



## 1456 マクロビオティック食材の陰陽表

マクロビオティックを実践する方向けに食材の陰陽を判断する上での目安を判りやすく表にしたもの。体質や体調に応じて、食材を選択する基準となる圧力鍋と土鍋を用いた玄米の炊き方も記載。使いやすい三つ折りのB5版。

◆発行:日本CI協会

売れています



¥330(300)

## 4819 マクロビオティックガイドブック(2023年 改訂版)

マクロビオティックの基本をわかりやすくまとめた入門書。「身土不二」「一物全体」「陰陽」などの基本理論をはじめ、体質別食事ガイドや手当て法まで網羅しています。

◆発行:日本CI協会

売れています



「マクロビオティックとは何か?」ということをはかりやすく解説するガイド本!

¥1,100(1,000)

## 4871 マクロビオティックの陰陽がわかる本

マクロビオティックガイドブックの姉妹本。陰陽の考え方や基本理論をイラスト入りでわかりやすく解説。

◆発行:日本CI協会

◆監修:陰陽研究会

売れています



¥1,100(1,000)

## 4778 医師たちが認めた「玄米」のエビデンスⅠ

10人の医師たちが、玄米食を薦め、それぞれの専門の立場から体験例をもとに「玄米」の効果・効用を理論的に紹介。食を正すことで未病を治せる、ということを知ってほしいと思います。正しい玄米・菜食を基本食とした日本食こそが健康長寿に生きる最善の道です。

◆監修:渡邊昌



¥1,430(1,300)

## 4821 「玄米」のエビデンスⅡ 自然共生栽培と玄米のおいしさ

2015年2月に刊行され、ロングセラーとなった『医師たちが認めた「玄米」のエビデンス』の続編となる本書は、医学博士の渡邊昌氏が、「玄米は、なぜおいしいのか?」に焦点を当て、玄米食の歴史や玄米の食べ方、栽培方法から土壌やそこに棲む微生物、米作りの文化などさまざまな角度から読み解いていきます。渡邊氏は、日本の未来は「メディカルライス」とそれを食べることで実践できる「治未病」にかかっていると語ります。日本のお米の未来を担う全国の篤農家からのメッセージも収録。

◆著者:渡邊昌、林正明

¥1,870(1,700)



## 4823 「玄米」のエビデンスⅢ メディカルライスで未病を治す

「玄米」のエビデンスシリーズの第三弾。

自然と共生し、食事は玄米。それが未病を治す秘策。

「人生100年時代の健康長寿を目指す対策としての基本的な考え方、食・栄養学の重要性がこのなかにある」——渡邊昌

健康と病気の間に未病状態がある。この段階は健康に戻れるが薬剤に頼ると真の治療を要する病気に進む。

◆著者:渡邊昌、大坪研一、益崎裕章、内藤裕二



¥1,870(1,700)

## 1037 桜沢如一。100年の夢。

「世界に広がりつつあるマクロビオティックの創始者、桜沢如一の生涯を記した伝記小説。桜沢は、正食によって自由自立の精神を養い、宇宙の真理に至らんとする壮大な夢を抱いていました。彼の「スキなことをタンノーするほどやりぬき、スバラシイ、オモシロイ、ユカイな一生」を通して、無双原理がどのような時代にどのような経過で生まれてきたのかが見えてきます。

◆著者:平野隆彰/田舎元気本舗代表

¥1,980(1,800)



## 4519 新 食育入門 ~食育を正しく伝える人になる。

「食育基本法」の生みの親である服部幸應氏の提唱する食育の基本となる食育三本柱、「選食力」「共食力」「地球の食を考える」をわかりやすく解説。また、「いま、なぜ、食育?」と題して日本と世界の食の安全保障の課題も解説します。

◆監修:服部幸應



¥2,090(1,900)

## 4877 服部幸應の食育の眼 食育は世界を救う

NEW!

食育基本法が施行されて20年。その提唱者であり教育者のMr.Syokuiku 服部幸應氏が、2024年10月に急逝する直前まで語っていたこの国の未来の食育ビジョンをまとめた著書です。「食育は世界を救う」と銘打ったその内容は、日々の生活での些細な気づきから日本、世界、地球環境まで視野を広げた食育の大切さと責任を23本のテーマで展開。そして今、全国の市区町村に広がるオーガニックビレッジ宣言とオーガニック給食の波を食育が大きく支え、後押ししています。

◆著者:服部幸應

¥1,650(1,500)



4874 安心安全な食品選び Q&A 100

NEW!

「オーガニック野菜、有機野菜って?」「安いみそ高いみそ。何が違う?」「添加物は安全なの?危険なの?」「遺伝子組み換え大豆って?」など、あらゆる食品のギモンを解決!毎日の食品選びのお悩み、日常の食品選びの疑問にQ&A形式でわかりやすく解説しています。2024年発売の書籍「食の選び方大全」(サンクチュアリ出版)が6刷とロングセラーになっている、自然食品店長、食養生アドバイザー、オーガニック料理ソムリエあるとむさんが、食品選びに関する100の疑問に答えます。Q&A100で本当に知りたいことがすぐわかる!子どもに食べさせても安心な食事が作れる自分に合った食生活を見つめられる安心安全な食品選びの基本を学べる一冊です。



◆監修あるとむ

¥1,540(1,400)

4873 食の選び方大全

NEW!

あなたの体は、選んだ食べ物でできている。調味料・野菜・果物・肉・魚・加工食品などのあらゆる食品の選び方を、この1冊で完全網羅!醤油やお味噌はどんなふうにつくられているのか?伝統的な製法と、一般的な市販品との違いは?「有機野菜」や「オーガニック」という言葉は、漠然といいイメージがあるけど、どういふものなのか?農薬や肥料とは、いったいなんなのか?よく聞く「添加物」とはどんなもので、どうやって付き合えばいいのか?など、スーパーから始める「おいしくて」「安心で」「体にいい」食品の見分け方を人気自然食品店長が教えます。



◆著者:あるとむ 監修:高城嘉樹

¥2,420(2,200)

イラスト:浜竹 睦子

料理・手当法

48717 家庭でできる自然療法

売れています

著者が若い頃に罹患した結核を玄米菜食と、自然の手当て法によって克服した体験を元に編み出されました。

◆著者:東城百合子



¥2,420(2,200)

4833 一慧の穀菜食Book・手当て法(改訂新版)

かずえ

売れています

病名別・症状別の手当て法や食箋料理の決定版。オールカラーで見やすく分かりやすく解説。食べ物で体質改善を目指す方にとっての基本知識が満載。病名、症状別の索引がっているので、困ったときにすぐにページを開くことができます。

◆著者:大森一慧



¥2,530(2,300)

4814 自然治癒力を高めるマクロビオティック【基礎編】

— 正食医学の理論と実際

20年もの食養指導や半断食の実践から、自然治癒力を高める食生活「和の道」を説いてきた著者がわかりやすく解説しています。1万人以上の食養指導の実践に基づく正食医学の「基礎」を紹介。『月刊マクロビオティック』に9年以上連載してきた「磯貝昌寛の正食医学」をベースに書き下ろしています。

◆著者:磯貝昌寛



¥2,750(2,500)

4817 自然治癒力を高めるマクロビオティック【実践編】

— 運命を開く断食

「自然治癒力を高めるマクロビオティック【基礎編】」の続編です。20年もの食養指導や半断食の実践から、自然治癒力を高める正しい食生活「和の道」を説いてきた著者による最新刊。半断食の体験者の声を交え、その実践の様子を紹介しています。国民病ともなったガンの食養指導や感染症についても踏み込み、半断食の幅広い効用を説いています。

◆著者:磯貝昌寛



¥2,750(2,500)

4872 マクロビオティック在宅介護 ～父のパーキンソン病闘病記～

難病パーキンソン病を患う父の在宅介護闘病記。四季を通してマクロビオティックを実践しながら介護をする様子が詳細に記されている。実際に提供したマクロビオティック介護食のレシピも紹介。

◆著者:永本佳子



¥2,420(2,200)

4876 続マクロビオティック在宅介護 ～父のパーキンソン病闘病記～

「マクロビオティック在宅介護～父のパーキンソン病闘病記～」の続編。前作では、難病パーキンソン病を患う父を、四季を通じてマクロビオティックを実践しながら介護した様子が詳細に記されている。続編では、できるだけ自然な形で在宅介護を行なった結果、どのように父が亡くなっていったか、末期状態の時にいったい何をして、実際に提供したマクロビオティック介護食のレシピも紹介。

◆著者:永本佳子



¥2,420(2,200)

DVD

リマ・クッキングスクールの自然食 DVD

マクロビオティックの料理と基本の考え方が学べるDVD  
◆監修:リマ・クッキングスクール(現クッキングスクール リマ)



1295

1295 取扱終了 ラス

1293 中級クラス

1294 上級クラス

1295 BOX(3枚組)【初級・中級・上級】

¥9,680(8,800)

各¥3,278(2,980)

4786 リマクッキング 500レシピ

売れています

1965年、マクロビオティック料理創始者:桜沢里真がはじめたクッキングスクールリマの開校50周年を記念し、桜沢里真の復刻レシピをはじめ、500レシピをオールカラーで紹介。講師陣をはじめ姉妹校の郷土料理も紹介。

◆発行:日本CI協会



¥3,960(3,600)