

「世界政府」改「新しき世界へ」毎月1回1日 4月号 No.589号 昭和61年4月1日発行 昭和34年11月13日 第3種郵便物認可

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

無双原理と玄米正食で健康・幸福・自由と平和を創る

GO20周年記念執筆

1986-4 No. 589



リマは

ソフトバランス

Sophto-
balance

素肌にやさしい(SOFT)
植物性(PHYTO)
成分のバランス



リマは、あらゆる女性の皮フ生理を考え
生きた自然の持つステキな特性を
生かすよう研究された
ソフトバランス化粧品です。



リマ化粧品株式会社



営業本部/東京都板橋区三園1-48 TEL. 03-976-2525
大阪支店/大阪市東区内淡路町2-61 TEL. 06-947-1831

厚揚げ竜田揚げ



日本CI協会



菜の花からし和え



日本CI協会



厚揚げ竜田揚げ

●材料（4人分）

厚揚げ……………2枚
 玉ねぎ……………中1個
 干し椎茸……………4個
 人参……………小2本
 ブロッコリ…………… $\frac{1}{2}$ 個
 アスパラガス……………8本
 地粉……………カップ1
 出し汁、ごま油、塩、醤油、揚げ油

●作り方

- ①厚揚げは、1枚を半分に切り、さらに三角形に2つに切る。まわりを5ミリずつぐらい残して、ナイフで切れ目を入れながら、底に穴をあけないうちに中身をえぐり出す。醤油大さじ2と同量の水を合わせた中に20分くらいつけておく。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。干し椎茸は、水でもどし、みじん切りにする。
- ③人参は、2センチ幅の輪切りにし、たて4つに切って面取りする。切り落した人参は、みじん切りにする。

面取りした人参は、塩少々をふり、から炒りにし、出し汁大さじ3を入れ、蓋をして、とろ火でやわらかくなるまで煮る。

- ④グリーンアスパラは、塩湯でさつとゆでる。

ブロッコリは、一口大に切り、塩湯で色よくゆでる。

- ⑤鍋にごま油小さじ2を熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら椎茸を加えてよく炒める。厚揚げの中身をバラバラにほぐして入れ、人参のみじん切りを入れ、よく炒め、塩加減をみて味をととのえる。
- ⑥①に⑤をしつかりとつめ、地粉（葛粉でもよい）をふる。
- ⑦地粉を天ぶらの衣くらいのかたさに水溶きする。

- ⑧⑥に⑦をつけ、熱した油でカラリと揚げる。グリーンアスパラも衣をつけて揚げる。
- ⑨器に2切れ盛り、人参、ブロッコリ、グリーンアスパラを付け合わせる。

菜の花からし和え

●材料（4人分）

菜の花……………120グラム
 白ごま……………カップ $\frac{1}{2}$
 辛子（粉末）……………小さじ1
 醤油……………大さじ2
 ゆずの皮……………少々

●作り方

- ①菜の花は、ごみなどをよく取ってきれいにし、たっぶりの水で、花に傷をつけないように注意して、丸洗ひする。花のついていいる方を9センチくらいに切る。熱湯に塩大さじ1を

加え、先に根元の方だけを入れて、少しゆで、しばらくしたら倒して全体をつけて、平均にやわらかくなるようにゆで、ザルに上げて冷ます。

- ②白ごまは、香ばしく炒り、よくすりつぶす。
- ③辛子は、水で溶く。

ゆずの皮は、細切りにする。

- ③白ごまに溶き辛子を入れ、水大さじ1を加えて、よくすりませる。
- ④①を③で和え、器に盛り、ゆずの皮を天盛りにする。

■ 4/26～4/27 ANS新オーサワ塾④は、東京インターマック会館で開催。講師は宮沢秀明先生、佐々井讓先生です。

■ 4月19～20日、1泊2日食養料理集中講座受け付け中！

■ 第12回正食医学講座は、2月～7月まで九州・博多会場で開催されます。詳細は巻末の別紙をご覧くださいのうえ申し込みください。

■ 本紙の表紙デザインは、宇宙の根本構造の「ウズマキ」(スパイラル)のシリーズで、今年は「マツカサ」です。

■ 日本C I 協会は毎週木曜休業です。

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 桜沢里真の 食養料理カード…………… | 巻頭 |
| 厚揚げの竜田揚げ、菜の花からし和え | |
| 桜沢如一先生 20周年記念執筆…………… | 5 |
| 天野慶之、小牧久時、洪沢孝輔、林慶三、宮沢知司 渡辺寛海、所健一 | |
| 今、フランスは自然医学ブーム② ／クリム吉見…………… | 11 |
| 桜沢如一先生20周年にさいして ／相原ヘルマン…………… | 14 |
| ● 第1期ANS講師紹介 食べものと夢判断／大森英桜…………… | 16 |
| マクロビオティックの仲間へ 私からの提案／橋本宙八…………… | 21 |
| ● 映画評論 『タンポポ』／沢田美弥子…………… | 29 |
| 4月の食養料理／桜沢里真…………… | 30 |
| 手打ちうどんピザ風、野菜入り中華風煮込み、グリーンアスパラの揚げ物、菜の花と豆腐の煮びたし、キャベツとプロッコリーのクレープ、フキとウドのピーナツ和え、大根と人参のサラダ | |
| ● ブックレビュー 『孔子暗黒伝』『徐福伝説』『ノーベル賞』…………… | 34 |

本誌をご紹介ください。今号一部五〇〇円(送料共)

■ 本誌および日本C I 協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。(ただし、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)

● 本誌の用語解説

C I (シーアイ) …… Le Centre Ignoramus
 〓 無知なる者のセンターの意味。
 〓 無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「M I Maison Ignoramus」と命名。ごさかしい知恵をすて、無知、バカ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いうわけ。

G・O (ジーオー) …… Georges Ohm sawa (ジョルジュ・オーサワ、英語ならジョージ) 桜沢如一先生の外国でのペンネーム。如一をジョージにあてたもの。

PU (ピーユー) …… Le Principe Unique (ル・ブランシップ・ユニック) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロビオティック …… macrobiotique (フランス語)、英語ではマクロバイオティクス macrobiotics、形容詞は macrobiotic マクロバイオティック。元の意味は「長生術、長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっとりた人生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

陰性・陽性 …… あらゆる物の性質を二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性(▽)と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

桜沢如一先生20周年記念祭 桜沢里真先生米寿パーティ



● 5月31日(土)

午後2時～7時

● チサンホテル浜松町

東京都港区芝浦1-3-10
☎03・452・6511

● 出席申込み受付中

● 会費／2万円

● 第1部

■ 講演

天野慶之氏

(元・東京水産大学学長)

竹井博友氏

(株式会社地産会長)

■ シンポジウム

『マクロビオティックと無双

原理の展望』

パネラー

山口卓三氏

(正食協会代表理事)

佐々井讓氏

(日本正食品研究所)

中村二郎氏

(ドイツ、オーサワセンター)

■ 参加者意見発表

● 第2部

桜沢里真先生米寿

祝賀パーティ

GEORGE OHSAWA

桜沢如一先生

(1893~1966)

20周年記念執筆



はじめてお会いした時のこと

天野慶之

昭和十六年八月、琵琶湖畔で開催の夏季講習で、眼にかかったのが初めです。その折りの講師には、桜沢先生のほか、高田集蔵、茂原右眼、西田天香、江口俊博の諸先生も加わり、盛会でした。大津に無双原理講究所が開かれて間もなくだったとおもいます。私は二七歳、結婚直後で、夫婦で参加しました。茂原先生は自然運動を実演指導され、その不思議な体の動きに眼をみはったものです。眼を閉じたまま、指示通りの体操をしているうち、各人各様の体の動きに変わるのでした。

江口先生は手のひら療治を指導されました。ずっと後になって知ったことですが、江口先生は甲府中学の校長をされ、そのあとこの療法をひろめるため各地を歩かれたとのこと。慈念ということをおっしゃられ、その心もちで念ずれば遠隔の地の病人でも治せるというお話が耳に残っています。

西田天香さんは一燈園の創始者ですが、年の暮れ、路頭に立ち、一切を棄てるという行の実践を語られました。すでにかんりの御高齢だったとおもいますが、胸の奥まで浸みとおるようなお話でした。

高田集蔵先生のお話はよく憶えておりません。聖書に関することであつたかも知れません。高田先生は武蔵境にお住まいでしたので、その後お訪ねする機会が多く、中国紅卍字会のこと、聖書のコレスボンデンス〔編注、「対応」〕のこと、そのほか数多くの御教示を賜りました。

桜沢先生が、どんなことを話されたのかについても、記憶がハッキリしません。ただ、ハッキリ思ううかぶのは、会場近くの、つまり大津の町中の銭湯で一緒に入浴したことです。驚いたことには、先生は一度だけパッと湯をくぐると、すぐさま体を拭かれて、そのまま出てゆかれたのです。暑い最中でしたが、「入浴すると塩脱けになる」と体を陽性に保つことを強調されておられたので、その通り実行されたのかとおもう次第です。

玄米と胡麻塩、それにヒネ沢庵の食事で、与えられた以外一切口にしないことを五日ほど続けているうちに、骨が肉から離れるのではないかとおもいましたが、終りちかく、竹生島へエキスカッションに出かけ、遊覧船から広い湖の水を見、このまま飛び込んで、思う存分あの水を飲んだら、さぞかし旨いだろうとおもったことを回想します。

戦争が次第に苛烈となり、神田にあつた「むすび社」にも弾圧があり、山梨県日野春に講究所が移った冬、私は自分で作ったダイコンと塩鮭を持って、古い、木造の旅館に先生をお訪ねしたこともありました。亡くなられて二十年、私が生きていることのフシギさを感じます。

(61・2・13)

(〒191 東京都日野市日野本町3-15-13 P U enheim, ポアッソン 元・東京水産大学学長)

桜沢如一先生を偲びて

小牧久時

桜沢如一先生について語る資格の無い者ですが、二〇年祭に当り記念号に執筆するようにとの編集部からの御依頼、光栄至極に存じます。

桜沢如一先生の「東洋哲学及び科学の根本無双原理」との出会いには、十五年戦争の末期のころ。京都大学文学部教授・澤瀉久孝博士が、同じく京都大学文学部教授であった父に対して、この「新しい世界観」を御紹介下さったのに依るものです。詳細は拙著『生命の世紀・全生物のPHP』（第三文明社レグルス文庫）四五—九九頁の通りです。

終戦後、初めて拝眉の栄に浴しました。お葉書、お手紙の数々は、現在も、大せつに保管しております。京都大学大学院博士課程を終えて、武庫川女子大学教授の当時、桜沢・ケルヴランの理論（生物による原子転換）の追試確認実験に取組み、ひそかにフランスの「比較病理学雑誌」に専門の論文を発表しました。その最終報告（二〇余年がかり）を去る一九八五年八月、オランダで開催された第十三回国際生物化学会議で終え、幸いに、正当に評価されました。桜沢先生、先生の夢は、遂に実現しました。御高承のとおり、今日では、桜沢如一先生の「正食」と、近代医学・近代栄養学の最高権威者たちの意見の間には、ほとんど「差」がありません。元・大阪大学教授・丸山博士御夫妻のような優れた方々の長年の御努力のためものです。

それゆえ、今後の課題を、わたくしは、――

①人間の殺害の全廃。

②高等動物の殺害の全廃。

③昆虫などの小動物の共食いを無くする事。

④全宇宙の全存在（人間以上のものたちをも含めて）の激痛・激苦の永久根絶。

として、まとめてみました。（「小牧久時欧文選集」の内容紹介として、ニューヨーク・タイムズ一九八五年四月二八日一頁大全世界の知識人にアピールされた）。近代医学・栄養学が「正食」へと完全に歩み寄った今日、I・IIは容易です。IIIは、今後の興味ある課題ですが、昆虫には大脳が無いので痛覚は無いのでしょうか。とはいえ、農業において、殺虫剤は全く無用です。IVだけは、人間の力では不可能ですが、そのためにこそ死して復活したキリスト・イエスにより、全宇宙の光明化は、必ず、しかも早急に実現します。（ないし、三大秘法の南無妙法蓮華経によつてのみ、IVは実現する、という仏教の主張もある。）ともあれ、人間の手の直接にとどく、I・II・IIIは、桜沢如一先生の「正食」ないし「東洋哲学及び科学の根本無双原理」によつてのみ実現する領域であり、桜沢如一先生の御功績は千古不滅である事が、御逝去二〇年後の今日、世界の知識人の共通の認識となりつつあります。とくに、動物実験全廃を目ざす動きの高まり（太田竜氏、等）に注目して居ります。

(61・2・12)

(〒520-01 滋賀県大津市坂本本町 滋賀県新世紀委員会委員、仏国国際大学名誉教授)

日吉生活の想い出

沢沢孝輔

たしか昭和二十四年だったと思いますが、当時東横線の日吉にあった真生活協会に入れていただき、二カ月ほど住み込みました。そのとき初めて桜沢先生にお目にかかったわけですが、私は東京外語の二年生。桜沢先生のお名前の子供のころから、母や兄にそれこそ耳にタコができるほど聞かされてきました。（真に有効な真理の体現者）といったイメージでそれは語られていましたが、もちろん子供の私にそんなことが理解できていたわけではありません。しかし日吉に行ったころは、既成の学校というものに失望して、どこか別のところに（真理）を探し求めたくなっていたようです。自分一人だけの決心と行動でしたが、学校のほうは休んだまま、日吉での共同生活に飛び込んだのでした。

桜沢先生は食事のときだけ同席して、いろいろとお話し下さったり、討論を主催したりされましたが、いつも甚だ厳しい先生だったという印象を除いて、具体的な話の内容などはいまはよく覚えていません。それよりも、先生の存在感の大きさが強烈に焼き付いています。ただ私の場合に特別だったのは、共同討論の席などでは内気であつたに発言しないでいるのを見かねた、先生の命令によるものだったか、それとも自発的にそうしたのか、ノートに書いたものを時々先生に提出して見てもらっていたことです。そのノートは次の日になると、適切な批評や強い励ましの言葉とともに返ってきました。先生が、私の

専攻する詩やフランス文学にも深い教養と共感を持っておられたせいもあったのでしよう。それは先生と私との個人的な対話の場のようなものでしたが、多忙な中を、よくも我ままな一生徒の道楽に付き合っただけで、いまもって感謝しています。そういえば、当時はたしか先生は、超人的なスピードでノースロップの本の翻訳をやっておられたはずで、あまり眠らないでも済ませうる睡眠の秘密を発見した、というようなことを語っておられたのを覚えていいます。

食事のとき以外は、寄宿生同士で何やかや勉強したり、遊んだり、横浜駅、渋谷駅あたりに「世界政府新聞」を売りに出たりしていました。私はほとんど売りさばくことができませんでしたが、同宿の旧制一高生だった原島賢君と、学生同士の気易さで特に親しくなり、彼は今日にいたるまで、(フンケイの友)といった感じで、わが家の食養のコーチ役を務めてくれています。

食養の道に身を挺する決意もつかず、共同生活にも馴染みきれぬまま、結局二カ月そこで私の冒険は挫折してしまいました。それでもこの日吉生活は私には生涯忘れえぬ体験です。桜沢先生の思想にはその後もさまざまな著書を通じて触れ続けていますし、哲学、科学含めて、最近の世界の思想動向が、次第に先生の考えの正しさを証明する方向にむかっていることを、たいへん嬉しくまた誇らしく思っている一人です。

(61・2・28)

(〒185 東京都国分寺市南町3-17-2 P.U.ネーム、ムロン)

うれしくて、楽しくて、

面白くて

林 慶三

なぜ人は生きるのでしょうか。不幸は、誰が断定するのでしょうか。桜沢師は、多くのテーマを残され、二十年前、昇天されました。高村光太郎風に云うのなら、原子の一つとなり、私達の内に生き、見守り、循環し、息づいています。生命から、生命へと受け継がれてきた壮大な人間ドラマとして。伏義から神農へ、そして黄帝へ、老子の説く易経から突如として『未開人の精神』と云う師の説、科学手法を用いての東洋医学哲学の幕明けです。

しかし反論もあります。桜沢氏の死後、週刊新潮はコラムで次のようにヤユしています。陰陽師、己れの生涯も占えなかつたのかと。恐らく『東洋医学の哲学』や『永遠の少年』を説まなかつた三文記者のカニの眼にも似た精神のためにでしょう。

どんな人にも自由で幸福な一生を送る可能性があります。それにいたる具体的生活指導原理と宇宙的規模で、いつ、どこでも、誰にでも出来る生活法を説いた人を私は桜沢師以外に知りません。サムサ飢じさが原動力と師は断言します。寒さヒモジサで日を楽しんでたまらない生活が、学びがMIでありCIですが、CIの名付け人がカーンです。エミールも羽田沖の魚の餌となり、今は、つましき人の食卓を賑わしたかも知れません。合掌(彼はホイットマン紹介者)

生まれれば人は死にます。死ねば何も此の世に残りません。富も名声も。全て空と散ります。限り有る身に絶えまなき命の躍動をユメを表現するのが人生と云えましょう。毎日が楽しくて、ウレシクテ。その原動力が正食法です。自然との関わり合いの中に、つまり、対立する全てのモノを相い補う命の触れ合いの日々です。

五千年前、老子は云いました。『学を絶てば憂いなく、食を絶てば病いなく、性を絶てば悩み無し』。余りにも多き執着心の強き今の世に、無執着、無所有、無差別の宇宙の秩序、CIの伝統は、誰が受け継ぐのでしょうか。名無権

(61・2・22)

(〒413 静岡県熱海市熱海1883-189 P.U.ネーム、ジル)

桜沢如一先生との出会い

後半生を決めた玄米食

宮本知司

昭和二十七年五月某日、市内の学友から「父の友人、中村嘉寿代議士の紹介で、東京から桜沢如一という人が来て泊まり、座談会を開きたい」と頼まれたから、出来るだけ沢山知人を誘って来て呉れ」と電話があり、当日同僚と二人で出席した。

先生の両側に円形に十人くらい座って話を聞き、この時生まれて初めて「玄米食」ということを教え

られた。

その後、玄米食を始めてからは身心が生まれ変わったようによくなり、世界観・人生観も一変し、以後の人生が病氣知らずの健康で楽しい平和なものとなった。これも桜沢如一先生から玄米食を教えて頂いたお蔭と、その御恩は一生忘れられず、その後の玄米食を人々に奨める明け暮れの三十余年も、せめても桜沢如一師への恩返しの一端にもとの微意からである。

もつとも、この時の師の玄米食の話には他の人のように直ぐ感激して飛びついた訳ではなく、多少の疑問を感じた。それで数カ月の間、納得いくまで科学的にいろいろ調べ研究して、初めて師の説の正しいことを理解するに至った。

その年の九月から、絶対玄米野草食（禁、酒・煙草・砂糖・動物性食品）の食生活に入り、厳正に守って一年を経ずして身心に一大変化が起り、霊能が著しく向上したことを自覚し、玄米食の奇蹟的效果に狂喜した。

かねてから、人生の後半生は前半生に社会から受けた恩を返すことが、自然界の秩序「釣り合い」の原理を成就するゆえんであると考えていたので、一年間熟考した末、現代の日本にとって玄米食の復活・普及が最も世のため人のためになり社会への恩返しになるとの結論に達した。

人生八十とみて、四十歳（昭和二十九年）から始め後半生の四十年をこれに捧げ、八十歳（昭和六十九年）を以て成就・完結すべく計画を立てた。四十歳から開始して引続き現在、そのための月刊食医学雑誌の発行、毎月の各地に於ける講演会・講習会な

どを通して微力を尽して来ている次第である。

(61・2・19)

(〒734 広島市南区本浦町12-38 ペンネーム
日灯)



渡辺寛海

二十歳代にかかった結核により終生の友人を得、「無双原理・易」「宇宙の秩序」を手にして、心身にわたる青年期の絶望から這い上がった。このことは、昨日のことのようである。

冷たい玄米むすびを病床で嘔みつつ嘔みつつ読み進んだ「コンパ」、「新しき世界へ」、まるで桜沢先生が目の前に居られるような感激にひたつた。即、それは大胆な療養態度を生み、急速に再起への道がひらけていった。著書として「ウサギのピピ」、「中国四千年史」、「三十五億年の君の伝記」には大きな歴史の足跡が自分の身体に刻まれているという感激で一杯になったし、「世界無銭武者旅行」は現在に渦巻いている幾つもの流れに距離を置いて見ることを読えられたし、その中にも強烈な印象となった「南支那海の奇蹟」の叙事詩は何度繰返し繰返し

読んだことだったろうか。今何十年振りに読み返してみると、当時の感激がそのまま伝わって来るとは……、云うべき言葉がない。

桜沢先生にお目に掛かったのは、昭和三十六年四月二十九日、大阪は福泉寺の無双原理講座に参加、その時が、始めてあり終りとなった。聴講の私たちに放たれた質問は、万物のものは一体全体何だ？ ということであつたかと思う。私たちの答えにはOKが出ず、黒板に渦巻きを書かれて、「これだよ」と一言、今でもこのことが私の中に渦巻いて？ を求め続けさせている。

以来自分の身体に寄せては返し、寄せては返す大波、そしてさざ波、結核の障壁から抜け出して就いた職場に無事二十年、停年をむかえ、さらに三年職場を勤め上げることの出来た感謝は汲んでも汲んでも尽きることがない。ここまで至つたのは、ひとえに私に向けて下さった「フリップ物語」にある親馬の役をして下さった数限りない先輩、師のおかげであり、現在もまた、自分は仔馬なのだという気持ちから離れることが出来ない。

直接桜沢先生の御指導を受けられた先輩、師のお話による先生の厳しい、慈愛あふれるハンマリング、また著書を通して伝わって来る一つ一つ手をとって、引き上げようとする先生の叫びが、つまる所、仔馬の動きを手を出さずにじっと見守って願いつづけている姿に重なる不思議な魅力に今もなお、引き寄せられていくことによつて、大小の波の内にある自分を眠らずに引き立たせて呉れていると確信し、感謝し、そして、マスコミで問題にしているいじめの問題、子供たちの苦しみ、悩み、親の戸惑い、迷い、

を思うとき、桜沢先生のハンマリノグは人間が持っている思い上がり、自信、価値感を徹底的に打ちのめすために向けられた先生の愛の叫びではなかったか、と思っている。

(千939 富山市中川原17)

(61・2・17)



所 健 一

それは戦後二、三年の頃、横浜桜木町駅近くの国電内で、若い女の子から世界政府新聞を買わされたことから始まった。当時三十過ぎて中国から引き揚げ、母妻子を食べさせることが精いっぱいだった私だが、それでも頭の中は戦争はどうして起こるのか、どうしたら防げるのか、という疑問でいっぱいだった。

それから日吉や代々木を尋ね、本を求め、時折りの集会にでる程度で、病氣治しには、余り熱心ではなかった。ただ、戦争は人間の心が起こすもの、そのための心の健康法の基礎として、正食の重要性を理解し、その実験として、医者の見放した肺ガン患者を、十日間ほどで元気に退院させたが、ついに宇宙の秩序や無双原理を体得させるまでにはいたらず、

数年後に夫婦問題等も絡んで亡くなられてからは、食養のみによる病氣治しの問題点を痛感し、以後はもっぱら平和と幸福の問題に取り組んだ。

先生の御言葉で今でも良く使わせて頂いているのは、「ノンクレド——信じるな」と「難あり有り難し」(楽は苦の種、苦は楽の種。人間万事塞翁が馬?)先生とお別れして二十年、色々の先輩や本で教わったが、無双原理や宇宙の秩序、そしてノンクレドが、どのくらい、新しい知識や情報の、理解や選択に役立つて呉れたか! 人生七十を迎え、今までの、そして今後の私の思想や行動に、いかに大きな影響を与えてきたか! とても書き切れませんが、たとえば、難しい厚い本を沢山読まなくとも、資本主義や社会主義、共産主義の長所や短所は直ぐ判るし、また、安藤昌益の思想も、UFOや超能力、霊界や先端技術の本も、容易に理解出来るようになりました。これらは全て桜沢先生から、人間が生きる上での最も基本的な教え(私はこれこそ真の宗教と呼ぶべきと思いますが)を頂いた御蔭と、御恩は忘れたこととは無いのですが、申し訳無いことは、いまだ何一つ御恩返しが出来ていないことです。

折りから日本は、経済力も病院も世界一に近づきながら、難病は減らず、子供はいじめられ、国家財政も健保も赤字、外国からは貿易黒字を責められ、世界の戦争や動乱も収まる気配はない。一時も早く「新しき世界へ」と叫ぶ先生の愛の鞭と思います。

私達はこの「新しき世界」を開く扉の鍵は、もう充分に与えられています。後はただこの鍵を、大勢で持って、皆で手を取り合って、力を協わせて開くだけでしよう。困難は多いほど面白い。どこからど

う始めるか? 機会があれば、また詳しく書きましよう。

最後にノンクレド(信じるな)とは、

人間社会も自然現象も含めたあらゆる事物について、疑問をもち、自分の頭で考え、それを実験し、その上では非善悪を判断することだと思っています。

そして般若心経の呪文「ぎやーてい、ぎやーてい……」

を次のように解釈しています。

「行なおう、実践しよう、真の幸福への道を、皆で協力実践して、幸福を実現しよう」と。

何を実践するのか?

得た知識を我が身で、家族で、社会で実験し、その成果を世界に広めて「新しき世界へ」の扉を開く事を!

(61・2・23)

1) (千259-01 神奈川県中郡二宮町百合が丘3-21)

(以下次号)

桜沢先生に会われた

方へ

ただ今、記念執筆をお願いしています。

どうぞ、編集部あてにお寄せください。

本誌編集部

桜沢如一

●マクロビオティックの原理
を分かりやすく述べた名著！

東洋医学の哲学

— 最高判断力の書 —

■目次／医学か？信仰か？／实用弁証法的な分類法／
東洋の無双原理／人間の起源／東洋の医学／宇宙の
秩序／最高判断力

A 5判 15×21cm
253ページ

第9刷発行！

定価 2,000円 (〒250)

桜沢如一著

日本C I協会刊

魔法のメガネ

— 無双原理は 魔法のメガネ 宇宙の果てから 心の底まで
神の御わざを われらに示す おもしろ、おもしろ 無双の原理 —

増刷出来！

定価改定 1,200円 〒250円



▲ルイ・ケルヴァラン博士

■ルイ・ケルヴァラン著、桜沢如一訳「生体による原子転換」「自然の中の原子転換」は、それぞれ3,500円、送料300円ずつですが、只今、2点を一緒にご注文の方には、送料を当協会が負担し、7,000円でお領けします。

日本C I協会

日本C I協会は、最近、米陸軍輸送設備研究開発司令部（バージニア州）の調査レポート2247『生物組織における元素転換によるエネルギーの開発』（S・ゴールドフェイン、1978・5）という文書のコピーを入手した。これは公開承認済みの文書であるが、桜沢先生が晩年、全力をあげて取り組んだ「原子転換」について、米陸軍が独自の立場から調査し、「確かに元素転換は存在する」と結論している！

「原転」を確認！
米陸軍研究所が

吉見クリーム
(ベルギー、クサ・センター)

連載第2回

今、フランスは 自然医学ブーム

③ 自然医学界の
ジャンヌ・ダルク

昨年十月ごろ、「フランス・ソワール」紙(夕刊、発行部数百万くらい)の第一ページ上段に、連日、次のような広告が出た。

◇ ◇ ◇
風邪から、あなたを守るために

リカ・ザライがお手伝いします。

43・69・40・40へお電話を!

◇ ◇ ◇
この広告に応じて掛かった電話が一日に四千。三週間で、延べ六万人の人々が指導を受けたという。その間にリカ・ザライが受け取った手紙の数が一万五千通。それにもれなく返事するために、コンピューターを入れなければならなかった。いったい、話題の主人公、リカ・ザライとは、どんな女性なのか。

彼女は、一九六〇年代から、若い世代にかなり人気のあったユダヤ人シャンソン歌手である。数年前に、車の事故で全身に重傷を負い、脊椎その他の骨折と骨粗しょう症のために、二度と立って歩くことはなからう、と言われ、現代医学に見放された。

それが今、以前よりはるかに美しく、若く、ダイナミックな姿で、不死鳥のように、よみがえった、というわけである。

彼女を奇跡的に救ったのが、菜食主義の自然医学だった。その体験をもとにして、彼女は「わが



▲リカ・ザライ

自然医学」(450ページ)という本を書いた。

それが、昨年、六カ月で実に百三十万部を売って、空前のベストセラーになった。今年一月末には、ほぼ百五十万部に達したという。まさに、爆発的人気とは、このことであろう。二月になって、毎週のベストセラー順位のトップで、他の本を断然大きく引き離している。

もちろん、医師会は、この異常事態を「放置できない」として、「不法医療行為」を理由に、リカ・ザライを告訴し、「国民的危険」であると厚生省に訴えた。

一方、薬草専門の治療家たちも、このブームで薬草が不足になるだろうと予測し、警告を出す騒ぎである。

商業雑誌の中にも、ぼつぼつ、この人気歌手を非難するものが現われ、スキヤンダル記事が出始めている。

「わが自然医学」の内容は、どんなものなのか。ひと口に言って、日本にも古くから無数にある民間療法のためである。

風邪にはレモン汁がいいとか、脳溢血には生の玉ネギを足の裏にはるとか、ガンには赤いベトラープを食べるのがいいといったたぐいのノウハウが書いてある。小麦のヌカの効用や、粘土の驚異的効能も出ている。

煎じ薬が多いが、漢方もどきの複雑な調合のものもある。

たとえば、「腸の掃除用」と称する下剤は、次のような調合である。

るりぢしゃ

すぎな

サルサ

センナの葉

いぶきじゃこうそう

あかねの根

甘草

おとぎり草の花頂部

サボン草

フラングラ皮

10グラム

10グラム

10グラム

10グラム

10グラム

15グラム

15グラム

20グラム

20グラム

以上十種の草根木皮を3分間沸騰させ、後15

分浸出させる。湯のみ一杯、一日三回服用。「目をつぶり、鼻をつまみ、ひと息に飲み干せ！」

おもしろいのは、本の中に、わがオーサワ式食養と同じ、または非常に似た手当て法や考え方が、ちらちら現われることである。

基本食は、黒パンとチーズと果物。

婦人病には、粘土を入れた温湯で腰湯するのがいい。

風呂の湯に1キロの自然海塩をぶちこむ。

台所薬局。

アレキシス・カレル。

エトセトラ、エトセトラ

一九五〇年代にGO(桜沢先生)はフランスの菜食団体や自然医学団体に積極的に講演して回っているが、その一つの「菜食協会」(レモン・デルトレ、会員四〇万人)に、リカ・ザライも出入りしていたというから、そのせいかも知れない。

マスコミの世界に飛び出す彼女は、たいへん陽性で強い論客である。医学者が五、六人がかりで質問攻めして、やつつけようとしても、彼女には歯が立たない。後に紹介する、フランスにおけるガンの最高権威、ジュールジュ・マテ教授などは、むしろ、リカ・ザライを支持する側のように見える。ミッテラン大統領も、リカをエリゼ宮に招待して賛辞を送った、とも聞く。

「あなたの自然菜食主義の考え方に賛成しますが、残念なことに、私は肉屋なのです。どうしたらいいでしょうか？」

「商売を変えなさい！」

リカは、今、医師法の名によって告発されている。そして誰の目にも、この裁判で、彼女に勝ち目があるようには見えない。病気の治し方を指示する姿勢が、あまりにも大胆である。医師の免状がないのに、病気の診断をハッキリ言いすぎる。使用する生薬の量が度はずれて多い。その上、病人に人気がありすぎて、嫉妬を買う。

どんなに人気を博したとしても彼女の自然医学は、しょせん、経験的療法の寄せ集めに過ぎない。原理などまるで無い。理論的には、科学によってたちまちひねりつぶされるに決まっている。

ところが彼女は、医学の権威の前に、一歩もゆがらない姿勢を見せる。それどころか、世論をおりたてて、敢然と医師法や権力にたてつこうとしているようにすら見える。その正義感と勇氣が

ジャンヌ・ダルクに似ている。

ジャンヌ・ダルクは、フランスの寒村に生まれた田舎娘である。神の声を聞くことしか知らない十七歳の娘が、戦争に強いわけがない。並みいる歴戦の將軍たちをさしおいて兵士たちを指揮し、陣頭に軍旗をふりかざして突撃し、イギリス軍を撃滅することができるのは、誰にも考えられないことだった。

ところが、それをジャンヌ・ダルクは、やってフランスを救ったから、今でも国民的大英雄である。ナポレオンを馬鹿にする人はあっても、ジャンヌ・ダルクを悪く言う人は、まず、いない。

その救国の少女も、結局は、同胞の嫉妬にあつて、敵軍に売り渡され、生身のまま焼かれた。

リカ・ザライは、泥くさい田舎出のフランス女性ではなくて、ユダヤ系パリジェンヌで、華麗な有名歌手である。その点は、ジャンヌ・ダルクと違ふ。

動物実験の反対運動では、もう一人の自然主義ジャンヌ・ダルクが、派手なケンカを医学者にしたきつけている。ブリジット・バルドオである。その勇敢さは、時に「盲、蛇におじず」というか、たいへん大らかでもあるのだが、フランスは、昔からどうも女神の国であるようだから、女は花をもってしても打てないのだから、言わずもがなではある。

さて、わがリカ・ザライ、この自然医学の聖戦をどこまで勝ち抜くか。現代の「魔女」を、今、全フランスが見守っている。(つづく)

4/20 毎月第3日曜 正食相談

体質を改善し病気を治す食事指導

11時～4時

講師 橋本宙八 1947生まれ。1973年に正食法の提唱者、桜沢如一の思想に出会う。福島県の山奥の原野を開墾し、手作りの家を建て、4人の子供のお産はすべて自分の手で取り上げた。現在、地元いわき市で「正食講座」を開講。子育て、教育、健康、その他正食に関する何でも相談受けつけます。(福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35)

※相談(有料)希望の方は正会員になり、予約受付して下さい。

手造り食品(正食者向き)

- ◆ きねつき玄米もち(煮くずれしません。1袋10切れ入り)
- ◆ 日高昆布つくだ煮、のりつくだ煮、冷凍食品(コーフーカツ、ハンバーグ、ひえコロッケ、南瓜コロッケ、蓮根ボール、中華まんじゅう、田舎まんじゅう、アップルパイ、小倉パイ、南瓜パイ、ミートパイなど)(以上の商品には、砂糖、ハチミツ、みりん、大豆蛋白、煮干し、かつお節などは一切使用していません)
- 他社商品は、生グルテン、生麩、生ゆばなど生鮮食品、オーサワジャパン、正直村、ムソー食品、ツルシマなどの商品。
- 配達は大分県内(一部地区をのぞく)、発送は全国各地へ。

正食の店長 生 堂

愛知県小牧市寺浦2943
〒485 0568・76・2731

正食の店 モントリオール

名古屋市昭和区南山町15-19
〒466 052・833・3868

桜沢如一先生

20周年にさいして

相原 ヘルマン

(米国 G・オーサワ財団理事長)

●近著、『万華鏡』(英文)より著者訳

西のあなたの太平洋から

ニッポン人がやって来た。

礼儀正しい、黄色いヒフの

二本差しの行列が

帽子もかぶらず、四輪馬車に

鈴なりになって

今日、マンハッタンを行列した。

(W・ホイットマン)

一八六〇年六月十七日、ホイットマンは七十七人の日本の侍たちを、このように歓迎したのである。その時、チョンマゲ姿の侍たちを見ようとして、ニューヨーク始まって以来の大群衆がブロードウェイに集まったという。

その時の副使節、村垣淡路守範正は、その模様を日記に書いている。

「私たちの船は、午後二時にニューヨーク港に着いた。波止場には何千という船が我々を待っていた。我々はアメリカの軍隊のあとについて広い通りを行進した。なんでも十二の軍隊から選ばれた八千人の士官と兵士がこの行進に参加した。その上、数千人の市民も参加した。道の両側は見物人でいっぱい、アリのはい出るすきもなかった。我々は夕方遅くホテルに着いた。それは六階建ての豪華な建物だった。どの窓にも日本の旗が飾られ、子供たちは手に手に日本の旗を持って迎えてくれた」

記録によると、今まで聞いたこともない、もちろん、見たこともない日本人を見ようとして、見物人が道の両側の家の窓という窓、屋根という屋

根、道路いっぱいにうずめつくした。すばしこいニューヨークの商人は、この金もうけの機会をだまって逃がさなかった。彼らは店の前に腰掛けを作って、一人一ドルで貸した。ニューヨーク・タイムスによると、ニュー YORK市はこの歓迎のために、十四日間で九万一千三百八十ドルを使ったとのことである。(今の金額に換算すると、多分百万ドルくらいではないだろうか。)

七十七人の侍たちが熱狂的な歓迎をうけてからちょうど百年たった一九六〇年の一月、同じマンハッタンのブロードウェイ近くへ一人の侍がやってきて、彼もまた熱狂的な歓迎をうけた。今度の侍はチョンマゲや両刀の代わりに、きちんとした洋服にネクタイといういでたちで、サビの深い声で、流暢なフランス語と、それほど流暢ではない英語で講義した。彼のアメリカでの名は、ジョージ・オーサワといった。

たぶん、フランスでの評判を伝え聞いたのであろう、彼のアメリカでの最初の講演会には、たいした広告もしないのに、ニュー YORKの名士、知識人が数十人も集まった。あまりに評判がよかったので、一月だけの予定だったが、二月と三月に十日間ずつ行なわれ、その他に日本人のための特別講義も行なわれた。彼はたちまち有名になって、テレビのトークショーにも引っぱり出された。いよいよ三カ月の滞米期限がきてフランスに帰る時、彼は七月と八月にまたアメリカにやってきて、夏季講習をするという約束をさせられた。ア

メリカでの初めてのマクロビオティックのレストランが出来、我々のやっていた「ギンザ」という店では、マクロビオティックの食品を売り始めた。ある医者が患者にマクロビオティックの食事をすすめたので、「ギンザ」には毎日、数十人の患者が食品を買いに来た。ジョージ・オーサワが初めて英語で書いた「ゼン・マクロビオティック」という本は、あまりに有名になりすぎて、三年後には死人まで出たほどだった。

なぜ、彼はこれほどまでにニューヨークで有名になったのだろうか。

彼はものすごい知識の持ち主だった。そして、話題は興味に満ちていた。彼の話はともユーモアがあったので、たえず人を笑わせた。彼は人を魅する何かを持っていた。しかし、彼は単に人を喜ばす芸人ではなかった。彼がそんなに短期間に有名になったのは、二つの理由があった。

一つは、彼の徹底した玄米主義の食事で、全ての病気が治ると公言したからである。この点、彼は信念に徹し、恐れを知らなかった。いや、「恐れ」という言葉を知らなかった、というべきであろう。彼のこの信念は、アフリカで自分の熱帯性カイヨウを治した経験からきているように思われた。彼は、ほとんど全ての病気が7号食（玄米とミソとゴマ塩）だけで治ると言ったし、本にも書いた。

栄養過多で病気になっていた多数のアメリカ人は、この7号食で大変よくなっていった。たとえ

症状があっても、気分だけはずぐ良くなったので一度この食事をやったものは、この食事法の良いことを決して疑わなかった。

しかし、彼の本当の魅力は彼の教育者としての魅力であった。彼はいつも講義を、病気の原因、現代医学の治療法の批判、または文明の批判、生理学、物理学その他の陰陽的見方で始めるが、最後は徹底した自己批判力、思考力の養成について語った。彼は、全ての病気、不幸が、判断力の低さ、くもりからくることを教えた。いな、分からせた。彼は、教えることでは満足しなかった。納得させねば満足しなかった。彼は、人々が彼の話を信ずることをきらった。それで、彼の説に賛成する者はその理由をとことんまで説明させられた。また彼の説に反対する者は、これまた良い勉強、あるいは弁証法の材料となった。

この二十世紀は、科学や技術が我々の生活に新しい言葉をたくさん送りこみ、我々の生活や考え方を一八〇度以上変えてしまった。たとえば、トランジスタ、テレビ、コンピューター、人工衛星……

彼はそれと同じように、たくさんの新しい言葉をアメリカ人の中へ持ち込んで、彼らの考え方を見事に変えてしまった。彼は言葉の魔術師で発明家だった。そして、その最後の目的は、キリストが二千年前に説きまわったように、「天国」というものの現代的説明だった。彼は生まれつきのハニカミヤで、「神」という言葉を使えなかった。それで、「宇宙の秩序」とか、「無双原理」とか言った。

彼にとつて、病氣治しはもうまどろしかった。病氣などは、食事を正しくすれば治るものだから、もし良くならなければ、食事が間違っているか、病人が手おくれか、なのだから、彼にとつてそんなものにはもう興味がなかった。彼のネライは、人間性の再発見、あるいは自由、正義や幸福を、このあわただしい人間の世界へ実現することだった。そして、そのわけは、この自由、正義とか平和の原理が分からないかぎり、幸福も健康もないことを知っていたから。

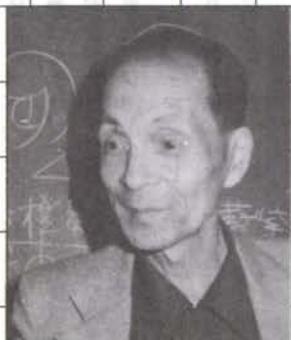
彼は、この自由、正義、平和、幸福とか健康を「宇宙の秩序」という七つのスパイラル（うず巻き）のマンガラで説明した。それは言葉の魔術で弁証法だった。だから、発生的なもので、その場かぎりのものであった。それは、言葉や筆に書きあらわされないものだ。だから、彼の死と同時に彼の「自由」、「正義」、「平和」の説明は永遠に去ってしまった。その余韻を、その言葉を聞いた何人かの人の頭に残して。

【後記】桜沢先生がチコ市の私の家に泊まっておられた時、私は大胆にも、このへんにマクロビオティックの学校を建てると約束しました。チコではなかったのですが、近くの、ここオーロビルにまあ学校のようなものができました。スローな私が約束を果たした時は、先生が亡くなって二十年もたっていました。それでも、先生は喜んでくださっているでしょう。

食べものと

夢判断

大森
英桜



'85-7-29 佐渡健康ツアーでの講演

正夢をみた

桜沢先生

夢というのは、私たちが睡眠中に頭の中に生じた映像のことなんです。そのほかに、若い青年が学校を出て社会へ初めて一步をふみ出した時に、未来に大きな夢を描いたという意味の夢もあります。希望を夢に描いてその夢が実現した人は、幸福な人ですね。

私たちが睡眠中に見る夢に正夢というのがあります。夢は過去のいろんな記憶が混沌とした状態で頭の中から再現したのですが、中には全然体験しなかった未来の夢を見て、その夢が後日実際に現われてきたらこれは正夢です。

桜沢先生は無双原理はすばらしいとおっしゃっていましたが、無双原理のいちばん根幹は、無限が人間を造ったということです。無限ということは時空を超越しているということ。

桜沢先生の自叙伝をみると、若い頃、神戸の貿易商で働いていた時、ご飯に黒ゴマ6焼き塩4の、いわゆる六四の胡麻塩をまっ黒にふりかけて食べていました。それで、ものすごく陽性になっていたところ、ある日、桜沢先生が勤めていた貿易商の社長が夢枕に立ったのです。夢の中で、桜沢先生と社長が話している。社長は今香港へ行っているはずなのにどうしたのかな、と思った瞬間に目の前で喋っていた社長の姿が消えたのです。後日、社長が香港で死んだという通知がきました。死んだのは社長が夢枕に立った時間と同じです。

桜沢先生はさっそく香港へ出かけ、社長がどんな

ものを食べたのか、食養家として当然調べました。その晩、桜沢先生は社長の死んだホテルへ泊り、同じベッドに寝た。するとここに全然会ったことのない中国人か日本人かわからない二人の男が現われて、君の社長とこういうことを話し合ったとか、長々と言う。パッと目が覚めたら、それは夢だった。ところが、その翌日か翌々日にその夢と同じ二人の人間が現われて、夢の中で長々と聞いたことと同じことを喋り出した。

桜沢先生がみたこの二つの夢のうち、社長が死んだ時間に夢枕に立ったのは、同一時間の空間を超越した夢です。これに対して、後の方は正夢です。ただ自分が全く体験しない明日、あさつてのことを夢で見た。夢で見たことが何も実現しない場合は正夢でないが、現実以後から起きたわけですからこれは正夢です。

夢は五臓六腑の疲れ

僕も病人を見ている関係で、夢について長い間研究してきました。重病人を指導する時は、夢を毎日記録してもらうことにしています。その夢によつてどの程度病気が治つていくかを調べるのですが、夢というのは中国の言葉にあるように五臓六腑の疲れといつて、きれいな血液が脳へ循環している時は変な夢は見ないわけです。五臓六腑が疲れた場合は、血液があまりきれいでないということです。臓器自体が血液の正常化をやつていのです。

たとえば、血液中のきたない炭酸ガスは肺で外へ出す。口から吐いている息はきたない炭酸ガスです。吸う時はきれいな酸素を吸つて、汚れた血にきれいな

な酸素を抱かせる、紫色に汚れた血がきれいなまっ赤な血になつて心臓へ送られ、再び心臓のポンプによつて全身に送られます。このきれいな赤い血が身体すみずみに栄養と酸素を配布して、帰りに炭酸ガスと血液の汚れた分泌物を抱いて紫色になつて、心臓、肺へと行きます。これが血液循環です。脳へその血液が絶えず上つていくわけですから、その人間の性格や人格性や夢は、ただ単に脳へ行つた血液の生理現象にすぎないわけです。肺の弱い人は、炭酸ガスの混つた酸素の少ない血液が脳へ行つて、いつも憂うつな夢を見ているでしょう。

怖い夢

怖い夢もあります。変なものに追いかけられて脂汗かきながら、なかなか足が前へ進まない夢は、皆さんも経験があると思います。この場合この臓器が疲れているかという腎臓です。腎臓は私たちの身体の中の古い塩分やたんぱく質のいらなくなつたものを濾過して、小便で外へ排出しています。腎機能が低下した時は、この濾過がうまくいっていないわけです。いちばん濾過できにくいのが、動物性たんぱく—肉、卵、魚。動物性たんぱくの粒子は大きいのに、腎臓の糸球体の濾過する穴は非常に小さいのです。水の分子と塩の分子だけしか濾過できないようになってい。ところが、何を間違えたか現代栄養学が、動物性たんぱく質は栄養があるというので食べるようになった。

動物性たんぱくは粒子が大きいから、お小水としては毒素が全部出ていけません。腎臓の場合は、濾過したもの以外は全部血液に戻つてしまうから、

肉の毒は尿酸という毒になつて、血液の中へ入つてしまふわけです。尿酸という毒が血液の中を通つた時、この世でいちばん痛い「痛風」という病気になるります。痛風は肉食の国に多い病気で、日本にはなかつたのです。

最近、栄養学にのつとつて高たんぱく高カロリーがさげばれています。厚生省が一日あたり、三〇〇カロリーで十分栄養が足りると言っているのに、日本人は去年百カロリーのオーバー。高たんぱく高脂肪でカロリーオーバーになつたとすると、肉食が相当増えたということです。肉食の害も増えてくる。腎臓に動物性たんぱくの毒素が残留すると、それが血液に入つて、その血液は当然脳へ入ります。そういう時に、怖いものに追いかけて、自分の足が動かないような夢を見るわけです。

確かに動物性たんぱくはカロリーがあつて陽性です。塩気、ナトリウムも十分あります。しかし、陽性が強ければ強いほど反対の陰性も必ずもつています。魚でもイカでも暗い所で見ると、メラ／＼と熱のない紫色の燐の光が見えてきます。動物性たんぱくの肉質の中には、燐が多いのです。燐は陰性です。われわれが使う熱のある火は陽性ですが、燐は熱がなく蛍の光と同じで、ものすごく陰性です。食肉には燐みたくいろいろ陰性の成分が含まれてい。すから、それが当然血液の中へ入ります。その血液が脳へ上つた時、怖い／＼夢を見るのです。

悲しい夢、馬鹿笑いの夢

悲しい夢もあります。心臓が弱つた時です。心臓の圧が弱つた時、心臓が疲れた時、つまり、甘いも

のや果物のような心臓を弱める食べ物をとつたら血液が薄くなり、心臓がとたんに弱ってしまします。その血液が脳へ上った時、見る夢は悲しい夢です。

同じ心臓でも、ものすごく陽性になりすぎたら、これも病氣です。笑いも絶えず微笑んでいゝなら、これがいちばん健康なんです。馬鹿笑いと成つたら、これはもう病氣です。精神病院には、絶えず死ぬまでゲラ／＼笑っている病人がいます。女の人なんか、ただニヤラ／＼笑つていて氣持悪いですよ。

笑いはひとつの喜びですが、喜びも大喜びとなつたら、心臓が危険な状態に入つてきています。この場合、どんなものを食べたかという、苦味のあるものです。苦味のあるものをとると心臓は猛烈に動き出します。心臓は一分間に72回ポンプのように血液を押し出して、ふくらむ時には全身から戻つてきた静脈の紫色の血が入つてき、押出す時は赤い血が動脈へ出て行きます。鼓動のたびに、心臓の全部の血を押し出すのではなく、三分の一は残っています。ところが馬鹿笑いをすると一回空にしちゃう場合があります。空にしたらその次のポンプの量が足りなくなり、ひどい時には大笑いしたために死ぬことがあるのです。ショック死ですよ。事実、宝くじが当つて死んだ人もあります。この間、新聞にパチンコのオールセブンが出て、喜んだ瞬間に死んだという記事が出ていました。

微笑むような喜びの夢を見た場合は、非常に健康状態がよく、血液がきれいだということです。馬鹿笑いするような夢を見たら、心臓が陽性過多になつた状態です。

甘党の見る夢

肝臓が疲れたときに見る夢

甘党の人の夢はどうでしょう。糖尿病の患者の血は、絶えず甘いのです。また甘いものをつた時、一時血糖値が上ります。この血糖値の上つた血が脳へ行つた時に、その人間がどういふ現象を起すかという、周囲のことを全然気にしなくなつてしまします。周囲が目で見えても見えなくなつてしまします。周りは夢、起きては現か幻かと、ひどい場合には幻覚幻聴の世界へ入つてしまふわけです。それこそ夢の世界の人間になつてしまふ。これは甘いものをつて、膵臓が弱つた人です。

夢の中でいら／＼して、いつもはそれほど怒鳴つたことがないのに短氣になつて人を怒鳴りつける。こんな場合、どの臓器が疲れたかという肝臓です。肝臓は血液を調整したり、いろいろな酵素によってある程度血液をきれいにしたりしますが、いちばん大きな仕事は、肝臓で胆汁をつくつて十二指腸へ絶えず流すことです。

私たちは、いろいろな食物を食べてそれを消化吸収して血液を造つていゝのですが、食物の中で主要な役割を果たしているのは、澱粉、たんぱく質、脂肪の三大栄養物です。これのうち澱粉は口で消化します。歯で細かく物理的にくだいて、口から出てくる唾液でアルカリにし、唾液の中の澱粉分解酵素でブドウ糖にかえ胃に送ります。たんぱく質の方は、口では全く分解されることなく、胃の中のものすごくすっぱい胃酸によつて分解されます。この胃酸をくみ出して、その中へ肉のかけらを入れておくと、

ほぼ3時間でドロ／＼に溶けます。ところが、生きた人間の胃の中で肉がどうなるか、レントゲンで観察してみると、30分が40分で溶けています。胃の粘膜からペプシンというたんぱく分解酵素がいはば出ていゝので、たんぱく分解酵素と胃酸の相乗作用によつて30分が40分で、肉のたんぱく質を溶かしてしまふわけです。

脂肪は、口でも胃でもなく、胃の出口の細い十二指腸で消化されます。肝臓の下に胆のうがあり、肝臓で造られた胆汁が胆のうで濃縮されて、十二指腸に分泌され分解をうながします。また胃のうしろには膵臓があつて、そこからものすごく濃いアルカリ液が十二指腸へ入つてきます。この膵臓の液と胆汁によつて脂肪が分解されるわけです。

私たちが毒性のない植物性の脂肪をとつていれば、肝臓や膵臓もやられないのですが、肉や卵、魚の酸性の強い脂肪を入れますと、胆汁が毒性の強い動物性たんぱく質の脂肪の毒を消すことができないため、その脂肪の毒はそのまま血液に入つてしまします。

食物は口の中で澱粉、胃の中でたんぱく質、十二指腸で脂肪が消化分解されて、十二指腸の細いところからぐるぐるまいた小腸を通過して大腸へ上つていく間に血液に変わっていきます。腸壁から食べたものが、ほとんど赤血球になつて身体に入っていきます。ところが食べたものが完全に消化されなくても、やっぱり小腸へ入つていきますから、酸化した脂肪が完全にアルカリに消化されなくて小腸へ行つた場合も、当然吸収されて血液に入つてしまふわけです。まずリンパへ入つて、それから静脈へ入つていきまします。酸化した脂肪がほんの微量でも混じつた血が脳

へ行ったら、人間はすぐカッカしたりいららしてきます。そういう人は短気になって、人を怒鳴りつける。夢の中で自分がいらいらしたり、人を怒鳴りつけたりしたら、悪い脂肪^がものをとったということです。

以上のように中国でいうところの「夢は五臟六腑の疲れ」というのは正しいですね。



重病人の夢日記

私は病人がどの程度治っているか、また非常に危いところへ入っているかを調べるために、長い間、重病人に夢日記を書かせてきましたが、その人が見ている夢によって健康状態がわかります。

重病人はどんな夢を見るかといいますが、とにかく薄暗い夢です。もう18年位前のことですが、先天性の盲人が通学している大阪の盲学校へ行つて、ほとんど失明している若者たちの眼を治してやることもかけたことがあります。「玄米で眼が治るならやりたい」と6人くらいの申し出があり、みんな眼の病気としては重病で、弱視、網膜色素変性で遺伝性とかでしたが指導してみました。いちばん重病だった娘さんは、親はお金持ちで玄米に対して不安感

を持っていましたので、自宅では嚴重な食センができないと判断して、夏休みは私の家につれてきて、女房の作った食事をとらせました。その間、彼女に毎日見た夢を書かせたのですが、5年間に送ってきた夢日誌は相当の量になります。

彼女が最初の頃に見た夢は、非常に薄暗く登場人物が古いんです。暗い廊下に彼女がたまたずんでいると前の方を黒い衣を着た人たちがぞろぞろ歩いていて、小さな声で後醍醐帝、後醍醐帝ときさやいていくというような夢で、それが一晩だけだしに三日も四日も同じような夢を見ているのです。ということは、古いきたない血が溶けて脳へ行っているということなんです。

最近の生化学では、遺伝の正体は遺伝子で、その本体はDNA（デオキシリボ核酸）であるといっています。DNAは細胞の核の中の染色体にあり、一種の記憶装置です。地球上に単細胞が発生して30億年かかって現代人ができたけれども、私たちの細胞にあるこのDNAは、この30億年の記憶を全部もっているというわけです。それは大変な数の記憶で、私たちは自分の両親の記憶も全部持っているし、両親の親たちの記憶も持っているということになると、私たちの時代は何百億人かの過去の人たちの記憶を持つていることになります。

私たちが正しい食べ物すべて、きれいな血がいっぱいあれば、古い細胞が溶けてきても一日に少量ですから問題はないのですが、重病人の場合は消化器官も弱っていて、玄米を食べてもほとんど血ができない。だから溶けてくる古い細胞の血液のパーセンテージが高くなり、古い時代の夢を見ることにな

るのです。

古い時代といっても七代くらい前の夢、ちよどど鎌倉時代あたりの夢が多いんですが、この娘さんの場合は後醍醐帝というからもつと古かった。その時の彼女の生理的反応は、紫色の湿疹がものすごくでていました。

彼女は正食して4カ月目には、ひとりで大阪から私の家へ来るようになり、半年目にはなんと沖繩まで旅行するようになりました。沖繩で健康学園があったのですが、酒も魚もでた邪食の健康学園だったので、帰ってきたら目のケイレンする病気になり、今でもそれは治りません。途中そういうアクシデントがありました。彼女が沖繩へひとりで行った活発になった時には、カラーの夢ができました。カラーの夢というのは、動物性の食品を食べた時に、見ることが多く、今度は古い時代の夢ではなくて、最近の夢に変わってきました。

死ぬときに見る夢

ところで、私たちが死ぬ時に見る夢についてお話ししますと、誰でも死ぬ3日前に、すでに死んでいるおじいさんかおばあさんか、親が必ず夢で迎えにきています。

現在私は、病人指導を紙一枚の食センでしていますが、最初の10年はどんな病人でも死ぬか生きるかのそばについていました。頼まれて行ってみると、もう玄米もほとんど入らない末期のガン患者もいました。そんな時、3日でも4日も病人のそばへ泊まってなんとか助けようと思いました。すると病人は死ぬ3日前にうなされていります。夢を見ている

わけです。脂汗をかいてうなされてるから起こしてみると、もう亡くなっているお父さんがきたとお母さんがきたとか言うのです。しかも、血みどろの姿できているんです。この血みどろで迎えにきた時に、自分が行きたいという気持ちを持ったらもうその人は駄目です。お迎えにきた時、ほとんどの人はそっちへ行きたいという気持ちを持ってしまいません。そうすると、2日か3日で死ぬんです。何人もの例をみてきました。

私は食べもので治すのですが、死ぬか生きるかの病人は食べものが入りません。玄米スープが入ればどうにか助かる可能性があるんですが、それもうけつけない。そこで死ぬ間際には、ぼくはお手当をやる。手のひら療法です。問題は向こうへ行きたい気持ち、こつちへもつて来させる説得です。ところが、説得になかなか応じてくれませんよ。「大森先生、限界です」と答えた人が、5、6人います。社会的地位のある人でしたが、これだけ家族みんなが一週間も寝ないで看病しているんだから、もう一回みんなのところへ戻りませんかというのを振るんです。こういう場合は、助けることができません。うなされていて、まだ本人がどうしようか考えている最中なら、たたき起こしてしまえば助かります。

(つづく)

「食養手助けの会」始まりです。

この会は助け合いの精神からはじめた会で、今日はあなたを手助けして喜んでいただき、明日は私がお世話になるかも知れません。奉仕ではありません。詳しくは ☎ 04-6466-0000 まで連絡下さい。

4月のびいゆう会「春の野草つみ」

とき／4月19、20日（一泊二日）

ところ／民宿「小林」秩父郡荒川村上田野二一七三 ☎ 049-653-3131（西武池袋線池袋駅→西武秩父駅、のりかえ秩父鉄道御花畑駅→武州日野駅、小林さんまで徒歩20分）

会費／二千五百円（定員15名、自炊）

集合／4月19日（土）午後4時、現地集合

問合せ／☎ 049-573-1845、世話人・佐藤まで。

※びいゆう会は、日本C I協会主催の「正食医学講座」修了生、受講生の集りですが、行事への参加はどなたでも自由です。ご参加下さい。



久司慶三氏

元・秋田大学教授で久司道夫氏厳父の久司慶三氏は三月五日、亡くなりました。行年八十九歳。謹んで御冥福をお祈り申し上げます。

なお、久司道夫氏は、四十九日法要のため、一時帰国する予定です。

マクロビオティック料理

玄米食養家庭料理800種

桜沢里真著

お待たせ！

普及版刊行！

カラーページ省略
ペーパーバック

普及版 →

2,500円
〒 300円

カラー16枚

普及版 + 食養料理カード + 陰陽表の

特別セット

→

3,500円
〒 300円

▶橋本宙八、知亜季夫妻と子どもたち。(福島県いわき市の自宅前で)



マクロビオティックの仲間へ 私からの提案

ちゅうや
橋本宙八

■本誌517号(一九九五年11月号)の「自力出産の体験から」(14ページ分)、538号(一九九六年10月号)の「娘の正食と自然出産」(9ページ分)を覚えていますか? その橋本さんです。「自力出産」の次は「自宅の自力建築」をやりとげ、子どもさんも4人になりました。いわき市の山の中から、世界中の仲間たちへの「提案」です。(編集部)

時代はマクロビオ

ティックを求めている!

世は、まさに飽食の時代、グルメの時代です。テレビで世界の料理が紹介されない日はありません。人々は、今日はインド料理、明日はスペイン、次はイタリア、フランス、ブラジルと、まるで狂ったように世界中の食べ物をあさっています。東京には、一つのビル内に世界中の料理が食べられるレストランがあり、こと食に関する限り、一夜にして世界一周が可能です。

アメリカの日本食ブームはいよいよ本格的に根づいたようです。すしバーを初めとして、テンブラヤ刺身を出す店が驚くほど出来、一般家庭の主婦までが、日本料理を習い始めたということです。

日本食は太らない、健康にいいということでブームになっているのですが、アメリカ同様、日本でも「健康食、自然食品」は大ブームです。どのスーパー、デパートにも健康食品コーナーがあり、店では今、「無農薬野菜」という新しい魅力的なものを、どうやって一般の商品の中に割り込ませようかと虎視眈眈たんだんです。

一般のメーカーが進出してきたことよって「自然食品」の基準はいよいよよびけてきました。店頭には商品が多くには、「無添加」「本醸造」「手作り」「純正品」などという文字が、無責任に印刷されています。飽食の時代に反発するかに見える自然食品もまた、実は立派な飽食時代の新しい手なのです。しかし、国内、国外を問わないこのようなくましい食状況は、そのまま来たるべき時代のありたくまを予言しています。「食は文化なり」です。私たちが願う「一つの世界へ」の確かな動きが、「食」の万国交流というレベルから確実に広がりつつあると言えます。

また、こうした動きとは別に、社会の表だった状況にも万国共通の動きが多く見られます。たとえば、自然保護をはじめとするエコロジー運動がその一つです。人間主体の環境づくりを反省し、動物、植物などあらゆる生物の環境を保護すると同時に、地球をも一つの生物体であるという視点で考えていこうという運動です。実にスケールの大きな運動ですが、時代はもはや、すべてが地球規模になり、かつてのように、一個人、一国、一民族、一生物で問題の解決がつく時代ではなくなりました。「地球人」「地球村」などという、ひと昔前ならSF小説にしか登場しなかった言い方が、当たり前前の時代になってきたのです。

時代はまさに、GO（桜沢如一）が、すでに数年もまえに予測した通りになってきました。「マクロビオティック（大自然と共に生きる生活法）」の生きかたが、ようやく社会の中で実現してきたのです。

もちろん、これらはまだ非常に不完全で、私たちにとっては物足りないものばかりですが、それでも大きな前進であることには違いありません。

しかし問題は、世の中のこうしたレベルアップによって、私たちのマクロビオティック運動の持つ意味と社会に与える影響力が、ともすると希薄になりがちだということです。この責任の多くは私たちにあります。私たちは、宇宙の秩序に従った生活をしていてと自称する以上、あらゆるモノ、ゴトに正しい判断を下せるはずで、いわば、社会の不完全さを指摘し、これらをリードしていける立場にいるのです。

ところが、現実には、マクロビオティックの持つ本領が発揮されていないばかりか、私たちの判断力が、一般の人となら変わらないレベルにあります。もちろん、キラ星のように輝いている素晴らしいマクロビオティック人間も一部にはいますが、全体的な状況を見ると、むしろ、次第にレベルが下がってきているとさえ、私には思えるのです。かえって、死に物狂いで努力している一般社会の人たちのほうが、素晴らしいマクロビオティックの生きかたを私たちに教えてくれる場合が目立ってきました。

マクロビオティックが、単なる自然食、健康食に成り下がるほどつまらないことはありません。その価値観の素晴らしいは、マクロビオティックに取り組んでいる私たちが、いちばんよく知っているはずで、

そして、時代は今、確実にこの価値観を求め始めています！

私がマクロビオティックの仲間に提案したいことは、私たち自身のレベルアップ、つまり、「判断力の向上」をどう実現していくか、共に考えていこうということです。

脱都会は

私のための自己戦略

私は5年前に東京を抜け出し、福島県いわき市の山奥に住んでいます。店と名のつくところにとどり着くには十数キロも車を走らせねばなりません。部落はかつて、いわき市のチベットと言われたくらいに辺ぴなところで、戸数わずか十三戸の、過疎の「村」とも呼べない、「部落」です。その部落の一角に少しばかりの原野を買い、木を切り、開墾し、自力で家を建て、わずかばかりの畑を耕し、私の母親、女房、一男三女の四人の子供、犬二匹、猫一匹と住んでいます。

ここは文字通りの山の中です。周囲は雑木の生える山また山で、イノシシやタヌキ、リス、イタチ、ウサギ、キジと、野生の動物たちも豊富です。犬を飼っているせいで、動物たちが家のそばに寄りつくことはありませんが、車で走っているときにイノシシの親子づれに出会ったり、ジョギングの途中でタヌキやウサギに出くわすことはよくあることです。私の書斎の前の小さな池には、幻の魚といわれる「岩魚」が自然に住みつき、時折りその敏捷な泳ぎを見せてくれたり、冬には渡り鳥の鴨が立ち寄り、目を楽しませてくれます。四季おりおりの自然の変化がそのまま私たちの心の豊かさとなるようです。

この自然は、確かに素晴らしい、私たち家族にとってはかけがえない宝物です。しかし、単なる自然賛歌は、私の趣味ではありません。私にとっての自然は、もっと現実的です。もともと私も女房も田舎育ちで、自然に対して余分な幻想は持っていません。こうした生活をごく当たり前のこととして受け取る感覚が元からあったからです。

それにしても、大都会での長い生活は、さまざまな面で私たちの人間性を去勢していました。この人間性の回復のためにこそ、正食を求め、正食にたどりついたわけなのですが、なんと、その正食を実行する段になって初めて、自分の中にその気力さえ無いことに気づいたので。これは大変にショックなことでした。なにしろ、この方法でしか救われなと思って飛びついた正食なのに、それすら出来ずにモタモタする始末なのです。

結婚、家庭、子育てもふくめた、ライフワークとしての正食人生を思うと、もうこれは背水の陣を敷かなければどうしようもありません。都会を逃げ出せば正食生活ができるわけでは決してありませんが、とにかく、「この腑抜けの自分を自然環境の中でリハビリテーションしなければ、正食にも立ち向かえない。もうこれしか方法は無い！」という切実な思いが本音だったのです。

ちょうどその頃、大森先生の講義で、「直耕のこそが唯一の天子である」という安藤昌益の言葉を聞いたものですから、よしそれならばなおさらのこと、田舎に行って畑を耕し、生命の元である食物を自分の手で作り、本物の人間になるぞ！と意気込

んだわけです。とにかく、精神的な裏づけもありましたが、私にとっての脱都会、そして山奥への移住は、正食生活をジャンプさせるための、最初の「自己戦略」だったのです。

PU修行の第一課、

まずは成功！

私はもともと非常に原則的な人間です。何をしても、最も基本となるモトのモト、底の底からやらなくては気がすまない性質です。そう言うと、非常に良い性質のように聞こえますが、要するに融通がきかない人間なのです。田舎といったら山奥、畑をつくるといったら開墾から、家を建てるといったらすべて自分の手で、という按配です。そのくせ生来怠け者ですから、いつでもなんとかして簡単にすます方法はないものかと考えています。だから、何をやるにも時間がかかります。

家を建てるよと思ったときにも、知らないなりに適当にやればよいのですが、そうはいきません。まず、大工さんに家づくりを習ってから、ということになります。そこで、五月月間、大工の見習いらしくものをやってみて、ようやく家づくりが始まりました。GOの歌に「陰陽一日、食養三年、真生活七、九年、無双原理は丸一生よ！」というのがあります。これが自由人になるための基本ということですので、私はこれを実践しようと思えました。まず三年間は基本食でミッチリと労働をしろう！ということでした。

「自分の手で家を作る」などというのは、多分に自分の業のせいもあるのですが、この業の排毒のために

も、また、自由人の修行の第一課を果たすためにも格好の仕事です。部落の中の庵屋を借り、そこに家族ともども寝泊まりしながら、玄米弁当を持って、雨の日も風の日も、現場通いです。時には家族総出で手伝いに来てくれました。と言いたいのですが、実はそうではなく、みな幼児ですから、むしろ遊びで邪魔しに来るわけです。

雑木林の木を切り、整地し、家の基礎を作り、材木を製材し、刻み、骨組みを立て、屋根を乗せ、外壁を作り、床を張り、壁塗りのために左官をし、井戸を掘り、水道管を設備し、電気工事をし、畳を切り、はめ込み、障子ふすまをつけ、物置やら書斎、離れの部屋も入れると合計六〇坪の家作りをし、それから畑の開墾をし、道の整備までのほとんど全部を一人でやって、なんとか住めるようになるまで、ゆうに二年はかかりました。

その間、ルンルン気分で行っていたかといえば、決してそうではありません。こんな作業は、やる気と体力さえあれば、だれでも出来ることです。家の外壁が出来るころには、もうなかばうんざりしていました。来る日も来る日も、「なんでこんな馬鹿なことをやっているんだらう？」の連続です。それでも、これはPU修行の第一課、「途中でやめたのでは自由人への道もとだえる」と、自分をげまし、どうにか計画は遂行です。

当初のプランをすべて成し遂げてみると、確かに自分にとっての効果はあったようです。大変な重労働ですから、相当な排毒ができ、体も変わってきたのが分かりました。精神的にも、人間が生きるに必

要な生活のことを、あらまし体験したのですから、もうどこに行っても生きられるぞ！ という自信も生まれ、確かに、都会で腑抜けていた自分の、人間としての野性味がよみがえってきたようです。

しかし一方で、一日でも早くこんな肉体的生活を抜け出し、GOのいう「遊んで、遊んで、遊ぶほど他人に感謝され、慕われる」、そんな自由人の世界に一日も早く行きたい！ という思いもつづきました。とにかく「食養三年」の基本生活は、身体改造の土台となる時期でもあり、それぞれの環境、状況に応じて、なくてはならない時期のようです。

私は、自らの体験で、「食養三年、基本食と重労働で、確かに判断力が上がる」ということを実感しました。

只今、真生活真つ最中！

玄米を食べ始めて十一年にもなるのに、「食養三年を卒業したぞ！」というのも恥ずかしいかぎりですが、人にはそれぞれ器量というものがあります。私のようなボケナスには、ひとの四倍でも上出来かも知れません。

この間の食事も、GOの示した基本食だけという教科書通りにはいきませんが、今七歳になる長女が生まれてからはずっと、動物性一切なしの百パーセント純正穀物菜食でやっていますから、毎日の食事はほとんど基本食に近いものであり、食べ物の質の面では、まずは合格点がつけられます。しかし、体質を見きわめたうえでの調理や食べかたという細かいことでは、今思えば、まだまだ大ざっぱなやり方

が目立ちました。それでも「食養三年」の卒業を自分で宣言できるところまで来たのですから、玄米は本当に偉大です！

自由人への第一課を、かろうじて勝手に合格させたところで、私の目標は、第二課の「真生活七、九年」に入っています。これは、正食家としての真生活を守り、この生活の良さ、面白さを他人にも伝えるという生活です。つまり、「一粒万倍精神」のパラマキの実行です。これは当然、第一課よりもさらに困難ですが、それだけに面白く、また、やりがいもあります。

私は今、地元の町で正食講座を持っています。料理を教え、食事を開き、PU講義をし、健康相談もしています。まだ三十人程度の小さな会ですが、それでも二年間つづけているおかげで、若い人を中心に最近でははずかすつですが増えてきました。また、自宅では、縁のある人の病氣治療もポツポツ手がけています。大森先生の築き上げられた正食医学論を主として、懸命に取り組んでいる現状です。

とにかく、他人に教えたり、伝えたりすることによって、自分の中で不透明であったり、理解できていなかった箇所がハッキリと見えてきます。責任も生まれますので、緊張感も味わいます。また、教えることは、それ以上に相手から教わることです。こうした機会や場での体験によって、はじめて大きなジャンプができるようです。まさにこれもGOの言う通りです。

「料理」、「正食医学」、「宇宙法則」の三本柱は、自由人にとっての必修科目ですが、これは何も特別な

勉強ではありません。真生活のために必要なごく当たり前の学習です。この三つを、毎日の生活の中でいかにレベルアップしていくか、これが最も大切なことなのです。

正食は最高にエキサイティング

私は正食にこだわります。

かつては、生活の中で時々思い出している程度の「正食」だったのに、今では朝から晩まで「正食」です。起きてから寝るまで、生活のすべてが「正食」になってしまふほどの入れ込みようです。どうして私はこれほど「正食」にこだわるのでしょうか？

人はよく、「正食」の限界を口にし、目的のための一つの手段だと言います。しかし、それは違います。私に言わせれば、こう言う人はまだ、「正食」の本当の姿と面白さを知らないのです。

「正食」の中には、私が人生で求めるすべてがあります。「正食」の道を歩けば歩くほど、この気持ちと確信は強くなるようです。ですから、私は「正食」を単なる健康法などとは、けっして思っていない。それは、私が病氣治して「正食」をやり始めたわけではなく、今でも、とりあえず肉体的病氣は持っていないということが大きな理由になっていますが、それにしても、今の私が十回の腕立て伏せを五十回できるようになり、一キロメートルが十キロメートル走れるような健康を手にしたところで、いったい何の意味があるでしょう？ この程度の肉体的健康なら、なにも「正食」などというめんどうくさいこと

をやらなくても、世間一般の方法や努力で、いくらでも手に入れることができます。

私が、厄介で努力のいる「正食」にこだわり続ける理由は簡単です。それは、他の方法ではけっして手に入らないものが、「正食」によって可能になるからです。

それは、「自由人になる」ということです。

「自由人」とは、最高判断力を持ち、すべてのものから解放された精神と肉体を持った者、ということですが、簡単にいうと、「こころもからだも真に健康で、すべてのことを理解した人」ということです。

「健康で幸福な人間」といえば、だれでも、それなら私も自由人になりたい！というでしょう。私にとっても、「自由人」ほど魅力的な存在はありません。私は、これを求めて今までの半生を生きてきたし、また、これからの一生も、きつとこの「自由人」を求めて生きていくに違いありません。

「正食」とは、この「自由人」になる具体的方法と理論を教えるものです。

だから、私は「正食」にひかれ、私と私の家族のすべてをかけてこだわり続けているのです。私は、私が「自由人」になるのはもちろんのこと、女房にも子供にも、ぜひこの「自由人」になってほしいのです。いや、そればかりでなく、世界中の人が、みな自由人になった素晴らしい世界を、この目で見たいときえ思っています。

正食はむずかしい？

本来、こうした高い理想を持つのが「正食法」だと思いますが、年々こうした理想の次元が下がり、単なる健康法になっていくのを感じるのは、はたして私一人でしょうか？

確かに、「正食」は、方法は簡単ですが、いざ実行となると、なにしろ自分の業との闘いですから、非常に困難な面があります。そのたびに実行力が問われ、自分の器量の無さを痛感させられます。たび重なる高い壁の前に、次第に「自由と幸福の道」が遠のいていきます。初めに抱いた燃え立つ夢と情熱もいつの間にか失せ、次第に世間の人の価値観に逆戻り、ついには、玄米は健康のためのオマジナイ、ということにもなってしまいます。はたして、正食は、そんなに難しく、「自由人への道」は、本当に私たち凡人には手の届かない天才の道、高嶺の花なのでしょうか？

いいえ、私は決してそうは思いません。

私はもちろん凡人ですから、ご多分にもれず、しじゅう壁にぶち当たっています。しかし、こんな時ほど、「正食の道、自由人の道は、万人に可能な道だぞ、断じて！」というGOの言葉を、強く確信します。私のような凡人が、自分の器も顧みず「自由人になるぞ！」などと考えるのは、GOのこの言葉があるからです。

GOの偉大さは、私たち凡人に聖者の道を解放したことです。

私たちは、かつてどの歴史上にも実現しなかった

「万人に可能な自由人への道」を、正食のおかげで今、凡人の頭と体で大手を振って歩けるのです。

また、後から続く「凡人たち」のためにも、今、自信をもって、この道を歩いて行かねばなりません。

「自由人」になるとは、スーパーマンになることではありません。人間ならだれでも持っているはずの能力を百パーセント発揮できる人間になることです。いわば、「本来の人間になること」です。

もちろん、完べきな「自由人」に私たちがすぐになれるとは思いません。むしろ凡人の私たちにとつての「自由人への道」とは、私たちが子供へ、子供から孫へ、そのまた子供へと一歩ずつ、一段ずつ、気の遠くなるような時間と多くの試練を経て、初めてたどりつける道のようなものです。

それにしてもまず、私たちの第一歩がなければ何も始まりません。そして、この一歩は、確実に「自由人」へ向けての第一歩なのです！

生活に、ジャンプの

ためのシステムを！

ともすると、私たちは食べることにだけにこだわり勝ちです。「正食」とは言葉の上では食べることですが、しかし、あまりにもこれだけにこだわると、目標を見失うことにもなります。よりよく食べるためには、さまざまな角度からのアプローチが必要で、たとえば、健康を手に入れるためには、「料理技術の向上」が必要で、的確な料理のためには体を知るための「正食医学」も身につけなければなりません。また、健康な体で何をするかは人生の全

般にかかわる生きかたの問題ですが、その生きかたの最高の判断力を得るためには「宇宙法則の学習」が不可欠です。

これは、個々に別々な問題ではなく、相互に関連しあう問題です。どれか一つが欠けてもすべてがうまくいきません。これらを共にかみ合わせながら、向上させたとき、私たちの生活は全体的にグンとレベルアップすると言えます。マクロビオティック的な生活ができて人の多くは、こうしたことを非常にうまく生活の中に取り入れていきます。

ともすれば私たちは、問題の解決を生活の外に求めがちですが、「自由人」の道は、けっして、ある特定の場や機会にあるものではありません。私たちが、日々生きている日常の生活の場そのものに、すべての問題と答えは隠されています。

マクロビオティックとは、秩序に従った「生活法」のことです。生活の中で試され、実証されてこそ本物だと言えます。

私たちが今、最も真剣に考えなければならぬことは、どのようにして生活を、よりマクロビオティックにしていくか、ということなのです。

ネットワークを

作りましよう！

マクロビオティックの新しい生き方には、価値観の転換が求められますので、さまざまな面で多くの摩擦や問題が生じてきます。判断しなければならぬことがどんどん増えるのに、これを検討する場や機会が本当に少ないのです。

今の私たちほど、多くの情報を必要としている者はありません。「良質の野菜や玄米が、手にはいない」、「家族が病気になる」。どうしよう、「邪食がやめられない。困った」、「育児はどうしたらいいんだ。教育は?」、「自分の馬鹿さ加減が、いつまでたっても治らない。アア、弱った、どうしよう」と、悩むことだらけです。

しかし、そういって、一人で悩んだところで、貴重な時間はドンドン過ぎていくだけです。むしろ、悩めば悩むだけ、かえって出口なしになるのがオチです。

こんな時、他人のちよつとしたアドバイスが問題を解いてくれます。あなたの持っている問題は、他の仲間もまた抱えています。

現代社会は情報化社会と言われ、あらゆるレベルで情報交換が活発です。価値観が多様化しているだけに、同じ目的を持つ人間の交流も盛んで、研究はどんどん深められていきます。ありきたりの情報なら、いつでも、どこでも手に入る時代ですから、よけいに、深く幅広い情報が価値を持つてくるわけです。

残念ながら、私たちのマクロビオティックの世界は一步も二歩も遅れています。私たちの得る情報の多くは、特定の箇所や指導者から受ける一方通行のものに限られています。これではマクロビオティックの真の進歩は望めません。現状での一番の問題は仲間同士の横のつながりがないことです。私たちは今こそ、互いに連携しなければなりません。

そこで、皆さんに、マクロビオティックのネット

ワークづくりを提案します。

PUS ネットワーク

ネットワークの名称をPUS（バス）とします。

PUSとは、PU（無双原理）のStation（基地）、「宇宙法則基地」という意味です。

このネットワークにはマクロビオティックの「大自然と共に生きる生活法」を目的とする人間なら誰でも参加できます。自由に参加した全国のメンバーの中から、このネットワークが最も効率よく機能できる地域に、各地のPUSを設けます。この拠点となるバスの構成人数は何人でもかまいません。そして、このメンバーの中から一人、活動を展開するディレクター（演出者）を名乗ってもらいます。以後、このディレクターを中心として、バスが動いていくわけです。

□バス・センター

この全国のバスをまとめていくのが、バス・センターです。このセンターは、各地のバスの活動が、よりスムーズに展開していくように手助けする、いわば、コントロール・センターです。このセンターは、プロデューサーによって運営されます。

□バスの活動内容

生活の基盤が「正食法」ですので、

- (1) 目的とする食糧の確保
 - (2) 正食料理の技術の習得
 - (3) 正食医学の技術や治療法の学習
 - (4) 宇宙法則の学習
- などが、毎日の課題となります。

そこで、各バスでは、

(1) 無農薬野菜、玄米をはじめとした純正食品、書籍その他の生活必需品が、よりスムーズに、さらに安定して各メンバーにいきわたるように、互いに流通経路を開拓、工夫すること、その質的向上を常に心がけること。地域によっては、生活必需品がまだまだ手にいれにくいところがあります。お互いの情報交換や便宜によって、より良質のものが手に入るようになります。

(2) 食事会と座談会を開催して、正食料理の技術交流と各自の情報交換しあう。

互いの料理を発表しあい、教えあい、料理の技術をレベルアップすることを心がける。また、座談会では、各自の情報交換と同時に「宇宙法則」を学習し、判断力の向上に努める。食事会、座談会は、新しい仲間を増やす絶好の機会です。大いに利用しましょう。また、どこにも有能な人材は、いるものです。こうした人とのつながりを作ることも大きな仕事です。

(3) バス・レターを交換しあう。

これは、このネットワークで、最も有効で重要な活動です。

それは、メンバーが月に一回程度、手紙で互いの情報を交換しあうのです。書くことによって、自分の問題点は明確になりますし、なによりうれしいのは、毎月、仲間から多くの情報があなたの手元に届くということです。

各メンバーが、バス・ディレクターに送った通信は各バスでまとめ、自分のバス・メンバーと他のバ

スに送ります。これによって、共通の問題意識を持つ全国の仲間の情報を手に入れることができ、その人との交流も可能になります。

めんどろな規則などは、なにもありません。すべては、これから参加してくる人たちの活動から生まれてきます。この運動は、だれかのためでなく、私たち自身のためにあります！ とにかく、一人一人が手をつなぎ始めることです。すべては、そこから始まります！

■ このバス活動について興味のある方は、返信用封筒にご自分のあて名を書き、六〇円切手をはったものを別の封筒に入れて、左記へお送り願います。
〒979-131 福島県いわき市小川町上小川字中戸渡35

マクロビオティック・ネットワーク

バス・センター

橋本宙八

電話 / 0246・88・2335

穀物や野菜、海藻などの持っている素朴な味を最大限にひき出し、天然醸造の味噌、醤油、自然塩、国内産のゴマ油などで調味し、砂糖や化学調味料はいっさい使いません。

夏の料理教室 4/22 開講

- 初級コース / マクロビオティック料理の基礎。
- 中上級師範コース / 桜沢流普茶料理、民族風自然食料理。
- 校長 / 桜沢里真
- 定員 / 40名(昼の部11時、夜の部6時)

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすいマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとつの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号 株式会社 天塩 〒160 電話 03(371)1521 代表

中国精進料理試食会

5/18

「素菜」食とは？——道教の自然思想から発展し、中国の禅寺で生れた二千年の歴史をもつ精進料理。肉類、魚貝類を一切使用せず、材料は穀類、木の実、山菜、茸、湯葉、大豆蛋白、小麦蛋白など、すべて植物性の材料を用いる。

「精進だし」は、①こんぶ、②キャベツ、大根、人参、かぶ、玉ネギ、③なつめ、大豆、しいたけ、④大豆、⑤もやし、しいたけ、⑥干しいたけ、などを煮こんで作る。南さんの精進だしは、干しいたけと大豆もやしを2時間かけて煮こむそうだ。「正食」では、陰陽のとり合わせて材料を選び調理していくが、南さんのお話によると「中国風精進料理

理」では、五行説による五味のとり合わせ、四季の調和をはかる。四季は、「暖・暑・涼・寒」をいい、麦などの穀類、小豆は暖かいもの、木の实、ゴマは暑いもの、蓮根は涼しいもの、大根、白菜、果物は寒いものになる。水ぶくれの体質の方には、キノコのような「寒」は、あまりすすめられないが、火のようにしまった体質には、寒いものが合うことになる。といつても、ふとつて健康なタイプと、やせて健康なタイプがあり、ふとつて健康なタイプの方を無理に slim してやせさせては、かえって健康を損う。四季のバランスという考え方に、南さんは中国の精進料理を体系づけていこうとしているようであった。

お産と育児のティーチン

— 妊娠から7歳まで

| 5/3 (土) | 5/4 (日) |
|------------------------------------|------------------------------------------------|
| 12時 開会 山西先生のお話 1時半～ お茶と質疑 | 12時～ 大森先生のお話 1時半～ お茶と参加者の発言、 ティーチン |
| 2時半～ 対談 (山西、大森) | 4時 閉会 |
| 4時 | |

●参加できるようお父さんも協力して下さい。

所●日本C I協会2階(予定)
講師●山西みな子
(自然育児相談所所長)

大森一慧
(日本C I協会講師)

会費●三千五百円
(日本C I協会講師)

一日のみ二千円
(司会/沢田美弥子)

※当日、保母さん保父さんのアルバイトをしてくださる方を募っています。

●中国精進料理試食会

日時/5月18日(日)午後1時～4時

所/日本C I協会3階

講師/南喬生(一九三三年台湾生まれ、一九七〇年から一九七九年まで台北市で精進料理の店を経営、一九七二年調理師として来日。「中国精進料理研究センター」(埼玉県和光市諏訪原団地二丁目三三〇、三三〇四六四六五)主宰。会費/五千元。(六菜、一湯のコース)
*5月14日(水)までに要予約。

3/1 新発売、限定150本

大森英桜先生講演テープ

食物と夢判断

夢は五臓の疲れ

60分×2 ￥3,000 (〒240)

日本C I協会

SCREEN

映画評論

伊丹十三監督作品

タンポポ



伊丹十三監督・脚本の第二作は、大衆の味ラーメンを取り上げている。ラーメンの食べ方を、ラーメン道四十年の大御所を演ずる大友柳太朗に語らせる。「まずはじめに愛情をこめて箸でラーメンをなでます…焼き豚を一度スープに沈めてから裏がえし、右上に移します。目であとでねと言つて敬意を表します」たかがラーメンから、ラーメンを食する道にまで昇格させてしま

う。そして、本当のラーメンをつくるために、大の男五人が次々と力を貸す過程を軸に十三の挿入話が組みこまれている。それは人間の視覚・味覚・聴覚・触覚を刺激し、食物の持つ官能的な面をも盛りこんでいる。まじめに、単調に生きている人々を、ちよつとおちよくつてやろうという伊丹十三の思い

が達せられていて面白い。

「自然食を食べていますから、甘いものをあげないで下さい」と首にカードを下げている子供が登場する。子供に札まで下げなければ健康が守れないという現実。食べものをたかが食いものとしてとらえている大多数の人々の中で、幼児が親の切なる思い(?)を背負つて、ミニ・サンドイッチマンをしている姿を見ると、滑稽というよりあ



われた。

この映画の最後の三分間は、食養をする私にとって意味のある時であったが、スタッフ、キャストの字幕が流れはじめてしまったので、観客のほとんどは、席を立つてしまった。

乳飲み児が、乳首をほおばり、うつとりした目をしながら、左手の小さな人差し指で、もひとつの乳房をそつと

さわりながら遊び続ける姿が語っているものは何か。

現在二十歳になった若者の五分の四は人工栄養で育つたという統計を見ると、食物にこだわり、グルメを誇る伊丹十三が、せせら笑っている姿が浮ぶ。「母乳で育ててもらえなかった若者の皆さん、粉ミルクは本物を味わう味覚を砂糖で消し、うま味を味わう喜びを奪ってしまうことを御存じないでしょう」と。

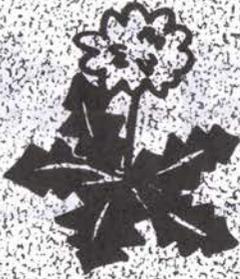
食養を行じ人間追究の日々を送る我が人にとって、人生とは自己認識を達成することとするならば、人間の生命のスタートラインにいる乳飲み児の姿は、自分がどこから来て、どこへ行くのかを知る自己追究の場であると言える。育てられる者と育てる者という分け方をする単純な見方では、とらえきれない深いものが、そこにはある。

生命力のある食物からつくられた母乳を通して流れる波動が、人間形成の上に計り知れない重要な働きをしていることに目を向けたい。

今、子育てに励む母親が、母乳で子育てをする日々の生活の中から、自分にとっての正食をつかみ、八十歳まで生き抜く底力を貯えてくれることを切に祈りたい思いでいっぱいである。

(澤田 美弥子)

4月の食養料理



桜 沢 里 真

手打ちうどん。ピザ風

●材料／地粉（カップ5）、玉ねぎ（2個）、人参（3本）、コープ（100g）、塩、コショウ、生姜、ゴマ油、パセリ少々、葛粉（大1）

①地粉カップ3に塩小2分の1、水を少しずつ入れて耳たふくらいにこね、5ミリくらいの厚さにのし、5ミリくらいの幅に切り、熱湯でさっとゆでる。

②カップ2の地粉を塩小3分の1と水少々で耳たふくらいにこね、丸く20センチくらいにのばし、端を1センチくらい折り曲げる。

③玉ねぎは薄く回し切り。人参2本を細切り。

④コープは薄切りにし、油で揚げ、ミジン切りし、カップ1の水に醤油大1入れ、下に昆布10センチ1枚敷き、その中に入れて水がなくなるまで煮て、生姜おろしを小1加えておろす。

⑤玉ねぎは大1の油でよく炒め、人参を入れて炒め、塩少々で味をつけ、④を入れて混ぜる。

⑥鍋に大2の油を温め、①をさっと炒め、②に平らにのせ、次に⑤をのせ、残りの人参をおろして、葛粉を3倍の水でといたのをまぜて、のせ、天火で200度くらいで20分くらい焼き、天火から出してパセリのミジンをふり、四つに切る。

野菜入り中華風煮込み

●材料／コープ（100g）、ねぎ（1本）、生麩（1本）

豆腐（1丁）、せり（1束）、椎茸（5個）、葛（大1）、昆布（10センチ1枚）、自然塩、古式醤油、日本酒、レモン汁少々、コショウ少々、ゴマ油、生姜少々

①コープは2センチ角を斜めに薄切りにし、油で揚げ、カップ1の水、大1の醤油で煮つけ、水がなくなったら火からおろし、生姜おろし小1を加える。

②ねぎを2センチに切り、たて2つ切り。生麩はさっと油で揚げ、たて2つ切り、斜めにうすく切る。

豆腐は2センチのヤッコ切り。せりは湯通し程度にさっと塩ゆでし、2センチに切る。椎茸は水にもどし6つ切り。

③鍋にゴマ油大2入れて熱し、ねぎ、椎茸を炒め、生麩、人参を加えて混ぜ、豆腐、昆布を入れ、椎茸のつけ汁も加え、材料すれすれに水を加えて煮こみ、吸い物より少々塩をきかす程度に塩味をつけ、コショウ少々、日本酒大2、醤油大1入れ、葛の水どきを加えてどろみをつけ、ゴマ油小1流し、レモン汁小1をちらす。

グリーンアスパラの揚げ物

揚げ物

●材料／グリーンアスパラガス（8本）、人参（中2分の1本、たて長切り）、玉ねぎ（1個）、さつま芋（小1本）、地粉（カップ2）、のり（1枚）、塩、醤油、揚げ油（ゴマ油、なたね油半々）、大根（おろしにする）、葛少々、カボスカスタチ少々、サラダ菜少々

①グリーンアスパラは長いまま固いところを切る。人参は1センチ幅に長く薄切り。玉ねぎ、さつま芋は1センチ角で薄切り、のりは8つ切り。

② 地粉に葛を大1粉にしてませ、塩小2分の1、水少々で衣をつくる。

③ 鍋に油を熱し、グリーンアスパラに衣をさっとつけ、170度くらいでカラリと揚げる。人参は2枚くらい合わせてずらし、衣をつけて揚げ、のりは片面に衣をつけて揚げる。残りの衣に玉ねぎ、さつま芋を入れて大さじですくい、かき揚げにし、皿にサラダ菜を敷き、それぞれを色どりによく盛りつけ、大根おろしを用意し、醬油にスタヂの汁を落す。

菜の花と

豆腐の煮びたし

●材料/菜の花(8本)、豆腐(1丁)、醬油、出し汁(カップ2)、ゴマ油、塩

① 菜の花は葉つきのまま固いところは切り、根元が太い時は包丁目を入れ、塩湯で色よくゆでる。豆腐は3つに長細く切り、斜め5ミリ厚みに大きく包丁し、熱した油で白く浮きあがったら、すぐ出す。
② 鍋に出し汁(昆布と椎茸でとる)をカップ2入れて煮たて、塩小2分の1、うす口醬油を大1と2分の1に加え、煮立った中に豆腐を入れ、ひと煮たちさせ、菜の花を加えて、汁ごと器に盛る。

キャベツとブロッ

コリーのクレープ

●材料/ブロッコリー(1ふき)、キャベツ(中6枚)人参(1本)、地粉(カップ3)、地卵(1個)、塩、コシヨー少々、油

① ブロッコリーは小さくひと花ずつにし、塩湯でさつと色よくゆで、さます。キャベツは1センチ、2センチの長方形に切り、人参は細切りにする。

② 鍋にゴマ油小2入れて温め、キャベツ、人参を入れて炒め、しんなりしたところへ塩小1に加え、ブロッコリーを加えてざつと炒め、さましておく。塩加減は好みで。

③ 卵をほぐし、地粉をふるって入れ、塩小2分の1入れてよくませ、水(カップ3と少々)を少しずつ入れ、よくたたきながら、ませあわせる。

④ 20センチくらいのフライパンを熱し、油通しをして油を全部したみ、③の材料を茶のみに一杯くらい入れて薄く丸く流し、端が浮きあがるようになったとき、裏返して片面も焼き、②の材料を大さじ山1くらい入れて四方を折り、包んで平らの方に包丁目を入れる。二つくらいずつ器に盛りましょう。長細くたたみ、大皿に盛るのもよいでしょう。

フキとウドの

ピーナツ和え

●材料/フキ(2本)、ウド(2分の1本)、ピーナツ(大2)、麦味噌(大1)、醬油(大1)、木の葉

① ウドは3センチに切り、さつとゆでて薄切り。フキは皮ごと塩湯でゆで、皮をむき、少々塩をふる。

② ピーナツを油が出るほどによくすり、醬油大1と出し汁大3加えてどろりとさせ、①を器に美しく盛り、②をかけ、サンショウの葉を手のひらでたたき天盛りとする。(ピーナツは陰性ですから、味噌で調和させる)

大根と人参サラダ

●材料/大根(5センチ)、人参(2分の1本)、ラディッシュ(6個)、甘夏(1個)、塩、サラダ菜(4枚)、オリブ油(大1)

① 大根は細い千切り。塩をふってませ、熱湯をひたひたに入れて、ざるに揚げる。人参も同じようにし熱湯をかける。

② ラディッシュは小口輪切り、甘夏は汁を取り、醬油小1入れる。

③ ボウルにオリブ油を入れ、塩小2分の1入れ、よくませ、②でつくった甘夏の汁を大さじ3入れてよくませ、①を固くしばって和え、ラディッシュをませ、器にサラダ菜を敷き、盛る。

今は春草のもえ出る、つみ草の季節です。よもぎも大きくなり、のびるも育っているでしょう。よもぎはゆでて、すり、草餅がつくれます。たくさんつんだら、ゆでて塩をたくさんまぶして容器に保存し、使う時は塩出して用います。

のびるは、細かくきざんで味噌煮にすると、生命力の強い草ですから、体にもよろしいです。つくしは、はかまを取り、油炒めをして醬油で煮つけましょう。大変おいしいものです。タンポポの根は、キンピラにして毎日少しずついただきます。リュウマチ、打ち身にもよいのです。今月の料理はピクニックにも応用できます。

'86.9月6日(土)～9月13日(土)

東京／大阪発



※参加費に含まれるもの

- ・利用交通機関の運賃・料金、航空運賃（エコノミークラス使用）
- ・送迎バス等の料金、観光料金（バス料、ガイド料、入場料）
- ・宿泊料金・税・サービス料金（2人1部屋使用）
- ・食事料金・税・サービス料金…飲物は含まれません
- ・手荷物運搬料金（1人1個、国際線は20kg以内、中国国内線は15kg以内）
- ・団体行動中のチップ並びにサービス料金
- ・中国査証料金（中国査証料実費及び申請手続代行料）

※参加費用に含まれないもの

- ・超過手荷物料金、クリーニング代・電報電話料・追加飲食等個人的性質の諸費用及びそれに伴う税・サービス料
- ・各国空港施設使用料（成田2000円、香港120ホンコンドル、中国10元）

| 日次 | 月日(曜) | 地名 | 摘 要 |
|----|----------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 9月6日(土) | 東京・大阪 香港 広州 | 午前：空路香港へ 通関手続後、香港島観光 夕食：如意齋素食 空路広州へ 入国手続後ホテルへ〔広州泊〕 |
| 2 | 9月7日(日) | 広州 桂林 | 朝食：中国式朝粥 広州中医学院にて講義を聴講 昼食：菜根香素食館 広州市内観光 空路桂林へ 夕食：レストラン〔桂林泊〕 |
| 3 | 9月8日(月) | 桂林 | 朝食：中国式朝粥 漓江下り 船上にて昼食 夕食：七星公園内菜食レストラン〔桂林泊〕 |
| 4 | 9月9日(火) | 桂林 広州 西安 | 朝食：中国式朝粥 空路広州經由西安へ 夕食：素味香菜館〔西安泊〕 |
| 5 | 9月10日(水) | 西安 | 朝食：中国式朝粥 西安観光（秦始皇兵马俑博物館） 昼夕食：素味香菜館〔西安泊〕 |
| 6 | 9月11日(木) | 西安 上海 | 朝食：中国式朝粥 陝西省博物館見学 昼食後空路上海へ 上海市内観光 夕食：功德林素食処〔上海泊〕 |
| 7 | 9月12日(金) | 上海 | 朝食：中国式朝粥 終日仏教、道教寺院見学 昼食：王仏寺 夕食：功德林素食処〔上海泊〕 |
| 8 | 9月13日(土) | 上海 香港 東京・大阪 | 朝食後空路へ 出国手続の後香港へ 免税店でショッピング 午後一番の便で日本へ 着後解散 |



8日間

中国素菜食の旅

☆香港、広州、桂林、西安、上海の素菜食レストラン、寺院で、中国の精進料理を味わう

☆広州中医学院の視察、講義の聴講——陰陽や医食同源や中西結合医学について

☆上海で仏教道教の寺院巡り

☆日本C I協会講師・大森一慧先生の同行

●募集人員/30名限定
東京発着20名、大阪発着10名

●参加費用/¥298,000円※

●主催/ぴいゆう会

●後援/日本C I協会
正食協会

●企画/アイランドジャップ

*問合せ、申込み先——東京はアイランド
(東京都渋谷区神宮前4-11-14-204 ☎03
・401-1688) 大阪はアイランド・ジャップ
・センター(大阪市南区西清水町34江川
直ビル3F ☎06-245-1414) ぴいゆう会
係まで。

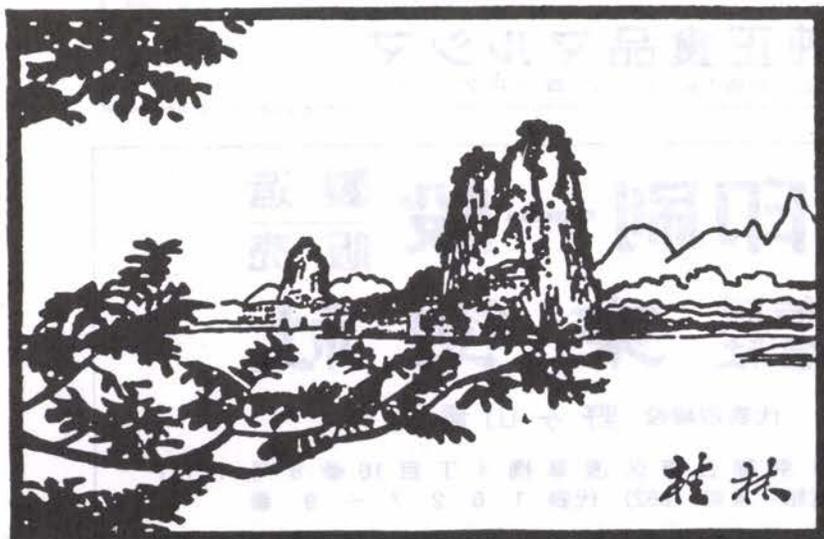
中国にとって外国人旅行者を迎えることは、「相互理解と友好」を深めるための国家事業です。旅は名所・旧跡や遺跡の参観にとどまらず、現代中国のありさまにふれたり、各分野の人々との交流でもあり、身土不二を学ぶテキストです。



如意齋素食

如意齋素食
増福延壽

香港海山道三三六至三四〇號
電話：五七三五六六〇三
七三五六〇三



顔淵死す、子これを哭して慟す
わしのあくなき知識欲が…饗饗がわしを
滅ぼすのだ…

孔子暗黒伝

全2巻

●諸星大二郎
集英社 一九七八年

殷・周の時代の祭器に、饗饗文という模様がつかわれている。〈饗〉はガツガツ音をたてて食べる、〈饗〉はあるだけ食べつくすムサボリの人獣である。

孔子の暗黒面は「朝に道を聞かば、夕べに死すとも可なり」という求めてやまぬ知識欲にみた諸星大二郎は、顔回の夭折を『論語』にある東夷への記述へと結びつけた。東夷(蓬萊)には何かある。

『徐福伝説』(一九九一年)では、不老長寿の薬を探そう命じられて、三千人もの童子を連れて蓬萊へ渡った徐福の謎にせまる。徐福は再び中国に帰らず、故郷の村の者は秦の始皇帝の罰を恐れて改姓したという。

ブックレヴュー

ノーベル賞について

●桜沢如一 (非売品)
'65・10・23「TES」より

「ノーベル賞をもらおうということだつたら、死んでももらいませぬ。ノーベルはダイナマイトの発明者で、人を大量にやさしく殺せる方法ばかりを研究した。つまり、形而下(モノの世界)の学問で一番偉くなった人です。そのために、うんと金ができた。それで一生不幸になっちゃった。死ぬまで、結婚ができなかつた」

見える世界と見えない世界の幸福を説くGOの講義。GOの波動にふれるには、こういうテープを聞くのが一番だ。このテープは4月26、27日の「ANS新オーサワ塾」参加者に配布する。



セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入 180g ¥350
袋入 100g ¥350

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848・22・2506

美術印刷一般 製造販売
TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号〒111
電話 東京 (862) 代表 1 6 2 7 ~ 9 番

注目のマイナスイオン！ 電子水で健康を！

健康な水を創り出し、空気・食物までリフレッシュする電子イオン製水機

クリスタルバイタリティ電子イオンシステム

Crystal VITALITY
16·26·56
MAX 10

●花や鉢植が元気に
なります。

ステンレスバット
(またはステンレスボウル)



電子生物活性機

- 油類の酸化をおさえ、香りをよくします。
- 酒類の味がさわやかに、おいしくなります。
- 果実の酸味をやわらげ、完熟の味にします。
- 粉類が活性化し、パン・コーヒー・おやき等よく発酵し、消化吸収もよくなります。
- 野菜・果物の鮮度がもどり、日持ちします。

美容と健康に最適な
おいしい水をつくります。

電子水を使うと……

- ご飯がおいしく炊けます。
- キャベツ・レタスがバリバリの鮮度に蘇ります。
- 植物・金魚が生き活きます。
- 洗顔・美容に効果があります。

- 番茶などあらゆる飲みものの味が、甘くまろやかな風味になります(1~2時間)
- タバコが軽くなります(20~30分)
- 乾電池が長持ちします。
- 刃物の切れ味をよくします(15分)
- ゴマ塩などの酸化をふせぎ、風味を保つ。

●マイナスイオンの重要性について

あらゆる生命・物質は、 \oplus イオンと \ominus イオンの調和のとれた状態によって安定しています。しかし、時の経過と共に、この \ominus イオンは \oplus イオンにくらべ、崩壊、離散しやすく、その結果として、物質は不活性化、すなわち、酸化をまねき、やがて腐敗現象を起します。

そこで、クリスタル電子イオンシステムは、この \ominus イオンを充足し、イオン安定の回復をはかり、生命・物質の酸化疲弊から、真の活力を生み出すことができるのです。

この電子イオンシステムは、戦後もまもなく研究開発され、今日、その利用分野は、ますます拡大しています。米・野菜・果物等の農産物をはじめ、麵・パン・豆腐等の加工食品の生産に、また、油・飼料等の酸化防止、養鶏・畜産等々、幅広く普及しています。

取扱商品

通産省型式認可番号▽91-27199
厚生省医療用具承認番号(60B)第290号

■クリスタルバイタリティ電子製水機(貯水式)

| 品番 | 容量 | 人数 | 寸法(cm) | 自重 | 価格 |
|--------|-----|-------|--------------------|------|-----------|
| MAX-10 | 10ℓ | 1~2人用 | 22 × 22 × 54 | 9 kg | ¥ 128,000 |
| CV-16 | 16ℓ | 2~3人用 | 26.5 × 28.5 × 45.5 | 9 kg | ¥ 178,000 |
| CV-26 | 26ℓ | 3~5人用 | 26.5 × 28.5 × 59.5 | 10kg | ¥ 198,000 |
| CV-56 | 56ℓ | 5人以上 | 30 × 40 × 67 | 16kg | ¥ 398,000 |

■クリスタルバイタリティ電子イオン風呂セット ¥163,000

身体の表面からイオンを補給し、血液の循環をなめらかにします。湯ざめ、湯疲れもありません。

■クリスタルバイタリティ電子イオンシートセット ¥ 166,000

頭痛・肩こり・不眠症・慢性便秘などに効果があり、熟睡ができ、疲労の回復に役立ちます。 ※全種、分割払いも可能です。

*詳しい資料をお送りします。ハガキか電話で下記へお申し込みください。

Crystal VITALITY
販売代理店

田山商会 (代表/田山雅章)

東京都世田谷区北沢3-27-7 (〒155)

☎ 03 (485) 4785

| 販売店名 | 住 所 ・ 電 話 | 営業時間・休日 | 主な商品、催しもの |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 | [〒726] 広島県府中市府中町590-6 ☎ 0847-41-7668 | 特に定めず | 食品、ライスビネガー、真空 浄血治療器、正食浄血指導 |
| ㈱ 純正食品マルシマ | [〒722] 広島県尾道市新浜1-6-21国道2号線沿 ☎ 0848-22-5577 | 9:00~18:00 日曜・祝日 | 自然食品販売普及活動、P U研究会、自然食品会館 |
| 鶴 島 食 品 | [〒747] 山口県防府市南松崎町5-4 ☎ 0835-22-0347 社長 鶴島ツズ子 専務 原田昌一・弘美 | | 純正食品、自然食品全国卸 2F健康教室開放 |
| 山口健康生活センター | [〒753] 山口県山口市道場門前2丁目4-22(駅通り) ☎ 0839-23-1842 (本部・研究所 ☎ 08397-2-3800) | 10:00~18:00 毎日曜日 | 健康相談、運勢相談、健康 教室、各種サークル活動 |
| ヤス美健康サロン | [〒689-24] 鳥取県東伯郡東伯町八橋223 ☎ 0858-52-2243 井上裕恵 | 10:00~17:00 無休 | 純正食品配達・発送、健康 相談、C I図書、リマ化粧品 |
| アスマヤ | [〒760] 香川県高松市紺屋町3-6 ☎ 0878-21-7665 | 9:00~21:00 | |
| 愛媛純正食品センター | [〒790] 愛媛県松山市湯渡町10-22 松山東高東 300m ☎ 0899-43-6464 菅本フジ子 | 8:00~20:00 第4日曜日 | 健康相談、料理講習(毎火 曜日)東洋医学会(第3日曜) |
| ハビネス | [〒796] 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 渡辺薬局内 ☎ 0894-22-1768 渡辺大起、渡辺ナミ枝 | 10:00~17:00 毎日曜日 | 幸せの輪をひろげましょう |
| のま商店 | [〒794] 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎ 0898-32-2378 | 10:00~20:00 無休 | 自然食品、書籍販売 |

＜九州・沖縄地方＞

| | | | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 八幡自然食品センター | [〒806] 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎ 093-621-4184 | 9:00~18:00 第1・3・日曜日 | 料理講習会、健康相談、勉 強会(各1~2回) |
| 自然回帰健康センター | [〒802] 福岡県北九州市小倉北区田町10-5 ☎ 093-561-3001 代表・北崎九昭 | 10:00~19:00 日曜・祝日 | 正食指導 ゲルマニウム温浴 |
| サニー健康食品 | [〒813] 福岡県福岡市東区千早5-10-5 ☎ 092-681-0883 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 食品、洗剤、書籍、器具、 自然化粧品 |
| あまのがは | [〒816] 福岡県大野城市栄町2-4-16 ☎ 092-581-4916 長木光世 | 9:00~19:00 毎日曜日 | 健康食品、自然化粧品 |
| フレンドショップ徳陽 | [〒870-11] 大分県大分市田尻453-5 ☎ 0975-42-1215 | 10:00~20:00 日曜・祝日 | 食品、野菜。松山医院長に よる健康相談・正食指導 |
| 天 粧 下 通 店 | [〒860] 熊本県熊本市下通1-4-8 ☎ 0963-54-9161 福山敬枝 | 10:00~19:00 第1・3・日曜日 | 体質別食養相談・オリーブ 自然美容相談・1、3日曜 |
| 天 粧 子 飼 店 | [〒860] 熊本県熊本市東区飼町3-5 ☎ 0963-43-4043 福山聖乃 | 無休 | 体質別食養相談、オリーブ 自然美容法 |
| 天 然 村 | [〒891-44] 鹿児島県熊本郡屋久町麦生335(高平) ☎ 09974-7-2922・7-2541 | | 心身魂のいこいの場、案内 書60円切手同封請求 |
| 自然食品センター陽報 | [〒900] 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎ 0988-61-7195 | 10:00~19:00 日曜・祝日 | 食養相談、料理教室、書籍 純正食品、リマ化粧品 |
| 玄米食レストラン 味園 | [〒900] 沖縄県那覇市泉崎1-9-11 琉球新報社向 ☎ 0988-66-5366 | 9:00~19:00 日曜・祝日 | 食品・玄米レストラン 陽報・泉崎店 |
| 紅葉純正食品店 | [〒902] 沖縄県那覇市奇宮156 ☎ 0988-54-0296 | 10:00~20:00 毎日曜日 | 食養相談、書籍販売、純正 食品、アザレ化粧品 |
| くすりとメスを使わない 機トキワヘルシー研究所 | [〒900] 沖縄県那覇市若狭2-3-13 ☎ 0988-63-1589 (研究所) ☎ 62-8555 (事務所) | 年中無休 | 減食、正食、断食療法、体 内清掃慢性病短期治療指導 |
| 岡部食品豆腐工場 (創業歴33年) | [〒861-46] 熊本県上益城郡甲佐町岩下143 ☎ 096-234-0447 | 7:00~19:00 毎日曜日 | 純正豆腐、食養研究会 純正豆腐の味噌漬 |
| 旬の味 そよ風 | [812] 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎ 092-641-9044 | 10:00~18:30 日曜、木曜 | 無農薬有機野菜、果物、食 品。市内近郊配達 |
| 自然食品センター 夢有民 (ムユミン) | [〒885] 長崎県島原市桜町951 ☎ 09576-4-3169(本田春代) | | 地産、無農薬有機野菜直売 安全食品、安全洗剤配達 |

友の店に入会御希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)に記入して、お申し込み下さい。

| 販売店名 | 住 所 ・ 電 話 | 営業時間・休日 | 主な商品、催しもの | |
|------------|------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|---|
| マルナカ薬局 | 〔〒403〕山梨県富士吉田市下吉田251 ☎ 0552-22-0200 | 9:00~21:00 第2、4日曜日 | 漢方薬、健康相談、リズブラン化粧品、食品 | ▲ |
| 自然食品センター川合 | 〔〒414〕静岡県伊東市南町1-1-6 ☎ 0557-36-7306 | 10:30~18:00 毎水曜日 | 純正食品、無農薬野菜、C1図書、ヨガ教室週2回 | ▲ |
| 京都院 | 〔〒400〕山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎ 0552-26-0008 | 9:00~20:00 毎日曜・祝日 | 鍼灸、漢方薬、正食品による総合治療 | ▲ |

〈近畿地方〉

| | | | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|
| マクロビオティック | 〔〒606〕京都市左京区高野蓼原町77 ☎ 075-711-4551 レストラン | | 弁当(予約制)、正食品、書籍 | ▲ |
| 京都自然食品センター | 〔〒604〕京都市中京区河原町通り夷川東北角 ☎ 075-221-7890、231-0348 | 9:00~18:00 日曜・祝日 | | |
| ヘルス伏見 | 〔〒612〕京都市伏見区桃山町鍋島7 国鉄桃山駅西50m ☎ 075-611-0337 | 10:00~20:00 毎日曜日 | 純正食品、洗剤、自家栽培無農薬野菜、配達可 | ▲ |
| | | | | ▲ |
| 中村自然医食センター | 〔〒602〕京都市上京区河原町通丸太町下ル伊勢屋町410 ☎ 075-256-4388 | 9:00~20:00 日曜・祝日 | 自然食、ゲルマニウム温浴エアロビクス、症状別体操 | |
| 機エンチーム三丹 | 〔〒620〕京都府福知山市堀内田町1953-2 ☎ 0773-22-9508 | 8:30~20:00 不定期の日曜 | 食品、厨房器具、酵素、化粧品、天塩、書籍他 | |
| 天粒マクロビオティックセンター | 〔〒612〕京都府舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみぎたに内 ☎ 0773-76-7126 | 9:00~19:00 無休 | 食養相談、自然化粧品、食品、書籍販売 | |
| 了期自然食品 | 〔〒625〕京都府舞鶴市五条朝日北 ☎ 0773-63-5729 | 10:00~19:00 第一日曜 | 食品、調理器具、リマ化粧品、書籍販売、配達、発送 | ▲ |
| ヘルスマート大手通店 | 〔〒540〕大阪市東区大手通2-5-1 ☎ 06-945-0618 | 9:30~18:30 第2・4・5日曜・祝日 | | |
| 正食協会 | 〔〒540〕大阪市東区大手通2-5-1 ☎ 06-941-7506 | 9:00~18:00 毎日曜日 | 料理教室(大木土)定例会(第1日曜)入門講座 | |
| 研心館本部食養道場 | 〔〒545〕大阪市阿倍野区西田辺町2-2-29 ☎ 06-691-1590 | 9:00~21:00 無休 | 無双原理研修、気の研究会食養道場、心身統一合気道 | |
| 福園健康道場 | 〔〒533〕大阪市東淀川区西淡路1-18-2 柳尾ビル ☎ 06-341-7798、345-5621 | | 入会金 3,000円 治療費 1,000円 | |
| 健康と喜びの学園 パラディテレステ | 〔〒503〕大阪市北区中崎2-3-12 自然食品店 ☎ 06-371-8014 | 毎月曜日 | 正食品、料理講習、正食指導、ヨーガ、合気、仙道他 | |
| 自然食品むぎの家 | 〔〒532〕大阪市淀川区東三国町4-17-5 地下鉄東三国駅南口 ☎ 06-395-7806、393-4577 | 8:00~20:00 | 健康講習会、食品、無農薬野菜販売 | ▲ |
| ハッコー山海フーズ | 〔〒553〕大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾーン新大阪ビル414号 ☎ 06-461-3528 新大阪駅東口前 | 10:00~17:00 金・土・日営業 | 無農薬野菜、強化食品、書籍販売、配達可 | ▲ |
| サヌキ・アワ | 〔〒535〕大阪市旭区清水2-18-43 ☎ 06-954-0425 | 9:00~19:00 毎日曜日 | 純正食パン80種、納豆、生麩、野菜、生ユバ他卸小売 | ▲ |
| アイランド・ジャップ・センター | 〔〒542〕大阪市南区西清水町34 江川直ビル3F ☎ 06-245-1414 | 10:00~19:00 | 書籍、自然食品販売 | ▲ |
| 山本祥園(ソフイー) | 〔〒573〕大阪府枚方市高田2-2-2 PU学園 ☎ 0720-53-2200 | 福園、水・金曜日 | 健康相談、料理教室、PU勉強会、出張講師、CO書 | |
| 神戸ヘルスフーズ岡本店 | 〔〒658〕神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎ 078-453-1777 住吉店 住吉町室の内237 ☎ 078-822-2600 | 10:00~19:00 毎木曜日 | 正食指導、食養、美容相談無農薬野菜 | |
| マツヤ健康食品 | 〔〒655〕兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎ 078-708-9380 東松弘樹 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 正食健康相談、純正食品、野菜、化粧品、卸・小売 | |
| 南紀自然食品センター シャロン勝浦本店 | 〔〒649-53〕和歌山県那智勝浦町朝日2-239 ☎ 07355-2-1107 | | 正食料理・ヨガ・足心道、南紀正食会、自然医学会 | |
| 検 票 荘(民宿) | 〔〒517-05〕三重県志摩郡阿児町鶴方943-1(正食料理可) ☎ 05994-3-0077 伊勢志摩マクロビオティック(玄庵) ☎ 3-4372 | 9:00~18:00 | C1書籍、年1・2回健康学園・講師・橋本由八 | ▲ |

〈中国・四国地方〉

| | | | | |
|---------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------------------|---|
| ビバ健康ハウス本部 | 〔〒733〕広島県広島市中区榎町2-23 ☎ 082-293-8321 | 9:00~19:00 | 食品、野菜市、健康の集い健康・美容相談、合宿 | |
| 皆 実 C I | 〔〒734〕広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎ 0822-55-2846 平賀佐和子 | | 毎月、第4土曜、例会、料理講習、PU勉強会 | |
| 南 岩 本 綜 合 漢 方 | 〔〒730〕広島県広島市東区若草町10-4 ☎ 082-261-8001 | 日曜、祝日、毎第4日曜 | 食品、漢方薬、鍼灸による総合治療、健康教育実施 | ▲ |
| 明 治 製 粉 南 | 〔〒726〕広島県府中市町536 ☎ 0847-41-2255 小川 清 | 毎日曜日 | めん類、純正養老醤油、保命みそ製造 | |

| 販売店名 | 住所・電話 | 営業時間・休日 | 主な商品、催しもの |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| イノチの糧屋立川本店 | [〒190] 立川市柏町4-5-16 ☎ 0425-35-5227 | 10:00~18:30 第1・第3日曜日 | 自家栽培の無農薬有機野菜 純正食品、食養・健康相談 |
| イノチの糧屋中神店 | [〒196] 昭島市中神町1174-107 ☎ 0425-45-1254 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬有機野菜、純正食品 安全洗剤、健康・美容相談 |
| 美山園茶舗 | [〒192] 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎ 0426-35-9643 自宅 ☎ 0426-35-9214 | 11:00~18:00 毎土・日・祝日 | お茶、海苔、自然食品、健康相談 |
| 国造自然食品センター | [〒192] 八王子市明神町4-1-7 ☎ 0426-44-6162 | 10:00~19:00 第2日曜日 | 無農薬野菜、食品、書籍、 リマ化粧品、配達・発送 |
| 自然食品センターあずま | [〒192-03] 八王子市堀ノ内450 ☎ 0426-76-1258 ドック併設 | 8:00~20:00 毎日曜日 | 純正食品、野菜、食養相談 料理講習、巡回販売、配達 |
| 南部菜咲場 | [〒192] 八王子市明神町4-10-13 ☎ 0426-46-3095 蒼玄協会 ☎ 0426-25-0096 | 11:30~23:00 毎日曜日 | 玄米食糧土料理、蒼玄協 会、正食半断食、理学療法 |
| 明日葉 | [〒194] 町田市玉川学園2-7-6 ☎ 0427-29-5015 | 10:00~18:30 毎日曜日 | 有機野菜、食品、手作り生 活用品、図書、移動販売 |
| いなば酒店 | [〒100-01] 東京都大島区町2-1-10 ☎ 04992-1221 | 8:00~20:00 毎火曜日 | |
| 自然食糧品美味 | [〒202] 保谷市東伏見2-6-20 ☎ 0424-63-7613 | 9:00~20:00 毎日曜日 | 無農薬野菜、トーフ、パン 毎週月水金に入荷 |
| ほうすいえん 自然食品店 | [〒182] 調布市仙川町1-13-16 ☎ 03-326-2356 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬、無添加のお茶・ 有機野菜・果物、純正食品 |
| 株身土ゲルマニウム 健康管理センター | [〒187] 小平市学園東町30-54 ☎ 0423-45-8540 | | 回帰水総発売元、食養相談 健康指導 |

＜東海・甲信越＞

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 酒井須三子 | [〒380] 長野県長野市上松1-5-35 ☎ 0262-34-3824 | | リマ化粧品取扱、正食品販 売、長野無農薬野菜の会 |
| ティーハウス ブテロン | [〒389-01] 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎ 02674-5-7525 | 9:00~21:30 毎火曜日 | 薬草茶 |
| 食養の店 スエヒロ | [〒390] 長野県松本市本庄1-14-2 ☎ 0263-36-3493 | 年中無休 | 無農薬野菜、地元の農産加 工品、ムソー食品他 |
| 新津自然食品センター | [〒956] 新潟県新津市本町3-9-2 ☎ 0250-24-5810 食養料理教室（第3月曜）、日本料理教室（年4回） | 9:30~19:00 毎日曜・祝日 | 有機農産物 食養相談、C1 図書、配達 |
| 楊明堂 | [〒959-21] 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎ 02506-2-7433 | 8:30~19:30 第2・4日曜日 | 配達毎週火曜日 |
| 自然食の店 カジコー | [〒460] 愛知県名古屋市中区錦1-18-24 大正生命錦ビルB1 ☎ 052-221-7900 | 10:00~20:00 無休 | 自然食品、自然食レストラ ン、料理教室 |
| 丸の内薬局 | [〒930] 富山県富山市丸の内2-1-1 ☎ 0764-24-0891 | 9:00~19:00 毎日曜日 | 漢方相談、健康相談、オー サワジャパン商品 |
| 正食の店 和や | [〒930-11] 富山県富山市中川原17 ☎ 0764-25-1448 | 9:00~20:00 年中無休 | 台所食品、本、圧力鍋等 |
| 福井健康学園 | [〒910] 福井県福井市照手1-11-2 ☎ 0776-21-3811 | | ヨガ・正食の健康道場 自然食品センター（市内） |
| マルカワみそ | [〒915] 福井県武生市杉崎町11-44 ☎ 0778-27-2111 | 8:00~18:00 年中無休 | 天塩仕込みの味噌・味噌売 貨加工、味噌作りの指導 |
| 富士グリーン健康センター | [〒418] 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎ 0544-24-0556 富士の茶屋食堂 ☎ 23-5835 | 10:00~18:00 毎日曜・祝日 | 食養料理教室（毎月第1日 曜）食品、野菜 |
| 自然食品「生きる」 心と体の健康のために | [〒410] 静岡県熱海市中央町19-27 ☎ 0557-83-5490 | 10:00~17:00 毎日曜日 | 健康食品、卵油、グラニス ケ丸、健康指導、灸 |
| 命然会健康文化センター | [〒453] 愛知県名古屋市中村区則武1-19-3 ☎ 052-451-4195 | 8:00~20:00 年中無休 | 正食普及、料理教室、合気 ヨガ、茶道など文化活動 |
| (合)小島商店 | [〒457] 愛知県名古屋市中村区呼続元町1-61 ☎ 052-821-8746 | 8:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬玄米、玄米餅製造、 純正醤油、味噌 |
| 愛知陰陽会 (長生堂) | [〒485] 愛知県小牧市大字寺浦2943 ☎ 0568-76-2731 | 9:00~19:00 毎日曜・祝日 | 食養講演会、リマ・クッキ ングスクール、健康相談 |
| 豊橋自然食品センター | [〒440] 愛知県豊橋市松葉町3-65 市民病院前 ☎ 0532-54-5876 | 9:00~18:30 毎日曜日 | 食品全般、化粧品、健康相 談 |
| 大岩自然食品 | [〒470-33] 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎ 0569-62-0342 | 9:00~18:30 毎日曜日 | 食品全般、化粧品、健康相 談 |
| 岐阜健康自然食品センター | [〒502] 岐阜県岐阜市長良鮎原町1丁目 ☎ 0582-32-0631 | 9:00~20:00 毎日曜日 | 食品、書籍、化粧品、正食 講座、料理教室 |
| 柳屋自然食品店 | [〒500] 岐阜県岐阜市織田塚町1-2 ☎ 0582-45-9355 | 10:00~20:00 毎日曜日 | 無料健康相談 正食料理教室 |
| 熱海断食道場 | [〒413] 静岡県熱海市伊豆山字吾妻1062-1 ☎ 0557-80-2101 | | 半断食合宿セミナー |

| 販売店名 | 住所・電話 | 営業時間・休日 | 主な商品、催しもの | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|---|
| 味穂自然食品・江古田店 | 〒176 練馬区栄町40 (北口栄町本通り商店街) ☎ 03-948-5701 | 10:30~19:30 毎日曜日 | 無農薬農産物、雑穀類、食 養相談、配達・発送 | ▲ |
| 味穂自然食品・練馬店 | 〒176 練馬区練馬2-2-21 (北口弁天通り商店街) ☎ 03-948-6911 | 10:30~19:30 毎日曜日 | 無農薬野菜、純正食品、食 養相談、配達・発送 | ▲ |
| ピーナツハウス | 〒177 練馬区上石神井3-28-9 ☎ 03-920-1589 | 9:00~20:00 年中無休 | 無農薬野菜、無添加食品、 書籍、電話にて注文配達 | ▲ |
| 富士見台自然食品店 | 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎ 03-990-6773 代表 酒井三恵子 | 9:00~19:00 毎日曜日 | 自然農法食品、野菜、化粧 品、図書 | ▲ |
| 自然食品の店ななくさ | 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎ 03-925-0914 | 10:00~20:00 第2、第4日曜日 | 無農薬野菜、豆腐、パン、 書籍、洗剤、自然食品50種 | ▲ |
| 機ゲダツ商事 | 〒160 新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ☎ 03-357-1161~4 | | 健康自然食品、化粧品、図 書販売他 | |
| サング草本舗 機 | 〒160 新宿区西新宿8-5-3ストーク新宿小岩井ビル603 ☎ 03-366-2921 | 365日 24時間営 業 | 宿便取りのサング草、梅醤 番、豊舟 | |
| 西武新宿駅前クリニック | 〒160 新宿区歌舞伎町2-45-6千代田ビル4F ☎ 03-209-9217 予約制 | 10:00~18:00 毎日曜・祝日 | 漢方湯液治療、宿便・発汗 療法、鍼灸指圧整体食養 | ▲ |
| ゲルマニウムセンター 「ア ル ポ」 | 〒160 新宿区高田馬場1-24-4-106 ☎ 03-207-4101 | 10:00~17:00 毎日曜・祝日 | 正食+ゲルマニウム、ヘル スサロン、販売代理店指導 | |
| 自然食品の店たんぼぼ | 〒162 新宿区富久町24-6 ☎ 03-353-4545 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 信州内城農場直販有機野菜 リマ化粧品、健康食品他 | ▲ |
| 不二自然食品 | 〒106 港区麻布十番2-21-3 一の橋交差点バス停前 ☎ 03-451-8966 | 9:30~19:00 毎日曜日 | 食養相談、料理講習、隣接 区内配達 | ▲ |
| あいわ・世田谷店 | 〒154 世田谷区世田谷 ☎ 03-427-0665 健康美容センター併設 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬有機野菜、海産物、 純正食品、安全洗剤 | ▲ |
| れんげや | 〒157 世田谷区南烏山5-1-14 ☎ 03-326-5085 | 10:00~20:00 | 女性3人の八百屋と玄米レ ストラン、無農薬野菜、乾物 | ▲ |
| 自然食品専門店 ベル・ウッド | 〒143 大田区北馬込2-33-18 都営地下鉄馬込駅徒歩1分 ☎ 03-771-9243 | 10:00~19:30 毎日曜日 | 無農薬野菜、雑穀類、純正 食品、化粧品、配達 | ▲ |
| 自然食品と手作り小物の店 マチエミ | 〒146 大田区多摩川1-35-2 ☎ 03-756-2445 | 10:00~19:00 毎日曜・祝日 | 純正食品、無農薬野菜、料 理教室、健康相談、配達 | ▲ |
| ローリング療法研究所 | 〒116 荒川区東尾久6-48-6 (都電・熊の前) ☎ 03-819-1792 | 10:00~20:00 毎日曜日 | ローリング治療・健康法指 導、中医食養指導、食品 | |
| ユーマ スミダ 健康センター | 〒130 墨田区両国3-25-4 ときわビル3階 ☎ 03-633-7433 | 10:00~19:00 第1、第3日曜日 | 陰陽瘦身健康法、ソフトカ イロ、食養指導、指圧治療 | ▲ |
| 高砂自然食品センター | 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎ 03-600-1412 | 9:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬野菜、果物、料理講 習、勉強会、配達・発送 | |
| 女性専科 はりきゆう亀有清涼院 | 〒125 葛飾区亀有1-24-5 富士見荘105 ☎ 03-603-4008 | 9:30~19:00 毎木曜・日曜日 | 女性の慢性病専門のはり、 きゆう院、OJ商品取扱 | ▲ |
| 田山商会 | 〒155 世田谷区北沢3-27-7 ☎ 03-485-4785 | 10:00~17:00 土・日曜 | 健康電子製水機、風呂用の 活性板等、全国卸し小売り | |
| 機長寿村 | 〒150 渋谷区神山町4-20 ☎ 03-465-8151 | 10:00~19:00 日曜、祝日 | 料理教室、配達、発送、無 農薬野菜、化粧品 | ▲ |

◀ 東京・市部 ▶

| | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|---|
| はじめ健康食品店 | 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎ 0422-54-7716 | 8:30~20:00 第2日曜と毎15日 | 食品全般、無農薬野菜、 小川みち先生料理教室 | |
| やさい村 | 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎ 0422-47-6639 ミルキーウエイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎ 0422-53-6483 | 10:00~19:00 | 無農薬野菜「自然の法則と 共に生きる正食」発行 | ▲ |
| 南伊豆山荘 | 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎ 0424-67-3404 五萬久男 山荘連絡先 ☎ 05586-2-3629 | 野菜 | 山荘・静岡県賀茂郡南伊豆 町加納 1139-42 整体指導 | |
| 兄弟社 自然食糧供給センター | 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎ 0422-49-7225 | 10:00~18:00 無休 | 無農薬野菜、自然食糧品 書籍販売、農山林用具 | ▲ |
| 東京シード | 〒184 小金井市本町6-5 シャトー小金井1階 ☎ 0423-84-4600 | 10:00~18:00 毎日曜日 | 健康食品、食品全般、書籍 健康・美容相談、配達 | |
| 自然食品の店和康 | 〒184 小金井市本町3-10-13 ☎ 0423-85-5261 | 10:00~18:00 毎日曜・月曜日 | 食品、書籍、健康相談、料 理教室、玄米試食会 | ▲ |
| 自然健康食品の店 いな | 〒187 小平市花小金井1-7-18 ☎ 0424-62-8975 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 自然健康食品、有機無農薬 野菜、石けん、書籍 | ▲ |
| 久米川自然食センター ふ・れ・あ・いの村 | 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎ 0423-95-9525 | 11:00~19:00 毎日曜日 | 食品、有機野菜、イオン水 生成器、書籍、配達、宅配 | ▲ |

| 販売店名 | 住所・電話 | 営業時間・休日 | 主な商品、催しもの |
|-----------------|------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| フタバ薬局 | 〔〒356〕埼玉県上福岡市上福岡6-3-3 ☎ 0492-61-2738 | 7:00~21:00 | 心身健康相談、純正食品、本、ニキビ、肌荒用化粧品 |
| 大橋自然食品センター | 〔〒350〕埼玉県川越市霞ヶ関北5-12-8 ☎ 0492-32-9445 | 9:00~19:00 毎水曜日 | 無農薬野菜、食品、図書 玄米試食会、料理講習 |
| 榎浅見サンヘルス | 〔〒335〕埼玉県蕨市中央1-9-3 浅見ビル602 ☎ 0484-31-2102 | 10:00~17:00 毎日曜・祭日 | ゲルマニウム温浴、正食指導、食品 |
| すこやか薬局 | 〔〒359〕埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎ 0429-95-5570(西武新宿線新所沢駅東口3分) | | 漢方相談、健康相談、食養料理教室(毎月第3土曜) |
| 市川平和堂 | 〔〒272〕千葉県市川市真間3-11-12 ☎ 0473-22-0810 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会。配達・発送 |
| 自然食品の店 たんぽぽ | 〔〒277〕千葉県柏市泉町16-18 ☎ 0471-67-1997 | 9:00~19:00 無休 | 食品、無農薬野菜。食養・美容相談、各地発送 |
| La Vie de 清蓮 | 〔〒273〕千葉県船橋市馬込町725 ☎ 0474-39-7493 | 10:00~16:00 毎日曜・祝日 | 食品、無農薬野菜、書籍、配達。料理教室 |
| 菊屋片山商店 | 〔〒211〕神奈川県川崎市幸区古市場1-34 ☎ 044-522-6233~4 整体道場併設 | 9:00~20:00 毎木曜日 | 自然酒・無添加(ワイン、本味噌、焼酎)。全国発送 |
| 株式会社豊兼 | 〔〒220〕神奈川県横浜市西区花咲町4-111 ☎ 045-231-4823、242-3614 | 10:00~19:00 第2日曜日 | 食養健康面期的美容相談、第1日曜健康美容講演会 |
| 自然食品センター弘明寺店 | 〔〒232〕神奈川県横浜市南区中島町4-81 ☎ 045-712-3339 | 10:00~19:00 | 無農薬野菜、無添加豆腐、枇杷葉温圧横浜支部 |
| 菊屋百貨店健康自然食品センター | 〔〒244〕神奈川県横浜市戸塚区戸塚町44 ☎ 045-881-7636、田中久夫 | 9:30~16:00 | 料理教室(第2水曜・小川みち、第3水曜・松田見旺) |
| 湘南豆彦 | 〔〒233〕神奈川県横浜市港南区港南台7-49-9 ☎ 045-831-3040、グループ購入歓迎 | | 無添加豆腐製造販売、国産大豆・日産研大豆果汁使用 |
| 南天閣架相模原店 | 〔〒229〕神奈川県相模原市相模原3-5-7 ☎ 0427-55-8870 健康美容センター併設 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬有機野菜、海産物、純正食品、安全洗剤 |
| 自然食センターヘルロード | 〔〒242〕神奈川県大和市中央6-3-22 大和警察署ウラ ☎ 0462-62-0020 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 食品、化粧品、CI 図書、配達、発送。治療院併設 |
| 陰陽洞 | 〔〒249〕神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎ 0468-73-7137 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達 |
| ゆき自然健康食品店 | 〔〒249〕神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎ 0468-73-8050 | 10:00~19:30 祝日 | 有機野菜、酵母パン、豆腐みそ、醤油、資本、発送 |
| 延寿 | 〔〒239〕神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎ 0468-35-8773 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会。配達 |
| 真営堂治療院 | 〔〒250-03〕神奈川県足柄下郡箱根町湯本97 ☎ 0460-5-6525 | 10:00~19:00 月曜・第3日曜 | 鍼灸・指圧。生活習慣の改造が健康の入口 |
| 和宗 | 〔〒232〕横浜市南区井土ヶ谷下町17 ☎ 045-714-4125 | 現在は注文による配達、発送のみ | 純正食品、大森桜桜VTR 図書、勉強会、情報交換会 |
| 自然食スナッククレール | 〔〒228〕神奈川県相模原市南台4-16-8 ☎ 0427-48-8936 | 11:30~11:30 水、木曜日 | 日替りランチ、手造り菓子、自然酒、食品、化粧品 |
| 健心館 | 〔〒250〕小田原市荻窪285-1 ☎ 0465-35-1247 | | |

＜東京区部＞

| | | | |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| オーサワジャパン東北沢店 | 〔〒151〕渋谷区大山町11-5 インターマック1階(売店) ☎ 03-465-5021 小田急線東北沢1分半 | 10:30~18:30 毎木曜日・祝日 | 日本CI協会事業部、国内配送 |
| オーサワジャパン配送センター | 〔〒173〕板橋区小茂根5-4 (一般注文先) ☎ 03-958-7112 | 9:00~17:00 毎日曜日・祝日 | 日本CI協会事業部、都内配達、国内配送 |
| 自然食品センター本店 | 〔〒150〕渋谷区神南1-10-6 ☎ 03-496-7103 営業所・横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎ 045-901-5111 | 平日 10~19:00 日・祝日 10~18:00 | 食品全般・図書、小売・卸レストラン「天味」併設 |
| ゲルマニウム健康サロン中野 | 〔〒164〕中野区中野2-23-1 ニューグリーンマンション401号 ☎ 03-383-1980 | 10:00~20:30 第2・第4日曜日 | ゲルマニウム温浴、玄米入門コース、温浴器販売指導 |
| 健康自然食品店“ミナ” | 〔〒165〕中野区新井5-20-11 西武新宿線新井薬師駅南口3分 ☎ 03-385-6058 | 10:00~19:00 毎日曜日 | 無農薬野菜、食品、化粧品海産物、雑穀類、配達 |
| グルッペ自然食糧品店レストラン | 〔〒167〕杉並区荻窪5-27-5 自然食糧品店 ☎ 398-7427 10:00~19:00 日曜定休 八百屋のレストラン ☎ 393-1224 10:30~21:00 木曜定休 | | 無農薬・有機農産物、自然食糧品、海産物、雑穀類他 |
| ナチュラルハウス・愛 | 〔〒167〕杉並区荻窪2-41-12 ☎ 03-391-6261 レストラン 荻窪村、併設 | 10:30~19:30 無休 | 健康食品、無農薬野菜、愛の教室(ヨーガ料理) |
| エコロジー生活協同組合イサキ | 〔〒112〕文京区白山5-35-12 第2さつき荘101号 ☎ 03-813-7825 | | 各種講習会、料理教室、機関誌「イサキ」年間1500円 |
| 味穂自然食レストランとお茶 | 〔〒176〕練馬区栄町39-27 (江古田駅北口2分、音大通り横) ☎ 03-948-9635 | 11:00~21:00 第3日曜日 | コンパ、集いなど申し受けます。20席 |

日本C I協会友の店 全国純正食品販売店のご案内

このページは日本C I協会友の店加盟の、皆さまのお近くの自然食品店、レストラン、治療院等をご紹介します。食品、日本C I書籍のご購入はもちろん、勉強会、料理教室、健康食事生活相談に、下記の友の店を安心してご利用下さい。(なお、㊦印はオーサワジャパン商品取扱店です)

| 販売店名 | 住所 | 電話 | 営業時間・休日 | 主な商品、催しもの | |
|------|----|----|---------|-----------|--|
|------|----|----|---------|-----------|--|

＜北海道・東北地方＞

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--|-----------------------|---------------------------|---|
| 北海道健康学苑 | [〒078-02] 旭川市永山町11-52-6 ☎ 0166-48-4107 | | 8:00~20:00 毎日曜日 | 食養相談、足心道指導、食品・書籍 | |
| サロン十和田 | [〒034] 青森県十和田市稲生町10-34 ☎ 01762-2-7840 | | 10:00~20:00 毎日曜日 | 健康相談、月例の集い、食品、有精卵 | ㊦ |
| マナ自然食 | [〒020-01] 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎ 0196-62-6205 | | 10:00~20:00 毎土曜日 | 料理講習(第4水)、食品、野菜雑穀、図書、配達引売 | ㊦ |
| 盛岡マクロビオティックセンター いーはーとーぶ | [〒020-01] 岩手県盛岡市上田堤1-5-12 ☎ 0196-61-3024 | | 9:00~20:00 第1・3月曜日 | 食品、無農薬雑穀、野菜、果物、リマ化粧品、勉強会 | ㊦ |
| こうげん堂 | [〒980] 宮城県仙台市大町2-6-17 ☎ 0222-65-4465 | | 10:00~19:00 月末日曜日 | 食品、無農薬野菜、強化食品、書籍、配達・発送 | |
| 会津屋純正食品流通センター | [〒966] 福島県喜多方市字諏訪156-1 ☎ 0241-22-4193 会津正食研究会事務所 | | 8:30~19:00 年中無休 | 純正食品、日本C I図書、地方発送 | ㊦ |
| 自然食とサンケンヨガの店 | [〒077] 北海道留萌市本町3丁目たくぎん向かい ☎ 01644-3-0289 | | 9:00~18:00 毎日曜日 | ヨガ・正食の健康道場講演会、純正食品、書籍 | |
| みちのく自然食品センター | [〒980] 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎ 0222-62-7677 | | 9:00~19:00 毎日曜日 | 料理講習。麩、種油、海産物等卸。小売、地方発送 | ㊦ |
| 秋田自然食品センター | [〒010] 秋田市山王5丁目3-24 ☎ 0188-23-2921 | | 10:00~18:00 日曜、祝日 | 料理教室、健康講演会、食品販売、無農薬野菜 | ㊦ |
| | | | | | |
| | | | | | |

＜関東地方＞

| | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|--|------------------------|--------------------------|---|
| 群馬マクロビオティックセンター MA愛NA | [〒370] 群馬県高崎市和田町7-13 ☎ 0273-22-5484 | | 10:00~20:00 毎月曜日 | 図書、食品販売、無双原理と正食の勉強会、健康相談 | |
| 高崎自然食品センター | [〒370] 群馬県高崎市新町6-3 ☎ 0273-25-2605 | | 10:00~19:00 毎日曜日 | 図書、食品販売、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導 | |
| 鈴木述子 | [〒370-12] 群馬県高崎市山名町乙611 ☎ 0273-46-4921 群馬県安全農法研究会 | | | 自然農法農産物・加工、料理教室。群馬食養友の会 | ㊦ |
| 須藤商店 | [〒376] 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎ 0277-44-5733 | | 8:00~20:00 毎日曜日 | 食品、有機野菜、自然酒、自然化粧品 | ㊦ |
| 晴雨農場 | [〒349-13] 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎ 0282-62-2635 来訪の際、要連絡 | | 無農薬野菜、穀物 | 自給自足の基盤に立っての衣食住の追求と実践 | ㊦ |
| 自然食スーパー健康館 | [〒321] 栃木県宇都宮市やなせ町513 駅より徒歩10分主婦の店ならび ☎ 0286-36-4330 | | 10:00~18:30 無休 | 食品、森下食養他全部有。ゲルマニウム温浴 | ㊦ |
| | | | | | |
| 食養健康センター | [〒320] 栃木県宇都宮市一番町2-4 駅より7分 ☎ 0286-36-2415 | | 10:00~18:00 毎日曜日 | 純正食品、リマ化粧品、森下食品、C I 書籍 | ㊦ |
| ヘルスフーズショップ内田繁商店 | [〒300-12] 茨城県稲敷郡牛久町牛久3475ぶどう園通り ☎ 0298-72-0135 | | 9:00~19:00 毎月曜日 | 食品、書籍、器具 | |
| 自然健康食品三好 | [〒336] 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎ 0488-86-7234 | | 9:00~20:00 毎水曜日 | 食品、書籍、器具。美容・健康相談。配達・発送 | |
| ヘルスショップ浅野 | [〒336] 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎ 0488-31-0647 | | 9:30~20:00 無休(臨時休業) | 食品、無農薬野菜、書籍、リマ化粧品、食養相談 | ㊦ |
| 自然食生協全国センター | [〒336] 埼玉県浦和市三室1359-11 ☎ 0488-74-2691 月刊「健康と食物」 | | 9:00~18:00 毎日曜日 | 食品野菜果物、強化食品、料理教室、ゲルマ温浴 | ㊦ |
| 小川自然食品店 | [〒362] 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎ 0487-74-8504 料理講習(C I協会より講師) | | 9:30~18:30 無休(臨時休業) | 純正食品、有機農産物、健康医学社浄血指導講習 | ㊦ |
| 太陽堂埼玉東部玄米正食普及会 | [〒343] 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎ 0489-62-3479 | | 9:00~20:00 無休 | 純正食品、書籍 | ㊦ |
| 正直村 | [〒364] 埼玉県北本市西高尾5-237 ☎ 0485-92-2007 | | 9:00~18:00 | 豆腐、納豆、あげ、みそ、醤油、野菜卸。巡回販売 | |

自然食ニュースの ミネラル栄養療法基礎講座開講!

今、話題のミネラル栄養療法の真髄をあなたも学んでみませんか。

一般の方々はもとより健康食品店の皆様は地域の人々から信頼される健康リーダーとしてご活躍されるために、是非この機会をお見逃しなく積極的にご参加下さい。

- 基礎講座期間 昭和60年12月～昭和61年11月
- 開講日時 毎月第1日曜日(原則)am11:00～pm2:00
- 会場 中心健康センター(目黒駅前)
品川区上大崎3-3-6 ☎03(449)5001
(変更する場合があります。)
- 講師 近藤 賢医学博士(エージングクリニック院長)
- 受講料 1回(1講座) 3,000円
- 申込受付 各講座開講日の5日前迄
バイオミネラル研究会
☎03(719)4876

- 基礎講座内容 ミネラル栄養療法
- 60/12月1日 リューマチ、関節炎
- 61/1月5日 ガン
- 2月2日 心筋梗塞
- 3月2日 脳溢血
- 4月6日 アレルギー疾患
- 5月11日 ボケ、ノイローゼ
- 6月1日 肥満、糖尿病
- 7月6日 シミ、ソバカス
- 8月3日 慢性疲労、生理時
- 9月7日 ストレス
- 10月5日 カゼ
- 11月2日 消化吸収不全
- 12月7日 まとめ・受講修了証授与

好評! 正食医学の圧縮濃密講義録

食物による健康法・健康相談

『新しき世界へ』1982年10月臨時増刊

特価2000円
(送料共)

保存活用版(病名・手当名の索引つき)

大森英桜 / 七号食・少食・反応・手当法の実際、健康相談

大森一慧 / 一家を健康にする料理の工夫、食箋料理

●本誌526号と528号の合本

■「550号」といってご注文下さい。

■編集後記■

●今月二十四日は桜沢先生が亡くなられて満二十年。先生に縁のあった方々が、貴重な原稿を続々寄せてくださっています。どうも有難うございます。一つ一つの「証言」を積み重ねていくと、そこに生々しいGOの像が浮かび上がってきます。まだまだ貴重なお話を持っている方がいらっしやると思いますので、ご協力をお願いします。

●日本C.I.にも、おくれげながらOA(オフイス・オートメーション)の小波(?)が来て、ご覧の通り、前号から一部のページがワープロで打ってあります。

ワープロは今や生鮮食品と同じで、たった数カ月前の「新製品」が早くも「旧製品」となって投げ売りされています。NECのシールームには音声で入力するワープロが出ていました。そうすると、いよいよ「何を書くか、何を表現するか」ということが重要になってくるでしょう。

●橋本宙八氏は、私とは別人です。たまたま名字が同じというだけで、親戚ではありません。念のため。
(橋本政憲)

新しき世界へ 五八九号

◎一九八六年四月号

発行日 昭和六十二年四月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 〒二五一

東京都渋谷区大山町一―五

電話 03・469・7631(代)
振替 東京0/194125

月刊『新しき世界へ』購読案内

| 種別 | 年会費 | 特 | 徴 |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| A 正会員 | 12,000円 | 月刊機関誌(年間11回発行)1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。各種相談を受けられる。日本C I発行の図書・テープ5%引き(図書券で) | |
| B 賛助会員 | 12,000円を2口以上 | 機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。日本C I発行の図書・テープ10%引き(図書券で) | |
| C 誌友 | 5,000円 | 月刊機関誌1部送呈。料理教室、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。 | |
| D 法人 | 30,000円(2分割可) | ④に同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・申し込み口数・その他を広告。「新しき世界へ」5部配布 日本C I友の店シール配布 | |

●下記の用紙または振替用紙に記入し、会費を添えて、〒151 東京都渋谷区大山町11-5 日本C I協会会員係 にご送付ください。

・新規
 ・継続

財団 日本C I協会 入会申込書 (楷書で書いてください。)

私は日本C I協会の会員になりたく、次の通り申し込みます。(会員別の符号を○でかこんでください。)

年 月号から 年間分

A. 正会員 (12,000円) B. 賛助会員 (12,000円を 口) C. 誌友 (5,000円) D. 法人(店舗) (30,000円を 口。2分割可)

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| フリガナ 氏名 | 職業 () 男・女 |
| 生年月日 <small>明大昭</small> 年 月 日生 | |
| 住 (〒) (〇〇号室)(〇〇様方) と詳しく。 所 | |
| TEL | |
| ご家族 | ① 独身 ② 既婚 (家族名・構成内容) |
| 玄米歴 | 備考 |

■いったん納入された会費、誌代は、返却できません。

昭和 年 月 日付

日本C I協会

日本C I協会は、桜沢如一が創立した、マクロビオティック運動の国際センターで、研究・教育・普及活動を展開している非営利団体です。会長、桜沢里真。

活動内容は、

① 実用弁証法(無双原理)と正食法の研究・実践・普及。

② 桜沢如一ほか、右の内容に関連した図書・出版物の刊行。

③ 講演会・講習会・研究会・正食料理教室・正食医学研修講座・海山スキーなどの健康学園、特訓セミナー・海外研修旅行の開催。

④ 正食医学による食事健康相談会の開催。

⑤ 出張講習・講演会などの幹旋。

⑥ 日本C I協会事業部門としてオーサワジャパン株式会社があり、純正食品・無農薬農産物・料理器具・洗剤、石けん等の普及販売。

⑦ 関連活動団体、各地センター、事業組織などが多数活躍中。

⑧ 欧米はじめ全世界に関連団体多数活動中。

昭和61年1月現在

マクロビオティック図書・テープ

■*印は「桜沢如一著」です。

初めての方にお勧めする本。

| | | |
|------------------------------|--------|-------|
| *魔法のメガネ 無双原理の物の考え方 | 一、二〇〇円 | 〒二五〇 |
| *永遠の少年 少年よ、大志をいだけ! | 七〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *食養生生読本 食養生で開く自由の人生 | 一、三〇〇円 | 〒二五〇 |
| *生命現象と環境 やさしいエロロジー | | 〒二〇〇 |
| *新食養生療法 正食身心改造法 | 一、八〇〇円 | 〒二五〇 |
| *東洋医学の哲学 最高判断力の書 | 二、〇〇〇円 | 〒二五〇 |
| マクロビオティック料理 (桜沢里真著) | 普及版 | 〒二五〇 |
| 食養生料理カード(一) | 八〇〇円 | 〒二四〇 |
| 食物の陰陽表 色刷り一枚 | 二〇〇円 | 〒二〇〇 |
| 正食医学の救急手当法 色刷り一枚 | 二〇〇円 | 〒二〇〇 |
| 食物による健康法・料理法特集(「新しき世界へ」55の号) | 二、〇〇〇円 | (送料共) |

| | | |
|--------------------|--------|------|
| *無双原理・易 | 一、五〇〇円 | 〒二五〇 |
| *宇宙の秩序 最重大PU書 | 一、〇〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *病気を治す術・病人を治す法 人生論 | 七五〇円 | 〒二〇〇 |
| *心臓を入れ替へる法 悪魔の書 | 二、五〇〇円 | 〒二五〇 |
| *人間—この未知なるもの(カレル) | 二、〇〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *生体による原子転換(ケルヴラン) | 三、五〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *自然の中の原子転換(ケルヴラン) | 三、五〇〇円 | 〒二〇〇 |

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が

| | |
|-------|-----|
| 三千元未満 | 三百円 |
| 六千元未満 | 四百円 |
| 一万円未満 | 五百円 |
| 一万円以上 | 六百元 |

| | | |
|------------------------|--------|------|
| *永遠の子供 | 二、五〇〇円 | 〒二五〇 |
| *食養生講義録 | 七五〇円 | 〒二〇〇 |
| *新しい栄養学 | 三、五〇〇円 | 〒三〇〇 |
| *世界恒久平和案「意志」教育五十年の実験報告 | 一、〇〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *桜沢如一アルバム | 五〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *ウナギの無双原理 | 八〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *我が生命線爆破さる | 八〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *健康戦線の第一線に立ちて | 一、〇〇〇円 | 〒二五〇 |
| *中央アフリカ横断記 | 一、〇〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *不思議な世界 | 八〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *うさぎのピピ | 八〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *PU中国四千年史 | 一、〇〇〇円 | 〒二五〇 |
| *バストゥールの審判 | 八〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *千二百年前の一自由人 | 一、〇〇〇円 | 〒二五〇 |
| *兵法七書の新研究 | 二、〇〇〇円 | 〒二五〇 |
| *最後にそして永遠に勝つ者 | 一、〇〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *コンバ文庫5 | 一、八〇〇円 | 〒二五〇 |
| *コンバ文庫6 | 三、八〇〇円 | 〒二五〇 |
| *PU歌集 | 三〇〇円 | 〒二〇〇 |
| *人間の秩序 | 一、二〇〇円 | 〒二〇〇 |

| | | |
|-------------------|------|------|
| 石塚左玄著 | | |
| 化学的食養生長寿論 食養生の原典ノ | 七五〇円 | 〒二〇〇 |
| 桜沢里真著 | | |
| リマクツキング 豪華カラー | 七五〇円 | 〒二五〇 |

| | | |
|------------------|--------|--------------|
| 米国の食事改善目標 米上院栄養委 | 三〇〇円 | 〒四〇 |
| 桜沢如一カセットテープ | | |
| 判断力の話 | 90分×1本 | 二、六〇〇円 一、一七〇 |
| 座間講演 | 60分×2本 | 三、〇〇〇円 一、二四〇 |
| G・O母を語る | 90分×1本 | 二、六〇〇円 一、一七〇 |
| 大森英桜カセットテープ | | |
| 生命と食物の歴史 | 60分×2本 | 二、六〇〇円 一、二四〇 |
| 食物の陰陽 | 60分×2本 | 二、六〇〇円 一、二四〇 |
| 宇宙の秩序解説 | 60分×2本 | 二、六〇〇円 一、二四〇 |
| 子供の病氣と食養生 | 90分×2本 | 四、七〇〇円 一、二四〇 |
| 眼病の治し方 | 60分×2本 | 三、〇〇〇円 一、二四〇 |

●日本C-I協会の出版物は、日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。
●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京二六四三三日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は10日、②の場合は、2週間みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
電話 (〇三) 四六九・七六三(代)

食養料理講座19 (初級、中級)

——リマ・クッキングアカデミー集中講座——

玄米と野菜と海草のもつ素材を最大限にひき出し、砂糖・化学調味料はいっさい使いません。

日時 昭和61年4月19日(土)～20日(日) 1泊2日

主催・会場 日本C I協会 (インターマック) 本部
〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎(03)469-7631
初級、中級一緒に勉強します。3回で初級修了、
それ以後4回の受講で中級を修了します。

講師 桜沢里真、吉成知江子

特典 所定のコースを修了された方には希望により
リマ・クッキングアカデミーの初級、中級修了証
を授与します。

受講料 外泊=14,000円、宿泊=15,500円、部分参
加は1講習 3,500円

申込方法 申込書に記入し、受講料を添えて現金書
留で送るか直接持参する。日本C I協会の正会員
(年12,000円)または誌友(年 5,000円)になること
が必要です。

締切り 4月15日(火)

取消し 締切日までの取消しは手数料 2,000円を引
いて返還。それ以降は会の運営上、半額返還。

持参品 筆記用具、寝巻、エプロン、スカーフ(頭
にかぶるもの)、容器、雑巾。

4月19日(土)

13:00 受付
13:30 玄米のり巻/揚げ豆腐/蓮
根とくるみ和え煮/厚揚げ
16:30 サンド蒸し/粕餅

自由時間

18:00 玄米御飯小豆入り/煮込み
20:30 そば/蕎麦煮付/パンオサワ

自由時間

4月20日(日)

6:00 起床、清掃、体操、歌
7:00 玄米御飯大豆入り/ごま塩
10:00 /味噌汁/金平ごぼう
10:30 質疑応答
11:30
12:00 稲荷寿司/蓮根ボール吸物
/野菜シチュー/サンドウ
15:00 イッチ/そばクレープ

キリトリ線

食養料理講座19 (4/19~4/20) 申込書

1. C I 会館に宿泊=15,500円 2. 外泊します=14,000円 3. 部分参加 料理一、二、三、四(各3,500円)

| | | | | | |
|-------------------|-----------|--------------------|---------|----|--------------------------------|
| ふりがな | | 男 | () 歳 | 未婚 | 1. 正会員(の家族)です。番号 _____ |
| 氏名 | 明大昭 | 女 | 年 月 日 生 | 既婚 | 2. 誌友(の家族)です。番号 _____ |
| ふりがな | | 3. 入会申し込みます。 | | | |
| 住所 (〒 -) | | 都道府県 | | | |
| 自宅 市外局番 電話 () | 職業 勤務先 | 勤務先 市外局番 電話 () | | | |
| 円を添えて申込みます。 | | | | | 今までに食養料理集中講座を受講された方は、記入してください。 |
| 日本 C I 協会御中 | | | 月 | 日 | |

第12期 正食医学講座 博多会場

①正食編 2月1・2日

1. 無双原理解説
2. 人間の成りたち
3. 穀物(主食)の陰陽、効用
4. 野菜、海草(副食)の陰陽、効用
5. 調味料、加工品の陰陽、効用
6. 食べ方、宿便と反応

②基礎編Ⅰ 3月1・2日

1. 動物性食品、果物、飲料の陰陽
2. 体質、年齢、性、労働、環境別食養法
3. 救急手当法の用い方、実習
4. 食物療法食品の作り方、用い方
5. 消化の生理と造血、物質転換
6. 食の段階と病気の七段階

③基礎編Ⅱ 4月5・6日

1. 人体発生学と臓腑の陰陽
2. 五行説と気と経絡
3. 望診法(人相、手相)
4. 望診法(体、性格、便尿、その他)
5. 自律神経とバイオリズム、心療法
6. 症状にみる陰陽判断の仕方

④各論編Ⅰ 5月3・4日

- 各種病気の原因、症状と療法
1. 呼吸器(気管支、肺)
 2. 循環器(心臓、血管)
 3. 消化器(食道、胃)
 4. 消化器(十二指腸から肛門)
 5. 肝、胆、膵、脾臓
 6. 泌尿器(腎、膀胱)

⑤各論編Ⅱ 6月7・8日

- 各種病気の原因、症状と療法
1. 生殖器
 2. 脳と神経
 3. 目
 4. 耳、鼻、歯、口、のど
 5. 骨、関節、外傷
 6. 皮膚、血液

⑥各論編Ⅲ 7月5・6日

- 各種病気の原因、症状と療法
1. 内分泌、アレルギー
 2. こころの病気
 3. 子供の病気、老化
 4. ガン(胃、子宮、乳)
 5. ガン(白血病、肺、その他)
 6. 寄生虫、食中毒、感染症

1日目(土)、時間割

- 12:30~1:00 受付
 1:00~3:00 講義1
 3:30~5:30 講義2
 5:30~6:00 協会説明
 6:00~7:30 夕食
 7:30~9:30 講義3
 11:00~ 消灯、就寝

2日目(日)、時間割

- 6:00~7:00 起床、清掃、歌
 7:00~9:00 講義4
 9:30~11:30 講義5
 11:30~1:00 朝食
 1:00~1:30 写真、次回分受付
 1:30~3:30 講義6

●主催/日本C I協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5
 ☎03-469-7631 (代)

●会場/天理教鎮西大教会 〒815 福岡市南区大橋4丁目27の20

●研修費/19,500円(宿泊費含)

●持参品/食器一茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾、雑巾、学習用具

●申込方法/申込書に記入し、研修費を添えて日本C I協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本C I協会の正会員(年、12,000円)または誌友(年、5,000円)になることが必要です。

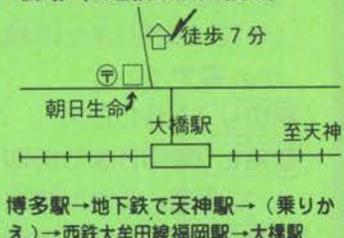
●締切り/開講4日前の火曜日

●取消し/締切り日までの取消しは手数料2,000円をひいて返還します。それ以後の場合は会の運営上、半額返還となります。

*食事は日本C I協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

*①~⑥まで受講された方には、「正食医学講座修了証」を発行いたします。

●会場(天理教鎮西大教会)



(講師) 大森英桜 大正8年11月、静岡県熱海生まれ。昭和23年、偶然、桜沢如一著『宇宙の秩序』『新食養療法』にふれ、以来、正食の研究30余年。

(協力) サニー健康食品 〒813 福岡市東区千早5-10-5
 ☎092-681-0883
 あまのがは 〒816 福岡県大野城市栄町2-4-16
 ☎092-581-4916

キリトリ線

昭和 年 月 日

正食医学講座 ④ 申込書

(1986年2月~86年7月)

| | | | |
|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|---------|
| 1. 各回参加=19,500円 (外泊の場合も変わりません) | | 2. 部分参加 1. 2. 3. 4. 5. 6 1 講義 3,300円 講義番号に○をつけて下さい | |
| フリガナ | TEL | 男 | ()歳 職業 |
| 氏名 | 自宅 | 明 大 年 月 日 生 | |
| | 勤務先 | | |
| フリガナ | 1 正会員(の家族)です 番号_____ | | |
| (〒 _____) | 2. 誌友(の家族)です 番号_____ | | |
| 住所 | 3. 入会申し込みます | | |
| _____ 円を添えて申込みます | | *今回で全6回を修了する方は ここにサインをしてください _____ | |

*講義の録音はご遠慮下さい

*会場に宿泊(有・無)

A NEW SCHOOL

第1期新オーサワ塾

4/26-27 2時30分
受付開始

ジョルジュ・オーサワ（桜沢如一）の残した宇宙の秩序
・万物転換陰陽論・最高判断力の生理的基礎・食養論・
世界平和への道などを継承・発展させる場

— A・N・S新オーサワ塾

東京インターマック会館

主催●日本C I 協会 ☎03-469-7631

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

研修費●宿泊—19,500円

外泊—18,000円

持参品●茶わん、汁わん、中皿、はし
雑巾、学習用具

配布テキスト●未発売テープ「TES
講義録」

| | | |
|------|------------|------------------|
| 4/26 | 3:00—3:30 | ゲスト講師 |
| | 3:30—5:30 | 宮沢秀明「元素周期表の見方」 |
| | 6:00—7:30 | 夕食 |
| | 7:30—9:30 | 佐々井謙「病気と体のメカニズム」 |
| 4/27 | 7:00—9:00 | 「生体による原子転換」（佐々井） |
| | 9:30—11:30 | 「イノチとは？」（佐々井） |
| | 12:00—1:30 | 食事・写真・次回分受付 |
| | 1:30—3:30 | 質疑・座談（佐々井謙） |

申込方法●申込書に記入し、研修費を添えて日本C I 協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本C I 協会の正会員（年12,000円）または誌友（年 5,000円）になることが必要です。

締切り●4月22日（火）

取消し●締切日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。

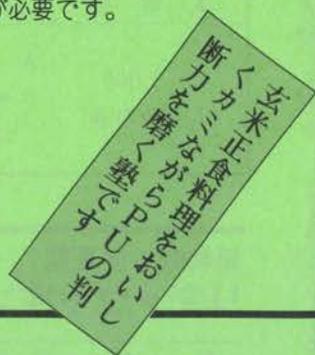
それ以後の場合は会の運営上、半額返還となります。

▶食事は日本C I 協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

▶家族割引—夫婦などで参加する場合、1名につき 2,000円引きします。

（配布テキストは1部だけになります）

▶全6回を受講された方には、修了記念をさしあげます。



キリトリ線

昭和 年 月 日 第1期A・N・S新オーサワ塾④申込書

(1986年1～6月)

| | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------|-------------|---------|
| 1. 各回参加—19,500円 (外泊の場合は、18,000円) | | 2. 部分参加 1. 2. 3. 4. 5 1 講義 3,300円 講義番号に○をつけて下さい | | |
| フリガナ | TEL | 男 | () 歳 | 職 業 |
| 氏名 | 自宅 | ・ 女 | 明 大 昭 | 年 月 日 生 |
| | 勤務先 | | | |
| フリガナ | 1. 正会員（の家族）です 番号 _____ | | | |
| (千 -) | 2. 誌友（の家族）です 番号 _____ | | | |
| 住所 | 3. 入会申し込みます | | | |
| _____ 円を添えて申込みます | | | | |

*講義の録音はご遠慮下さい

*会場に宿泊（します。しません。）

LIMA
COOKING ACADEMY

リマ・クッキングアカデミー

昭和61年度夏期 (4/22・4/23~7/13) 募集!

| コース | 曜日 | クラス | 時間 | 講師 | 授業日 | | | |
|------------------|----|-----|-------------|------|-----|----|----|----|
| | | | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
| 中上級 師範 コース | 火 | A | 11:00~14:00 | 桜沢里真 | 22 | 6 | 3 | 1 |
| | | B | 18:00~20:30 | 桜沢里真 | | 13 | 10 | 8 |
| 初級 コース | 水 | C | 11:00~14:00 | 浮津宏子 | 23 | 7 | 4 | 2 |
| | | D | 18:00~20:30 | 桜沢里真 | | 14 | 11 | 9 |
| | | | | | | 20 | 17 | 13 |
| | | | | | | 27 | 24 | |
| | | | | | | 21 | 18 | 13 |
| | | | | | | 28 | 25 | |

受講料

| 入学金 | 一括納入 | 分納 | 単一受講 |
|-------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|
| ¥3,000 (入学時のみ) | A・B・C・D クラス ¥22,000 | 日本C I協会の会員(正会員、誌友など) で、入学金を納めた方は、月ごめの分納 (一回分 2,000円)ができます。 | 一回 ¥2,500 |

昭和61年度夏期

リマ・クッキングアカデミー申込書

- 1 正会員(の家族)ですNo. _____
2 誌友(の家族)ですNo. _____
3 C Iの雑誌購読していません

| | | |
|-------------------|---------------|-------------------------|
| 新規 | 継続/前回のコース名() | 希望クラス A・B・C・D |
| ふりがな | 男・女 | ()歳 |
| 氏名 | 明大昭 | 年 月 日生 |
| ふりがな | | 1. 初級 2. 中級 3. 上級 |
| 住所 (〒) | 都道府県 | の免状を 取得しました |
| 自宅 市外局番 電話 () | 職業 勤務先 | 勤務先 市外局番 電話 () |

円を添えて申込みます。

(備考)

日本C I協会御中 年 月 日

LIMA COOKING ACADEMY



健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室 リマ・クッキングアカデミー

昭和61年度夏期 (4/22・4/23～7/13) 募集!

玄米をはじめ各種の穀物や野菜、海草などの持っている素朴な味を最大限にひき出し、肉体と精神の養いとするお料理を勉強しましょう。天然醸造の味噌、醤油、自然塩、純正のゴマ、菜種の油などで調味し、砂糖や化学調味料はいっさい使いません。

- 初級コース—昭和61年4月23日開講
マクロビオティックの料理基礎（基本食、食養生など）
- 中上級師範コース—昭和61年4月22日開講
桜沢流普茶、懐石料理。フランス、インドなど世界各国の民族風自然食料理。美容食、治療食を含む応用コース
- 校長—桜沢里真（日本C I 協会会長）
- 定員—各クラス40名（年齢・性別に制限ありません）
- 特典—規定の回数出席し、試作会に出品された方に免状を授与いたします。
- 原則として授業に30分以上遅刻した場合は、出席回数には入りません。（ただし、受講はできます。）
- いったん納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。
- 申込み—申込用紙に記入し、受講料を添え

て、下記へ。

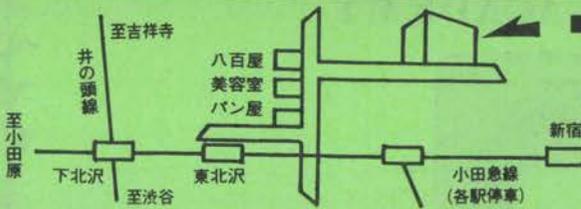
- 持参品—筆記用具、エプロン、スカーフ（手拭い）タッパーウェアやサランラップなど（料理を持ち帰る場合は、各自でご用意ください。）
- 日本C I 協会の会員（正会員、年1万2千円など）または誌友（『新しき世界へ』購読、年5千円）になること。



日本C I 協会 クッキングアカデミー係

〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03(469)7631

日本C I協会 4~5月の行事予定 於 東京インターマック



■毎木曜日は休館です。

(1階の食品店は、木曜と行事のない祝日が定休日)

日本C I協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

- 会員でなくても参加歓迎です
- 録音はご遠慮ください。

4月2日(水) 2時半～4時半 お産と育児の勉強会
講師/大森一慧 会費/1000円 みんなの経験を出し合って、正食による子育てを話し合います。今回は、離乳期の問題をとり上げて意見交換します。

4月5日(土)～6日(日) 正食医学講座③(基礎編Ⅱ)
博多会場 講師/大森英桜 九州、中国方面の方はこの機会にぜひご参加下さい。詳細は別紙参照。

4月11日(金) 12時～3時 子供を持つ母親の会
*お弁当とお茶を持参して下さい。

4月12日(土) 2時～5時 正食医学による健康相談講習会(公開) 講師/大森英桜 正しい食べ物、正しい食べ方による、各病気、各体質にそった食箋指導の公開講習会です。相談希望の方は必ず予約して下さい。聴講はどなたもできます。会費/相談をする人(正会員)=10,000円 聴講=正会員2000円、誌友・一般=2500円

午後6時～8時 講演会「現代望診法入門」講師/大森英桜 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

4月13日(日) 食養料理教室リマ・クッキングアカデミー春期修了試作会 校長/桜沢里真 昼の部11時持参、12時～2時。夜の部3時持参、4時～6時。試食・聴講だけの参加もできます。

4月19日(土)～20日(日) 食養料理集中講座19 初級・中級 講師/桜沢里真、吉成知江子 詳細は別紙をご覧ください。

4月20日(日) 10時～3時 子ども行事 羽根木公園プレイパーク(小田急線梅ヶ丘下車5分)にて。詳細は協会、沢田・大竹まで。

4月20日(日) 11時～4時 正食相談 講師/橋本宙八 *毎月第3日曜。体質を改善し病気を治す食事指導。相談希望(有料)の方は正会員になり、予約して下さい。

4月22日(火)、23日(水) 食養料理教室リマ・クッキングアカデミー夏期開講 校長/桜沢里真 詳細は別紙をご覧ください。

4月26日(土)～27日(日) A・N・S新オーサワ塾④ 講師/佐々井譲 ゲスト講師/宮沢秀明 無双原理

の判断力を問う学校、参加者には桜沢如一先生のT E S講義テープを配布します。詳細は別紙をご覧ください。

5月3日(土・祝)～4日(日) 正食医学講座④(各論編Ⅰ) 博多会場 講師/大森英桜 九州、中国方面の方はこの機会にぜひご参加下さい。くわしくは別紙を参照。

5月3日(土・祝)～4日(日) 12時～4時 お産と育児のティーチイン—妊娠から7歳まで 講師/山西みな子 大森一慧 会費/3500円(1日のみ2000円、お茶とおやつ付) *1日目は山西先生の講演、大森・山西対談。2日目は大森先生の講演、参加者の発言。

5月10日(土) 2時～5時 正食医学による健康相談講習会(公開) 講師/大森英桜 参照

午後6時～8時 講演会「左脳・右脳のハタラクと超能力」講師/大森英桜 会費/正会員=1200円 誌友・一般=1500円

5月11日(日) 11時～3時半 手づくりパン講習会 講師/甲田幹夫(ルヴァン株式会社) 会費/1500円 特製パンとタンポポコーヒー、パン種付。申し込みはオーサワジャパン東北沢店へ。☎465-5021

5月18日(日) 11時～4時 正食相談 講師/橋本宙八 毎月第3日曜。体質を改善し病気を治す食事指導。相談希望(有料)の方は正会員になり、予約して下さい。

5月18日(日) 1時～4時 中国精進料理試食会 講師/南喬生(みなみたかお、台北市出身) 会費/5000円 7品デザート付、14日(木)までに電話で予約。

5月24日(土)～25日(日) A・N・S新オーサワ塾⑤ 講師/大森英桜、川嶋正治 ゲスト講師/宮沢秀明 くわしくは別紙をご覧ください。

5月31日(土) 2時～ 桜沢如一先生20周年記念祭、桜沢里真先生米寿パーティ チサンホテル浜松町にて、詳細は本誌4ページをご覧ください。

*健康書道教室は、都合により閉会します。

*4月29日(火)、30日(水)の料理教室リマ・クッキングアカデミーはお休みです。



OJ推奨品

ノーシュガー オーサワキャンデー

“梅肉”“純”“生姜” 100g 各 300円

「キャンデーは砂糖と化学物質の塊」という常識を見事にくつがえしたOJのオリジナル商品です。

原材料には無農薬・無化学肥料・無除草剤で栽培された最高品質のもち米を使用して

います。そのもち米を麦芽で糖化し、鉄鍋でマキを燃料として煮つめた、昔ながらの純粋な米あめです。砂糖はもちろん、化学的添加物はいっさい使用していません。

米あめだけの“純”、しょうがが入った“生姜”、梅肉が入った“梅肉”の三種類があります。他にもタンポポコーヒー、コーレン、ゆず等が予定されています。お楽しみに!!

新商品

- (特選)一本漬たくあん Mサイズ 330円
Lサイズ 350円

無農薬天日干し大根を無農薬米糠と自然海塩“海の精”で漬け、三陸産の納豆昆布を混ぜてウマ味を増した特選品です。なお、発売にともない、従来的一本漬たくあん(天塩使用)は中止させていただきます。

- たんぼぼエキス入り水飴 145g 600円
タンポポの根を乾燥させて炒ったもの(たんぼぼコーヒー)を煮詰めてエキス状にし、うるち米を麦芽で糖化させた米飴とブレンドしました。
使用方法①水、湯で薄めてタンポポコーヒ

ーに②そのままなめる③パンにぬる④クッキーやケーキの生地に⑤水に溶いて凍らせキャンデーに⑥寒天で固めてコーヒーゼリー等にお使いいただけます。

- 無農薬大根干葉 100g 袋入 300円
大変長らくお待ちいたしました。待望の干葉が入荷! 無農薬栽培の大根の葉を陰干しし、布袋に入れてあります。1袋(100g)に2~3株入っています。
- 潮こいくち醤油 1.8ℓ 1280円
国内産丸大豆、国内産丸麦、自然海塩“海の精”を使用し、木樽で2年間熟成させた昔ながらの醤油です。
- 天塩詰替用小袋 やきしお 100g 160円
百菜 60g 160円
使って便利! 大変お徳な詰替用小袋です。

価格変更商品

- たんぼぼコーヒー(粒) 150g2000円(値下)
- タンポポ100 150g2000円(〃)
- タンポポゴールド 100g1900円(〃)
- 潮・玄米みそ 1kg 920円(〃)
- 潮・米みそ 1kg 790円(〃)
- 潮・麦みそ 1kg 780円(〃)

再入荷商品

- オーサワわかめ 100g 430円
九州玄界灘でとれた天然のわかめです。

風味が良く菌ごたえがあり、味噌汁、酢のもの、和えものに最適です。

その他

- カムカムクラブ特別会員(粒米)募集中!!
詳細は同封の案内書をご覧ください。
ご要望におこたえし再募集いたします。
- オーサワ手づくりパン講習会(要予約)
5/11(日) 11時~15時半 会場/日本C I 3F。申込は5/6までに東北沢店。会費/1500円(ルヴァン製パン、タンポポコーヒー、パン種付き)。講師/甲田幹夫(株)ルヴァン

■東北沢店の休業日は毎週木曜と行事のない祝日です。土曜・日曜は営業。(営業時間は10時半~18時半)4月29日(祝)は休業です。

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021

MACROBIOTIC FOODS



健康と幸福への道
マクロビオティック食品

昭和21年から「ホンモノ」を追い求めてきた人生がある。徳島県鳴門市でソースをつくりつけてきた島田利雄、その人である。「どこにもあるソースは作りたくない、買う買わないはお客が決めることで、製造者はただ良いものをつくればいい」と言い切る。

原料のひとつひとつを入念に吟味し、仕込む。一切の化学添加物・調味料を使わない。速製法を用いず、昔ながらのタルでじっくりとねかせ、熟成するのを待つ。こうした地道な努力を積み重ねて、「純正・無添加の超特級ソース」が生まれた。



ソースにける男
島田利雄

どっぴりとソース につかって40年

「ホンモノはつくりだすしかない」

世界一のソースづくりをめざしたら、 売れるハズのないソースができた

無添加をこえた 自然農法で

ソースづくりで社会に貢献したいとの願いを持つ島田はある時、街で自然農法をしている旧友に出会う。この出会いがさらなる飛躍につながった。

自然農法の野菜も果実もコクがあってウマイ。これこそ「ホンモノ・ソース」の原点だと考えるようになる。かといって、おいそれと農家もすぐに作ってくれるわけではなかった。何年もかかって説得し、やっとのこと農家も腰をあげてくれ、野菜・果実の自然農法栽培契約を結び、ことができた。こうして、ついに世界でも例のない、「無農薬・無化学肥料ソース」が実現したのである。

未知への挑戦 無砂糖ソース

食養に砂糖とカラメルはいらない。オーサワジャパンとの接触で、食養ソースへの新たな取組がはじまった。ソースの世

界で無砂糖は常識では考えられない。また、最高の原料を使えば値段は法外なものになる——しかし、商品開発はスタートした。世界一のソースをめざして情熱は燃えた。

野菜と果実の量を倍にし、砂糖の代りに高価な米飴を入れてみる。甘さとトロミがでてきた。原塩を自然塩にし、醸造酢を純米酢に変え、そこに④中の④天然醸造しょう油を加える。

できた。その独特の風味、典雅な香り、世界中広しといえど、いまこのソースに匹敵するものはないと確信した。

てきてしまえば、簡単なことであるが、並大抵の苦勞ではなかった。夜眠れな

ノーシュガー

300ml 780円



無農薬
無化学肥料
野菜・果実
から作った

オーサワソース

開発した島田利雄、販売をひきうけたオーサワジャパンともにはめられてかかるべきだ。しかし、それ以上に、このソースを買った人、無名のお客さまこそ、もっともはめらるべきかも知れない。生産者ガンバレ。お客さまバンザイ。オーサワジャパン。

本社（注文先）
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店（売店）
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021

（年間、正会員一万二千円、誌友五千円）