

健康△青汁

発行所 遠藤青汁の会
 会数市鶴形1-11-13 (振替岡山1347番)
 (郵便番号710) 池合会22-0314
 発行人 遠藤仁郎
 編集人 貝原邦夫
 印刷所 二華園印刷所
 (購読料 1部 100円 1年 1000円)
 (1月4月7月10月12月)

青汁食が最適

夫は、竹の老成、リウマチ、関節、筋肉炎、交通性、故の彼通症があり、さらに肉食主体のためと、甘い菓子、コーヒ、茶への大量の砂糖使用などにより、すつと、体の自然のシステムを破壊されており、よく肥り、方々の筋肉痛、関節痛、特にやぎ首のゴリに例えられておりました。

それが、この二週間で、大きかったお腹は著分くらになり、全身の痛みもゴリが、すつかりとれてしまいました。

そして、半年かくの間、化学製品やその他、いろいろ療法を試みておりました。

ご飯もよくない

「胃腸病には飯がよくなる」と先生は、われわれに何故ぞか。(在米 広業 晴子)

○「飯はよい、食生活」と一醫師の女が、いまだ、学道でも、それが定説になてゐます。

「そう指すまでみな、そう何し、しかし、私は、米食より、小麦の、方が、この國では、よい、」

米のカロリーは、白米○○○グラム、三五一九カリオリにないし、飯は僅かに、ガムシもありませんから、大満足といつても可から、と誇つてゐます。

「でも、飯は、米不足、だけで、必要は、米不足、でも、病者は、米不足、に、感、た、といわれない、」

そういう意味で、米飯は、

[illegible]

食料当面の間違いに

るようですから、多分、血液がコレステロールや脂肪がふさおき、心筋梗塞の危険も大きい方が多いでしょう。

こういうばあいこそ、野菜と豆類、良質ナツガもよく必要なんです。粉米、肉

そして、アルカリやミネラル・ビタミンとんだ野菜・果物と一緒に、良質ナツガを十分そえ、汁けものむこと。

調理は簡単、調味はうすく、なるべく自然なまぐさ自然なべいかいたで食べ

食料当面の間違ひに
対処するには (8)

当面は、食料が多種多様
にわたつて大に市場販さ
れ、また広く人々の生活に
利用して、このことも事件が
遂に及ぶ所は容易でないの
は、吟味要が

[illegible]

いとおもふよに選択すること
とが大切です。

ない密です。

けれども、そうしていても
やはり肉食は習慣を制
御し（疾の出口が、ええ）、
あるにはたまに、なにか、も
っとほかの成分成分がある
のかも知れせん。

二つうわすで、理山
もどつはうせま
が、ともかく、経験上よ
ないです。『男の定説に
よる方です。米はあつた
べないわが、といつた
いるだいです。（九三
一）

（原）
（監）

新刊

病氣と青汁
B 6 二五四ペーヅ
定価 八八〇円
〒一三〇円

成人病を減じたいにふえつつある現代文明
病の対策として（とくに予防）緑葉食、青汁を
強調している

遠藤青汁の会

十分の余裕のある農事に底されるならば、体調は転じるいろいろの苦痛もが、しだいにうすらいゆかていなくなります（五・一〇）

（道 徳）

食料に多少とも筋道
を考へてゐる。食料に
たいへん注意を払つて
ゐる。それが最近の社
会主義の要諦に於いて
人々に増殖しし餘り
きたことである。
また、食品企業が、そ
の都合もし刺激もして、
が付随してゐます。
そして、人々だれしも
高貴な方のように高
品質と志願してゐる
品を、以前は人々に平
等なものがあつた。ま
た、社会の、また、社
会主義も進んでゐな
い。その通りにはい
かぬ。

[illegible][illegible]