菜を使わなければ、赤疹は消えません。いわゆる陽性基本食だけでは対応しきれないので、陽性▲は陽性△では消えない。陰性▼を入れなければならないのです。

昔であれば、日本人の陽性過剰の原因は魚でした。魚の分解成分は、サンマに大根おろしを添えることからわかる通り、大根でした。今でも、私は年配者からの健康相談にはよく、大根をご案内します。生のおろしではなく、火を通した大根です。切干大根などはしっかりしたおかずですから、我が家では冬のおかずの定番です。

ところが、若い人たちはどうしても肉と卵、乳製品の蓄積が多く、大根の解毒力だけでは間に合いません。そこで、ステーキに添えられるマッシュポテトを参考に、肉の毒消しにはジャガイモ、という具合になったのです。

このジャガイモによる毒消しという発想は、私の独創ではなく、大森英桜先生の健康指導によく出ていました。玄米食を始めた青年の場合も、ジャガイモを食べてもらったところ、赤疹はすぐに消えています。一度にたくさんさんのジャガイモを食べなさいというのはありません。みそ汁の実にしてもいいし、いろいろな料理で少しずつ食べていけばいいのです。

玄米正食は中庸ではない

このように、現在の日本人の体質は、おおよそ肉食過剰の陽性▲になっています。一方で、玄米正食、基本食というのはそれ以前の日本人に適した陽性な食事△に仕上げられていますから、陽▲に陽△を添えることになり、陽と陽の反発でうまくくっつきません。

もちろん、従来の玄米正食、マクロビオティックの食事でも、この陽性の拒絶の壁をどうにかしようとしています。リンゴやミカン

の果物を入れたり、食酢を使ったりするので、陰性でありながら肉などの分解成分はかなり乏しい。そのため、陽▲に陰▼を添えてはいるのですが、残念なことにかみ合わない。無効です。

私はジャガイモを使わないことには出口がなからうと思います。第一大根湯の使い方からわかる通り、大根は排毒一般に有効ですが、ジャガイモにも長ねぎにも、そしてもっと現代的な干し椎茸にも、動物性の汚れを分解する成分がたくさんあるのです。

ジャガイモは従来の玄米正食の位置づけを見直すきっかけになるかもしれません。少食少飲の玄米正食は食の頂点にあるのではなく、いろいろな正食の中では陽性の極みに位置します。そして、陰性な正食の方が今の時代に適しているように思われます。

冬のゆりかご



マクロビオティックで トータル・ライフ・デザイン

医療コンサルタント
細川 順讚

第41回

最終回

栄養素⑤ 「ミネラル」

ミネラルは、水とともに生命を支える重要な栄養素である。体内に存在するミネラルは、全体で体重の4・35%ほどのわずかな量であるが、重要な機能を持っている。ミネラルについて明確な定義はないが、栄養学においては有機物を形成する元素である炭素、酸素、水素、窒素を除く他のすべての元素がミネラルとされている。

人体を構成する主な元素は、約70種類。そのうち66種類が、ミネラルである。ミネラルは、過剰でも不足でも体は異常を起こす。特に必須ミネラル16種は、一つでも不足すると重大な障害が起きる。著しく不足す

ると、死を招くことすらある。現代人は、ミネラル摂取量が常に不足気味

体内に存在するミネラルのうちとくに多く存在するカルシウム、リン、カリウム、ナトリウム、イオウ、塩素、マグネシウムの7種を、主要ミネラルという。このうち、イオウと塩素以外のミネラルは、不足すると欠乏症が発生する。これら7種以外のミネラルを、微量ミネラルという。微量ミネラルのうち、不足すると欠乏症が発生するのは、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、モリブデン、コバルト、クロムである。不足すると障害が発生するこれらのミ

ネラルが、必須ミネラルとされている。

ミネラルは元素であるため、体内で合成することができない。したがって、常に食物から摂取しなければならぬ。摂取基準については、厚生労働省の方針が明確ではなかったが、2005年に一応の「めやす」が策定されたがこれも暫定的であり、今後とも変化していくであろうと思われる。

現代人は、ミネラル摂取量が常に不足気味だ。とくにカルシウムと鉄は、厚生省の調べによると、30年間にわたって毎年不足しているという結果が報告されている。亜鉛も不足気味だ。ナトリウムは、摂取過剰と言われている。しかし実際は、大半の人がナトリウム不足である。世界保健機関（WHO）では、推奨摂取量を1日6g以下とされている。こ

れは日本の実情には合わないの、厚生省は1日摂取量を8〜10gとしている。一方、カリウムやマグネシウムは、多くとるように推奨されている。

ミネラル摂取において重要なのは、質とバランス

人の身体は非常に複雑精妙であり、個人差が大きく、状況によって変動するものだ。それを一律に決めることはできない。ミネラル摂取において重要なのは、質とバランスである。良質でバランスのよい総合ミネラルを含む食物を主にとっていれば、体内でのバランスは保たれるものである。さらには、健康条件が良ければ、自らのホメオスタシス（恒常性）の機能が、自動的に微調整を行うことができる。

ホメオスタシスとは、人の体内環境を常に一定に保ち、生命活動を円滑に維持する機能である。ホメオスターシスのレベルは、健康レベルとイコールだ。つまり、生活条件を高め、マクロビオティックに基づいた食生活を実践していれば、ミネラルバランスは自然に保たれるのである。ミネラルの供給源として、最も重要な食物は塩である



大東あい マクロビオティック スタジオ

■大東あい(おおひがし・あい)
1957年生まれ。
リマ・クッキングアカデミー師範科卒
食養料理研究家

ナチュラル クッキング & 食の処方箋コース

12月のテーマ食材は

お正月料理

なんと1時間30分で
おせち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:12月12日(日)
11:00~15:30
参加費:お試し5,000円(要予約)

他にも京都、静岡、石川、福井に
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/>

塩は、人体が必要とするすべてのミネラルを、バランスよく含んでいる。塩は地上の食物(植物)をとる場合、ミネラルバランスを保つために不可欠なものである。地上の植物に含まれるミネラルはアンバランスで、とくにナトリウムが極端に不足している。そのために、塩を補わなければならない。

塩は、人体のミネラルバランスに近いものが適する。最もバランスがよいのは、海水を濃縮した塩である。海水中には有毒物質も含まれているが、長時間加熱することによって有毒物質は気化してミネラルだけが残る。直接口にする塩は、このようなミネラルのみの「焼塩」が最良である。塩を多量に含む味噌、醤油、梅干

なども、ミネラルの供給源として欠かせない。味噌・醤油は、ミネラルのほか、ビタミン、アミノ酸、酵素、その他有効成分を多量に含んでいる。優れた自然薬にもなる。胃腸の機能を高め、腸内有用菌の繁殖を促し、腸内環境を整える。血液を浄化し、血流を促進する。肝臓、腎臓、心臓の機能を高め、血管を柔軟にして動脈硬化を防ぎ、血圧を安定させる。活性酸素を消去し、免疫力を高め、アレルギーや炎症を改善する。良質な焼塩、味噌、醤油、梅干などを常にとることによって、ミネラルをバランスよくとることができる。一般食物では、海藻がもつとも多量に含まれるミネラルバランスがよい。海藻に含まれるミネラルは、種類に

よってそれぞれ成分比率が異なるので、いろいろなものを交互にとっていくのがよい。

ナトリウムとカリウム

ナトリウムとカリウムは、重要な役割を担っている。陰陽を決定する条件の中でも、大きな要素となっている。ナトリウムは陽性の元素の代表であり、カリウムは陰性元素の代表だ。ナトリウムとカリウムのバランスが整っていないと、身体は狂ってくる。

厚労省の推奨する量にしたがっていくと、ナトリウム不足、カリウム過剰になる。こうなると陰性の影響を受け、細胞レベルで拡張し臓器をはじめ体内器官はみな弛緩して機能が低下してくる。陰性過剰になると、

全身細胞は機能低下して、血液とリンパの循環が悪くなり、代謝が低下する。エスカレートすれば、病気になる。低血圧、冷え症、貧血、内臓下垂、心臓機能低下、腎臓機能低下、認知症、ガンなど、様々な病気を引き起こすことになる。

最近では、極端な減塩をして、生野菜や果物を多量にとる食事を実践する人が増加している。中には、そういう食事で体調がよくなる人がいる。しかし、それは一時的な現象であって、しばらくすると病的な状態になっていくことは間違いない。ナトリウム不足・カリウム過剰の典型だ。しばらく、ナトリウム不足の食事を続けると、身体は順応してくる人もいる。しかしそれも限界がある。

きわめて危険である。

野生の動物は、ナトリウムの再吸収機能が高いので、塩分の補給は少なくても生きられる。人のナトリウム再吸収機能（腎臓）は、99%以上だが動物よりは低い。したがって常にナトリウムを補っていかねば、生きていくことはできない。ナトリウムが限界を超えて不足すると、心臓は収縮できなくなり停止する。

ナトリウムとカリウムは、連携して細胞内外の水分のバランスを保っている。細胞膜は、ナトリウムを細胞外に出し、カリウムを細胞内に入れるという機能をもっている。血液中にナトリウムが過剰になると、血管内の水分が増えて血圧が上がり、器官の細胞は機能低下する。カリウムが過剰になると、細胞内の水分が

過剰になり、器官の細胞は低下する。どちらの場合も、身体がむくんで冷えてくる。

末梢神経の刺激信号を中枢に伝えるときには、ナトリウムとカリウムの細胞内外の移動が電位を発生させて伝達する。カルシウムは、なくてはならない重要な存在

カルシウムは、神経系の信号の伝達に重要な働きをしている。神経細胞は、電気信号と伝達物質とが交互に作用して情報の伝達を行っている。神経細胞は、脳細胞をはじめ全身に分布して生命活動をコントロールしている。神経細胞の伝達がわずかも狂うと、たちまち全身の機能が障害をおこす。精神状態にも、異常をきたす。

脳で発した信号が全身に伝えられ、全組織がコントロールされている。複雑精妙な人体が、滞りなく健全に機能できるのは、脳・神経系の統制機能が重要な役割をはたしている。したがって、カルシウムは、なくてはならない重要な存在である。神経細胞が、次々に他の神経細胞に情報を伝達していくとき、電気信号と伝達物質とが交互に伝えていく。脳細胞も自律神経も、信号伝達は同様に行われる。信号伝達物質は、アセチルコリンなどが神経細胞の末端で分泌されて伝達される。このとき、カルシウムイオンが神経細胞に侵入して、伝達物質の放出を促すことによって次の神経細胞に情報が伝わる。

これが繰り返えされて、相互に情報やりとりされている。カルシウムがわずかでも不足するとこの伝達が滞るため、精神と身体が同時に異常を起こすのである。また、身体を動かすために活動する筋肉細胞は、カルシウムに支配されている。筋肉細胞が活動するためには、カルシウムイオンが細胞内に入りスイッチをオンにすると細胞が収縮をする。つまり、カルシウムの作用がなければ、身体は動かすこともできないのである。心臓や動脈が伸縮活動をくりかえして血液を循環させるためにも、カルシウムが作用している。胃腸や胆のう、膀胱なども筋肉細胞でできている。カルシウムの99%は骨格中に存在し、他は歯、筋肉、血液に含まれ

■いつもからだにいい自然■
素朴な優品

カンタン・便利な “玄米食” 揃ってます

素材が本来もっているうまみを
十分に引き出したこだわり炊き

玄米もちシリーズ



玄米粥シリーズ



玄米ごはんシリーズ



玄米リゾットシリーズ



玄米商品開発専門メーカー

コジマフーズ株式会社

〒457-0011 名古屋市中南区呼続元町9-27

TEL052-823-1622 FAX 052-824-6619

http://www.kojimafoods.co.jp

主なミネラルの作用と過不足

	ミネラル	主な作用・効用	欠乏の影響	過剰の影響	多含食物	必要摂取量
主要ミネラル	ナトリウム	酸塩基のバランス、組織中の水分保持、細胞の活動を調節(神経、筋肉の鎮静)、排泄促進	細胞内の水分過剰、消化液の生成が不足、循環系の負荷(血液・リンパ)、錯乱、昏睡、排泄障害	錯乱、昏睡、循環器に負荷(高血圧など)、組織の硬化(動脈硬化など)、むくみ	塩、味噌、醤油、梅干	1g
	カリウム	酸塩基のバランス、組織中の水分保持、神経、筋肉の調節	筋肉のケイレン、麻痺、心臓障害、高血圧、むくみ	麻痺、心臓の機能低下、循環系の機能低下、むくみ、冷え症、内臓下垂	豆類(大豆、小豆、黒豆)ニンニク、ホウレンソウ、ブロッコリー、ジャガイモ	2g
	カルシウム	精神安定、神経、筋肉の機能、循環器の機能、骨、歯の形成、血液の凝固	筋肉のケイレン、骨・歯の障害、神経・筋肉の障害、循環器の障害、肩こり、腰痛、イライラ	腎臓障害、精神障害、関節炎、結石などを誘発、高カルシウム血症	ヒジキ、ワカメ、コンブ、ゴマ、大豆	1g
	マグネシウム	神経、筋肉の機能、骨、歯の形成、酵素の活性化、血圧・体温の調節	神経障害(過敏)、血管拡張(高血圧、不整脈、動脈硬化)、腎臓障害、骨・歯の障害	血圧低下、心臓障害(心拍リズム不順)、呼吸障害、下痢	ヒジキ、コンブ、大豆、落花生、カシューナッツ	0.3g
	リン	骨・歯・脳細胞の形成、核酸の構成成分、酸塩基のバランス、エネルギー代謝、成長に関与	過敏症、腸・腎臓の障害、血球の障害、筋肉障害(脱力)、骨、歯の障害、生殖細胞の障害	血液中に酸性老廃物増加、骨の障害、腎臓機能障害	ゴマ、そば、玄米、ぬか、酵母、大豆、ソラ豆、のり	0.9g
	イオウ	骨・皮膚の形成、肝臓機能(胆汁分泌促進)、補酵素の構成成分(糖質、脂質の代謝に関与)	皮膚障害、関節障害、解毒力低下			なし
	塩素	消化液の構成成分、組織中の水分調節、pHバランス調節	酸・塩基平衡のアンバランス、消化不良、食欲不振、疲労亢進	pHバランスの乱れ	塩	1.5g
微量ミネラル	鉄	酵素の形成、赤血球・筋肉細胞の主な構成成分	貧血、筋力低下、腸障害、嚥下障害、脳機能低下、舌炎、脱毛、スプーン様爪、疲労	肝臓障害(肝硬変など)、糖尿病、皮膚の色素沈着	ノリ、ヒジキ、茶、酵母、ゴマ、大豆、切干ダイコン、パセリ、ホウレンソウ、インゲン豆、牡蠣	12mg
	亜鉛	酵素の構成成分(約400種)、インスリンの構成成分、皮膚の健康、創傷(キズ)の修復、成長に関与	成長に障害、生殖器の障害、味覚障害、皮膚機能の低下		カボチャ種、松の実、牡蠣、ショウガ、エンドウ、大豆、ライムギ、そば、クルミ、ピーナッツ、アーモンド、パセリ、ニンニク、ジャガイモ	15mg
	銅	酵素の構成成分(SODなど)	甲状腺障害、胎児の成長障害、脳障害、クレチン病	肝臓障害	ゴマ、大豆、アーモンド、牡蠣、クルミ、エンドウ、ピーナッツ、ライ麦、ニンジン、ニンニク	2mg
	ヨード	甲状腺の機能	虫歯にかかりやすい、骨の障害		コンブ、ワカメ、のり、寒天、牡蠣、大豆、ゴマ、ホウレンソウ	150μg
	フッ素	骨、歯の形成	筋肉痛、脱力	フッ素中毒、永久歯の斑点形成、脊椎骨の障害(過成長)	海藻、番茶、緑茶、抹茶	2.5mg
	セレン	抗酸化酵素(SOD)の合成に関与	筋肉痛、脱力	神経障害、脱毛、皮膚の炎症、爪のはく離	ネギ類	60μg
	マンガン	酵素の構成成分	体重減少、皮膚過敏、吐き気、嘔吐	神経障害	海藻、緑黄野菜、ナッツ	3.5mg
	モリブデン	酵素の活性化	過敏症、アシドーシス、頻脈、頻呼吸、夜盲症		種子、豆類	150μg



●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、食療法、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)」「食養生大全」(共著)などがある

している。血液の中のカルシウムはイオンの形で含まれ、多くの酵素の作用に関与して生命活動を円滑にする。また、免疫細胞の活動、体液のpHの調節など、多岐にわたる役割をはたしている。

以上のように、カルシウム、ナトリウム、カリウムの機能をみると重要な存在であることが理解できる。他のミネラルも、それぞれ重要な役割を担っている。すべてのミネラルをまんべんなく、バランスよく常に摂取することが必要である。

「本当は面白い！ 楽しい！」

岡部 賢二

歳時記の生活

第12回 冬至と腎の養生法

新暦の12月21日〜22日頃にやってくる冬至は二十四節季の一つで、北半球では太陽の高さが一年中でも最も低くなり、昼の長さが一年の中で一番短く、夜が長くなる日です。この日から徐々に日が長くなっていくことから、冬至を一年の始まり（お正月）とするという習慣を持つ国もあったようです。

冬至は暦の上ではとても大切な日であることから、それにまつわる行事が世界中に色々と残っています。クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝うお祭りですが、冬至に近いことから、新年を祝う冬至のお祭りがその由来ではないかと考えられます。

この日はゆず風呂に入って邪気を払い、冬至かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習がありますが、これはゆずやカボチャの丸くて黄色味を帯びた色を太陽に見立て、

太陽の復活を祝うという神事的な意味があったのではないのでしょうか。太陽光線の不足する冬場に、太陽の光をたっぷり浴びたカボチャとゆずからエネルギーを補給し、冬場の寒さに備えるという意味もあつたのだと考えられます。

実際、ゆずに含まれている芳香成分には新陳代謝を活発にして血行をよくする成分や鎮痛・殺菌作用があるため、体が温まり、感染症も予防できるのです。また、ゆずのビタミンCには肌に潤いを与

える保湿の働きがあり、乾燥しやすい冬のお肌のお手入れの役として働いてくれるのです。

日本カボチャは16世紀にポルトガル船によってカンボジアからもたらされ、江戸時代に普及しましたが、江戸時代中期から風邪の予防にカボチャを冬至に食べる風習が根付いたと言われています。これには、葉物野菜が少なくなり、不足するビタミンAなどのビタミン類を補い、体力をつけるという目的があったのでしょう。

冬至にはまた、冬至粥といって小豆入りの粥や小豆カボチャを食べるという習慣が残っている地方もあります。これは、小豆の赤色を疫神が恐れるという中国の故事から来ているようです。



日照時間が短くなり、寒くなる冬場に弱りやすいのが腎臓と膀胱の経絡（略して「腎」）です。腎は内分泌の働きを管理していますが、太陽光線が少なくなると、光センサーとして働く松果体からのメラトニンホルモンの分泌に問題が生じやすくなります。メラトニンの不足は不眠症を引き起こし、分泌過剰はうつ的な症状を引き起こします。この内分泌の調整には太陽の光が必要で、その光の不足を補うのに夏場の光をたっぷり浴びたカボチャや天日で干した切干大根や高野豆腐、干し椎茸などの乾物類が効果的なのです。

また、中医学の類似の法則では、腎臓と同じ形をした小豆が腎の働きを補う穀物とされています。冷

冬至の日



夜が最も長い

昼が最も短い

太陽の光をたっぷり浴びた



腎の強化

冷え取り
内分泌の正常化
老化防止
感染症の予防

えからくる様々な症状や足腰の弱り、耳や骨のトラブル、老化現象全般は腎の弱りからくるのですが、その改善に小豆は抜群の効果を発揮してくれます。とくに小豆とカボチャの組み合わせは「いとこ煮」と呼ばれる伝統料理で、糖尿病や高血圧、血管の若返りの特効薬です。ただし、砂糖は使わず塩だけで料理します。冬至には小豆入り玄米

ごはんや玄米小豆粥、小豆カボチャ、小豆昆布を食べるようにしましょう。実際、カボチャや小豆には亜鉛という成分が多く、この亜鉛がタンパク質の合成や細胞の再生や修復に深くかかわっています。不足すると傷が治りにくくなり、味覚異常や抜け毛、爪がわれやすい、肌のツヤが悪くなる、記憶力が低下するなど、腎にまつわるさまざまな不調が出やすくなります。血糖値を調整するインシュリンなどのホルモンや酵素も、亜鉛が不足すると分泌が悪くなります。さらに小豆に含まれるビタミンCは熱に強いビタミンC（プロビタミンC）で、腎臓や膀胱には特に必要な成分であり、体の酸化（老化）を予防し、シミやホクロ、ソ

下するなど、腎にまつわるさまざまな不調が出やすくなります。血糖値を調整するインシュリンなどのホルモンや酵素も、亜鉛が不足すると分泌が悪くなります。さらに小豆に含まれるビタミンCは熱に強いビタミンC（プロビタミンC）で、腎臓や膀胱には特に必要な成分であり、体の酸化（老化）を予防し、シミやホクロ、ソ

●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『ムスビの会』を発足し、2006年より、セミナーハウス「四季の舎ながいわ」を開校。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」（ムスビの会）。

バカス、シワの発生を防ぎ、若返り効果をもたらしてくれます。そのようなことを知っていて、腎の働きが悪くなりやすい冬を代表する冬至の日に、腎を補う生活法としてカボチャや小豆を食べ、ゆずのお風呂で体を温めるという習慣が根付いたのだと考えられます。小豆ごはんや小豆カボチャがたびたび登場するマクロビオティックの食事は冬至にぴったりの健康長寿食なのです。腎を保護して冬場を元気に過ごしましょう。

美人をつくる マクロビオティク

最終回

美しさの基準とは一体何？

文 山村慎一郎

PROFILE

やまむら・しんいちろう

1949年、岩手県盛岡市生まれ。77年に岩手山麓雲石町で自然食品店「いは・とーぶ」を始める。80年盛岡市に移転し、マクロビオティクの普及に専念。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ジュ研究所を設立。盛岡を拠点に全国各地で食事指導のほか、講演会、勉強会などを中心に活動。著書に『美人のレシピ』（洋泉社）、『自分の顔を見るのが好きな人は病気になりにくい』（サンマーク出版）など。



人は生まれながらにしてさまざまな顔や体つきがあります。目鼻立ちの良い整った顔をしている人もいれば、それぞれはとも良い形をしているのに、バランスが悪い人もいます。何か、不平等ですよ。

ある人がこんなことを言っていました。「私と違って整った顔をしていて、若いころからモテモテだった人があるの。でもその人ももう50歳。歳をとるのが怖いみたいなのよね。」

綺麗な顔だったから、崩れていく自分が許せないみたい。私はもともと美人じゃないから全然平気だけども」と。「そうだよねぇ」とうっかり返事をしそうになりますが、そういう彼女はちょっと見には美人とはいえないかもしれないませんが、気持ちもサツパリしていて、とても笑顔が素敵なのです。美しさの基準とは一体何でしょうね？

「運命」と「宿命」

よく「運命」という言葉を使います。

多くの人は運命というものは持つて生まれたものであり、自分ではどうにもならないものだと考えます。実はこれは運命ではなくて宿命というものなのです。では運命とはどういうものなのでしょう。

命とは絶え間なく動き、陰と陽が消長し、変化していくものをいいます。福岡伸一氏がいうところの「動的平衡」ですね。言葉を代えれば「無常」です。

「行く川のながれは絶えずして、しか

も本の水にあらず。よどみに浮ぶうたかたは、かつ消えかつ結びて久しくとゞまることなし。世の中にある人とすみかと、またかくの如し」

（『万葉記』鴨長明）

川の流れと見れば全く変わらないように思えますが、よく観察すれば、同じものは何一つなく、常に動き、変わっていることが分かります。

無限の宇宙、あるいは天地自然というものが、絶え間なく動き続けているように、人間の命というものも

また動いてやまないものということ
でそれを「運命」といいます。

これに対して「宿命」というのは、
宿る命と書きます。宿は止まるとい
う意味があります。活動を停止、休
止するということです。人として生
まれ落ち、花開き実を結ぶことを望
みますが、嵐にあつて思いを全うで
きなかったり、時には滅びてしまつ
たりすることもあります。こういう
ことが初めから決まっていることと
考えるのが宿命です。

本当の運命というものは運命の法
則を知つて、それに従つて拓いてい
くもの、創造していくもののことを
いいます。そして切り開き創造して
いくことを「立命」といいます。運
命というのは、自分で自分の運命を
創造していくことをいうのです。こ
の根幹をなしているのが陰陽論です。

たとえば木の生長を 考えてみましょう

地に落ちた種は、芽と根を出し、
成長するに従つて幹、枝、葉、花

といふうに分化していきます。こ
れを反対から見ると花、葉、枝、幹、
根と分化ではなく統一していきま
す。この陰と陽という全く反対に
見える、相対するものが釣り合い、
そしてそれらの相補によつて万物
が成りたつていきます。

頭が良く、才がたつて弁にはし
ると枝葉末節にとらわれる、力が
分散し生命成長の働き、すなわち
生命力や創造力が止まつてしま
います。わからなくなる（分けられ
なくなる）のです。そこで葉から
枝に、幹から根にもどり結ばなけ
ればなりません。欲望というのは
花実を望む陽の力ですが、これを
結ぶ（産霊……むすひ）ためには、
反省し、内省し枝葉から、幹、根
に戻る「陰の行」が必要なのです。
反省、内省の省は「かえりみる」「は
ぶく」とも読みます。

茂りすぎた枝葉をノコギリやハ
サミで切り落とすように、小さな
欲望を取り除き、風通しをよくし
ます。努力が実つて花が咲くと実

をつけます。花を咲かせすぎると
翌年は花が咲かず、実を惜しんで
間引きしないと木そのものが弱
ります。

「あいつは物わかりが良いやつ
だ」などといいます。ものを分類
して「ことわり（理）」を知ること
を理知的といいます。あまり理
知にはしり理論的になりすぎると、
分かれに分かれて、わからなくなつ
てしまいます。分散する力を統括
し統一するのが反省というわけ
です。反省は後悔とは違います。よ
けいなものは、はぶき（省き）力
を統一蓄えておく事が大切なこと
です。

こう考えると、美しさというも
のの本質が見えてきませんか？

年齢よりも若いことを誇つて もそれは一時的なこと

枝葉末節にとらわれていると物事
の本質を見失い、自信を失い、分か
らなくなり、恐れの世界へと沈んで
いきます。時間とともに人は年をと

ります。ハリのあつた肌は緩み、タ
ルミ、崩れていきます。

シワも増えてきますが、これは止
めようと思つてもしかなかったこと
と。仮に高級美容液を使い、美容整
形でシワを伸ばし、ボツリヌス菌な
どの劇薬を注入し、年齢よりも若い
ことを誇つてもそれは一時的なこと
ですよ。やはり時間とともに、作
り上げた人工的な美はバベルの塔の
ように崩れていきます。

悲嘆に暮れ、嘆き悲しんでも解決
をしないなら、花から枝へ、枝か
ら幹へ、幹から根へと反対に降りて
行つてみましょう。化粧品や整形と
いう枝葉の抹消から美の本質へたど
り着くために余計なものを「省いて
いく」のです。美味しいものには「畏」
が仕掛けられています。美味しいも
のは沢山食べてしまふし、ついつい
続けてしまいます。出てきたシミや
ホクロ、イボ、シワといった末端の
枝葉の部分を見るのではなく、幹や
根を見ましょう。私たちにとつての
根は「腸」です。

美人をつくる マクロビオティック

いらなくなったものは早く出してしまふことが一番のコツ

美味しいものは「油脂」をタップリもっています！ 草花に、野菜に油かすをやりすぎたり、肥料をやり過ぎると、根っこが焼けて腐りやすくなり、花芽が虫にやられたり、病害虫に弱くなったりします。

私たちがいえば、シミや吹き出物が多かったり、病気にかなりやかたりという今の状態とよく似ています。「あんれまあ！」ですね。油かすは炒めもの、肥料は肉・魚・豆などの蛋白質と置き換えて考えるとよく分かります。食べ過ぎ、飲み過ぎで

体に溜まったものはできるだけ早く使ってしまうか、いらなくなったものは早く出してしまふことが一番のコツなのです。

わたしは現在、仙台、東京、名古屋、大阪、福岡で「切診法講座」をやっています。顔や手足、爪や髪、体に出るシミやホクロ、イボなどは、体内の不調を教えてください。これを学べば、何を多く食べ過ぎて何が足りなくなっているか、どの臓器が悪くなっているのが簡単に判るようになります。

次には多すぎて体に溜まったものをどうやっていち早く体外に出したらよいのか、足りないものはなにを補給すればいいのか、あるいはどんな手当をすればいいのかも判るようになります。

ここでとても大切な働きをするのが「肝・腎・脾」です。

肌がきれいになるだけでなく、気も心も生き生きとなる方法

「脾」は脾臓という臓器のことだけはなく、ご飯やソバなどの穀類や芋類から「気・血・津液（体液）」を作り出すとても大事な臓器なのです。もし脾が悪くなると、気を作れなくなりますます「元氣」がなくな

り、疲れやすくなり、やる気がなくなります。

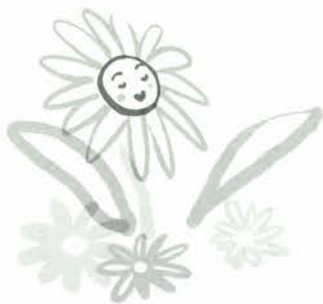
また脾は血を作るのですから貧血が進み、痩せすぎたり生理が止まったりします。気も血も両方足りなくなると痩せてしまい、何を食べても太れないこともあります。この大切な脾の働きを壊すのは誰なのでしょう？ 先ほどいった「油脂と糖分」です。どちらも私たちの体には必要な栄養素ですから、いけないというのではなく「多すぎる」ことが問題なのです。

「肝」は食べた物、たとえばお米やソバ、うどん（小麦）、豆、胡麻やクルミなどの種などに含まれる糖や油、たんぱく質を私たちの体に合うように作り変えてくれる工場のようなものです。そして「腎」はいらなくなったものを排出する浄水場のようなものです。適切に食べよく動いていると問題がないのですが、そう行かないのが現実。私たちの中にある「欲望」が「ついつい……」を誘うのです。そして腸が油で汚れ、肝臓という工場はフル活動で疲れ果て、腎臓という浄水場はあまりの汚れに詰まって硬くなってしまう。

「肝」は充血した目や眉間のシワ

を作り、何にでもすぐ怒り、「心」の異常は舌の赤さや毛穴の詰まりを作り、「脾」は憂鬱さを作るので胃が痛み、「肺」の異常はたらこ唇を作って便秘になり、あちこちに醜い吹き出物を作りだし、「腎」は目の下のクマを作るのに子供は作らず（できない）。これを四苦八苦といいます。四苦は生老病死をいいますが、この中である程度自己コントロールできるのが「病」です。

目に見える表に出ている陰性の症状は、対立し相補する体の深くにある内臓の調子を整えることによつて改善します。陰陽を使いこなすことで、美しさを保ちますが、それよりも内的な心の若さを保つことができます。しっかりと学びましょうね！
今回でこの校は終了です。ありがとうございました。



ドクター・ソルトの塩談義



NPO法人
日本食用塩研究会
村上 譲顕

最終回 塩をしつかり摂ると、長生きする？

前回もお話ししましたが、世界には食塩摂取量がきわめて少ない民族が存在します。そのひとつであるブラジルのヤノマミ族は、「塩」を知りませんでした。そのため、高血圧症の人はほとんどいないとされてきました。

ところが、名古屋市立大学の青木久三先生によれば、彼らの平均寿命はなんと20歳前後というから驚きです。その他、塩をほとんど摂らないとされる未開の人々の寿命は、私たち塩を十分に摂る文明人よりも、とても短いのです。

となると、塩を極端に摂らないと年をとっても高血圧にはならないが、年をとる前に早死にする、という奇妙な実態が浮かび上がってくるのです。

1998年、イギリスの権威ある医学誌「ランセット」に、「食塩の摂取量と死亡率の関係」についての論

文が掲載されました。これは1971年から75年までの間、25歳から75歳までの成人約21万人を対象にアメリカで行われた「国民栄養調査」をもとに書かれたものです。

男性と女性を食塩摂取量の少ない順に四つのグループにわけ、死亡率を見てみると、なんと食塩摂取量の最も多いグループの死亡率が最も低く、食塩摂取量の最も少ないグループの死亡率が最も高かったという結果が出たのです。さらに、心・血管系による死亡率までも、食塩摂取量の最も少ないグループの方が死亡率は高かったというのです。

つまり、塩をしつかり摂った方が健康で長生きだということなのです！ 極端な減塩で高血圧患者が減ったとしても、それで日本国民が不健康になり、寿命も短くなるのでは意味がありません。

これまでの常識に反するこの論文

の著者は、自分の主張の正しさの証明として、「日本を見よ」と言っています。「現在、世界の先進国のなかで最も食塩摂取量が多いのは日本人であり、そして世界でもっとも長寿を享受しているのも日本人である」と。

日本は現在、世界で一、二位を争う長寿大国ですが、長生きしているのは、明治生まれの人たちです。その人たちが子どもの頃は、現代の日本人とは比べものにならないくらい塩を摂っていたはずで、戦前の日本では、一日15g以上の塩を摂れと指導されていたのですから。

超減塩生活に適応してはいるが短命な、未開民族の原始的な食生活に回帰するのと、私たちの先祖が築き上げてきた塩をしつかり摂って長命な、伝統的な食生活や食文化を復活するのと、あなたはどちらをお選びになりますか？

(おわり)

超陽性の梅醬で、からだ 芯からあっためよう。

体と心と地球に優しい

自然食育



紅玉たまり梅醬

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

240g 1,890円(税込)

有機紅玉梅干

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

有機たまり醤油

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



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

女塾通信

澤田季里

最終回

「神の子の時代は七歳まで」

みんなで幼子の成長をやさしく支える

昔から諺にあるように「三つ子の魂百までも」の魂とは、やる気（意志）を起こすための順序正しい子どもものの脳の発達にあるようです。そして脳細胞が刺激に合せて繋がっていく過程で、身体全体が運動していくものと言えます。母乳哺育を主体に始まる子育ては、脳の発達の刺激を口からスタートさせています。

アジアに位置している日本は、稲がたくさん採れてお母さんの母乳づくりに大きな働きを担ってきました。穏やかな和を大切にする国民性も穀物の持つ穏やかさに負うところが多いと思います。私の幼児期には、戦後で物資が極端に不足していました

が、父母をはじめ地域に生まれた幼子に対して愛情をたっぷりかけて、大切に育てていく慣わしが当たり前で、現代よりゆったりと生活していました。

さらに遡ってみると、父母が育った明治時代の日本は「赤ん坊の天国」と言われていました。周囲の大人が幼子の欲求をやさしく受け入れ、その成長をみんなで支えていました。7歳までの子育ては愛情たっぷりです。幼子の発達段階の中で0歳〜7歳の子どもは「神のうち」と言われて、周囲の大人が子どもを大切に育てないと神様が持つていきますよ、と言われる子育ての教訓がありました。

7歳は小学校1年生ですが、まだまだ幼年期の最後の時期で、心身共

に未発達な部分を残しています。8歳は高いところに平気で登れます。9歳からは男女の差がわかってきます。そして、4年生の10歳が自律の大切な時期になります。言語野も発達して、自分の思い通りに話し、書ける能力がついて読書感想文も自分で書けるようになります。

算数や理科が好きな男の子と、言語が堪能な女の子が目立ってきます。個性に目覚め、他者との違いに気づく時でもあり、友達と楽しく交流が出来るようになります。

現在の日本の状況は、導入されている教育方針や、健康を守ってくれる医学も欧米化しています。欧米の子育ては、大人の都合によって、発達段階を超えた厳しい環境に置かれ



夫婦優先の子育て法です。母親の愛情が十分に欲しい幼い時から別々の部屋に眠り、早いうちから厳しく躾られていました。心身の発達がまだ大人の要求を理解できないうちに躾を厳しくするのは、かえって子どもに反感と恐怖を与えてしまいます。慈しみあう愛情の掛け方が判らない若者が誕生しはじめました。

家庭は「いのちを学ぶ場」だった。現代のお母さんの悩みは、妊娠、出産、母乳哺育を適切に教えてもらえないことです。結婚式を迎えるようになってはじめて、自分が踏み越えなければならぬ「いのちを産み出す」大きなハードルを意識するようになります。半世紀前は、家庭がいのちを学ぶ場だったのです。女性



版画イラスト／宇賀地洋子

の高学歴志向が強まると共に、家庭の主婦の役割を正しく教えられて来なかったために、いのちを育む家庭の中で、女性の担っている大きな役割が見えていないのでしょうか。

三世代同居が当たり前の明治、昭和の初めのお母さんは、家庭の中を切り盛りして、主人と協力して、共働きのカタチをとっていました。姑はイェトジ（家刀自）と呼ばれ、食べ物の分配権を持っていました。衣食住を仕切り、節句、盆、村祭りなどの人寄せをも仕切っていました。商業、農業、漁業、林業、大工さん、桶屋さん、お坊さん、などなど；多くの夫婦は、子どもの見えるところで一致協力して子育てをしながら、お年よりの面倒も見てきました。そこには、いのちを大切に「子育て文化」と老人の力（知恵）を大切にする「長老の文化」がしっかりと残っていました。そんな家庭で育った子ども達は、兄弟姉妹が増えていく家庭生活の変化を身体で感じ取っていました。両親の働く姿も、男の役割、女の役割も、そして両親が老いていく姿も、しっかりと見届けていました。

化学物質の心配がなかった

「粗食」の時代

現在、古希を過ぎた年齢の方々が、明治生まれの両親から引き受けてきた子育て文化が、昔の日本の子育てにのっとったカタチだったと言えます。質素でも家族愛が当たり前にあった時代です。貧富の差が大きかった明治時代の子育ての風景は、庶民の厳しい生活の中にあっても自然の恵みを十分に活用できていました。

人工肥料も、除草剤も、食品添加物もありませんでしたから、安心して食していける山海の食材がありました。化学の発達で自然界に無かった物質が作り出されて食品の汚染が日々進みました。その結果、いのちが大変影響を受けやすい女性の母性を育てていく妊娠、出産、母乳哺育の健全なカタチを壊していきました。長い間、民間の生活水準は大変低く、今で言う「粗食」が当たり前でした。1960年（添加物元年にあたる）以前の食生活には、身体に悪い食品は少なかったようです。60年以降は、誰もがたっぷり食べて、戦後のひもじい思いを払拭したかったのでしょう。いのちの原点である光、空気、水にも大きな影響が出ています。全て人類のいのちを大切にす

菌車が狂ってしまったからでしょう。しかし、このような環境でも人々は幸せを求めて生きています。「宇宙の秩序」を元に創造された地球は、いのちの繁栄を望んでいると信じていきたいです。



●PROFILE

さわだ・きり

子育て文化研究所主宰。

土鍋（マスタークック）による料理指導。

1939年生まれ、信州佐久市出身。父

は医師、母は看護婦の家庭で育つ。

6人兄弟姉妹下から2番目。幼い時から

冒険好き。四季の変化を佐久平の

自然で十分満喫。子ども好きは、自分

の中に「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Q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



東南アジアの食をめぐる旅・第3弾。マレーシアを出て、次にやってきたのは、インドネシアです。東南アジア編の最後を飾るにふさわしい、どんな「食」との出会いが待っているのか楽しみです。では、「インドネシアの市場と伝統食」をどうぞ！

約40年前までは ジャングルだったバタム島

世界最多の諸島からなるインドネシア。インドネシアといえば、首都ジャカルタのあるジャワ島、さらにバリ島、ビタン島といったあたりは、日本の観光客にも馴染みの人気リゾート地です。

しかし、このたび、僕がやってき

第6回 東南アジア編 「インドネシア」

たのは、バタム島です。名前すら聞いたことないですよ、きっと。それもそのはず、この島は約40年前まではジャングルだったのです。年々増え続ける人口は約90万人、マングローブの木がたくさん棲息する赤土の大地です。中心都市の名は、なんと、ナゴヤ（笑）。

バタム島を選んだ理由は、いたって単純です。これまでは誰でも行き

やすい、安全なところばかりに行ってきたので、たまには情報の少ないところも面白いかと。まして、僕はインドネシア語が全くわからないので、かなりの冒険気分です。意識ごと刈り取られそうな猛暑の中、手探りの状態で歩を進めていきました。

新鮮な野菜、果物、魚介類を 中心に三面に広がるナゴヤの市場

最初に辿りついたのは、中心部ナゴヤにある市場です。僕がやってきたのは、お昼前でしたが、ピークは14時。それから徐々に人が減っていき、18時には閉まるそうです。新鮮な野菜、果物、魚介類を中心に一面に広がっています。

インドネシアの農産物といえは、キャベツ、トウガラシ、ジャガイモあたりが有名で、ナガインゲン、チンゲン菜、トマト、キュウリ、ナスなども市場では目につきました。

時折、見たことのないものにも遭遇します。たとえば、バナナの花（写真参照）！ 一体どうやって食べるのか気になるところですが、食べ方は実にさまざま。基本としては、花弁を取り除き、つばみの皮を剥いて芯を取り出す。そして、水にさらし



インドネシアを代表する農産物トウガラシ



ナガインゲンの大きさが目につきます！



ナゴヤの市場にて



これが、バナナの花！

アク抜きをし、千切りにして炒めたり、サラダに入れたり、カレーに入れたりすること。ビタミンやミネラルも豊富らしいです。残念ながら、今回は食べる機会がなかったの
で、味や食感については、またのお楽しみです。

果物では、熱帯の国名産のバナナ、椰子の実などが目に留まりました。特に、椰子の実割りは、迫力満点！ ハワイなどでは、椰子の実割りショーがあるくらいですし、思わず「おお！」と声をあげたくなりま
した。割ったその場で飲めるジュースは、さすがに新鮮そのもの。美味しさも格別でした。



椰子の実割りの瞬間。ジュースが飛んできます（笑）

インドネシア料理の中で最も一般的なパダン料理

続いて、伝統料理の「パダン料理」を紹介します。数あるインドネシア料理の中で最も一般的なものです。たとえば飲食店に入ると、自動的に10種類以上の大皿料理がズラリと登場します。テーブル狭しと並べられるその様子は、なかなか壮観。イメージ的に、中華料理を思い出す方もいるかもしれません。

料理の特徴は、香辛料で煮込んだものが多いことです。とにかく辛い！ どれも美味しいのですが、辛いものが苦手な僕には、ちょっとし



果物売り場の様子

た試練です。サウナに入った以上の汗をかいたかもしれません。灼熱の国ですし、美味しく食べて、しっかりと汗をかいて、体温を下げる。風土に適した、健康を守り、促進する料理、といってよいと思います。

全てが辛い料理だったせいか、最後に出てきたスイカが、人生最高に美味しく感じましたよ。

以上、いかがでしたか？ これにて東南アジアの食紀行は終了です。1月号からは、装いも新たに、次なる章の幕開けとなります。どうぞご期待ください。



●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。渋谷のカフェバーにて、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



ズラリと並んだパダン料理

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41回

最終回 日本語補習校でワークショップ

ニューヨーク在住自然化粧品研究家

小幡有樹子

●PROFILE

おばた・ゆきこ

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

渡米当時から深刻な肌荒れになやまされ、手作り石けんや自然化粧品に出会う。

趣味はお風呂、本屋へ行くこと、猫の写真を撮ること、がらくた探し。

現在は年に2度、東京で手作り石けんの講座をしている。

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

10月のある土曜日、ウェ
ストチェスターにあるニュー
ヨーク補習授業校 (The
Japanese Weekend School of
New York) で、手作り石けん
や自然化粧品を紹介する1日
ワークショップを行ってしま
した。今月は、この時の様子
をご報告したいと思います。

ここはニューヨーク州で唯一、
幼稚園から高校までの一貫教育を
行う私立の日本語の補習校です。
ポートチェスター・ミドルスクー
ルという地元の中学校の校舎を土
曜日だけ借りて、日本の文部科学
省の学習指導要領をベースにした
授業を行っています。通っている
子供たちは駐在などでニューヨー
クに長期滞在している子供たちや
日本人を親に持つ子供たちなど
で、平日は現地の学校に通い、土
曜日に日本語で学習指導を行って
いるこの補習校へ通ってきます。
授業のあとには放課後クラブとい
う活動があり、希望者は好きなク
ラブに参加できるようになってい
ます。私が行ったワークショップ
も放課後クラブのひとつです。

子供たちが楽しく安全に 作れるレシピ

かれこれ10数年以上、手作り石けんや自然化粧品品のワークシヨップを続けてきましたが、子供を対象にしたのは実は数えるほどです。補習校で教えるのは今回で二度目でしたが、新鮮なわくわく感と不安が入り交じっていました。

準備をするにあたり、まずは参加対象の小学校3年生以上の子供たちが楽しく安全に作れ、実際に使っても楽しいレシピを考えなくてはなりませんでした。

1時間半のワークシヨップで約15名の子供たちがいることを考えると、時間のゆとりを持って作れ

ワークシヨップで使うレシピを
プリントアウト。



自宅キッチンにて。液体石けんをボトルに入れて下準備。



バスボムの材料。

るアイテムは3点ほどになります。会場では火を使うことができないので、基本的には混ぜるだけのレシピが中心。かといって、すべて同じ作り方で単調にならないように……。秋という季節感も考慮に入りたいし、子供たちの個性も引き出せるようなレシピは……。とあれこれ試行錯誤したすえに、ハンドソープ、リップオイル、バスボムの3点を作ることに決めました。

何を作るかが決まったら、まずはレシピのラフを準備。3つのアイテムのレシピをざっと書き出してみて、そこから、それぞれの材料は子供にとって安全か、扱いやすいか、分量は適切かななどを検討

しながら丁寧にレシピをチェックしていきます。その後、試作をしながら、作りやすさや分量などを再確認したらレシピの完成。最後に当日配布するためのテキストをタイプしたら印刷してできあがりです。

準備はすべて完了！

レシピが完成したあとは、持ち物の準備をしました。レシピを見ながら、必要な材料や道具をすぐに使える状態で出せるように準備していきます。

ハンドソープは風邪やインフルエンザの流行る秋冬に、できるだけ手洗いを楽しんでもらいたいという気持ちで作ったレシピです。



ラベンダーの精油に保湿剤のグリセリンを入れ、あとは好きな色を選んで入れてもらうようなレシピです。液体石けんはあらかじめ、私がボトルに量り入れておくことにしました。本当は秤を使うという作業は大切なので子供たちにもしてもらいたかったのですが、秤が一台しかないし、会場が借用校のカフェテリアなので、できるだけこぼしたり汚したりしないようにしたいからです。



リップオイルのサンプルと材料。

バスボムやリップオイルは、好きな香りを選んでもらえるよう、数種類の香りを選びました。子供が好きそうな香りで、男の子でも女の子でも好んでもらえるものという、あまり甘過ぎない、できるだけ清潔感のあるフルーツの香りを中心にリップ用とバスボム用に3種類ずつ持つて行くことにしました。



学校のカフェテリアにて。

土曜日の当日

作る前にできあがりイメージしやすいように、試作品もサンプルとして持つて行くことにしました。すべてをかばんに詰めて、準備はすべて完了しました。

自宅から車で、30分ほどで補習校の行われているポートチエスター・ミドルスクールに着きました。広々とした樹々に囲まれた敷地にたたずむ美しいレンガの校舎が特徴の学校です。カフェテリアに入ると、すでに子供たちがテ-

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





熱心に作業する生徒たち。

子供たちの創造性は大人のそれ以上

最初はハンドソープ作り。秋冬

ブルに座って待っていました。テーブルごとにいろいろなクラブ活動が行われるようで、各テーブルには「手作り石けん」などクラブ名が書かれたサインが置かれていました。カフェテリアは天井が高く、ゆったりとした空間で、壁には生徒たちの作品と見られる壁画が描かれていました。



バスボムの材料を混ぜているところ。

は風邪やインフルエンザが流行するため、外から帰ったら手洗いを積極的に行ってもらえるようにと考えたレシビです。好きな色を選んでもらうために私が用意したカラージェルは、ピンク、緑、青の3種類でした。この中からひとつ好きな色を選んで入れてもらおうと思っていたのですが、子供たちの創造性は大人のそれ以上。みんな思い思いに色をブレンドして、私が見たこともないような、美しい色のハンドソープを作っていました。思わず「その色はどうやって作ったの？」と聞いてしまったほどです。

次はリップ作り。普通、リップというオイルと蜜蝋で固める作



バスボムを型に押し込めているところ。

り方が一般的ですが、場所柄、加熱ができないため、オイルにそのまま香り付けをするレシビを用意しました。作り方はオリーブオイルに香りをつけるだけです。レシビがシンプルな分、容器はかわいくて少し凝ったものをお願い、小さなボールが回転してリップを塗れるような容器を用意しました。これには子供たちも興味津々でした。

最後のバスボム作りは、ビニール袋に材料を一つずつ入れていき、材料がまとまったら型に押し固めるという作り方。大人でも失敗することがあるので、少し難しいかなと思いましたが、みんなすごく上手に作る事ができました。





できあがった生徒たちの作品。

た。
最後にできあがった作品をラッ
ピングしてできあがりです。みん
なの顔を写すことはできません
が、とても一生懸命、元氣一杯、
楽しそうに作っていたのが印象的
でした。できあがりの作品も、ひ
とりひとり個性が出ていました。
大人からは出て来ない物の見方や
発想力、創造力に、私はただただ
驚くばかりで、逆に勉強させても
らった気がしました。また来期
に機会があれば、こんなワーク
シヨップができたらなと思ってい
ます。

今月の自然化粧品レシピ

日本語補習校では加熱道具が使えないため、
オリーブオイルに香りを入れるだけのリップオ
イルを作りましたが、一般的なリップはオイル
と蜜蝋をあわせて作ります。作り方は、オリー
ブオイルなど食用で手元にあるものを3gに蜜
蝋2gを用意します。それを注ぎ口のあるビー
カーに量り入れたら、湯煎で溶かします。すべ

てが溶けたら、ハッカ油1、2滴を加えよく混ぜ
て、リップ容器に注ぎ入れます。蓋をせずに
置いておき、中身が固まったらできあがり。す
ぐに使えます。リップ容器はアロマの専門店な
どで入手できます。冬は唇が乾燥しやすいので、
ぜひ試してみてくださいね。



自然の力で、カラダに活力、日本だけのハーブ!!

無農薬栽培

5年モノ

100%使用

日本山人参

にほんやまにんじん

5年根部だけ使用

日本山人参とは、

日本にのみ生息するセリ科のハーブ。

自然の大地から5年分の栄養をたっぷり吸収した、

生命力にあふれる食品です。

- 鉄分が人参の300倍以上です。
- カラダが喜ぶ約50種類もの成分がバランスよく含まれています。
- お料理の材料としても使用できます。

5年根部100%商品

アンジェリカ・シコキアーナ
(錠剤タイプ)



11,970円(税込)
45g(1包250mg×6粒)×30包

日本山人参
(イストウキ粉末100%タイプ)



12,348円(税込)
60g(2,000mg×30包)

販売者

株式会社アピカ・コーポレーション／日本山人参生薬研究会

〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋2-11-24 サンタワーズA棟7F TEL 03-3412-5988 / FAX 03-3412-7988 / E-mail:info@yamaninjin.jp
<http://www.yamaninjin.jp>

食と農はつながりが
豊かなほど楽しい

最近半農半Xとか……自給自足に近い生活をする人が増えているわよね！ 私の周りでも何人かいるけど……Dr. じんぺーもそのうちの一人！ 改めて話を聞いてみるわ！



いしい・じんぺい

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

じんぺー「もちろん、本当だよ。お
団子ナース」

マリー「農業って、お米とか、野菜とか育てる、あれですか？」

じんべー「ああ、まだ2年
目だが、今年はお米は5種
類、野菜は30種類くらい育

てたかな」

マリー「えー！ そんなに！」

じんぺー「採れたての野菜のうまさにはびっくりするぞ！」

マリ「えー！ そんなに！」

じんぺー「お団子ナースならきつと
畑のものを全部食べちゃうな」

マリ「えー！ そんな

に！……ってそんなわけ
ないでしょ！ でも食べて

みたい……



じんぺー「採れたての野菜は驚くほどうまい。味も、栄養も、時間が経つほどに

どんどん落ちていくからな。さらに自分で育てたものはうまい。これはただの手前味噌、さらにいうなら親バカかもしれないが、うまいものは「うまい」

マリー「食べさせないでおいしいものを話すのは拷問だわ」

じんべー「このうまさを
感じて、農というのは食
事の一部なんだ、と思うよう

になった。食事は、根本から自分が
関わるほど、健康的で、豊かで、な
により、おいしい！ 食事が選択で
きる」

マリイ
「根本から関わる？」

じんぺー「一番自分でやらないのを

レベル1とすると、点滴だ。必要な栄養素を血管に入れてもらうだけ」

マリ―「ふむふむ、食べられない病

「気の人ですね」

じんへー」レベル2は、流動食や経管栄養。消化と吸収は自分でしてい

マリ―「寝たきりの人とか、嘔めな

「いい人ですね」

じんぺー「レベル3が、自分の口に入れて咀嚼して食べる、経口摂取だ」

マリ―「普通の食事です
ね。やっとおいしくなっ
てきました」



じんぺー「さらにレベル
4、料理、加工を自分で
する人は、より食事を楽しめ

る」



マリ「人に料理してもらう場合も、料理人を選ぶところは自分が関わる方がおいしいものを選択できますね」



じんぺー「その上のレベル5が、農や漁など、食べものを生産、採集することだ」

マリ「なるほど、そう考えると私たちは食事を途中からしかしていないんですね」

じんぺー「レベルが下がるほど楽だが、おいしさ、健康、楽しさといった、食事の喜びは格段に下がる。レベル4やレベル5は、おっくう、大変、とされて敬遠されることも少なくないが、実はそれができると、食事の喜びは格段に上がる」

マリ「へえ。なんだか料理や農業への考え方が変わりますね」



じんぺー「ヒト以外の動物を考えてみれば、食べものを手に入れることは、食事



そのものだ。それを分けることで、便利にもなったが、忘れてしまったことも多いんじゃないかな」

マリ「今、農業人口の減少とか、高齢化が心配されていますね」

じんぺー「逆に、農業ブームでもある。半農半Xといつて、現金収入を得る仕事を持ちながら、自給程度の農業をする人は増えている。わざわざ大変そうなことをするには、それ以上の魅力があるからだ」

マリ「おいしさは最高の魅力ですよ！」

じんぺー「おいしいだけじゃない。食事の大切な要素は、家族や、他の人と一緒に食べることだが、これは、農業にも言える。俺は、妻や、はっぴいふあーむという自然農法を目指す仲間たちといっしょに農業をしているが、これが本当に楽しく、気持ちいい！」

マリ「一人で食べるより、みんなで食べた方がおいしいのといっしょじゃないですか」

じんぺー「そうだ。農業から若者が離れてしまった理由の一つは、機械化によって一人でできることが多くなったためかもしれない。俺たちは、田植えも稲刈りも手植え手刈りで、はっぴいふあーむのメンバーだけでなく、村外からいろんな人に来てもらった」

マリ「楽しそうですね！」



じんぺー「村のおばあちゃんから稲刈りを習って、子どもたちが手伝ったり遊んだり、近くで赤ちゃんが寝ていたり、いろんなつながりがあるにはある」



マリ「いまだき、そんな機会はなかなかないですね」

じんぺー「そして、作物を育てていると、人ばかりではなく、たくさんの動物や虫や植物や細菌、土、水、空気、お日さま、いろんなもののつながりを感じずにはられない」

マリ「壮大な気持ちになってきました」

じんぺー「食事というのは、命のつながりのことなんだって、自然に感じられるようになるんだよ」

マリ「ドクター？ 私にもその命のつながりを、今度おにぎりにして持ってきてくださーい」

じんぺー「いいとも。それには来年、田植えに来ないとな」

マリ「どしえー、来年!!」



マリ「楽しそうですね！」

じんぺー「一人で食べるより、みんなで食べた方がおいしいのといっしょじゃないですか」



じんぺー「そうだ。農業から若者が離れてしまった理由の一つは、機械化によって一人でできることが多くなったためかもしれない。俺たちは、田植えも稲刈りも手植え手刈りで、はっぴいふあーむのメンバーだけでなく、村外からいろんな人に来てもらった」



マリ「いまだき、そんな機会はなかなかないですね」

じんぺー「そして、作物を育てていると、人ばかりではなく、たくさんの動物や虫や植物や細菌、土、水、空気、お日さま、いろんなもののつながりを感じずにはられない」

マリ「壮大な気持ちになってきました」



●本連載の感想をお寄せ下さい！ 巻末の愛読者カードをご使用、またはEメール・お手紙にてお寄せ下さい。お待ちしております!!
〒151-0065 渋谷区大山町11-5 日本CI協会 「Dr.じんぺーのプラスの健康」感想係 E-mail : h-tanto1@ci-kyokai.jp

田んぼの里山日記

森山 百合枝

平成二十二年十二月

最終回

もりやま・ゆりえ 神奈川県、非農家出身

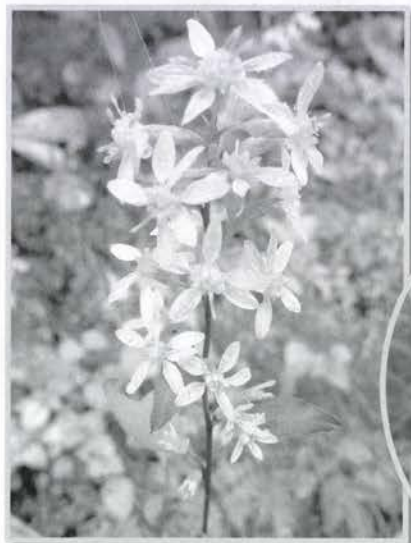
「農業をするのに化学的農業は必需品である」という農業者や周囲の人の声に違和感を覚え、かつ日本人の主食であるお米、本来のお米とはどういふものを求めて日本各地の農家で研修を重ねる。2008年に農地を借りることができ、稲作を始める。リマ・クッキングスクール上級修了。



マユミの新芽



朝陽浴びるチカラシバ



アキノキリンソウ



ヤマラッキョウ

10月上旬、気温10度前後の朝を迎えています。山に少しずつ赤や黄色が見え始めました。濃霧が発生するような冷える朝は、山に登ると雲海が見られて実にきれいです。遂にヤマボウシも実を落とし、葉だけが赤く染まっています。そして、今年もアケには鳥が先へ行きました。

稲穂が頭をたれ、実りを教えてくれます。稲刈りが始まります。まず鳥避けのネットをはずします。稲刈りは鎌と稲を刈る手押しの機械を使います。それを昨年の取つて置いた稲わらで束ねてゆきます。そうして、はでにかけます。来月始めには脱穀して籾だけにして、保存します。機械化が進む中、私はとても手をかけた農業をしています。誰にでもできる手作業が一番大切であり、しかし素人には一番難しいことでもあるのでその技術を習得するために教えて頂き実践しています。また手作業であるがために、気づかされることも沢山あります。

農業は様々なものと向き合う仕事だと実感しています。調理をするときにお米や野菜と向き合うように、生育中の稲や野菜と向き合い、どう補助をしたら丈夫に育ってくれるかを考えます。ヤサイやコマ、クサ、キなど植物は土・水・光・温度などから



朝露残るヨメナ

クモとサイヨウシャジン



サクラの落葉



ヤマボウシの新芽

◎やまあい農場穀屋 森山 百合枝 *ときどき書く日記 <http://arinomanma.exblog.jp>

得られるもので生長し、種や根で子孫を増やしていきます。ヒトなど動物はその植物がいなければ生きては行けません。植物の育つ環境を整えることがせめてヒトにできることです。山から田畑へ、川を通じて海へ、そして雨や雪となって山へ降る、全ては循環しています。海も田畑も大切です。ですから、山を整えなければならぬのです。そして、日本できたものを食べるということは、日本の田畑を整え、山を整え、海を整えます。土砂災害や獣の出没を防ぎます。どこでどのように作られた食材を選ぶのかによって私達の身体も環境も変わってゆきます。食べるものがなければヒトはなくなってしまう。

世界的には砂漠化が進み異常気象により耕作地が減っているといわれている昨今でも、日本では比較的緩やかにマツが枯れ、ブナが枯れ、ホタルが減り、トンボが減っています。ヒトと無関係ではないはずです。しかし、そのことは直接の関わりが薄ければ日々の生活に追われてつい忘れがちになります。

さて、日記はまだまだ続きますが本号で掲載が最後となりました。皆様、ありがとうございます。お伝えしきれない部分や私自身未熟な部分がありますので、田畑や山林のある場所へ行く機会、農作業を体験できる機会を、是非つくって、出かけて感じてみてください。



美容アナリスト
中村祐子の

しあわせコスメ 美容相談

第5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

10代の頃はそうでもなかったのに、働き出してから、顎や首筋などにニキビ、吹き出物が絶えずできるようになり悩んでいます。毛穴に汚れが詰まらないように朝晩、仕事先でもしっかり洗顔しているのですが……。どうすればニキビ、吹き出物が解消できるでしょうか?

A

肌の洗い過ぎがトラブルを招いてしまっているのかもしれない。洗顔と保湿を見直して、肌によい働きをしてくれる「常在菌」のバランスを整えましょう。

も

しかし、質問者の方は、「顔の洗い過ぎ」かもしれませんね。実は、この洗い過ぎによる肌トラブルに悩む日本女性が増えています、この現象に警鐘を鳴らす医学博士もいます。『菌子ちゃんの美人法』『人体常在菌のはなし』の著者、青木皐さんがその人。彼は「人間は皮膚常在菌と共生共生の関係にある。それなのに、日本の現状では菌なんて汚いと言われ、抗菌、無菌グッズが流行する。しかし、滅多なことでは人間は菌と縁をきれない。腸内では100兆個、皮膚全体では1兆個の菌が棲んでおり、その菌

種、菌量の変化がお肌の調子を左右しているわけである」と言います。

つまり、肌がしっとりつやつやしているなら、表皮ブドウ球菌という常在菌が皮脂や汗の成分を取り入れ、酸を出し、お肌を理想的な弱酸性に保っているというわけで、反対に肌がかサカサでニキビ、吹き出物が出たり、かゆみが出たりする状態であれば、表皮ブドウ球菌とは別の病原菌が増殖し、アルカリ性に傾いているようなのです（病原菌はアルカリ性を好むので）。アトピー性皮膚炎のある肌に

質問募集

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

※ 当誌面以外での個別回答はできかねますので予めご了承ください。



中村祐子・ドット・コムでも人気の

**おすすめ
スキンケア
アイテム!**

リマナチュラル クレンジングジェル
(メイク落とし) ¥2,940
リマナチュラル クレンジングフォーム
(洗顔料) ¥2,625

フムスエクス配合、弱酸性で
刺激の少ないダブル洗顔。

リマナチュラル ピュアローション
(ヘチマ化粧水) ¥3,675

自然農法産ヘチマ水、フムスエクス配合
のローション。

*フムスエクスとは…

白亜紀に形成された国内海洋性土壌から抽出し、長
期間熟成させた天然酸性水。アミノ酸やミネラル、
ビタミン等がバランスよく溶け込んでいて、常在菌
を活性化しつつ悪玉菌をおさえる効果も。



は、病原菌のひとつ黄色ブドウ球菌が
増殖していることが確認されているぐら
い。ちなみに、ニキビの元となるアクネ
菌も酸を出し、通常は肌を守る働きをし
ているのですが、顔の洗い過ぎで皮脂を
奪い過ぎると、逆に皮脂分泌過多となり、
毛穴をふさぎ、好脂性&嫌気性のアクネ
菌が異常に増加し、ニキビや炎症を起こ
してしまふんだとか。

「菌なんて気持ち悪い」「毛穴に汚れが
溜まっている」とばかり、1日に何度も

顔を洗えば洗うほど、肌にとってよい働
きをしてくれる表皮ブドウ球菌のバラン
スが崩れ、ニキビ、吹き出物をより増や
してしまふ結果になりかねません。私主
宰のホームページのメンバーさんの中
にも2歳半のお子さんが身体中に湿疹を出
しているからと、1日に5〜6回も洗
剤を使ってシャワーで身体を洗っていた
お母さんがいたのですが、その方にも身
体を洗うのは1日に1〜2度にとどめ、
強い洗浄剤を使うのをやめていただきま
したが、その後お子さんの湿疹がよくなっ
たそうです。

というわけで、ご質問者さんには、低
刺激で常在菌を殺さないタイプの洗顔料
で、ゴシゴシこすり過ぎないように優し
く、1日に1〜2回洗顔にとどめること
を提案します。そして、洗顔後は化粧水
などで十分に保湿することも大切。なぜ
なら、常在菌は皮膚の乾燥を何より嫌う
から。もし、お時間が許せば、ティッシュ
を使ったローションパックもおすすめ。
1枚のティッシュを2〜3枚に割り、化

粧水をたっぷりふくませ、肌に3分ほど
置きます。このパックをすると本当に肌
が内側からふつくらしますよ。

また、日常生活の過ごし方も大事。で
きれば、化粧をしない、たくさん汗をかく、
洗浄力の弱い石鹸のみの洗顔をする日を
週に1度はつくること。肌トラブルのあ
るときは、お化粧を薄く、心がけると
いいですよ。厚塗りのお化粧を落とそう
と思えば、それだけ強い洗浄料を必要と
し、よい常在菌が弱り、結果皮膚自体が
もつ力もどんどん弱くなってしまうす。

適度に運動をし、発酵食品などをとつ
て腸内常在菌を元気にし、十分な睡眠を
とって皮膚のターンオーバーの乱れを改
善する、身体を冷やさない、乾燥をさせ
ない、紫外線を避ける、ストレスの少な
い生活を心がけるなどの努力をしていれ
ば、いつのまにかターンオーバーも正常
になり、適量の皮脂や汗が皮膚のバリア
となつて、ニキビ、吹き出物も改善に向
かうはず。ぜひトライしてみてください!

中村祐子 美容アナリスト

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

水は命を支える

弁護士

湯坐博子

最終回「国民生活センターは国民を誤導した」

国民生活センターの 商品テストとその発表

国民生活センター（以下センターという）は、国民生活センター法によって設立された公的機関で、現在は独立行政法人です。センターは、平成元年から平成6年まで5回、浄水器の商品テストを発表しました。

それまで浄水器に関するセンターの発表は、国民の健康と安全に直結するニュースとして、各社テレビ、新聞などで大きく報道されました。NHKなどは、夕方から翌日朝の定時ニュースまで報道しました。

平成6年のセンターの発表は、浄水器・整水器のメーカー名と商品名を公表して、商品を徹底的に中傷するものでした。また担当者の渡辺多加子氏は、テレビ局の取材に応じ、

テレビ画面で浄水器の映像とともに、テスト結果を強調しました。その内容を要約すると次のようなものでした。

①テストした機種から水質基準を超える雑菌が検出され、汚染により、衛生面でも問題がある。

②「48時間滞留させた水から水質基準を超える雑菌が出て、浄化どころか汚染され、衛生的でない」

センターは、水道法にない「雑菌」という言葉を用い、浄水器から有害菌が出るかのように表現し、汚染されていると発表しました。

また水道水の水質基準が浄水器にも適用されるとし、さらに水質基準が48時間滞留水にも適用されるとの誤った判断のもとに、「汚染されている」「衛生的でない」と浄水器を非難し続けました。

センターが、国民の側にたった公的機関であると信じていた国民は、その商品テストに関する発表や内容も真実と思い込みました。

国民生活センターの テストの実態

しかしセンターの発表は、テストの実態を知らない国民を誤導するものでした。

センターは水質基準とは関係ない方法でテストをしたにも関わらず、水質基準で非難するという常識では考えられないテストをして、発表したのです。

1 水質基準には雑菌という言葉はない。

センターは、浄水器から雑菌が出る、汚染されていて衛生的でないと発表し、国民に浄水器に対する不信

感を抱かせました。「雑菌」とは一般細菌だけではなく、病原菌を含む言葉です。

浄水器は、消毒した水道水を原水とするものです。水道水は、病原菌どころか病原菌の指標菌である大腸菌群もゼロでなければなりません。したがって浄水器から有害な菌が出ることはあり得ないのです。

2 水質基準についてのセンターの 無知

水質基準とは、蛇口までの水道水の消毒の基準です。

消毒した水道水でも、48時間も滞留させれば水道水中の一般細菌は繁殖します。したがって48時間滞留させた水道水には、水質基準の適用はないのです。

なぜなら水道水の消毒基準は、水道法4条による水質基準で、水道水1mlにつき一般細菌の集落数は100個以下となっており一般細菌の集落数100個以下になれば、消毒が来ているとみなされるからです。この前提には、病原菌は一般細菌より弱く、一般細菌の集落数が100個以下にまで消毒すれば、病原菌は存在しないと推定されるからです。

また水道水の衛生判断は、大腸菌

群の有無で行い、大腸菌群がゼロでなければなりません。大腸菌そのものは病原菌ではありません。しかし大腸菌群があると病原菌が存在する可能性が高くなります。そのために大腸菌群が、病原菌の指標菌となっています。いいかえれば、衛生的でないかどうかは大腸菌群のテストで確認する必要があります。

蛇口までの水道水中に一般細菌の塊100個までは許されるのです。一般細菌の存在が許されるということとは、一般細菌が無害だからです。水道水でも、滞留させれば、この一般細菌100個が繁殖するのです。3 センターには水質試験の専門家はいない。

水道法では、水質試験担当者について「一年以上水質検査もしくはその他の理化学的または細菌学的検査の実務に従事した経験を有するもの」と定められています。

センターには、水質試験の専門家はいません。センターのテストは素人が行ったものです。

浄水器に関するテストは、対象機種を選択をはじめ、すべてセンターの職員渡辺多加子氏が一人で、またはアルバイトを使って行い、発表してきました。センターには、当時渡

辺氏以外に細菌テストが出来るものはいなかったのです。

渡辺氏は昭和49年に東北大学農学部農芸化学科を卒業し、日本コカコーラ株式会社に入社、4年間原液品質管理課に勤務し、コカコーラ原液の品質管理にあたりました。その後、昭和53年にセンターに入所しました。渡辺氏の経歴は、コカコーラの品質管理のための成分分析の経験しかありません。

水質試験の経歴はなく、水質試験に関しては、全くの素人です。

渡辺氏は、商品テスト結果について業者説明会で、「大腸菌テストを行ったか？」との質問に対して、「大腸菌テストは難しく、またセンターに大腸菌検査の設備がないので行っておりません」と答えた。

私は、センターが過去に行っていた浄水器テストについて、水質試験の経験のある者がやっていると思っていた。しかしこれは私の思い違いでした。

*水道法に反するテスト(下表参照)

浄水器テストは商品テストの花形

センターは、平成元年から平成6年まで5回にわたって、浄水器、整

水器のテストを行い、報道機関に発表してきました。テレビ、ラジオ、新聞各社はこぞってニュースで、大きく報道しました。

センターの他の商品テストとは異なり、浄水器のテストは、「雑菌、汚染、衛生的でない」というインパクトのある表現とともに、社会問題視され、脚光を浴びました。

国民は水道水に対する不安があり、渡辺氏の「浄水器は汚染されている。衛生的でない」という発表は、正義のために悪い商品を告発するという形で、国民に受け取られました。センターの実態やテストの実態を知らない国民から見れば、センターの発表なら、と信用するでしょう。

センターは毎月、「たかな目」という機関紙を出していますが、他の商品テストとは違い、浄水器の商品テストを載せた号だけではなく切り切れました。

他の商品テストではここまで騒がれることはな

かったのです。まさに浄水器テストは、センターの商品テストの花形だったし、誤導の影響も重大でした。

国民の抗菌指向の助長

国民生活センターは、旧経済企画庁の外郭団体で経済面での国民生活に関する情報の提供、および調査研究を目的とする特殊法人でしたが、

水道法に反するテスト

1	水質試験には使用できない水質基準外の水を使ってテスト	センターのテストに使用したテスト原水は、受水槽と高置水槽を二重に經由する滞留水で、まさに、病原菌を含む雑菌が棲息する可能性が高い、塩素反応を起こさない水でした。水質試験のテスト方法を記載した「上水試験方法」は、「水質試験に適合するかどうかを判断するためには、給水栓から採水する」と定めています。
2	テストに使用した滞留水は、塩素反応を起こさない水だった	弊社は平成6年7月5日、渡辺氏の指示でセンターのキッチン用品テスト室に取り付けたことがあります。その際センターの蛇口の塩素量を調べたところ、塩素反応を起こさない水でした。
3	受水槽の水はテストに使用できないことを知っていた	渡辺氏は受水槽、高置水槽の水は、滞留水で塩素が消失し、細菌が存在する可能性があることを承知の上で、水質基準を問題にするテストに使用しました。
4	センターには水質検査のための設備はない	水質検査には、検査の正確性を担保するために備えるべき器具、設備が定められております。センターにはそのような設備はなく、キッチン用品テスト室の片隅テストを行いました。
5	虚偽の発表	センターは、前述のような滞留水を使用してテストをしたことを隠し、テスト原水は神奈川県、相模原市の水道水を使用したと発表しました。

現在は独立行政法人となっていています。

情報の提供、調査が本来の存在理由である以上、誤った情報を流すのであれば、このような機関は存在しない方が国民のためです。

しかし実態は、現在存在意義が問題となっている他省庁の独立行政法人と何ら変わるところはありません。

センターも以前から整理統合の対象として噂にのぼっており、センター自身も、その存続に危機感をもっていたものと思います。現に安倍内閣の時代には規模縮小の対象とされました。

一方、水道水の水質悪化が叫ばれ、浄水器がブームとなり、かつて「暮らしの手帳」が、浄水器の商品テストをして評判になったことから、センターも平成元年から浄水器の商品テストをやるようになったものと思います。

以来、浄水器・整水器テストは、センターのセンセーショナルな発表の仕方もある、もともと世間の注目を浴びるテストとなったため、センターとしてもその存在感を誇示するのに格好のテストでした。

国民の税金で賄われるセンターの

商品テストは、本来、国民にとって、適正な商品を選択するために、役立てるために行なう商品比較テストであるべきで、専門家も説得するに十分かつ明確で公正なテスト方法（専門機関によるテスト）やテスト条件が保証されなければなりません。

しかしセンターの商品テストは、存在を誇示するための、中傷が目的だったから、このような商品テストの本来有るべき姿からは、ほど遠いものでした。

センターはこれまでも、とても公的機関とは思えないような揶揄を含んだ表現で商品テストの結果を発表してきました。それでも私は、センターでさえもこういうふうに言わなければならぬ程ひどい商品なのだろうと思っていました。しかしそれは私が、センターの実態、テストの実態を知らなかったに過ぎなかったのです。

かねてから製造・販売業者の間では、センターのテストについて噂がありました。それは大メーカーが、性能がより優秀な弱小メーカーの商品をつぶすために、センターのテストを利用していろいろものごと

事実、センターは平成6年11月苦

情があったとして弊社の旧型浄水器を含む6機種について雑菌が出る、汚染されていると発表し、さらに渡辺氏はテレビの取材に答えて弊社の浄水器については「ミネラルがたったの10%しか増加していない。うそつき商品である」と商品を指示して非難しました。しかしその後の裁判で渡辺氏は苦情などなかったこと、自ら京王百貨店に行き購入して、センターに納入した上で、テスト対象にしたことを認めました。ようするにターゲットにされたのです。

この浄水器テスト結果発表の際も、事前にセンターより「テスト対象6社に対し説明会を行う、出席者はテスト対象6社と浄水器協議会の者」と、通知がありました。しかし、11月8日に行われた説明会では、センターは6社とは関係ない三菱クリンスイの開発者の伊神生雄ほか3名の三菱レイヨンの社員を同席させていました。当然会場でも、「なぜ三菱がいるのだ」と問題になりました。センターは公的機関であるはずですが、こんなものなのです。

センターが、浄水器・整水器の無害な一般細菌を雑菌、汚染、衛生的でないと発表してきた結果、国民を抗菌指向に走らせ、さらに浄水器業

界に対しても、塩素という殺菌剤を除く代わりに、銀という殺菌剤を添加することを一般的にしていまいした。

現在国産の浄水器・整水器は銀添加の素材が一般的に使われています。またドイツ製の卓上型の浄水器も、平成6年11月のセンターの発表を契機に銀活性炭を使用するようになったと聞いています。

おわりに

水には癒しの効果があります。

これは生命誕生の起源とされるのが海底の光熱細菌であり、また私たちが母親の胎内、羊水でまもられた状態で生をうけたことに由来します。しかしそれは化学物質が添加されていない自然の水またはそれに近いものでなければなりません。

波動という言葉があります。

波動とは、それぞれの物質に限らずあらゆる現象が持つ微弱エネルギーまたは素粒子レベルの振動情報をいいます。

日本では、波動というトマがまがしいものという評価が先に立ち、否定する人が多いですが、波動の原理およびこの測定方法は、アメリカ人物理学者エドワードミルズパーセル

によって発見され、同人は1952年にノーベル物理学賞を受賞しました。さらにこれを医療に応用した、アメリカ人物理学者ポールラウターバー、イギリス人物理学者ペーターマンスフィールドらの研究による医療用画像診断および装置いわゆるMRI装置が2003年にノーベル医学生理学賞を受賞しました。

今ではこのMRIという核磁気共鳴分析装置により、世界中で、医療用画像診断が可能になり、脳、循環器障害などさまざまな診断に貢献しています。

医療診断等に使用される波動分析装置の一つに北里研究所で開発され使用されているQRSという装置があります。簡単にいえば、身体や薬について、微弱エネルギーの共鳴現象の乱れを調べて医療診断に利用するものです。いわゆる波動測定器といわれるものの一つです。

この測定器によって、ゆうすい浄水器の水の持つエネルギーが磁気にとどように共鳴するか調べたことがあります。別表のとおりです。

微弱エネルギーの測定は、測定する人による変動がありうるということとはよくいわれることですが、このような数値を大雑把にとらえても、

少なくともゆうすいの水には癒しの効果があると考えています。

私は8年間裁判官、そして30数年間弁護士として仕事をしてきました。そして周囲の反対を押し切って浄水器という魅惑の罠の世界に飛び込みました。理由はただ一つ、私自身がこの浄水器を必要としたのです。どうしても欲しかったのです。そして、普及させたかったです。

波動測定結果

項目	CODO	ゆうすい 浄水器	水道水	某社ミネラル ウォーター
免疫機能・治癒力	B222	+10 ³⁵	+1.7 × 10 ¹	+5.8 × 10 ³
ミネラルバランス	HO13	+10 ⁶⁹	+1.3 × 10 ¹	+6.6 × 10 ³
抗酸化作用	A214	+10 ⁷⁰	+3.6 × 10 ¹	+7.0 × 10 ⁴
腸内細菌叢	D325	+10 ⁵⁹	-6.0 × 10 ⁰	+1.3 × 10 ⁵
ウイルス	F121	+10 ⁶⁶	+1.2 × 10 ¹	+5.4 × 10 ⁴
細菌性毒	F708	+10 ⁵⁷	-2.8 × 10 ¹	+3.0 × 10 ⁴
悪性腫瘍	F005	+10 ⁵¹	+2.4 × 10 ¹	+9.1 × 10 ²
アトピー性皮膚炎	F919	+10 ⁴⁴	+1.7 × 10 ¹	+2.6 × 10 ⁴
いらだち・いらいら	D265	+10 ¹⁶⁰	+6.5 × 10 ¹	+7.7 × 10 ³

(註) 10¹⁵は10の15乗のことです。+は有効度、-は有害度。

注 測定日 平成15年7月11日 測定者/アクアアタック研究室 片岡 章
水道水 東京都柏江市の上記研究室で採水した水道水



※水量は水道とほぼ同じ。業務用口径にも対応。

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、事前に淀エントラ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逆洗機能:逆洗ろ過能力:63,000L ⑥超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ことがあります。

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

安全な水がほしい。

発売元:株式会社淀エントラプライズ

〒324-0234 栃木県大田原市前田628番地
TEL:0287-54-0510 FAX:0287-54-0289
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

集 特 不老フード 日本山人参 (5年根)

順天堂大学 准教授

青木 晃

植物の根の力をからだに

日本山人参は、和名イヌトウキと言って、日本だけに自生するセリ科の植物です。人参というと、よく高麗人参と間違われるのですが、ウコギ科の植物で、全く異なるものであります。もともと日本古来(江戸時代)より、生薬として用いられておりました。

厳しい栽培条件

日本山人参は、きれいな空気や水、適切な温度などといった厳しい土地条件の下、まず農薬を使っていない土地を探します。そして、2〜3年土地を整えます。その後、タネを入れて、5年かけて農薬不使用で作るのですが、途中、台風や雨風でやられて、根腐れしたり、根と葉につく虫と常に戦っています。

また、今年のように天候が安定しないと葉がちやんと育たなく、根腐れしてしまうのです。大変な思いをしてやっと5年で

育ち上げるのですが、次のタネをすぐに入れる事ができません。大地の恵みを日本山人参5年根がしっかりと吸収してしまうからです。

その土地は、その後2〜3年、手を入れてまた整えます。

年間の生産量も限られており、化学肥料や除草剤なども一切使わずに全て手作業で農家の方と一心になって作っています。他では手に入らない逸品です。

5年栽培

3年栽培と5年栽培では、日本山人参の含有成分や根部の張りが

異なります。通常では3年以上の栽培ですと、根腐れしてしましますが、長年の研究によって、このような見事な根を張る「日本山人参(イヌトウキ)」の栽培に成功しました。

この5年栽培原料の高品質は、多くの研究者や専門家から絶大な支持を受けています。

純国産の天然のアンチエイジング成分50種類以上!!

内科的アンチエイジング医療を第一線の臨床で実践する、アンチエイジング医学の第一人者である、青木晃先生からアンチエイジ

こんなに違う!

十分に栄養を
吸収した根部



日本山人参3年根



日本山人参5年根

ングのお話しをいただきました。

男女問わず、内臓脂肪が増える生活を送っているのがこの現代社会の特徴であり、やせて見える方も知らず知らずのうちに、実は隠れ肥満になっていることが多いのです。

糖尿病や高コレステロールは血管の老化を進め、動脈硬化を招き

ます。これまでは動脈硬化による心臓病や脳卒中などの恐ろしさが協調されていましたが、血管の老化は肌へも影響し、「老け顔」にもつながります。

まずは、血管を若々しく保つ生活心がけ、血液やリンパ液をいつもさらさらな状態にしておきましょう。

日本人参には成分分析データで、アルギニンをはじめ、アスパラギン酸やトリプトファンなど、18種類のアミノ酸（タンパク質の構成成分）がバランスよく含まれていることがわかりました。銅、亜鉛、鉄分などのミネラルも豊富で、その中でも鉄分は、人参の300倍以上も含まれています。また、活性酸素を除去するSODやコエンザイムQ10、たっぷりの食物繊維など、天然のアンチエイジング成分も多く含まれる体の中で機能的に働きます。

今では50種類以上のデータがあり、主な有効成分は有機化合物のクマリン系のYNIであることがわかりました。薬理作用とし

【日本人参の特徴】

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. 5年間栽培 | ▶大地の成分をしっかり吸収 |
| 2. 自然で100%根部のみ使用 | ▶混ぜもの一切なし |
| 3. 農薬、化学肥料不使用 | ▶体にやさしい |
| 4. 高品質・低価格 | ▶5年栽培の根100%のみ使用 |
| 5. 約50種類の成分 | ▶アミノ酸・ビタミンB、Eをバランスよく含む |
| 6. 日本固有の植物 | ▶純国産 |

て、アドレナリンの働きを抑えて末梢血管を拡張し、血液の循環を促す働きがあげられています。血行が良くなると、冷え性や肩こりなどの不調を改善することができます。これらの成分の基本的な作用から考えて、動脈硬化やがんなどの重大な病気を防ぐ効果も期待

◎日本人参(イストウキ5年根) 主な栄養成分含有量(100g当たり)

エネルギー	233kcal	カリウム	3.24g
たんぱく質	14.0g	鉄	60.2mg
脂質	53g	亜鉛	2.08mg
糖質	32.4g	銅	965μg
食物繊維	34.1g	アルギニン	2.21g
ナトリウム	41.2mg	ヒドロキシブロン	0.07g
カルシウム	455mg	コエンザイムQ10	5.0mg
マグネシウム	162mg	スーパーオキシド消去活	250000単位

日本人参(イストウキ5年根)成分比較表(五訂日本食品標準成分表調べ100g当たり:当社比)

	ゴーヤ	日本人参(5年根)	人参
K :カリウム	260	3,240	270
Ca:カルシウム	14	455	27
Mg:マグネシウム	14	162	9
P :リン	31	663	24
Fe :鉄	0.4	60.2	0.2
Z :鉛	0.2	2.08	0.2
Cu:銅	0.05	0.97	0.04

できます。
一方、日本人参の「根」には、インスリンの分泌を助けて、血糖値を改善する作用があることもわかっていきます。他には、からだを温める作用が高く、免疫を上げたり、脂肪を燃焼させたりします。現在この日本人参の「根」は、

有名レストランやホテル、私自身がプロデュースしているアンチエイジングのコラボレストランなどでも多々使われています。
これからの時代は、「健康」や「美」は自分自身の日常生活の中で勝ち取っていかなければなりません。増え続ける一方の糖尿病、

不老フードで悩み解決！

- ・老化や肥満が気になる…
- ・血液の値が心配…
- ・最近、運動不足…
- ・生活習慣が気になる…
- ・ダイエットに気を遣っている…
- ・すべての健康トラブルに…

脂質異常症（高脂血症）、高血圧は、内臓脂肪量過多からくることがわかっています（メタボリックシンドローム）。日本人参には、その強力な抗酸化力で体内の過酸化脂質を減らす作用もあり、脱・メタボの点からも体内老化に立ち向かうアンチエイジングな食材として期待でき、日々の生活の中でこそ使って頂きたいと願っています。

いまずでできるアンチエイジング

・血糖値が気になる人には、血糖値が急に上がらないように、炭水化物を食べる前に酢の物や汁物、サラダなどを食べる。例えば、イタリアンでパンを食べる時には、

バルサミコ酢をつけて食べたり、糖をコントロールするサプリメントを取り入れる。

・ヨガやピラティスなどで、インナーマッスル（体の内側の筋肉）を鍛え、1日1500歩を目標に歩く。

・水を1日2リットル以上摂り、しっかりと汗をかいてデトックスする。

・錆びない体を作るため、抗酸化力のある野菜・果物を摂る。

・ホルモンを枯らさないように質の良い睡眠、適度な運動を心がけたり、ホルモンバランスを整えるサプリメントを取り入れる。

・1日1回は楽しいことを忘れずに。例えば美味しいものを食べに行く。好きな人のことを思う。楽しみにしているテレビ番組を見る。

・アンチエイジングな料理が食べられるアンチエイジングレストランで、アンチエイジングフードを食べる。

以上のようなことを続けることで、体の中からのアンチエイジングができるのです。

日本山人参の薬理作用

①抗糖尿病作用

糖尿病とは血液中のブドウ糖がコントロールできなくなつて、異常に増えた状態です。インスリン注射をしなければ命が危ないインスリン依存型（Ⅰ型）とそこまでは行かない非インスリン依存型（Ⅱ型）があります。日本人のほとんどの糖尿病は後者のⅡ型です。

Ⅱ型糖尿病では、食事療法、運動療法で血糖値をコントロールすることが出来ます。血糖値の高い状態が続くと、活性酸素の除去能力が低下し、動脈硬化、白内障、腎不全、脳血管障害、心筋梗塞、神経障害などいろいろな合併症が併発し易くなります。日本山人参はインスリンの働きをよくして糖尿病の改善に役立ちます。

薬理作用としては日本山人参に含まれている微量元素（亜鉛、鉄、ナトリウム、リン、カリウム、銅、マグネシウム）とビタミンC、ビタミンEなどがインスリンの働きを活性化します。

②抗動脈硬化作用（高血圧改善作用）

高血圧の原因は複雑で、ストレス、運動不足、肥満、動脈硬化、ビタミンやミネラルの不足、生活習慣など、いろいろな要素が関係しています。

その結果血管が狭くなったり、血管の内容物（コレステロールなど）が多くなったりして血流が悪くなります。

日本山人参には

①血管を拡張して血液を流れやすくする。

②粘って流れにくい血液をサラサラにする。

③余分な水分を尿として排泄する。

④自律神経のバランスを改善する。

⑤コレステロールを正常化する。

以上の働きがあります。

③抗がん作用

日本山人参には免疫細胞（マクロファージ、ナチュラルキラー細胞、キラーT細胞などの）を活性化（元気に）してガン疾患を克服する働きが認められています。

山人参畑



抗がん剤の比較的効きにくい一般のがん、例えば食道がん、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、卵巣がん、肝臓がん、脾臓がんなどには程度の差は有りますが、他の漢方薬（自然薬）と併用すると効果を発揮します。

日本山人参には血液の一部を司る腸内免疫を活性化する効果がありますので、この働きが抗がん作用を亢進します。

④ 抗アレルギー・抗炎症作用

日本山人参が含有している40種類以上の微量元素（各種のミネラル分）は抗アレルギー作用を有します。アレルギー疾患も炎症系疾患も免疫力の低下が引き起こす疾患です。（腸管免疫の活性化作用が抗アレルギー作用、抗炎症作用を促進します）

人間の身体の細胞は20種類のアミノ酸で構成されています。20種類のアミノ酸のうち、10種の必須アミノ酸は消化器から吸収しなければなりません。この必須アミノ酸がこの日本山人参には豊富に含まれています。

人体の細胞は約180日で全て入れ替わります。新しく造られる細胞を良い細胞にする働きをするのが日本山人参を含むこのアミノ酸なのです。

⑤ 抗低体温作用

日本山人参は末梢血管を拡張して血液循環を促す働きがあるので、血行がよくなり、体温の低い方や冷え性の方に良いと言われています。

⑥ 女性や高齢者には特に良く合う

（婦人病・更年期障害の改善作用）

日本山人参は体力の弱った人に良く合います。骨髄細胞の核酸（DNA、RNA）合成を促進し、貧血改善作用を持つため女性や高齢者の身体の不調には特にお勧めできます。

日本山人参を飲むと

- ① 朝の目覚めがよくなる。
- ② 疲れを感じなくなる。
- ③ 食事がとても美味しくなる。
- ④ 胃腸の調子が良い。
- ⑤ 元気が出てくる。
- ⑥ 身体が冷えなくなる。
- ⑦ 身体が軽くなる。
- ⑧ グッスリとよく眠れる。
- ⑨ 便通が良くなる。回数が増える。
- ⑩ 尿量やトイレに行く回数が増える。
- ⑪ 身体が引き締まってスリムになる。
- ⑫ お酒が美味しくなる。

といった反応が比較的早く現れます。

免疫機能は40歳頃から低下し始めますが、このあたりから生活習慣病（成人病や慢性病、婦人科系

疾患）に悩む人も増え始めます。

また日本山人参はホルモン調整作用を有します。（エストロゲン調整作用）

元気で長生きすることを考える人に日本山人参は役立ちます。

●PROFILE

あおき・あきら

昭和63年3月 防衛医科大学校 医学部 医学教育科 卒業

平成20年7月 順天堂大学 准教授

順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座准教授 /

日本エイジマネジメント医療研究機構理事 / ナチュラビ

オティック推進協議会理事 / ナチュラビオティスト養成講

座カリキュラム監修委員 / 国際システム健康科学学会代議

員 / EBM for Natural Products 推進協議会評議員 /

日本抗加齢医学会評議員 / 日本内科学会認定内科医 /

日本抗加齢医学会専門医 / 日本糖尿病学会専門医



Dr マイクの生活の知恵

Vol.39

憂鬱な時は

姿勢が前屈している、呼吸が浅くなっている、吐く息より吸う息の方が長くなっている。前屈姿勢で浅い呼吸、胸を縮めて首をうな垂れていると、想いが憂鬱になってくる。

嬉しい時、愉快的時、笑っている時は

その逆の姿勢になっている。胸を開いて、目を輝かせて、吐く息が吸う息より長くなっている。例えば、あなたが1億円の宝くじが当たった場合、両手を上げて振り、大声をあげて「やったあ」と「ワアワアワア」と息を吐いて足をステップして嬉しがる。

落ち込んでいる時は落ち込む姿勢になっている。嬉しいときは、嬉しい姿勢になっている。だから、これを活用するのだ、マイナスになっていたらすぐプラスの姿勢にする、気分が一新するよ。

道場に鬱閉じこもりが来るが、直ぐに鬱が治る、そのコツは姿勢である！

両手を上げて手首を振る、ステップを踏み、嬉しい顔をしながら鬱にはなれない。この練習をどんどんやる、間もなく鬱は解消する。

イヤだ、心配だ、と消極的な考えをすると、直ぐにその人の免疫が低下する、道場でその実験をする。

マイナス想念だと、体の中心線がぶれる、ちょっと触ってもフラフラする、笑顔でプラス想念に変えたと、中心線がしっかりする、ぶれない。マイナス想念で生活していると、必ずそれは体に表れる、病気となる。

プラス思考で生きている人は元気で健康である

それは姿勢に表れる、表情に表れる、体調に表れる、人生に表われる。一生は一生だ、どうせ一度しかないこの人生ならば、楽しく愉快にやるべきだ。それには日頃の想念だ、想念が体の動きに影響し、体の動き、姿勢は想念を左右する。

落ち込んだら、やってみな！

堂々と胸を張り、明るい笑顔で、両手を大きく振り、ステップを踏んで愉快に歩くんた。「何でも楽しくしちゃおう！」を叫ぶんだ。体も想いも同調していることを理解してワッハッハとやろうじゃないか、ワッハッハッたね。

何でも良いことしかないよ、
この世に心配することは1つもないんだよ。
ワッハッハ!!!



Dr.マイク●PROFILE

牧内泰道(まきうち・たいどう)

1932年生まれ。

大元氣・大健康の大青年。桜沢如一の愛弟子で、氏の教訓である「人生は遊び」を地で行っている。心は未だに18才、夢と希望に溢れている。

30才代に胃ガンになったのをきっかけに、桜沢如一、大森英櫻、牛尾盛保、沖正弘・中村天風などに師事。

食養、ヨガ、断食断心行法にて胃ガンを克服。

1967年、東京ヨガ断食道場を建て、大森英櫻式食養を指導し現在に至る。

熱海断食道場長。NPO群馬リフレッシュ学園長。

【著書】ひとは食べものの「お化け」(リーブル社)、気を変えれば人生が変わる(現代書林)、死後の世界は、この世で決まる(現代書林)、Dr.マイクのチヨースキレイ(いす×出版)、「アトピーは食べもので治る」(現代書林)、「炭パワー超健康法」(日本文芸社)など多数。



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@aquan.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



UMEKEN 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



『自遊人の羅針盤』

波多野 毅

タオ・コミュニケーションズ 1,200円(税込み)

著者は熊本県で「医食農同源」をコンセプトに「タオ塾」を主催している。この本は著者の講演から、マクロビオティックや望診についてなどを陰陽五行論に基づいて伝えている。肉体と感情、時間と空間という制約ある三次元のこの世界の航海に役立つのがコンパス(羅針盤)であるという著者の言葉には、東洋医学の智慧でもある陰陽五行の考え方の重要性が込められている。

『玄米、ときどきマクロビごはん』

オレンジページ 950円(税込み)

本書は、マクロビオティックのカフェやレストランのお勧めメニューの紹介とそのレシピや作り方を紹介している部分と、ちよつと体調を崩したかな?というときの(レシピ)ごはん)ともいえるマクロビオティックメニューを紹介している部分、そしてマクロビオティックの基本的調理法や食材の説明など、マクロビオティックの初心者から上級者まで楽しめる構成です。店員さんのお勧めは参考になります。

『あまくておいしい砂糖を使わない和風のお菓子』

田中 愛子監修

主婦と生活社

1,260円(税込み)

「甘いものがいけないのではなく、甘いもので体を冷やすことがいけないのです(本文より)」。塩、醤油、味噌、胡麻といった昔ながらの調味料を使ったり、甘味には米飴や干した果物、果汁などを使って上手に甘いものを楽しむ工夫をして、体にやさしいお菓子の楽しみ方ができる一冊。人恋しくなるこの季節、家族や大切な方と一緒に茶とお菓子を囲んでホッとする時間を楽しんで下さい。

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

10月1日新発売

大豆で作った ツナ風フレーク

ベジツナ

大豆をツナ風にした
フレークです



ノンコレステロール

315円

内容量90g
賞味2年(税込)

原材料名:大豆たんぱく、植物油脂、
植物性粉末フィヨン、香辛料、砂糖、
塩(原材料の一部に小麦を含む)

お肉のかわりに使える素材

大豆で作った ソーセージタイプ

リンケッツ ライト

36%
カロリーオフ

弊社リンケッツとの比較

原材料名:大豆たん白(遺伝子組換えでない)、
なたね油、こんにやく粉、卵白粉、植物たん白
酵素分解物、塩、砂糖、植物性粉末フィヨン、
香辛料、紅麴色素、レ
シチン、香料、(原材料
の一部に小麦を含む)



ノンコレステロール

368円(税込)

内容量190g
賞味2年

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>

病気になる 生き方

2
実践編

新谷弘実

「人間の体は本体病気になるようにできている。それなのに多くの人が病気に苦しんでいるのは、体に備わっている免疫システムがうまく機能していないからである。健康法やセラピーは、自然の摂理に従うことだ。」と著者は言う。本書は健康に長生きするための具体的な実践方法を7つの項目に分け、できるだけ具体的に述べている。楽しみながら健康によい食生活を送るための「実践編」!

『病気になる 生き方』

新谷 弘実

サンマーク出版

1,680円(税込み)

なんでも 土鍋!

四季の料理術

尾形紀博



『なんでも土鍋!』

尾形 紀博

サンマーク出版

1,575円(税込み)

硬質セラミックの土鍋は、食材の甘さとうまを引き出し、味がしつかりしみ込む。金属が溶け出す心配が無く、酸や塩分にも強く、玄米を炊くときの、ビタミンの損失が少ない、という優れたもの。木枯らし吹く寒い季節は土鍋の熱々料理やほっこり料理が嬉しいものです。この本は四季折々、1年中土鍋で楽しめる料理レシピが満載です。体が冷えている人が多い今日この頃、土鍋料理で温まらしましょう。

今月のおすすめ

オーサワの玄米蒸しパン(よもぎ)

国内産有機玄米使用
よもぎの香り豊か
ふっくらもちもち 砂糖不使用

小麦たんぱくと酵母の力でふっくらもちもちに蒸し上げました。低GI値甘味料「有機アガベシロップ」使用とトランス脂肪酸を含まない有機パーム油使用しています。砂糖・動物性原料・添加物不使用。朝食やおやつにおすすめです。

開封前賞味期間: 常温で(4-9月: 40日)(10-3月: 50日)
原材料: 小麦粉(国内産)、
有機パーム油(コロンビア産)、
よもぎ(国内産)、
有機アカベシロップ(メキシコ産)、
小麦たんぱく(オーストラリア産)、
パン酵母、玄米粉(秋田産)、
食塩(天日塩)



3個

価格399円(税込)

オーサワの玄米蒸しパン(プレーン)

国内産有機玄米使用
玄米と小麦の香り際立つ
ふっくらもちもち 砂糖不使用

小麦たんぱくと酵母の力でふっくらもちもちに蒸し上げました。低GI値甘味料「有機アガベシロップ」使用とトランス脂肪酸を含まない有機パーム油使用しています。砂糖・動物性原料・添加物不使用。朝食やおやつにおすすめです。

開封前賞味期間: 常温で(4-9月: 40日)(10-3月: 50日)
原材料: 小麦粉(国内産)、
有機パーム油(コロンビア産)、
玄米粉(秋田産)、
有機アカベシロップ(メキシコ産)、
小麦たんぱく(オーストラリア産)、
パン酵母、食塩(天日塩)



3個

価格399円(税込)

オーサワの天日干し芋

茨城産 特別栽培さつまいも芋使用
天日干し ネットリした食感と甘み

干し芋に最適な品種: 玉豊、玉乙女を使用。
昔ながらの製法で1つ1つ丁寧に手づくりしています。

開封前賞味期間: 常温で6ヵ月
原材料: 特別栽培さつまいも(茨城産)



140g

価格572円(税込)

よもぎ入り熟成三年番茶

国内産原料100%
自生よもぎ5割ブレンド
三年番茶の香ばしさと
豊かなよもぎの香り
分包タイプ

有機熟成三年番茶に、自生のよもぎを5:5の割合でブレンドしました。ティーバッグの素材は無漂白繊維です。

開封前賞味期間: 常温で2年
原材料: 有機緑茶(国内産)、
よもぎ(愛媛産)



60g (5g×12包)

価格980円(税込)

玄米五穀ぼんせん(醤油味)

岩手産雑穀100%使用
甘辛味で香ばしい
個包装一口サイズ

お子様でも食べやすい一口サイズ。2枚入りの個包装なので携帯用のおやつとしてもおすすめです。そのまま食べるほか、砕いてサラダのトッピングやシリアルとして食べても美味しいです。

開封前賞味期間:

常温で6ヵ月

原材料:

うるち玄米・大麦・

醤油(岩手産)、

甜菜糖(北海道産)、

もちあわ・白ひえ・

アマランサス(岩手産)



24枚(2枚×12袋)

価格294円(税込)

オーサワの宮崎産大根干葉湯の素

袋付き/袋なし

宮崎産農薬不使用大根葉100%

天日乾燥

使用する分だけ詰めて使える 2~3回分

大きめの大根生葉約 10 本分使用。古来より寒い地方では、干した大根葉をお風呂に使う習慣がありました。大根干葉 1/2 ~ 1/3 袋分を目安に木綿袋に詰め、塩を入れて煮出して使用します。オーガニック Cotton の袋付(袋付のみ)。

開封前賞味期間: 常温で6ヵ月

原材料: 大根葉(宮崎産)



200g

袋付き 価格660円(税込)

袋なし 価格560円(税込)

MFG スーパーラジエントヒーター FG-500

低電磁波・次世代型クッキングヒーター
遠赤外線効果でおいしく料理
全ての鍋の材質に適応

IH(電磁調理器)ではない次世代型調理器です。遠赤外線効果により食材の内側から熱が伝わるため、揚げ物も少ない油で調理可能になりました。底が平らであれば、どんな材質の鍋でも使用可能です。

1年保証(耐久性約10年)。



1台

価格134,400円(税込)

ヒカリ 国産有機トマトジュース(食塩無添加)

北海道産有機トマト 100%
旬のトマトをそのまま搾った
ストレートタイプ
食塩無添加

有機 JAS 認定品。スッキリした味わいです。
数量限定品。

開封前賞味期間: 常温で2年
原材料: 有機トマト(北海道産)



160g

価格168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	カイロプラクティック、自然食品	▲
	自然食品の店ーむぎさーとー	(〒060-0007) 札幌市中央区北7条西24丁目2番3号 TEL011-644-1921 FAX011-644-1133	13:30～17:30 月・木・金	予約・宅配中心・週3日店頭販売あり有機米・有機野菜・マクロビोटニック商品・びわ生葉・温灸	▲
	御まほろば	(〒063-0035) 札幌市西区西野五条3丁目1-1 TEL011-665-6624 http://www.mahoroba-jp.net	10:00～19:00 年中無休	青果食品雑貨酒全般、エリクサー浄水器・化粧品・健康・塩製造販売、自然農園営業、レストラン	▲
	あしたのや	(〒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 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	玄米雑力フェあまむ	(〒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	(〒030-0046) 青森県青森市緑2-14-1 ジャスコ青森店より西へ徒歩3分 TEL017-764-0211 FAX017-764-0215	9:30～18:00 日・祝	オーサワ商品、CI 図書、食養相談、配達・配達可、リマ・クッキング料理教室、野菜朝市	▲
	自然食品の店 南あおぞら	(〒030-0961) 青森県青森市浪打1-16-10 牧田ビル1階 TEL017-743-0824 FAX017-743-0832	9:30～19:00 年中無休	無農薬玄米・オーサワ商品・調理師で食養士の店主の砂浴療法・食養相談もあります	▲
秋田	整骨院 巴堂	(〒013-0002) 秋田県横手市追廻2-1-4 TEL0182-32-3331	8:30～18:30 日・祝	オーサワジャパン商品、強健術	▲
	秋田自然食品センター	(〒010-0951) 秋田県秋田市山王2丁目11-22 TEL018-823-2921 FAX018-862-0879	9:30～18:00 日・祝	オーサワジャパン、アルソア化粧品、ピワ温灸、生鮮食品、料理教室、食養講座	▲
	Sweet Market	(〒010-0951) 秋田県秋田市山王1丁目3-18-101 TEL018-823-1977	9:00～20:00 日	オーサワジャパン全商品・パン・野菜・生活雑貨カフェ・フェアトレード商品・書籍 他	▲
岩手	マナ自然食	(〒020-0114) 岩手県盛岡市高松2-5-18 TEL0196-62-6205	9:00～19:00 年中無休	食品、野菜雑穀、図書、配達、食養指導、地方発送	▲
	自然食品の店 グリーンハウス多田	(〒020-0015) 岩手県盛岡市本町通1-16-12 TEL/FAX019-622-8844	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	▲
	マクロビोटニックレストラン (スロー・キュア ナチュラルハウス)	(〒020-0023) 盛岡市内丸4-18 TEL019-652-8055	11:30～14:00 土・日・祝	日替わり玄米雑穀ランチ、コンサート、各種イベント	▲
	Sobe's Cafe	(〒025-0024) 岩手県花巻市山の神578-4	11:30～21:00	オーナー自家無農薬玄米を中心としたマクロビोटニックカフェレストラン	▲
宮城	奥のク	(〒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・井筒山添加・仏オガワイン・シャボん玉石けん	▲
	自然食品の専門店 玄会 津大 学 前	(〒965-0005) 福島県会津若松市一貫大字鶴賀字上居合175-8 TEL0242-32-1850	9:30～18:30 年中無休	自然食品・パン・生鮮食品・生活雑貨・書籍 他	▲
福島	善林庵	(〒970-8026) 福島県いわき市平古鍛冶町10-2 TEL0246-25-2952 FAX0246-25-2275	9:30～20:00 第1日	OJ 食品、CI 書籍、マクロビोटニック、レストラン有、料理教室 (第4日曜日)、食養相談	▲
	あなげんや	(〒960-8105) 福島県福島市仲町4-3 TEL024-523-2237	10:00～19:00 日・祝	無農薬・無化学肥料の野菜、自然食全般、健康食品、健康肌化粧品、他市内配達可	▲
	なちゅらるふーず リトルガーデン	(〒963-8046) 福島県郡山市町東1-200 TEL024-961-5782	10:00～19:00 日・祝	オーサワジャパン・ムソー・創健社等商品 パン・生鮮食品・エコ雑貨・自然派化粧品 他	▲
	自然食品とみや	(〒963-8851) 福島県郡山市開成2-4-15 TEL024-939-7555 FAX024-939-7666	9:00～19:30 年中無休	オーサワ全商品、自然食品全般、シルク衣類、化粧品、エコ雑貨洗剤等、びわの葉療法、地方発送可	▲
	自然食品店わかば	(〒979-1521) 福島県双葉郡浪江町町場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	マクロピアン	(〒979-3124) 福島県いわき市小川町 TEL0246-88-2545 mail@macrobian.net	9:00～17:00	半断食セミナー「からだをきれいにする7日間」、健康相談、マクロビोटニック生活アドバイス 他	▲
	山本自然食品店 おっぱい救急病院 検体法	(〒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) 石川県金沢市三ツ口新町3-11-22 TEL/FAX076-263-7730	11:00～19:00 営業時間延長可	お食事・オーブン・お弁当・浄水器…… http://mizu4yo8.hp.infoseek.co.jp/	▲
	元気な野菜たち のぼく	(〒921-8815) 石川県石川郡野々市町本町2-1-24 TEL/FAX076-246-0210	10:00～18:30 月	無農薬野菜、お米、パン、豆腐、しけん、化粧品、書籍、雑貨他料理教室、配達可	▲
群馬	群馬マクロビोटニック 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、陽陽勉強会、食事相談、健康相談	▲
	須藤商店	(〒376-0053) 群馬県桐生市東久方町2-6-21 TEL0277-44-5733	9:00～20:00 日	純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室	▲
	宮前薬局上原店	(〒378-0051) 群馬県沼田市上原町1801-22 TEL0278-24-3678	8:00～20:00 日	漢方薬、カイロプラクティック併設	▲
	SUN HOUSE 麻理恵	(〒379-2123) 群馬県前橋市山王町2-25-10 TEL/FAX027-266-5334 (山王病院より西徒歩1分)	9:00～19:00 水・木	自然食品・無農薬野菜・天然酵母パン・化粧品・配達・料理教室・カフェ	▲
	自然食品&菜食カフェ カントリーライフ	(〒370-0002) 群馬県高崎市日高町356-1 TEL/FAX027-364-0360	10:00～19:00 (ランチは11:30～/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	▲
栃木	夢里ファーム	(〒373-0846) 群馬県太田市中根町801 TEL/FAX0276-31-8850	10:00～19:00 不定休	自然農法農産品 玄米 地粉 そば粉 野菜 調味料 豆腐 天然酵母パン	▲
	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。	▲
	株式会社 淀エンタープライズ	(〒324-0234) 栃木県大田原市前田628番地 TEL0287-54-0510	9:00～17:00 土・日・祝	①自然浄水「ゆずすい浄水器」②アトピー協会推薦品化粧品「いちえ水」Ⅲシリーズ 他製造販売	▲
	栃木自然食センター オアシス	(〒328-0017) 栃木県栃木市錦町14-3 TEL/FAX0282-22-1044	10:00～19:00 日・祝	健康食品、化粧品、衣類、野菜、雑貨、書籍、カイロプラティック	▲
	自然食品の店 こころ	(〒327-0832) 栃木県佐野市植上町1302-4 TEL0283-21-5536 FAX0283-21-5558	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(法入会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき年間5,250円を別途申し受けます。
▲マークはオーサワジャパン(株)食品取扱店です。

栃木	セーフティショップ まな	〒327-0843 栃木県佐野市堀米町 177-1 TEL0283-22-8261 FAX0283-21-6935	10:00～19:00 日	自然食品全般・生活雑貨	▲
	健康・美・幸がテーマ ハッピー工房リーリエ	〒301-0033 茨城県龍ヶ崎市内佐貫町 629-2 常磐線佐貫駅西口駅前 TEL0297-65-8864	10:00～19:30 日・祝(除予約)	QJ全商品ハーバアロマ商品と調剤、健康食品化粧品書籍、茨城有機米、キラリボシ油直販、発送可	▲
茨城	食の提案スペース 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	▲
茨城	Macrobiotic T S U B A K I	〒316-0001 茨城県日立市湯訪町 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 マクロスイーツと天然酵母パン・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	▲
茨城	げんき畑の直売店 「げんきの市場」	〒343-0807 埼玉県越谷市赤山町 1-96-3 TEL048-967-2888	10:00～19:00 年中無休	産地直送玄米の専門店(分づき可)・各種自然食品 取扱・生産者の直売市開催中・HP 有り	▲
	大橋自然食	〒350-1109 埼玉県川越市霞ヶ関北 4-22-17 TEL0492-32-9445	9:00～19:00 日	無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、 料理教室	▲
茨城	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・布ナプキン	▲
茨城	御リフレ	〒355-0328 埼玉県比企郡小川町大塚 1304-3 TEL0493-74-0971 FAX0493-74-3562	9:30～18:30 日・月	配達地域：東松山市、嵐山町、小川町、滑川町、寄 居町、熊谷市一部、ときわ町など	▲
	春日部自然食品センター 「正食の門」	〒344-0032 埼玉県春日部市備後東 8-47-7 TEL048-736-7008	10:00～18:00 日・祝	自然食品・健康補助食品・有機野菜・雑貨類・食養 相談・整体治療院併設	▲
埼玉	自然食品専門店 いな	〒366-0052 埼玉県深谷市上柴町西 4-28-16 TEL/FAX048-573-1763	11:00～19:00 日	自然食品、健康食品、無農薬野菜・米、パン、化粧品、 ヘナ、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	▲
埼玉	オダカ自然食品店	〒339-0057 埼玉県さいたま市岩槻区本町 2 丁目丸山病院 そば TEL/FAX048-757-5463	9:00～19:00 土(日曜は午後から)	(創業昭和 44 年) 食事相談 自然食品 健康食品 その他全般 配達 発送可	▲
	お米と自然食品 御須田米店	〒357-0033 埼玉県飯能市八幡町 8-5 TEL0429-72-2326 FAX0429-73-6094	9:00～20:00 日・祝	お米、オーサワジャパン商品全般、EM 商品。 浄水器、備長炭、百年茶、アロエなど 400 種。	▲
埼玉	小川自然食品店	〒362-0037 埼玉県上尾市上町 2-7-25 TEL048-774-8504	10:00～19:00	オーサワジャパン商品、エバメール化粧品 健康相談、自然食品健康食品、パンケーキ取扱	▲
	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・サプ リメント・食養相談	▲
埼玉	健康ハウス 新所沢本店	〒359-1111 埼玉県所沢市緑町 4-7-20 TEL04-2925-2551	10:00～19:00 日	オーサワジャパン全商品・有機野菜・パン・生鮮商 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 千葉県市若葉区千城台北西 1-34-12 千葉県市モノレール千城台北駅徒歩 1 分 TEL043-237-8131 FAX043-236-4255 http://www.sunlife-natural.com	9:00～18:00 日・祝	創業 30 年自然健康食品店。天然塩、有機野菜、エ コ雑貨、腰痛に効果的股関節ベルト、イチョウ葉サ ンを始めとしたサプリ等 1800 アイテムの品揃え。 全国発送 OK、年 4 回セール実施	▲
千葉	米ノ野ノ輪	〒273-0853 船橋市金杉 8-12-9 TEL/FAX047-440-1339	9:00～21:00 第1・3・5水	QJ 商品等日常素材全般。喫茶と食事。「禾野輪のひ ろば」配布。会員制度割引と親睦交流会。料理勉強 会 玄米を食べる一尾形稲穂一相似像を読む	▲
	自然食品の店 タンポポ	〒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	▲
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 ミルフィーユ武 庫 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。	▲
	あいりん堂	〒286-0036 千葉県東田市加良部 4-5-1 TEL0476-29-6153 FAX0476-29-6163 URL http://homepage3.nifty.com/airindo/	13:00～18:00 土	不耕種・無農薬のお米・無農薬の野菜・天然酵母パ ン・みそ・醤油・石鹼洗剤 他。各種発送と配達承 ります。毎月玄米菜食の勉強会と健康相談有。	▲
千葉	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	QJ 商品と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と天然サプリメント	▲
千葉	自然食品の店 あらいぐま	〒152-0002 目黒区目黒本町 3-19-3 TEL03-3794-1848 FAX03-3794-1850 http://www.araguma-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://araguma.exblog.jp/2	▲
	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、オーガニックベトフード	▲
東京	(創業) 1978 年 相津和谷	〒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 (日祭夜) 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 クまげ	〒132-0014 江戸川区東葛西 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	▲
東京	自然食品 ナチュラル	〒133-0057 江戸川区南小岩 7-24-15 JR 小岩駅ビルボボ 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	▲
	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。	▲
東京	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へ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。	▲

東京	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 TEL03-6304-2005 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・穀類・JAS有機野菜等、オー サワジャパン商品、各種配送承ります。	▲
	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 類、雑貨、化粧品等 配達、地方発送アリ	▲
	自然食品の店くるみや 有限会社太陽のひろば	〒157-0073 世田谷区砧 5-24-6 TEL03-3415-1663 FAX03-3415-1485 小田急線祖師谷大蔵	11:00～19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・生鮮食品・生活雑貨・健康相 談 http://www.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・杉樹シイタケ・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、ガスマット、土びん、理想の 寝具パシーマ、健康食品、全国発送	▲
	早稲田 自然食品センター	〒162-0044 新宿区喜久井町 51 地下鉄東西線早稲田駅 夏目坂口 TEL03-3202-9611	9:30～19:00 日・祝	オーサワ商品・野菜・雑貨等。カタログ誌有。 http://www.bunrishi.co.jp/waseda/	▲
	高田馬場鍼灸所 -ハリ・減量施設-	〒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 の医学と食養生」上下(たにくち書店)上梓	▲
	赤とうがらし	〒170-0003 豊島区駒込 1-28-8 1F TEL/FAX03-3947-8121	11:00～19:00 日	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	▲
神奈川	南デボル(パン普及会・ バイオヘルスジャパン)	〒176-0025 練馬区中村南 3-3-17 2階 TEL03-3998-0968 FAX-0964 http://makeitpossible.jp	10:00～17:30 水・日・祝	自分で浄水できる「プハパン」の通販と卸・生命の可 能性を取り戻し、躍動させる方法	▲
	南わくわく リカーショップさすうら	〒136-0074 江東区東砂 3-16-26 TEL03-3644-6401 FAX03-3644-6403	10:00～20:00 火・祝	地酒・銘酒・ワイン・本格焼酎・ベルギービール。 自然食品 http://www.normilier.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	マクロビユーティ 弱酸性ベルジュバンス、傷めな い、かびがないパーマ・毛染 オーサワジャパン品	▲
	自然食品の店 南小平マナ	〒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	▲
	furukost (フルコスト)	〒192-0071 八王子市八日町 10-19 加藤ビル 1F TEL042-634-8324	11:00～19:00 日	オーサワ商品・フェアトレード商品・ナチュラルコ スメ・オーガニック食品・生活雑貨他	▲
	JAPAN MBF	東京本部 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ず(38年の実績)。現進(精 進)懐石イイ。農薬野菜他自然食品販売。	▲
	自然食品参 人	〒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	真空浄化療法、自然食品販売	▲
	岩井の胡麻油株式会社	〒221-0053 横浜市神奈川区橋本町 2-1-26 TEL045-441-2033 FAX045-441-2037	9:00～17:00 土・日・祝	良質な黒ごまを圧搾して搾った純正黒胡麻油「無量 無添加・無香料の自然な風味」	▲
	マニホージュ (軽食レストラン&販売)	〒259-1325 秦野市荻が丘 8-41 TEL0463-89-3831 http://homepage3.nifty.com/manihoju	10:00～17:00 年中無休	毎月4コースの料理教室開催・ランチ・お弁当・ コース料理もすべて予約制でお待ちしております。	▲
山梨	自然食品の店 ヘルスロード	〒242-0021 大和市中央 5-14-2 TEL045-262-0020 http://www.hrh.co.jp	10:00～19:00 日	自然食品、OJ商品多数、有機野菜、エバーメル 化粧品、毎月「日曜を除く月末の5日間・特売」	▲
	すこやか広場	〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 8番地 ラビス戸塚ビル 2F 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、先出しは毎月です。 E-mail: sato@sukoyakahiroba.com	▲
	健康薬局保士ヶ谷駅ビル店 JR保士ヶ谷駅西口1F	〒240-0023 横浜市保士ヶ谷区岩井町 1-7 TEL045-337-2228 FAX045-335-3896	10:00～22:00 土・日・祝20:00迄	オーナーは生薬漢方認定薬剤師・保険調剤・健康食 品・自然化粧品・精油全国発送可	▲
	雲南有機田七普及会	〒241-0005 横浜市旭区白根 8-33-30 TEL045-953-9107 FAX045-953-9127	9:00～19:00 日・祝	「田七人参全草液」&「全草茶葉」は田七人参の根に、 地上部位(花・葉・茎・実)の養分を組み込みました。	▲
	マクロビオティック&自然 食品のお店ナチュラル	〒223-0062 横浜市港北区日吉町 3-3-8 TEL045-564-8351 FAX045-564-8352	10:00～20:00 年中無休	玄米菜食レストラン(食事、お茶、手作りデザート 等)。自然食品販売、陶芸アトリエ有り	▲
	陰陽洞	〒249-0006 逗子市逗子 7-1-58 TEL0468-73-7137 FAX0468-71-4383	10:00～19:00 日	食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養生相談、配達	▲
	SIGE【シグ】 (料理教室・販売)	〒250-0055 小田原市久野 71-4-302 TEL0465-32-0608	10:00～18:00 不定休	料理教室の他、マクロビスイーツ講座・植物療法 手当て療法などの講座や親子セミナーを開催	▲
	菊くすりの泰親	〒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、リズブラン化粧品、足心道 健康指導教室、食品	▲
	自然食品店 歩 愛	〒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・ 雑穀づくろいイベント有) 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(横浜買 付ヶ崎、藤沢、戸塚)	▲
山梨	自然食品のお店 サンショップ	〒250-0863 小田原市飯泉 271-4 TEL0465-47-0558 FAX0465-47-0611	8:30～17:00 日・祝	マクロビオティック食品等、配達あり、地方発送も あり、http://www.sunshop.co.jp/	▲
	湯河原・健康スッ お	〒259-0303 神奈川県湯河原町土肥 1-13-3 TEL0465-62-5334	8:00～20:00 年中無休	健康と美を目的とする宿泊施設。各種半断食やマ クロビコースは定評。http://www.junsai.net	▲
	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、リズブラン化粧品、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://www11.plala.or.jp/~kimiura/	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	▲
	園光彩工芸	〒407-0194 山梨県甲斐市亀地 3049 TEL055-128-4181	9:00～18:00 日	貴金属装身具メーカー(年2回ダイレクトセール開 催) http://www.kosakogei.co.jp/	▲
山梨	ウエマツ 自然医療センター	〒408-0002 山梨県北杜市高根町山村北側 1098-3 TEL0551-47-4585 http://www.u-chiro.com	9:00～20:00 日	ハゲ山麓にある総合自然療法施設。久司道夫認定。 通院・滞在型療養施設。完全予約制。	▲

長野	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 323-2 TEL0267-24-8600	9:00~19:00 月	オーサワ商品取扱い マクロを主体とした自然療法、手作りフード、メディカルアロマ	▲
	花と自然食 アトリエ映伎	〒386-0042 長野県上田市上塩尻 454-1 TEL0268-21-4187 FAX0268-21-4188	11:00~18:00 日・月・木	オーサワジャパン商品。天然酵母パン、雑貨、花とマクロビオティック料理教室	▲
	のんどり	〒386-1102 長野県上田市上田原 876-1 TEL0268-26-9355	9:00~17:00 日・祝	オーサワジャパン商品・根を守る核酸有機肥料・核酸ミネラル酸素食品・無農薬野菜	▲
静岡	野草広場 (やそうひろば)	〒437-0127 静岡県袋井市可睡の杜 4-1 TEL0538-48-8002 FAX0538-48-8052	9:30~18:30 無休	無農薬野菜、自然食品、生活雑貨、書籍、野草こども診療所の診療室の脇から生まれました。	▲
	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 富士グリーン	〒418-0061 静岡県富士宮市北町 4-13 TEL0544-22-3741 (二子こみこみヨイ)	10:00~18:00 日・祝	リマ・クッキング富士宮校 (毎月第1水・初級、第2水・中級、第3水・上級) 食品、野菜	▲
	(株)カミナリヤ	〒420-0842 静岡県静岡市葵区銭座町 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 ズニ	〒421-0421 静岡県牧之原市細江 1487-1 TEL0548-24-1414 FAX0548-24-1415	10:00~19:00 水	国際有機認証井井博隆「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 ダ	〒411-0848 静岡県三島市緑町 3-2 TEL0559-75-0643 FAX0559-75-3208	8:30~19:30 日	自然食品・健康食品・こだわり農産物・書籍・調理器具・料理講習会へのお誘い	▲
	有機生活マーケット VIVO	〒411-0912 静岡県東条郡清水町御園地 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・エコジョー雑貨・エバメール化粧品・カフェ 他	▲
	わらびの	〒424-0943 静岡県静岡市清水区港町 1-5-12 TEL0543-52-9649	10:00~18:00 日	自然食品・化粧品・生活雑貨・有機野菜果物・天然酵母パン・生鮮食品	▲
	健康・自然食品 元氣界 社団法人 佐野療養院	〒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ソ治療法。	▲
	株式会社 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・自然食品販売。岡田氏健康法 (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	▲
	株式会社 玄気	〒442-0857 愛知県豊川市八幡町鐘崎 247 TEL0533-86-5679 FAX0533-89-1072	10:00~19:00 月	マクロビオティック商品、野菜、パン、生鮮 サプリメント、化粧品、オーガニックワイン、自然酒・雑貨。発送配達有。波動測定、血流血液細胞測定 (農場店、豊川店共に温熱・鍼灸治療院を併設)	▲
愛知	ゲンキプラス (株式会社 豊橋店)	〒440-0831 愛知県豊橋市西道田 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&オーガニック食材と食品・国産小麦粉&蕎麦粉&豆類・国内外の無添加食品	▲
	南井上砂糖店	〒444-0813 愛知県岡崎市羽根町若宮 27	9:00~18:00 水	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 愛知県田原市伊豆湖町宮下 2822 の 23 TEL0531-35-1390 FAX0531-35-1805	7:00~22:00 年中無休	自然農法品の販売、玄米餅、玄米粥、玄米ごはん、[大豆、小豆、金時豆、黒豆]の水煮等製造及び販売	▲
	コジマフーズ	〒457-0011 愛知県名古屋南区呼続元町 9-27 TEL052-821-8746	8:00~19:00 日・祝	マクロビオティック商品、純正食品、書籍、無・減農薬野菜、天然酵母パン、生活用品	▲
	寿元ナゴヤ	〒461-0004 名古屋市東区葵 3 丁目 23-11 JR・地下鉄千種駅 5 番出口前 TEL052-935-2366 FAX052-935-2373	10:00~17:00 日・祝	セミナーあり http://www.will.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 BIO	〒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・絹製品・化粧品・書籍 他	▲
	株式会社 ヘルシーメイト 岡崎本店	〒444-0832 愛知県岡崎市柱町 1-10-11 TEL0564-52-7000 FAX0564-52-7119	10:00~19:00 月末セール後の月曜	店舗面積 42 坪 取扱い品目 3000 以上 駐車場 8 台 http://www.healthymate.jp	▲
	株式会社 ヘルシーメイト 名古屋焼山店	〒468-0002 愛知県名古屋焼山 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	▲
	(株)かるな KARUNA	〒468-0041 名古屋市中区白鳥区保田町 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 では食料品も販売	▲
	棕乃里 (ムクノサト)	〒487-0005 愛知県春日井市押沢町 7-10-17 TEL0568-91-0666 FAX0568-91-4445	10:00~17:00 全日は 10:00~16:00	高蔵寺ニュータウン内 超エネルギー水「活」取扱店 無農薬野菜 食品 化粧品 森修造	▲
	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	▲
岐阜	チルチルミチル	〒475-0924 愛知県半田市東郷町 3-39-1 TEL0569-22-1076	9:00~19:00 日	自然農法野菜、自然食品、天然酵母パン、生活雑貨、自然化粧品、カフェあり、電話注文承ります	▲
	アルティ	〒480-1153 愛知県長久手町作田 2 丁目 1001 クリムゾンハイッ F TEL0561-63-9799 FAX0561-76-2799	9:00~18:00 日・月・祝	鍼灸手技療法、母乳育児相談、プロポリス健康自愛食品、書籍、雑貨	▲
	愛知食養村 小牧	〒485-0012 小牧市小牧原新田 398-4 TEL0568-75-9843 FAX0568-76-4681	8:00~18:00 土・日・祝	姓名学の本「幸福の家」、自然食品・ビデオ・食養料理教室・食養勉強会・個人健康相談	▲
	より安全で純正な 食品の専門店 和楽	〒491-0002 愛知県一宮市時之島丸先 2-12 時之島公民館の前 TEL0586-51-9559	10:00~19:00 第1・3日・月	オーサワジャパン商品など全国より厳選した、安全安心の、こだわり食品と雑貨 1800 種。	▲
	黒と怒	〒488-0823 愛知県尾張旭市南町 2-5-10 TEL052-776-1251 FAX052-776-1241	9:00~17:00 土・日・祝	会社目的—自己の確立と人間本来の暮らし具現化。取扱品—ぬめ、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	▲
	株式会社 わらべ村	〒506-0051 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。	▲

岐阜	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 46 TEL/FAX0577-35-1057	10:00~18:00 水・第2・4火	マクロビオティック食材、穀食料理教室、オーガニックコットンの衣類、エコロジー雑貨・書籍 他	▲
	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、ふんどしパンツ、布ナプ、手づくり品のオンラインショップ http://happynatural.jp	▲
福井	横 ヒ ノ モ ト	(〒910-0032) 福井県福井市堀ノ宮 1-803 市内バス三ノ丸団地下車1分・第2堀ノ宮下車3分 TEL0776-21-3811	8:30~19:00 日	体質別食生活指導、料理教室、試食会、自然食品、健康食品(プロポリス)、波動測定	▲
	サンエフ無鉛健康陶器 おいしい器・製造販売	(〒510-1326) 三重県鈴鹿市杉谷 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・超耐熱シリース・無鉛安全健康鍋・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正食指導 案内書送料 1泊 6,600 円	
	か ん と り い	(〒631-0002) 奈良県奈良市東登美ヶ丘 4-16-5 (東登美ヶ丘 5丁目バス停より徒歩1分)	10:00~19:00 月	自然食品全般、あいがも農法米、無農薬・低農薬野菜・果物、自然素材雑貨、石鹸、ハーブ	▲
	梅 乃 庵	(〒638-0811) 奈良県吉野郡大淀町土田 38 TEL/FAX0747-52-6907	10:00~18:00 不定休	薬膳法、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。	▲
	株式会社 ヒノモト農産	(〒639-1121) 奈良県大和郡山形町 45-1	年中無休	有機・特別栽培農産物・安心産物・米・果物 雑穀類・農産加工品を小売店様へ卸しています	
滋賀	ヘルスステーション け ん こ う 舎	(〒520-0851) 滋賀県大津市唐橋町 14-14 TEL077-537-3878 FAX077-537-4122	9:00~20:00 日	自然食品、漢方薬、鍼灸、操体法	▲
	ケ リ ケ リ ・ マクロビオティクス	(〒526-0831) 滋賀県長浜市宮司町 457 TEL0120-298-564	9:30~19:00 土・日	マクロビオティック商品を中心に、免疫力を向上するためのいろいろのエッセンスを集約	▲
京都	エ ナ ジ ィ ・ マ マ	(〒602-0934) 京都市上京区新町通り一条上ル一条筋町 483-2 TEL075-431-5005	10:00~19:30 日	無農薬野菜・天然鮮魚・自然食品・オーサワジャパン商品から生活関連雑貨まで。市内配達可	▲
	マクロビオティック京都	(〒606-8101) 京都市左京区高野夢原町 77 TEL075-711-4551			▲
	ヘル ス 伏 見	(〒612-8037) 京都市伏見区桃山町錦島 7 JR 桃山駅西 50m TEL075-611-0337	10:00~20:00 日	純正食品、洗剤、無農薬野菜	▲
	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	▲
大阪	100年ごま屋 和 田 萬	(〒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	▲
	ム ス ビ ガ ー デ ン	(〒540-0021) 大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6945-0618 FAX06-6910-6237	9:00~19:00 日・祝10:00~17:00 不定休	自然食品全般(約 2000 アイテム通信販売有り 米并非当など)	▲
	正 食 協 会	(〒540-0021) 大阪市中央区大手通 2-2-7 TEL06-6941-7506	9:00~18:00 日	料理教室、本部講座、研究会、入門講座	
	健康サポート専門店	(〒562-0012) 大阪府箕面市白鳥 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 ラ	(〒573-1111) 大阪府枚方市橋本朝日 1-6-3 TEL072-855-0114 http://www.nf-grain.com	10:00~19:00 日	野菜から食品全般・関連雑貨まで、高品質なものを 取揃えています	▲
	根-ミヤ	(〒582-0009) 柏原市大正 3-1-35 TEL/FAX072-972-0467	9:00~20:00 第1・2・3日曜	無農薬有機米、自然農野菜、天然酵母パン他自然食品 調味料石けん製品 etc...マタニティサービス有	▲
	安全な食べものネット ワーク オル ター	(〒584-0048) 大阪府富田林市西板持町 2-3-5 TEL0721-34-2600 FAX0721-34-2777	9:00~19:00 日	無農薬野菜、鮮魚など安全な食べもの全般、代替医 療品、代替衣、住グッズなど 14000 アイテム	▲
	オーガニックプラス chacha	(〒584-0061) 大阪府富田林市伏山 54-70 TEL0721-40-1175 FAX050-3737-0508	10:00~18:30 日	無農薬野菜・米、自然食品・生鮮全般、ゼノア化粧品、 フェアトレード商品、木の玩具 宅配 OK	▲
	おげんきです か ゆ う き の 八 百 屋	(〒584-0005) 大阪府富田林市喜志町 3-9-8 TEL0721-26-2619 FAX0721-26-3419	10:00~20:00 年中無休(年始・夏期休有)	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) 泉南郡熊取町柏屋 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橋 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) 神戸市垂水区屋敷台 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!	▲
	(名)アリモト黒壁の工房 いっくせんべい半月庵	(〒679-0104) 兵庫県加西市常吉町宇東畑 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 ティク料理教室	(〒658-0015) 神戸市東灘区山本南町 9-8-45 TEL/FAX078-431-9151	予約受付中です ご連絡ください♡	アンチエイジング! 健康で美しくクッキングしまし よう♡ Email: ss-kitchen@kcc.zaq.ne.jp	
	神戸ヘルスフーズ	(〒658-0072) 神戸市東灘区岡本 1-7-7-2F TEL/FAX078-453-1777	10:00~19:00 火・祝	オーサワ食品・野菜・パン・生鮮品・ハーブ&アロ マ商品・バッチフラワー・エコ雑貨	▲
	創業80年 漢 方 の 藥 仁 川 薬 局	(〒665-0061) 兵庫県宝塚市仁川北 3-7-6 TEL0798-51-0348	10:00~19:00 日・祝	阪急仁川駅前徒歩1分 http://www.rakuten.co.jp/nigawa/	▲
	自然食品の店 向日美	(〒690-0064) 島根県松江市天神町 82 TEL0852-26-3801 FAX0852-31-4172	10:00~19:00 日・祝	無農薬野菜・天然酵母パン、自然食品、配達有、料 理教室、食養相談、健康セミナー	▲
	ブ チ ・ メ リ ッ ト World Harmony Tera	(〒700-0824) 岡山県岡山市内山下 1-10-16 TEL086-234-9790 http://www.wh-tera.com	10:00~19:00 火	自然食品・無農薬野菜・健康・エコ雑貨・自家製天 然酵母パン・レストラン・整体・ギャラリー	▲
岡山	自然食百科科の木	(〒710-0132) 岡山県倉敷市藤戸町天城 2221 TEL086-428-8227	9:00~19:00 日	無農薬野菜と自然食品豊富な品揃え配達有	▲
	本多由里恵ビューティ クリニック COSMOS	(〒702-8012) 岡山市北浦 970-25 TEL086-267-1096 FAX086-267-1083	10:00~18:00 日・月・祝	三面美容「身体・肌・心」の提唱、メイクUP マリアンボ化粧品、自然食品、全国発送可	▲
広島	無 添 加 食 品 の 店 う め ざ き	(〒731-5127) 広島県広島市佐伯区五日市 2-9-25 TEL082-922-5228 FAX082-922-4940 JR 五日市駅北口徒歩3分 http://www4.ocn.ne.jp/~umesaki/	10:00~19:00 日・祝	オーサワジャパン全商品、野菜、自然食品全般 アレルギー対応食品、惣菜等。配達、配送。 天然酵母パン、自然化粧品、生活雑貨	▲
	有限会社 ツルシマ	(〒747-0027) 山口県防府市南松崎町 5-4 TEL0835-22-0347 FAX0835-22-0316	9:00~17:00 日・祝・第1土	鶴島純正自然食品販売元 健康学園、料理教室	
山口	世 界 の 酒 と 食 品 が じ わ	(〒750-0008) 山口県下関市田中町 12-8 TEL083-232-3215 FAX083-232-7328	10:00~19:00 日曜祝日休み	オーサワ、ムソー、アリス等自然食品 チーズ 自然派ワイン www.rakuten.co.jp/kajiwara/	▲
	ナチュラルライフ ネットワークスパイラル	(〒683-0851) 鳥取県米子市夜見町 2985-31 TEL0859-24-3833 FAX0859-24-3833	11:00~18:00 日・月・火・水	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	▲

鳥取	タ イ リ ク 鳥 取 店・倉 吉 店	〔〒680-0852〕鳥取県鳥取市東今在家107-4 TEL0857-39-2888 (本部)	11:00~22:00	純だし・醤油ドレッシング・ソース・マヨネーズ	
	ち ろ り ん 村	〔〒760-0073〕香川県高松市栗林町3-10-24 TEL0878-37-2976	10:00~19:00 年中無休	無農薬野菜と自然食品。水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有	▲
	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分摘)発送可	▲
香川	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にマクロビオティック料理教室やセミナー、自律神経免疫療法、調和道丹田呼吸法、温熱療法、整体等を採用。お手当て、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	▲
	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	▲
福岡	サニーサイド	〔〒813-0042〕福岡県福岡市東区舞松原1-8-17(東福岡自動車学校そば) TEL092-681-0883 FAX092-681-0815	10:00~18:30 水・祝(金は除く)	自然食品、無農薬玄米野菜、天然酵母パン、圧力鍋、書籍、健康相談、月1回サービステーク	▲
	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、オリジナル穀物ヨーヨー販売	▲
	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。	▲
	ナチュラルカフェ ベジガーデン	〔〒815-0083〕福岡市南区高宮1-3-29 TEL/FAX092-524-7412	11:30~22:00 月・第1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	▲
福岡	えこわいす村	〔〒807-1131〕福岡県北九州市八幡西区馬場山東2-1-6 TEL0120-37-4771 http://www.ecowise.co.jp	10:00~19:00	手技療法・波動測定・血流測定、自然食品、健康食品、ビーバシジョア化粧品など約2000種	▲
	狭間 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、蒟蒻、その他穀粉各種、葛、穀食品各種(葛湯、葛きり、葛餅等)	▲
	マクロビオティック 九州	〔〒839-1413〕福岡県うきは市浮羽町新川3025-1 TEL/FAX0943-77-3483	9:00~17:00	医・食・農同源でマクロの知恵が幅広く学べるMQ 大学講座や各種セミナーを開催しています。	▲
福岡	産直や蔵肆	〔〒839-0863〕福岡県久留米市国分町296-1 TEL0942-21-3130	9:30~18:30	食糧品、無農薬無除草剤無化学肥料野菜、 地産地消地域型循環社会を目指して。	▲
	筑紫自然食品センター	〔〒818-0072〕福岡県筑紫野市二日市中央4-8-8 TEL/FAX092-924-0238	10:00~18:30 土・日・祝	健康講座・料理教室・自然食ニュース・自然食品全般・雑貨など(配達可)	▲
	未知草の館 道	〔〒819-1616〕福岡県糸島郡二丈町武352-17 TEL092-325-0496 最寄駅筑紫線「貴山」駅5~7分	10:00~16:00 9:00~18:00	食養料理教室、陰陽のこと・生き方を考える。 純正食品、書籍、食養常備食品他販売。	▲
佐賀	漢方薬局HDなかむら	〔〒832-0824〕福岡県柳川市立花通(西鉄柳川駅より 歩いて5分) TEL0944-72-1061	9:00~19:00 日・第2・4月	漢方薬(煎じ、エキス、末)、純正食品、玄米 雑穀類、生活雑貨、食養補助食品、他	▲
	玄米食 おひさま (料理教室&レストラン)	〔〒840-0823〕佐賀県佐賀市柳町4-3 TEL0952-28-7883 FAX0952-28-7886	9:00~18:30 日・祝	自然食品・無農薬有機野菜・玄米・調味料・お菓子・ 生活雑貨・書籍・化粧品・料理教室・ランチ	▲
	自然食品の店 でん ま	〔〒850-0017〕長崎県長崎市新大工町6-8 古賀ビル1F TEL095-820-4057	10:00~18:30 日	オーサワジャパン全商品・天然酵母パン 書籍・他食養相談	▲
長崎	自然館 謙早店	〔〒854-0011〕長崎県謙早店八天町14-1 TEL0957-23-6670 http://www.shizenkan.net	10:00~19:00 日	電気発芽器「発芽美人」、野菜、天然酵母パン、食器、 リマ・CAC化粧品、健康教室、通販宅配	▲
	自然食品 和み	〔〒859-5117〕長崎県平戸市魚の棚町311-5 TEL0950-22-5149 FAX0950-22-5529	9:00~18:30 日	玄米、穀物、調味料、有機食品、理髪用炭素など環 境改善商品も多数あります。	▲
	自然食と有機野菜の店 術 天 粧	〔〒860-0854〕熊本県熊本市東区飼町3-5 子飼店 TEL096-343-4043 下通店 TEL096-354-9161	9:00~19:00 日・盆・正月	有機野菜生産販売オーブ自然化粧品 マクロビオティック食事も勉強会宅配有	▲
熊本	岡部食品豆腐工場 (創業 慶 3 年)	〔〒861-4801〕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	▲
	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〕熊本県宇城市松橋町松橋860-1 TEL0964-33-3751 FAX0964-33-1917	9:00~18:30 年中無休	自然食品、健康補助食品、ジュンボ化粧品、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。	▲
	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・食養手当 食品・正食料理教室(毎週土曜)・講演会等	▲
大分	鶴 亀	〔〒870-0126〕大分県横尾4266 TEL/FAX097-529-6886	10:00~19:00 月	有機化粧品、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	▲
	Natural foods & goods Shop あい・むっから	〔〒870-0888〕大分県三ヶ田町4組 TEL/FAX097-546-0600 E-mail: info@mukukara.net http://www.mukukara.net	10:30~19:00 第1・3月 火	*とにかく美味し「ほだ木干し椎茸」総発売元* 無農薬野菜・玄米・調味料・天然酵母パン・お菓子 オーガニックコットン・化粧品・書籍(貸本有) *料理教室*勉強会*交流会*全国宅配OK*	▲
大分	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://www.nikonikomura.com/v/	10:30~19:00 日・月	有機農産物・純正食品・オーガニックコットン・天 然酵母パン・マクロキムチの製造販売	▲
	自 然 食 品 店 な ず	〔〒875-0342〕大分県日杵市津野町大字落谷2181-1 TEL0974-32-7111	10:00~18:00 年中無休	無農薬無化学肥料野菜、自然食品全般、パン菓子、 書籍など、宅配可	▲
	御 紅 輝 商 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	▲
鹿児島	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	▲

鹿児島	地球畑 西田店 荒田店 谷山店 地球畑カフェ	〔〒 891-0101〕鹿児島県鹿児島市五ヶ別府町 3646 かこしま有機生産組合 TEL099-282-6867	10:00～19:00	有機野菜・有機米・生鮮食品・天然酵母パン・無添加食品・生活雑貨・書籍・衣料・化粧品	▲
	自然食品のお店 アンジェリク	〔〒 893-0007〕鹿児島県鹿屋市北田町 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	▲
沖縄	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	▲
	マザーズアイ	〔〒 901-0156〕沖縄県那覇市田原 2-2-4 TEL098-857-4919	11:00～20:00 日	オーサワジャパン全商品天然酵母パンまんじゅう・有機野菜・書籍料理教室	▲
	清流舎	〔〒 904-0314〕沖縄県読谷村古堅 851 TEL098-956-4000	10:00～17:00 年中無休	自然食品・リマ・クッキングスクール・天然酵母パン・マクロビオティック木炭沖縄そば・ランチ	▲

≡ 皆様からの情報をお待ちしております! ≡

食物による治病体験原稿

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

- ※ 未投稿の原稿に限ります。
- ※ 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・レストランの情報ご提供ください。

医院・治療院・助産院情報

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

募集情報 名称、代表者名、住所、電話/FAX番号、ホームページアドレスなど

応募方法 郵便、FAX、メール(送り先は下記参照)

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

情報送り先・お問合せは

日本CI協会 〒151-0065 渋谷区大山町11-5 4階 編集部 加藤まで
メール:h-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

製造者 日本正食品研究所 佐々井 勝朗

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

販売者 オーサワジャパン株式会社

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-1 TEL 03-6701-5900

FAX03-6701-5911

あま しお
天 塩

時を越え愛され続ける、
赤穂伝統の味

赤穂の天 塩

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



総販売元 株式会社 天 塩

電話 03(3371)1521(代表)

FAX 03(3371)9587

食養読本 生活習慣病編

マクロビオティック・セルフメデイカルブック

定価 2,000円(税込2,100円)

発行 日本CI協会

第2弾

食養読本
生活習慣病編

総合監修・執筆 細川順讃

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

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

室集編 便り



10月17日久司道夫先生講演会での
勝又会長による冒頭挨拶

▼久司道夫先生講演会

10月17日、星陵会館にて久司道夫先生の講演会を開催しました。

満席（400人）のお客様には、2時間余り、マクロビオティックの世界を十分に体験頂けたように思います。オープニングは「愛とは、その人、そして人々の命と夢の糧となること」とのメッセージでした。マクロビオティックはその愛そのものであり、人々をあらゆる不幸（病、貧しさ、悩み、争い、戦争）から開放し、自由にすることが出来ます。

しかし、あれはだめ、これはだめの、ダメダメは本当のマクロビオティックではないと先生はいいます。マクロビオティックは戒律ではない、すべての人が歩む「道」なのだから。また立ち居振る舞いの陰陽は全て呼吸によって行われる、とお話に陰陽体感の貴重なヒントがあるように思いました。

エンディングは「椰子の実」の独唱。流離（さすらい）の思いを藤村の詩に託された先生でしたが、さすらいが人間の究極の存在感であり、そのさすらい。無限の世界が嬉し涙の源泉であることを教えて頂きました。

▼奇跡の人

47年前に見た映画「奇跡の人」をテレビで再見、改めて深く感動しました。ヘレン・ケラーを「教育」したサリバン先生の物語です。三重苦に閉ざさ

れた人間の心を、安易な妥協を許さない厳しい教育で目覚めさせてゆくストーリーで、当時の月刊誌「新しき世界へ」には、桜沢先生はじめ多くの先輩がその感想を寄稿しています。クライマックスは、手話を条件反射的にくり返すヘレンが、手話に意味があることを悟るシーンです。ものに名前があることを知り、父母を知り、先生を理解するシーンです。

私たちは言葉を操り、生きるために必要な情報を交換することはできます。しかし、言葉はそれだけのものなのでしょいか。日本語には今もあちこちに陰陽という言葉が散見されます。しかし、その本当の意味を知っているのはマクロビオティックに恵まれた少数の人だけです。全てに陰陽があり、その働きをよく知っていた私たちの先祖、その先祖が築き上げていた平和な社会を、私たちは遠い昔の出来事として偲ぶ以外に方法はないのでしょうか。

▼料理教室

リマ・クッキングスクールはマクロビオティックの創始者桜沢如一先生とリマ先生が開設した最も歴史のある学校です。アンケートでもそのことが受講理由の一つとなっています。その他陰陽の基礎が学べる、実践経験豊富な先生が多い、料理が美味しい、などのご回答を頂きます。陰陽は全ての対立をそのバランスをとることで相補にか

える東洋独特の原理です。それは神秘でもミステリーでもなく、実感として自認自証できるものです。

▼西日本営業所（オーサワジャパン）

昨年の10月大阪に西日本営業所を開設しました。早いもので、もう一年が経過しました。半年程苦労した同所ですが、現在は二桁の伸びを維持し、他部所を牽引、本年4月にオープンした2号店（新宿店）と共に売上増進の要になっていきます。マクロビオティック普及に繋がればと期待しています。

MACROBIOTIQUE 879号

© 2010 年 12 月号

発行日：2010 年 12 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

12 ▶ 1

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

5日(日)	…平田シェフのクリスマススイーツ2010▷詳細3頁
8・9日(水・木)	…川内翔保子先生のマクロビオティックおせち講座▷詳細3頁
11日(土)	…たくあん漬講座▷詳細5頁
12日(日)	…マクロビオティックスタートセミナー▷詳細8頁 …橋本宙八の人生哲学講座▷詳細7頁
14日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!▷詳細6頁
15日(水)	…官定法セミナー▷詳細6頁
16日(木)	…瞑想呼吸法+陰陽五行 集中講座 第三期 …マクロビオティックのお菓子講座▷詳細3頁
17・18日(金・土)	…細川順謙 個人別健康相談▷詳細7頁
18日(土)	…天然酵母のパンづくり▷詳細3頁
19日(日)	…細川順謙 TL 指導者育成セミナー (上級)
20日(月)	…細川順謙 TL 指導者育成セミナー (プロ)
23日(木)	…薬になる野菜講座 …森藤廣先生の年越し手打ち蕎麦講座▷詳細3頁
24日(金)	…望診法指導士 育成講座 金曜コース
25日(土)	…望診法指導士 育成講座 土曜コース
28日(火)	…瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ!▷詳細6頁

15日(土)	…ブハン講座▷詳細7頁 …バイオテスト連続講座▷詳細5頁
16日(日)	…マクロビオティックスタートセミナー▷詳細8頁 …炭塩パッド手作り講座▷詳細6頁
17日(月)	…ビワの葉温灸講習会▷詳細6頁
20日(木)	…マクロビオティックのお菓子講座
21日(金)	…天然酵母のパンづくり
21日(金)/22日(土)	…細川順謙 個人別健康相談▷詳細1頁
23日(日)	…細川順謙 TL 指導者セミナー (上級)
24日(月)	…細川順謙 TL 指導者セミナー (プロ)
27日(木)	…薬になる野菜講座
28日(金)	…望診法指導士 育成講座 金曜コース
29日(土)	…望診法指導士 育成講座 土曜コース
30日(日)	…橋本宙八の人生哲学講座▷詳細7頁

お問い合わせ・お申し込みは……

日本CI協会

電話:03-3469-7631/FAX:03-3469-7635

メール:j-info@ci-kyokai.jp

●日本CI協会案内図



【住 所】〒151-0065 東京都渋谷区大山町11-5

電話03-3469-7631/FAX03-3469-7635

◎小田急線各駅停車「東北駅」下車北口より徒歩2分

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



かず ひろ
細 川 順 謙

個人別健康相談

2010年12/17(金)・18(土)

2011年1/21(金)・22(土)

◎会 場 日本CI協会2階ホール
 個人相談の時間帯 10:00~18:00の間
 ◎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。

日本CI協会会員種別変更に関するお知らせ

平素は日本CI協会会員制度をご利用いただき誠に有難うございます。

日本CI協会会員制度において、兼ねてより、入会希望者及び会員様から会員種別が分かり難い等のご意見がありました。

誌友会員の方が大半であることもあり、この度、シンプルで分かり易い会員制度にするため、日本CI協会会員制度の種別変更を実施させていただきますので、お知らせいたします。

具体的な会員種別変更内容は、正会員と誌友会員を廃止し、普及会員（新設）と法人会員のみとさせていただきます。それに伴い、日本CI協会では正会員と誌友会員の方々の会員登録データを平成22年12月以降に更新される方から順次、普及会員へ登録変更（移行）させていただきますので、ご了承ください。

* 誌友会員の方々の特典内容に変更はございません。

* 法人会員に関しての変更はございません。

【現行の会員種別】

会員種別	年会費	特典
正会員	13千円	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。※1年間有効）進呈。
誌友会員	6.6千円	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	30.9千円	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。



【新・会員種別】

会員種別	年会費	特典
普及会員	6.6千円	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	30.9千円	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。

* 会員種別変更は、更新時に変更させていただきます。

つきましては、対象の会員の方には多少のご不便をお掛けすると思いますが、ご配慮の程、宜しくお願いいたします。

尚、ご不明の点などがございましたら、日本CI協会 小林 電話03-3469-7631までお問い合わせください。



日本CI協会

平田シェフのクリスマス スウィーツ 2010

Simple modern Macrobiotic

マクロビオティックを知らない方と一緒に楽しめる。それがシンプルモダンマクロビオティックのコンセプトです。

■ 日 時：2010 12/5 (日) 11:00~13:30

■ 参加費：CI協会会員 ¥4,500

非 会 員 ¥5,000

■ メニュー ・ マロンのブッシュ・ド・ノエル

・ クリスマスのパンプディング

・ 玄米ボールのクリスマスツリー

川内翔保子先生の

マクロビオティックおせち講座

毎年大好評、満員御礼の川内先生のおせち講座！
新しい年を宝珠のような美しい、からだにもやさしい
マクロビオティックおせちでお祝いしませんか？

■ 日 時：① 2010/12/8 (水) 10:00~14:30

② 2010/12/9 (木) 10:00~14:30

■ 参加費：CI協会会員 ¥7,500

非 会 員 ¥8,000

(各回)

12/8

1 お雑煮味噌仕立て

2 おなますの柚子釜

3 黒豆しくれ

4 結び昆布

5 杏きんとん

6 豆腐の吹き寄せ焼き

7 南瓜の伊達巻

8 初雪ごぼう

9 花椎茸の揚げ煮

10 契りこんにゃくのピリ辛煮

11 凍み豆腐のお煮しめ

12 蓮根印籠

13 紅白梅

14 松竹梅

15 金柑の甘煮

12/9

1 信田餅雑煮

2 菊花蕪

3 長寿黒豆

4 市松昆布巻き

5 ゆり根きんとん

6 里芋の松風焼き

7 コーファーの三色揚げ

8 たたき牛蒡のナッツ風味

9 蓮根ボールの追羽根

10 岩こんにゃくのお煮しめ

11 椎茸の亀甲煮

12 紅白花蓮根

13 紅白梅

14 松竹梅

15 紅白りんご羹

■ 場 所：リマ・クッキングスクール渋谷本校 小田急線東北沢駅 徒歩2分

森 騰廣先生の 年越し手打ち蕎麦講座

蕎麦打ちの経験がない方も安心!

初めての方にも楽しく蕎麦打ちをご体験いただけます。
とにかく美味しい!と毎年大好評の講座です。

■ 日 時：2010/12/23 (木・祝日)

① 11:00~14:00 ② 15:00~18:00

① ②は同じ内容です。

■ 参加費：CI協会会員 ¥4,500 非会員 ¥5,000

■ メニュー：・二八蕎麦 ・精進揚げ

■ 場 所：リマ・クッキングスクール新宿校
新宿駅南口より 徒歩6分

※ご試食は先生の手打ち蕎麦をお召し上がりいただきます。ご自分で打った蕎麦はお持ち帰りとなります。

持ち物

三角巾・エプロン・筆記用具・お持ち帰り用容器 ◀各講座共通

お申込み方法

電話・FAX・メールにてお申込の上、参加費を「郵便振替」にてご入金ください。

加入者名：日本CI協会(口座番号:00100-3-194125)

*通信欄に受講する講座名と
日付をご記載下さい。

尚、ご入金後のご返金には応じかねますので、重ねてあらかじめご了承願います。

お問い合わせ

リマ・クッキングスクール 渋谷本校

TEL.03-3469-7631 FAX.03-3469-7635 Eメール j-info@ci-kyokai.jp

お申し込み用紙

FAX.03-3469-7635

リマ・クッキングスクール行

下記講座に申し込みます。 ☒ ご参加する講座にチェックを入れて下さい。☐ 平田シェフ 講座.....
受講生番号・氏名☐ 川内先生 講座1日目☐ 川内先生 講座2日目.....
TEL&FAX☐ 森先生 講座1回目☐ 森先生 講座2回目.....
E-mail

日時と内容：

※内容は変更になることがあります。

※毎回「マワリテメクル小宇宙」ご持参のこと

2011年
3月開講

岡部賢二先生の

M I 塾

第3期

日本CI協会
会員様限定
講座

マクロビオティック インストラクター 養成講座

講師：ムスビの会 岡部 賢二（フード&メディカルコンサルタント）

M I 塾は、東洋医学の中核をなす易学の思想から「陰陽五行」の思想と、中医学の中心となる「気・血・水」の考え方を組み合わせた予防医学の基礎と応用法を集中的に学びます。また、カウンセリングのための「メンタルセルフコントロール法」や「色彩心理学」「深層心理学」の講座もあります。さらに、カタカムナの知恵を活かした「電気物理学」や「言葉の活用法」などを学ぶことで、心身ともに健康な人づくりのための指導者を養成するクラスです。

場 所

日本CI協会
2階ホール

※第1回、第3回目は
別会場となります。
ご注意ください。

時 間

午後1時
～5時30分
(各回)

第1回：2011年3月27日(日)

- ①暮らしに活かす陰陽五行（春編）
- ②体質の診断法（陰陽体質と実と虚）

第2回：4月24日(日)

- ③アレルギー指導のABC
- ④陰陽を活用した健康法

第3回：5月22日(日)

- ⑤暮らしに活かす陰陽五行（夏編）
- ⑥天体のリズムとスパイラル健康法

第4回：6月26日(日)

- ⑦がん指導のABC
- ⑧言葉を活かしたカウンセリング

第5回：7月24日(日)

- ⑨暮らしに活かす陰陽五行（土用編）
- ⑩プチ断食の効用と指導法

第6回：8月28日(日)

- ⑪生活習慣病指導のABC
- ⑫カタカムナの知恵に学ぶ（電気物理）

第7回：9月25日(日)

- ⑬暮らしに活かす陰陽五行（秋編）
- ⑭メンタルセルフコントロール法

第8回：10月23日(日)

- ⑮手当ての実践（飲用の手当て）
- ⑯色彩心理学とマインドセラピー

第9回：11月27日(日)

- ⑰暮らしに活かす陰陽五行（冬編）
- ⑱旧暦と風水の活かし方

第10回：12月18日(日)

- ⑲手当ての実践（外用の手当て）
- ⑳五行を使った実践的指導法

受講料：98,000円(税込)

※日本CI協会会員の方対象のため未入会の方は別途年会費がかかります。

※ご希望者には修了証（5,000円）を発行いたします。

お支払い方法：一括、または半分ずつ分割での事前入金
(分納：1～5講座分49,000円、6～10 講座分49,000円)

お問い合わせ：日本CI協会 電話：03-3469-7631 / FAX：03-3469-7635
E-mail: j-info@ci-kyokai.jp

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

[00100-3-194125] 加入者名：日本CI協会



■講師プロフィール 岡部賢二（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&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校。
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西日本全域を回っている。趣味は畑仕事。
講演先は、主に保育園、幼稚園、学校、病院、自然食品専門店、オーガニックレストラン、企業などで、食育を中心に講演活動を行っている。
また、陰陽五行と気・血・水の考え方で、深層心理学をとり入れた独自の健康指導で多くの方を指導している。
2005年『ムスビの会』を発足し、2006年より、セミナーハウス「四季の言なかひわ」を開校。各種セミナーや料理教室、体験学習などを開催している。
著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」（ムスビの会）、「月のリズムでダイエット」（サンマーク出版）。

岡部先生の著書

『マワリテメクル小宇宙』は
毎回ご持参ください。

（お求めは日本CI協会まで）

※受講料には含まれません



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での練習
- ・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】2011年1月15日(土) 2月12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。

毎年恒例!

ヤマキ醸造さんの寒仕込み!!

無農薬栽培の美味し〜い大根、自然塩、自家製甘酒を使います!
〜合成添加物を一切使用しない本物の「お漬物」 冬の手仕事の定番にしませんか?〜

べったら漬け講習会

無農薬の大根、厳選した麹と米を使用した
ヤマキさん自家製甘酒、粗糖、自然塩で
手作りします。麹の自然な甘さが絶妙!

日時 平成22年11月23日(火)
11:00~13:00



講 師 株式会社ヤマキ
開発企画マネージャー
森田 和彦氏

定 員 各25名

たくあん漬け講習会

寒空の下、天日干しした無農薬大根を米ぬか、
自然塩、粗糖、唐辛子などで漬け込みます。
大根の干し具合などのレクチャーがあります。

日時 平成22年12月11日(土)
11:00~13:00

参加費 日本CI協会会員……3,000円
非会員……3,500円

場 所 日本CI協会2階ホール

【ご用意いただくもの】 エプロン、三角巾、筆記用具、お持ち帰り用容器(深さ5~6cm×奥行き20cm程度のもの又は、厚手のビニール袋でも可)

お問い合わせ・お申し込みは……

日本C I 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も役に立つ、分かりやすく充実した内容です。一度参加されると、二度目、三度目……のリピーターとなる方がたくさんいらっしゃいます。初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加下さい！！

- 講 師 門多悦子（養生庵院長）
- 日 時 2011年1月17日（月）13：00～15：00
- 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。

— 一定の超健康法の原点 —

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 2011年2月16日（水）14:00～16:30
- 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ツとして気持ちいい！ この痛みを乗り越えれば病気がよくなるんじゃないかと希望がわいてきました。ありがとうございました。
- ★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います。

改良版

炭塩パッド手作り講座

細川順謝先生
お薦めの手当法！

さらに
作りやすくなりました！

炭と焼塩を使ったお手当用のパッド

生姜シップをしたいが、
ちょっと手間がかかる……
そこでおすすめしたい『炭塩パッド』。
遠赤外線効果抜群！！
一度作れば永久的に使えます。

作り方はとっても簡単。
そうきが縫える程度の
技術があればだれでも
作れます。

一度作ってしまえば
使い方はとっても簡単！

生姜シップ、辛子シップ、里芋パスタの代用としても使えます。

講 師 大久保ゆうこ 臨床心理士
精神保健福祉士

H20 年より細川順謝氏に師事。
H21 年5月TL 指導者育成セミナー上級コース修了。
H22 年TL（トータルライフ）研究会を結成し代表を
つとめている。

日 時 平成 23 年
1 月 16 日（日）
14：00～17：00

場 所 日本CI協会 2 階ホール

参加費 4,000円（塩、炭、布など原材料費込）

持ち物 縫い針、縫い糸、断ち切りバサミ、指抜き、
チャコペン、定規、筆記用具、
計量スプーン（小さじ1・小さじ1/2のもの）



毎月開催 橋本宙八の

人生哲学講座



参加者に限り、
個別カウンセリング実施中!

個人相談の時間帯

16:30~17:30
(講座終了後に実施)

◎会場

日本CI協会2階ホール

◎相談料

1回30分 15,000円

次回日程:

12/12(日) ◎要予約
◎各回2名様まで

身体が変わる! プハン講座 生き方が変わる!

プハンって何? どういう効果があるの? 興味はあるけどちょっと...など...いろいろな疑問に答える丁寧な説明と、上手にプハンが使えるようになるためのコツをプハンの販売元、(有)デボルの望月佐知子さん直々に指導いただき、実際に体験できる講習会です。併せてバイオヘルス講座として、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)デボル代表

●日時 2011年1月15日(土) 10:00~13:00
2011年2月12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。

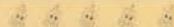
◎各一回完結です。何回でも参加できます!!

手の届く範囲なら、自分で出来る!
身体がどんどん変わる!



2500年の伝統をもつ

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



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 (終了)
- ⑦10月23日(土) 老いとは何か (終了)
- ⑧11月28日(日) 死とは何か (終了)
- 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記載ください(受領証は講座当日ご持参ください)。
※入金後の返金には応じかねますのであらかじめご了承ください。

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



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
正会員	13,000円	月刊誌を毎月1部送呈。サービス券8,000円分(CI協会発行書籍、料理教室、会費、行事に利用可)を毎年進呈。 *尚、サービス券は初年度の会費には利用できません。
誌友会員	6,600円	月刊誌を毎月1部送呈。
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。 関連書籍に情報掲載。

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、「誌友会費」「正会費」「法人会費」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: 12月12日(日)/1月16日(日) 10時~12時

講 師: 認定インストラクター

場 所: 日本CI協会2F

受講料: 2,000円 (テキスト※、試食含)

定 員: 30名 (定員となり次第締切)

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

※マクロビオティックガイドブックがテキストとなります



国内産
特別栽培

国内産
有機栽培

Macrobiotic Food

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ヵ月を目標に、それができたら更に継続を目指しましょう。
- できるだけ温めてお飲み下さい。
- お腹のすく時間のうち、都合のいいときに1日1~2回、飲むのが理想的。

内容量 200g(1食分) 価 格 340円(税込)

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

お召し上がり方 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

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徴の生味噌です。

立科みそ

・麦みそ
・米みそ
・あわせみそ

国内産原料の天然醸造味噌



麦みそ
750g/756円(税込)



有機米みそ
750g/1,102円(税込)



有機豆みそ
750g/1,029円(税込)



あわせみそ
470g/630円(税込)
750g/814円(税込)

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



9784889211474

ISBN978-4-88921-147-4
C0047 ¥600E

1920047006003

ふっくら、 もちもち。

玄米と小麦の香りよく、
心地よい食感に蒸し上げました。

Life is
Macrobiotic

オーサワの 玄米蒸しパン (プレーン / よもぎ)

朝食におやつに、家族みんなで楽しめる、ちょうどいい甘さと風味。

香りが際立つ「国内産有機玄米を使った玄米粉」、「国内産小麦粉」
を使用。砂糖は使わず、材料本来の甘みを引き出しました。

オーサワの
こだわり

- ・低GI値甘味料「有機アカベシロップ」使用
- ・トランス脂肪酸を含まない有機パーム油使用



少しでもお腹はしっかりと満足。
蒸しパンならではの、もちもちした食べ応え。

小麦たんぱくと酵母の力でふっくらと、
さらに食べ応えのあるもちもちの食感に蒸し上げました。



1594

オーサワの
玄米蒸しパン
(プレーン)

3個入り

¥399(税込)



1595

オーサワの
玄米蒸しパン
(よもぎ)

3個入り

¥399(税込)



1個あたり

プレーン：190kcal よもぎ：186kcal

開封前賞味期限

常温で4~9月：40日、10~3月：50日

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