

足をぐねりました。いつもならこのまま倒れてひどい結果になるところです。でもすぐに一瞬で立ち直ったのです。「姿美人」の威力がわかりました。富田さんが、これは転ばぬ先の杖とおっしゃっていた意味が実感でした」

一言メモ

意識とは関係なく足裏と脳は信号のやりとりをして、常にあなたを真っ直ぐに立たそうとしています。足裏の構造の崩れは、この信号系の衰退につながります。脳梗塞の方がリハビリに使用すれば驚くような効果が上がります。多くの方の救いにつながります。

一方私から見てこれはひどいというケースでも本人が切実に感じていらつしやらない方も大勢です。腰痛や膝痛、慢性的な肩こり足裏は自己の存在の仕方、今後の生き方に重大な影響があることを伝えられないもどかしさを感じます。自動車のタイヤがツルツルになればだれだって交換します。危ないと感じるからです。見えない足裏では危機感が感じられないのでしょうか。

### 炊飯パツクの素晴らしい技術

現在売り出されています炊飯パツクは淡路島でつくられています。世界に類例がない技術なのです。それは常温で長期間の保存が可能です。似たものに「ごはん」があります。が、まったく違う技術です。こうした従来のレトルトなどの機密性包装

形態には問題が多すぎると厚生省の生活衛生局で指摘されています。以下はその通達文章です。

衛食一20号平成二年8月30日

「千葉でのボツリヌス菌食中毒事件が発生し中略・包装中心部を80

で20分間の加熱に加え、10以下で保存する・・・中略食品が冷蔵を要するものであることを明確に

表示するようにすること。中略」つまりほとんどのごはんのレトルトは

要冷蔵でないといけないのです。常温では傷みやすいので最低でも2

調整剤などを使用します。さまざま保存剤も使用します。

ところが淡路での炊飯パツクは特殊技術です。空気も含んでいるのに菌

の発生は防げています。したがって防腐剤など完全無添加でできていま

す。131の湯の中を15分以上潜り抜けることで完全滅菌となつて

います。菌が0なので長期保存が可能です。うちの事務所には製造

して2年近くなつたパツクがありま

すがまったく傷んでいません。もちろん食べることもできます。残念ながら風味は落ちていきます。賞味期限は常温保存で半年です。4分程度の湯煎、あるいは電子レンジで6分な

です。

現在二種類あります。

すべてみどりのお米が入っています。すべて200グラムです。

黒米入り 294円

十五種雑穀入り 357円

近くおもちができます。

お楽しみに

**冷え性タイプのレシピ**

材料  
大根葉半分・しょうがひとかけ約40グラムをそれぞれ細かく切つてお

く・ごま油・日本酒・しょうゆ  
ごま油をフライパンで熱し大根葉を

少々の塩で炒める。しんなりしたらお酒小さじ一杯としょうゆで味を調える。次にしょうがを混ぜてから火を止める。

以上でおかずになります

炊き立てのごはんからませれば菜飯になり、炒めればチャーハンになります。胃の弱い方は大根おろしを最後に混ぜて少しだけ炒めます。大根葉はミネラルの宝庫です。

風邪について

風邪は季節の変わり目に多くなりま

す。スムーズに季節と生理を同調できな

くないときに、体という自然は思い切つた行動に出ます。それが風邪で

す。菌やウイルスの力を借りて発熱させ不要の水分やたんぱく質などを排泄

します。前の季節の残りかすを始末して、新しい季節にふさわしい体制をつくるのです。

ひきはじめてあればしょうがを包丁の背で叩いて煎じます。鼻水の多い

風邪であれば原因は冷えですから、果物はやめて根菜汁、葛などで温め

ます。大匙2杯の大根おろしを番茶でわつて、最後にねぎとしょうがを加えて一気に飲み干し、一枚布団を

たして眠つて大汗をかければ成功です。

## 「環境と洗剤」

あなたは洗濯で使っている水がどこからやってきたか知っていますか？その豊富な水には当然ながら源があります。日本がなぜ水の豊かな国なのか。多くの民族や国が水不足で悩んでいるのに、です。水の源は海にあります。海水が蒸発して雲となり、陸地で雨となって降ってきます。その水は地に潜り地下水となり、やがて地表に染み出し小さな水路を形成します。細い水路が集合し、網目のようにさらに集まり川となり、多くの川は集合しやがて大河となります。日本は山と海が迫っており勾配がきついで、ヨーロッパ人を見ると日本の川は急流です。ヨーロッパの大河はゆるやかに流れていますので、日本の川は激流にみえるくらいです。したがって雨水はすぐに海に流出します。これでは保水ができません。保水するためには水がめが必要ですね。その水がめが水田なのです。水田の下には暗渠といわれる巨大な水がめがあるのです。そのお陰で日本は水資源が豊かなのです。

水田が存在するだけで黒部第4ダムが30個分以上の働きをしているのです。工業には膨大な水が必要です。パソコン一つつくるのに1トンの水が必要なのです。大工業国は大農業国でもあるのです。農業が水資源を確保しているのです。日本の一部の

政治家や財界が「工業で立国し、食べ物他国から買えばいい。したがって狭い日本に水田はいらない」という論理は土台で崩れています。水田をつぶせば水がなくなるのです。さて、いくら水が豊富だとはいえ無限であるはずもありません。自然界の自浄能力も無限ではありません。台所で流す汚水を元に戻すには何百倍の水が必要となります。何度もすすぎが必要な洗濯も問題です。お米のとき汁も大問題です。

そこで

「みどりの若竹の洗濯水」が誕生しました。

これは竹を高温で焼くと白い灰が周囲につきまします。これをきれいな湧き水で溶かしたものです。アルカリが強く洗浄効果があります。泡は出ませんが合成洗剤と比べての洗浄試験でも遜色がありません。これは江戸時代の洗濯方法だったのです。伝統食を守るという食育の定義を横に広げると洗濯方法にも波及します。この洗浄水は食品分析に飲用水として分析を依頼しましたが、無害ということでした。つまり誤って飲んで安全なくらいですから、これを川に戻したとき、却って川や海をよくする回帰水となるのです。

しかもすすぎは一回きりです。これは食器洗いにも、犬猫のシャンプー、あなたの髪の毛のシャンプーにも使えるのです(50倍希釈です)。浴槽に入れば湯が柔らかくなり、塩素の刺激性をゆるめるので敏感肌にも最適

です。

ただ食器洗いは油分が少しだけ苦手なので石鹸水を若干混合して使います。主婦湿疹の方におすすめです。お試し用でお米と一緒に送ります。お使いください。資料もつけておきますのでお読みください。

「一家のウランチ」新企画誕生か！

そのご夫婦はふだんからお互いのウランチを見せ合うというくだけた仲です。みどりのお米を食べて、「一本うち」を目標にされており、夫婦で切磋琢磨していました。お金を賭けていたかどうかは未確認です。ある日のこと、奥様にその日がついにやってきました。その途中で立ち上がりたくなるような長大な一本うちを製作できました。見れば見るほどにほればれとするうちでした。そこで携帯電話で撮影しました。一本の花を添えて・・・それを写メールで出張中のだんな様に送ったのです。

その写真を是非掲載したく申し入れましたが、残念ながら処分されたとのことでした。じゃあ今度は保存しておきますということ、がんばっていたいただきましたが・・・緊張するとうちも途中で切れてしまい、うまくいかないようです。やはり緊張はいけないようですね。

そこでみなさんにもうち写真集を募集します。「うち美人コンテスト」を開催します。

「今月のうち美人」というコーナ

ーを設ける予定。ふるって、きばつてご参加ください。

(あのー、冗談ですからね。念のため・・・)

## 重心調整インソール「姿美人」使用者の続報

＜ーさん女性

「この前バスが来たのでおもわず走りました。友人に「さん、走ってる」と言われました。走るなんてできなかっただったので、今までは次のバスを待っていたのです」

この方ははじめて当研究所にいらつしゃつたときは杖をついてこられたかたです。今は足どりもしっかりしています。

ス・スさん

ある講演会場でのことです。「姿美人」の試着テストや足裏貧乏テストをしている時です。

会場の後ろから突然「ステップができるー」と声が上がりました。声の方を見ると、その方感極まって大粒の涙を流されています。できなかつたことができること。ステップができたことで、未来に希望をもたれた一瞬でした。この方は脳梗塞と事故で歩きに不自由されていたのでした。そうした体験がわたしの仕事の原動力で「ああ、今回も来たかいがあつた。きつとこの方のために今回はきたんだな」とわたしも嬉しさひとしおの体験でした。

ス・ーさん

「奈良へ遊びにきました。石段で

とで生命が生まれます。この世に物質であれ生命であれ、なにかが生じるときは「珉啄同時」という働きがあるものなのです。

生理が要求している食べ物をタイムリよく食べた時、生理は円滑にすすみはじめます。季節の変わり目には体調が不安定になります。なぜでしょう？それは生理も衣替えのタイムリに困っているのです。それが土用です。そういうときはキャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎなどを主にした副食を並べればよいのです。新しい季節に入った時こそが「珉啄同時」です。旬の食べ物が生理を新しい季節にふさわしくなるように変えてくれるのです。

### 「エゴギョウ講座」第3回金性から水性へ

金性の傾向がよい状態で現れるには土性の共感力が必要です。土性が金性の社会性を動かすと献身的な社会活動や正義感に満ちた行動をします。しかも持続性がともないです。

しかし悪くすると、その活動は狭い概念で行われてしまう可能性がありえます。思い込みによる一人よがりの考えです。自己にとつての善と他者にとつての善はしばしば食い違いがあります。けれど金性のよくない傾向として自己にとつての善を他者に正義の名で押し付けようとします。しばしば正論であなたのルーズな人間性を攻撃します。それはさまざま局面

で生じます。教育現場では教師が生徒に、家庭では夫婦間や親子間で、宗教界でも国家間でもあります。押し付ける人は反対側では拒否的で違った考えを受け入れられない状態です。頑固といわれます。あるいは真つ直ぐな人という評価もあるのです。信念の人ともいわれます。なぜこつても評価が違うのでしょうか。それは、その行動が周囲の人にとって恵みであるときは「正義感がある、信念がある」となり、迷惑な場合は「頑固、独善的、強権的」といわれます。どこの国みたいですね。中世は異教徒を神の国にすると称し十字軍を編成し異国での大虐殺行為を正当化しました。15、16世紀のヨーロッパ諸国は大航海時代を迎えた時、他民族を文明化すると称して植民地を拡大してゆきました。侵略国家は自己の欲望を隠すためにしばしば正義を偽造します。

金性は役割意識なので、その役にふさわしい言動をします。本音は別です。本音から見て嘘でも正論であるので平気で言えます。金性の悪いところばかり上げましたが、確かに金性が単独ではよくない傾向が目立ちます。土性との協調があつてはじめて金性は生きてくるのです。

### 「水性」へ

ところで、侵略する国があるということとは当然される国もあるわけですから支配は被支配者がいなければ存在できません。そういう意味で相補的

です。共依存的です。一方では利害が対立しています。主人と奴隷の関係です。敵同士です。こういう関係を弁証法的関係といえます。

金性の性格傾向が強い人は、自分に従う人を探します。いなければ従う人をつくりだします。あるいは不思議なことには自己の内部にさえ従う人を作り出します。優越感のある人は内部に必ず劣等感を抱えているのです。貴賤という差別意識をつくります。有能は無能をつくります。山あれば谷があり、高い山にはかならずそれに見合った谷があります。すべては相対的で陰陽があるということですね。身体的にいえば、実の状態（凝りなど）の周囲には虚（気の抜けた箇所）があるということです。国家レベルでは侵略国家があれば必ず侵略される国家が存在するのです。

金性の傾向の強い人の周囲には水性の傾向の強い人が存在します。あるいはつくりだします。金性は支配的、水性は従属的に働きます。金性人の周囲には水性人が存在します。逆に水性人がいれば必ずその周辺に金性人がいます。

もしあなたの水性の得点が14点以上であれば、必ず金性が14点以上の人があるあなたの近くにいるはずですから父であるか母であるか、舅であるか姑であるか、上司であるか教師であるか、あなた自身であるか・・・です。

金性と水性は常に対立的で相補的です。金を陽とすれば水は陰という関

係です。

金は白で水は黒、金が光であれば水は闇です。白は黒があることで、光は闇があることで存在できるのです。金は能動的攻撃的に働き、水は防衛的従属的に働きます。

「エゴギョウ」を検査した結果、あなたかあなたの周辺に水性の得点が14点以上であつた人がいたと仮定します。

なぜ「水性が14点以上に成つた」のでしょうか？「・・・成つた」というのは天性ではないという意味です。そういう意味では金性の性格傾向も天性ではないのです。

もちろん気質としては水性、金性の原型はあります。生後の人間関係という環境のあり方で原型は強化され表現されます。

水性的傾向がなぜ形成されたか？それを考える前に水性人の特性を眺めてみましょう。

水性人は人間関係の機微に鋭敏です。過敏といつてもよいでしょう。アンテナを張り巡らせています。人の顔色をみる能力に優れています。特に人の怒りに恐怖感をもちます。

「人への怖れ」これが大きな特徴です。ですから、できるだけ人を怒らせないように気を遣います。人間関係に波風を立てたくないのです。ですから「NO」といえません。それを言うには大変な勇気が必要です。

「自分さえ我慢して済むのなら・・・」ということになります。

次回へ

# あすなる新聞

B L 研究所  
100円 / 1部

- ◆ コミュニケーション
- ◆ エコギョウウ金性編
- ◆ 娑婆人体験・洗剤など

「食とはなにか・コミュニケーションの形」  
「コミュニケーションとはなんですか。それには五つの形があります。」

1 自然環境同士の対話（物理的・化学的）  
たとえば、海水温度と気温、気圧の対話です。対話の結果台風が生じます。

2 自然環境と生命の対話  
地球気温の平均化運動ですね。

3 生命同士の対話  
森の樹木と昆虫、花と蝶の対話ですね。お互いが対話によって変化しています。

4 動物同士の対話  
共生関係や天敵関係などですね。これでお互いの繁栄をつくります。

5 生命内部の対話  
細胞同士の対話や組織同士の対話です。胃と肝臓との対話などです。

現代医学では組織同士の対話を成立させるものにホルモンや神経などを考えています。  
東洋医学ではそうした物質的連絡の

背景に経絡という気の流れがあると見ています。

すなわち、気の流れという対話です。臓腑五行学説というのはこの対話の構造、仕方を説明しているのです。相生や相剋関係などは臓腑のコミュニケーションの仕方を説明しているのです。

さて、経絡には陰と陽があります。陰陽の交流（コミュニケーション）は森羅万象を貫いています。前記の五つのすべてのコミュニケーションの根源なのです。

陰虚とは陰が足りず陽との対できない状態です。陽虚は逆です。気虚とは全体の気の流通量が足りない状態です。陰陽のコミュニケーションを考えること、どうすればスムーズに対話できるかという生活法なのです。

「食とはなにか」  
さて、食をこのコミュニケーションという視点で考えてみます。

それは食を通しての環境との対話である、といえます。  
季節の食べ物はその季節に順応したものです。順応できないれば成ることができないですね。季節に順応したものを食べることで、わたしたち

はその季節を順応して生きることが出来ます。季節との円滑な対話ができるのです。秋には秋のものを食べることで、わたしたちは秋にふさわしい生理を築くことができます。秋のものを食べてわたしたちは秋色に染め上げることができるのです。生理というコミュニケーションの大本は環境との対話なのです。同じ釜の飯を喰った仲」というのは同じものを食べた結果、基本的には同じ個性をもちます。共感性が生まれるのです。

同じ地域で同じ季節を暮らし同じものを食べた結果、同胞（はらから）となります。包まれている体（月）の自身は同じ。これが同胞の意味ですね。

地域のコミュニケーションの原型とはこうしたもののなのです。けれども環境とキッチンとした対話を成り立たせるためには、噛まなければなりません。

対話とはお互いに変化発展する作業です。食べ物は食べた人に成るようにスムーズに変化を遂げ、食べた人もそれによって変化します。その最初の作業が噛むことです。

「くいちがい」という現象は冬に夏のものを食べること、「かみあわな」とは早食いのことなのです。くいちがいやかみあわなという人間関係のトラブルの原型が食にあるようにですね。右手と左手を正面で合せて叩いてください。良い音がしまし

たか？さて、右手と左手どちらが鳴りましたか？もちろん鳴るのは両方があるからです。食べ物は右手、噛むことは左手です。噛まなければ音がなりません。よい音色は良く噛むことで生じます。食べ物はよく噛んでこそ、はじめて良い食べ物になれるのです。それが「かみ合った」状態です。

「食い違い」とは食べ物の性質と食べる人の性質の相性で決まります。陰の状態の人は陽の性質を帯びたものを多めに取ります。逆も同じです。食べ物の栄養素を考えなくてもよいのです。ビタミンやカルシウムがどれくらいあるのかを気にすることはないので。部分食に偏った食生活の人がそういった心配をします。食べ物は旬のもので全体を丸ごと食べればよいのです。

「対話と会話のちがい」  
ここまでお話しすると対話という作業は交流（否定的、肯定的どちらも）によってお互いの変化発展を促すものと考えられます。会話はあたりさわりのないおしゃべりです。それでよくにお互いには内的変化は生じません。

対話はお互いの矛盾に気付き、変化する必然性と要求があつて成立します。非常に緊張的な場面です。「嗔啄（そつたく）同時」という禅から生まれた言葉があります。これは卵の殻の中の小さな生命が嘴で殻を割ろうとしたとき、親鳥も殻をつつくのです。その動きが同時に起きるこ