

表紙裏（新しき世界へ 1970 年 9 月号）

人はものを食って生きている！正しく食へば健となり、過れば病弱となる。病気が恐ろしければ、食い改めればよいのである。口先ばかりで悔い改めるより、口の中から腹の中まで食い改めよ！

病敵は忽ち退散する。身体が健康なれば、精神も健全になる。食養とは単なる栄養学でも、医学でもない。生理的な教育であり、修養であり、生命の芸術であり、道徳であり、経済政治であり、宗教でさへある。

—やしないぐさ—(桜沢如一著)より

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