

# 魔

ライフマガジン 11月号  
昭和51年10月1日発行 (毎月1回1日発行) 第2巻第9号 昭和50年6月12日第三種郵便物認可

豊かな明日をつくる  
健康総合誌

●ヘルス・ジャーナル  
症状も複雑で  
発見が遅れがちな

## 肝臓病

●メンタル ゴルフ セミナー  
“間、ぬけの魔  
多し





今月の料理

●Filet de Sole Bonne-Femme

舌平目に小海老と洋蔥入り  
ソフトグラタン

¥2,200

●Salade de Combinaison

野菜サラダ

¥600

●Oignon Soupe au Gratin

オニオン・グラタン ¥800  
スープ



汗と笑顔のスポーツを  
はじめて三年

松平俊江さん

ミュンヘン・オリンピックで全日本男子バレーボールチームを優勝に導いた松平康隆監督の奥様でいらっしゃる松平俊江さん。「主人は血と汗と涙を流すスポーツをやっておりますが、わたくしには汗と笑顔のスポーツと

いって美容体操を勧めるんです」  
キャリア三年、週に二回アスレティックVIVIの美容教室に通い楽しい汗を流している。

「適度に疲れたあとサウナでさっぱり、そしてメンバーズ・サルーンでお茶をいただきながらお友達とくつろぐのが最高ですね」  
と健康美あふれる微笑をかえす。ご夫婦仲も至極円満とお見受けした。



VIVI 鹿友倶楽部

六本木ロアビル4F-6F ☎03(402)6281(代)

会員募集中 一人20万円

アスレティックジム・サウナ・プール・クリニック・ゴルフ練習場  
メンバーズサルーン・レストラン・スキー場・ゲームルーム

# Life Magazine Shika

表紙の人／浪越徳治郎氏  
表紙カラー／池田源英  
本文イラスト／中村章伯 布田健  
1976© 鹿友倶楽部  
無断転載使用・禁

1976

11

No. 14

Contents

●ヘルス・ジャーナル

症状も複雑で発見の遅れがちな  
**肝臓病**.....

●押阪忍のぶっつけ対談●ゲスト／浪越徳治郎氏..... 8

モンローの肌は白磁のようになめらかで、指が吸い込まれるんだ



●メンタル ゴルフ セミナー④●久能千尋

“間、ぬけの魔多し”..... 28

●食べる健康法⑩

現代人に有効な栄養源  
**クロレラ**..... 26



●青い目の日本イチャモン帖⑨

大島マリアヘスス夫人(スペイン)

日本の野菜には本来の味がないですね..... 13

●誌上卸売ショップ

**読者サービスコーナー**..... 21

●賞品付クロスワード・パズル..... 34

## 肝臓の構造

肝臓の病気とひとやでいっていろいろあるが、すべてにいえろことは、よほどの重症にならない限り、自覚症状が出てこないということである。それに、費用がかかりすぎるために、会社などの集団検診では肝機能の検査はほとんど行なわれていないのが実状である。そのため、早期発見、早期治療は十分になされていない。

肝臓には実に多くの機能があつて、それぞれの機能についての検査をしなれば、どんな異常があるのか発見できないのである。現在、病院でなされている肝機能検査は十二〜十五種類もあり、これら全部の検査値をどのように判断すればいいのか医師でさえもとまどつてしまつてしまふらしい。

肝臓は人体のなかで最も大きな臓器で、右上腹部から若干左上腹部にかけて位置し、上は横隔膜に接している。そして、右横隔膜の下に靱帯という皮のようなもので宙つりになつていゝ。肝臓の多面的な働きをする、その構成単位として直径一〜二ミリの肝小葉とつて肝臓を形成しているのである。また、他の臓器と違って動脈、静脈のほかには門脈という特別な血管がある。これはいわば栄養血管ともいえるもので、腸管から吸収された多くの栄養が門脈血となつて肝臓の細胞に栄養を供給するのである。

## ヘルス・ジャーナル

症状も複雑で  
発見の遅れがちな

# 肝臓病

自分は健康だと思っている人でも人間ドックに入って詳しい検査を受けて、はじめて肝臓に異常を発見することが意外に多い。肝臓病は知覚症状のない病気の代表選手といえよう。今回はその複雑な肝臓病にスポットをあててみよう。

## 肝臓の機能

肝臓は再生力が非常に強く、ある程度の細胞が死んでも、生きている細胞が分裂してその部分を補つていく力強い臓器なのである。動物の肝臓の四分の三を切除して、何日でもその重量にもどるかという実験をしたところ、イヌでは八週間、ねずみでは何と三週間でもその重量にもどつたという。しかも、そのイヌやねずみはからだの機能に何の障害も示さなかつたのである。実は、肝臓は五分の一か四分の一の肝細胞が働くだけで健康を保つのである。

酸素は動脈からも供給されるが、肝臓に流れこむ血液の量は門脈からのものと比べものにならない。門脈からの血液の量は動脈からの量のなんと三〜四倍にもなる。ところが肝硬変になると、それが二倍、あるいは同量くらいに低下してしまふのである。

門脈は肝臓の中に入っていくつも枝わかれして肝小葉のまわりの結合組織の中で小葉間静脈となり、さらに毛細血管となつて、放射状に並んでいる肝細胞索の間をぬつて中心静脈に注いでいる。また、肝細胞の間には胆汁が流れる毛細胆管があつて、それらが何本も集まつて肝小葉を抜け、さらに細い胆管に連絡し、徐々に太い胆管に連絡して、肝臓の外に出て最後に十二指腸

につながつている。

胆汁は肝臓で生成される。肝臓から出た胆汁は一度胆のうの中に入れて濃縮されて貯えられる。そして食物が胃を經て十二指腸に入つてくると胆のうが収縮して、濃くなつた胆汁が十二指腸に分泌されて消化を助けるのである。特に脂肪類の消化には、なくてはならない役割をしている。これは胆汁に含まれる胆汁酸の働きによるものである。胆汁酸は肝臓の中でコレステロールが酸化されてできるもので、腸に出ても再び腸管から肝臓に吸収される。

また、胆汁にはからだに不必要になつた物質や毒物などが含まれていて、それらを排泄するという大切な働きもしているのである。

このように体内の臓器の中で最も大きく、また最も生命力にあふれている肝臓は実に多面的な働きをしている。再生力が非常に強いといふことは今も述べたが、これは、体内に入つてくるあらゆる毒物を無毒化する、いわゆる解毒機能のためである。その毒物が強ければかなりの細胞が破壊されてしまふ。再生力が弱ければ健康どころか生命も維持できないであろう。しかし、肝臓の最も大きな働きは代謝作用にあるのである。

### ①糖質の代謝

糖質については前号の糖尿病の中にも述べたが、念のためにもう一度説明しよう。少し前までは含水炭素、炭水化物などと呼ばれていた。米やパンなどの主食、果物や芋類などに含まれる。米やパンなどを食べると胃や腸で消化

されてブドウ糖になる。

その一部が腸管から門脈を経て肝臓に吸収・消費され、余分はグリコーゲンとなって貯えられる。そして体内にブドウ糖がたりなくなつたときにグリコーゲンを再びブドウ糖に環元して不足を補うために血液の中に送り出すのである。こうして肝臓は常に血糖（血液中のブドウ糖）をほぼ一定の値に保っているのである。

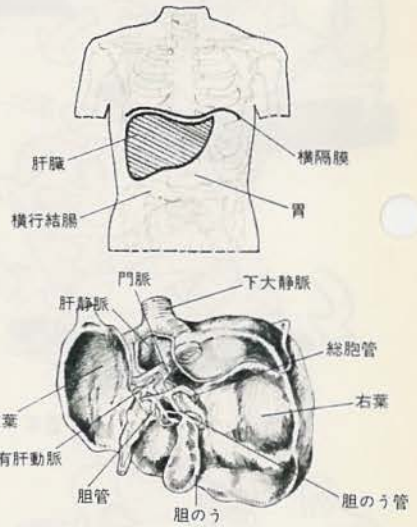
②蛋白質の代謝

蛋白質はいままでもなく肉類や魚類、大豆製品、乳類などで、腸で消化されてアミノ酸となり、肝臓でからだに必要な各種の蛋白質にされるのである。そのひとつにアルブミンという蛋白質があつて、これが減少すると血管の中の水分を保持しにくくなつて、外の組織の方にもれたりする。これが亢進して腹腔内にたまると「腹水」となる。

また、出血した血液をかたまらせる働きのあるフィブリノーゲンやプロトロンビンも、何らかの原因で肝臓の機能がおとろえて生成される量が少なくなると出血を起こしやすくなる。

③脂質の代謝

脂質代謝はほぼすべて肝臓でおこなわれるため、肝臓を悪くすると血液中の脂質成分にいろいろの異常が起きてくる。脂質は腸で消化・分解されたの



ち、門脈ではなくリンパ管に入り、肝臓がこれを他の物質にかえたり、またエネルギーにかえたりする。

このほかにも、体内の血液や鉄分量を調節したり、他の多くの物質代謝を支配することによって、他の諸臓器に必要なだけの栄養を送りこんで、それらの機能がスムーズに行なわれるように働いているのである。ひとことではいえないが、肝臓は体内の物質代謝の中核なのである。

■症状と療法

最もよく知られている肝臓病の症状は黄疸である。肝臓病以外でも黄疸が起ることがあるが、ここでは肝臓病の症状としての黄疸についてだけ述べることにする。

肝臓の障害があつたり胆管が胆石やガンなどで通りが悪くなつて胆汁がう

まく排泄されないため、血液中に胆汁色素の一種で黄色をしているビルビリンが増えて皮膚や眼が黄色くなるのである。肝臓だけが悪くて起るものを肝細胞性黄疸、あるいは肝実質性黄疸といい、胆管の通過障害によって起るものを閉塞性黄疸という。

しかし、肝臓が悪くなれば必ず黄疸が起るわけではなく、慢性の肝臓病では、急に悪化したときのみ黄疸症状が出るという例の方がはるかに多い。その他には、全身の倦怠感、疲れやすい、食欲がなく、特に油っぽい食事が食べられなくなるという症状がよくある。これらの症状は肝臓病だけにみられる症状ではないが、一応、肝臓病ではないかと疑つてもよい。また、吐

き気がしたり、実際に吐いたり、右の上腹部が痛んだり、お腹がはるといった症状もある。そして尿の色が褐色になる。からだがだるく、食欲がなくなつて尿の色がコーラのようになつたら肝臓病と考へてまず間違いない。

肝硬変やガンが進行してくると、お腹に水がたまつてくる。これは急性肝炎が重症になつたときにもみられる症状である。肝臓が悪くなると、たいていの場合肝臓が腫れて大きくなるし、肝臓のあたりをおさえると痛みを感じることもある。慢性化すると肝臓ばかりではなく脾臓も大きくなつてくる。脾臓からの血液は門脈から肝臓に流れこんでいるのだが、肝硬変などの場

Car-Doctor

《あなたの愛車の診断士》

- ★一般整備・車検・中古車、新車販売
- ★JCB・ダイナース・UCカード取扱
- ★総合個人タクシー協同組合指定工場

(車検ローンも取扱っています)



株式会社  
服部自動車整備工場

東京都葛飾区水元猿田1003番地 ☎03(608)7740

合のように門脈に通過障害が起こると門脈内の血圧が高くなって脾臓に血液が停滞して、腫れて大きくなるのである。脾臓が腫れること自体はたいした症状を起こすわけではないが、肝臓の病状を知るうえに大きな手がかりとなる。

肝臓の病状がすすんで重くなると、さまざまな精神神経症状が出てくる。家族や知人の名前や顔を忘れたり、おかしいことを話したりする。また、入院している場合、部屋を間違えたり、人のベッドにもぐりこんだり、便所でもない所に大小便をしたり、とにかく奇妙な行動をするようになる。そして意識がもうろうとして昏睡状態に陥いる。最初は名前を呼んだり起こしたりすると目をさめますが、またすぐにうとうと寝てしまい、ついにはゆすつても目をさまさない。また、昏睡状態に陥る前に暴れまわって人に迷惑をかけることもあり、重症の肝臓病で



あるのに精神病と間違えられて精神病院に収容されることもよくある。非常に危険なことである。次によくある肝疾患について述べてみよう。

●急性肝炎

流行性肝炎、血清肝炎などがあるがいずれもウイルスによって感染・発病するので、はじめはウイルス肝炎と呼んでいたが、慢性のものがあることもわかって、今では急性肝炎と呼ぶようになった。手術技術や麻酔技術の進歩で大手術が行なわれるようになり、輸血も多くなっているが、それに比例して血清肝炎が増えている。輸血する血液の中に何らかのルートで肝炎ウイルスが入っていると、それが輸血された体内で増殖して発病するのである。(症状) 急に食欲がなくなり、少し寒気がして、一見風邪のようだが、吐き気をもよおす。そして、実際に吐い

たりする。そのうち尿の色が濃くなり、どうもおかしいと思っっているうちに白眼や皮膚が黄色くなってくる。ふつうは発病してから一週間くらいで黄疸症状があらわれ、さらに一週間くらいで最も強くなるが、それ以後は徐々にうすくなって三〜六週間で消える。黄疸症状が出はじめると吐き気などの他の症状はなくなると元気を回復するが、黄疸が完全に消えるまでは十分に安静が必要である。もしその時点で治ったと思つて仕事をしたりすると再発し、慢性化するおそれも出てくる。肝炎が完全に治るには黄疸が消えてもさらに数週間から数カ月かかるのである。急性肝炎のなかで最もこわいのは電撃性肝炎と呼ばれるもので、発病して十日くらいのうちに意識がおかしくなり昏睡状態に陥って死亡してしまう。患者によつては二〜三日で死亡してしまふことさえあり、そういう場合は黄疸も出ないので死因がわからないことさえある。この電撃性肝炎の死亡率は非常に高く80〜90%にもほる。

●肝硬変

統計によると肝硬変での死亡率は三〜五〜四四歳の働きざかりの男性が最も高い。名前のとおり肝臓が硬くなる病気で同時に、他の肝疾患と違って小さくなるのがふつうである。

肝硬変はいわば、いろいろな肝臓病の終点ともいえる病気で、どんなに適切な治療をうけてもその正常な肝臓にはもどらない。ほか、大酒や栄養障

株式会社 竹ノ内・浅間建築事務所

宇都宮事務所 栃木県宇都宮市下平出町1019-6 (竹ノ内一雄常駐) ☎0286 (61) 8201  
東京事務所 東京都渋谷区代々木4-31-6 松屋ビル(浅間道雄常駐) ☎03(378)1993(代)

害も大きな原因となる。しかし大酒家すべてが肝硬変になるわけではなく、アルコールによって肝障害を起こしやすい素質をもっているほんのひとりにぎりの大酒家だけに発病するのではないかと考えられている。

〔症状〕 親指と小指の下の手のひらに紅斑がみられる。また爪の色が悪く、指さきが太くなる。顔や首すじ、胸もとなどにニキビのような赤い斑点ができる。クモの巣のように細い血管が集まっていてクモ状血管腫という。男性なのに女性のような乳房になつてくることもある。

黄疸、腹水、脾臓の肥大などの症状が昔からよく知られているが、これらの症状は肝硬変がかなり重くなつてから出てくる。

知覚症状としてはからだのだるい、疲れやすい、お腹がはる、便秘や下痢をしやすいなど。こんな症状があらわれたら、単に胃腸が悪いだけとかたづけしてしまわないで医師に肝機能の検査をしてもらう方がよい。

〔日常生活の心がけ〕 安静にしていることが一番。医師の治療をうけて肝機能検査で異常が軽くなれば多少の運動（散歩など）もできる。治療がうまくいけば社会復帰もできるのである。しかし、肉体労働や不摂生は絶対に避けなければならぬし、十分な休養をとらなければならぬ。

〔食事療法〕 特に大酒や栄養障害による肝硬変には、高蛋白、高カロリーによる食事が驚異的な効果をあげるこ

とが近 になつてわかつてきた。また、昔から肝臓病にはしじみの味噌汁がよいといわれているが、これは肝臓の治療には役立たない。

●脂肪肝

動物性蛋白質をほとんど食べずに糖質の食品ばかりを食べている人が脂肪肝になりやすい。肝臓の脂肪沈着を防ぎ、また脂肪をとり除く作用をする物質メチオニン、コリンは蛋白質に含まれるのだが、かたよつた食事のせいでこれらが不足するために発病するのである。大酒を飲む人もこれとほぼ同じである。動物性蛋白質などほとんど食べないで飲む人が多く、長い間の栄養



のアンバランスで肝臓 られて脂肪肝となる。また、アルコール自体も肝細胞に悪影響をあたえることもわかつてきた。

症状としては、他の肝臓病と同じくからだのだるく疲れやすい、食欲がなくなるなど。このような症状がでるのはかなり病状がすすんでからである。かなり重い病状になつても症状がほとんどあられないこともめずらしくないし、黄疸症状はごくまれにしかあらわれない。

脂肪肝のときには食事療法が最も重要なポイントとなる。まず良質の蛋白質を十分にとる。

また脂肪肝には肥満体の人が多く、そういう人はカロリーを制限し、脂質、糖質の食品を少なくする。大酒家ならば禁酒は無理かもしれないが、量を減らすくらいは努力はしなければならぬ。

肝臓病、とくに慢性肝臓病には、いろいろな病気が合併しやすく、治療をするうえに大きな影響をあたえる。もつとも多いのは糖尿病と胃潰瘍・十二指腸潰瘍である。

肝臓を悪くすると糖代謝がうまくいかないことは前にも述べたが、糖代謝に障害が起これば当然糖尿病、あるいはそれに似た状態になる。こういう場合の食事療法はどちらを優先したらよいのかまよすが、一般的にはまず、糖尿病を主体として食事療法をしているようである。

■ゴルフ名言集②

練習場でするショットは地上2フィートの綱渡り、試合は地上40フィートの綱渡りみたいなものだ。

(ジャック・パーク)



MEN'S KNIT FASHION

EVER HIT

株式会社 エバーヒット

■有名専門店にて販売

墨田区石原2-22-8 ☎03(626)3828

## 押阪忍のぶつけ対談

[8]

ゲスト 浪越徳治郎氏



### お酒は大好き、

### 十五のときから飲んでる

押阪 間もなくアルコールがまわりま  
すけれども、先生は……。

浪越 ええ、私は十五のときから飲ん  
でいるんですよ。小学校を出ると真言

宗の坊さん(僧)に弟子入りしましてね。そ  
の坊さんは寺を持っていないで、町々

村々を説教して歩くんです。「これは  
(浪越さんのこと)弘法大師の生まれか

わりだから、腰の痛い人、頭の痛い人  
は押しもらうと治るぞ」といって、

五人か十人ぐらいの人を私がやるわけ  
です。そのあとお盆を持って回ると、

おひねりといって十銭か二十銭、包ん  
でくれるんです。それで、「トク(徳

治郎)酒買ってこい」と。ところが実  
際はほくが働いてお布施をもらったん

だから、自分だけで飲むのは気がひけ  
るらしいんだネ。トク、飲め、飲め……

いっただったか、石垣純二さんと東京ブ

# モンローの肌は白磁のようになめらかで、指が吸い込まれるんだ

二十数年前、世紀の美女、マリリン・モンローが日本を訪れたとき、自慢の親指で一糸ま  
とわぬモンローと一時間四十分に渡る大奮闘……。シミひとつなく、抜けるように白い、  
なめらかな白磁の肌、そして、豊かなブロード……。このときほど指圧師冥利につきたこ  
とはないという。全世界の男性を魅了し、いままなお永遠の美女として男たちの胸の中に  
生きるモンローとの出会い……まことに果報者というべきか、うらやましい限りである。

リンスホテルで公開対談をやったこと  
があるんです。談たまたま酒のことに  
なつて、「浪越さん、酒はどうかね」  
「大好きですよ、まず最初はビール一  
二本」「ウン、ビール二本ぐらいはい  
いネ」「いや、それからお酒を飲む」  
「ちゃんぽんはいけないよ」「それから、  
ウイスキーを飲んで、帰ってからブラ  
ンデーを飲んで寝るんです」「それじ  
ゃ君、あと三年持たんよ」「だって先  
生、これで二十年やってるんですよ」  
と。石垣さん、あきれちゃってネ、「君、  
いま遺言を書きなさい、浪越徳治郎の  
肝臓は普通の人と同じくが違ひだろ  
うから、君が死んだらほくが解剖する。  
医学界のために貢献するんだから、死  
体を石垣純二に渡すと、ここで書いて  
くれ」というんだ。だから「そりゃ先  
生無理ですよ。だって、あんたより先  
にわしが死ぬわけないじゃないか」と。  
これで二百人からの人がワッと拍手喝  
采ですよ。……すがの先生もテレ臭そ

な顔していたけど……。石垣先生はほ  
くより五、六歳年下なんです。でも、  
白髪がふえて顔色は悪いし、とてもこ  
の人より先に死ぬとは思えなくて、先  
生より先に死ぬわけないと、思わず言  
ったことばが、その通りになりました  
ね。

### 吉川先生の『宮本武蔵』も ぼくが半分書いたよなも

押阪 こうしてお目にかかるのと、どう  
も。指圧の心、母心……。ということ  
ばを思いうかべるんですが、指圧とい  
うのはマッサージの一種なんですか。  
浪越 全然違うんです。手による療  
法を手技療法というんですが、それを  
大別すると四つあって、一つがあんま。

中国からきたもので、奈良朝時代って  
いいますから、西暦六百年ころですか。  
マッサージは明治年代にドイツ医学と  
一緒に一つの補助療法として日本へ渡  
来したものです。もう一……カイロ

プラクティックといって、アメリカで発  
達した、背骨を調整する療法なんです。  
で、指圧というのは古来からあって、  
押し療法と呼ばれていました。これ  
をぼくが、大正十四年に「指圧」とい  
う名前にしたんです。古事記に「少彦  
名の苦手(爪)がにがく、手に毒がある  
という手。その手でさわると痛や腹痛  
が治るといふ)にて押せばよくなる病  
の血潮」ということばがでてます。

押阪 ほう、古事記に……。

浪越 指圧というのは人間の本能的な  
もので、だれでも頭が痛い頭へ手を  
やる、歯が痛ければ歯へ手をやる、腹  
が痛い腹をおさえる、痛いところへ  
手を当てる。そういう本能的操作を科  
学的に体系づけたのが現代の指圧療法  
なんです。私は、首のツボを四つとつ  
たんです。あこの下の脈の打っている  
ところから四つ目は鎖骨の上、ここが  
急所です。甲状腺というのがここにあ  
って、美容ホルモンを出すところなん





です。ここが硬くなつてくると不思議に顔にしわが寄つたりシミが出来たりする。ここをやわらかくすると顔に活気が出るんです。だからぼくは、更年期なんか、お風呂へ入ったときに自分でのを押しなさい、と。

浪越 もう自分でやってかまわないものなんでしょうか。

押阪 ということは男性でも同じですか。

浪越 ええ、そうです。夜、眠れないときはいいんです。頭へのぼった血がおりの道ですから……。左は左の親指、右は右の親指。一緒にやったらだめですよ、永久に眠っちゃうから(笑)。

吉川英治という作家がいたでしょう。

あの人のころへはよく行つたんです。首を押しやると考えが詰まっていたのがヒョツとひらめいたんでしよう。それからというものは、詰まってくるどぼくのところへ電話をよこすんです。だから、あるとき冗談に、先生の書いた「宮本武蔵」も「太閤記」も、ぼくが半分書いたようなものだ、って……ワッハッハハハ……。

**診断即治療、それが指圧の特徴だ**

押阪 ぼくもどちらかという凝り性でして、旅に出ると、あんまさんが好きなせいか、いろいろと教わるんですか……。

浪越 たといえば首、ここには自律神経

が通っているから、ここ、まっぴいなければ、胃もよくなるし、心臓もよくなるし、肺もよくなる。自律神経失調症なんているのは、ここがピンと張っていますよ。あんまで、さすとかもむとか、たたくとかいう一切のものが、押す。の中に入る。それが指圧の特徴です。これを診断即治療というんです。押すことが診断になって、押しながら硬いとかやわらかいとか、脈が早いなど、指がちゃんとわかる。それに応じて強くあるいは弱く、ゆつくり、あるいは早くやる。これが指圧のじょうずとへたの違いです。

押阪 強けりやいいというもんじゃありませんね。

浪越 そうです。指圧はそんな強いもんじゃありません。

押阪 とこで、局部が凝っているもツボというのはほかのところにあるんですか。

浪越 だいたい凝ったところにあるんですけども、それ以外に、先ほどの甲狀腺と同じで、ホルモン腺というのがあって、だから、その人その人によって特質があり、みんな違うんです、ツボが。

押阪 ハア、そんなものですか。その人の実際の治療ということになると……。

浪越 だいたいところは決っていますけど、体をみてそれに合った治療をする。それが診断即治療、と……。ぼくはモハメッド・アリにもやりました。がやわからかでしたね、あれには驚きましたよ……。

浪越徳治郎氏 メモ  
明治三十八年香川県生まれ 大正十四年北海道室蘭市で開業、昭和八年東京に進出 昭和十五年日本指圧学校を創立、同三十二年厚生大臣認定校となる 昭和二十一年日本指圧協会会長に就任 昭和四十三年一月より三年間、NET桂小金治アファターンショー指圧教室に出演、指圧の心・母心々のスローガンで全国を沸かせた。「指圧療法全書」「おやゆび一代」など著書多数

**モンローに指圧：!?**  
**こんな機会は二度とないと：**

押阪 先生はたしか、マリリン・モンローにも……。

浪越 ああ、やりました。あれはもう二十年前ですよ。ぼくが世界的に有名になったのもマリリン・モンローのおかげです。

押阪 あの人は三十六歳で亡くなったんだナ、だから、いちばんいいときに……エエときでしたね(笑)。

浪越 (指圧をしたとき)二十九でした、アブラの乗りきったときでしょう。前後七回やりましたからネ。

押阪 七回もしたんですか、イヤ、指圧を……。

浪越 ハッハッハハハ……。

押阪 どんな感じでしたか、ま、イッパイ飲みながら、せひ……。(グツと前に乗り出す)……(笑)。

浪越 いやもう、指の法悦といえますかね、実にもう……。

押阪 指がふるえましたか。

浪越 ええ……帝国ホテルの二〇五号室、いまでも忘れない、あの部屋は。

ウワッハッハッハ……。  
押阪 なるほど、それは……。ほくもシッコイね。どうも(笑)。ティマジオがきたときですか。まあちよつと、飲みましようよ。

浪越 あのととき、オドールという監督が一緒に、彼はその前の年にギツクリ腰を起こしたんです。当時、プロ野球の阪神の監督でカイザー田中というのがいて、ほくは懇意なんです。その関係で治してあげたんです。それ以来、オドール監督は指圧の絶対信奉者になりました……。モンローさんの話に戻りますが、朝の五時ごろ電話がかかってきて、娘が出たんです。「たいへんヨ、マリリン・モンローからヨ、来てくれって」「おまえ、寝呆けているんだろう」「じゃ、出てこらんよ」というわけで、出てみたら、ホイイさんが実はオドール監督からのことづけだ、と。これなら本物だ、断る手があるもんか、というんで、寝呆けもナニもない、スツとんでいったですよ。痛みは胃がいれんのせいで、十分間ぐらいで止まったんです。だけど、こんなチャンスはほくの生涯に二度とあるわけないと思って……。 (笑)。

### ガウンの下は 生まれたままの姿だった

押阪 話は佳境に入ってきました(笑)。浪越 ガウンを着てたんです。ガウンの上からやるわけにいかんから、はぐったわけだ。ところが、何もつけていない、生まれたままの姿なんだ。うつ

ぶせになつているときはまだよかったです、あお向けになつたときは目のやり場に困つた(笑)。ほくは弟子に、指圧するときはよそ見をしてはいかん、自分の親指だけ見えておれ、というんです。その大先生が、やつぱり、見てはならんほうへ目がいくものネ、ワッハッハッハ、困つたネ、これは。しかたないから、ハンカチを出してかぶせました(笑)。そのうちにモンローさん、一晩中苦しんだあとだから、グースカグースカ、いびきをかいて眠つちやつた。

押阪 われを忘れて……？

浪越 それからこつちは、全身に、診断即治療の極地をやつてみたネ。押し

ている指が吸い込まれるんだ、やわらかくて、しかも、弾力があるから、ピンとはね返る。指圧を覚えておいてよかつたど、あのとときぐらい幸福感を感じたことはなかつたネ、ウワッハッハ。

押阪 時間はどのくらい？

浪越 一時間四十分。

押阪 ウワッ、大サービスですね。

浪越 それがずいぶんうれしかったとみえて、また次の日もこいといわれた。

あのとときは朝鮮戦争があつて、ティマジオと二人で朝鮮へ慰間に行つて、四日間留守になつたわけで、帰つてきた日、たいへんなんです。晩にやつて、また次の日の朝来てくれ、と。その日は三越へティマジオと買物に行く約束

があつたらしいんだ。ところが、モンローさんは疲れたところへ指圧をやつて、いい気持になつたものだから、このまま寝る、あなた一人で行つて、と投げキッスをしたんだ。ティマジオはくやしがつてね、ほくの顔をにらみつけていたよ。あれは忘れられないね。

押阪 そうですか、なるほどねえ。

浪越 ほくは当時、治療代を一回三千円、日本の金でもらつていたので、倅がアメリカに留学しているという話をしたら、アメリカでは金がかかるから、これを送つてやりなさい、といつて折り目ひとつない五ドル紙幣をくれるんですよ。

押阪 当時の五ドルとはたいへんですね。

浪越 ところが、どうやつて送つていいかわからない。そうしたら、早川雪洲がアメリカへ行くことになつたので彼にあずけたんです。倅もホームシックになつていたところへ、マリリン・モンローのお金を、セッシュウ・ハヤカワが持つて行つたでしょう、とたんに活気づいて、とうとう六年間辛抱したです。だから、モンローさんにはいろんな意味で恩があるので、おとしアメリカへ行つたとき、モンローの墓まいりをしてきたんです。ところが、テレビ局でも新聞社でも、モンローの墓のあり場所を知らないんですよ。

押阪 どちらなんですか。

浪越 ロスにあるんですがね。そして、あるラジオ局で流してくれまして、二時間もたたないうちに七人から



知らせがきました。そのおかげで墓まいりができましたが、モンロー様々です。

押阪 フーン、そういうこともあったんですか。われわれは、モンローさん華やかになりしころ、モンロー・ウォークだとか華麗なるヌードしか知らないんですけど、先生は中身まで知ってらっしゃるんですから……。

浪越 実際の顔はスクリーンで見るよりチャーミングで、エエですよ（笑）。

押阪 ヘアは……頭髮は金髪ですネ、ということとは……そういうことですか。

浪越 そうです、そうです（笑）。

### ひびの裏をピツと

#### のばして歩くといひ

押阪 ところで先生はいままで何人ぐらいやられたんですか。

浪越 そうねエ、大ざっぱに推算すると、二十万人ぐらいたらうと思います。

押阪 二十万人々 それをおやりになつたのがこの手ですか、（自分の手と比べながら）かなり大きいです。太くなるんですか。

浪越 生命は使えば発達するんです。やわらかですよ、さわってごらんさない。

押阪 アッ、ほんとうだ。しかし、太いというか、大きいですねエ、これが生命の泉湧く……。

浪越 物質というのは使えば減るんです。どんな優秀な機械でもそうでしよう。ところが生命というのは使えば使うほど発達するんです。頭でもそうで



す、鍛えなきゃいけない。このごろの青年は、体を使ったら損だなどと、生命を物理的に考える。逆なんです。動く喜びということは大事です。古くさいようだけど、自然の原理なんです。

押阪 たしかにそうですね。

浪越 いま、歩け歩け運動で、歩いて運動する。これがいちばんいいことです。ただ、歩くのでもひびを曲けたまま歩いていたら疲労する。ひびが曲がるから腰が曲がる、腰が曲がるから腎臓が圧迫される。それで動脈硬化をおこすんです。左足のひびの裏をピツと

伸ばしたときに右足を出す、右が伸びきったときに左足を出す、こういう歩き方をするんです。ホラッ、こうやって歩くんです。

押阪 オヤ、これは実演ですな。ハハア、爪先き立ちというか……。ちょっとやってみましょうか。

浪越 これで十分間歩いただけで、腎臓の働きがパーッと活発になる。

押阪 そうなんですか。で、これもやつぱり、指圧の中に含まれているんですか。

浪越 含まれています。指圧は筋を伸ばすことにあるんです。病気になるみんな縮まる。だから、年寄りは大抵縮まるんです。

押阪 ええ、それはありますね、なるほど……。

浪越 このことだけでも覚えておくことです。

押阪 ということになると、ゴルフな

優秀な施工で皆様に奉仕する

総合建設業

白石建設株式会社



本社 東京都千代田区丸の内1丁目6番4号 交通公社ビル916区  
電話 (212) 1321 (代)

# 高速時代の 安全性を 確実に守る PIRELLI



## イタリー製 ピレリー・ラジアルタイヤ チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靱なベルト構造！ブレーカーのベルトとラジアルコンビネーションから抜群の路面グリップが生み出されます！ピレリー「ラジアル」タイヤ〈チンチュラート〉は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

—日本総輸入元—

## 株式会社 阿部商会

千代田区神田美土代町 3  
TEL 03 (292) 1336 代  
大阪市福島区福島 7-21-10  
TEL 06 (458) 775 1  
名古屋市東区葵町 1-1-21  
TEL 052 (931) 536 1  
仙台市中倉 3-17-57  
TEL 0222 (95) 427 0

んかにはひじょうにいいですね。  
浪越 いいことです。そのときでも、  
そうだ腰を伸ばすんだ、ひざの裏を伸  
ばすんだ、という意識がちょっとあれ  
ばなおいいです。

### 陰陽相和し、 夫婦指圧がいちばんだ

押阪 よく、竹を二つに割って、その  
こんもりしたところを踏みますね、あ  
れも生活の知恵ですか。

浪越 いや、それはのちのことで、い  
ちばんいいのは血気盛んな孫の足の裏  
で踏んでもらうことです。輸血するよ  
うなものです。

押阪 よくそういうことをいいますね。  
浪越 あれこそ生活の知恵なんです。

おばあちゃんもやっておった、おじい  
ちゃんもやっておったということ、  
足の裏が腎臓の急所であるとかそんな  
生理的なことは何も知りやしない。特  
にかわいなお孫さんにやってもらおうと

気持ちがいい。それと、男の人は女が、  
女の人は男がいい。不思議ですね。陰  
陽です。多少へたでも効きます。  
押阪 何となくという感じではなくて、  
ほんとうに効くわけですか。  
浪越 効きます。生命というものは陰  
陽相和して、不思議なものですよ。

押阪 そこで先生の、夫婦指圧教室、  
夫と妻ということになるんですか。  
浪越 そうです。いちばんいいのは夫  
婦指圧です。なんにも力はいらない。  
人間のいちばん大きなツボはみぞおち  
なんです。ここはすべての臓器の急所  
ですから、そこへ手の平をピタッとあ  
てる。奥さんがご主  
人の肌へ直接当てて  
あとは、少し押すん  
です。これだけでこ  
こへ生命がどどん  
集中する。これが愛  
情です。手が触れる  
ということ、心が  
触れることなんです。

押阪 それが、押せ  
ば生命の泉湧く、で  
すか。

浪越 そうです。本  
米は治る力があるん  
だから、れを呼び

出していく。夫婦の仲が悪い人はいけ  
ませんね。奥さん、大事にしてください。  
い。ワッハッハッハ……。  
押阪 指圧の心は妻の心、夫の心とい  
うわけですか。  
浪越 ぼくは（再婚ですが）、結婚す  
るときに、まず何よりも指圧を覚えて  
くれ、と。毎朝四十分、必ずやらせて  
くれます。このころはうまくなりまし  
て、とてもほかの男性にはさせられな  
いんです。

押阪 愛情ですね。  
浪越 七年で、実にじょうずになりま  
した。  
押阪 指圧というのは夫婦間のきずな  
になりますね。

浪越 もうこれさえしていれば、浮気  
はできませんよ、多少やってもいいけ  
ど……ワッハッハッハ（一同大笑）。

押阪 きょうはどうも、楽しいお話を  
ありがとうございました。  
(協力・V I V I 鹿友倶楽部)



大島マリアヘスス夫人(二十五歳)は、スペインはサラマンカの近く、ザモラの生まれ。ハイスクールを卒業しパリでフランス語を学びながら保育所に勤めていた時、人文科学を専攻する東京大学大学院生で、フランス留学中の仁氏に出会った。仁氏とスペインで結婚し三年前来日。すでに二歳半と三カ月の二人の娘の母親である夫人は、日本語がうまいし、習字が好きである。

### ★わかるより慣れなければ

結婚してすぐ日本に住むことになった私は、主人に日本のことをいろいろ教えてもらう間もありませんでした。最初、鎌倉に住んだのですが、自分がどこに居るのかさえもわからず、生まれて初めてのことに出会う毎日でした。どうして日本人は話す時に相手の目を見ないの? どうして外人外人と言うの? 日本語で話しかけてもどうして英語で答えるの……? 主人の説明を聞いて、日本人の考え方や生活習慣を一生懸命わかっていきました。そのうちに、私の考え方がどうであったのか、わからなくなっていました。去年の夏、丸二年振りに長女を連れて親子三人でスペインに帰りました。考え方がフラフラしていた私は、幼ない時から培われた私の考え方は正しかったことを知りました。つまり、私の頭の中には、日本人的考え方とスペイン人的考え方と、両方あっていいのだ

し、日本人的考え方を。わかるより慣れる。ことが大切だと悟ったのです。そうして初めて、私は日本に何年住んでも大丈夫だという自信ができました。★外人は見せ物みたい日本人はいつも他の人の気持を考え、てくれるので、心が落ち着きます。スペイン人は人と対する時、相手に負けまいといつも気負っています。

## DISCOVER JAPAN

青い目の日本イチャモン帖⑨

### 日本の野菜には 本来の味が ないですね



大島マリアヘスス夫人(スペイン)

んね。私は人間が好きだから、知らない人にも道で話しかけたりしますがまるで外人は見せ物みたいで、なかなか受け入れてくれません。日本語が話せるか話せないかは問題ではないと思います。ある日、いつも買物をする店に主人と子供と一緒にいったんです。そして「奥さんはどこの国の人ですか?」

また日本では、他の国の文学やファッション、言葉など、何でも見たり聞いたり教わるのは楽しいですね。それは日本人が、たとえギリシャ語がわからなくてもギリシャ人の演劇を見に行くなど、自分の知らないことにも興味を持って、見たり聞いたりするからでしょうか。

また、他人をなかなか受け入れませ

と主人に聞くんです。いつも私は日本語で買物をしているのに、なぜ私に聞いてくれなかったのでしょうか。私は人間じゃなくて、まるで物みたいで悲しくなりました。しかし一度受け入れると、とても親切になるのも日本人ですね。

### ★心が集中する習字が好き

日本の生活は大変です。着る物は安

いけど一番必要な食べ物が高いですね。妊娠している時、医者に鉄分不足だと言われました。野菜には本来の味がないので、売ること第一に考えて、自然の中で育てないから、味も栄養もないのです。昔の日本人はお金のためだけに働かなかった」と主人に聞きました。残念です。

子供の育て方は、私にはとても息苦しく見えます。走れば「あ、あぶない!」と言い、倒れば抱き起こす。そういうのを過保護というのだそうですね。スペインでは、バッテリーのような子供」と言います。冷蔵庫から出すと、すぐ解けてしまう軟弱な子供という意味です。

私は小さい頃からフラメンコに興味があつて、十三歳の時やと父にギターを買ってもらい、練習に励みました。日本に住んでからはまず習字を習いました。好きなフラメンコや絵を描いても感じなかったのに、なぜか心が動くのです。そして心が集中します。これは東洋独特のものでしょう。スペインでは何をやっても、頭で感じ、頭が集中することしか知りませんでした。いま、毎晩、主人に日本語の読み書きを教わっています。一カ月五〇〇の漢字を憶えるために、月末には主人がテストしてくれます。早く読み書きできるように、日本に「慣れたい」のです。

(談)

「エンペラー」を推せんするプロたち  
林山輝プロ/新井規矩雄プロ/古沢稔プロ/木村修プロ/小川清二プロ/前田新作プロほか多数

歩きやすくプレーしやすい

# ウレタン樹脂ソール



エンペラー・エキストラT-600  
白に赤のオニツカライン<sub>R</sub>入り  
サイズ24.5-28.0

ウレタン樹脂のインジェクションソールがズバ抜けてすぐれている点は●反発性能が非常によく●変形の心配が、まったくなく●防水完全●耐摩耗性が抜群で、革底の実に3倍強の耐久性があることです。それに●軽く●土がつきにくい●紙の突きあげがない●ナット自身のカラまわりがない、という特徴もあります。つまり歩きやすくプレーしやすい、そのうえ丈夫で長持ちする、という『至れり尽せり型』です。加えて履きやすさ、フィット性能は多くのトーナメントプロから絶賛をいただいている『快適さ』です。あなたもいかがですか。

トッププロ愛用。プレーにフィットする **エンペラー**

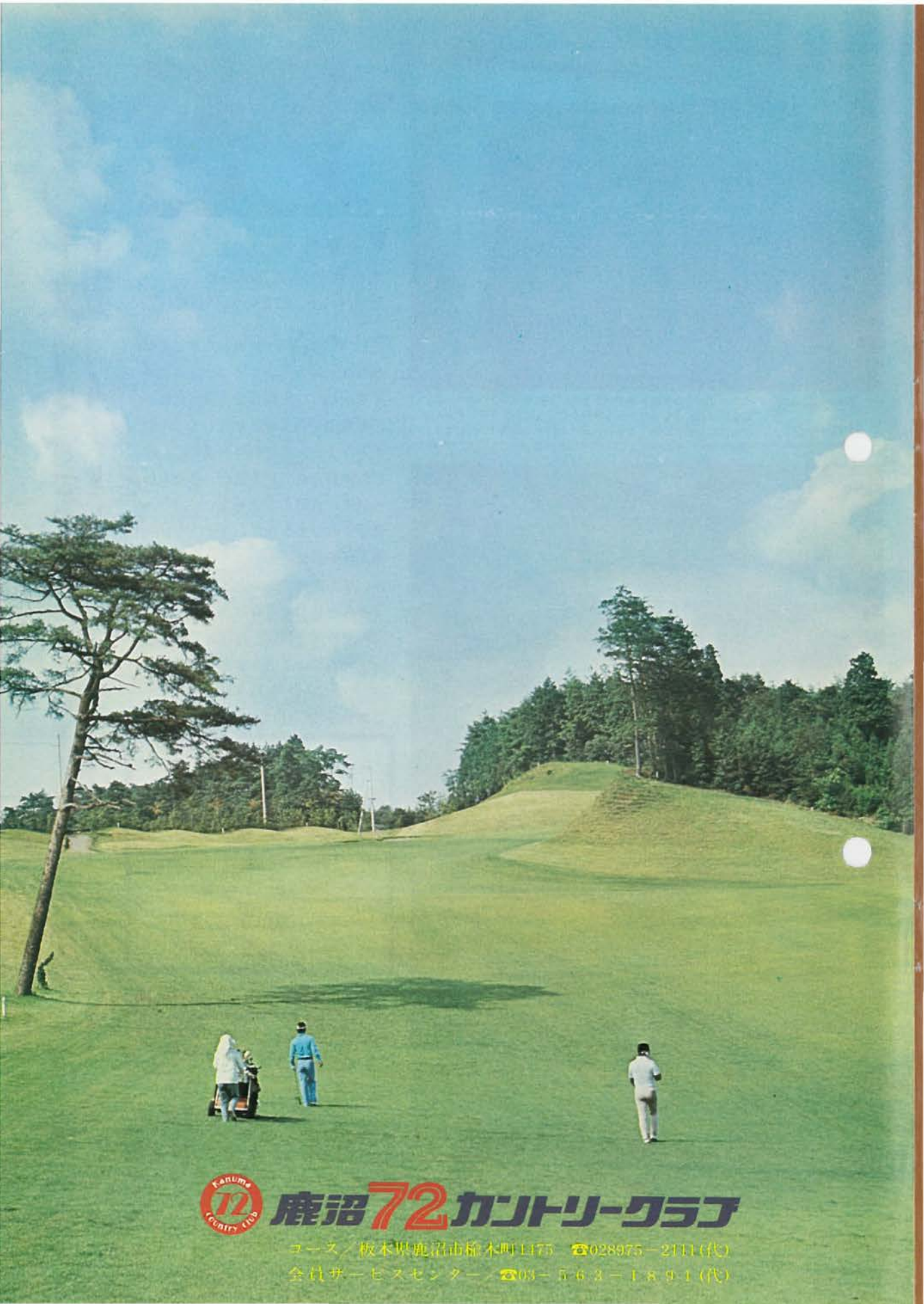
FOR TOURNAMENT

# EMPEROR

MADE IN JAPAN

**オニツカ株式会社** 神戸・大阪・東京・福岡・名古屋・仙台・札幌

お問合せはオニツカ株式会社  
〈東京支店〉TEL.(03)634-8331代〈大阪支店〉TEL.(06)768-0081代へどうぞ。



# 鹿沼72カントリークラブ

コース / 栃木県鹿沼市楡木町1175 ☎028975-2111(代)

会員サービスセンター / ☎03-563-1891(代)

# 一日の疲れはゆつくりと癒したい。



## VIVI 鹿友倶楽部

東京都港区六本木5-5-1 ロアビル4・5F ☎03(402)6281(代)

「のどかさは神から、あわただしさは悪魔から来たもの」とはトルコの諺ですが、いま、人間社会は神に代わって悪魔の手に支配されてしまった観があります。休息のいとまのないほどにあわただしい生活が、私たちから次第に人間らしさを奪い、心身の健康をおびやかしています。VIVI 鹿友倶楽部は、このような現実鑑み、都心のオアシスとして皆様にホッとひと息つける静けさと安らぎに満ちた時間を提供したいと考えています。ここにご紹介する数々の施設を、あなたの個性、ライフ・スタイルにあわせ、ご自由にお使いください。



### メンバーズ サルーン

クラシカルななかにも華やかさを演出したくつろぎのスペース。都会のざわめきを忘れさせる静けさがここに 있습니다。ボトルはご自由にお持ち込みください。責任を持ってお預りいたします。



### レストラン

あなたのお好みにあわせた味を一流のシェフがお作りいたします。こまやかにゆきとどいたサービスも自慢のひとつ。また、豪華専属バンドによるショーやダンスも存分にお楽しみいただけます。



### ゲームルーム

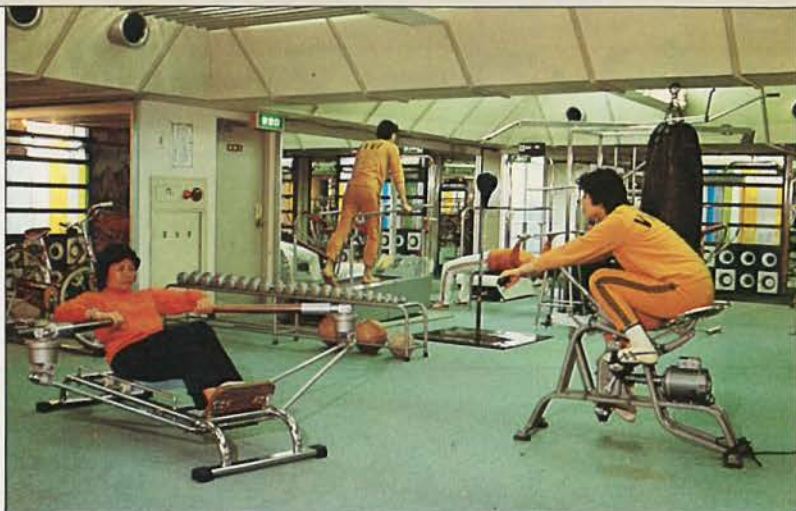
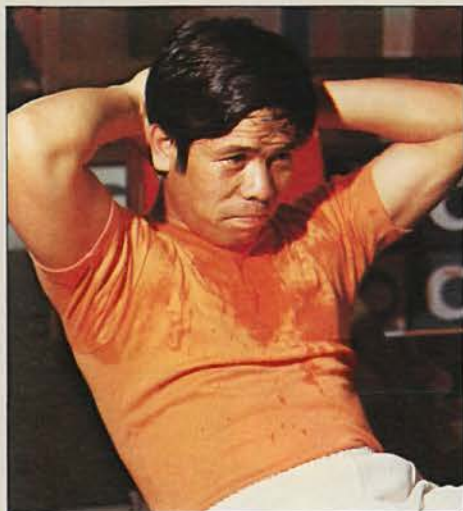
気のおけないお仲間との麻雀をはじめ、カード、囲碁、将棋など数々のゲームを落ち着いた雰囲気楽しんでいただけます。お食事、お飲みものご注文にも応じます。



### プール

お洒落な街・六本木にふさわしいファッションなプールと評判です。





## アスレティック・ジム

健康な身体を維持するためには運動を持続して行なうことが大切です。最新鋭の設備を用意したトレーニングルームで爽やかな汗をたっぷり流してください。個々の体力に応じた個人指導を行なうほか、《岩井クリニック》と提携して長期的な視野に立った総合健康管理システムを実施しています。またレディス・チャームスクールも定期的に開催しています。



## ゴルフ・ガーデン

爽快なドライバー、正確なアイアン・ショットが存分に練習できるコーナーに加え、バンカー、パッティング・グリーンも備えました。アフタービジネスのひととき、お仲間とご一緒にひと汗おかきください。また、ビギナーからシングル・プレーヤーまですべてのゴルファーを対象とした専属プロのきまやかな指導があなたのハンディ・アップをお約束します。

### 《縁故会員募集中》

個人会員……………20万円

法人会員 { 1名記名式 20万円  
2名記名式 30万円

家族会員 | 名につき 10万円

★メンバーは下記施設を無料でご利用になれます。

アスレティックジム/サウナ  
ゴルフ練習場/プール/メン  
バーズサルーン/ゲームルーム

★下記施設も特別メンバー料金  
でご利用いただけます。

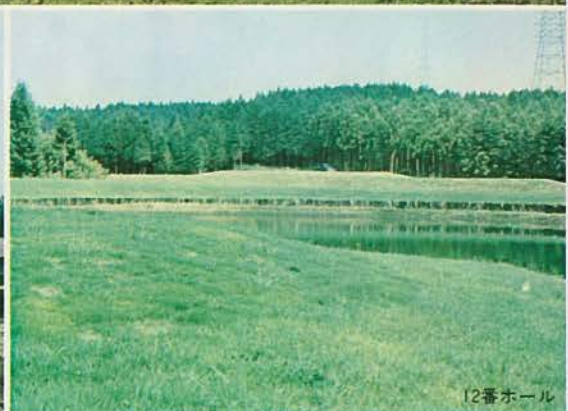
レストラン&クラブV.I.V.I/  
尾瀬岩鞍スキー場/岩井クリニ  
ック



## スポーツ・サウナ

森と湖の国、フィンランドのスタイルをそっくり移した本格派。超音波バスジェットをはじめ本場の最新機構を備えています。ハードなビジネス、スポーツでお疲れのあと、身も心もリフレッシュして明日への鋭気を養ってください。

# インコース一部芝張り完了



(写真はいずれも51年9月6日撮影)

●コースを視察される方は現地事務所にお立ち寄りください。係員がご案内申し上げます。



## 富士御殿場ゴルフ倶楽部

サンユウ産業株式会社

本社/東京都中央区京橋2-3-16 鹿沼ビル ☎03-56-9731(代)

現地事務所/静岡県御殿場市神場965-1 ☎0550-9-3534(代)

## 特別優待券

¥8,300

〔エコノミーバック料金・1枚1名様限り〕  
土曜・日曜・祝祭日には使用できません  
有効期限・昭和51年12月30日(木)まで

45鹿沼カントリー倶楽部



ゴルフ場/栃木県鹿沼市藤江町1545-2 ☎028975-2131(代)  
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

## 特別優待券

¥8,300

〔エコノミーバック料金・1枚1名様限り〕  
土曜・日曜・祝祭日には使用できません  
有効期限・昭和51年12月30日(木)まで

45鹿沼カントリー倶楽部



ゴルフ場/栃木県鹿沼市藤江町1545-2 ☎028975-2131(代)  
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

# 鹿愛読者特別優待券

※本優待券は会員サービスセンターにも常備してございますのでご一報くだされば郵送いたします。

## シーズン特別優待券

¥6,500

〔エコノミーバック料金・1枚1名様限り〕  
土曜・日曜・祝祭日には使用できません  
有効期限・昭和51年12月30日(木)まで

鹿沼72カントリー倶楽部



ゴルフ場/栃木県鹿沼市榎木町1475 ☎028975-2111(代)  
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

## シーズン特別優待券

¥6,500

〔エコノミーバック料金・1枚1名様限り〕  
土曜・日曜・祝祭日には使用できません  
有効期限・昭和51年12月30日(木)まで

鹿沼72カントリー倶楽部



ゴルフ場/栃木県鹿沼市榎木町1475 ☎028975-2111(代)  
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

## 〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No.

ご利用者住所

ご氏名

電話

## 〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No.

ご利用者住所

ご氏名

電話

45鹿沼カントリー倶楽部

鹿沼72カントリークラブ

## 〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No.

ご利用者住所

ご氏名

電話

## 〈お願い〉

※表記料金は平日ビジターフィ(税金、その他を含む)、キャディフィ(1R分)、ロッカーフィ、昼食代(1食)を含みます。ただし、コース、ハウス両売店の会計、キャディフィのラウンド・オーバー分、重量オーバーおよび雨天手当は別途にいただきます。

※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。

※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

ご紹介者名

会員No.

ご利用者住所

ご氏名

電話

# 読者サービスコーナー

★このコーナーは本誌愛読者のための特別頒布の案内板です。商品のお申込方法は商品名と数量を明記の上、広告部宛（東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F）現金書留にてお願いします。☎03(561)9733 担当・渡辺・山口

## ■ゴルフシューズ

今回ご紹介するエンペラーは、国内最高級シューズで、多くのトーナメントプロも絶賛している製品です。

エンペラーは、ウレタン樹脂のインジェクションソールを使用しており、他のシューズよりすぐれている点は、反発性能が非常によいので変形の心配がまったくなく、防水完全なうえ、耐摩耗性が抜群で、革底の3倍強の耐久性がある。それに、とても軽く、土がつきにくく、紙の突きあげがないので履きはじめは抜群。歩きやすくな



ーしやすく、そのうえ丈夫で長持ちするという。至れり尽くせり型」のゴルフシューズなのだ。色は白に赤のオーソックライン入り。サイズは、5.5・27センチ。鹿特別価格¥19,000（希望小売価格¥26,500）

## ■コンピュータウォッチ(カシオトロン)

時計もいまや「電子時代」。精巧さと機能性を追求するカシオの技術が生んだカシオトロンは未来を先取りした夢のコンピュータ・ウォッチです。明確な時・分、それに秒、曜日までひと目で読みとれ、しかもラサインは簡潔そのもの。未来を志向するあなたにまさにピッタリといえます。写真の二種類をそれぞれ十個ずつ用意しました。①ブラック ②ナイト・ブルー ③テイプ・ブラウン。いずれも鹿特別価格¥20,000（希望小売価格¥29,000）



## ■ブルーヌレーヌ

カサをさしながらの自転車の運転は交通事故をひき起す大きな原因にもなっているが、そんな時、たいへん便利なのがレインカバー。

交通安全の願いが生んだ新しいレインカバー。くるくるヌレーヌは、風雨から車体を守る丈夫で美しい特製カバー。ワンタ



ッチで雨用マントにも早変わりし、走行中のあなたを安全に守ってくれる。その上、使用後の濡れたカバーも巻取り式ケース（特許）に簡単に収納でき、汚れたら中性洗剤で容易に洗えるのでいつでも新品同様。取付けはいたって簡単で、ケースを2本のネジでサドル後部の荷台に固定するだけ。鹿特別価格¥3,550（希望小売価格¥3,950）

## ■ムードウェッター(加湿器)

乾燥した空気はノドや鼻を乾かし、風邪をひきやすくなるなど人体に悪影響をおよぼすだけでなく、空気ガホコリホコリなるなど生活環境にも重要な問題をひき起す。

今回ご紹介するムードウェッターはまったく新しいタイプの加湿器で、その特長として、超音波で水を極微かまかい均一な粒子の霧にするので、空気にとけやすくなり、あつたなく安全で、運転音も極めて静



か。また、室内の湿度に応じて加湿量を連続調整することができると、余分な霧が空気中に拡散せず床を湿らす心配もない。さらに、霧の出かたの裝飾用コードは好みに応じて変えられ、あなたの部屋のムードに合せていろいろ楽しめる。

加湿器として使わないときは電源スイッチを（照明）にするだけでムード照明に早変わり。操作も簡単で、安全装置つきなので水切れ破損の心配がない。鹿特別価格¥26,500（希望小売価格¥29,500）

## ■ランニングカウンター

ランニングは、あらゆるスポーツの基本であり、心臓病・内臓強化・肥満予防に大いに効果がある。しかし、多忙な毎日、おびただしい車の量、大気汚染などでランニングする時間も場所もないのが現状である。そんなとき、このランニングカウンターがあるとうる便利である。

この装置は、ふみ板の上で飛び跳る回数をカウンターに表示する機械で場所をとらず、取扱いはいたって簡単。ランニングのほか、両足とび、片足とび、しゃがみこ



パリ街角<sup>15号</sup> 神谷幸雄(無所属)

鹿特別価格 ¥157,500

(正価 ¥225,000)



《スペシャル・コーナー》

ここに掲載した五枚の絵は愛読者のために本誌が特に選んだ秀作です。この五枚の絵を特別価格にて頒布いたします。あなたの書斎や応接間のインテリアとして、きっとご満足いただけるものと確信いたします。ご希望の絵を指定の上、ご連絡ください。問い合わせ先 ☎東京03(561)9735



パリ<sup>8号</sup> 田中義昭(一水会)

鹿特別価格 ¥140,000

(正価 ¥200,000)

サイネリア<sup>6号</sup> 前本利彦(創画会)

鹿特別価格 ¥56,000

(正価 ¥80,000)



鐘の音<sup>6号</sup> 吉村美令由(大塚会)  
ショミエール研究所卒業

鹿特別価格 ¥84,000

(正価 ¥120,000)



コルトジバ<sup>4号</sup> 大石 靖(白田会)  
白田賞受賞

鹿特別価格 ¥70,000

(正価 ¥100,000)



く屈伸運動もできる。ご主人のスタミナアップと奥さんの美容と健康に、ぜひどうぞ。  
 鹿特別価格 ¥ 3,150.00 (希望小売価格 ¥ 3,500.00)

■台所用洗剤(クイーン・レモン)

テレビでお馴染みの台所用中性洗剤「クイーン・レモン」は、手はやく、スリキリと洗いがりもさわやかな新しい洗剤。その上、レモンの香りがして、手が荒れることもなく、安心して使えます。このクイーン・レモンを30セツト用意してあります。鹿特別価格1セツト12本入り ¥ 3,200.00 (1本 ¥ 270.00) (希望小売価格 ¥ 3,600.00)



■ゲータレード

魔法の飲み物—それがいま話題のゲータレード。スポーツ界のどの渴き問題に突破口を提供した新しい飲み物である。ゲータレードは、ブドウ糖、塩化ナトリウム、酸味料をレモンライムでフレーバーしたものである。その上、低カロリー、無脂肪、無蛋白で、飲むとすぐ身体に吸収される。というのは、この飲料が体液と等浸透圧に作られて



ているか—ある。水の場合、体内に吸収されるのに一時間以上もかかるが、ゲータレードはわずか三分間で吸収される。だから、いくら激しいスポーツの途中で飲んでモブルーにさしつかえない。プレスリーも暑い時期のラスベガス公演では必ずこれを飲みながら飲っているそうである。鹿特別価格1セツト1200g入土2袋 ¥ 6,200.00 (希望小売価格 ¥ 7,200.00)

■ブルー

果実の宝庫として有名なカリフォルニアの太陽の輝きをいつはいに浴びて育つたブルーには、ビタミン類やミネラル類の含有量が豊富なことから、ワンダー(不思議)フルーツともミラクル(驚異的)フルーツ



とも呼ばれ、古くから欧米人の食卓に欠かさない美容健康食として親しまれてきた。とくに、ブルーは女性に多く見られる便秘や貧血に効果があるばかりでなく、鉄分の不足した人のヘモグロビンおよび赤血球の数を正常値に回復させる働きがある。ビタミン、ミネラル摂取不足が叫ばれている現代人にとってブルーはそれらを補うすばらしい果実のエキスなのである。

ここに紹介するティールーは、カリフォルニア産の良質なブルーを特殊な抽出法と高度な技術で濃縮した天然濃縮エキスで添加物、防腐剤などはいっさいつかわれていない。美容食にシヤムに大いに利用できる。鹿特別価格1セツト1280g入五個詰 ¥ 7,500.00 (希望小売価格 ¥ 9,500.00)

■穂(たらの)精(高級養生茶)

タラツバ、タロットなどの愛称で親しまれる穂(たらの)の木は、古くから、糖尿、腎臓、胃病などに効果のある薬用植物としてもよく知られている。「穂の精」は、明治・大正の食養生家、村井松吾氏がとくに優れていると折紙をつけた奥日光産の穂の木皮根と、山峡に自生するサルノコシカケ、キツバオウレン、クマ笹の新芽、那須高原のシントウ根をブレンドした天然の養生茶。独特の技術により刺激性をとり、おいしく調整されているので、お年寄の方まで毎日手軽に飲用できる。プラスチック容器100g詰



1個 鹿特別価格 ¥ 1,700.00  
 (希望小売価格 ¥ 2,000.00)  
 5個 鹿特別価格 ¥ 8,000.00  
 (希望小売価格 ¥ 10,000.00)  
 ティーバッグ30袋詰  
 1箱 鹿特別価格 ¥ 2,100.00  
 (希望小売価格 ¥ 2,500.00)  
 5箱 鹿特別価格 ¥ 10,000.00  
 (希望小売価格 ¥ 12,500.00)

■クロレラ錠



クロレラは、淡水産の単細胞緑藻類の一種。20億年も前から、太陽の光を吸収して繁殖し続けてきたという、活力に満ちた植物。自然食品の中でも早くから注目されてきた。クロレラには良質のタンパク質が50~60%含まれており、これは植物中最高である。それがアルカリ生成度が非常に高く、一般野菜や果物の10~50倍もあり、ミネラルや各種ビタミンも豊富で、ビタミンAとCが特に多く含まれている。  
 ここに紹介するクロレラ錠は、清浄培養法によって作られた自然健康食品で、これを毎日飲み続けることにより、血液や体質がアルカリ性になり、自然な働きで健康維持に役立つ。鹿特別価格300粒入り ¥ 2,

1000 (希望小売価格¥3,000) 1、500粒入 ¥9、500 (希望小売価格¥13,500)

■生ローヤルゼリー

ローヤルゼリーには、アミノ酸組成、たんぱく質、それに数多くのビタミン類が含まれている。

それも新鮮な生ものの方が効果が高いが、生の場合、いままてその保存法に問題があったし、ローヤルゼリーそのものが胃酸によって破壊されるということもあって錠剤型の方が多く普及している。



ここに紹介するローヤルゼリー・軟カプセルはそれらの悩みを一挙に解決した健康食品である。ナチュラルな「ミネ」と最高級の純生「ま油」の二重壁で包みこめる高品質も安定し、胃酸に破壊されずに体内にすみやかに吸収される。それに1カプセルが生ローヤルゼリー換算100粒だから、市販されている錠剤1錠の約3倍に当たる。鹿特別価格一箱100カプセル入 ¥7、200 (希望小売価格 ¥9、000)

■シヨートタイム・トレーナー

STT (シヨートタイム・トレーナー) は、長年のドイツ医学のテータ、研究によつて生れた、最も合理的なトレーナーで、29種類の基本運動を組み合わせて、各種症状に対応することができ。

また、いままての自転車式美容機と異りサドルがない。立ったまま、ペダルを踏む

のガSTTの特長で、サドルに座つて運動する数倍の効果がある。さらに、簡単に分解できるので、足ばかりでなく、腕、腰、脚、背など全身の筋肉鍛錬にも使用できる画期的なトレーナーである。STTは時間



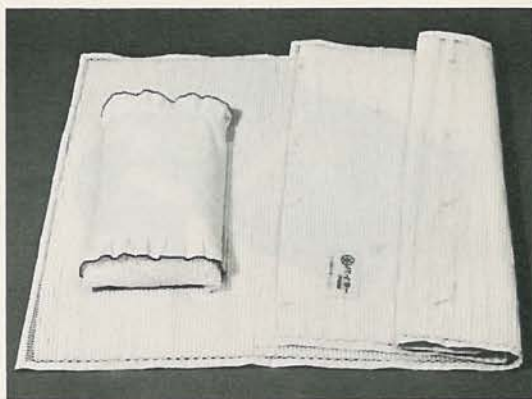
をとらず、座イスなみにコンパクトなので広いスペースを必要としない。

ご主人の高血圧、糖尿、心臓、肝臓障害、肩こり、肥満、早期老化等の予防に、奥さん・お嬢さんの美容、便秘、冷え症にすばらしい効果がある。このSTTを10台用意して頂きます。鹿特別価格 ¥16,000 (希望小売価格 ¥22,000)

■ハイマー・マット ハイマー枕

人間のからだは就寝中がもつとも自然治療力の旺盛なときで、ぐっすり眠らなければ疲れは翌日に持ち越し、からだの調子はどれどれ悪くなる。ここに紹介する物理治療器「ハイマー・マット」と「ハイマー枕」は就寝中からだの自然治療力をつよめる「健康促進器」として、すばらしい効果をあげている。これは、夜眠りながら、努力することなしに、ハイマー・マットが自然のマッサージを施して血行をよくし、その上、フトンが湿らないため皮膚呼吸を活発にするなどのすべれた特性を持つ。これを使用して、さすりと重宝でない神経痛、腰痛、貧血、高血圧、疲労がなくなるるさか治つたという例が非常に多い。

また、「頭蓋足熱は健康のもと」といわれ、昔からアスキ枕、ソバ殻枕はよく眠れるといわれて愛用されてきたが、ハイマー枕は頭がむれず、さわやかな自覚めが得られるといひ、これらとは比較にならない



いほどよい効果が得られる。

「ハイマー・マット」

大人用—鹿特別価格 ¥51,000 (希望小売価格 ¥55,000)

小児用—鹿特別価格 ¥28,000 (希望小売価格 ¥30,000)

「ハイマー枕」  
鹿特別価格 ¥7,000 (希望小売価格 ¥7,800)

■ズーム式双眼鏡

双眼鏡の理想を求めて生まれたこのズーム式(可変倍率型)は、ワンタッチで15倍まで、倍率が自由自在に変化する迫力ある双眼鏡だ。低倍率(広視野)で目的物をキャッチし、ズーム独特の動きでグンと目前まで近づけるクローズアップはまさに最高の魅力。ハイキング、登山、スポーツ観戦、旅行、狩猟、野鳥観察、航海、天体観察にと、その用途は非常に幅広い。

●倍率—7〜15倍 ●対物レンズ—35ミリ ●明るさ—5.4・25 ●重さ—11.8g ●保合レンズ使用 ●ケース付

鹿特別価格 ¥23,800 (希望小売価格 ¥29,800)



■茶器

日本の伝統を受けつづけるものに茶道がある。古き良き伝統が失われつつある現代でさえも、日本の心を茶道に求める人が少なくない。落ちついた和室に客をむかえ、茶を点ててあれこれ語り合ふことも時にはいいものである。しかし、茶道はたんに主客が相対して茶を点て、これを喫するだけでなく、茶器、生花などを鑑賞する一種の生活美学ともいえる。

今回ここに紹介する茶器は、陶芸家下田類官氏の監修創案による優美な京都の茶器で、茶碗や湯や茶杓のすべてにこだわり、茶をたてるに最も適した形をもっているものである。名品と呼ばれるものには、その一つ一つにわたつてつくる人の技と意気が通っているが、この茶器などはまさに名品と呼ぶにふさわしいものである。日本の伝統が生んだこの茶器をご結婚のお祝いや贈答品にいかがですか。値段は①鹿特別価格 ¥30,800 (希望小売価格 ¥44,000) ②鹿特別価格 ¥22,400 (希望小売



価格 ¥32,000) ④鹿特別価格 ¥15,400 (希望小売価格 ¥22,000)



■スタメックス(スタミナフード)

自然界にあるスタミナ食物の成分を分析し、スタミナ源を分離するなどの研究を、長年にわたり続けてきた、アメリカのパレンタイン栄養研究所が、これまでの研究成果をもとに開発したのが「スタメックス」です。牛のレバー、小麦胚芽、野バラの実、バラヤの実、トルラ酵母、魚肝油、海草類、木の実類など数十種のスタミナ食



物を原料に、特殊な製法により、有害無益な成分を除去、有効成分だけを抽出し、栄養学上の理想的配合をした新スタミナフードです。心身の消耗の激しい方、スポーツ選手や発育期の青少年、ウエイティング口

●ご婚礼引出物コーナー  
象印エアポット(押しだけ)

結婚式のシーズンとなりましたが、ご出席の方々への心づくしの引出物に、象印エアポット(押しだけ) SDRR型はいかがでしょう。次の二種類を用意しました。原則として90個以上につき申込み受付いたします。

(1) SDRR1900

鹿特別価格

¥3,000

(希望小売価格

¥5,500)

(2) SDRR2200

鹿特別価格

¥4,050



席の方々への心づくしの引出物に、象印エアポット(押しだけ) SDRR型はいかがでしょう。次の二種類を用意しました。原則として90個以上につき申込み受付いたします。

(希望小売価格 ¥5,500)  
(3) SDRR2500

鹿特別価格

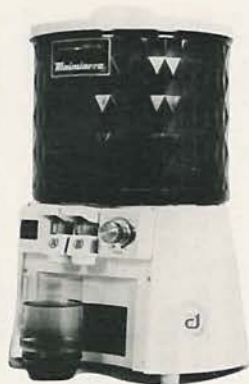
¥4,200

(希望小売価格 ¥5,700)

※ただし、包装料、送料として実費(約5,100円)いただきます。

■マイミネラル

ラーには、バランスのとれたスタミナアップに最適です。30食分、鹿特別価格 ¥6,400 (希望小売価格 ¥8,000)



マイミネラルは、すべての水に含まれているカルシウムをはじめとする天然ミネラルを電気分解することによって、カルシウム・イオン水(陰極水)と酸性水(陽極水)という性質の異なる二たたつた水をつくり出す機械である。カルシウム・イオン水は消化不良、慢性下痢、胃腸内異常発酵、制酸用に効果があり、酸性水にはアストリンゼン効果があるので、美容に役立つ。一家に一台マイミネラルをどうぞ。鹿特別価格

¥44,500 (希望小売価格 ¥48,000)

■舶来ゴルフクラブ

本格的なゴルフシーズン到来を機に一流ブランドのクラブをいずれも格安の奉仕価格にて頒布します。

●ウィルソン X31プラス 8I

鹿特別価格

¥72,000

(希望小売価格 ¥108,000)

●ウィルソン フルーツ 2WX5I

鹿特別価格

¥32,000

(希望小売価格 ¥41,000)

●パワーステッド サラフレッド 9I

鹿特別価格

¥89,000

(希望小売価格 ¥126,000)

●マクレガー VIP 8I

鹿特別価格

¥74,000

(希望小売価格 ¥124,000)

●マクレガー VIP 4W

鹿特別価格

¥45,000

(希望小売価格 ¥74,000)

●マクレガー ショニーミラー 3WX8I

鹿特別価格

¥68,000

(希望小売価格 ¥110,000)

●スポルティンクエラフット 3WX8I

鹿特別価格

¥74,000

(希望小売価格 ¥120,000)



右記のほかにも舶来クラブを奉仕価格にて用意しています。お問い合わせて下さい。

## クロレラとは何か

人間にとって有益なはずのものが、時として逆に働き、副作用をもたらすという皮肉な現象が、われわれの日常生活のなかで多々見られるが、そんななかで、太陽の光をいっぱい浴びて力強く育ったホンモノの自然食品が、いま大きくクロロスアップされている。

に満ちた植物で、一個の細胞で一個体が形成されている。緑藻類・クロロコククム目、プロトシフォン科、クロレラ属というのがクロレラの戸籍である。熱帯から寒帯まで広く分布し、湖、沼、池などから採取することができる。その形態は球状または楕円形で、人間の赤血球よりもわずかに小さい個体であるから、電子顕微鏡でなければその全貌を見ることはできない。

# 食べる健康法



## クロレラ 現代人に有効な栄養源

### クロレラの特長と効果

体のなかにクロレラ・エキス（CGFと呼ばれる成長促進物質）を多量に生む原因となっている。クロレラにはクロレラ・エキスのほかわれわれのからだに必要なたんぱく質、アミノ酸、ビタミンが多く含まれている。



クロレラが発見されたのは、一八九〇年のことで、オランダの学者、バイリングによる。「緑色」を意味するギリシャ語の「クロロス」と、「小さいもの」を意味するラテン語の「エラ」を結びつけて名づけられた。しかしながら、ほんとうのところ、クロレラは、地球誕生のごく初期の生物であり、それを実証する化石がハーバート大学のバックホーン教授によって発見されている。

クロレラの実質的な研究が始まったのは、さらに遅れて第一次世界大戦のさなかのことで、ドイツのゲッチング大学のリンドナー教授が「食糧難を解決するためにクロレラの食糧化はできないか」ということで研究を手がけてからのことである。

現在では、クロレラは次のような特長と効果があるとされている。  
〔特長〕

- ① 良質のたんぱく質が50〜60%含まれている（植物中最高値）。
  - ② たんぱく質のアミノ酸組成がすぐれていて、特に小麦に少ないリジンが大量に含まれている。
  - ③ アルカリ生成度が非常に高く、一般野菜や果物の10〜50倍もある。葉緑素が2〜4%も含まれている（植物中最高値）。
  - ④ ミネラルや各種ビタミンも豊富で特にビタミンAとCが多い。
  - ⑤ 消化率がよく（86%）、ハンバーグ・ステーキ等と同じ。毒性がない。
  - ⑥ 酸性体質を弱アルカリ性に変え、病気にかけりにくい体質にする。
  - ⑦ 細胞の動きを活発にし、病気の予防や治療を促進する。
  - ⑧ 細菌やウイルスを食べる網内系細胞の作用をさかんにする。
  - ⑨ 解毒作用を持つ。
- このほか、血液中のコレステロール値を下げ、造血作用を活発にする、肝臓や腎臓の働きを促進、たんぱく質の合

金魚鉢を日当りのよいところに出しておくと、いつしか水が緑色になり、エメラルドグリーンに輝く。緑の世界が広がる現象をご存知であろう。これが単細胞緑藻の一種で、クロレラと呼ばれるものである。

クロレラは二〇億年も前から、太陽の光をクレンジン吸収して繁殖し続けてきたという、非常に増殖力の強い活力

クロレラの葉緑素は、他の植物にくらべて非常に多く、光合成（緑色植物が太陽エネルギーで吸収した炭酸ガスと水から糖を合成すること）も他の植物の数十倍といわれる。また、クロレラの細胞分裂は他の生物には見られない特徴がある。核だけでなく、葉緑体も四つに分裂するというのがそれで、この特徴は分列形式がクロレラの葉緑

## クロレラ・たんぱく質のアミノ酸組成

	イソロイシン	ロイシン	リジン	フェニルアラニン	含硫アミノ酸(μ)	メチオニン	スレオニン	トリプトファン	バリン
基準	270	306	270	180	270	144	180	90	270
クロレラたんぱく質	400	412	656	537	194	144	231	94	419
小麦たんぱく質	262	442	126	322	192	78	174	69	262

## 現代人に必須な成分

成を盛んにするなどの働きがある。

厚生省がまとめている「国民死亡率の推移調査」によれば、昭和二十七年を境として死亡原因に大きな変化が見られる。二十七年までは結核、肺炎、脳卒中がご三家だったのが、それ以後

は心臓病、ガン、脳卒中にとつて変わってきている。

これらの病気は体質によつて起こる病気であるから、病菌を殺すことに専念する西洋医学では治療に限界があり、これらの病気による死亡率は高まることはあつても低下することはないのである。そこで、細胞内にカリウム、たんぱくが減っている状態、つまり、病気になるやすい酸性体質を健康的な弱アルカリ性体質に変える必要があるわけである。

これは世界的な傾向であり、現代人が酸性体質にな

る原因として次の三つがあげられる。  
1 食事が酸性食品である肉食中心になり、弱アルカリ性食品である野菜類の摂取量が減っている。

2 夜型生活の人が増え、自然な生活のリズムが狂っている。このため内臓をコントロールしている自律神経が正常に働かず、人体の各代謝が狂ってしまう。

3 精神的ストレス、肉体的ストレスが昔とは比較にならないほど増えている。

現代人は、この三つのことから逃れることができないといえよう。その証拠に、顔にシワがある、水虫ができる、疲れやすく階段をのぼると息ぎれがする、お腹が出ている……など。現代の成人は、すべてといつてよいほど酸性体質で、ほんとうの意味での健康体ではないのである。

肉の摂取量の多い現代の食生活では野菜で体質を変えるとすれば馬にやるほど食べなければならぬ。だからクロレラは現代人の食生活の不可能を助ける食品といえる。

## どんな症状に有効か

富山大学の市村昭二教授は、ドライパーにクロレラ錠を投与して、投与しなかったドライパーとの視神経の疲労度などを比較した。もちろん、クロレラを投与したドライパーには疲労度は少なく、休憩することによって疲労は完全に回復するという結果を得た。

アルカリ性食品	
食品名	生成アルカリ性
クロレラ	300.00
乾ぶどう	28.69
きゅうり	20.00
人参	9.05
トマト	9.05
ほうれん草	8.20
バナナ	4.03
キャベツ	2.60
大根	1.66
りんご	0.03

また、東京寄生虫予防協会の山岸芳雄医師は、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、慢性胃炎について、クロレラ粉末を制酸剤と併用して治療を行なった。その結果、胃潰瘍、慢性胃炎が一〇〇%治癒、十二指腸潰瘍が七〇%回復したという。

さらに、クロレラ錠を服用した体験者のレポート(昭和四十五年から四十七年の間の一七二名の報告)によれば次のような効果が認められたというのである。

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃部疼痛がなおる。便秘がなおる。病後・手術後の体力増強。疲れがでない。肩こり、神経痛がなおる。アレルギー体質や高血圧、水虫、リウマチスがなおる。糖尿病、生理不順、皮膚病がなおる。脂肪肥りがとれる……など、その効能は多岐にわたっている。

しかし、クロレラが健康食品として登場したのはいまから十四年前にすぎない。そのころはまだ粉末状で、飲みにくいこともあって知る人ぞ知る存在であったが、錠剤が開発されたこととおりからの健康食品ブームのついで、一躍愛用者が増大した。現在、台湾で培養されたクロレラの愛用者は二十四、

五万人にのぼる。

クロレラ錠は、治療したい病気にもよるが、大体一日十錠ずつ四ヶ月飲みつづければ効果があらわれるという。

なんと、いっていい中年以上の愛用者が多いが、一杯飲みに行く前に服用して二日酔を防ぐという若い愛用者もいる。

「クロレラ一〇〇%」と表示してあるメーカー品を選ぶことが肝心で、さらにクロレラを包んでいる皮膜は消化吸収を助けるものを選ぶべき、それだけ効果が早くあらわれる。外食が多くて野菜がとれず、肉体的、精神的ストレスに悩まされる忙しい中年層の現代人は



一度試してみる価値はある。本誌の「読者サービスコーナー」でもおなじみの「クロレラ粒」は安心してお飲みいただけます。お申し込みの詳細は本誌23ページをご覧ください。



## メンタルゴルフセミナー④

# 間ぬけの魔多し

久能 千尋 (元ゴルフ雑誌編集長)

## ミスが生む

「ミス・ショットの弁解は、あなたのパートナーを苦しめるだけでなく、自分をも不幸にする」

(ベン・ホーガン)

アマチュアのゴルフ、といっても公式の競技会に出場できるようなセミプロは別として、われわれの身近かなサンデー・ゴルフや月イチ・ゴルフのことだが、いわゆるアベレージゴルフができるようになる以前のゴルフはミスの連続で成り立っているといっても異論はあるまい。

一つのミスが、またつぎのミスを生み、ようやくグリーンにたどりついたときは、すでに2ケタの数字になっている場合が多いのだから、それが3ホールも4ホールも続いたらグチの一つ

や二つぶっつけてみたくもなろう。まして自分でまいたタネなのだし、だれにアタルこともかなわぬ一人相撲ときては救いがない。ひとり天を仰いで、わが身の不甲斐なさを嘆いた経験はだれにもあるものである。一発のミス。それがどうして出たのか。このころの初心者ゴルフにはその原因をつかむことすらできない。もちろんそれが当り前で、自己診断ができるようになるのはだいぶ先の話である。

原因がわからないまま、ミスが二発三発と連続するうえ、同伴のプレーヤーみんながアキレ顔で見つめているので(実際こんなときはそう見えるものだ)カアッと頭に血がのぼってしまい、ますますスウィングがバラバラになつて打球は地を這うばかり。ゴロばかりでフライにならないから、心理的にすくい上げたくなるものだが、そうすればなおトップしたり、大ダフリになつて、変らず打球は上がらない。し

かも、まっすぐ飛んでくれないから深いラフにもぐったり、池に飛び込んだり、バンカーにつつ込んだりしてロクな結果は得られない。こんなときであるクラブを放り出したくなるのは――。

「やはり自分に合うクラブを使わないとだめだね、これ〇×テパートのバーゲンで買ったんだよ」

(カゲの声) あなたの腕をすげかえた方が早いよ。クラブの適否をウヌンするのは、まだ十年早いぜ。

「ゆうべの寝不足がたたるとね。いやそんなんじゃないんだよ。子どもが夜泣きしてね」

(カゲの声) ウソつけ、夜泣きしたのはカアちゃんだろう。それとも素振りでもしんじやったとねえ。

「いやあ手首をねんざしたなあ、こりやあ……ちゃんとスウィングできないんだよ。あ、イテテ……」

(カゲの声) この手合いがいちばん多いようで、もう聞きあ……した。

名手は同じミスでも上手にミスするというが、ヘボのミスは条件の悪い方へ悪い方へと打ってしまうものである。そしてヘボは必ずといっていいくらいミスを重ねる。ナイス・リカバリーという一打逆転のショットは十に一つも打てないだろう。キズを深くする原因の多くは、早くこの屈辱的な窮地から脱出したいという焦りである。つまりは、人間心理のなせる業であり、心理作用のイタズラともいえよう。

同伴プレーヤーの三人のほかにキャディの一見無表情な、だからよけい意地悪そうな目が挙動不審のわが醜態を見つめている。さながら寄席でサラマわしの曲芸を見るような、ある種の期待<sup>①</sup>が見事に的中して、ドスンという鈍い音と共に地を這う白球をうらめしく追いかける様は、日ごろの尊大な自信家のイメージをいっぺんに吹き飛ばしてしまうのである。

今日はなんかいやな予感がしたんだやめておけばよかった、と思うのもあとのまつり。もう少し練習しておくべきだった、というのも今さらの感……。こんなときのスロービデオでもあればよくわかることだが、あまりにも焦っている自分を発見するに違いない。

## タイミングの合わせ方

かつて日本オープンや日本プロ選手権のタイトルをとったことのある佐藤

精一プロは、「早打ちマック」の異名をもっている。それほどかれのスウィングはすばやい。アドレスも躊躇しない。ティグラウンドへ上がって目標がきまるとティアップするが早いかパチーンと打ってしまう。決断が早いというのか、その小気味のよさで独特の人氣を持っていての選手である。それでいて日本のビッグタイトルをはじめ数々の優勝をさらっているのだから、ショットが正確であることはいうまでもない。プロでも、なかなか決断がつかないで、いつまでもアドレスしたまま動かない人が多いものだが、そんな中でかれのスウィングは確かに異色である。

反対にJ・ニクラウスとか、G・マーシユなどは遅い方の筆頭だろう。最近のトーナメントでも、遅いマーシユと比較的早い安田春雄がプレーオフで顔を合わせたことがあったが、勝敗の行方とは別に、試合のかけ引きとしても興味津々の組み合わせであった。両者のタイミングが合わないのだから、どちらか氣力の勝つた方が強いのは当り前で、そのプレーオフも安田はまんまとマーシユに名を成さしめてしまった。

日ごろ氣の強い安田も、じつくりと自分のペースを守るマーシユにじらされて、タイミングを崩してしまつたのである。まさに自滅であった。

これでおわかりいただけだと思うがゴルフでたいせつなことは、自分のタイミングを早くつかむことである。物ごとにすべて「間」があるように、自分から働きかけることによってゲーム

を進め、ゴルフでは、特に「間」がたいせつなわけが理解されよう。

佐藤精一の早打ちマック式打法も、マーシユの円月殺法的打法も、すべてたゆまぬ練習によつてつかんだ自分のタイミングに裏付けされているのである。プロはみな独自のフォームと、かれだけのタイミングによるスウィングを身につけている。それはだれにもマネできるものではない。

A・パーマーにしてもG・ブレイヤーにしても、日本の中村寅吉でも林田郎、戸田藤一郎、最近のジャンボ尾崎、杉原輝雄、村上隆……。いわゆる球史に残る名手といわれる人たちは、みんな

その人だけのフォームとタイミングでスウィングしている。もちろん人に優る鍛練と努力の結果につくり上げた技術（芸術とさえいっても過言ではないほどの）であることはいうまでもない。

サンデー・ゴルフファーに、今すぐ自分の「間」をつくれといったところで身につくものでもない。だが、やみくもに強打していったところで、打球はねらい通りには飛んでくれないことは、すでにご承知のはずであるから、上達の早道としてタイミングをとるコツだけは覚えてほしいものである。

かの長谷川一夫氏は、さすがに踊りの名手であり、舞台やスクリーンで対

話の「間」を心得ているだけに、ゴルフのスウィングも「チントンシャン」とタイミングをはかっているという。「チントン」でバックスウィングをし、「シャン」で打ち下ろす。

週刊誌の表紙などでおなじみ写真家の秋山庄太郎氏は、バックスウィングするとき、習字で「一」の字を書くときの要領で、まずアドレスでドンと筆を下ろし、スーッと一の字をなぞるようにテークバックするという。バックスウィングのトップにきたとき、筆をチョンチョンとこねて止めをつくるのと同じタイミングで、息をはかつて打ち下ろすとよいといっている。

踊りや写真の構図に「メリハリ」があるように、ゴルフにもメリハリをつけるべきだ、という意見は説得力がある。佐藤精一のように目にも止まらぬ早業で、しかもちゃんとメリハリがつくまでになるにはそれ相当の修業がいる。しろうとは、せめてトップ・オブスウィングでいったん息をとめてタイミングをはかる氣持の余裕をもちたい。（止めるということではない、止める氣持で、という意味である）

要は、あなた自身の捉えやすい方法でよい。「一三三の四」でもいいし、「オッペケベッペのペー」でもよいわけである。ときどき「おしのびゴルフ」をいっしょにやるコロムビア・トップ氏は、「エンヤコラシヨのヨサホのホイホイ」と口ずさみながら、ほんとうにホイホイとすばらしい球を飛ばしている。

(つづく)



# 鹿沼グループ告知板



45鹿沼カントリー倶楽部/鹿沼72カントリークラブ/サリカカントリークラブ/富士御殿場ゴルフ倶楽部/V.V.I.鹿友倶楽部

## ■会員サービスセンター■

東京都中央区京橋2-3-16 鹿沼ビル  
1F  
☎03(563)1891(代)

### 五十二年年度年会費

### 地方海外会員扱いの申請について

#### 45鹿沼カントリー倶楽部

ゴルフ場より遠隔地に一年以上、また転勤により海外に一年以上在住されることが確定しておられる方で、左記の要件(3)(4)(5)が満たされる場合は、地方会員および海外会員として年会費減額の扱いがなされますので、次ページの申請用紙にてそれぞれの申請締切日までに必着するよう手続きいただきたくご案内申し上げます。

#### 〈要件その他〉

- (1)五十二年年度年会費会計期首期末昭和52年1月1日～52年12月31日
- (2)地方および海外会員の年会費額

#### (イ)地方会員

正会員 六、〇〇〇円  
平日会員 六、〇〇〇円

#### (ロ)海外会員

正会員 三、〇〇〇円  
平日会員 三、〇〇〇円

#### (3)適用要件・範囲

(イ)地方または海外に請求年度(1)の間をオーバーして一年以上在住されることが確定もしくは予定されている、次の(4)、(5)の手続きをすませ、承認を受けられた方が適用されます。

#### (ロ)「地方」の範囲

関東一都六県(東京都、栃木県、神奈川県、埼玉県、群馬県、千葉県、茨城県)および福島県を除く他の道府県。

#### (4)申請手続き、必要書類

弊社所定の申請用紙(次ページ)に居住証明書(住民票)、転勤証明書、在籍証明書、会社辞令写し等のいずれか一通の添付が必要です。用紙は会員サービスセンターおよびゴルフ場にも常備してあります。

#### (5)申請手続き締切日

昭和51年12月31日まで  
五十二年度分について適用ご希望の方は右記締切日までに会員サービスセンターまたはゴルフ場に必着するように提出ください。

### 社員慰安旅行にとりまわすコース休業のお知らせ

45鹿沼カントリー倶楽部  
鹿沼72カントリークラブ

恒例の秋の社員旅行実施のため、次の通り休業させていただきますのでご了承ください。

45鹿沼カントリー倶楽部

10月25日(月)～26日(火)

鹿沼72カントリークラブ

10月28日(木)～29日(金)

### スタート予約申込みに関してのお願い

45鹿沼カントリー倶楽部  
鹿沼72カントリークラブ

スタート予約申込みの方法につきましては、すでに繰返しご案内いたしておりますが、まだ予約日、時間その他詳細に関して正しくご理解いただけないむきも一部見受けられますので下表の通り再度ご案内申し上げます。

■プレー2日前以降のお申込については会員サービスセンター(東京)ではスタート予約の受付表をプレー1日2日前の午後にはコースフロントに転送してまいります。したがって、プレー12日前以降のスタート予約につきましては、直接コースフロントにお申込みなされたほうが、その時点で即お答えできますのでより便利かと存じます。あしからずご了承ください。

■土・日・祭日のお申込組数について  
土曜・日曜・祭日のプレー予約に関

### スタート予約受付場所および受付開始日時

プレー日・競技別	受付場所	電話	受付開始日時	
			45鹿沼CC	鹿沼72CC
土曜・日曜・祭日	会員サービスセンター	03(563)1891(代)	11日前 午前9時	16日前 午前9時
平日	会員サービスセンター	03(563)1891(代)	1ヶ月前	1ヶ月前
	45鹿沼CCフロント 鹿沼72CCフロント	0289(75)2131(代) 0289(75)2111(代)		
月例杯競技	45鹿沼CCフロント	0289(75)2131(代)	17日前 (定員に達し次第)	
理事長杯 シニア選手権 倶楽部選権	45鹿沼CCフロント	0289(75)2131(代)	15日前 (正会員のみ)	

※上記指定以外の電話による受付はいいいいたしかねますのでご了承ください。

しましては、一回の電話でお申込みできる組数を原則としてオールメンバーの場合2組まで、ピジター同伴の場合1組までに制限させていただきますのでご了承ください。なお、土・日・祭日のプレーは1パーティ(4名)につき1名のメンバー同伴が必要です。

52年度適用分

45鹿沼カントリー倶楽部  
理事長殿

地方  
海外 会員許可申請書

此の度、別添証明書の通り { 地方 } に在住と { なります } ので  
{ 海外 } { なりました }  
地方、海外会員としてお取り計らい下さいますよう申請いたします。

記

(1) 会 員 番 号 \_\_\_\_\_ 会 員 氏 名 \_\_\_\_\_  
現 又 新 住 所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_  
旧 住 所 \_\_\_\_\_

(2) 現又新勤務会社名 \_\_\_\_\_  
所在地・電話 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

(3) 留守宅連絡先住所 有 (〒) \_\_\_\_\_  
無 \_\_\_\_\_  
様方 TEL \_\_\_\_\_

(4) 滞 在 期 間 自昭和 年 月 日 ~ 至昭和 年 月 日  
(永住、予定、確定)

(5) 帰国又帰任予定 昭和 年 月 日 (予定)

申請人住所

氏名

印

註 (イ) 該当する所に○印でご記入下さい。

(ロ) 上記(3)の項については海外会員又は地方会員で該当がある場合のみご記入下さい。

(ハ) 申請手続は毎年12月31日迄で締切ります。

## 休業日の相互利用の際は 会員パス券をお忘れなく

45鹿沼カントリー倶楽部  
鹿沼72カントリークラブ

すでにご案内の通り45鹿沼CCと鹿沼72CCは、それぞれの休業日に限り会員の相互利用を認める提携を行っておりますが、その際、プレー当日には必ずご自分の所属するクラブ（45鹿沼CCまたは鹿沼72CC）の会員パス券を持参されフロントにご呈示ください。

会員パス券のご呈示なき場合は、メンバー料金でのプレーができなくなりますので各位ご留意くださいますようお願いいたします。

## 会員証書・会員パス券の受領書はお早めにお送りください

45鹿沼カントリー倶楽部  
鹿沼72カントリークラブ  
富士御殿場ゴルフ倶楽部  
V.I.V.I 鹿友倶楽部

鹿沼グループ右記各クラブに新規または名義書換え等によりご入会されますと、各クラブより、会員証書と会員パス券を書留郵便にてお届けいたしております（原則としてご自宅宛）が、お受取りの際は必ず送付案内状等に記載されているものが同封されているか照合、確認のうえ、受領書（同封ハガキ）をお早めにお送りくださいますようお願いいたします。

郵送年月日より一ヶ年を経過したあ

とに、未着である旨の申立てをいたされましても、最終的に原因究明は不可能ですので十分ご留意ください。（引受け郵便局では書留郵便物受領記録の保管を一年間しか法的に義務づけられていません）

なお過去に未着の申立てをなされた方も、郵政監察局の事故調査の結果、九九％は家族の方などがすでに受取られていたということですから、事故防止のためにも必ず受領書をお忘れなくお送りください。受領後、まだ受領書をお出しただいていない会員の方がございましたらお早めにお問い合わせください。

### ■会員証書等紛失の場合の再発行手続きについて

会員証書等が紛失した場合は、次に記す手続きをふんだのちに再発行することになります。

(イ)発行側に紛失原因がある場合

発送日（郵便局引受日）より一ヶ年以内に、受取人が発行側（クラブ）に未着である旨を申し立て、郵政監察局の調査の結果、受取人が確かに受領していないことが判明した場合、①発行側が簡易裁判所へ公示催告の申立て手続きをし、②官報に「当該会員証書の所持人または権利者は申出てほしい」旨、公示し、③約半年後までに権利の主張者が現われなかったときに、④当該会員証書は法的に無効との除権判決が下されてはじめて再交付できることになり。

(ロ)受取人側に紛失原因がある場合

発送日より一ヶ年以内に未着の申立てがあり郵政監察局の調査の結果、確かに受取人が受領していることが判明したとき、また発送日より一ヶ年以上経過してしまい発行側に書留郵便物引受証が保管されているとき、あるいは受領後、明らかに受取人が紛失してしまつたときは、すべて受取人側の責任となりますので、受取人自身が簡易裁判所への公示催告の申立て手続きをしなければならず、相当の手段、費用、月日が費されることとなります。

以上、(イ)、(ロ)いずれの場合も複雑な手続きが必要となります。会員証書等の受領の際は必ずご確認のうえ受領書をお送りくださるよう、また受領後の保管にも万全を期されますよう、くりかえしお願い申し上げます。

## 平日優待券(ビジター)をご利用ください

45鹿沼カントリー倶楽部  
鹿沼72カントリークラブ

本号中央部に両クラブの平日ビジター割引優待券(各2枚)を綴じ込んでございます。ビジターファイ、キャデファイ、昼食代その他をバックして大変割安になっておりますので、ぜひご利用ください。

なお、この平日ビジター割引優待券は、会員サービスセンターにも常備してございますのでお電話でご連絡いただければ郵送いたします。

## クロスワードパズル 9月号の正解



A=ケイ  
B=イ  
C=バ  
D=ジ  
E=ヨ  
F=ウ  
『競馬場』

マ	カ	シ	ン	マ
チ	ア	イ	カ	カ
カ	シ	シ	ヨ	カ
ウ	ダ	イ	モ	ウ
ダ	シ	ダ	ス	ト
シ	ダ	ン	ラ	ト
シ	バ	ク	ウ	ラ
シ	ク	ク	ウ	ラ
シ	ク	ク	ウ	ラ

応募総数 三、七四五  
正解は 三、五九二

〈答えのヒント〉雨の日も、風の日も覇権を狙って競いつづけるあの――の臨場感はずばらしく感動的だ。

♥ヨコのかぎ①ライスは和製英語②歴史を大きな立場から把握し、解釈する場合の見方。唯物。⑤明治初年、朝廷が直接おさめた地の呼称。地方公共団体のひとつ⑥――の手を差しのべる⑦ウ



9月9日より

### 名義書換えを再開 させていただきます

鹿沼72カントリークラブ

去る六月二十一日より鹿沼72CCでは会員課業務機械化にともなう諸作業のため会員の名義書換えを停止させていただいておりましたが、その作業もほぼ目安のつく段階となりましたので、先九月九日より名義書換え業務を再開いたしました。この間皆様にご迷惑をおかけいたしましたことをお詫び申し上げます。

### 52年度ロッカー契約ご希望の方は お早めにお申込みください。

鹿沼72カントリークラブ

去る九月三十日をもって51年度ロッカー契約が更新となりましたが、解約庫が若干数ございますので、ご希望の方はコースフロントまたは会員サービスセンターあてお早めにお申込みください。

- ・52年度ロッカー契約期間
- 51年10月1日～52年9月30日
- ・賃貸契約料金
- 一庫につき五千円

9月20日現在

### コース造成状況のご報告

富士御殿場ゴルフ倶楽部

九月二十日現在の富士御殿場ゴルフ

倶楽部より 上事現況をご報告申し上げます。

同日現在、14番15番、16番の三ホールは芝張り完了いたしました。  
10番、11番、13番の各ホールは現在芝張りを含めた造成工事が80%、90%進行、同じく12番、17番は50%ほど進行しています。18番ホールは粗造成中です。

また9月中旬より給排水工事およびコース間植栽工事（松、桜、楓、檜など約二千本）を開始いたしました。  
なおアウトコース（1番～9番）の造成およびクラブハウス建設工事は、十月中旬より着手する予定です。（18ホールおよびクラブハウスの工事は52年4月予定です。）

当倶楽部はご存知の通りフラットな林間コースですが、各ホールとも距離を長く、フェアウェイ幅を広くとりました。またバンカー（白砂）造形とグリーン面（高麗、ベントの2グリーン）に当倶楽部独自の特徴をもたせ戦略的にも大いに楽しめるよう苦心しています。

今後ともよろしくご支援を賜われますようお願い申し上げます。  
※本号18ページに工事現況のカラー写真

### 45鹿沼CC競技成績

《月例杯》

8月29日(Aクラス)	北アウト	北イン	グロス	ハンデ	ネット
優勝 宮下 泰男	38	34	72	9	63
準優勝 三好 英一	40	37	77	11	66
三位 大橋 育夫	37	39	76	9	67
ベスグロ 宮下 泰男	38	34	72		
8月22日(Bクラス)					
優勝 岡山 和愛	39	46	85	20	65
準優勝 森田 宏	39	45	84	18	66
三位 田野 博	46	42	88	20	68
ベスグロ 渡辺 昭男	40	42	82		
8月29日(Cクラス)					
優勝 明石 勇	44	41	85	25	60
準優勝 出口 三郎	44	46	90	28	62
三位 松尾 俊吉	42	45	87	25	62
ベスグロ 明石 勇	44	41	85		

真を掲載いたしましたのでご参照ください。

### ご来場の折は服装、身だし なみにご注意ください

V・V・I 鹿友倶楽部

秋風のさわやかな季節となりましたが会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。やいませ。スポーツの秋、食欲の秋を今年もV・V・I鹿友倶楽部にて大いに堪能くださいませようお願い申し上げます。

なおV・V・I鹿友倶楽部に来場の折は会員各位ならびにご同伴の方ともども倶楽部の品位を損うことのない良識ある服装、身だしなみを保たれますよう、謹んでお願い申し上げます。  
ご健康とますますのご活躍をお祈りいたします。

ツチャリでかろうじて星を拾って、依然  
——つばなし⑧三丁目の——やで、餡玉  
を買って、メンコをして遊んだら⑩  
私の——法はこれ。暑さしらす⑫金剛  
石。野球では内野⑬メッシュ、コードバ  
ンなどもある⑭労働者や学生などが、要  
求を通す手段として、仕事や学校を休む  
こと⑮チームの主——となって大活躍⑯  
アメリカの提督ペリーが入港して通商を  
求めたところ⑰仮建築の建物⑱堅焼きに  
したビスケットの一種⑲——の年を鶴が  
うらやむ。

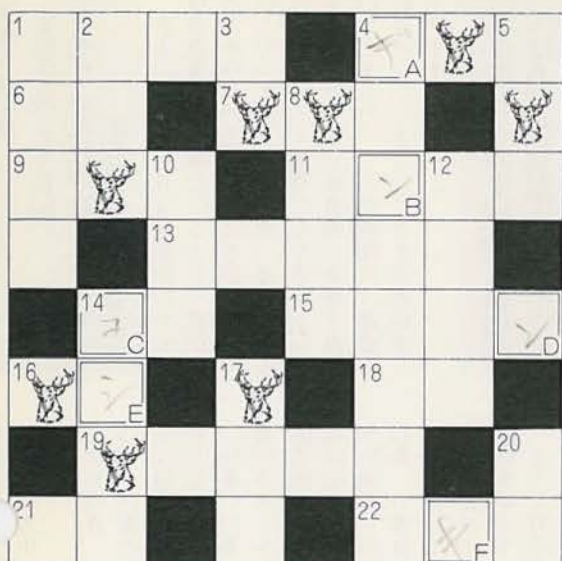
♥タテのかぎ①ものごとくに未熟なこと②  
敷の舗道と——造りの洋館のあるこ  
のあたりはともよい散歩道③会の進行  
をつかさどる人のことをいう④パリの—  
—ではつたり彼女に会ったんだ。うれし  
かったね⑤⑦——スリはフロレス、—  
—テンはボクシング⑧陸軍部隊のひとつ。  
司令部があり、独立して作戦する部隊⑨  
日暮れから夜明けまでのこと。一晩中。  
—雨やます⑩きょうは——日だからフ  
ロ野球は休みだ⑪夢を食べるといわれる  
動物⑫自分で感じること。——症状。⑬  
ゴム⑭親の——かもしれないけど、とに  
かく可愛いくてねえ⑮心がはれないこと  
⑯刀の手に握る部分

- ▼正解者の中から抽選の上、左記の1名様に血圧計、ヘルストップを、10名様に高麗紅人参エキス、ビタ・ジンをそれぞれ贈呈します。
- ▲血圧計・ヘルストップ
- ◆埼玉県◆依田和男
- ▲高麗紅人参エキス、ビタ・ジン
- ◆東京都◆百瀬章・縄竹久雄・鍵和田康
- ◆村中公子・武内浩一・久保田佳穂◆神奈川県◆藤田鎌造◆埼玉県◆西沢愛子◆栃木県◆浦島町子・篠宮弘一

# 賞品付クロスワード・パズル



《解き方》鹿の絵のところに「シカ」または「カ」と入れてクロスワードを全部解いて下さい。次にA-Eの二重刀キ内を順に並べると一つの言葉ができます。これを漢字三文字に書き換えそれだけを言葉ハガキに書いて送って下さい。



《答えのヒント》もうあれから二十五年にもなるのか……ささやかながら祝うとするか。

★宛先 「鹿」編集室クロスワード・パズル係  
★締切 昭和51年10月31日消印有効 ★発表 本誌新年号に掲載 ★賞品 正解者の中から抽選の上1名様にサドルのない美容機STTヘシヨートタイム・トレナー（市価2万2千円）を、5名様にアメリカのパレンタイン研究所が生んだスタミナフード、スタメックス（市価8千円）をプレゼントいたします。

## ●「ヨ」のかぎ

- ① のひとつも習っておけば、何かの役に立つ。
  - ④ 制民主主義、最近の日本のこれはもはや地に墮ちた感がある。
  - ⑥ キリッとした——がまえがいい。大物になるぞ。
  - ⑦ この果実の種子からコア、チョコレートができる。
  - ⑨ 京都三条の刀工、宗近の異称。
  - ⑪ 歌えば家滅ぶということわざもある。女房のおせっかいすぎるのも困りもの。
  - ⑬ 戦いに敗れて逃げるもののふ。
  - ⑭ 気味が悪いな、きつと、——妖怪のしわざだぜ。
  - ⑮ 成就を祈る。
  - ⑯ が近いから、ネタも新鮮でうまいや。
  - ⑰ YES.
  - ⑱ 徳川家光が創設した天台宗の寺。徳川氏の菩提所。境内に影義隊の墓がある。
  - ⑳ 秋、川をさかのぼり上流の砂底に産卵する海魚。卵は筋子として賞用する。
  - ㉑ 鉱石から金属を分離し、精製・加工すること。
- タテのかぎ
- ① ムーンライト。
  - ② 切り妻屋根の三角形の部分のこと。
  - ③ 23区以外の市部・郡部・島の称。
  - ④ の鐘の声、諸行無常の響きあり。沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理を顕す。
  - ⑤ スタインベックの代表作に「——の葡萄」というのがある。
  - ⑧ 椿象と書く。植物の汁を吸い、農作物に有害な昆虫さわるると猛烈な悪臭を出す。
  - ⑩ 普段着にするために織った布。
  - ⑫ 簡易旅館の密集しているところをさす隠語。
  - ⑬ イス。
  - ⑭ 報復。
  - ⑯ 20戸や障子などの骨のこと。



## スタメックス (スタミナフード)

牛のレバー・小麦胚芽・野バラの実・ママイヤの実・トルラ酵母魚類レバー・海藻類・木の実などの特殊ブレンド・スタミナ食品

●必身の消耗の激しい方 ●スポーツ選手 ●発育期の青少年 ●肥とりすぎの方、ぜひお試しください。



## 美容と健康に

1台で29種類の基本運動ができる  
STTショートタイムトレーナー

THE WORLD'S BEST SELLER

# IBAC

インターナショナル・ビジネス・アライド  
東京都中央区日本橋茅場町2-1 第一大会館ビル  
☎ 03(567)7676

ライフマガジン 鹿 11月号 発行・昭和51年10月1日 発行人・福島文雄 編集人・木村 勇

発行所 鹿友倶楽部 東京都中央区京橋2丁目3番地16号 鹿沼ビル 2階 ☎03(561)9734-5

印刷所・株式会社 東漫美術印刷 定価150円(送料29円) 年間購読1800円(送料込) 1976 ©

# 自然に帰える

●忙しい30代からは飲む健康法。ティータイムの

これからの健康への  
新しい習慣。

楽しい食前食後のひときは  
一家揃って

養生茶『穂の精』を

お召し上がりください。

奥日光の大自然の中、

山峡に自生した

貴重な植物を

飲み易くブレンドしました。

ティーバッグ式または

筒入りですから、手軽に

楽しめます。

●タラノキ



●サルノコシカケ



●キクバ  
オウレン



●リンドウ



「穂の精」には左の植物がブレンドされております。

古くから貴重な薬用植物として伝わる穂(タラ)の木。明治・大正の食養生家、村井絃齋氏が全国一優れていると折紙をつけた奥日光特産の穂の木皮根と、山峡に自生するサルノコシカケ、キクバオウレン、クマ笹の新芽と那須高原地方のリンドウ根を美味しくブレンドした天然の養生茶です。穂の精は当社独特の技術により刺激性をとり、美味しく調整いたしましたのでお年寄の方まで毎日食前食後にお召し上がりいただけます。

## 穂の精

〈たらのせい〉

●奥日光特産

高級《養生茶》

●筒入り ¥2,000

●ティーバッグ  
¥2,500



●現在「鹿」愛読者には特別価格で頒布しています。詳しくは23頁をご覧ください。

新しい習慣。

# 健康。

■製造元

日本バイオケミカル研究所(日光工場)  
栃木県宇都宮市石那田町476

# ファン待望の 生ローヤルゼリーの軟カプセル ついに新発売！

理想の商品開発に成功しました。ご愛用者に大きな朗報です。生ローヤルゼリーから水分だけを4%前後にまで減圧乾燥で脱水して、それをナチュラルのビタミンEで包み、さらに純正のごま油で皮膜した軟カプセルですから品質も安定し、胃酸に破壊されずすみやかに吸収されます。



- 100カプセル入り定価9,000円 (1カプセル生換算150mg)
- ビタミンEが酸化を防止品質を守ります。
- 常温で保存に耐え、携帯にも便利です。
- 無汚染、無農薬の純正品です。



東京都医師協同組合連合会推奨品

株式会社 **三友**

東京都台東区寿2-10-15田原町ビル6F ☎03(843)4661