

鹿

Life Magazine Shika 豊かな明日をつくる健康総合誌

マイヘルス エアヘルス

あなたの“睡眠”は十分ですか？

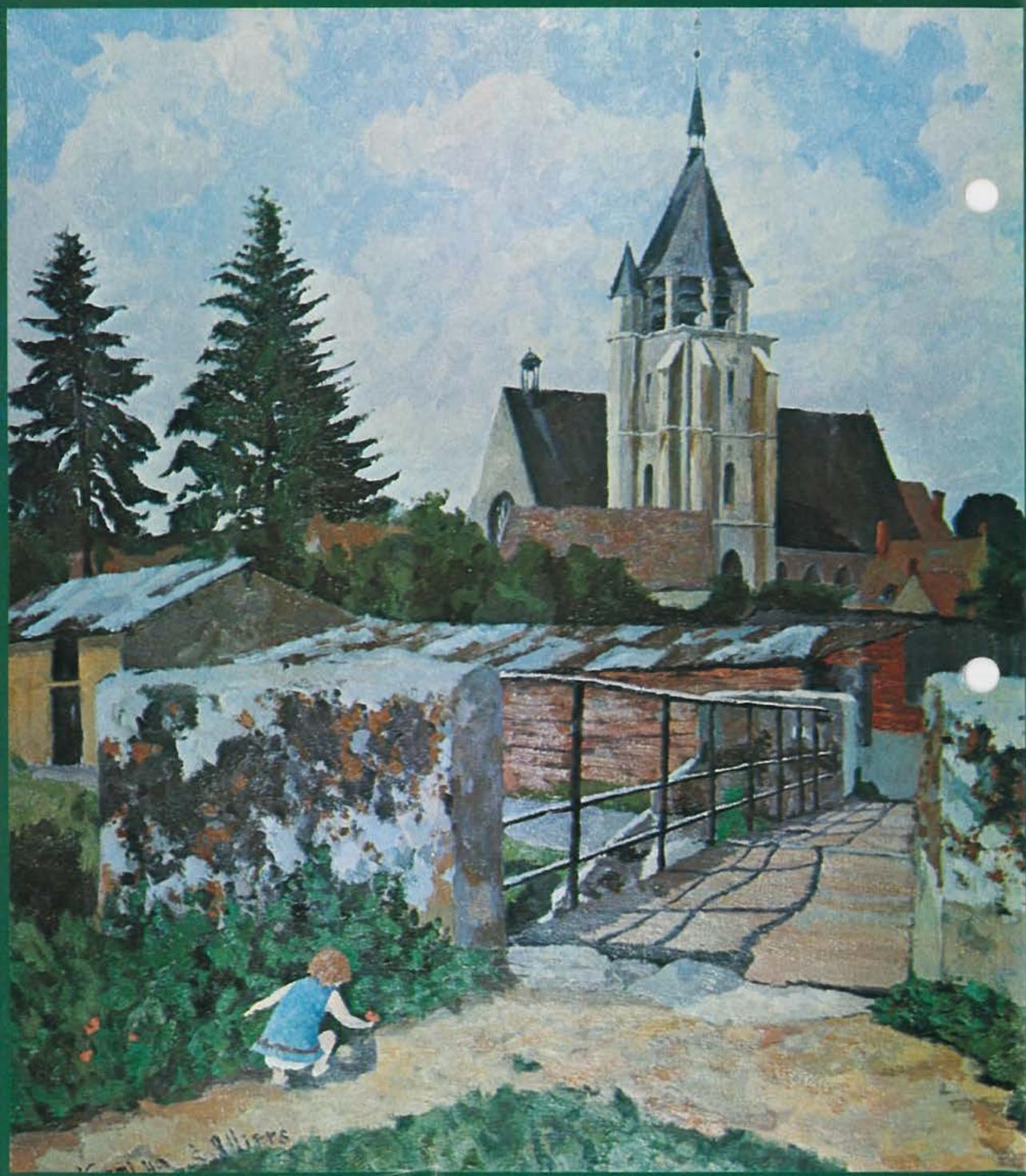
食べる健康法 ^{ろくじょう}強心・強精・体質強化に鹿茸

人間ひろば／清水桂一氏

生きることは、これ食うことと見つけたり

ライフ・マガジン 4
月号 昭和52年4月1日
発行（毎月1回1日発行）
第3巻第3号 昭和50年
6月12日第3種郵便物認可

4



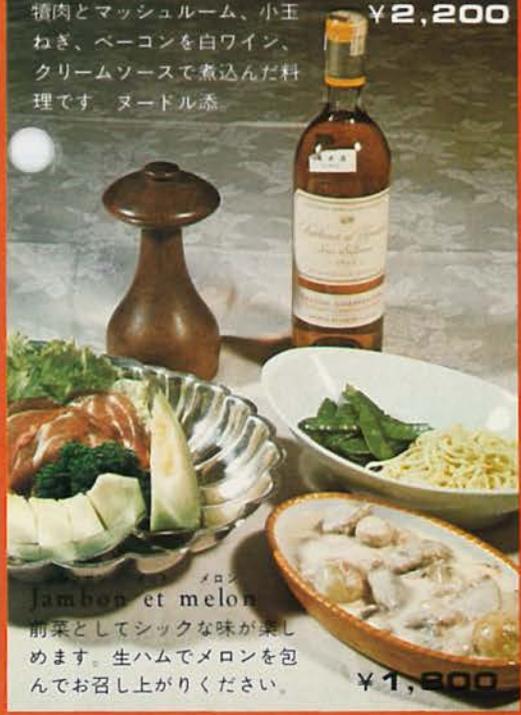


今月の料理

フランクフルト ト コー アラ アンジエーズ
Blanquetter de Veau à l'Ancienne

猪肉とマッシュルーム、小玉ねぎ、ベーコンを白ワイン、クリームソースで煮込んだ料理です。ヌードル添

¥2,200



メロン
Jambon et melon

前菜としてシックな味が楽しめます。生ハムでメロンを包んでお召し上がりください。

¥1,800

四ヵ月で230メートルの飛距離

白石建設株式会社 常任顧問 山岸文翁さん

東京・六本木の空にカーン、カーンと乾いた音がこだまする。70キロの巨漢からの的を目がけて繰り出される白球は一球ごとに速度を増す。“健康は自分自身で”をモットーにする山岸さんは、最近、食事療法と禁酒を守って健康管理に努め、VIVIのアスレティックジムとゴルフ練習場で体を鍛えている。

「学生時代はとくにテニスに打込んでいましたが、ゴルフとテニスは共通した部分がたくさんあるんですね。忘れていたテニスを思い出しゴルフに生かしているのがいいんでしょうか。ゴルフを始めてまだ四ヵ月ですが、とにかく上田プロに誉められればなしなんです。まあ、お世辞でしょうがね」と談笑する。

先日、打ち放しの練習場に行った際、練習用ボールで230メートルも飛ばしたという。はじめてのコンペ参加を四月に控えて、足繁くVIVIに通う山岸さん。握るクラブもつい力が入ってしまうようだ。



VIVI 鹿友倶楽部

六本木ロアビル4F-6F ☎03(402)6281(代)

会員募集中＝個人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

あなたの “睡眠”は 十分ですか？



俗に「の欲望を五欲(財・色・飲食・名・睡眠)に分けるが、」の中でも睡眠をとりあげてしまったら人は果してどれだけ生き続けられるだろうか。財・色・名、そして食よりも睡眠は人間の活力の根源である。睡眠はだれでもが経験するように、ただ多くとればよいというものではなく、それぞれの人に合った質と量がある。よく、「俺は眠れない」とぼやいている人がいるが、そんな人でも実際には体力を持続させるだけの睡眠はとっているものだ。さて睡眠とは……。

現代人の多くは睡眠不足であるといわれていて、逆に原始的な生活をしているアフリカなどの原住民の間には不眠症がほとんどみられないという調査結果がある。これをみても現代社会の中に睡眠不足、不眠の原因となる要素がいかにたくさんあるかということがわかるというもの。

たとえば、都会で働くサラリーマンの場合、通勤時間が長く、更に残業、接待、会合などで休息時間や睡眠時間は当然短くなる。また、夜遅くまでテレビやラジオでおもしろい放送をしているとなると、つい夜ふかしをしてしまう。とにかく、現代社会は夜型を志向し、現代人のほとんどに夜ふかしの習慣がついて、慢性的な睡眠不足となっている。そして「春眠暁を覚えず」どころか一年中暁を覚えず「ねむいねむい」といいながら暮らしているというのが実情であろう。

だからといって、睡眠時間をいくら長くとっても睡眠が浅ければ同じことである。現代社会では深夜の騒音も珍しくなく、熟睡できない人は多い。熟睡できないうえに睡眠時間も短いとな

ると当然体力は低下し、精神的にもイライラしてストレスはたまる一方。そして、またそれが原因で眠れないという悪循環をくりかえすことになる。

不眠には二つのパターンがある。ひとつは、とにかく寝つきが悪くて頭がいつもすっきりしない。もうひとつは、いくらでも眠れるけれど、熟睡したという満足感がない。この二つである。つまり、睡眠時間と眠ったという満足感はずしずし一致しないということである。人によって五時間も眠れば十分だという人もあり、また八時間以上眠らなければダメだという人もあって、そのパターンも様々である。

眠れないことを 気にしすぎると……

人間には常に環境に順応する能力があるため、慢性的な睡眠不足の状態にあっても大多数の人がギリギリの線からろうじて健康(?)な生活を維持しているのである。そして、今日こそは早く床に入って十分に眠ろうと思っても日頃の習慣で、なかなか寝つけず、

努力のいかにもなく失敗に終って睡眠不足の悩みは大きくなっていく。この悩みが不眠症へと移行していく最大の原因である。

日曜日の朝、ふだんより二〜三時間長く眠ったにもかかわらず頭がぼんやりして一日中だるいという経験をした人は多いと思う。夜になって頭がはつきりして来て寝つきが悪くなり、月曜日の朝、つらい思いをする。一般に「月曜病」といわれているのがこれ。

これと反対に日曜日でもふだんと同じように起きてスポーツをしたり、気分的に充実した一日を過ごせば、その夜は実によく眠れて月曜日の朝はすっきりすることも事実で、睡眠の質の良いいことがいかに重要であるかを語るものであると同時に、日頃の生活のリズムも睡眠と深いかわりがあることがわかる。

それでは、人間はどのくらい眠らないでいられるのであろうか。断眠の世界記録は二六四時間(11日間)である。アメリカの17歳の少年がつくった記録で、その11日間の断眠後の検査では、彼は精神的にも肉体的にも障害を受けていなかったという。これは驚異なことである。睡眠研究の世界的権威であるデメント博士がこの実験(挑戦)につきそったのであるが、博士はこう語っている。

「活発な運動をしているときはどんな眠気でも克服できるものである。断眠時間が長くなるにつれて、強い眠気をくい止めるにはほとんど休まない筋肉

の活動が必要になってくる。多くの人はこの筋肉の活動を続けることができないうために精神機能を衰弱させる不眠の影響に負けてしまうのである。

しかし、この少年が11日間全く眠らなかつたのではなく瞬間的な眠り、意識消失があつたこともあわせて報告されている。これはマイクロ・スリープと呼ばれ、長い断眠状態においてはかなりの睡眠量にあたるのではないだろうか。それにこの少年は意識的に運動をしていないし、周りの人達も彼が眠らないように協力している。

ふつうの状態では三日も断眠すると、精神面にかんがりの悪影響が出てくるものである。疑い深くなったり、怒りっぽくなったり、物の形がゆがんで見えるような錯覚を起したりするようになる。

ドイツでも断眠の実験が科学的におこなわれているが、せいせい四日か五



日が限度だという結果が出ている。だから、「もう何日も一睡もできない」と訴えている不眠症の患者も、自分で気付かないうちに多少は眠っているはずである。

オルソ睡眠(ふつうの・パラ睡眠(逆説睡眠))

睡眠のコントロール・センターが脳にあることはあらためていうまでもないが、しかし、眠りは脳だけではなく、全身に起こる生理現象であつて、脳はもちろん、内臓、筋肉も眠り、心臓でさえ眠っているときは働きが弱くなる。グッスリ眠つたあとは頭もからだも疲れがとれて活力がみなぎる。これは脳もからだもよく眠れた証拠である。不眠症は脳の眠りとかからだの眠りとうまくコントロールされないために起こる。

眠りには一定のリズムがあつて、ふつうの眠り(オルソ睡眠)と逆説睡眠(パラ睡眠)とをくりかえしながら朝の目ざめをむかえる。ふつうは五回くらいくりかえす。オルソ睡眠は朝にむかつて徐々に浅くなつていくが、最後はパラ睡眠のあとに目がさめる。

オルソ睡眠は浅い眠りの状態から中等度睡眠期、深睡眠期の三段階にわけられる。パラ睡眠期には脳波は入眠期と同じになり、まぶたの上からでも眼球がキョロキョロしている(レム)のがわかる。

しかし、入眠期とはちがつて呼んでもゆすつても目をさまさない。筋肉の緊張はまったくなく、膝をたたいて腿反射をみても反応がない。

レムがあらわれたときにゆり起こして聞いてみると、たいていの場合には夢を見ている。記憶しているような夢をよくみる人は安定した逆説睡眠がとれていないため、このような場合には自律神経も不安定になっていることが多い。

それでは、人間にとって逆説睡眠はどんな意味があるのだろうか。先にも述べたデメント博士が「逆説睡眠を奪う」という実験をしている。

五夜連続してこの実験を続けたのだが、第二夜、第三夜とすすむにつれて逆説睡眠が起りやすくなり、それをさませるためには、より強い刺激が必要となつたのである。そして実験中、被験者たちはイライラして落ち着きがなくなつていったという。

あなたの愛車の診断士——「鹿」愛読者特別割引制あり

- ★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
(車検口一も取扱っています)



- 《各種レジャー保険》取扱
(大東京火災海上保険 代理店)
- ゴルフアー保険
余裕をもってフルスイング
 - 釣り保険
雄大な磯釣りも備えあれば……
 - ヨット保険
大海原に安心の二字を
 - ハンター保険
いまや狩猟家の常識

株式会社 服部自動車整備工場

東京都葛飾区水元猿町1003番地
☎03(608)7740 ☎03(607)7740



不眠ノイローゼと不眠症

こういった実験結果から、逆説睡眠は感情や精神の安定のため、自律神経系の調整のために必要なものであると考えられるようになった。

自分は八時間の睡眠をとらないとダメだと思いついでいる人は少しでも睡眠時間が短くなると、近所の騒音がうるさいなどと理由づけをし「頭がスツキリしない、意欲がわかない」ことを睡眠の量的不足のせいであると思いついでしまいがちだ。でもこのような人は客観的にみれば、睡眠はふつうにとれており、顔色もよく、健康状態も良好だから不眠症とはいえない。

ところが、たとえば宵つばりの人が何かの物音でいつもの起床時間よりも早く目がさめたりというようなことが

続くとす、頭の働きがにぶくなり、精神的に不安定になってからだも疲れやすく気力もなくなってくる。こうなると睡眠の量的不足ではなく、これまでよりも眠りが浅いという質的異常のため心身の調子を狂わせている本格的な「不眠症」となる。

ノイローゼの場合はからだの方には悪い影響は全くないし精神的にも不満がある程度だから、その不満を解消するという治療だけで十分である。

一方、後者の不眠症となると心身共に悪い影響を受けているために、適切な治療をしないと他の病気になる可能性もきわめて強い。不眠症で一番こわいのがこれである。

不眠症の結果起こる症状は眠れないために顔色が悪く、食欲も低下するなどだが、主として自覚的なものが多い。

①朝起きたときから頭が重く、後頭部から首にかけて不快感がある。②思考

力、注意力がにぶり根気がなくなる。

③肩から背中、腰がにぶく痛み、胸部の圧迫感、胃の調子が悪いなど、からだの部分的な不快感。④全身の脱力感、腸の機能異常のための下痢や便秘、全身に汗をかきやすく、口やのどがかわいたりめまい感が起こる。⑤目がかわいた感じ、はつきり見えない、目が疲れやすい、など……。

不眠の代表的なタイプとしては次の四つがある。

①寝つきがわるく、一睡もできない、あるいは朝方浅い眠りが少しとれるだけ。

②寝つきはわるいが、夜中過ぎか朝方に深く眠る。このため朝起きるのがつらい。

③寝つきはよいが、夜中に目がさめてしまい、そのあとは眠れないか、あるいは眠れても眠りは浅く夢をみることが多い。

④一晩中浅い眠りで、夜中に何回も目がさめて眠った感じがしない。

原因 不眠症となる

単純なものでは、からだのどこかがかゆいとか、鼻がつまって呼吸しにくいために眠りをさまたげられる。胃腸や肝臓、腎臓など内臓の慢性機能異常も不眠の原因になる。また、ホルモン系の変調期である思春期、更年期にも不眠が多い。

しかし、このようなからだの異常が



■ゴルフ名言集⑥
ゴルフは“本能と間”である。これは教えることが不可能だ。自分なりの本能と間をつかまなければ……。技術はそのあとだ。
(浅見緑蔵)

EVER HIT

MEN'S KNIT FASHION

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

原因となるよりも、むしろ精神的なことが原因になるケースの方が多いのである。

何か気がかりなことがあったり、神経過敏になっているときにはなかなか寝つけないものだ。

うつ病の場合、不眠を伴う例が非常に多い。気がしずみ、気力がなくなり、何事についても悲観的になる。そして日中の気分は憂うつでも、夕方になると頭もからだもスッキリしてくるのが特徴のひとつである。そのため、夜、床につくのがつい遅くなりがちで、したがって朝起きるときにからだがかたくなり、頭も重く憂うつでなかなか起きられない。将来に展望がひらけず、現在の状態については苦しみ、悩むために自殺を考えた時、また実際に自殺をすることも珍しくない。

特に中年以後、それも会社の中で責任のあるポストにいる人に多くみられる。

身体的には、日中に適度の運動をして全身の筋肉を使うことである。歩く、走るなどはその基本といえる。頭の働きがよくなり、心臓の鼓動が強くなり、血液の流れを促進して内臓の働きもよくなる。これはつまり健康であるということ、からだの状態が安定していることとグッスリ眠れるのである。

また、低血圧の人は朝の目ざめが悪く、起きてもからだがかたくなり、活気がでないということはよく知られている。こういう人でも、午後になってから全身運動をして筋肉を使うと自律神経の働きを活発にするため非常に効果がある。歩いたり、走ったりするだけでもよいが、なわ跳びなどをすればもっと効果がある。また入浴も運動と同じように、血の流れを促進して自律神

- 経の働きを活発にするため、就寝前にお風呂に入ることも安眠のためにはよいことである。
- このほかに平常心がけたい安眠のため、心得をあげてみると――。
- 1、不眠の理由やきっかけを十分に検討すること。不眠症に悩む大多数の人は、不眠によってもたらされた不調な結果ばかりを気にしているが、これでは不眠をますます増長させるばかりである。
 - 2、自分の生活のリズムをつくること。日中の行動が充実して満足いくものであったときには質の良い睡眠が得られるものである。
 - 3、生活のあらゆる面においてゆとりのある計画をもつこと。無理な計画をたてて、それが思いどおりにいかなければ、明日こそは――と考えて脳は興奮して眠れなくなる。常にゆとりをもつこと。
 - 4、寝る前には不快なムをさけること。その日のいやなことなどをよく後悔したりすると寝つけないのはあたりまえである。
 - 5、夜のコーヒーやお茶はさけること。こんなことはいうまでもなく、誰でも知っていることであろう。また、神経が疲れたときにタバコを吸うことはその疲れをとってくれるものだが、一方、ニコチンは脳をさます作用もあるため、吸いすぎは眠りを浅くする。また、人によっては寝る前の一服が気分をしずめてくれるというところもあって一概に悪いとはいえない。
 - 6、寝酒は入眠に有効だが、睡眠薬と考えることは禁物である。毎日続けていると、そのうちたくさん飲まなければ効果が出ない、エスカレートするためである。それにアルコールに対する反応も人によってさまざまであるから誰にでもよいとはいえない。

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) 7751
名古屋市東区葵町1-1-21
TEL 052 (931) 5361
仙台中倉3-17-57
TEL 0222 (95) 4270

フランスの大学で日本文学を専攻した窪川エリザベート夫人が、日本に住むようになったのは、九年前。フランス文学を専攻している日本人の地主との結婚が、来日の理由である。現在、週三日の仏会話スクール教師と、週一日の大学講師をしている。八歳の娘の母親でもある。

★目的なしに習うのはむなしいですね

私はさまざまな日本の方にフランス語会話を教えています。しかし大学生は別としても、学業や仕事以外の時間に、高い月謝を納めて習いに来ている方たちの中には、何のためにフランス語を話したいのか、その目的が私には理解できない方がたくさんいらっしゃいます。

フランスに行くからとか、住むからとかいう、はっきりした目的で習っている方もいらっしゃるけど、シャンソンが好きだからとか、なんとなくフランス語が話せたらと思ってる方に出会うと、なぜかとてもむなしい気がするんです。

日本に住んでいて仏会話を習っている、週に数回、それも学校にいる数時間だけフランス語で話すだけでしょう。学校を出たとたん、日本語で話してるんですから、はっきりした目的がなければ、なかなか憶えられないのは当然でしょうしね。

私自身のことを言えば、フランスにいた時は日本文学を専攻していても、

決して日本話したいとは思いませんでした。日本語で本を読みたいとは思いましたけれど、当用漢字ぐらひは読み書きできなければ、日本文学は理解できないので勉強しましたし、夏目漱石なども一生懸命読みましたよ。それが日本に住んで初めて、日本語を話すことに興味を持ちました。ことに娘には、フランス語と日本語の両方

青い目の日本イチャモン帖⑬

フランス語を
なぜ話したいの？



窪川エリザベート夫人(フランス)

も難しいのではないでしょう。

★スバゲティをお箸で食べるんです

日本に来て慣れ親しんだのは、日本語を話すことだけではありません。毎日の食事にしても、お箸をよく使っています。

フランスの中華料理店でお箸を使っ

イフとフォークとお箸が食卓に並んでいたり。

ザラザラした感じの、淡い色調の和食器がとても好きです。よく使いますよ。

しかしフランス料理店にハンバーガーやコロッケがあるのには、驚きました。あれはフランス料理ではありませんもの。いろいろなフランス料理店に行ったわけではありませんが、一部のフランス料理店の味がフランスとは全然違っていてもあって、日本ではフランス料理を外で食べることはほとんどありません。むしろお寿司とか懐石料理が、なんておいしいんだろうと感心してるんです。もっとも、フランス人に言わせれば、生ものであるお寿司は料理のうちに入らないことになるのですが。だけど、お寿司にしろ懐石料理にしろ、なぜあんなに高いのでしょうかね。

パリ育ちの私ですが、もう九年も日本に住んでいるので、なんだかんだ言いながら、日本に慣れ親しんでしまっているんです。

以前は玉川電鉄のガタゴトいう電車に揺られての通勤が楽しかったし、六年前からは運転免許をとったので、毎朝三十分狭い道路のドライブを楽しんで通勤しているんです。

住むことは慣れること、慣れることは住むこと、それが日本に住み、フランス語を教えている私の実感です。

(談)

を理解させたいと思いましたが、私自身も日本語をうまく話したいと思うようになりました。もっとも、日本に住んで日本語を話すことは、日本語の読み書きに比べればそれほど難しいことではありません。

発音も、フランス人にとっては、日本語の発音は容易です。かえって日本人にとって、フランス語の発音はとて

たことはありませんが、日本に住んでからスバゲティをお箸で食べることを憶えました。今の私はお箸がないとスバゲティが食べられないぐらいです。主人はナイフとフォークで、上手にスバゲティを巻いて食べてますけれど、本当におもしろいですよ、わが家ではそのへんがメチャクチャなんです。和食器でフランス料理を食べたり、ナ



生きることはこれ食つことと見つけたり

銀座・渋谷クッキングスクール校長 清水桂一氏

男ざかりの男でありたい

われ三十にして立ち、四十にして惑わず、五十にして天命を知り、六十にして耳順。う——とはいえるのかどうなのか？ 子はそういつたが、われら凡人、いついつまでも男の中の男でありたいと希うのは、これ煩惱のなせるわざか……。

日毎、夜の巷を徘徊するにつけわが胸を去来するのは、かくなる想いであったのだが……、ふと手にした一冊の本は「男ざかりを持続させる法」という！ 巻頭の言にて「我々は、死ぬまで男ざかりの男でありたい。少くとも私は、そう念じておる」とかや。ムムさてこそ著者にと、会ってみた。

料理界の大御所・清水桂一氏だ。先生曰く「生きることは、働くことだ。働く喜びを味わえるとしたら、それは健康の証拠だ。男ざかりを健康で生きられることほど、すばらしいことはないんだな……。よく、食える」というでしょう。それはつまり、生活できる、という意味だ。だから、食えるかということ、生きられるかということだ。生きるというのは、食うことなんですよ」

凡人のいう「男ざかりを、男」であ

る」こととは、いささか意味合いにズレがあるのかな？とは思ったのだが、

そうでもないらしい。さる七十歳をすぎた栄養学の大家は、四十余年來、毎週土曜日の確実に定期的な「房事」を続けることでもいままお。健在。だという話を、清水先生は著書に引用しているが、齡七十を今年にて迎えんとする先生、「それより多いから、ソチラの方は弱くないんでしような」と、のたまっておられる……。

とすれば「生きる」ということは、食うこと」とは、すなおに耳を傾ける名言とすべきだろう。

「小鳥を飼う人は、小鳥のエサを他人に聞き、店で教えてもらい、工夫して与えている。しかるに自分のエサは主婦のあてがいふちで我慢、というよりそれが当り前だとしているのはどういうわけなんだ。自分のエサを考えもしない、知りもしないというのは、小鳥以下としかいいようがない」

こと。食、に関して、饒舌を時には過ぎて毒舌になるらしい。

「男たるもの、功成り名とげたら、きつと食い物のことをいう。老いてから気がついたヤツは、まあ利口な方でしょう。だがね、それじゃもう手遅れなんだ。男ざかりのうから、自分のエ

サには関心を持たなくっちゃ」

何をどう食べたらよいか？ この反省をもたない人間は、真剣に生きることを考えていない、というのだ。

服気法と清水式導引

毒舌のウラにはしかし、苦渋の走っているのが読み取れる。

明治四十年十月生まれというから、もう間もなく満七十歳。生來、虚弱體質であった。尋常小学校五年頃からとくに病気がち、三十、四十歳代には、「起きていられるのか？」というのが友人の挨拶がわりの言だったとか。大病ではないが、入院もした。

そうこうして五十歳。「こんなことでは長生きできない」と、根本的な体質改善を志す。三十ならぬ五十の而立というところか。

以来十年間、ありとあらゆるとは簡単にいうが、ともかく憑かれるように健康法のことを研究した。そしてこの先生、最も単純な方法に開眼。

服気法、いまいところの呼吸法である。

ただし、吐く、方のこと。いわゆる深呼吸は、吸う、ことを重視するが、これは病人や老人の場合、肺を傷つける。肺というのは、何十万個、う小

さな粒子の肺胞からできており、それにはつねに三分の二の残氣（いざというときにこれで血液浄化をし、生命を保つ）があつて、残り三分の一でふつうの呼吸をする。

「この残氣をできるだけ新しくしてやること、そのことで生命そのものが新鮮になるんだな。ともかく吐くことに努めろ、というんだ。どんな運動にも呼吸法はつきまとう。だけどそれが、胸をひろげて深く息を吸う。んではダメ。口から、できるだけ多くの息を吐く。ことだ。吸うのは自然に（ただし鼻から）できる」

指南伝授の極意は、はやめに歩きながら一、二、三、四と四拍でできるだけ息を吐いて、五、六、七と三つ鼻から吸うことだとか。

著書にある。へ病氣になったことはないという人を、私はうらやましいとは思わない。……自分の病氣に気がつかないにふい神経の持主にすぎない。人間は、病氣になる動物だ。（中略）

病氣を一刻も早く発見し、一刻も早く完治する術を心得ている人が、つねに強い体をもっている人だ」と。

「自分の現在の体力を認めて、まずはそれを保つこと。そして一日の生き方を要する——睡眠、仕事、食事、姿勢、



セックス、運動……。さらに、正しい方法は続けること。基本は、すべて服気法に通ずるんだな」と。

この健康法の極みは、実は、導引。というそうだ。清水式導引——マスコミ称して「スタミナ導引」というが、これまた一言「自分で自分の身体を動かすこと、すなわち自分ひとりて病気をなおす法」とやら。

もの本によると導引とは「関節・四肢を屈伸・動作させたり、静坐・摩擦・呼吸などを行なう治療・養生法」で、中国の道家の頃が盛んで、三千年米の方法である。針灸、漢方薬、あんまとともに、漢方の中の一つの術として

て認知され、ツキとしたもの。日本伝来二千年の歴史もあり、貝原益軒の養生訓にも出てくる。元禄時代に花盛り、芭蕉の流れをくむ俳人・上島鬼貫がこれをよくしたことから「鬼貫導引」ということが残っている。

導引とは、つまり「健康とは自己管理なり」との教えのようだが、自身の病いをもってしてしかるのちに会得した清水先生、後世に「清水式導引」の名を残すやいかに……。

たべ上手の包丁さばき

ところで氏は、導引によらずともすでに名を残す所業を成しとげている。

氏の叔父は、四条流の家元、石井泰次郎氏。四条流とは本来、包丁式の流派だが、ふつう日本料理そのものいい表わしているといっている。

その元で包丁さばきを修業したが、叔父の死後、家元は兄弟子に譲り、故実を深くする。

五十而立後、集大成の著作にかかると。石井泰次郎著にて「日本料理法大全」「日本料理法大成」が出ていたがこれを現代語版の「日本料理法大全」「続・日本料理法大全」に改め、これにて古来の料理法七十種を収納。さらに「日本料理法総覧(上・下)」を著して、一万種を加える。十六年ばかりをかけて、約一万七千種の日本料理法について網羅したわけだ。

「日本料理のすべてを、平易な形で紹介したもので、日本料理の原典だとタシカを切ってもだれも文句はいえないだろう」とは、頭が下がる。

その筆法さめやらず、健康法開眼の「六十不惑」を境に、TBSラジオの「たべ上手聞き上手」を担当。すでに十年にわたり月々金曜日の毎朝十時二十分から十分間、古今東西の「味」にまつわる話題を、しゃべっている。

「いまほど半健康体人間、潜在的病人の多い時代はない。日本の国土には世界最高の水銀含有量がまき散らされて日本人はすべて不顕在性水俣病患者だといわれる。農薬や化学肥料で、土に空気に、水にと、毒がいっぱいだし、対する薬もこれまた。鉱物」ときては生物の生きる道はない。日本は放つと

いたら滅びるんだよ。自分たちで滅亡の道を拓いとる。これじゃ、いつなんどきヤラれるかわかりやしない」と。

あるいは「昔から食い物を残すのはイケナイんだといわれてきたが、そんな道徳観ではないや命にかかわるんだ」という気持で、消極的だとはおっしゃるが「日本には本当はいい食べ物があるんだ。それも(一種類をたくさんたべたら毒が偏るから)いろいろな種類があつて、いろんな物をたべたいんだ」ということを、しゃべっているという。

同じ心根は、クッキング・スクールでの教授や、エッセー「味の歳時記」にも通じている。

火曜日と木曜日の週二回、鎌倉の自宅には帰らず、東京に泊まることにしている。なぜなら、他人と飲むために身体をあけておくのだから。深夜十二時前には寝床には入らない。どう見てもいまようやくにして実年齢五十歳という外見。

男ざかりは、続いている。

それでも「七十になったなあ」と。

孔子は「七十にして心の欲するところに従えども矩をこえず」といった。つまりは自在な境地ということなんだろうが、わが清水先生は「味と健康」を組上に乗せ、血筋はあらそえぬ包丁さばきに、世に多い「口自慢の仕事下手」。話し上手は聞き下手を、たべ上手の舌で自在な快刀乱麻ぶりだ。

NINA RICCI

真のエレガンスの追求

海の洞窟に輝く宝石

若さ、洗練、女らしさ……。これがパリ、オートクチュール界の名門「ニナ・リッチ」の世界だという。

この「ニナ・リッチの世界」のシンボルとして、去年の九月二十七日、ジャンゼリゼの近くジョルジュ・サンク通りに「ニナ・リッチ・ブティック・ジョルジュ・サンク」がオープンした。

テイオール、ジバンシー、フィリッポ・ブネ、バルマンなどが軒を並べるパリの高級ブティック街に、一、〇〇〇平方メートル（三百坪）という、テイオールにつぐ広さのブティックには「グロットマリシ（海の洞窟）」と呼ばれるショールームがある。これは、この場所にあった銀行の金庫を、そのまま貴金属品のショーケースに利用したもので、社長のロベール・リッチのアイデアだという。

彼自身の意向を生かしたこのブティックを、奇抜さだけのデザインも、古いクラシズムもない真に現代的なブティック」と、彼は表現している。

パリ社交界注目の優雅なシルエット

創始者のマダム・ニナ・リッチは、真白い髪の毛の、優雅で気品に満ちた女性だったという。

イタリア生まれの彼女が、フランスにやって来たのは幼ない頃のことです。すでに十代の初めには、すぐれた創造性を発揮していた、と言いつたえられていた。十八歳の若さで、ある有名なアトリエの責任者に抜擢された彼女は、以来、生ブティック界に捧げる

ことになったのである。

そんな彼女だったが、一九三二年、自分のブティックをパリの中心部カブシュー通りに開いた時、すでに彼女は五十歳になっていた。しかし、息子のロベール・リッチと協力して設立したこのニナ・リッチ・ブティックは、数年の間にパリの一流店の一つに数えられるようになったという。

彼女の本領は、なんといっても独自の裁断技術にある。その技術で作られたイブニングドレスのシルエットの優雅さは、パリ社交界で注目され続け、それは現在も変わらぬ。

一方、ロベール・リッチは母の協力者となって店を支配するかたわら、パーヒューム（香り）の世界にも進出していった。一九四五年、彼自らの香り「時の流れ」「気まぐれ」「心の喜び」などを創造し、パーヒューム界での名門「ニナ・リッチ」をも築き上げていったのである。

オートクチュールこそ頂点

現在ニナ・リッチ社では、オートクチュールのアトリエをパリだけで十一カ所持している。一つのアトリエには約十人ぐらいの熟練した縫製技術者がいて、彼女たちが縫ったオートクチュールのほとんどは、一着五十万円前後で注文主の手に渡される。そして約四百人の社員のうち、二百五十人ほどが洋服、衣料部門の従業員だが、その売上げは総売上げの約二〇%だという。残りの八〇%は、パーヒューム関係の売上げで占められているのである。オートクチュールは、それだけ高い

賃金を支払われる縫製技術者によって、製作されなければならない。

では、なぜ儲るパーヒューム製品だけを扱わないのだろうか。それは、ニナ・リッチのオートクチュールでイメージづけられた香りこそ、人びとの求める香りだからなのである。オートクチュールこそ「ニナ・リッチの世界」の、イメージづくりの頂点なのだ。

フランスの名譽のために

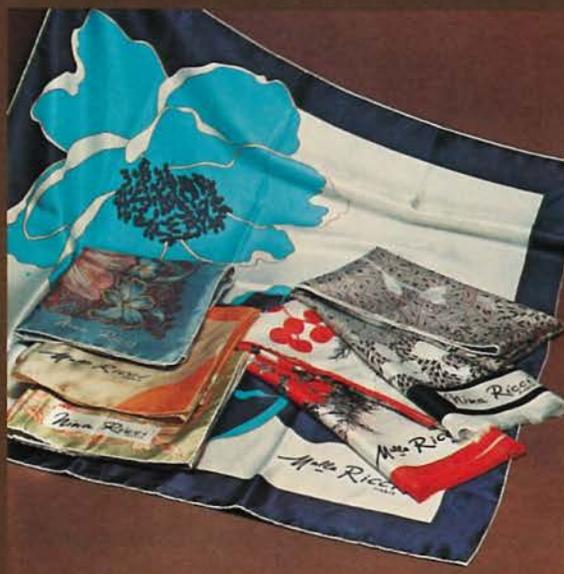
このオートクチュールのデザインは現在ジェラルド・パピールが担当している。長年、彼のデザイナーとしての才能と活躍ぶりに注目していたロベール・リッチは、一九六三年、彼をニナ・リッチの新しいデザイナーとして招いたのであった。

一九七〇年、マダム・ニナ・リッチがこの世を去ったあとも、彼女が残した、真のエレガンスを守り、追求し続けていくのが、ピパールの役目だという。そしてオートクチュールやブレタポルテを一層ひきたてる帽子、スカーフ、ハンドバック、靴、宝石、毛皮などを、それぞれ専門のデザイナーが担当し、真にエレガンスなニナ・リッチの世界が構成される。

ロベール・リッチはまた、フランスの名譽に貢献する一流品を作るために、一九五四年コルベル委員を自らの手で発足し、委員長を務めている。現在、厳選された四十二のブランドがメンバーだが、彼は母の残した名門ニナ・リッチの永続とともに、フランスの名譽のためにも一役買っているのである。



◆ 1,000平米あるブティックは
 “真に現代的”と表現される
 ◆ 社長のロベール・リッチ
 ◆ オートクチュールを引き立て
 るスカーフとハンドバッグ
 ◆ トータルな男性用製品—シニ
 ョ・リッチと呼ばれる





まいらふ

ゴルフまたゴルフで ついに大偉業——

東京都葛飾区堀切

川本須恵男氏(76)

(45鹿沼CCプロ・キャディ委員)



ゴルフで自分の年齢以下のスコアで1ラウンドまわることを「エージシュート」という。偶然性の強いホールインワンなどに比べ、こちらは実力なくしては絶対につくれない貴重な記録でわが国のゴルフ史をふりかえってもエージシューターはたったの10人、まさに「至難のワザ」といえる。ところが川本さんは、この快挙を二度、しかも二年続けてやってのけてしまった。

はじめは50年8月、74歳でスコア73、二度目が51年8月、75歳でスコア75。(コースはいずれも大利根CC)。恐れ入った。快記録である。

川本さんがクラブをはじめて握ったのは、なんと60歳のとき。経営していたゴム工場を娘婿にまかせ、隠居の身になってからのことだった。

「老後の楽しみのために一生懸命、働いてきたので、貯めたお金は全部好きなことに使おうと思っていたところ、友人から、どうせ使うなら健康的にとゴルフをすすめられたんです」

根っからの一徹な性分から、ゴルフはまったくの独学。軟式テニスで鍛えた足腰のパネを頼りにクラブを振りはじめた。

「はじめは他人のスウィングを見ることに徹しました。ミス・ショットを見つけないようにあなつたんだらうと、その原因を考えながら、自分自身でショットしてみます。そんな積み重ねでした」

やがて週6回という猛烈なゴルフ場通いをはじめます。ロジックに泊って二日連続でプレーしてくることもしばしばだったらしい。

やるたびにメキメキ上達して、いまハンディは7。さすがにドライバーの飛距離は若い人になわなないが、アプローチとパットに絶対の自信をもち、「寄せワン」のゴルフに徹している。

これまで病氣らしい病氣をしたことがないと豪語する川本さんが、45鹿沼CCでラウンドしながら摘んだというセンブリを煎じてお茶がわりに愛飲するなど健康保持には気を配っている。

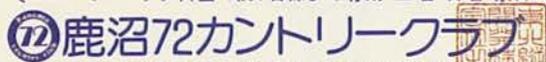
今年はずいぶん45鹿沼CCでエージシュートを、と、三年連続をめぐりして意欲満々、練習に余念のない毎日である。

特別優待券(4名様)

シーズン 1名様 **¥6,800** (昭和52年4月1日~6月30日)
昭和52年10月1日~12月30日)

セミシーズン 1名様 **¥6,200** (昭和52年1月4日~3月31日)
昭和52年7月1日~9月30日)

[エコノミーバック料金・1枚4名様まで有効・土曜・日曜・祭日には使用できません]



ゴルフ場/栃木県鹿沼市楡木町1475 ☎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)

※本券は当日の朝フロントに提出してください。
本券を持参なさらない場合、またプレー後に提出
された場合は無効とし、正規料金を申し受けます。

(使用されるプレーヤーのお名前)

様
様
様
様
様

〈ご紹介者のお名前〉

〈会員記号番号〉

特別優待券(4名様)

シーズン 1名様 **¥6,800** (昭和52年4月1日~6月30日)
昭和52年10月1日~12月30日)

セミシーズン 1名様 **¥6,200** (昭和52年1月4日~3月31日)
昭和52年7月1日~9月30日)

[エコノミーバック料金・1枚4名様まで有効・土曜・日曜・祭日には使用できません]



ゴルフ場/栃木県鹿沼市楡木町1475 ☎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)

※本券は当日の朝フロントに提出してください。
本券を持参なさらない場合、またプレー後に提出
された場合は無効とし、正規料金を申し受けます。

(使用されるプレーヤーのお名前)

様
様
様
様
様

〈ご紹介者のお名前〉

〈会員記号番号〉

月刊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
一報くだされば郵送いたします。

特別優待券(1名様)

1名様 **¥8,700** (エコノミーバック料金・1枚1名様有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限 昭和52年4月1日~7月29日)



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)

※本券は当日の朝フロントに提出してください。
本券を持参なさらない場合、またプレー後に提出
された場合は無効とし、正規料金を申し受けます。

(使用されるプレーヤーのお名前)

様

〈ご紹介者〉

氏名

住所

電話

会員記号番号

特別優待券(1名様)

1名様 **¥8,700** (エコノミーバック料金・1枚1名様有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません
有効期限 昭和52年4月1日~7月29日)



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)

※本券は当日の朝フロントに提出してください。
本券を持参なさらない場合、またプレー後に提出
された場合は無効とし、正規料金を申し受けます。

(使用されるプレーヤーのお名前)

様

〈ご紹介者〉

氏名

住所

電話

会員記号番号

《ご注意》

※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),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,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,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。(倶楽施設利用料が変更になった場合は,追加お支払いいただきます)

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

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / クラブバス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:25
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:25

●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / クラブバス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:50 → 9:10

●お車の場合

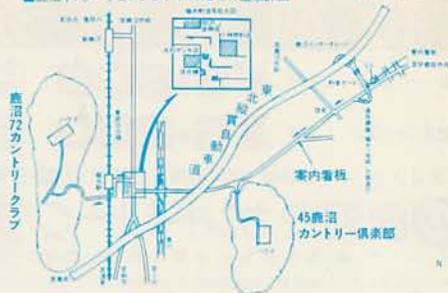
(東北縦貫自動車道)

岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 15分

●タクシー

東北本線宇都宮駅から 40分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

●鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



《ご注意》

※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),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,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,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。(倶楽施設利用料が変更になった場合は,追加お支払いいただきます)

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

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / クラブバス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:25
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:25

●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / クラブバス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:50 → 9:10

●お車の場合

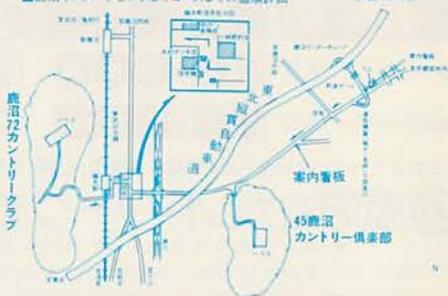
(東北縦貫自動車道)

岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 15分

●タクシー

東北本線宇都宮駅から 40分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

●鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



《ご注意》

※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),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,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,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。(倶楽施設利用料が変更になった場合は,追加お支払いいただきます)

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

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / クラブバス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:10
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:10

●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / クラブバス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:40 → 9:00

●お車の場合

(東北縦貫自動車道)

岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 7分

●タクシー

東北本線宇都宮駅から 30分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

●鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



《ご注意》

※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),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,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,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。(倶楽施設利用料が変更になった場合は,追加お支払いいただきます)

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

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / クラブバス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:10
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:10

●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / クラブバス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:40 → 9:00

●お車の場合

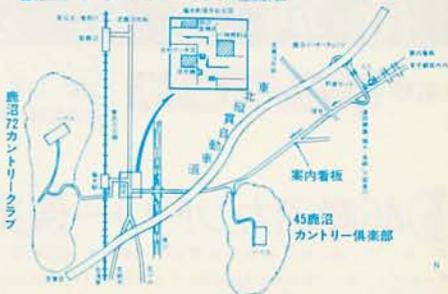
(東北縦貫自動車道)

岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 7分

●タクシー

東北本線宇都宮駅から 30分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

●鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



★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。商品購入ご希望の方は、①まずお電話(03-5611-9733)で品名と品数をお申込みいただき、②つぎに、代金を左記へお振込みください。商品がお手許に届くのは代金振込時より約一週間ほど後になります。

(振込先)
 ★第一勧業銀行京橋支店 普通預金 024-1569160
 鹿友倶楽部 (ろくゆうくらぶ)

■タンポポ根・タンポポコービー
 タンポポは、その葉や根を煎じたものが消化不良、食欲不振、便秘、痔疾、肝炎、黄斑、せきそく、貧血などに効果があるとして古くから重用され、今も多くの専門家が推奨する民間薬である。

このタンポポ根は、北海道北部で10年以上経過した天然の生命力溢れるエソタンポポの根と同じエソタンポポの花の蜂蜜を原料とし、おいしく調整されている。甘みをもつと抑えてあるので、大人でもOK。仕事のあい間、ゴルフのラウンド中でも煙草がわりに気軽に愛用できる。



タンポポコービー「珈琲」は原料が、液状でお湯でとくとコービーガリに飲用できるし、ふつうのコービーに至り加えるところ、カフェインを中和し、胃肝臓を守る効果がある。

いづれも、砂糖、着色剤、薬品類はいっさい使用していないので糖尿病などで甘味を制限されている人でも安心である。

タンポポ根(70粒入×5箱)
 鹿特別価格 ￥3,000
 (希望小売価格 ￥3,500)

タンポポコービー「珈琲」(300粒入)
 鹿特別価格 ￥2,400
 (希望小売価格 ￥3,000)

■フルーン
 カリフォルニアの太陽の輝きをいっぱい浴びて育ったフルーンは、ビタミン類やミネラル類の含有量が豊富なので、古くから欧米人の食卓に欠かせない美容健康食として親しまれてきた。

フルーン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Cミネラル摂取不足が叫ばれている現代人に



とつてフルーンはそれらを補うすばらしい果実のエキスなのである。

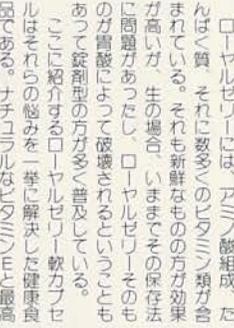
ここに紹介するデイリースフルーンは、カリフォルニア産の良質なフルーンを特殊な抽出法と高度な技術で濃縮した天然濃縮エキスで添加物、防腐剤などはいっさいかわれていない。美容食にシヤムに大いに

利用できる。

一セット280g入五個詰
 鹿特別価格 ￥7,600
 (希望小売価格 ￥9,500)

■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。それも新鮮なものが方が効果が高いが、生の場合、いままでも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良薬である。ナチュラなビタミンEと最高級の純生ごま油の一重裝で包んであるから品質も安定し、胃酸に破壊されずに体内に



すみやかに吸収される。

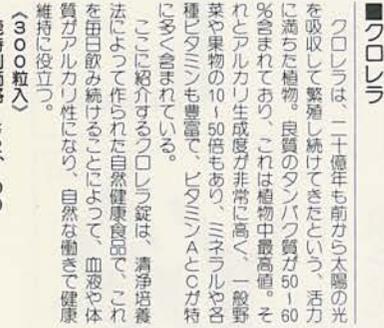
鹿特別価格 ￥7,200
 (希望小売価格 ￥9,000)

◎会員特別価格と単位
 3箱 ￥18,900
 6箱 ￥35,100

■フロラ
 フロラは、二十億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。良質のタンパク質が50〜60%含まれており、これは植物中最も高値。それとアルカリ生成度が非常に高く、一般野菜や果物の10〜50倍も高いミネラルを各種ビタミンも豊富で、アミノ酸も特徴的に豊富である。

ここに紹介するフロラ錠は、清浄培養法によって作られた自然健康食品で、これを毎日飲む続けることによって、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。

(300粒入)
 鹿特別価格 ￥2,100



(希望小売価格 ￥3,000)

①1,500粒入
 鹿特別価格 ￥9,500
 (希望小売価格 ￥13,500)



■糖(たら)の精(高級養生素)
 タラップ、タロップなどの愛称で親しまれる糖(たら)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みへ知られている。糖の精は、とくに優れている糖と光産の糖の不及根、山椒に自生するサルコシカケ、その他有用な植物をブレンドした天然の養生素。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、お年寄りの万まで服用できる。

口手軽に飲用できる。

プラスチック容器10g詰
 1個 鹿特別価格 ￥1,700
 (希望小売価格 ￥2,000)

5個 鹿特別価格 ￥8,000
 (希望小売価格 ￥10,000)

ティールップ30袋詰
 1箱 鹿特別価格 ￥2,100
 (希望小売価格 ￥2,500)

5箱 鹿特別価格 ￥10,000
 (希望小売価格 ￥12,500)

■ネットワレス
 ちよつとした外出のときなど、ネットワレスは、女性の美しさをいっそうつぎ進ませてくれる。そんなことから数多いアウツセサリーのなかでも指輪として最も愛されている。

今回ここに紹介する製品は、ニューナインで、しかもやれたカットの素晴らしいネットワレスである。ひとつあなたのアウツセサリーのお仲間に加えてみてはいかがでしょう。

なお、数に制限がありますのでお早めに注文ください。各10点ずつ用意しています。

①プラチナ850 UKA-115 プラム
 鹿特別価格 ￥24,000
 (希望小売価格 ￥38,000)

②ゴールド18 UKA-115 プラム
 鹿特別価格 ￥17,000
 (希望小売価格 ￥26,000)

③いすれも適格局検定入り。



個人差を重視する漢方

漢方あるいは漢方薬が、とくにここ十年來、静かなブームを巻き起こしている。

漢方は「人間（患者）対人間（医者）のふれあいを大事にする」ことを基盤としており、近代医学的病名が同じものでも、患者の個人差を重要視し、そ

食べる健康法

14



鹿茸(ろくじょう) 強心・強精・体質強化のために

鹿茸(全枝)



(4)切診—脈(脈診)、腹(腹診)などの訴えから病状を知る。

鹿茸(上台)



重ねたものが、現在の漢方医学である。

娘を売って鹿を飲ます

中国では古くから「娘を売って人參を飲ます」といわれ、人參の効用が言い伝えられてきた。ところが韓国では「娘を売って鹿を飲ます」と言い伝えられているという。

漢方薬の中には、現代科学でなお解明しえない薬効を示すものが多いが、「鹿茸(ろくじょう)」もその一つである。

鹿茸とは、牡鹿の新角、すなわち、まだ袋皮を脱してなく、角化していない、またはいくぶんか角化した袋角のことである。

中国の「抱朴子」という古書に「牡鹿一匹はよく牝鹿百数匹と遊ぶ」とか、鹿の寿命は一千年であり、五百歳

になればその色が白くなる」等の記述があり、また「述異記」には「鹿は一千年にして蒼鹿となり、また百年を経て白鹿となり、さらに五百年を経れば化して元鹿となる。仙人元鹿を食せば寿命は二千年も延びる」と記されている。

いささかオーバーな表現だが、古代中国人はこのように、精力の強い長命な鹿の肉を食すると同時に、一見、陽根に似た形をした鹿茸の、その毎年生え変わる発育の素暗らしさに着目し、これにこそ延命の秘密があると、似形同効論にもとづく象形物療法として薬用したのである。

古代における鹿茸は、鹿の種類は問題にせずこれを探取していたようであるが、現代では、中国東部およびシベリア東部に棲息するマンシユウアカジカ(馬鹿)とマンシユウジカ(梅花鹿)に限られている。

鹿茸は先端から3等分して「上台」

の訴える症状に適應した治療を施す。漢方は病人に対して、次の四つの診断法を行なっている。

(1)望診—患者の顔色、姿態、舌などを診て、陰陽虚実という患者の体質的特徴をとらえる。近代医学の「視診」にあたる。

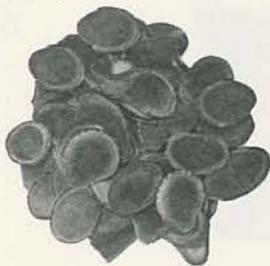
(2)聞診—患者の音声、体質、体臭などから、その異常をみつける。

(3)問診—患者と直接、話をして、そ

ど直接、患者に触れて診察する。このように四診を行なったのち、これらを総合して、漢方独特の疾病観と病因論にもとづき、その病人の「証」を定めるのである。

「漢方」という言葉は、オランダ医学が日本に伝来し、それを「蘭方」と呼んだのに対して、奈良朝以来日本で行なわれてきた中国医学につけられた日本製の呼ばれである。

鹿茸(スライス)



強壯剤「ロクジョン」



「中台」「下台」と称し、先端部ほど上質とされている。薬用にする時は酒に浸して薄く輪切り（スライス）にするのが一般的である。

薬効を臨床的に証明

鹿茸には、バントクリン、コンドロイチン、男女両性ホルモン、ロイシン、六種のアミノ酸とカルシウム、ミネラル、ビタミンが含まれている。

その薬効は、性機能の強化（性的不満、インポテンツ、早漏性神経衰弱の解消、強精）、虚弱体質（貧血、めまい、息切れ、目がかすむ、不眠、イライラ）を強化する。また血液の循環をよくし、血管を柔らかくする作用があるので、動脈硬化症、冷え症、神経痛などにも効果があり、さらに心臓病、高血圧症、糖尿病、結核性他体力消耗性諸疾患、老化現象などの予防にも役立つといわれている。

ソ連では鹿茸の薬効が臨床的に証明されており、それによると
(1)心臓血管ならびに心筋に特異的に作

用し、心臓機能を常態に回復させる。
(2)消化器系統の機能促進
(3)腎臓機能の促進
(4)精神神経緊張症、ノイローゼなどに鎮静剤、強壯剤として作用する。
(5)精力減退、無気力症などの回復促進。
(6)外科的には、腫物や傷の肉芽発生と治療を促進する。
ソ連国立分泌研究院「Avalenko」教授等の研究発表による。

鹿茸を使った漢方薬

本誌では、この薬効著しい鹿茸を素材にした滋養強壯剤「鹿茸大補湯材」と「強壯剤ロクジョン」（いずれも株式会社山本延寿堂特製）を愛読者に限り左記特別価格で頒布します。

「鹿茸大補湯材」は、鹿茸、人参を主薬とした漢方諸薬18種類の原材料セットで、漢方特有の相乗作用を有し、前述の卓抜な効果を発揮する。原材料のまま煎じて服用する。

「強壯剤ロクジョン」は、鹿茸を主薬として漢方諸薬を配合、とくにエキスイ状にしてその効能を濃縮したもので、一日三回、一回に10錠用いる。

- ◆鹿茸大補湯材（一セット20日分）
(A) 特上 鹿特別価格 六万八千円
(定価 八万円)
- (B) 中上 鹿特別価格 五万九千円
(定価 七万円)

- (C) 中 鹿特別価格 五万
(定価 六万円)

- ◆強壯剤ロクジョン
(A) 九〇〇錠入り（一ヶ月分）
鹿特別価格二万四千円
(定価二万八千円)
- (B) 一八〇〇錠入り（二ヶ月分）

山本延寿堂の次の漢方薬品も本誌愛読者に特別価格で頒布します。
◆熊胆（ゆうたん）——強肝剤
ツキノワグマやヒマラヤグマなどの胆囊。通称「熊の胆」。主成分は胆汁酸（ウルソデオキシコール酸）で、鎮痙、強肝、解毒、健胃、胆汁分泌促進薬として、腹痛、驚癇、熱病、脳膜炎、ひきつけ、食欲増進、肝臓障害などに用いる。
一ヶ月分 鹿特別価格 三万円
(定価 三万五千円)

◆牛黄（ごおう）——強心剤
牛の胆石。胆汁色素、ヒリルビンを含む。漢方では心臓病、貧血、心臓神経症、息切れ、ドキドキ、心臓弁膜症、心筋硬塞症、腎臓病、利尿、解熱、鎮静などに用いる。また三日酔いにも効果がある。
一ヶ月分 鹿特別価格 四万四千元
(定価 四万八千元)

◆牛黄・熊胆混合——強心強肝剤
一ヶ月分 鹿特別価格 三万八千元
(定価 四万二千元)

◆麝香（じゃこう）——十午黄、熊胆混合、麝香は中国、雲南、チベット、ヒマラヤなどに棲息する社のジャコウシカの膾部と生

鹿特別価格四万二千元
(定価五万円)
希望者は編集部あて電話〇三―五六一九七三三にて品名・品数をお申込みのち、代金を左記にお振込みください。
《第一勧業銀行京橋支店 普通預金 024―1569160 鹿友倶楽部》

臓器の間にある香囊（におい袋）から得た分泌物。鎮痙、鎮痙、強心作用があり、失神、ひきつけ、腹痛、神経症、心臓病、動悸、息切れ、不眠、イライラ、耳鳴り、めまい等に用いる。
一ヶ月分 鹿特別価格 十万円
(定価 十二万円)

◆海狗腎（かいぐじん）
オットセイの陰茎および睾丸を乾燥したもので、効能は冷え症の人を温補し、カロリーを増強して活力を与える。またエネルギーの源たる分泌ホルモンの交流を盛んにし、肺、脾、腎、肝、心の機能を強固し精力剤としても効ある。
一本 鹿特別価格 八千元
(定価 一万円)

弊社は漢方を通じて皆様の健康保持に努力しております。延寿堂漢方を転ばぬ先の杖としてご利用ください。

	熊胆
	牛黄
	麝香
	海狗腎

株式会社 山本延寿堂
 〈本社〉大阪市阿倍野区阪南町五―二五
 〇六（六九四）〇三一一代
 〈東京支店〉港区南麻布一―七―三二
 〇三（四五四）四六二〇代

コンペ必勝法

元ゴルフ雑誌編集長 久能千尋



燃えない男が

燃えた

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

(ジャック・パーク)

さきごろ行なわれたハワイアン・オープンで村上隆が二位入賞を果たした。アメリカのツアー・トーナメントにおける日本人初の快挙である。

帝王ニクラウスやジョニー・ミラーら名うての強者が相ついで予選落ちしていったあとのトーナメントを盛り上げたのがアメリカの新鋭リッキーと、わが村上であった。ことに二日目に出した63のトーナメント、レコードタイをマークしたときの村上に対する現地日系人の称賛はたいへんなものだったという。

実は今、私はハワイにいてこの原稿を書いている。別のビジネスのために来たわけだが、オープンの最終日だけでも間に合えばと思っていたが、日本での所用のため、ついに観戦の機会を失ってしまった。

「なぜもつと早く来て、村上のあの快挙を見なかったのか。ボクは毎日ワイアラエ(トーナメントの行なわれたゴルフ場)に通ったんだぜ」

と現地の友人たちは口々に、会う人のすべてがこれを話題にした。そして友人の一人、ハワイアン・オープン

の記事が一面に大きく載った新聞を残しておいて見せてくれたが、その写真と記事の扱いを見れば、いかにハワイの人たちが驚嘆したかがわかる。

特に彼らが驚異とせん望の目を輝やかして語ったことは、村上の小わざのうまさやパッティングのすばらしさであった。

ショート・アプローチの正確さとサイド・バンカー(アメリカ流にいうとサンド・トラップ)の妙技は、神わざに近いとさえいった。

ゴルフに限らず、勝負には、のる、ということがある。

もちろんのりやすい人、勝負運に強い人がいて、村上はどちらかというところ、そういう「発屋」的なところの少ないプロであった。少なくとも昨年までの村上にはそういうところがなかったはずである。かれがトーナメント記録や、コースレコードを塗りかえたということは、あまり聞かなかつた。ジミ(地味)な男、燃えない男だったのである。

だから、これまでのアメリカのトーナメントで、特に注目を集めたことはない。いわば無名の選手が、突如、燃えた。

ハワイやアメリカ本土から観戦に来た人たちは、そういう村上を見て、「かれは日本でも、ああいうファイターなのか」

「ゴルフの見せ場をつくってギャラリィを楽しませる男か」
という質問をすいぶん受け、

しかし村上は、もともとそういうタイプではない。尾崎や、安田のような燃えやすい男ではない。青木のように「ぶっち切り」のできる男でもないのである。つねに三位まで、あるいは悪くとも十位までには、どのトーナメントでも入れるステイディアゴルフをするタイプのプロである。

という、肩をすぼめて、両手を広げてみせる例のやり方で「オーツ」と、びっくりするのである。そして「かれはナイス・ガイ、いい男だ」といった。

ビジネスのため、いろいろな会社を訪問したり、人に会ったりすると、ほとんどの人が挨拶がわりに村上のことを話題にするので、いったいワイアラエのコースというのはどういうところなのか興味をもった。

そこで今までにハワイで回ったことのあるオアフ・カントリークラブ(ブライベート・クラブなのでメンバーの知人がいないと回る事ができない)やカアナ・パリなどと比べてどうかと尋ねると、

「お前さんでも20オーバーくらいなら回れるだろう」

と聞いて片目をつぶった。

このやりとりがきっかけで、二日後にワイアラエでプレーすることになったが、機会があったら、距離が長くても海からの風の影響がスコアを左右するという、トリッキーなコースの模様を書いてみたいと思う。

自分のパーを

つくること

さて本題のゴルフファー心理の解析にもどるが、ふだん練習場や気楽なラウンドのときには何でもないショットがコンペや、ここの一番」というときに、なぜかミスをやらかすことがある。

村上の63の記録とは比較にならないが、(かれの場合は実力と、それなりの経験が備わっているのだから)ふだんなら80前後で回れるのに、コンペになると、どうしても80を切れない。それもつまらないところで、つまらないミスをしてかしてしまう場合が多いのである。このコンペで優勝してやろうとかこのラウンドのスコアカードでシングル・ハンディキャップをとってやろうとか最初から予定しているわけではないのだから、それほど緊張しているはずもないのに、実にイージーなショットをダフったり、シャンクしたり……技術的にはヘッドアップによるミスが多いのだが、グリーン寸前まできて、よけいな2、3ストロークを費やしてしまう。

それはなぜか? はじめに引用したジャック・パークのことはではないが、一つ一つのショットが綱渡りをしているような、打ってみなければ結果がわからない。お仲間ゴルフが「が一番陥りやすいワナ。それは自分なりの力(プレートの実力)で、そのコースをラウ

ンドする。忘れてしまっている。あるいは、そのことに気がつかないのがある。つまり、ほとんどのコースが18ホール・パー・72である。それに自分のハンディキャップ、たとえば18の人なら18を加えた90でラウンドできれば、あなたのパー・プレーができたと考えられること。ハーフ・ラウンドで考えれば36に9を加えた45が、あなたのパー・プレーになるのだから、平均的に考えれば各ホールをボギーで上げればよいことになる。

これがラウンドでの基本というものである。それを最初からパー4のホールだから2オン2パットで……などと考えるのは無謀でしかない。3オンで結構、そのかわりサード・ショットをピンにつければ、あるいは1パットでパーがとれるかもしれない。あなたのハンディキャップからすればパーディということになる。これなら少しは気がラクになりはしませんか。

まずコースのパーは他に置いて、自分のパーを考えながらプレーする訓練をすることである。

それに慣れたら、つぎはホールの選択を考える。これは、どのコースにも難易度というものがある。スコアカードにあるホールハンディキャップがそれだが、自分の向き不向きも考え合わせながら、同じパー4でも難かしいホールは最初からボギーを目標にするのである。何でもかでもパー4は四つでおさめなければという考えは捨て去るべきである。さきほどのやり方でい

ば、パー4はあなたの場合、考えていいのだから、ここではさらに1を加えて6(あなたの力ではボギー)でもしかたない、とする。スコアカードではダブル・ボギーになってしまうが、やさしいホールでパーディ(カードではパー)をとれることがあるはずだから、これで差引きゼロ。すなわちパー・プレーは維持できるわけである。

こうした考え方の転換によって、4フィートの綱渡りが、2フィートの気持ちになれば、しめたもの。必ずミスショットは少なくなると思う。

今までは何としても2オンを果して思っていたのが、3オンでも、場合によっては4オンにしてもいい。これなら、あんなにリキんで打たなくてもあれほど打ち急ぐこともない。タイミングをゆっくりとって堂々と、相手がどんなに飛ばし屋でも、たとえプロのような名手といっしょに回っても、縮み上がることはない。まさに威風堂々のショットをすればいいのである。自信をもつて。

9ホールを終わってみれば、意外な好スコアが出ているのにびっくりするかもしれませんぞ。

コンペだからといって、ふだんロクに練習もしていないあなたが、パー・プレーや、あざやかなコントロール・ショットを見せてやろうなどという考えは決して持たぬこと。他のお仲間だってチョコチョコボなのだから、自分のペースを守った人の方が、必ず結果はよいものである。(了)

カリフォルニアの太陽を!!

毎日の栄養食品として美容と健康に!!——朝夕スプーン一杯のプルーンエキスがあなたの美と健康をお約束します。天然濃縮エキスですからすばやく吸収され1日の栄養源になります。

(1セット=280g入5個詰9,500円)。



発売元 株式会社ディリーズサプライ
東京都千代田区神田3-4-10神田寺文化センター3階8号室 ☎03(255)4348(代)



5月7日(土)プレー分より

スタート予約はすべて

コース予約センターにて

受付いたします

45鹿沼カントリー倶楽部

45鹿沼カントリー倶楽部では、従来スタート予約をコースフロントおよび東京会員サービスセンターの二カ所であわせておりましたため、なにかとトラブルが多く皆様にご迷惑をおかけいたしておりました。

今般、コース予約受付のスタッフも充実いたしましたので、集中管理によって、よりスムーズな予約受付を図るべく、来る5月7日(土)プレー分(4月26日受付)より、平日、土曜・日曜・祭日プレーすべてのスタート予約をコース予約センターにて受付させていただきますことになりました。

これにともない、予約日時につきましては

土・日・祭日プレーは

11日前の午前10時より

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.V.鹿友倶楽部

会員サービスセンター

(従来は午前9時より)

平日プレーは

従来通り一ヶ月前より

とさせていただきます。

(予約当日が、コース休業の月曜にあたる場合は、翌日に繰下げとなります)

なお、ビスタースカートの発行は、従来通り東京会員サービスセンターにても行ないます。

ビスタ予約金の納付の際には、ご持参、郵送、いずれの場合も、必ずプレー日、コース名、スタート時間、全プレーヤーの氏名をご明記ください。何卒よろしくご了承くださいますようお願い申し上げます。

45鹿沼CCC予約センター

電話(〇二八九七五)三一九五(代)

52年度

倶楽部対抗競技会

出場選手が決定

45鹿沼カントリー倶楽部

45鹿沼C.C.は、昨年末に開かれた

東京都中央区京橋2-13-16 鹿沼ビル 1F ☎03(6963)1891(代)

競技委員会において、本年度「倶楽部対抗競技会」参加選手の選考を行ない昨年5月〜11月の研修会、月例杯、ならびに倶楽部選手権の成績をもとに検討の結果、左記11選手が推薦されました。

推薦選手は、5月26日(木)に栃木カントリークラブで行なわれる倶楽部対抗競技会栃木県予選に出場、最終の関東大会出場めざして技を競うこととなります。ご健闘を祈ります。

52年度倶楽部対抗競技会 推薦選手

斎藤 勝好	(ハンディ4)	栃木
石川 敏広	"	6 栃木
高梨 豊美	"	7 埼玉
桜井 勝一	"	5 栃木
結城 憲昭	"	7 埼玉
夷亀 道次	"	5 東京
佐々木喜堂	"	5 埼玉
宮原 鴻烈	"	6 栃木
松田 専一	"	7 栃木
富岡 秀人	(ハンディ5)	東京
斎藤 正春	"	3 埼玉

(順不同・称略)

3月1日より

クラブ・ハンディキャップの査定を開始しました

鹿沼72カントリークラブ

鹿沼72C.C.では去る2月13日、「ハンディキャップ」「競技」合同委員会を開催いたし、クラブ競技開催に備えてのハンディキャップ査定を左記要領にて行なうことに決定いたしましたのでお知らせ申し上げます。

記

スコアカード受付開始

52年3月1日(火)より

査定に要するスコアカード枚数

6枚(ただし3ヶ月以内)

スコアカード提出にあたっての注意

マスター室前に査定用スコアカードを備えつけてありますので、自署名、アテストのほか、表紙添付の記入欄へ

明記のうえご提出ください。

他クラブですてにオフィシャル・ハンディを取得している方は、そのハンディを適用します(ただしそのクラブの証明書を提出のこと)。

計報

財務委員鈴木康夫氏

鹿沼72カントリークラブ



鹿沼72C.C.財務委員の鈴木康夫氏が去る1月27日、病氣のため永眠されました。

鈴木康夫氏は大正4年生まれ。日本
 大学歯学部専任講師として活躍される
 一方、51年10月以来、鹿沼72カントリ
 ークラブ財務委員の要職にあつて、ク
 ラブ発展のため、ことのほかご尽力く
 ださいました。
 謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお
 祈り申し上げます。

余裕あるプレーで運動不足・ ストレスの解消を

45鹿沼カントリー倶楽部
 鹿沼72カントリークラブ

日毎に暖かさを増すきょうこのころ
 ですが、45鹿沼CC、鹿沼72CCとも、
 平日は来場者が比較的少なく、皆様
 には余裕のあるローテーションでプレ
 ーをお楽しみいただいております。当
 地は、すでに東京とほとんど変わらな
 い陽気ですし、コースコンディション
 も良好ですので、皆様お誘いあわせの
 うえご来場いただき、ゆったりと心ゆ
 くまでカントリー・ライフを満喫して

45鹿沼カントリー倶楽部 競技成績

〈新年杯〉 18H ストローク・プレー
 (Aクラス) 1月3日 北アフト 南イン グロス ハンデ ネット

優勝	竹本 昭三	36	44	80	11	69
準優勝	大橋 清	38	42	80	10	70
三位	荒川 進	39	42	81	11	70
ベスグロ	山田保太郎	36	40	76		

(Bクラス) 北イン 南アフト グロス ハンデ ネット

優勝	福田 吉雄	44	41	85	19	66
準優勝	増子 水男	42	42	84	18	66
三位	田畑 晃由	43	44	87	19	68
ベスグロ	増子 水男	42	42	84		

(Cクラス) 南アフト 北イン グロス ハンデ ネット

優勝	都田 昌錫	44	41	85	23	62
準優勝	沢 昌	44	46	90	23	67
三位	石川 良作	47	44	91	23	68
ベスグロ	都田 昌錫	44	41	85		

〈社長杯〉 18H キャロウウェイ方式
 1月12日 北イン 南アフト グロス ハンデ ネット

優勝	佐々木喜堂	39	37	76	4	72
準優勝	若山 清一	38	45	83	10	73
三位	金村 泰	43	42	85	12	73
ベスグロ	佐々木喜堂	39	37	76		

〈月例杯〉 18H ストローク・プレー
 (Aクラス) 1月30日 北アフト 南イン グロス ハンデ ネット

優勝	森山 一幸	38	41	79	10	69
準優勝	橋田 透	39	40	79	9	70
三位	小瀬 広	37	48	85	14	71
ベスグロ	大森 洋一	39	39	78		

(Bクラス) 1月30日 北イン 南アフト グロス ハンデ ネット

優勝	三谷 博信	40	42	82	18	64
準優勝	稲垣竹二郎	43	39	82	17	65
三位	田中 栄治	45	42	87	21	66
ベスグロ	稲垣竹二郎	43	39	82		

(Cクラス) 1月30日 南アフト 北イン グロス ハンデ ネット

優勝	青沼 幸雄	46	47	93	30	63
準優勝	吉田 佳弘	52	42	94	29	65
三位	田中 克彦	50	47	97	30	67
ベスグロ	松本 公雄	44	46	90		

いただきます。ようお待ち申し上げてお
 ります。

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
 ー割引優待券を綴じ込んでございます。
 ビジター・ファイ、キャディ・ファイ、昼食代
 その他をバックして大変割安になつて
 おりますので、ぜひご利用ください。

3月15日現在 建設現況のご報告

富士御殿場ゴルフ倶楽部

富士御殿場ゴルフ倶楽部建設現地で
 は、静岡県下全般の防災基準改定(従
 来の雨量基準113mm/時から126mm/時に
 変更)にともない、コース内の雨量調
 整能力の増強を優先的に図るべしとの

県指導を受けたため、3月より、
 既存五調整池の拡張と、あらたに三カ
 所の調整池増設工事を行なうことにな
 りました。

完了次第、県の検査を受け(5月中旬
 予定)、ただちにコース造成、芝張り
 を再開いたしますが、全18ホールの完
 成は梅雨明けとなる予定でございます。
 クラブハウス建設工事につきましては
 は、以前にもお知らせいたしましたク
 ラブハウス位置変更に関する県および
 御殿場市当局との諸手続きが予想外に
 長びいてしまいましたため、本格的基
 礎工事に入りますのは、5月連休明け
 になる予定です。

クラブハウス竣工(9月予定)後、
 芝の育成状態をみて、できるだけ早く
 オープンいたしますので、何卒事情ご
 理解のうえご了承承りますようお願い
 申し上げます。

なお今後、逐次、建設現況をご報
 告申し上げますが、折をみて現地をご
 視察いただき、いつそのご鞭撻を賜
 わりますようお願い申し上げます。

本誌を当分の間 休刊させていただきます

45鹿沼カントリー倶楽部
 鹿沼72カントリー倶楽部
 富士御殿場ゴルフ倶楽部

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
 楽部各会員の皆様には、これまで本誌
 「ライフ・マガジン鹿」を毎月お届けし
 ておりましたが、諸事情により、当分
 のあいだ休刊させていただきます。今後は
 各倶楽部別に会報あるいは現況ご報告
 をお届けすることになりました。

本誌と形態は変わりますが、より内
 容の充実したものにしていきたいと思
 っておりますので、何卒、悪しからず
 ご了承くださいます。いつそのご
 支援を賜りますようお願い願
 申し上げます。

長い間、ほんとうにありがとうございました。
 なお、V・V・V鹿友倶楽部会員の皆
 様には、ひきつづき本誌を毎月お届け
 いたします。

クロスワード・パズル
新年合併号の正解

『寝正月』

A B C D E F
|| || || || || ||
ネ シ ヨ ウ ガ ツ

ハ ネ ツ キ カ ソ
ツ ユ カ ツ グ シ
ユ キ ミ ザ ケ ヨ メ
メ カ ル タ ト リ
ウ ン シ ツ カ
カ ミ カ カ タ キ
イ ハ ガ キ マ ス
カ ン ミ ツ リ

正解は
応募総数 三、七八九
三、五六二

▼正解者の中から抽選の上、左記の1名様にタイヤ入りマークメタルを、10名様に100%純粋の天然栄養食品、小麦胚油をそれぞれ贈呈します。
◀マークメタル▶
◆広島県 田村起美子
◆小麥胚芽油▶
◆東京都 樋之口良子・高田健次・浅野英明・堂田初枝
◆神奈川県 神奈川果
◆岡村繁・工藤都雄
◆千葉県 石田初子・野口陽一
◆埼玉県 川下政明
◆栃木県 松尾二郎

クロスワード・パズル
3月号の正解

『春告鳥』 A B C D E F

|| || || || || ||
ハ ル ツ ゲ ド リ

カ イ ギ モ ロ ハ ダ
キ ル カ ツ カ イ
ナ カ マ カ オ バ
ベ ヒ カ サ リ
ゲ ク サ ブ エ
ア ン ド ン マ ン キ
シ シ リ ト リ
ケ イ タ イ ン ツ

応募総数 3,429
正解は 3,278

▼正解者の中から抽選の上、左記の20名様にタンポポ鉢を、20名様にスイートン・ローをそれぞれ贈呈します。
◀タンポポ鉢▶
◆東京都 神田千代・繩竹久雄・玉利静枝・中尾ま知子・鍵和田康・渡辺治隆・石神恒男
◆埼玉県 二階堂恭子・秦啓子
◆草生雅子
◆神奈川県 岩崎一郎・勝亦靖子
◆山口博司
◆栃木県 福田稔一・高木七五郎
◆篠宮弘一
◆馬場タマイ
◆茨城県 小倉利一
◆群馬県 中村英夫
◀スイートン・ロー▶
◆東京都 八木邦男・小林正行・中山勝夫・宮坂敏男
◆小菅良子
◆矢笠久美
◆中野智弘
◆坂入達夫
◆黒田俊子
◆埼玉果
◆荒木良一
◆田畑康郎
◆貞国拓
◆藤木正孝
◆神奈川県 吉田智
◆渡部登
◆長井洋子
◆栃木県 箕輪敏光
◆木原安子
◆倉林俊介
◆静岡県 鈴木孝行

〔句歌壇〕

雨となり雪の樹絵描くうす緑
甲高き小鳥の声や枝寒波
寒梅の甘き香りの嬉しさよ 花を添えたき
我が後輩が 経団連へ突入の 風強き夜は 醒めて眠れず

千葉県野田市清水 細田 政夫
東京都台東区小島 黒須勝治郎

Life Magazine Shika 4月号目次

表紙の絵/教会の見える風景/島田三郎
本文イラスト/中村章伯 布田健

●MY HEALTH YOUR HEALTH

あなたの“睡眠”は
十分ですか? — 3

●人間ひろば/清水桂一氏
生きることは、
これ食うことと見つけたり — 8

●メンタルゴルフセミナー/久能千尋
コンペ必勝法 — 18

●食べる健康法⑭

強心・強精・体質強化に
鹿茸(ろくじょう) — 16

●青い目の日本イチャモン帖⑬

窪川エリザベト夫人(フランス)
フランス語を
なぜ話したいの? — 7

●ブランド物語/ニナ・リッチ
真のエレガンスを追求 — 10

●愛読者サービスコーナー — 15

ライフマガジン 鹿 4月号 発行・昭和52年3月1日 発行人・福島文雄 編集人・木村 勇
発行所 鹿友倶楽部 〒104 東京都中央区京橋2丁目3番地16号 鹿沼ビル5階 ☎03(561)9731~3
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) 1977©

ローヤルゼリーの軟カプセル

あなたの健康維持をお手伝い

愛用者が増えています。生ローヤルゼリーから水分だけを4%前後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、胃酸に破壊されずにすみやかに吸収されます。



《健康食品》

100カプセル入り 定価9,000円

- ビタミンEが酸化を防ぎ品質を守ります。
- 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

原始から現代に生きる漢方薬

体質虚弱・心臓病・精力減退・動脈硬化症・冷え症・神経痛などに

進歩発展した現代化学でなお
実証し得ない薬効を持ち、東
洋の神秘と言われている補血
強壯剤「鹿茸」とはシベリヤ大
陸及び中国の原野に棲息する
牡鹿の茸角であります。
骨髄を補し血を増し精力をつ
ける作用があり尖端部ほど「上
品」とされています。古来不老
長寿は人間の永遠の夢であり
ますが、シベリヤ大陸及び中
国に於て古くから王侯貴族の
愛用薬として伝わっています。

鹿 茸

原産地ノ連、中国、モンゴル 鹿茸 全枝 上、中、下、
各種有り。卸、小売量により御相談に応じます。



熊胆(ユウタン)



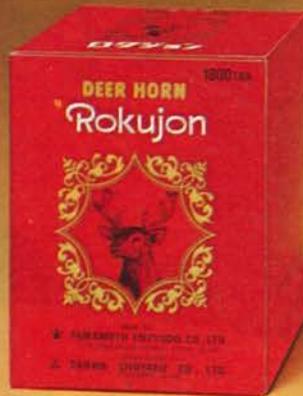
牛黄(ゴオウ)



鹿茸 特上スライス



麝香(ジャコウ)



ロクジョン(鹿茸)

特製鹿茸大補湯材

[原材料]1材20日分 上80,000円 中上70,000円
中60,000円 その他 各種

強肝剤 熊 胆

健胃、食欲増進、強心、肝臓障害、鎮痙、鎮痛
(日本産・ヒマラヤ産) 90包 1ヶ月分 30,000円

強心剤 牛 黄

息切れ、ドキドキ、心臓弁膜症、心筋梗塞、利尿、解熱、鎮静
90包1ヶ月分40,000円 3.75g(1匁)10,000円 8,000円

強壯剤 ロクジョン(鹿茸)

動物性植物性の漢方のエキスを錠剤にした飲み薬
900錠入 28,000円 1,800錠入 50,000円

みなさまの健康づくりに奉仕する

延寿堂漢方

輸入から販売まで……漢方専門店

株式会社 山本延寿堂

東京支社 東京都港区南麻布1-7-32 ☎03(454)4620
本社 大阪市阿倍野区阪南町5-25-18 ☎06(694)0311(代)