

らくでナチュラル®通信

私たちのミッション&ビジョン

あなたが大切に思う人をあなたが大切にできるようにお手伝いしたい。それが、どこかの誰かにそして無限の未来にずっと繋がっていく…

特集 さあ 扉を開こう

愛情をもって商品の声を聴き
その想いを伝え届けたい

生産者さん紹介 株式会社High Logic 小森優美さん

電子レンジの何がダメなの？

今さら聞きにくい言葉を解説 基本のき





ブレマ株式会社
代表取締役

中川 信男
(なかがわ のぶお)

京都市生まれ。文書で確認できる限り400年以上続く家系の長男。20代は山や武道、インドや東南アジア諸国で修行。3人の介護、5人の子育てを通じ東西の自然療法に親しむも、最新科学と医学の進化も否定せず、太古の叡智と近現代の知見、技術革新のバランスの取れた融合を目指す。1999年ブレマ事務所設立、現ブレマ株式会社代表取締役。保守的に見えて新しいもの好きな「ずぶずぶの京都人」。

中川 信男 の

多事争論

「多事争論」とは……福沢諭吉の言葉。
多数に飲み込まれない少数意見の存在が、
自由に生きるための唯一の道であることを示す。

命の扉が開くとき

私が20代だった頃、アジアの国々をたくさん歩きました。当時、経済的なレベルは決して高くなく、カンボジアなどは、まだボルボト派の残党が活動しているところでしたから、とにかく生きていくのに必死、という時代です。

そんな旅でとても印象的だったのが、若者たちの強い向学心でした。教育を受けたくても受けられないという事情がある人がたくさんいる中で、彼らが口々に夢を語るのを聞きました。「教育を受けることができたらもつと幸せになれる、特に両親にらくをさせてあげることができるといふ」という彼らの目が輝いていたことを鮮明に思い出します。今でも基礎教育を受けられない子どもたちは世界中にたくさんいるわけですが、おそらく、彼らに話を聞いても同じことを話してくれるのだと思います。そんな国々でもうひとつ、私を感じたのは、お年寄りがとても幸福そうだったことです。生きていくのが精一杯という人たちでも、幸せそうな笑みをたたえていることに、ある種の希望を感じました。年を重ねていくということとは、ある種の諦め（私は「明

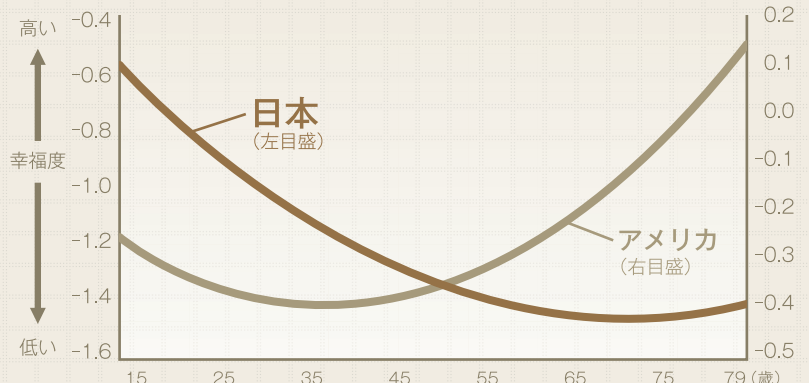
らめ」という書き方が好きです）を称えた達観した印象もまた、まだ若かった私に生きる意味を教えてくれたのです。

日本人の幸福度

年をとったら幸福度が上がっていく……そう信じて生きてきた私にとって、最近の「老害」を特集している週刊誌の記事は衝撃的に映りました。確かに、記事が指摘するように病院や駅で若いスタッフを逃げ場なく追い詰めるように罵倒している高齢者を見かけることは珍しくありません。実際に統計を見ても若者の暴力を伴う犯罪は減少している一方で、高齢者による暴力事件が急増しているというのです。なぜ、この国では年齢を重ねても幸せを感じられないのかについて調べていますと、政府の統計調査でも「日本人の幸福度は高齢になっても上昇しない」という図を見つけました。

この調査でもアメリカや諸外国の調査と比較して、社会的、経済的、精神的などの軸からいろいろな考察が加えられています。その他、日本人の幸福

年齢による幸福度の推移



内閣府「国民生活白書」平成20年版より引用

度に関する調査や報告書は多数ありますが、日本における研究であまり触れられない要素に「宗教的な価値観」があるようです。政教分離を憲法で定めている日本のことですから、そこを配慮して、もしくはこの国で宗教や信仰という要素を論文にするのは受け入れられないということなのか、理由は定かではありませんが、半ばタブーのようになっているようなのです。私が若いときに感じた、老年者の幸福感に溢れた深い笑みの理由をもつ一度確認す

るため、昨年は、ブータンの寺に行きました。そのお寺で見た光景と印象をブータンの若者に話しますと、彼はきっぱりこう言いました。「そうやって、自分の親や国民が、お寺で思う存分死ぬまでお祈りできるようにしてあげたいんだよ。それが若者の役割なんだ」。

死と畏敬の念

図のような比較傾向は、おそらく強い信仰がある国と、そうでない国を比較したときに同じようなカーブを描くのだろうと、私は推察しています。個人差は大いにありますが、とはいえず、看過できない違いです。死生観は、信仰と強い繋がりがあります。ただ、物理的な存在としての肉体が死んでいくだけと考えるのか、何か大きな力に動かされている魂がそこにあると考えるのかでは、当然老いて死んでいくというこの意味合いが異なります。自らが日本で死ぬことを考えたとき、悩ましいことがたくさんあることも事実です。葬儀や遺産相続、難しくお金がかかる宗教者との関係など、簡単に死ねない要素が満載です。これらのストレスから解放されたいと、終活セミナーやエンディングノートは大流行の一方で、老いてなお生きているときに感じ

られる幸福が少ないというのは何か寂しくないでしょうか？ 私は特定の宗教はもっておらず、何かに勧誘したいからこの記事を書いているのではありません。もっとシンプルに、日常的に死を見つめ、また自らの価値観で何を大切にするかということを考えておくことをお勧めしたいのです。死を語ることが歓迎されないということも、またこの国の幸福度を高められない要素の一つかもしれません。死を考えることは、同時に命の可能性を開く魔法でもあるのです。



京の散歩道 今日も八千歩。

京都から世界の端っこまで、伝統と革新を求めて旅する永遠のトラベラー、中川信男。日課の八千歩散歩から切り取った、一瞬のまばたき。

5月号の写真：宮古島の空に天女

無肥料の自然栽培でがんばるオルタナティブファーム宮古。夏を迎える前のサトウキビ畑にカメラを向けると、空には天女が舞っていた。それは吉祥天（ラクシュミー）なのだろうか。いずれにしても、愚直に努力するのみということか。



Nobuo's recommendation

Book

トイレ掃除の魅力

究極の損得勘定

著者、小林正観氏の没後、一般にも広く知られるようになったトイレ掃除の効用。ご存命のときは怪しすぎると思われていたのか、はたまた大手出版社の編集者が知らなかっただけなのか。私も事業をスタートした頃、ひたすらやっていたのはトイレ掃除でした。ありがとう



究極の損得勘定 損得で考える宇宙法則
小林正観著/205p 1,543円(税込)

教などと揶揄されますが、何にも所属する必要もなく、ただ些細なことに感謝してトイレを清めるだけで目的合致というのは、究極に合理的だと私は思います。

Item

言霊パワーを持ち歩く

"Thank you"ボトル

スイス人の同い年、不思議なガラス製品を作っている友人アロイス。彼は、日本の「言葉で水の結晶が変わる」という本から、強いインスピレーションを得ました。かたちは波長であり、波長は水を変えるから形状は黄金比で。石油系素材をゼロにする、そして感謝の言霊を添える。合理的なスイス人チームが日本人の繊細さを加えて完成させた携帯用ボトルです。効果は、使った人は全員絶賛。ハリウッドセレブもお忍びで愛用する、他にないイノベーションなのです。



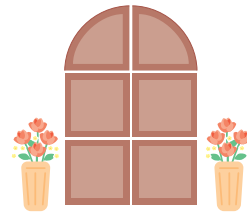
THANK YOU 100%
ナチュラルボトル
To Go 500ml
6,264円(税込)

詳細&ご注文は [サンキューボトル](#) [検索](#) サイト内

five senses

五感の扉を開く

明るい、暗い。うるさい、静か。いい香り、臭い。甘い、辛い。暖かい、寒い。わたしたちの感覚は、なんらかの情報を得るために、忙しく機能しています。そんな「五感」にフォーカスし、五感の扉を開くアイテムをご紹介します。



五感と感覚

「感覚」とは、外界からの刺激を感じ取る働きのことです。主なものとして五感があります。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、つまり、目、耳、鼻、口（舌）、肌（皮膚）の5つの感覚を意味します。その作用、分類、理論は分野によって異なります。最初に「五感」と分類したのは古代ギリシアのアリストテレスだそうです。

現代人は、思考が進化し、五感が鈍っているといわれています。

感覚を閉じる理由

「感覚を閉じる」という言い方は、生理学などには存在しないかもしれませんが、ここでは「よく感じるとれている」という意味で「開いている」。「感じ取れない」「わかりにくい」ことを「閉じている」とします。

感覚を閉じてしまうのはなぜでしょうか。自分の半径45cm以内をパーソナルスペースと呼びますが、この領域に知らない人が入ると不快感があるものです。そこに否応なしに入り込まれてしまうのが満員電車や人混みです。

ただ街を歩くだけでも、あまりにもたくさん情報が、目から耳から飛び込んできます。大型ビジョン広告、音、香水、排水、料理店の匂いなど、視覚、聴覚、嗅覚は刺激され続けています。また、味覚も化学調味料などによって刺激を受けています。

五感のほとんどが、慣れにより鈍化すると言われています。つまり、日常に「刺激」が多すぎるために、私たちは感覚を閉じてしまっているのかもしれない。「閉じる」ことによって自分を守っているのです。

感覚を開くには

感覚を閉じていくとどうなるのでしょうか。考えられるのは、人の心の痛みが鈍感になる、想像力が欠如する、直感が鈍るなど。つまり「感受性」や「感性」と大きく関係すると考えられます。鈍感になると、自分の心の痛みにも気づきにくくなり、ストレスや身体の不調にも鈍くなりがちです。「気づいていない」ことにすら気づいていないので、身体に不調が現れてから、やっと自分が「しんどさ」を抱えていたことに気づくのです。

刺激から身を守ることも大切ですが、大切な人としてしっかり人間関係を育んだり、夢を成し遂げるために大きな選択をしたりするには、感じる力も必要です。心の扉を開きオープンマインドになることも「鍵」となることでしょう。その一方で、あえてパソコンやスマホを閉じて「情報」や「刺激」を遮断し、自然豊かな静かな場所へ、ひとりになる時間を作るのもいいでしょう。理想としては、必要や状況に応じて、感覚を開いたり閉じたりできるようにすることもできませんね。



心地いい風景を見たり
好きな色を見たりしていますか？
見たくないものを遮断することも
大切です。

光と音で心を整える マインドスパ・ メンター

心理学者たちと協力開発されたマインドスパは、特定の光と音のパターンによって心の調律をしてくれる優れもの。深くリラックスした状態、精神力を高めた活発な状態、どちらにもシフトすることができます。ぐるぐると同じことを悩み続けてしまうとき、心がざわざわして行動に移れないとき、落ち着いて瞑想できないとき、マインドスパの力を借りてみませんか？

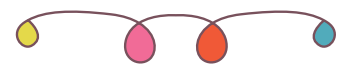
マインドスパ・メンター
46,224 円 (税込)

詳細&ご注文は サイト内



五感の扉を 開いてみよう

五感を研ぎ澄ませる方法は、いろいろありますが、ご紹介したいのは、プレマの商品を使う方法。これまでとは違ったやさしい情報を「五感」に与えてみませんか。意外な扉が開くかもしれません。



無意識レベルに働きかける

Spiritual Dream Map

アーバンテクノと R&B というメロディーでありながら、自然の森や山の音にも似た不思議なテンポが特徴の CD。「引き寄せ」には顕在意識で考えたことではなく、深層心理が鍵になるといわれま



すが、無意識世界の中で「本当にあなたが望んでいるものは何か」を浮き彫りにして、実現への道筋の明確化をサポート。音楽を聴いているうちに「自分が何を望むか」に気づける一枚です。

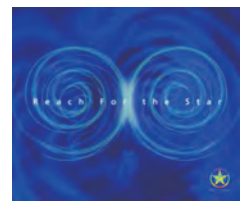
Spiritual Dream Map
宝地図 (願望実現ツール)
5,800 円 (税込)

詳細&ご注文は サイト内



川の音。鳥の声。風が揺らす木の葉の音。
心地いいと感じるのは、どんな音？
喧嘩、罵る言葉を聞くと、
体に変化を感じますか？

周波数がそのまま届いてバランス Reach For the Star



楽器やコンピューターは一切使用せず、ハーモニーベル (音叉など) の音だけを使った CD。音叉は特定の周波数を再現し、身体に届けられるのが特徴。1 枚目の「Soulagement」では、73 種類のハーモニーベルをさまざまに組み合わせ合わせた 1335 の周波数音源が録音されています。全体的なバランスとハーモニーをもたらし、愛と理解にあふれた状態を作り出していくことを目的としています。

Reach For the Star (リーチ・フォー・ザ・スター)
3 枚組 11,429 円 (税込)

詳細&ご注文は サイト内



子ども心に戻れたり
癒されたりする香り
ありますか？
嗅覚だけは視床を通さず
脳に直結しています。



西洋東洋の香りを融合し万人向けに サーキュエッセンス

1988 年フットテクノ社と故・池見西次郎名誉教授のグループで産業医科大学名誉教授の菅野久信氏 (香りと脳の関係の研究者) を始め、日本屈指の調香師、原料メーカー、大学の研究機関などがプロジェクトチームを結成し開発した 7 つのチャクラに対応したサーキュエッセンス。

世界中のあらゆる植物の樹皮、根、葉、花などのエッセンスを集めてさまざまなブレンドを試みること 8 年半。その永き研究の結果、独自のブレンドで天然の香り 100 種類以上のエッセンスの香りを世界で初めて完成。香りは好みがありますが、一つの「香り」でほぼ万人に近い人々に効果をもたらし、より深く中枢神経に作用し、筋肉をほぐし血流を整えることに成功した逸品です。瞑想や集中力アップにも。まずは No.8 とお好きな一本から。



サーキュエッセンス・ブロッサ
9 本セット 18,468 円 (税込)
各 1 本 2,052 円 (税込)

詳細&ご注文は サイト内

爽やかな
甘味でさっぱり
サラダやパスタ
にも

たまねぎの
甘さが広がる
豆腐や魚
肉にも

ちょっぴり
お酢が効いて
麺のつけだれや
和え物にも



まるごと野菜
ドレッシング
にんじん



まるごと野菜
ドレッシング
たまねぎ



まるごと野菜
ドレッシング
黒ごま

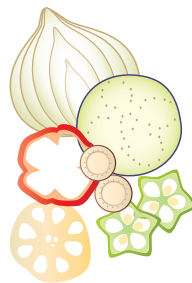
各 200ml 718円 (税込)

詳細&ご注文は [まるごと野菜ドレッシング](#) [検索](#) サイト内



味覚を
開く

採れたて野菜は、ほんのり甘い。
新鮮なもの、本当においしいもの
しっかり味わって食べていますか？



まるで野菜ソース 3つのドレッシング

味覚といえば、「おいしさ」で勝負の「プレマシャンティ」。化学調味料の、感覚を麻痺させるおいしさではなく、食べものの「滋味」を、とことん引き出しています。ドレッシングもまた、野菜や果物を新鮮なうちにすりおろしピューレ化する技術をもった会社と徹底的に開発を重ね、添加物なし、トランス油なしでうまみを引き出すマルチソースに仕上げています。

砂糖に慣れた舌なら
味わえない？

もち米あめ

「甘じる」とは、必要以上の甘みで、自分を甘やかしてしまうこと。本物の「甘さ」は、毎日食べても飽きることがないご飯の味。でんぷんを分解した、やさしい甘さです。ご飯をしっかり噛んで、ようやく感じるこの甘さを、凝縮し、手軽に味わえるように加工したのが、もち米あめです。もち米あめをなめて、甘みを感じないあなたは、完全に舌が麻痺をしているかも。

もち米あめ
300g 600円 (税込)



詳細&ご注文は [もち米あめ](#) [検索](#) サイト内



うちの隠し味がいきる 我が家のカレーのもと

できる限りシンプルに。家庭で購入できそうな原料だけで商品をつくりたい。化学調味料(アミノ酸等)や酸味料だけでなく、酵母エキスなどのうま味調味料は使用しない。豚脂や牛脂、脱脂粉乳などの動物由来原料や、小麦粉も使用しない。そんな出発点からの開発は簡単ではありませんでした。できあがったのは後味さっぱりカレー。ご家庭それぞれの隠し味を試してみてください。

我が家のカレーのもと
135g 539円 (税込)

詳細&ご注文は [カレーのもと](#) [検索](#) サイト内



触覚を開く 肌・皮膚

心地いい椅子、心地いい布団
気持ちのいい服や、自由を感じる服は？
触れて気持ちのいいものを、身の回りに。

締めつけをなくし ゆるりと 寝る時ふんどし

現代人にとって当たり前の下着。365日×23時間ほど、お腹回りやそけい部(足の付け根)をゴムで締めつけており、血行不良、代謝の低下、冷えなど、さまざまなトラブルの原因となる可能性も。昔の人は着物の下には何も身につけなかったという説もありますが、まずは、寝るときの「ふんどし」から、身体をゆるめる心地よさを体感してみましょう。

寝る時ふんどし
男性用 4,104円 (税込) 女性用 3,780円 (税込)

詳細&ご注文は [寝る時ふんどし](#) [検索](#) サイト内

頬ずりしていたいような すべらかさ 竹布シリーズ

切ってもまたすぐに生えてくる生命力の強い「竹」は、古くから清めや癒しの力があると信じられ、家の囲いや神仏を祀る際に用いられてきました。日本人にとって親しみ深く、竹林も落ち着きますよね。竹繊維100%の「竹布」は、竹の生命力や神秘的力が、そのまま残っています。竹の強さとしなやかさが信じられないほどの、しっとりすべらかな触感を体感ください。

タオルハンカチ 500円 (税込)
フェイスタオル 1,500円 (税込) ほか

詳細&ご注文は [竹布](#) [検索](#) サイト内



Sugar? no, thank you!



5月中旬
発売予定



有機ヘーゼルナッツ
ミルク(無糖) 1L
1,058円(税込)

5月中旬
発売予定



有機アーモンドミルク
プロテイン入り(無糖) 1L
1,058円(税込)

5月中旬
発売予定



有機アーモンドミルク
バニラ味(無糖) 1L
1,058円(税込)



有機アーモンドミルク
(無糖) 1L
1,058円(税込)



有機ココナッツミルク
(無糖) 1L
1,058円(税込)



有機ヘンプミルク
(無糖) 1L
1,058円(税込)

糖類・甘味料無添加の植物性ミルクが続々登場!

近年、健康志向が高まり、健康飲料の需要が増えています。植物性ミルクとは、植物を原料とした飲料で、牛乳が苦手な人やアレルギーのある人、ビーガン（厳格な菜食主義者）を中心に注目を集めています。しかし、健康のために作られた植物性ミルクにも、保存料や乳化剤、塩や油などの添加物を加えたもの数多く出回っています。そういったものを摂り入れることが本当に健康に貢献するのでしょうか？ヨーロッパでも高く評価されているエコミルは、オーガニック原料を使用し、添加物不使用。さらに2015年3月に世界保健機構（WHO）が発表した砂糖の摂取についての新指針に準拠する無糖シリーズも続々ラインナップしています。ぜひ、毎日の健康サポートにお役立てください。

詳細&ご注文は

エコミル

検索

※サイト内

WORLD NEWS

1日の糖類は小さじ6杯分まで WHOが新指針

世界保健機関（WHO）は、肥満や虫歯を予防するために、砂糖などの糖類を一日に摂取するカロリーの5%未満に抑えるべきだとする新指針を発表した。平均的な成人で25グラム（ティースプーン6杯分）程度。従来は10%までと推奨していたが、各種の研究結果から基準を引き下げた。

WHOが摂取量の制限を推奨するのは、糖類のうち単糖類と2糖類のショ糖（砂糖）に限る。主に加工食品や清涼飲料に加えられる砂糖のほか、蜂蜜や果汁飲料などに含まれる。未加工の青果類や牛乳に含まれる糖分は対象外だ。

日本経済新聞より記事抜粋（2015年3月5日）

生産者さん紹介

プレマの商品を作ってくださっている生産者さんたちを紹介。その魅力に迫ります。

第2回目は、身体にも地球にも優しいオーガニックのアンダーウェア【Liv:ra】代表の小森優美さんにお話を伺いました

愛情をもって商品の声を聴き その想いを伝え届けたい

株式会社 High Logic

代表取締役 小森優美さん



小森 優美

2010年 株式会社High Logicを設立。2013年より「楽しくオシャレに世界を変える」をコンセプトにエンシカルなアンダーウェアブランド【Liv:ra】を立ち上げる。「新萬葉染め」を取り入れ独自の世界観を展開中。「エンシカル」×「かわいい」は両立できることを実証。

「新萬葉染め」との出会いが
新しいスタートの原動力に

【Liv:ra】(以下リブラ)を立ち上げたきっかけは東日本大震災。それまで通販会社でファストファッションを扱っていたのですが、食生活やライフスタイルが「エンシカル」^{※1}な方向に変わっていき、それが仕事にも影響し、バランスが取れなくなっていました。それからまもなくして、これからのことを模索してあちこち旅している時期に、高知県の「唐人駄場」というパワースポットを訪れる機会に恵まれました。海辺で夕陽を眺めていたら、何かに導かれたように「すべてをリセットして、オーガニックの洋服を作る

う！」と一念発起したんです。そこからの行動はとにかく早かった。いちばん大きかったのは、カワバタプリントさんとの出会いです。「新萬葉染め」^{※2}に巡り合わなかったらリブラは誕生しませんでした。リブラは、最高級のオーガニックコットンを使用し一枚一枚「新萬葉染め」で丹念に染め抜く職人さんたちの見事な手業があつてこそ。天然染料なのに、私が愛してやまないポップでカラフルな色味が実現できたのは、工学博士の故・木村光雄先生とカワバタプリントさんの努力の賜物。肌触りがいいのはもちろん、アロマやレメディのように染料である草木の効能もあるのではないかと思っっています。

自分が本当に好きなものだけを売る
それがお客様との距離を近くする

経営者として、これだけは譲れないと決めているのは「自分が選ばないものは売りたいくない」自分が本当に好きなものだけを売る」ということ。それが、私にとつては一番重要なことです。

実は、以前、携わっていたファストファッションのWebサイトでマイナスのレビューが次々に書き込まれるという出来事が起きました。他社でも同じ物を扱っているのにも関わらず、自

社だけが誹謗中傷を浴びる。それは、エンシカルな暮らしにシフトし始めたために、私が商品に対して愛着が無くなったためだと、後に判明したんですね。



川や海に流しても大丈夫な天然染料だけを使ったやさしいアンダーウェアを大切なお子様にも。今後は「女性を守るための下着」も企画中。

詳細&ご注文は [リブラ](#) [検索](#)
サイト内

この経験で学んだことは、商品に対して愛情を持つているかどうか、お客様にも伝わるといこと。と同時に、商品の声に耳を傾けることも怠ってはいけなと思っています。人間をはじめてとした生物に命があるように、モノにもきつと生命が宿っている。私はそう信じています。洗濯機で洗濯するよりも、手洗いの方が色が落ちないのも、そのためではないでしょうか。

リブラの商品を本当に愛おしく感じます。一つひとつの商品に込めた、たっぷりの愛情と心地良さを、これからお客様に届けていきたいですね。

※1「エンシカル」：広い意味で、買物を通して社会貢献できる活動のこと

※2「新萬葉染め」：萬葉の色を天然色素によって短時間で再現できる全く新しい染色方法

知ってしまったら
買いたくなる!

電磁波を使わずに温められるパワースチームオープン

ニューグランシェフ

焼く 炊く 煮込む 蒸す
煮る 温める 解凍

Point 1 電磁波を使わずに「おいしく」温められる!

よくないと思いつつ簡単に「温め」られるのでつい使ってしまう電子レンジ。ニューグランシェフは電磁波ではなくスチームで温めるのでヘルシーで、しかも、おいしく温められます! もちろん「解凍」もおまかせ。

電子レンジの問題点

- ① 強力な電磁波を発し身体に影響を及ぼす危険性がある
- ② 食品の分子構造に変化を起し栄養価の60~90%失う可能性
- ③ 野菜のファイトケミカルを97%喪失
- ④ 酵素が完全に破壊されてしまう
- ⑤ 発ガン性のフリーラジカル(活性酸素)も大量に形成される

※P.22「基本のき」もご参照ください。

Point 2 1台7役で場所を取らない

電子レンジ、オープン、トースター、グリルレンジ、炊飯器、ロースター、蒸し器という7つの機能を一台で! 油を使わないヘルシー唐揚げや、トーストと目玉焼きを同時に作ることも!



Point 3 120℃のパワフルスチーム! 水分を奪わず甘みと旨みを引き出す

120℃という高温のパワフルスチームで余分な脂や塩分を落としてヘルシーに、素材の旨みと甘みを引き出します。超微粒子なので、べちゃべちゃせずふんわり色鮮やかでビタミンなど栄養分も損なわれません。なめらかな玉子豆腐や茶碗蒸しもできます。

Point 4 300℃の本格的なオープン!

低温 180℃ スポンジケーキやパンなど
中温 230℃ カレー・さばの味噌煮などの煮込み料理に
高温 300℃ ピザはもちろん、玄米などのご飯が炊ける!
3つの温度でいろいろなメニューに対応。スチーム+オープンを使えば魚料理も肉料理も、おいしくヘルシーに。

Point 5 大容量でシフォンケーキも焼ける

スリムながら 26L というゆとりの庫内。高さ 23cm と高いのでシフォンケーキや丸鶏のローストチキンもおまかせ。

Point 6 洗いやすく匂いが取れやすい

洗い方も簡単!

- 1) スチームで5分間洗う
- 2) 布巾で拭き取り受け皿の水を捨てる
- 3) オープン中温か高温で5分間乾燥

使い終わった後に、高温のスチームで洗浄すれば魚の匂いもスイーツの甘い香りも残りません。

Point 7 器を選ばない

陶器はもちろん、ザル、アルミでもOK! ラップ要らずでも、しっとり。缶詰やレトルト、紙パックの蓋を開けなくてもOK。器の中だけじゃなく外側も温まるので破裂しません。

※スチーム以外は使えない容器もあるので
詳細はお問い合わせください

Point 8 保温もできる

帰りの遅い家族の食事の保存やイーストの発酵にも。60℃という低温のオープン機能がうれしい。

◆ スペック

定 格	100V50/60Hz : 1300W
外 寸	幅 50.5cm×奥行 41.5cm×高さ 34.9cm
内 寸	幅 35.0cm×奥行 32.0cm×高さ 23.0cm
重 量	約 13.5kg
給水タンク容量	約 1.3L(連続使用で約 60分)
ヒ ー タ ー	400W×2本(上ガラス管ヒーター) 250W×2本(下ヒースヒーター)
スチームヒーター	1.000W
温度ヒューズ	192℃(スチーム用)/192℃(本体用)
電 源 コード	1.8m

◆ 磁場測定

弊社でもテストしました!



某電子レンジの場合

グランシェフの場合

◆ 不得意なこと

冷凍おにぎりのような厚みのあるものの解凍。
例)電子レンジで3分のものなら
ニューグランシェフには5分。

ニューグランシェフ 138,240円(税込)

詳細&ご注文は [グランシェフ](#) [検索](#) サイト内

ericoの ベジタリアン クッキング



ベジタリアン料理家
Neo ベジタリアン料理指導士代表
マクロビオティック望診法指導士
プロフェッショナル

erico
(えりこ)

美大卒業後、モザイクアーティストとして活動。2軒のカフェ立ち上げと運営を経て現在に至る。重度のアトピーだった息子と暮らす経験と「完全菜食」の実践体験を活かし、時代に合った食事&スイーツを伝える。大学生と2歳の息子とYOGAインストラクターの夫と4人暮らし。
<http://neovege.com/>



ゴールデンベリーと はと麦のチョップドサラダ

ベジタリアン料理家
erico先生がプレマ
の商品を使ったレシピを
紹介します

調理時間
約15分

※はと麦の
つけ置きと炊飯時間省く

レシピ採用アイテム

爽やかな酸味と濃厚な甘みが特徴！

古代インカ文明の時代から食され続けてきた
黄金の秘宝ゴールデンベリー

ビタミン・ミネラルが見事なバランスのゴールデンベリーは、そのままでも十分美味。酸味もありますが、ほどよい糖度と自然な苦味が潜んでおり、サラダに混ぜたりトッピングにも使えます。今回は「美白」をテーマに、スプーンで食べる初夏の最強スーパーフードサラダに仕立ててみました。

マクロヘルス
ゴールデンベリー

100g 1,706円(税込)



詳細&ご注文は [ゴールデンベリー](#) [検索](#)
サイト内



材料 2人分


- ゴールデンベリー  …… 1/2カップ
(約3時間~6時間浸水後 水を切って刻んでおく)
*マクロヘルス
- はと麦(精白) 炊飯した状態  …… 約1カップ
*プレマジャンティ
- パオバフルーツパウダー  …… 大さじ3
*マクロヘルス
- 精進白だし  …… 大さじ2~3
*プレマジャンティ
- 赤玉ねぎ(みじん切り) …… 1/8個分
- フレッシュミントの葉(ざく切り) 約カップ1
*バクチャーや大葉カップ1/2でも美味
- きゅうり(5mm角切り) …… 1/2本分
- アボカド(7mm角切り) …… 1/2個分
- キウイフルーツ(7mm角切り) …… 1個分



作り方

- 1) 大きめのボウルでパオバフルーツパウダー、精進白だし、赤玉ねぎ、フレッシュミント葉を MIX しドレッシングベースを作る。
- 2) 準備しておいた他の材料を全て混ぜ合わせてできあがり。

※はと麦 200g をよく洗い 6~12 時間浸水の後、水を切り炊飯器で 500cc の水で白米コースで炊飯。冷蔵庫で3日保存可能・冷凍保存もOK。
※パオバパウダーは水分を吸ってトロミがつくのでドレッシングに使うとよく絡みます。
※はと麦は「スベルト小麦粒」に変えても滋味深く美味です。
※アボカドが入っているのでコクがありますが、お好みでヘンプオイルを加えても美味です。

 **びんちょうたんコムにて
お求めいただける商品です**

『私の扉は自動ドア』。内気だった幼少期からそんな感覚が続いています。お友達と上手く遊ばず、放課後は毎日お気に入りの木に登り、葉や小鳥をスケッチしていました。ところがある日、木が雷に打たれて倒れ、仕方なく男の子と遊ぶようになりましたが、すぐに孤立。高校生になると植物の薬効に興味を持ち、調べては、お菓子を石鹸、化粧水まで作る自然派に。当時、私の手作りケーキを仕入れて下さった喫茶店のママさんからの一言。「こんな綺麗なケーキが作れるんだから美大に行きなさい!」←(製菓学校じゃない 笑) 何のためらいも無く笑顔で「はい! そうします」と画塾も紹介してもらい画材店で働き始め、絵の具の顔料、紙や筆による違いなど、専門知識と販

売方法、商売の哲学までも叩き込んでいたのです。美大卒業間近には老舗画材店のスカウトで即就職。3年勤務の後、タイルモザイクに出逢い、退職後は画廊で働きながらアーティスト活動をスタート。その後、なぜか歯科医院に就職し、妊娠・出産。1番大変だった子育て時期に驚くような高給で世間の荒波から守って下さいました。「開かれた扉」というより近づくと開く自動ドアなのです。そんなある日、親友が歯科の受付に飛び込んできて「エリコ!一緒にカフェがしたいねん。あんたの料理とスイーツを出すカフェ」。当時は息子が小さかったので小学生になる年に退職。彼女とカフェをOPENしました。

もう何か大きいエネルギーの導きか、

どなたかのご助力があると思えない自動ドアの開きっぷり。ただただ必死で自分が「どう生きたいか」、考えたことがありませんでした。大学生の息子に聞いてみると、息子「考え無しの気にしすぎ。俺は後から後悔すんの。母さんはどうよ?」私「考え無しでも気にしない。お父さんの場合は『考えながらも気を回す』やんね! 夫「エリコさんはただの自分勝手。好きな事かせんもん。勝手に歯科辞めてカフェ始めて、お次はヴィーガンカフェにフィットネス。今度はお料理教室で! こっちは心配でたまらんっちゅーねん。」

「自動ドア」は家族にとって回転ドア? 目まぐるしく廻っていたようです。近い将来、家族のために、さぁ手動ドアを開こう!



医学博士
株式会社武蔵野免疫研究所
研究開発担当部長
宮古ビデンス・ピローサの加工工場長代理

仲間 真司

(なかま しんじ)

琉球大学医学部保健学科修士課程修了後、臨床検査技師を経て、株式会社武蔵野免疫研究所に転職。ビデンス・ピローサの研究に携わる。その後、琉球大学大学院医学研究科博士課程にて医学博士号を取得。研究+技術の視点で宮古ビデンス・ピローサ事業に取り組んでいる。

宮古島と 循環する 私たち

宮古島のハーブ「宮古ビデンス・ピローサ」の魅力を研究・開発・販売するチームからの便り

「見えない視点」を意識する

工場長代理という立場上、色々な案件に工場としての考えの提示や判断をしなければならぬことがあります。もちろん自分の考えが絶対正しいという事はなく、多くの人に相談し、得られた意見を集約させて進めば、本当の正解から大きくずれることはないと思います。その考えから日々心掛けていることは、心の扉を開き「まず人の話を聞いて、多くの情報をもとに判断しよう」という姿勢。そう考えるようになったエピソードを紹介します。

1つ目は化粧品品の製造スケジュールを立てているときに、あるアイテムの1日あたりの製造量を増やそうと検討したときのことでした。「過去の製造実績から、もう少し作れる余力があるはず」と持ち合わせた情報をベースに何とか製造量を増せないかと打診。最終的にはこれまでより多く製造することができました。ところが作業終了時間が予想を大幅に超えてしまったのです。製造担当者に状況を聞いたところ、製造量が増えたためにピーカーが足りなくなり、作業を中断し、ピーカーを洗浄するという作業が増えてしまったためだということでした。

「一部しか知らない」と知るという

2つめは、私が宮古ビデンス・ピロー

サの栽培日数と品質の関係について、栽培農家の川満さんと協力して研究を行っていたときでした。比較する宮古ビデンス・ピローサの差を減らすために、なるべく同時に工場に搬入してほしいとお願いをしたところ、難しいと言われました。何とか実現するために刈取り作業の手伝いをしに畑に向かいました。何度かお手伝いした経験もあつたことから、意気揚々と刈取りを始めましたが一向に進みません。日は高くなり、体力がどんどん奪われます。こんなはずではなかったと、前回の状況を思い返しました。前回は1月。冬の刈取りで、わずかに汗ばむ程度の寒さでした。また刈取り作業の人数も、今回の三倍以上が確保されており、刈取りから搬入までがスムーズに行われていたことを思い出したのです。

この経験から、自分の知識や情報が限られたごく一部であることを思い知らされました。知っていることや見えていることに比較して、知らないことや見えていないことは、その何倍も多く存在するのだと意識することで、自然と謙虚になり、慎重に行動するようになると思います。まず情報を集め、それを精査し、さらに自分の考えを足して指示を出す。そんな工場長を目指して、これからもがんばります。

宮古ビデンス・ピローサエキスを配合した健康サポート飲料。
液体なのでわずかな時間で吸収されます。



宮古ビデンスピローサドリンク
50ml × 10本 / 1箱 7,000円(税込)



収穫まであと1ヶ月ほど



苗植えから根付き成長が早まる時期



詳細&ご注文は [ビデンス・ピローサ](#) [検索](#) [サイト内](#)

小さな農と天職と 新しい未来と

半農半Xの提唱者・塩見直紀さんによる
半農半X流ソーシャルデザイン



半農半X研究所代表
福知山公立大学地域経営学部特任准教授
総務省地域力創造アドバイザー

塩見 直紀
(しおみ なおき)

1965年、京都府綾部市生まれ。「半農半X(=天職)」コンセプトを20年前から提唱。ライフワークは個人～市町村までのミッションサポート、コンセプトメイク。著書(「半農半Xという生き方【決定版】」など)は翻訳され、台湾、中国、韓国でも発売され、海外で講演もおこなう。
<http://plaza.rakuten.co.jp/simpleandmission/>

半農半Xが開いてくれた扉

ワークショップという扉

2003年、年初の日経新聞に大きく半農半Xが紹介され、記事を見たソニー・マガジンスの編集者の方から思いがけないメールをいただきました。見ず知らずの私に、「半農半Xを商業出版しましょう」とメールをくださったのです。熱心な勧めにより、私にとって人生初の本『半農半Xという生き方』が同年、世に出ることになりました。驚いたのは、無名の者が書いた本なのに、都会の書店が平積みをしてくださったこと。そして、その週からメールや手紙が届きはじめ、京都といっても田舎の綾部まで訪問する若者がたくさん現れたのです。本は2つの影響を与えました。1つは自分のXは何かを問い直した人が増えたこと。もう1つは市民農園を借りたり、故郷の農地を耕したり、畑や田んぼを始めた人が増えたことです。

半農半Xを知り、綾部を訪ねてくれた30代の女性が私にこんなことを言いました。「綾部でワークショップとかされないんですか?」と。本を読んだ人がわざわざ綾部にやってくるけれど、せっかく来られるなら、半農半Xについて勉強したり、みんなのX発見を応援したりする1泊2日のワーク

ショップをおこなうようになりしました。いま、全国各地からお声かけていただき、みんなのXを活かしたまちづくりや生き方のワークショップをおこなっていますが、あるとき、ぼくの扉がひとつ開いたのです。

海外講演という扉

本が出たことでもいろいろな物語が始まっていくのですが、さらにこんな物語が生まれました。大阪の書店で本を手にとってくれた20代の台湾人女性が「これはぜひ母国に伝えたい!」と、台湾の出版社に持ち込んでくれたのです。もちろん自発的に、です。2006年、拙著は『半農半X的生活』という題で中国語版となり、出版されました。漢字文化圏って、やはりすごいですね。6年ほど前、中国成都の雑誌の編集者から「いま中国人も半農半Xを求めています」というメールが届き、びつくりしました。台湾本が中国にも伝えられ、口コミでひろがっていったようです。2014年夏、上海の出版社によって、中国大陸版(簡体字版)が出版されました。

おかげさまで、台湾は6度、招いていただき、台北から農村部まで何度も講演をさせていただいています。最近では中国、韓国でも講演の機会をいただ

きました。

初めて海外で講演をするときはどきどきしましたが、国は違っても、みんな求めているのは、環境問題時代をどう持続可能に、そして納得いく人生を送れるかで、思いは同じです。

なぜ半農半Xが普遍性をもつのか。私は2つ理由があると思っています。1つは、人は「他の生命をただかなくと死んでしまう」という生命としての宿命。もう1つは、人は「生きる意味」が要る生き物だというシンプルな理由です。

半農半Xコンセプトが、平和な東アジアであるための小さくともきらめくキーワードとなれば幸いです。



昨秋、台湾で初めてのワークショップ集合写真。台湾も田舎への移住が進んでいます。



オルタナティブファーム宮古

自然の恵みいっぱい宮古島から
農業や商品開発するなかで感じたこと気づいたこと



オルタナティブファーム宮古
代表

松本 克也

(まつもと かつや)

自動車メーカーなど14年の研究職を離れ、2012年5月に家族4人で宮古島に移住。約1万平米の畑で主に有機サトウキビを栽培し、黒糖蜜やキビ砂糖などの加工品を製造。畑で黒糖作りが体験できるプログラムも準備中。その他、有機バナナの栽培、未完熟マンゴーの発酵飲料の製造に携わる。

美味しく・楽しく・学べる！ 黒糖作り体験プログラム

オルタナティブファーム宮古はまだ

事業開始4年目。好奇心豊富な赤ちゃん企業は、自分の能力限界も知らずにほぼ毎日バンバンと新しい扉を開きまくっています(笑)。早々に退散、封印してしまつた扉もありますが(汗)。

さて、今開こうとしている新しい扉は、宮古島にいらっしやる観光客のみならずまにに向けた「美味しく・楽しく・学べる！ 黒糖作り体験プログラム」です。有機サトウキビの加工製品を発信するこれまでの流れとは逆方向の試みで、生産・製造の現場に足を運んで見学・体験していただきます。

サトウキビを見るのも初めてという方も少なくないと思うので、
・サトウキビを倒してかじってみる
・手回しの機械で搾ってジュースを飲んでみる

・焚きたての黒糖を食べてみる
という、すべての体験が新鮮で楽しい要素を含んでいるはずです。世界にたった一つの「MY黒糖」をお土産に持ち帰り、周囲に大いに自慢していただいて、宮古島親善大使になつていた

だきたいと思えます(笑)。

これまでの商品の売買という間接的な関係から、生産者がお客様を畑に迎えてご案内し体験いただくという直接的な関係作りができることは、私にとってもワクワク・ドキドキの体験。

事業創設時に描いたビジョン「生産者の思い込みではなく、お客様と一緒に創造する事業でありたい」を、そのまま具現化した施策でもあります。楽しい・うれしい好奇心がいっぱいのプログラムに育てていきたいです。
読者のみなさまも、ぜひ、機会を見つけて宮古島にいらしてください！
「らくなちゆるる通信を見てやって来たよ」の声をお待ちしています(^^)



抜群の口どけとサトウキビ本来のまろやかな味わい、手間と愛情をたっぷりかけたミネラル豊富な天然甘味料。

雪どけのおさとう
170g 765円(税込)

詳細&ご注文は

[雪どけのおさとう](#) [検索](#) [サイト内](#)



すこやか診察室

「子どもも親も、家族みんなの笑顔と幸せのために」。
統合医療くま先生からのメッセージ



統合医療やまのうち小児科・内科
医師

山内 昌樹
(やまのうち まさき)

小児科医として勤務していたが、西洋医学の素晴らしさを感じつつ心から望む医療と現実のギャップに悩み、軽度のパニック障害を経験。YHC矢山クリニックで小児科を担当し、病気の真の原因を学ぶ。お母さんの自己肯定感を取り戻すことが家族みんなを笑顔にし世界を平和にすると確信している。

〒849-0915 佐賀県佐賀市兵庫北5丁目8-7-2
0952-33-8500
<http://www.yamanouchishounika.jp/>

心の扉を開く

「心のストレスを減らすと、病気が治りやすくなりますよ」

「心のストレスが少なくないと、病気になりにくいですよ」

結局、僕がみなさんに伝えたいのはこれです。心のストレスを減らすこと、**心**の扉を開けること、です。

心が開いた状態で思いついた言葉を書きたいと思います。心に響く言葉があれば、その言葉を心のなかで繰り返し試してみてください。

心の扉を開いた時、そこにあるのは

- ・何の気負いも、緊張も、深刻さもない、素のままのリラックスした自分。
- ・「頑張らなくても、そのまんまの自分でいいんだよね」という自分を許す心。
- ・「何の根拠もないけれど、そんな自分で大丈夫」という本当の自信。
- ・「自分って素晴らしい。ひとつってみんな素晴らしい」という気持ち。
- ・「自分って腹黒い、そんな自分でもいいよね。実は、みんなも少しはあるよね？」それでいいよね」という人生を楽しむ気持ち。
- ・「すべてを否定しない、みくんな〇、全部〇の世界。」
- ・「いま、ここ、あるがママを楽しむ気持ち。」

「風が心地よく吹き、日差しも暖かく包んでくれる。世界って優しかった!!」という気づき。

見るほどに みなそのままの 姿かな
柳は緑 花は紅 by 一休

心が開くと

- ・「自分が」という自力が薄れて、「おかげさまで」という他力が増えます。
- ・何でもコントロールしようとする無駄なエネルギーが減って、流れに身を任せる「知恵」がきます。
- ・余ったエネルギーで、やりたいことができるようになります。
- ・我慢して言えなかったことが、言えるようになります。
- ・批判する気持ちが減って、穏やかになります。
- ・肩こりや頭痛が減ります。手足が温かくなります。健康になります。
- ・何かが足りない、と思っていた心が満たされます。
- ・孤独感が消え優しさに包まれます。
- ・問題が起きて「まあいいか」と慌てなくなります。

心を開くって

- ・自分の弱みを認めて、人に見せるということ。
- ・頑張ってきた、プライドを捨

てること。
・「プライドに頼りたくなる」「心の弱さ」を認めること。

・世間から白い目で見られないように着ていた「心の鎧」を脱ぐこと。

・常識を捨てて、自分基準を取り戻すということ。

・「すべき」というこだわりの気持ちを手放すこと。

・「ちゃんとする」をやめて、「やんちゃ」「おてんば」な自分を取り戻すこと。

・「いい人」を演じるのをやめて、本当にやりたいことをすること。

・「心が無防備な状態でも大丈夫！」と周りの人、世間を信じること。

・過去の後悔、未来の心配を手放すこと。手放せなくても、「後悔、心配があってもいいよ!」と、その感情と戦わないこと。

・人の批判をしないこと、自分を責めないこと。

・流れに身を任せること。

・トキメクことを優先すること。

・「頑張る」は今の自分のままでダメという自己否定だから、頑張らないで楽しむこと。

心の扉を開けることができるようになる、身も心も軽くなりますよ。



自然治癒力を持つ 小宇宙人体と歯

歯から全身。全身から歯。
噛み合わせと身体の歪みを診る、歯科医で整体師のお話

自由な診療への扉

「自由診療」と聞くと、みなさんはどう感じられるでしょうか。日本では、ほとんどのの方が健康保険に入っていますので、身体や歯に関わらず、病院にかかるとき、通院に関しては保険診療が当たり前ではないでしょうか。保険診療は、実際の医療費の一部の負担金を支払えば良いので、治療費が安く済む点はとても良いことだと思います。

しかし、保険診療はルールの上に成り立っているものであり、どの分野でも大切であるはずの「予防医療」は保険診療では受けられず、健康診断や歯の検診チェックも本来は保険を使うことができません。お口の中に常時ある材料は、本来は身体によいものを使いたいのですが、本当に身体に有害作用の少ない材料は保険では扱えません。日本は色々な分野で世界一のものがたくさんあります。それにも関わらず、この素晴らしい日本人のお口の中に、どうして車の部品で使われる種類の金属が入っているのかと欧米先進国の方は疑問を持っているものです。

「症状」で受診しても

「原因」にたどり着けない現実

昨今、医科歯科連携ということが盛んに言われるようになりました。がん治療の周術期に歯のケアをしようとい

※生体におよぼす良くない作用

う連携などです。歯の支えが無くなることで身体が歪み、腰が痛くなっている場合、また、かみ合わせが悪く、偏頭痛などをもっている場合など、原因と結果が違う場所に出ていることは多々あります。しかし、現在の医療のシステムでは、歯は歯科、目は眼科、腰は整形外科という具合に分科されているために解決がつかない病が発生しています。患者さん自身も、どこへ受診したら良いのかわからないというケースも増えています。

そもそも身体には「部分」で存在している物など何一つありません。すべてが一つの身体を創っているのです。医科歯科連携はもちろん、その人全部丸ごとを見る必要があります。そのためには「統合医療」が不可欠なのです。これも保険診療では行えません。

また、前回も触れましたが、お医者さんへのアンケートで「自分ががんになったとき抗がん剤を使用しますか?」との問いに、99%が使わないと答えた現実があります。それを顧みても、今の保険医療での落とし穴に入り込んでしまった方を、何とかしなければという思いが募ります。

「保険診療」という枠を取り払い

「全身」を診る診療へ

ケテル歯科医院では、この4月から初診前のオリエンテーション料金として、90分15000円で、お口のレントゲン写真をお撮りし、「今のあなた」の全身の状態を詳しくご説明したいと考えています。痛みが無くても、歯を通して悩んでいることや困っていることなど、お話しただけでしたら、私なりのアドバイスをさせていただきたいと思っています。セカンドオピニオンでも結構です。期限を作らなければならぬことも出てくるかと存じますが、どうぞ遠慮無くご連絡ください。けができましたなら幸いです。

今こそ、患者さんが欲する医療、治る医療へ向かって統合医療の扉を開こうと思います。当たり前を当たり前ではなくするのはとても大変ですが、過度な薬漬け医療からの脱却をはかり、映画『風に立つライオン』のように、日本の医療の選択枝の一つとして貢献できたらと考えております。

インドで目にしたのは、路上でバケツの縁に治療器具をぶら下げ、懸命に患者の治療をする額に汗するボランティア歯科医師の姿。その国や、環境、実情に即した必要な治療を必要な方が選択でき、役立つことを望みます。



ケテル歯科医院 院長
歯科医師・整体師
日本抗加齢医学会専門医
国際統合医学会認定医
ドライマウス研究会認定医
足指インストラクター

田中 利尚

(たなか としなお)

東京都練馬区出身。小学校は水泳と剣道、中学校はサッカー、高校は自転車北海道や四国まで一人旅、大学で少林寺拳法。小児喘息や膝を壊したときに、医療不信に陥った経験を活かし、今に至る。「本当に治る治療」を目指し統合医療を提供。健康は歯からを確信している。

ケテル歯科医院
東京都港区西麻布4-22-10プレステージ西麻布3F
03-3486-0648 完全予約制・月曜休診
<http://keterushika.jp>





鍼療室からの伝言

鍼灸師の西下先生による陰陽や自然食
二十四節気など、古来の智恵のお話

いまから、ここから

このところ、長年にわたり病気を患っておられる人との出会いが続きま

した。聞いているだけで辛くなるほどの経験をしてこられた人もいらつしやいます。長期の経過からして、これから長いおつき合いになるかも知れないこと、ご自身で取り組んでいただく課題が出てくるであろうことなどを、まずはお伝えさせていただきます。素直に「はい、お願いします」と受けとめてくださる人、「そうですか……」と残念そうにされる人、「やつぱり」と去って行かれる人、さまざまです。

勇気をもって扉を開いてくださった人に、こちらとしても申し訳ない気持ちになるのですが、残念ながらそれが事実なのです。扉の向こう側とこちら側とは地続きでつながっているものです。扉の向こう側に特別なものはありません。もしも長年の患いが突然にわずかな期間で良くなったら、その変化に体がついていけずに余計におかしくなってしまうこともあり得るのです。

病気の三段階

病気になるのは気づきのきつかけであって、病気が治っていくには大きく三つの段階があります。

- ① 病気が治らない
- ② 病気が治って良かった

③ 病気になって良かった

多くは①と②の間で揺れるのですが、その先に③の段階がある。そもそも病気になったのはそれまでの生活という原因に対しての結果。

病気が治った・治らないということろを抜けて、これまでの自分を見つめ、仕事に追われて休むことをしなかった、食事や睡眠を疎かにしてきた、家族との時間を大切にできなかった、などの振り返りができると、そのおかげで自分の生き方を変える必要性や自分の生命の大切さに気づけた、と。病気になるなければ気づけなかったこと、病気が治って良かったのだ、と。そこに気づけた途端、体が軽くなった、やがては検査データからも異常がなくなった、という人は少なくありません。

自分を他人に委ねない

……それが執着なんだけども……。昨年「セルフケアのための脈診講座」を開催しています。これまでに数十人が脈診をヒントに自分の状態を確認できるようになってきています。

東洋医学者の世界では「脈診十年」といって、脈に触れただけで病態を把握し、治療法（刺激するツボ、処方する漢方薬）までを瞬時に導き出すには相当の鍛錬と経験が必要とされます。とはいうものの、千里の道も一歩から。十年のキャリアも日々の自己観察から。自分のやりたいことをやれるようになるために、自分の状態を知る。自分を知るのに、他人に委ねない。器具も必要ない。自分を見つめるツールとしての「セルフケアの脈診」ができる人は、今年中に百人を超えそうな勢いです。無駄な医療費の削減につながるかと期待しています。少なくとも自己観察という能動的なプロセスの体験により前向きな人が増えるでしょう。

自分のことは自分で決める。当たり前なのですが、現代の日本ではなかなか難しいことです。「自分」という軸がしっかりすれば、そこから回転する範囲は拡がり、活躍できる役割も大きくなっていくでしょう。一方「……でなければならぬ」との思い込みは執着を生み出します。枠が決められ、そこから先への拡がりが出てきません。拡がるか縮まるか、それを決めるのは自分でしかないのです。まずは「ある」に目を向ける。いまからでも、ここからでも、始めることはできます。

おうちでできる

セルフケア

お手当てやエクササイズなど
セルフケアを紹介

心と身体の繋がり

想いと行動がズレて心身の
繋がりが悪くなると心と身体の
どちらかがSOSを出す

頑張ってしまう努力家のタイプの方は、腰痛や肩こりなど、首から背中、腰にかけての慢性的な症状を抱える傾向にあります。自分の気持ちの後回しにする習慣から、心と身体の繋がりが悪くなっているのかもしれない。頭では「〜ねばならない」と考えながら、実は、心の奥底では「〜したい」と別の方向へ行きたがっているため、身体の軸が歪んでいる状態であるとも言えます。

「こんな仕事に向いているんじゃないか?」「こんな彼とならうまいくよ

との周囲のいろいろなアドバイスに、どうしていいのかわからなくなってしまう女性。「成功したい!」とセミナーや勉強会などに積極的に参加しているのに、何か違和感のある方向へ進んでしまっている気がする男性。受動的、能動的という選択の違いはあっても、自分の想いからズレているのは同じです。

他人に影響されがちな優しい人も、責任感のある努力家の人も、自分のなかにある本当の想いをおきざりにしてしまっています。実際の行動と想いがバラバラになり、繋がっていない状態で、毎日暮らしていることになり、そのことが、心身のバランスを崩すきっかけになるのです。

過去や未来にエネルギーを使わずに「今」のあなたを大切に

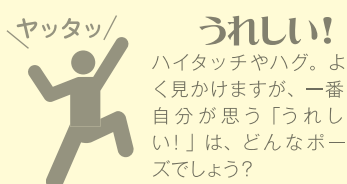
過去のトラウマをいつまでも引きずったり、未来のことを心配したり、人の心はいつも「今、ここ」にはありません。過去のトラウマや憎しみの対象を気にするということは、そこにエネルギーを送り続け、関わり続けることになります。大切な自分のエネルギーを、悲しみや憎しみのために使い続けるのはもったいないですよ。

心と身体は繋がっています。悲しいことが続くと、人は感情の回線を切ってしまう、本当の悲しみや望みに蓋をしてしまいます。心の行きたい方向に身体を動かさないストレスを抱えていることに気づくことは、健康への第一歩です。そして、自分の「本当の望み」に気づけると、いきいきとした人生と、元氣な心身を手に入れられるのです。

SelfCare

感情を身体で表現してみよう!

子どもは、悲しいときに思いっきり泣いて暴れたり、うれしいときには「やったー!」と叫んでジャンプしたりしますよね。それは大人になると恥ずかしいことですが、実は、心と身体にとって、とても重要なことなのです。感情を身体と声で表現するエクササイズで、ズレてしまった心と身体を統合する練習をしましょう。



うれしい!

ハイタッチやハグ。よく見かけますが、一番自分が思う「うれしい!」は、どんなポーズでしょう?

腹が立つ!

「もーっ!」「あー!!」どんな姿勢で、どんな声を出しますか? 久しぶりに地団駄を踏んでみても。



ンガ〜!!

気持ちを身体や声に出して、どんな感じがしましたか?

私はこんな風に使っています!

ボディワークは短い時間で結果を出さなくてははいけません。そんなとき助けになるのが波動共鳴ペンダント「アディオイフ」。ただし、クライアントにペンダントをしてもらうのではなく、写真のように使っています。頭の付け根や肩甲骨と肩甲骨の間、背骨と仙骨の間接部分など、滞りやすい傾向のある部分に、ポンと置くだけ。お家でもできますので、一度やってみてください。



波動共鳴ペンダント Adio If 19,440円(税込)

詳細&ご注文は [アディオイフ](#) [検索](#) サイト内



ブレマ株式会社
プロモーションセクション

寺嶋 康浩
(てらしま やすひろ)

関西大学工学部卒。広告制作や宣伝に携わる傍、身体、心、食事、運動4つの面から健康をサポートするボラリティセラピーやクラニオセイクラル(頭蓋仙骨療法)を学ぶ。2011年、父の死を機にボディワーカーに転身。全国で述べ1,000人以上の身体と向き合いセルフケアを提供している。



プレマ株式会社
東京スタッフ

望月 素
(もちつき さく)

8歳、5歳、1歳の三姉妹の母。人一倍不摂生な出版仕事人が妊娠、出産、育児と経験を積むうちに、気づくとハードコアな自然派お母ちゃんに。編集、ライター、プレマの東京スタッフ。編著に『子どもを守る自然な手当て』、訳書に『小児科医が教える 親子にやさしい自然育児』など。



ご質問などは下記ブログまで
<http://macro-health.org>



楽だから自然なお産

高齡出産編

出産・子育て・介護
家族と向き合ういろんなお話

自然な排泄と食欲を尊重する

初乳を増やすために

大病院のベテラン看護師さんは、「新生児は自律哺乳できない」と断言しました。つまり赤ちゃんの好きなように飲ませると、どんどん痩せていき、どんどん弱っていくということ。それまで馴染んでいた「おっぱいが出るように頻回に吸わせる」文化とは、真逆の考え方です。

普段の私なら、きちんとお手当てして生まれた健康な子どもには、体重が基準値に足りなくても、自分で乳を飲んで育つ力がある。と、反論したと思います。が、陣痛促進されかなり消耗したあとで、常に監視され赤ちゃんも添い寝すらできない状態。「医療介入されて生まれた子には、医療の管理も必要なのかも」と考え、それ以上騒がず、3時間ごとの強制授乳に従いました。

授乳の前に体重を量り、寝ていたところを無理やり起こされた子が飲まず、体重の増え方が規定量に足りないときには、粉ミルクを足します。せめて粉ミルクをアレルギー対応のものに変えられないか打診はしましたが、粉ミルクの種類を選ぶことはできませんでした。

せめて、なるべく自分の乳をあげたい。病室が火気厳禁でなければ、イトオテルミーで初乳の分泌を促し、必要量くらいは絞りだしたろうと思います。テルミーを使うと、乳汁の分泌は良くなります。でも、火器が許される環境ではないので、

ペットボトルの水を買いに行き(歩くのは本当は嫌でしたけど……)、空いたペットボトルに熱いお湯を入れました。乳房の外側から乳首に向かって集めるように、ペットボトルで何度もなでると、じわじわと乳が湧いてきて、絞りやすくなります。ペットボトル大作戦はテルミーほどではないですが有効で、わりと初乳の量は、増やせたと思います。

そんなことをしていると、自分の眠る時間がなくなります。でも添い寝・添い乳が許されないので、浅く眠るたびに(今なら促進剤の副作用とわかる)レイプされる類の夢を見ました。一生懸命レスキューレメディでチャージしつつも、だんだんと追い詰められる理由には、病院からのプレッシャーもありました。

便が出てはいけない

長年不摂生だった私の胎内で、娘は余計な物質を吸収しているはず。早くデトックスしてあげたくて、授乳しながら抱きながら、粉ミルクを足すより早く胎便を出そうと、赤ちゃんの肝臓などの位置に手を当てて温め、排泄を促しました。小さいながら健康なわが子は、私の手当てに答え、きちんと排泄しました。

その様子に、若い看護師さんが眉をひそめます。低体重の子は、胎便が出ることで、体重が自然に減ってはいけないのです。排泄する力のない便秘状態を喜び、便秘でお腹が張っているから飲

みたくない、と反応する子の口にとにかく粉ミルクの哺乳瓶を突っ込む。のが、病院として正解なのでしょう。

うちの子は、おしっこもうんちも立派に排泄し続け、病院の規定の体重を、10グラム割りました。早速、小児科医がやって来て、母子同室はここまで。赤ちゃんは入院室へ連れて行く、と宣言しました。ここで、完全に見知らぬ世界への扉が開かれたのです……。

*

これまで、貴重なご意見やご質問を頂いておりませんが、個別に返信できても、読者の皆さんに情報を共有することができません。そこで、今号の「扉を開こう」特集を受け、読者の皆さんとの扉を開くべく、ブログ macro-health.org を開設することになりました。ご質問、ご意見への返信、ここでは書ききれない子育てやお産の情報、プレマ商品の内緒話なども逐次書いていきますので、どうぞよろしくお願いたします。



火を使わずに温熱マッサージができます。
まだ冷えの入る季節にもオススメ。

三井式温熱治療器3 本体価格 85,320円(税込)

詳細&ご注文は [三井温熱](#) [検索](#) サイト内



編集室 Roots
代表

藤嶋 ひじり
(ふじしま ひじり)

保育士から編集者に転身。日経BP社『日経キッズ+』、小学館『edu』など教育雑誌や、NHK 朝ドラ『あさが来た』など公式ドラマガイドの取材・執筆。インタビューは1,500人以上。たまに保育士。心理カウンセラー。庭でハーブや野菜を育てる。元シングルマザーで三人の子の母。歌と踊りが大好き。合気道初段。
「生きる力」を育て直す
已育て(こそだて)マガジン『Roots』
<http://www.kiruchikara-roots.com>

子どもに贈りたい

「生きる力」のたね

凸凹人生と1,500人以上の取材で得た知見から
「生きる力」を育むヒントを伝えます

気づく力

突然ですが、あなたはどんな人が嫌いですか？ かつこつけた人、自分を好きそうなる人、目立ちたがる人、いい人を演じる人、アドバイスしてくる人、親しげに寄ってくる人、ぶりっこの人……。

その「嫌い」のなかに、自分のヒントが隠れているかもしれません。

生きる力のひとつは「気づく力」。世間の情報やうまい話に疑問を持つこと、一見乱暴そうな人の背景や想いに気づくこと、日常のなかにある「幸せ」に気づくことなども含まれます。なかでも、奥底に眠る「自分の本当の欲望」に気づけるかどうか、自己肯定感を育てることと深く繋がっているといわれています。

子育てやパートナーのカウンセリングに携わるとき、傾聴だけではなく「あなたはどうしたいですか？」と聞くことがありますが、わからない方がとても多いです。「自分のことは一番自分が知っている」と思いがちですが、意外に知らないもの。自分の顔も、鏡や写真でしか私たちは知ることができません。唯一、自分を知る手がかりが「快」と「不快」。つまり「感情」なのです。

健康系雑誌の取材で知った東洋医学系の考え方に「感情」は湧き出てくるエネルギーであり、コントロールできるものではない」というものがあります。私は、この考えを取り入れ、人間は「感情」をコントロールするのではなく、そこからヒントを得るべきではないかと考えてい

ます(もちろん発散は必要です)。

悲しみ、怒り、うれしさ、その感情の元となるのは「快」や「不快」です。怒りの源が「悲しみ」であることも多いですよ。自分が心地よいと感じること、不快を感じること、どちらも重要な「自分の手がかり」です。

例えば、人を「嫌い」と感じる理由は

- ①自分に似た要素を持っている
- ②自分に無いものを持っている
- ③理解ができない(知らない怖さ)

強引に分けると、3つのどれかではないでしょうか。不快感の心の奥底に眠る「本当の自分」に繋がっているのです。

以前、ハーブ研究家のベニシアさんに教育系雑誌で2年間インタビューしていたことがあります。「大切なことは、ここ(ハート)に聞けばわかります。モヤモヤ、ザラザラしたら、それはNOということ。頭ではYESだと思っけていても考え直した方がいいのです」と教えていただき、とても納得したのを覚えています。筆者も若いころは随分と、この違和感を無視し、思考で選択してきました。

この違和感は心理学者カール・ロジャーズのいう「自己不一致」につながります。親が自己一致していないと、子どもと相対するのに余計なパワーが要りますし、子どもも自己不一致のまま育つことになりかねません。

子どもと育ち合っていくには「本当の想い」と向き合う勇気が必要です。気づ

いても認めるにはパワーが要りますし容易なことではありませんが、子どもの心を知る手がかりにもなるはずですよ。

見えないからこそ「気づく力」を

人に沸き起こる感情「好き」「嫌い」を変えることは困難です。数人育てると、親子でも相性はあると気づきます。

子どもが「〇〇ちゃん、嫌い」と言ったら、私は「どうして？」と聞くようにしてきました。少しずつ紐解いて、その〇〇ちゃんを嫌がる理由に近づきつつ、俯瞰して想像できる〇〇ちゃんの想いを「〜って思ったのかもしれないよ」と代弁。好きになれるポイントを探してあげられるように意識してきました。

「気づく力」は「想像力」や「素直になる力」にも関係しています。簡単ではなさそうですが、「自分の意外な一面」を、少しでも素直に受け入れられるようになれば、大人も子どもも、「新しい心の扉」が開いて、風通しのいい関係を築いていくのではないのでしょうか。



感情地図
心と身体を元気にする最高の方法
キャロル・ライトパーガー著
出版社：ビジネス社

「肺は悲しみ、肝臓は怒りや罪悪感、大腸は不安……身体と感情の結びつきを知ると書かれています。気づくヒントに。」

スタッフリレーコラム

Staff Relay Column

プレマのスタッフのことを知っていただき
そのスタッフ愛用の商品を紹介していきます

お客様コンサルティングチーム

坂井 歩
(さかい あゆみ)

プレマ歴、もうすぐ10年。ひとたびハマると、どっぷり浸かってしまう根っからのオタク気質。恐竜、日本史、きのこ、首都、絵本、百人一首……子どもの成長にともない、その無駄な知識をひけらかしては喜ぶ毎日。



ようやく保育園から卒業しました

このらくなちゆるる通信が、みなさまのお手元に届くのは5月、若葉のころでしょうか。

さくらの花も散り、少し寂しくなった風景に淡いグリーンが芽吹き、それが色濃くなってゆく季節を感じるのがすきです。芽吹いたばかりのバステルカラーが、あっという間に深いみどりに移ってしまう、勢いを増す季節の、一瞬のせつなさ。

この4月で下の息子も小学校に入学し、10年以上となつたわたしの保育園生活も終わりました。

我が家は娘と息子が6歳違い。すこし年の離れたきょうだいのため、上の娘で感じた感傷を、息子が和らげてくれ、幼さをいとおしむ事ができたのはとても幸運だったとおもいます。

もっとも、こんな余裕発言ができるのも、お姉ちゃんが、スーパーベビーシッターとして大活躍していたからなんですけどね。実際のところ、息子を抱っこして寝かせたのは断乳の時だけだったし（知らない内に親子して寝たー）、絵本の読み聞かせはお姉ちゃんが頑張ってくれました（音読、上手になったよね）。

泣いてるところも可愛くって、ほつたらかし。泣いて足をばたつかせ、キックキックで部屋を一周したなんてこと

も。たまりかねたお姉ちゃんが一生懸命あやしてましたっけ（毎日じゃないですよ！育児放棄してないですよ！）お姉ちゃんは母でもあるのです。

息子が生まれてからの6年、娘への反省の日々でもありました。

息子には自然に口から出る「ありがとう」も「ごめんね」も、娘にはうまく云えませんでした。大人は正しくなければいけない、という思い込みに縛られていたのです。

息子が1歳のころ、担任の先生からのアドバイス。

お姉ちゃんの物をイタズラしたとき、まず下の子を注意しなあかんで。「そんな所に置いておくからでしょ」と、最初にいっちゃダメ。まずお姉ちゃんの思いを汲んでから、「片づけとき」って注意するんよ。

今、娘がたいていの事は話してくれるのも、我が家のきょうだい仲良いの、この言葉がなければまた違った景色だったでしょう。

3月、卒園・卒業のお祝いも兼ね、ずっと約束を果たせないうでいた、ディズニーランドへふたりを連れていきました。純粹に家族旅行を楽しめる期間も、もう、あとわずか。若葉が陽に照るような、眩しいけれど、とどめておけない光を感じるのです。

バオバブオイル

アトピー肌のわたしには、いざというとき、シンプルなスキンケアがどうしても必要になります。シンプルなオイル、ホホバオイルや馬油には長くお世話になってきましたがベタベタ感が気になったり、潤う感覚が続かなかったり、と半ば使用感は諦めてもいました。肌当たりのやわらかなホホバオイル、肌の修復にすばやく働く馬油それぞれに特長はあるものの、バオバブオイルは浸透していくのにお肌の表面近いところにも残ってくれて内側から支えてくれることを感じるのです。肌トラブルがないときに使うと、お肌もちりりできっこり。母からアトピーを受け継いでしまった娘曰く。バオバブオイルをつけると、ホツとするんだとか。アフリカのスピリットが宿る大自然の聖なる樹エッセンス「世界一古い木」とも言われているバオバブの木から種子を取り、フルトレーサビリティ管理のもとで48℃以下の低温で压榨し、紙でゆっくりと濾過した貴重なオイルです。



バオバブオイル 100ml
お買い得価格 2,980円（税込）

食べるだけ？
それはもったいない

詳細&ご注文は [バオバブオイル](#) [検索](#) サイト内

【広告】

若葉芽吹く季節には、

内側からキラキラに！

インナービューティの
お勧めアイテム

Prema Shanti
プレマシャンティ®



オススメ
エナジーバー



エナジーバー 各1本入 395円(税込)



オススメ
ヘンプオイル

絞たてのフレッシュジュースのような、さらっとしたクセのない爽やかな仕上がり。油という言葉の概念を、大きく変える麻の実油(ヘンプシードオイル)です。カナダ有機認証取得。カナダ産麻の実(ヘンプシード)を100%使用。

[00100839]
有機ヘンプオイル 185g
3,456円(税込)
[00100839]
有機ヘンプオイル 275g
3,800円(税込)



① ゆずジンジャー

[00100836]

ゆずとしょうがの刺激がクセになるローフード風エナジーバーです。小振りな食べきりサイズ。きび糖や甜菜糖を使用せず、ドライフルーツとナッツをぎゅっと凝縮しココナッツシュガーとヤーコンで甘みをつけました。

② マヤナッツコーヒー

[00100867]

「マヤナッツ」を深く焙煎したコーヒー風味の1本。甘いだけのバーが苦手な人にはお勧めの、大人の味覚にあったコクと苦味のエナジーバーです。ドライフルーツやナッツの甘みに、マヤナッツコーヒーの深い味わい。パーボンにも合うかも。

③ マヤナッツ & カカオ

[00100838]

古代マヤの穀智「マヤナッツ」をパウダーにして加えた、栄養豊富なエネルギー源。忙しい毎日を送る方やスポーツ好きの方にお勧めのローフード風エナジーバーです。カカオとマヤナッツのコンビネーションは、一度食べ始めるとクセになります。

④ バオバブ & シトラス

[00100837]

美しさに敏感な方にお勧めの一本。デザートと数種のナッツをベースに、ココナッツシュガーなどで甘みを整え、酸っぱすぎない酸味と、程よい甘みのバオバブパウダーを加えたローフード風エナジーバーです。ココナッツとバオバブで、トロピカルな味わい。

オススメ



① [00100650] 木桶仕込 有機しょうゆ 300g 528円(税込)
[00100651] 木桶仕込 有機しょうゆ 720g 1,037円(税込)
② [00100190] 有機黒酢 200ml 1,200円(税込)
③ [00100470] 旨い、醤油こうじ 100g 528円(税込)
④ [00100638] 発芽キヌアミそ 300g 1,250円(税込)

5月 は夏の始まりです。季節の節目を示す二十四節気では、5月5日頃を立夏と呼び、この日から立秋(8月7日頃)までの期間を夏とします。ピンクや黄色、真紅と色鮮やかな花の季節が終わり、野山に新緑が目立ち始めるこの頃、針葉樹にも可愛らしい薄緑の新芽が顔を出し、まるで濃い緑のキャンバスに点々と水玉模様を描いたようです。

風も爽やかになり夏の気配が漂うこの季節には、身体も盛夏に向けてゆっくりと準備を整えています。陽気の良さの外に出る機会も増えますが、紫外線対策は必須。実は立夏の頃から真夏にかけてが、一年でもっとも紫外線が強いのだそうです。紫外線予防には、ビタミンEやビタミンC、カロテン、ビタミンB2、ポリフェノールといわれますが、立夏前後に盛りとなるいちごや、ソラメやさやえんどう、ルッコラ、アスパラガスなどの薄い緑のお野菜は、まさに必要とされる栄養素の宝庫です。自然って、素晴らしいですね。伝統中医学では、お肌は身体の内側の状態をうつす鏡です。肌荒れやにきび、乾燥肌や脂肌、シミなども、その根本的な原因は身体の内側にあると考えられています。なかでも肺・大腸は、肌との関わりが深いのです。便秘がつづいた後に吹き出物が沢山でたりと、身に覚えのある方も少なくはないはずです。フクザツな現代、お肌の不調の原因は様々ではありませんが、まずは内側のケアから始めてみるのもひとつです。海藻やお野菜、日本古来の発酵食品。キラキラと輝く自分をつくる魔法は、毎日の食事に隠されています。

5月発売新商品 & 掲載商品 期間限定 20%OFF

プレマシャンティ®とはサンスクリット語で『天との愛と、内なる平安』を意味する、私たちが創り出したことばです。

詳細はこちら

プレマシャンティ 検索

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します



Q. 電子レンジの何がダメなの？

昨年、婦人科系の手術をしてから、これまで「健康」についての知識を得てこなかったと後悔しています。聞くところによると「電子レンジ」ってよくないのだそうですね。お恥ずかしい話、最近、知ったところなので教えてください。(愛知県 チアシードより)

A. 漏れ出る電磁波はもちろん 栄養素の変性の心配も

わが家でも、実は、妻は電子レンジを使っています。「よくないよ」とは伝えるのですが、朝からお弁当を作るのに、やっぱり効率よく作りたいっていうのもありますよね。

電子レンジには、大きく2点の問題点があります。1つ目は周知のことだと思いますが、機械から発せられる電磁波です。

2つ目の問題は、電子レンジでものを温める構造。電磁波が当たると、

飲食物が含有する水分子が震えて摩擦熱を起こして温まるという仕組みです。細胞を細かくしていくと分子になります。非常に微細なレベルにまで入り込んで摩擦を起こしているという事は、それで大丈夫なのか？ 疑問が湧きます。

ほうれん草をお湯で茹でると、水溶性であるビタミンは水に溶け出し、残っておりビタミンが逃げていない



……という話があります。今の栄養学でわかっている「食べ物人間に与える影響」は、ビタミン、繊維、糖質などですが、栄養ってそれだけなのでしょうか。食べ物はそもそも「生き物」であるというのが、自然食の考え方です。栄養学では計り知れないことがあるはず。

海外では、電子レンジの加熱による「タンパク質の変性」「抗酸化ロス」「ビタミンCの減少」などの論文があるとする記述も多く見られ、アンダー・ワイル博士も電子レンジの危険性を書籍に記しています。とはいえ、出典元の論文が見つからないことも多く、実際のところは「噂」の域であるともいえます。だからといって安全と言い切れないものを、大切な家族のために使いたいかどうか、ということでしょう。

※「問題なのは、むしろ電子レンジである。作動中の電子レンジのそばに立っているのはやめたほうがいい。だが、それより重要なのは、電子レンジは解凍・加熱・即席調理にだけ使うということだ。メインディッシュを長時間、たとえば30分もかけて電子レンジで調理すると、タンパク質の成分が変化して異常な分子が出現し、健康を損なうおそれがある。また、あたためる食品をプラスチック製の容器に入れたり、ラップで包んだりしてはならない。電子レンジのマイクロ波がプラスチックの分子を食品中に混入させるおそれがあるからだ。」

(心身自在 アンダー・ワイル著 第7章より)
アンダー・ワイル 医学博士。ハーバード大学医学校卒、国立精神衛生研究所の研究者、ハーバード大学植物学博物館民族精神薬理学研究員などを勤める。「タイム誌」の「もっとも影響力を持つ25人の米国人」の一人にも選ばれている。

脱！電子レンジ生活

電磁波を使わずに温め調理できるスチームオープン『ニューグランシェフ』



「温め」が簡単にできるのに電磁波が出ないスチームオープン『ニューグランシェフ』は、焼く、炊く、煮込む、蒸す、煮る、温める、解凍するが、1台ですべてできるすぐれもの。開発10年、発売後も改良を重ねてきた『ニューグランシェフ』は、家族のクッキングタイムが楽しくなるオープンです。

P.9「商品クローズアップ」もご参照ください

ニューグランシェフ 138,240円(税込)

詳細&ご注文は [グランシェフ](#) [検索](#) サイト内



磁場を測定してみました！



某電子レンジ
120mG



ニューグランシェフ
0.1 ~ 0.3mG

京都オフィスを移転します

〈店舗、食品工房も併設〉



喫茶店だった1階。改装して店舗になります

移転の5つのポイント

期待されていた
食品主体の店舗をオープン予定

無添加お菓子や加工品製造を
スタートします

通販と店舗、工房が一体化
アイデアを形に

ワークショップやセミナーを
再開します

商店街のイベントとも連携
楽しみを増やします



大きな窓がある2Fは、このままオフィスになります

食品工房になる場所。新しい商品が誕生していく予定です

弊社の京都における拠点は、従来の京都太秦創業地にある店舗「京都太秦しぜんむら」と、通販を統括する京都オフィスの2カ所です。現在の京都オフィスは賃貸でお世話になっていましたが、昨年オーナーチェンジがあり、昨年末、新しい家主様から退去するようという連絡がありました。多くの人は「これはごねておいた方がトクになる」と考えるところですが、私は全く違う判断をしました。『出ていってくれと言われるということは、もうこの場所には縁がなくなったのだろう』『今はわからないけれど、きっと良縁がこちらに向かっているはず』と、移転先を探すことにしました。

移転に先立ち、創業以来、支払ってきた家賃の累計を出すと2億円を超えています。何度も退去を通知されてきた過去からも、やはり自社で自由にできる場所が欲しいと考え、購入を前提に小さなビルを見て回りました。そしてついに見つけた素晴らしい場所！それが移転先に決まった京都で一番長い商店街「三条会商店街」のお菓子屋さんだった場所です。

京都の商店街といえば、錦市場が有名ですが、最近の外国人観光客の急増で、京都の人はあまり近寄らなくなっているという事情があります。近年、大規模店舗の進出で活気がなくなっている京都の商店街の中でも、最も活気があり京都人に愛されている商店街、それが三条会商店街です。

店舗、食品工房などの人材募集も順次スタートしてまいります。ぜひ、プレマの新しい京都の拠点にご期待ください！

中川 信男 拝

プレマのある暮らし

お気に入りの商品を教えることができます

らくなちゆるる暮らしを愉しむ読者が登場！
 らくなちゆるる暮らしを愉しむ読者の紹介をしていくコーナーです。プレマと出会ったきっかけ、お気に入りの商品やその理由、日常で使用しているエピソードなどを添えて、お客様がどんな風にプレマの商品と関わっておられるか、その風景をご紹介します。ぜひ、ご応募ください！

プレマのある暮らし写真募集！

お子さまなど、プレマの商品を使っておられる写真をお送りください。商品だけではなく、「人」と「商品」の両方が入っている写真を掲載させていただきます。

応募方法：メールのタイトルを「プレマのある暮らし写真」として、以下の4つの項目と共に写真をお送りください。お待ちしております！（一度の応募で2枚まで）
 ①お名前（ペンネーム可）②年齢 ③お住まい（都道府県名）④お気に入りの商品と理由、どんな風に使っておられるか、プレマを知ったきっかけなど、プレマとのエピソードをお聞かせください。コメントは編集する場合があります。

info@prema.co.jp



森修焼ペットシリーズ
 フードボール（白）
 W160×H50mm
 3,800円（税込）

詳細&ご注文は
[森修焼](#) [検索](#)
 サイト内

森修焼は独自ブレンドの高純度天然石を原料に高温で焼き上げました。陶磁器の表面に光沢をつけたり、絵柄を美しくしたりするために使用される鉛やカドミウムを使用しない安心な食器は、有害物質の影響を受けやすいペットに最適。原料の天然石から放出される備長炭を上回る遠赤外線が身体を温め、食べ物をまろやかな味に。ペットも大切な家族だから器も選んであげたいですね。

新商品 Pick Up

空間の気配を高め、活性化した動植物の生態の流れを作り出す、有機 EL バイオ光ライト「アポロ Me Light」。自然界に存在する生命力を高める光エネルギーで、心地良い空間創りに役立つ、持ち運べるコンパクトなライトセラピー製品です。



アポロ Me Light（ミーライト）
 シャンパンゴールド/レッド/ブルー
 280,800円（税込）

詳細&ご注文は [ミーライト](#) [検索](#) サイト内

らくなちゆるる通信サポーター募集中

らくなちゆるる通信を常設・配布してくださる方を募集しています。毎月ご用命の枚数（10部以上）をお届けいたします。

年間購読のご案内 「らくなちゆるる通信」年間購読（2,400円）受付中！

詳細&お申込みは [info@prema.co.jp](#) [らくなちゆるる通信](#) [検索](#)

熊本・大分地方の大震災で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。私どもからの購入商品に関する特別サポートはもちろん、まずは、どんなことでもお手伝いできそうなことがあればお知らせ下さい。最新の支援状況はプレマ株式会社公式 Facebook ページに告知いたします。1日も早く日常生活を回復されますよう、お祈りいたします。
 プレマ株式会社 代表取締役 中川信男
 ※本誌の情報は4月17日現在のもので、その後の状況変化がありましたらお許し下さい。

実店舗 NATURAL&SPIRITUAL 京都太秦しぜんむら



商品を実際に目で見たい、触れて見たい、試してみたい！というお声にお応えする、京都太秦にある実店舗です。ここだけのお得な企画も！観光エリアでもありますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



〒616-8125 京都市右京区太秦組石町 10-1
 京福電鉄嵐山線 太秦広隆寺駅ホーム内
 営業時間 11:00～19:00 定休日 火曜・水曜
 ブログにて詳細ご案内中 <http://premashop.exblog.jp/>

京福電鉄嵐山線
 「太秦広隆寺駅」下車徒歩 0分
 地下鉄東西線
 「太秦天神川駅」下車徒歩 10分

発送日カレンダー

5月営業日 赤色が定休日です。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月営業日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

らくなちゆるる通信の掲載内容に関するお問い合わせ先はこちら 発行：プレマ株式会社 編集：編集室 Roots 制作：セキトパワークス

プレマ株式会社
<http://prema.co.jp>
 Eメール: info@prema.co.jp

（定休日：日曜・祝日・年末年始）
 ご注文、お問い合わせは Eメール・お電話・FAX・インターネットで承っております
 【びんちょうたんコム】 <http://binchoutan.com/> 【My Prema】 <http://my.prema.co.jp/>
 フリーダイヤル(月～金 10時～18時)： **0120-841-828** フリーFAX(24時間)： **0120-641-828**

