

## はじめに

緑葉食、青汁と言いだしてから、もうかれこれ三〇年近くになります。その間、ずいぶんいろいろの批判や中傷や圧迫を受けました。けれども、その効用については、すでに定評があり、やり方さえ誤らなければ、必ず効果があることはもはや疑いを入れる余地はなくなりました。昭和三十六年に初版を出した前著「青汁の効用」は、青汁の作り方、飲み方から、理論、効用などについてくわしく解説したもので、ベストセラーにもなりました。今回の「青汁と健康」では、その後に行われた経験や知識を織り込み、さらに内容の充実を努めました。

たとえば、青汁の適量については、その目的が栄養のバランスをとるにあるところから、これまでは、少なくとも一日二合(もとの材料で四〇〇〜五〇〇ㄱ)以上、多いほどよ

いとしていました。

しかし、ときには、それでもまだ十分でなく、一日四〜五〜六合(材料一・〇〜一・五ㄱ)あるいは、それ以上の大量で、はじめて効果があらわれ、しかも、奇跡ともいうべきほどの効果を示すことが、しだいにわかってきました。

# 自然食のすすめ 青汁と健康

遠藤仁郎

主婦の友社

