



4765 「陰陽の考え方」を身につけて直感力を高める

マクロビオティックの祖、桜沢如一最後の直弟子によるエッセイ集。食事法だけではなく、マクロビオティックの考え方は健康・子育て・ビジネスなど無限に応用できる。2つのスペシャル陰陽対談も掲載(片岡鶴太郎×勝又靖彦、西邨マユミ×勝又靖彦)

◆著者：勝又靖彦／桜沢如一最後の直弟子

「なぜ腸は第二の脳と呼ばれるのか?」「陰陽を学んで何かいいことでも?」という疑問を見事に払拭!

売れています



1,540円(1,400)

1456 マクロビオティック食材の陰陽表

食材の陰陽を判断する目安を、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円(300)

4809 マクロビオティックガイドブック(2019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?」ということを分かりやすく解説するガイド本!

660円(600)

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円(1,000)

1019 マンガ お産と育児の食養生

初めて出産を体験する著者が一般常識と食養生との間で悩む・葛藤しながらも丈夫で健康な子育てを実現するまでのドキュメントまんが。

◆絵・文：夢野マリ子

◆発行：日本CI協会



1,100円(1,000)

1037 桜沢如一。100年の夢。

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

売れています



1,980円(1,800)

1038 マクロビオティック・ムーブメント

世界に広がるマクロビオティック運動とその歴史、団体相関図、マクロビオティックを仕事に活かす人々や、ライフスタイルを紹介する決定版!今まで取り上げられることのなかった“マクロビオティック運動の全体像”がわかる歴史的な一冊。◆発行：日本CI協会

マクロビオティックの歴史と「今」がこの一冊でまる分かり!



838円(762)

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円(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円(1,700)

NEW!



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」をペースに書き下ろしています。

◆著者：磯貝昌寛



2,750円(2,500)

4817 自然治癒力を高めるマクロビオティック【実践編】
— 運動を開く断食

「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、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円(2,500)

料理・手当法

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円(3,600)

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円(2,200)

4717 家庭でできる自然療法

売れています

平成22年に第920版出版という、驚異的な増版を重ねる本書は、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円(2,200)

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円(1,900)

DVD

リマ・クッキングスクールの自然食 DVD

“かんたん、きれいに自然食”ダイエット、健康食、アレルギー体質の改善など、あらゆる面でのヘルシーサポート料理DVDの決定版！

◆監修：リマ・クッキングスクール



1295

1295 BOX(3枚組)【初級・中級・上級】

9,680円(8,800)

1292 初級クラス

1293 中級クラス

1294 上級クラス

各3,278円(2,980)

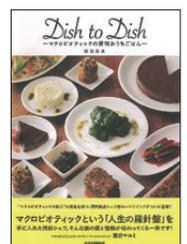
4770 Dish to Dish

～マクロビオティックの愛情おうちごはん～

“マクロビオティックの鉄人”、岡田英貞シェフ初のマクロビオティックレシピブック。「身土不二」の考え方や、食材を皮まですべて使い切る「一物全体」の手法、陰陽調和をもとに岡田シェフが作りだした四季折々のおうちごはんレシピ集です。

◆著者：岡田英貞

2005年8月に東京代官山に「メルロパノニカ」を開店。現在はクッキングスクールリマ 名誉講師。



1,430円(1,300)