

表紙裏（新しき世界へ 1970 年 11-12 月号）

食養療法の秘密

人間は食べものによってのみ生まれ、生存し、活動することが出来るのですから、まず、自然の食べものを摂るように心がけ努力しなくてはなりません。その自然な食べものとは何であるか？

人間にとってもっとも自然な食べものをわれわれはもっとも正しい食べものといえます。このもっとも正しい、もっとも自然な食べものを教えるのがわが食養法であります。鳥やけものがとっているのが、かれらのもっとも自然な食べものです。われわれのもっとも正しいもっとも自然な食べものとはわれわれの祖先が数千年来とってきたものであります。それは土地により国により気候によって、いろいろさまざまです。そのいろいろさまざまな産物はそんな風土の作ったもので、各国民、民族の思想、宗教、社会がいろいろに違っているのは、違った産物や、土地が作り出す違った食べものが数千年間に織り出した模様なのでせう。

（食養人生読本より G・O）

本文の複写、複製、転載、その他いかなる方法による使用の際には日本 CI 協会にご相談ください