

らくでナチュラルな暮らしを提案する

2016

vol.105

6

らくでナチュラル通信[®]

私たちのミッション&ヴィジョン

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きっと繋がっていく…

テンポが整うとチャンネルが増え

いろいろな方に共鳴できるように

生産者さん紹介 有限会社ビュージック 片岡由季さん

浄水器と活水器、どう違う？

今さら聞きにくい言葉を解説 基本のき

特集 水からの
伝言





プレマ株式会社
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年プレマ事務所設立、現プ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、自由に生きるために唯一の道であることを示す。

「あたりまえ」を超える

私たちの生活では、蛇口を回せばいつでも、欲しいだけ水を使うことができます。

話ではなく、首都力トマンドウの隣、古都として有名なパタンでの生活で

きます。「でも、無料じゃないよ」との声が聞こえてきそうですが、確かに上下水道は有料です。とはいっても実際に支払っている料金のほとんどは、水道水として適した水質に水を浄化する費用、水を運ぶための上水道インフラの整備費用、そして、汚水を処理する下水道インフラと処理代であり、水そのものは無料といつても過言ではないでしょう。あれは19年前、私がネバールに住んでいたときです。当時、長女が産まれた直後で産湯をつかい、そして、布おむつを洗いたいと思っていましたが、そこは日本とは違い、水はとても希少なものでした。水道から水が供給されるのは午前中の1~2時間程度ですから、貯水設備を持たない家族は水が出ている間にだけ使い、あとはたらいや洗面器の水で生活します。それなりに裕福な家庭には貯水槽があり、ある程度水を貯めることはできますが、みなが一齊に使うので水量は乏しく、決してジャブジャブ使えるわけではありません。これは山の中の

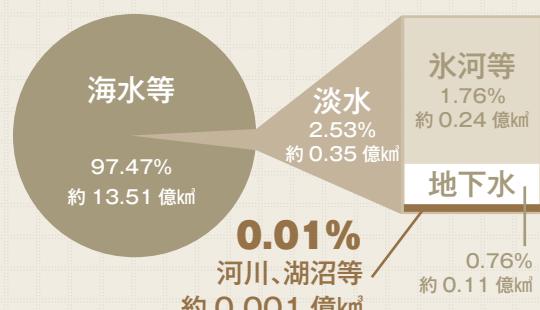
話ではなく、首都力トマンドウの隣、古都として有名なパタンでの生活です。残念なことに、ここは昨年の大地震で壊滅的な被害を受けてしまいました。隣国インドの町中でも似たような水事情でしたから、私は小さなバケツ1杯の水でシャンプーから行水、ちょっととした洗い物までできてしまうスキルが身につきました。一昨年、ブータンの田舎に行った際も一人バケツ1杯の湯が供されました。私以外の日本人同行者はそれではとても足らず、石けんが残って気持ち悪いと嘆いていました。つまり、私たちは水にとても恵まれているのです。

たった0・01%の奇跡

地球上に存在する水のうち、人や動物が使うことができる水は、なんと約0・01%しかありません。図をご覧ください。ほとんどは海水として存在しております。このままでは生活には使えません。淡水はわずか2・5%であり、しかもほとんどは氷河として固まり、残りのほとんどは地下水ですぐに使えます。それでも、ほとんどの水は地中にあります。しかし、最近では蓄積した開発の影響や野生鹿の個体数爆発により、森林は根こそぎ破壊されつつあり、土砂崩れや鉄砲水の被害が増えて

利用しやすい水は0・01%という計算になります。たったこれだけの水を人は農業に使い、家畜に与え、洗濯をしたり、風呂に入ったり、そして飲んだりして暮らしています。

地球上の水の量



World Water Resources at the Beginning of the 21st Century:UNESCO2003より作成
南極大陸の地下水は含まれていない
引用元:国土交通省 水管理・国土保全局 水資源部サイト

います。あたりまえと思っていることは、微妙なバランスの上になり立つていて、少し崩れはじめると留まるところを知らない状況も想定されるのであります。熊本の大震災の影響もまた、中央構造線で繋がっている場所に飛び火していることからも、耐えかねる状況でいつたんバランスを崩せばドミノ倒しの現象すらあります。「何事もなく暮らせている」ということは、実際に恵まれた奇跡の連続の中にあり、「あたりまえ」ではなく「とてもありがたいこと」なのです。

貴重な水を汚さない

弊社で販売している生活雑貨の多くが、水を汚さない、または必要以上に消費しないために役立つ品々であることは、私のこの危機意識とともに、実にありがたいこのバランスを崩さないことに貢献したいという気持ちがあるからです。もちろん、商品の販売上は「経皮毒（皮膚から吸収される毒素）にならないから安全で健康的」という論調が中心になりますが、これは極めてエゴな理由ともいえます。エゴの反対語はエヴァアであり、より大きな命を大切にするための理由が必要です。日本ではオーガニックという言葉のイメージも狭義に解釈されることが多い

く、単なる個人的に健康になる食べもの、のようなニュアンスで捉えられます。ほんとうは農薬や化学肥料を使わることは生物多様性を担保し、自然界のバランスを崩さず、環境自身が健康になる、その結果として私たちも健康でいられるという大きな連鎖を生かす運動なのです。私たちは、必ず、どこかで精妙に繋がっています。そんな繋がりを生かすために、まず他者（他の存在）を幸福にし、その結果として私も幸福になるという原則を、もう一度思い出してみたいと思うのです。

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。

6月号の写真：人も生き物も、命を育む水郷で
ミャンマーの奥深く、インレー湖は未だ水上生活があたりまえの場所だ。度重なる洪水に襲われながらも、住む人たちは水と戯れ、そこに生きる。空も水面も焦がす夕焼けはもうすぐ。おうちに帰る前に、ちょっと休んでいこう。



Book

Nobuo's recommendation

Item

死と装飾なく向かい合う

故人サイト



故人サイト
古田雄介著 1,836円(税込)
出版 社会評論社

先月の多事争論で、死について書きました。終わりから考えると、生きる理由も指針も探しやすいものです。そんな思索の途中で、ちょっと縁起が悪いと怒られそうな1冊を見つけました。ネット上のblogなど、死に至った人が生前に利用していたネット上の痕跡を淡々と集め解説した実に暗い本ですが、人はどん底を知れば明るくなれるもの。おそらく同業者の誰も勧めないであろう本ですが、だからこそ本誌でご紹介します。

飲んでも元気な「洗剤」

マザータッチ

13年前、無名だったこの洗剤、開発者の原田社長の話を聞いてみると、がぶがぶ飲みたくなり、飲み始めました。最初は抗酸化飲料水として作りたかったけど、飲料水製造許可を取るのは零細企業には手に負えないから、洗濯用ということで家庭用品の範囲で留めた、というのが、マザータッチが洗浄剤ということになっているほんとうの理由です。後に本製品は有名になりましたが、プレマの看板娘(母?) No.1です。



マザータッチ洗濯用
No.1500
1,000ml
[31%OFF]

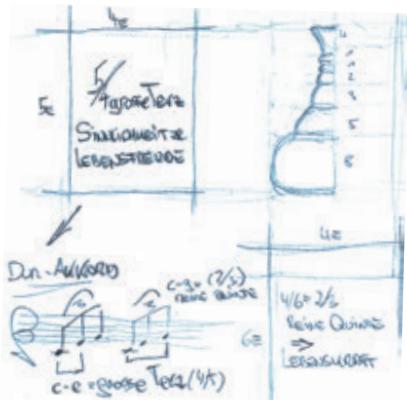
1,410円(税込)

詳細&ご注文は [マザータッチ](#) 検索 サイト内

水の力を呼び覚ます Nature's Design



人間のからだの70%を占める「水」。どんな水を飲むかのかによって、私たちの心とからだに強く影響します。今回は、「水」「音」「かたち」の関係に着目して開発された、水が本来持つ力を呼び覚ますNature's Designのグラスウェアについてご紹介します。



Nature's Design (ネイチャーズデザイン) のグラスウェアは、水に限らず、お茶やコーヒー、ジュースなどが持つ、水分の結晶構造を整えます。注いで約一分待つだけで、低下したパワーを2万5000ボルtsまで高めることができます。ネイチャーズデザインの考え方では

ギーは弱まっています。結晶が崩れてしまつた状態なのです。当然「いい水」とはいえず、飲み続けると私たちの生命力も低下してしまいます。結晶構造の崩れた状態の水を取り入れると、身体は、その結晶構造を再生するために大きなエネルギーを費やすことになるからです。

私たちが日々飲んでいる水道水や販売のミネラルウォーター・ナチュラルウォーターは、配水管内での高圧状態やペットボトルへのボトリングなど、自然界にはない「不自然」な状態で保管され

音楽と私たちの密接な関係

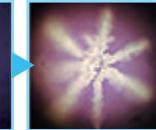
「音楽は、あらゆる生命の起源である」

私たちが体内に取り入れる水は、少なくとも7000ボリスのエネルギーを含んでいなければなりません。水が体内の不要物をしつかり取り除くには、それだけのエネルギーを必要とするためです。

ウォーターサーバー カラフェの効果を示す 水の結晶画像



注水前 注水1時間後



通常の蒸留水の結晶と、高エネルギーを蓄えた蒸留水の結晶には、形状の違いがあります。

ウォーターサーバーに注がれた蒸留水は、水本来の美しい結晶構造が再現されます。

質のよいワインの結晶は星のようですが、カラフェはその形状をさらに均整のとれた美しいものにします。

羊水を通して振動する母親の声を聞きたがら、すくすく育ちます。心地よい音を聞くと私たちの精神は安定しますが、それは、母親の胎内にいたときの心地よい記憶とも深い関係があるのです。また、「ミュー・ニー・ケーション」とは、特定の周波数を共鳴し合う活動です。「この人とは波長が合う」などという表現はまさに、生命の本質を表しています。心地よい音の波

は、重なり合いながら深い振動（バイブルーション）となり、私たちの肉体を形づくる細胞のひとつひとつに伝播して、体内のリズムに刺激を与えます。脈拍や呼吸は、生命維持のために不可欠なリズムです。私たちの体内には200以上ものリズムが存在し、それぞれの細胞や組織、器官に相互に影響し、調和のとれた作用を実現しているといいます。つまりリズムなしに生きていくことはできないのです。ところが現代社会には、そのリズムを狂わせる要因が大量に存在します。その結果、現代人は心身の健康を保てず、さまざまな問題を抱えています。私たちは、あらゆる局面において、音やリズムの影響を受けているのです。

Nature's Design のハンドメイドの吹きガラス技法で作られたウォーターサーバーは、健康的な日常の暮らしのために求められるべき高波動の水を作り出します。ジュースやワインなどにも。風味と質を大幅に向上させます。



Nature's Design
ベースック・アラジン・ウォーターサーバー
9,400円(税込)※食器洗浄機可

フラー・オブ・ライフ+伝統的な手作業による吹きガラス技法。ウォーターサーバーと同様に、数分であらゆる飲料に生命力を与え、その風味を向上します。側面の三つの曲線は、黄金比の原則に従っています。



Nature's Design ベーシック・グラス
2,800円(税込)※食器洗浄機可



すべての液体、特に水は、言葉・色・イメージ・形状といったシンボルが表す情報を内包しています。体内にとり入れられたそれらの情報は、肉体のしかるべきところに伝わります。第1~7チャクラまであります。

Nature's Design
ミソス・チャクラ・アファーメーション・グラス
～Mythos Chakra Affirmation "love"～
第4チャクラ"愛" 1,580円(税込)
※食器洗浄機・洗剤不可

Nature's Design のグラスウェアの使い方



Nature's Design
の
ページへ

サイト内

詳細&ご注文は [ネイチャーズデザイン](#) 検索

自然界には、さまざまなかたちが存在します。私たちの体はもちろん、太陽や月、花や葉っぱ、虫や動物など、かたちのバリエーションは無数に及びます。そして、実は音楽にも、かたちが存在することをご存じでしょうか。

ネイチャーズデザインは、このさまざまなかたちが豊かな生命力の基礎になつていると考え、独自の研究を始めました。そして、たくさんの音楽、自然界のありとあらゆるものを探求する中で、ある一定の法則があることにたどり着いたのです。「1:1:1:2:3:5:8」の比率です。この比率は、自然界のさまざまな現象に見られ、フィボナッチ数列と呼ばれています。フィボナッチ数列は、美しさの黄金比(1.1618)と密接な関係を持ち、フィボナッチ数列の隣り合う2つの数の比は、黄金比に限りなく近づいていくと

音楽にも「かたち」がある
「かたち」が生み出す不思議な力

いう性質があります。

黄金比は、人間が「美」を感じる比率といわれ、植物の葉脈や巻貝など自然界のさまざまな現象に見られます。この2つの比率を取り入れてデザインされたのがネイチャーズデザインの製品です。

注がれた瞬間、水は振動（バイブルーション）を始め、調和のなかから生まれていると考へ、独自の研究を始めました。そして、たくさんの音楽、自然界のありとあらゆるものを探求する中で、ある一定の法則があることにたどり着いたのです。「1:1:1:2:3:5:8」の比率です。この比率は、自然界のさまざまな現象に見られ、フィボナッチ数列と呼ばれています。ネイチャーズデザインのグラスウェアは、「水」のかたちを変えることで、私たちが本来持つ豊かな生命力を取り戻せるよう本音へと変化させていきます。

グラスウェア内部にとどまらず、外部にも伝搬し、その周辺を調和のとれた心地を与えるのです。このエネルギーの場は

注がれた瞬間、水は振動（バイブルーション）を始め、調和のなかから生まれた共鳴波が増幅し、新たなエネルギーの場を形成します。水に活力とエネルギーを与えるのです。このエネルギーの場は

1 お水を入れて3分

注いだ水は通常約3分で風味が改善され、高レベルの活性水に。生命力あふれるデザインに日常的に触ることで、その完璧なかたちが持つパワーを体感できます。まれに反応が強くあらわれることがありますが、その場合、製品から摂取する水を少量から始め、徐々に増やしていくことをおすすめします。

3 炊飯やお料理、ペットの飲料水、水槽用、水やりにも

Nature's Design が作る活性水は、炊飯やお料理にもお使いいただけます。せっかくですから、飲みもの以外にも広くお役立てください。

2 ジュースやコーヒー、紅茶、アルコールに

お水以外にもジュースやコーヒー、紅茶といった飲み物の全般に。いつもの飲みものとの違いを感じてみてください。ビールはもちろん、特別な日のワインや焼酎、日本酒などにも。特に赤ワインとは相性がよく、おすすめです。いつものお酒がランクアップ? 不思議な変化をお楽しみいただけます。

4 周辺環境も活性化

Nature's Design 製品がもつパワーは強力で、製品が置かれた周辺の環境も穏やかに活性化していきます。ご家族の集まるリビングはもちろん、就寝時にはぜひとも枕元に置かれることをおすすめします。



2015年、ドイツの展示会
Bio-Fachで
the best new Product賞を
受賞しました。



持ち運べる Nature's Design

0%石油系素材 100%ナチュラル

THANK YOU

シリーズ

THANK YOU ボトルの コンセプト

小さな赤ちゃんから大人まで石油系素材に
一切触れない使わないボトルや容器を創り出すこと。

ネイチャーズデザインの編み出した黄金比は
もちろん踏襲して水分によい影響を与えること。

私たちのこの製品の会社名もブランド名も
「ありがとう (Thank you)」という
最高の言葉をつかうこと。

THANK YOU ボトルの使い方

- ガラスボトルのみ食器洗浄機可能です
- 洗うときにはコルクカバーは外せます
- コルクカバーは水に濡らさないように
してください
- 蓋は天然の木材のため流水で洗わずに濡らした布で
やさしく拭いてください
- 耐熱ボトルは熱い飲み物を入れるとガラスが熱くな
るのでご注意ください



この状況を変えるための一歩が、世界
初のTHANK YOU 100%ナチュラル
ボトル。石油系素材の害を減らすため、
サンフランシスコ、グランドキャニオン
国立公園、コンコード、シアトル大学、
バンダヌーン（オーストラリア）などでは、
ペットボトルの販売が禁止されています。
この取り組みが日本に、世界に広がるよ
うに、THANK YOU ボトルから始めま
しょう。

口にする石油系素材の代表格といえば
ペットボトル。Nature's Design の調べ
によれば、①毎年約1億5千トンものプラ
スチックボトル入りの水が消費されてい
る②約70～90%のプラスチックボトルは
リサイクルされない③リサイクルされな
いプラスチックボトルは埋め立て処理、
もしくは海に廃棄④プラスチックボトル
を完全分解するには七百年以上かかる
……という現実があります。

この状況を変えるための一歩が、世界
初のTHANK YOU 100%ナチュラル
ボトル。石油系素材の害を減らすため、
サンフランシスコ、グランドキャニオン
国立公園、コンコード、シアトル大学、
バンダヌーン（オーストラリア）などでは、
ペットボトルの販売が禁止されています。
この取り組みが日本に、世界に広がるよ
うに、THANK YOU ボトルから始めま
しょう。

300 mL(耐熱)、500 mL、700 mLの3サイズは、日常のあら
ゆる場面で使えるラインナップ。もっとも繊細で外からの
影響を受けやすい赤ちゃんには哺乳びん(耐熱・300 mL)を。

THANK YOU 100%ナチュラルボトル To Go Hot
300 mL(耐熱) 6,800円(税込)

THANK YOU 100%ナチュラルボトル To Go
500 mL 5,800円(税込) 700 mL 6,800円(税込)

THANK YOU 100%ナチュラルボトル For Baby&Kids
(哺乳びん)300 mL 7,800円(税込) ※煮沸消毒可能



◀THANK YOU のページへ

詳細&ご注文は

[サンキューボトル](#) [検索](#) [サイト内](#)



そうか、ノブオと僕は同じ年な
んだ。なんだか、僕たちの世代つ
て、責任もあるし愛する人もい
るんだけど、やっぱりチャレンジ
しないとね。Mr.Emoto (江本
勝氏) の本を見なかつたら、
僕はこの仕事はしてなかつたな。
あれは衝撃だったよ。

じゃあ、次は「ありがとう」
というブランドにしよう。

Mr. Alois Britschgi
Nature's Design General Manager



だったら、次は「THANK YOU」という
ブランドじゃなくて「ありがとう」というブラン
ド名にした方がいいよ。アロイスが見ている
のは英語に翻訳されているから、日本語の
「ありがとう」の結晶も翻訳されちゃって
るから。いろんな言語のありがとう結晶を
並べても、日本語のありがとうが一番
パワフルなんだ。この秘密は古来、
日本語の言霊といって、日本語では
全ての音に母音が付帯していて、
音として一音一音が安定して完成さ
れているからなんだ。

プレマ株式会社 中川信男

リレー 4コマ漫画

お客様の声



みなさまからの貴重な声をご紹介します。
ご紹介させていただいた方には、次回購入時にご利用になれる割引券をプレゼント!

ニックネーム:イーグル (岡山 在住、72歳、性別:男)
玄米に黒米・もちきび・そばの実
はと麦・押し麦・黒大豆・自然塩
を加えて主食としています。それに
加えて「元気かまんの麦」を追加
しました。食べた物が腸で血に変
わり体をつくりエネルギーとなります
病気にならない為に食べ物に気を
つけましょう。

THANK YOU
ナチュラルボトルは、お気に
召していただけましたか?

ニックネーム: yutika (兵庫 在住、39歳、性別:女)

プラスチックの
こちらの商品は、ペットボトルを使い回すことに、健康
面から疑問を感じて購入を決意しました。専用に、
重曹を溶かした水を数日毎に冷蔵庫に入れて
作り直して
います。

何年も前から利用しているのですが、毎回とても喜んで対
応してくださいます。今日は当方の勘違いで色々とご迷惑
をおかけしてしまったので、優しくお手柔らかい返信を
いただきました。アラガマ様との商品を使う度に、ご親切にして頂
ことを思ひ出します。ありがとうございます。またどうぞよろしくお願い申しあげます。

お客様の声はがきは、対応商品をご購入された際に、同梱されています。



らくなかちゅらる通信で4コマ漫画を描いてくださる方を
大募集。詳しくはお問い合わせください。info@prema.co.jp

[広告]

誰かの為に生きてこそ、 人生には価値がある。

無農薬・無肥料栽培の
宮古島産アロエベラ
100% ジュース。
毎日の美容・健康維持に。

美容・健康の
サポートに。

期間限定送料特別サービス中！

00100509
珊瑚の島のアロエベラ
[900ml] 3,780円（税込）

00100920
宮古アラガマノニジュース
[900ml] 5,980円（税込）

▼詳しくはこちら(サイト内)
アロエベラ 検索

宮古アラガマ 検索

生産者さん紹介

プレマの商品を作つて
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



片岡由季

研修講師として航空会社、ホテル、銀行、百貨店など100社以上を担当。2010年より有限会社ビュージック代表取締役。何万人との出逢いで培った感性と月のテンポを融合したオリジナルメソッドを開発。月のテンポで楽しく育児中。

テンポが整うとチャンネルが増えいろいろな方に共鳴できるように

有限会社ビュージック 片岡由季さん

連載コラムでもファンの多かった月のテンポの片岡さんに、会社を継がれてからのことや、子育てのことなど伺いました。

父の会社を継ぐまでは研修講師をしていました。所属していた会社の代表が月のテンポを気に入り、116のテンボで話す練習をするなど講師育成に取り入れたり、研修会場のBGMに月のテンポのCDを流したりというのが、私と月のテンポとの関係でした。当時は仕事が忙しく、父に新作を聞かせてもらつても、3分ほど聞いたたら眠つてしまっていたほど。代表として継いだ以上、確信を持つてお話ししたいという強い思いがあり、ゼットンはつけたままに、毎日24時間、月のテンポのCDを聴き、研修以外でも116のテンポを意識をして話すことからスタート。プレッシャーで眠れない日もありましたが、月のテンポが聴こえてくるとなぜか安心できました。父の音

※テンボ116とは、1分間に116回の拍を取るということ。

樂があつてよかつたと心から思いましたね。

研修講師時代は出張も多く、生理不順のうえ、体中があちこち痛くて。それが、月のテンポを聴き始めてから、月経が整い肌がきれいになりました。今思うと、変化の第一歩でしたね。夫婦とも子どもを持つのが難しいと言われていたのですが、月のテンポが流れれる暮らしのなかで自然に子どもを授かり驚きました。

子どもの気持ちがなんとなくわかりとても落ち着いた子育てができる

お産も月のテンポのおかげで安産に。初産ながら息子と一緒に感を感じ安心して産むことができました。実は、日本の子守唄も116の半分の58のテンボが多いようです。絆が深まつたおかげか、息子のことは生まれる前から「なんとなくわかる」ということがよくありました。

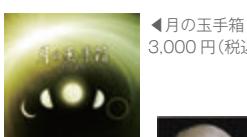
初の子育てですが、あまり困ったことが多いという強い思いがあり、ゼットンはつけたままに、毎日24時間、月のテンポのCDを聴き、研修以外でも116のテンポを意識をして話すことからス

テンボというものは、穏やかさや思考など、その人の人間性や雰囲気の形成に深くかかわっているのだと思いま

す。

「ミニユニケーション」って、ラジオみたいに、相手のチャンネルに合わせないと聞こえませんよね。月のテンボを聞いていると、チャンネルの数が増えたという実感があります。芯はしつかりとしたまま、チャンネルの数が増え、その分、いろいろな方のさまざまな考え方と共鳴できるようになつたと思います。家族はもちろん、大切な相手に必要に応じて正確に周波数を合わせることができます。だから、いい関係を築けるのでしょうか。

これから妊娠出産を迎えるお母さん、子育て中のお母さんを始め、体内時計による乱れが原因の可能性がある認知症の方など、老若男女すべての方にお伝えしていただきたいと思つています。



月のテンポCDシリーズを流すと「夫婦で険悪なムードになりそうな時に、ちゃんと話し合いができる」とのお客様の声も。月のテンポの高周波(無音)を出すゼッテンと合わせるのがオススメ。

詳細&ご注文は [月のテンポ](#) [検索](#)
サイト内

手にとって見られない大切な商品たちを
もっともっとくわしく知っていただくページ

エリクサーIIの

3つのポイント

- ・情報エネルギーによる心への働きかけ
- ・水の活性化による命活力の強化
- ・有害物質の除去

エリクサーの
ページへ

逆流洗浄方式の採用によりカートリッジ交換が不要、5~7年の長期間において最高レベルの除去能力を維持する浄活水器
浄活水器 Elixir II (エリクサー2)
324,000円(税込)
1日たったの 117L!

詳細&ご注文は [エリクサー](#) [検索](#) サイト内

有必要
害物質
ミネラル
だけを残
しながら

エリクサーの浄水システムは基本的には活性炭と重金属除去材の組み合わせによる方式。人体に必要なミネラル分を残しながら、有害なトリハロメタンや農薬、重金属などをしっかりとろ過します。メッッシュが細かいタイプから荒いタイプまで5種の高性能活性炭を搭載。除去が難しかったアルミニウムなどの重金属もしっかりと除去。また、特殊フェライト磁石が、適正な磁界を発生して瞬時に多くのろ材の特性を引き出しミネラル豊富な水に昇華させます。

700種類の生命情報水

「まほろばセラミックス」※に込められた700種類の物質情報は、まさに自然界の記憶。汚染され命力を失った水に大地の記憶を甦らせ、生命の息吹を取り戻させます。「水を通して人と自然の絆を回復させることで、人を癒し地球をも癒す」という、エリクサーのコンセプトそのもの。一切の電気的処理をせずに、自然通水だけで酸化した水を状態の良い天然水のレベルまで還元します。環境汚染や食品汚染で酸化した状態を還元し、回復させる驚異の力を秘めています。

※エリクサー開発者である宮下周平氏が独自に素材選び、自ら焼き上げる特殊セラミックスのこと。

エリクサー誕生秘話

北海道は札幌にある自然食品店「まほろば」。その経営者である宮下周平氏がこのエリクサーの開発者です。年々悪化の一途をたどる「地球環境」や「人々の心身と水の大切さ」を痛感するなか、本当に取り扱いたいと思える浄水器はありませんでした。それならば、自分たちで作れないだろうか。最初に抱いたイメージは、「母なる水」でした。すべてを生み出し、育み、癒し、復元させる母なる水のイメージとエナジーです。自然食品店「まほろば」のすべては、1983年の創業以来、「生命力」をキーワードに「ゼロ

ワントスト[※]」を行い、商品を選んだり作ったりしてきました。宮下氏は「知識はなくとも、これまでの経験とゼロワントストを集大成して、創造的にこれらを活用すれば、きっと何でもできるはずだ」という確信と自信だけはあったと言います。「一点から生まれ、また一点に還る」という大宇宙の原理にしたがうと、一点から無限大に遠心力であらゆるものが生育され拡散していくのであるから、何もすべてを知る必要はない。その一点に精神を統一すれば為さずしてすべてが元来のところに戻っていく

る。「為さずして成る」。このような想念を強く持ち続けた宮下氏の元に、700種類もの動物、植物、鉱物が自然に集まってきたのです。それらはどれも、世界的・宇宙的規模で原初的な生命情報・自然情報を天然無垢な形で内包したものばかりでした。集まってきたすばらしい素材の数々を結晶化させるのに、さてどうするか。悩んだ挙句、選んだ方法は「自らセラミックを焼く」というものでした。

(続きを読むWebにてご覧いただけます)
※宮下氏が独自に開発したアブライド・キネシオロジー(応用運動機能学)やオーリングテスト(Digital O Ring Test)などの筋力検査法を前身としている。

今月の商品クローズアップ!

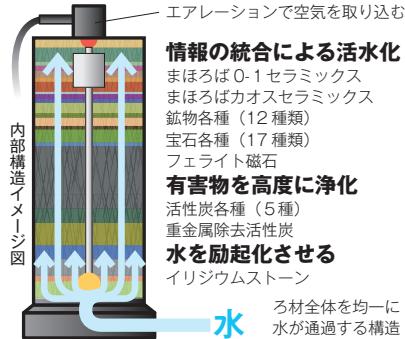
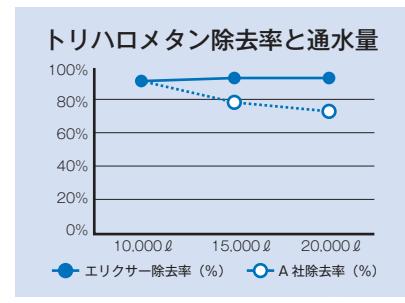
手にとって見られない大切な商品たちを
もっともっとくわしく知っていただくページ

最高レベルの除去力を持ち
生命の源泉を生み出す浄活水器

エリクサーII

浄水だけではない、活水だけでもない、限りなく高い浄水性能と水の活性化を目指した浄活水器「エリクサーII」。逆流洗浄方式の採用によりカートリッジ交換は不要、5~7年の長期間において最高レベルの除去能力を維持する理想的な浄活水器です。さらに、世界中から集められた700種類以上の薬草・薬石・動・植・鉱物を開発者自ら手作りで焼き上げたセラミックスと、希少な44種類以上のろ材が、母の慈愛を感じるような生命力に充ち溢れた水を作り出します。良し悪しや美醜、善惡の二元性を超えて、「ありのまま」「あるがまま」の自然摂理に法った超然の境地が、このエリクサーなのです。イギリスのシュバイツァー博士や、アメリカのフランガン博士、森下敬一医学博士など、世界的な専門家にも注目されています。

※浄水と活水については、P.22「基本のき」をご覧ください

1 イリジウムストーンで
太古の記憶を蘇らせる

まず、6500万年前の恐竜が絶滅した時代に隕石が落下して発生したというイリジウム水を内部にたたえる「イリジウムストーン」に出会います。汚染された現代の水を人類発生以前の原始水に誘い、太古の記憶を甦らせます。

2 活性炭→奇石の層→宝石の層
→まほろばセラミックスを通過

地球の地層になぞらえた5種類の活性炭を通過した水は、千枚岩(ミラクルストーン)や神明石(シリカブラック)をはじめとする奇石の層、アメジストやラピスラズリなどの宝石の層を通過。「まほろばセラミックス」を通り抜けます。

3 ハーキマーダイヤモンドによる
水の昇華

最後に、本体先端部に埋め込まれたハーキマーダイヤモンドに当たり、本来あるべき水の状態にまで昇華。クリスタルの中でも特に高いヒーリング効果があるとされ「最頭頂の冠(クラウン)」と珍重されているハーキマーダイヤモンドを原石のまま使用しています。

4 溶存酸素と
右回りのエネルギーを加える

太古の原始的な水に還り、最終段階でまとめられ、鍛え練り上げられた水は、エアレーション装置によって溶存酸素をたっぷりと含み、右回りの渦のエネルギーをまとめて吐水口よりほとばしります。

5 エリクサー水の誕生!

こうして誕生したエリクサー水が、私たちの体内に入り、身を健やかに、心を安らかにさせるのです。宇宙を凝縮したようなこの浄活水器は、ご家庭の中心的なパワースポットとしての意味合いを持つことでしょう。



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、モザイクタイル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「完全食食」の実践体験を活かし、時代に沿った食事&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/>



ericoの ベジタリアン ワッキシング

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25分

*小麦粒の
つけ置きとゆで時間省く

スペルト小麦のハンバーグ

レシピ採用アイテム

スペルト＆カムット小麦粒のすすめ

お勧めの調理法は「挽き肉の代用」。挽き肉の半量を置き換えて。今月は定番のハンバーグをご紹介します。しつかりと食べ応えのある食感ですので、玉ねぎ増量で柔らく仕上げたり、煮込みハンバーグにしたり。型に詰めてオーブン焼いてミートローフ風にアレンジしてみて。

プレマシャンティスペルト小麦粒 500g 645円(税込)

詳細&ご注文は [スペルト小麦](#) [検索](#) サイト内



★スペルト＆カムット小麦のゆで方

- 1) タップリの水で洗い浮かんだゴミや粉殻を取る
 - 2) 2倍の水で12~24時間浸漬 → ご重要
 - 3) 圧力鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火にかけ、圧が上がったら15分加圧。火をとめて圧が下がったら蓋をあけ、ザルに上げて冷ます。冷めたら小分けして保存（冷蔵庫3日・冷凍可能）。ゆで汁にもミネラルがいっぱい。捨てずにスープや味噌汁に。
- ※小麦粒が大きいので、お子様や噛むのが困難な方にはフードプロセッサーでミニチ状に。



★鍋の場合：水から加熱スタート。沸騰したら弱火で30分。むらし10分

★炊飯器の場合：玄米炊飯コースで炊飯。（水加減はヒタヒタより上）

材料 4~6個分

玉ねぎ(みじんぎり)	1個分
にんにく(みじんぎり)	1片
菜種油	大さじ2
	*プレマシャンティ
きのこ類(みじんぎり)	250g (エリンギ・マッシュルーム・シメジなど)
くるみ(粗みじんぎり)	50g
	*プレマシャンティ
かめびし醤油	大さじ1~2
トマトペースト	大さじ1~2
	*アリサン
自然塩	小さじ1/2
	*キパワーソルト
ナツメグ	適量
有機 ブラックペッパーあらびき	適量
	*プレマシャンティ
ゆでスペルト小麦粒	200g (またはカムット小麦粒)
スペルト小麦粒	50g (または片栗粉30g)
	*プレマシャンティ

作り方

- 1) 玉ねぎ・にんにくを菜種油でキツネ色になるまで炒めてから、きのこ類も加え水分がカラリと飛ぶまで炒める。
- 2) スペルト小麦粒以外の材料を全て加え混ぜ、粗熱が取れてからスペルト小麦粒を加え混ぜ、ハンバーグ型に形成し、オーブンシートで挟んでから蓋をしたフライパンで両面こんがり焼く。（弱火で約15分）

*ハンバーグソースは、トマトピュレ 200g ドライブルーン5個 麦味噌（プレマシャンティ） 大さじ3 ウスターソース（プレマシャンティ） 適量を、ブレンダーにかけたもの。プレマシャンティの「ベジトマトソース・テンベ入り」や「我が家のはピザソース」も、そのまま使えて便利。

びんちょうたんくんこにて
お求めいただける商品です

穀物大好き♡1番はもちろん「米」。我が家は5分づきですが、ハレの日の白米は息子に言わせると「お菓子や！」とスター的存在。プレマシャンティの蕎麦粒と米を5:5で炊くのも蕎麦の香りを存分に楽しめて人気。そして、はと麦・キヌア・もちきびと続きます。しかし！ そこに突如上位ランクインしたのがプレマシャンティの古代小麦、スペルト小麦粒とカムット小麦粒なのです。ルックスは大粒で男前。強靭なパワーを秘めたアーティスト登場です！ 栄養学的にも穀物界の大物であるのは一目瞭然。必須アミノ酸とミネラルを高含有。栄養は粒の中心にあるので脱穀してもほぼ

栄養はそのまま。とはいって、感覚重視の私が注目するのは美味しさと風味・食感・消化の良さ。食後、気分が朗らかになるおまけ効果も見逃せません。

調理は茹でた小麦粒をそのまま具沢山スープやサラダに混ぜるのが簡単ですが1番のお勧めは、お肉の代替としての料理。ハンバーグに餃子・麻婆豆腐・パスタソースetc……そして、麦茶にも。30分以上じっくり乾煎りしてから、やかんで煮出すのです。後の麦粒は食べられます。

ドイツ薬草学の祖 12世紀ベネディクト派の修道女聖ヒルデガルトは記しています。——最良の穀物はスペルトである。性質

は温で栄養価の効能も高く、しかも他の穀物より穏やかである。スペルトムギを食べると血液を佳良にし、肉付きも調整される。また、幸福な気持ちを生じさせ持って生まれた気質に喜びをもたらす。パンにするだけでなく、どんな食べ方をしても消化吸収がよい。（聖ヒルデガルドの医学と自然学より）

品種改良されていない原種に近い穀物を戴くことは、自然の理を身体に染みわたらせること！ 身土不二からは離れますが、広く地球人として生産地とつながる体験と捉えています。今後、古代小麦レシピをどんどんみなさんにお伝えします！



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

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、株式会社武藏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・ピローカ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

ミネラルたっぷりの宮古島の地下水

限りある水資源を守る取り込みを
農業用水の管理を行つてゐる宮古土地
改良区に勤める宮古ビデンス・ピローサ
生産農家の西平さんは「昔は湧き水を何

下水は、琉球石灰岩の隙間をくぐり抜け
て貯えられているので、カルシウムやマ
グネシウム、特に炭酸カルシウムに富む
硬水です。市民の飲料水となる上水道の
場合は硬度低減化の調整を加えているそ
うですが、農業用水はその調整をしてい
ません。そのため、宮古ビテンス・ピロー
サをはじめとする、宮古島の栽培作物は
ミネラルたっぷりの地下水をふんだんに
使用した農産物と言えます。

現地では避難を余儀なくされ様々なな問題が不足しているなか、特に困ることは困るのが水であるというニュースをよく耳にします。生活用水と農業用水を地下水に頼る小さな宮古島にとっても水の確保は重要な課題です。4月末の島内の新聞に「過去50年で2番目に多い雨量で2年9か月ぶりの地下ダム満水」という話題が掲載されていました。地下ダムとは地表から浸透した降水を地下でせき止め

九州地方を襲つた、熊本地震におきまして、被災された方々に対しまして、心よりお見舞いを申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興と皆さまのご健康を心よりお祈りいたします。

これは農家だけの問題ではなく各家庭の意識も重要ですし、観光地である宮古島にとっては、観光客のモラルにも関わってきます。水資源を大切にしないで過ごすと苦労してしまることは歴史が教えておりますし、水資源を不足させない環境づくりへの取り組みも大切だと思います。

等で使用する、農薬や化学肥料は適正に使用することで、その効果を最大限に發揮します。適切な散水は、農薬や肥料をゆっくりと地表で溶かし、有効成分を持続的に土壤に供給するのですが、ルールを無視した散水のせいで、農薬や化学肥料が畠外に流れ出てしまい、効果がなくなることもあるとのことでした。限りある資源をいかに大切に使うのかが大事なるのだと気を引き締めさせられました。

度も汲んできては、農業用水や生活用水に使用していたが、今では地下水を吸い上げて散水するスプリンクラーの整備が進み、苦労せずに散水できるようになつた。そのせいで、ありがたみが薄れています。『いると思うことがある』とおっしゃっていました。宮古島ではスプリンクラーの散水日が地域ごとに決まっています。日照りが続き、農作物に干ばつの被害が出てくると、ルールを無視し、散水日と散水量を守らない人が出てくるのです。

さらに西平さんの話では、ルールを守らないと農業用水不足の原因の一つにならぬだけでなく、水質汚染にもつながる





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/>

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



水系のことばに学ぶ

一枚の紙に雲を見る

20代の前半から、精神を鼓舞されることばに出合つと書き留め、ノートに写したりしてきました。「ことば貯金」と呼んでいます。書き留めてきたことばが知らないうちに口座にいっぱい貯まり、満期を一斉に迎えているように感じています。「ことば貯金」がいまの私を支え、エッセイや企画書などを書く際、とても役立っています。この10年ほどは書き留めてきたことばを独立せず、みんなにも活かしていただきたく、自著やブログ、メールニュース、フェイスブックで公開。すると、またしあわせがやつてくることを実感しています。放てば満なり、ですね。今回は、ぼくのことば貯金のなかから、「水」をキーワードで検索。水にまつわるものをいくつかご紹介しましょ。

15年以上前、「一枚の紙に雲を見る」という表現に出合い、ハツとしたことがあります。紙があるということは、原料となる木があるということ。木があるということは、それを育むいのちの水があるということ。水があるということは、それを降らせる雲があるということ。雲なしには、水はなく、水なしには、木も紙もない。一枚の紙から、雲にまで想いをめぐらせる

は!
「飲水思源」もすてきな語ですね。水を飲むとき、それをもたらしてくれた山の水源や井戸を掘ってくれた先人に感謝する。いま、大事なところがここにあるようです。漢字つてすごいですね。同じく漢字ですが、風水の本で、「藏風得水(風を藏し水を得る)」ということばに出合い、インスピライされました。とても重要な考え方だと思いります。

水や光や風ぜんたいがわたくし

「箸よく盤水を回す」もすてきなことばです。盤水、つまり、たらいの中の水をお箸一本で回すこと。たらいの水をお箸で回しても最初はお箸しか回りません。でも根気強く回し続けてい

る。やがてすべての水が回りはじめ、大きな渦となつていくのです。こんな時代だとあきらめないで、各自の箸をコツコツ回していきたいですね。

最後は宮澤賢治さんの詩にあることば、「じつにわたくしは水や風やそれらの核の一部分で／それをわたくしが感ずることは水や光や風ぜんたいがわたくしなのだ」は、ほんとうにすてきなメッセージだと思います。

いくつか紹介しましたが、いかがでしたか? いま、ぼくがめざすのは、



我が村も田んぼが美しい季節となりました



オルタナティブファーム宮古

自然の恵みいっぱいの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。



宮古島の水事情

宮古島は「非常に水の乏しい島」として位置づけられてきました。古くから農業・農村社会の宮古島は、干ばつ・台風等の自然災害が常に生活と同居し、自然災害から生活をいかに守るか、自然との戦いの歴史がありました。

昭和46年に大干ばつに見舞われ、宮古の農業は壊滅的な打撃を受けました。その被害は、サトウキビで平均収穫約7トンのところ、たった1・25トンと悲惨なものでした。本土復帰の世替わりを契機に「畑に水を、若人に夢を」を合い言葉に、昭和62年に国営かんがい事業着工となりました。

宮古島には年間2200mmもの降水（東京の約1・6倍）がありますが、そのうち約50%は大気中に蒸散し、40%が地下水として海に流出するため、地表面に残るのはわずか10%。全国平均では、大気中の蒸散は36%、地表面への流出が55%で、地下流出はわずか4・5%です。サンゴ礁が隆起してできた島であることに由来し、島全体が非常に透水性の高い琉球石灰岩層からなることに起因します。

しかし、宮古島では①琉球石灰岩層

の下に水を透さない島尻泥岩層があること、②断層によって地下谷が形成され島尻泥岩層がバスタブ形状になつていること、③そもそも年間降雨量が多いことを利用して、地下に水を貯水し、その水を揚水して利用しようとする「地下ダム施設」を建設しました。これにより約2400万トンの水源を確保し8400haに畑地かんがいが可能になっています。オルタナティブファーム宮古も、農業用水を活用させてもらっています。このダムのおかげで、オルタナティブファームがあり、皆様に、商品をお届けできるんですね。



宮古島産・純黒糖
と沖縄県産・生姜のみを原料に、黒糖のまろやかさの中に生姜の香り・辛味がキリリと光るシロップです

しょうが黒糖エッセンス
200ml 2,160円（税込）

詳細なご注文は

[黒糖エッセンス](#) [検索](#) [サイト内](#)





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づからむる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、病気の真正因を学ぶ。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/>

自律訓練法

背景公式：気持ちがとても落ち込んでいる

第1公式：毛口が重い

第1公式：字足が重い

第3公式：心臓が静かに打つ

第4公式：呼吸が楽になって

いる

第5公式：お腹が暖かい

第6公式：額が涼しい

これらの公式を順に心の中で繰り返し唱え、自己催眠状態になっていく方法です。自律訓練法は、疲労回復、ストレス緩和、仕事や勉強の能率向上、抑鬱（よくうつ）や不安の軽減などの効果がある。また、心身症、神経症などの精神科、心療内科領域の病気にも効果がある。自律訓練法は自己催眠への誘導法であるので、変性意識状態の体験、多幸感の体験、深いリラックス状態の体験などがある。

(出典: Wikipedia)

くま先生の



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

水からの伝言

湖の水面がピターッと鏡のように静まっている……そんな心の状態になつたことがあります。高校生の時、勉強がいやで、何とかして楽に、効率よく勉強する方法はないかと色んな本を読んでいて（そんな暇があれば単語の一つでも覚えるよっ！）というツッコミはなしで、その時「自律訓練法」というものが存在することを知りました。

ませんでした。今思えば、その状態にな
りたいという欲が強すぎて、ダメだった
のだろうと思います。

早速、実践してみたのですが、最初はなかなか集中できません。雑念が多すぎでうまくリラックスができないのです。ペツドに横になつて、手だけリラックスする練習、足だけリラックスする練習と少しづつ練習を重ねました。そして何度も繰り返しているうちに、冒頭のように心がシーンと静まる体験をしたのです。雑念がなく、ただリラックスしている状態でした。しばらくその状態を楽しんでいましたが、ふとこのまま戻らないかも?と思つたら、その状態から抜けてしましました。その爽快感と好奇心で、しばらく自律訓練法を繰り返しましたが、心がシーンと静まる感覚はなかなか再現でき

ジとして見たのですが、すべての魂は大海でつながっていて、ひとりひとりの人間は大海の上の波のようなものだと感じました。大海は全てを肯定し、全てを受け入れる、愛そのもの。ひとはみなその愛そのものであるのに、波の形や大きさや色を気にして比較し、ないものを探して欲しがったり、批判したりする存在だと気づきました。

水の膜相

心のなかに、きれいな湖を想像してください。頭に浮かんだ感情や思考を湖に波紋が広がる様子を感じます。思考や感情を追いかけずに、湖の水面の様子を見続けます。波や波紋がおさまると心もシンと静かになります。ざわざわが続いたり、激しい感情がおこった時も素直に、その状態を波として表現しますよう。「ああ、自分の心はこういう状態なんだ」と受け止めるだけでも、少し落ち着きやすくなります。この瞑想を繰り返していると、波が起きる原因が、欲（損得）や執着（こだわり）であることに気づけるようになります。





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。高校は自転車で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>

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

宇宙との同調

形を変えながらめぐる

湖面に石を投げ入れると石が落ちた中

心から水面には波紋が均等に広がります。投げ入れる石の大きさや重さによつて、その波紋の大きさや周期は変わります。また、その波紋は壁に当たると

反射屈折して角度を変えていきます。水は高いところから低いところへと流れ、障害物に当たると、それを回りながら位置エネルギーが無くなるところまで流れ続けます。濃度の濃いものを薄めることもでき、煮詰めれば濃くすることもできます。氷点下では凍つて個体となり、沸騰させると氣化して水蒸気となります。

このように水は多様に変化し、恵みを与えて生きて行くのに何より不可欠でありながら、時として自然の災害を引き起こし甚大な被害をもたらす大きな力となってしまうこともあります。水の柔軟性は人の行動にもたどえることができるようになります。

マザーテレサやガンジーのように何か

を唱え、自ら行動し実践し続けると、それが回りの人の心に染み込み、浸透し、その人の意識を作り、原動力となります。それが人から人へと拡散されていきます。その思想が行き届くところまでいき民衆の声となり、社会が変わっていきます。

今までの常識を覆すような極端な考え方は、時として万人には伝わりにくいことも多く、その考えをかみ砕き薄めて表

現できると、一つひとつ思いは伝わっていきますし、伝え方や表現の仕方次第で形になつたり、無になつたりします。

地球上では、陸と海は3:7の比率で存在しています。また、成人の身体の成分の60%は水分といわれていますから、地球とヒトの身体はこのように同調し相似の関係を保っています。

私は以前から、この通信で「自然治癒力を持つ小宇宙人体と歯」という題目で原稿を書かせていただいていますが、これもまた、「小宇宙=人体」という所以なのです。

再び「ナラティブ」の時代へ

様々なことが明らかになってきている世の中ですが、今、科学で解明されているものは全体の1%に満たないのです。

残りの99%は解明されていません。医学は科学の世界ですが、エビデンスというベースの科学を作るのは、最初はナラティブがベースの医療なのです。

エビデンスベースは1990年頃から提唱され科学的根拠のない医療行為をで

きる限り少なくし、より多くの人にどうて役に立つ医療を目指してきました。しかし、医療者が最善の方法を考えて良か

れと思う治療でも、患者さんの満足度は低く、しかも、コミュニケーションがスマートに行われないこともあります。物語を語るようなナラティブは、そうした

注目され始めています。

ヒトの多様性や食品の氾濫、電磁波などの電気的な環境、生活習慣の変化等、次々に新しい環境が作られるごとに今までの科学には当てはまらない病が出でてきているのも事実です。

咬み合わせが悪い状態になると頭痛や首肩の凝り、腰痛、膝痛、ホルモンの変化、視力や聴力の左右差、身体の重心バランスの変化など沢山の障害が生まれます。

また、歯の根の中の感染や歯周病などの感染は、感染源の細菌が血液中を巡り全身へ飛火していく、心臓の弁や腎臓、動脈硬化のプラークの肥厚部分にも細菌が付着していることがわかつています。そ

の炎症は糖尿病を惹起(じゃき)させ、カルシウム成分や尿酸値など、血液の性質も変化させ、リウマチなども歯が原因のものもあることがわかつています。

ご存じでしょうか。動物は歯が無くなると死んでしまいます。野生の動物の世界では食べること=生きること。彼らに寿命というものは存在しません。そして、ヒトも動物です。人間だけが知恵や道具や薬を使い齒が無くなつても大丈夫なように生活しているのです。生き物の命を奪うほどの意味のある歯。もしも、抜かなければいけなくなつたなら、何故抜かなければいけなくなつたのかを解明し改善を図らなければ、同じ事を繰り返してしまいます。一本一本の歯を大切に生きていかなくてはいけません。



圭鍼灸院 院長 鍼灸師
マクロビオティック・カウンセラー

西下 圭一 (にしした けいいち)

新生児から高齢者まで、整形外科から内科まで。年齢や症状を問わないオールラウンドな治療スタイルは「駆け込み寺」と称され医療関係者やセラピストも多数来院。自身も生涯現役を目指すアスリートで動作解析・運動指導に定評がありプロ選手やトップアスリートに支持されている。
兵庫県明石市大久保町福田2-1-18
サングリーン大久保1F
HP : <http://kei-shinkyu.com>



鍼灸室からの伝言

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

水に流すということ

当たり前のこと

このたびの震災に被災された方々には心よりお見舞い申しあげます。この稿が届くころには身の安全が確保されていること、そして、被災地が一日も早く復興することを心よりお祈り申し上げます。

水に流す

蛇口を捻れば水が出ること、スイッチを押せば明かりが灯ること。当たり前と思っていることに、感謝の気持ちが強くなりますね。災害が発生すれば、当り前が当たり前でなくなります。食については救援物資に頼らざるを得ず、加工食品が主になってしまい、力口リー過多、ミネラル不足に陥りがちになるのも仕方のないことかも知れません。飲料水の確保もできない状況で、歯磨きなど望むべくもありません。そのようなときには、何よりもよく噛んで食べること。ゆっくりと唾液の量を増やしながらいただくことで口中の不快感、ドライマウス、喉の渴きも防ぐことができます。

そして、もうひとつ大切なのは、口を開じて鼻呼吸すること。冬の寒い日に吐く息が白く見えることからわかるように呼気には水蒸気、水分がかなり含まれているのです。ランナーが冬場に喉や鼻を乾燥から守るためにマスクを着用してトレーニングした際には、走り終えるとマスクから水滴が落ちることも。口呼吸により水分が奪われることもうなづけます。当たり前にする鼻呼吸を日頃から習慣と

過去のいざこざや経緯をすべてなかつたことにして咎めないことを「水に流す」といいます。邪惡なものを川などに流して清めてしまうことからきた、日本特有の文化だと。季節や自然環境に恵まれたなかで育まれた文化、水の流れのなかに美しさをみようとする国の人ならではのここであつたようです。

水とは目には見えても、かたちのないもの。器によつてかたちを変え、温度にによって姿を変えることからも、自己主張しそぎず、相手に寄り添おうとする日本人の国民性と重なるところがあります。

「流水不腐（流れる水は腐らない）」というように、絶えず動き、一所に留まることはないことを見出していたのでしょうか。すべては移ろい行くもの、変わらないものなどないということですね。

視点を変える

私たちには、自分で「水に流す」機能を持っています。泣くこと、涙を流すことです。悲しいとき、悔しいとき、つらいときに、なぜ水が目から出でてくるのでしょうか。それは、物の見方を変えるためではないかと考えています。

目の前にあることを視界がくもつて正視できない。ならば違う角度から見てみよう。それをこれからに活かしていく。そう思えたら、マイナスがプラスに変わります。すべてはよりよくなるために起じることなのです。

流れの水は腐らない。ならば、流れなくなつた水は腐るはずですが、水道水は腐りにくい。日本では雑菌（とくに大腸菌）への規制が厳しく、その基準は世界でもトップレベルの厳しさです。この基準を守るために、水道水に塩素が加えられています。食中毒の発生率が低下するなど、生活環境が守られます。ところが、この塩素に有害性があることが広く知られるようになりました。水道水を水槽に入れれば、金魚がすぐに死んでしまうことを知る人は多いでしょう。金魚にどうて安全ではないものは、私たちにとっても安心して飲める水とは言い難い。浄水器を使うなど、安全・安心の水のために、自分の体は自分で守りましょう。

「当たり前を維持するための不自然」。なんだか違和感がありますね。

流れの水は腐らない。ならば、流れなくなつた水は腐るはずですが、水道水は腐りにくい。日本では雑菌（とくに大腸菌）への規制が厳しく、その基準は世界でもトップレベルの厳しさです。この基準を守るために、水道水に塩素が加えられています。食中毒の発生率が低下するなど、生活環境が守られます。ところが、この塩素に有害性があることが広く知られるようになりました。水道水を水槽に入れれば、金魚がすぐに死んでしまうことを知る人は多いでしょう。金魚にどうて安全ではないものは、私たちにとっても安心して飲める水とは言い難い。浄水器を使うなど、安全・安心の水のために、自分の体は自分で守りましょう。

「当たり前を維持するための不自然」。なんだか違和感がありますね。

おうちでできるセルフケア

「自在」に生きる

Self Care

空を取り戻す

宇宙という空間があることで、地球が存在できるように、すべての事象は「空間」があって初めて存在することができます。インドの伝統医学や仏教では、これを「空」と表現します。私たちには「人前では泣いてはいけない」という暗黙のルールのようなものが存在し、悲しくても人前では涙を堪えます。他人の目を気にして、自身の感情より「環境」という自分以外の「空」を優先してしまうのは、自身の「空」が足りなくなっている状態と表現できます。自然のなかで過ごすことも、「空」を取り戻すセルフケアのひとつですが、ここでは、簡単にできる「空」のセルフケアをお伝えします。インドの伝統医学では、「空」は喉に対応していて、自己表現が苦手な方や窮屈さを感じている方は喉が詰まりやすい傾向にあると考えます。喉の緊張が緩んでくるので、ぜひ一度試してみてください。



首のへこみ部分に軽く指を添えるだけ!

私はこんな風に使っています!

ヨガの伝統を受け継ぐオーガニックスパイス＆ハーブティ「ショティマーティ」には「空」をサポートするお茶があります。窮屈さを感じるとき、リラックスしたいときに、ぴったりです。



ショティマー
5エレメンツ
Joyful Silence
～Ether～
16包
【空】 静寂を感じて
1,058円（税込）

詳細&ご注文は

ショティマーティ 検索 サイト内



プレマ株式会社
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へ転身。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。

お手当てやエクササイズなど
セルフケアを紹介

「自在」とは、仏教用語で「自分を後回しにして、まず自然とひとつになる」という意味だそうです。過去の出来事を後悔したり、悲しんだり、過去にエネルギーを送り続けていると、今ここにある心身がエネルギー不足になってしまいます。その傾向に終止符を打つためには、過去に執着する自分を後回しにして、まず自分を生かしている自然とひとつになること、つまり、自然に親しむこと、それが「自在」だとのことです。

自然が人に与える影響

学会大会号（55）（2000年8月発行）

に面白い研究論文が載っています。人は朝日とともに目が覚めて、夕日が沈むと眠くなるサーカディアンリズム（概日リズム）があることが知られています。

現代人は、24時間明るい場所で過ごすことができるようになりました。昔に比べ一日の活動時間が長くなりました。その反面、生活リズムが乱れ、サーカディアンリズムの変調が要因となって、心身の不調や慢性的な疲労感が起こっていると考えられています。しかも、これは大人だけの話ではなく、最近では子供にも起こっているようです。

論文は、「キャンプ生活がサーカディアンリズムに及ぼす影響」を検証しています。3泊4日のキャンプ生活で、自然環境の変化に対応するように、被験者の子供たちのサーカディアンリズムの変調が改善する可能性が見られました。キヤ

ンプ生活でのリラックスした環境が自律神経をバランスし、適度な運動、睡眠導入時に明るすぎない環境が良い結果となる要因だと考察されています。

現代人は「自然欠乏症」

ホリスティック医療を目指す医師のなかにも、現代人は「自然欠乏症」で体調不良や慢性的な疲れの原因は自然から離れて過ごしすぎていることだと訴えられる方もいらっしゃいます。私自身のメンテナンスも自然のなかで過ごすことです。自然のなかにいるだけで、ふわっと身体がゆるんできます。何よりも心地よく、自分が自然の一部だと感じる「自在」になる時間です。みなさんも自然のなかに出かけて行って、自然と親しむ時間を作ってみてはいかがでしょうか？



プレマ株式会社
東京スタッフ

望月 素 (もちづき 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

高齢出産編

出産・子育て・介護
家族と向き合ういろんなお話

真のリスクはどこにあるのか

「病院の規則ですか？」

生まれ出た赤ちゃんは、母の胎内でためた老廃物を排泄・デトックスし、一旦体重を減らしたあとで、経口で栄養をとり、どんどん太っていきます。低体重ですが健康なうちの子は、立派に胎便を排出し、体重の下限値を10グラム割りました。そして、入院を通告されました。

私は拒否しました。なぜなら体重が減るのは自然なことだから。すると、若い女性の医師がやつてきて、規則ですから、と繰り返します。押し問答になりました。

その足で子どもを連れて退院することも考えました……が、折れました。10グラムなんてすぐに増える。施設の都合上、一度入院したら明日の朝までチェックアウトできないとして、今晚ひと晩だけ自分に言い聞かせました。

折れた理由の一つは、制止を振り切つてその足で外出できるほど、体力が回復しないなかたからです。寝不足の状態でホルモン剤や抗生素を入れられたあと、3時間ごとの授乳で歩き回り、睡眠時間どころか横になる時間も足りない生活。すでにフランフランでした。

そして一番大きな理由。うちの子は、陣痛促進されたぶん、おそらく一週間早く生まれています。月が満ちていないぶん、何かが弱いかもしれない。それがどこまで行つても私の弱みになるのでした。

初めて出会う赤ちゃん

ここで改めて、私の入院した大病院が特殊なのではなく、低体重でも母子同室を認めた時点で、実はかなり優しい病院だとお伝えしたいと思います。

うちの子は、体重が足りないだけなので、N-ICU(新生児集中治療室)ではななく、普通の入院施設に連れて行かれました。その瞬間から、3時間ごとに、ナースステーションより随分遠い、赤ちゃんの入院施設まで授乳に行くことになります。もちろん病院にも配慮があり、「通常のが辛いからミルクをお願いします」と、お任せすることもできます。……私はできませんでした。多くの母にはできない。だから、産後間もない、休んだ方が良い母たちが、母体に鞭打ち、夜に何度も通つては、聖母のような表情で赤ちゃんを見つめっていました。

入院施設の赤ちゃんを初めて見舞う(授乳する)時間となりました。骨盤ベルトで骨盤をきつく締め、長い距離を、手すりにすがるようにして歩きました。入院施設の入り口は、出入りを監視するため、厳重に管理されています。手続きをして、中に入りました。

……入った途端に、目が見ることを拒否しました。私は目がいいです。一瞬にして場を読み取り、衝撃のあまり、直感的に認識を止めました。そこには、出会つたことのない赤ちゃんがいました。

ベテランの女性産科医から、かつて聞いた言葉が頭をよぎりました。「技術の進歩も本当に良し悪しで、今の技術だと、殺してあげられないよね。」

頭が大きすぎる子ども、顔の一部が足りない子ども。常に痙攣している赤ちゃんもいました。最後まで怖くて直視できなかつた……人の姿をしていない子どももいました。その子はおそらく退院することができない。父母ともに度々お見舞いに来られてましたが、お二人ともとても明るく、母はとても美しい方でした。

以前この連載で書いた、今回の経験がなければ一生涯知らなかつたであろう「重い現場」がそこにありました。お産に万が一はある。病院側が常にそこから話を始める、「リスク」も現実の一冊なのです。それでもやはり、その特殊なリスクを前提として、すべてのお産を管理してはいけないのだと、私は思います。

続きます。今回、字数の都合で書けなかつた部分はブログに書きますね。ご質問・ご意見も macro-health.org でお待ちしています。



非常時の助けであり心の支えでした。何度もリピートしました。

バッチャフラワーレメディ
レスキューレメディ
10 ml 2,592円(税込)

詳細&ご注文は

[レスキューレメディ](#)

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글ルマザーで三人の子の母。歌と踊りが大好き。合氣道初段。
「生きる力」を育て直す
己育て(こそだて)マガジン「Roots」
<http://www.ikiruchikara-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

しなやかさ

光と影、男と女。異なるものを二つとも認めて無理に融合させないという陰陽思想、素晴らしいですよね。対極にあるものの存在理由を考えるとき、筆者はよく「モーターが動くしくみ」を思い出します。N極とS極のように、男女は違うからこそ二人でいるとエネルギーを生み出せるのかもしれません。ただし、うまくいっている場合に限りますが（笑）。

二者択一は諍いを生みやすい

この世では、二元論で片づけられてしまうことが多いですよね。教育の世界で

もそうです。一斉保育が自由保育か、シヨウタイナーかモンテツソーリか。ここでいう自由保育は、決して「放任」ではありません。ただ、多くのお母様が求めておられるのが、ある程度、時間や内容が決められた一斉保育であるのは確かです。

椅子に座つていられる子」「良い子」という風潮がどうでもあります。これは日本の小学校以降の教育が、黒板の前に先生が立ち、一方的に教える「与える教育」が基盤になつてゐるためです。この流れ

が変わってきたのは、この10年ほどのこと。数年前、朝ドラ出演俳優さんにインタビューしたとき、お子さんを「シュユタイナーで育てたい」とおっしゃっていました。かなり浸透していることに驚いたものです。

テツソーリをBとする、①Aが良い②Bが良いのどちらかで議論になるコトがあります。教育というものは議論になりやすいのですが、議論になれば良い方で、罵り合いになることもあります。「ミーティングの講師をしていて思うのは、この「議論」が日本人は慣れていないのだということ。ちなみにアメリカから「ディベート」が入ってきました。「ディベート」は「議論」ではなく「討論」です。今の日本に必要なのはどちらかということ、「議論」のはずですが、そういうったことを進めていける園や学校は、まだ少ない感じます。

二ケーションの講師をしていて思うのは、この「議論」が日本人は慣れていないのだということ。さらにアメリカから「ペー
ート」が入ってきました。ペー
ートは「議論」ではなく「討論」です。今
の日本に必要なのはどちらかといふと
「議論」のはずですが、そういうつたこと
を進めていくる園や学校は、まだ少ない
と感じます。

生きていくうえで重要なのは、そついつ
た二者択一ではなく、①でも②でもない
「第3の道」を見つけること。それを想い
つく「しなやかさ」が重要ではないでしょ
うか。それは「どちらもいい」かもしれ
ませんし、「どちらでもない」別の選択肢
かもしれません。例えば、西洋医学か東
洋医学かではなく、「どちらもいい」と提
えたほうが道は開けますよね。道は一つ
ではない方が生きやすいはずです。

どちらか一つだけを選ぶ道というのは、所属しているグループ内の絆は深まりますし、承認欲求は満たされますが、異なる考え方の人と諍いになりやすいものです。また、所属しているグループとの間に折り合いがつかないできごとが起つたとき、前に進めなくなってしまうというデ



「生きる力」の強い子を育てる 人生を切り拓く「たくましさ」を 伸ばすために

天外伺朗著 出版：飛鳥新社

元・ソニー上席常務でCDやAIBOの開発者の著者が、新卒の社員を見てきた結果、「生きる力」を定義しています。

第3の道を見つける力は子育てにも役立ちます。お友達の家に遊びにいったとき「帰りたくない！」と子どもが駄々をこねることってありますよね。「帰るの…」「いやだ！」と押し問答になってしまって、お友達家族にも気を遣いますよね。「じゃあ、帰りにドーナツ買って帰るよ!」「○○のビデオを見るんじゃなかつた?」という新しい選択肢を与えると、子どもはそこに興味を持つことができます。子育てはアイデアがあるかどうかでストレスがまるで違います。働くお母さんも「母親をがんばる」か「仕事をがんばる」かだけだと、心がボキッと折れてしまうかもしれません。たまには一人でカワフエに行く」「一時的に仕事を減らしてもらう」などの選択肢を持ったなら、ストレスが軽減するかもしません。

「第3の道」を見つけるためには、しなやかさと発想力が必要です。まずは、人が身も心もやわらかく、日々を楽しめたらいいですよね。

子育てにも「しなやかさ」を



プロモーションセクション

山崎 美穂

(やまさき みほ)

お客様コンサルティングチームからスタートして丸8年。見るのもplayするのも好きなスポーツパワです。ええ、脳みそは筋肉でできているかもしません。非公表にしてましたが、なきなた2段持っています。

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りたい方へ
そのスタッフ愛用の商品を紹介していきます



自分の人生、楽しく生きています

子どものころから、風邪薬を出されても「この怪しい塊、中身は何?」ラフルなふりかけを見ても「なんか騙されてる」と思う面倒くさい子でした。そう、親から見ると「つべこべ言わんと飲み（食べ）なさい」となりますね。そんな子ども時代、体を動かすことは好きでしたが、勉強が苦手だったせいで、その風邪薬が何でできているのか、カラフルなふりかけは何だったのかは特に調べようとも思わず（笑）、時々、テレビや家庭科の授業で聞く食品添加物などは体に悪いんやろうなくらいの感覚で大きくなりました。

縁あってプレマに入社して、「あー、こんなん欲しかった!」って思うものがたくさんあり、感動の毎日でした。いえいえ、世間のみなさんは自分なりに勉強して、こちらにたどり着いたのだろうと思うと、自分が恥ずかしくなる時もあります。

そんな私、最近では週一のジョギングと、年に1回のフルマラソン参加を目標としています。私がフルマラソンに挑戦するきっかけは、弊社でも販売している「スマーティ」という商品の雑誌の記事から。「スマーティに入つて出る汗はサウナやお風呂ではできません」というような事が書いてあります。

子どもから、風邪薬を出されても「いやー、フルマラソンなんて無理!」それならスマーティを買いましょうと、なるところが、「よしフルマラソンに挑戦しよ」と思つてしましました……。きっと、普通の社長からすると「え?? 商品売ろうよ」と思つところかもしれません、プレマの中川社長は、そんなマラソンをする私を応援してくれている? ようなのが、日々がんばっています♪

でも、マラソンってやってみると、すごくいいものですね。ご存じだと思いますが、とにかく自分との闘いしかありません。足は痛いし、苦しいし、走っている最中は後悔することばかり……。私は健常者として参加していますが、中には義足の方や視覚障害の方も同じレースに走っています。その姿を見ると、足が痛いだけでぐずぐず甘つたれている自分が情けなくなります。

仕事をしていても、同じようなときもしばしばあり、「あーもうだめだ」とよく愚痴をこぼします。でも、マラソンが、粘り強さと、逆境でも諦めない力を育んでくれました。私の人生も、まだ折り返し地点。マラソンのように辛いことの方が多いかもしれないけど、自分を信じて満足なゴールができるよう、前を向いて進んでいこうと思っています。

家族元気で幸せ。
こっそり設置した
アポロのお陰です

ブルーとゼロの両方の性質を持つフィールダー。自然本来のバランスを持つ『フリーエネルギー』を放射し、場に働くエネルギーに改善します。

アポロフィールダー
ロイヤルsymn-Weft (小)
183,600円 (税込)



アポロ フィールダー

スピリチュアルでオカルトチックな話が大好き。そう、宇宙とか見えない力となると、わくわくする気持ちのほうが大きいです。そんな私が惹かれた「アポロ」。入社当時は電磁波をよくするもの?くらいの感覚しか持っていましたが、宇宙エネルギーとの繋がりの話を聞くと、欲しくてたまらなくなり、フィールダーとセラミックを夫には内緒で衝動買い。でも、土地の磁場や電磁波の悪を改善し、建物内もいい空気。お陰で、家族が幸せに暮らせていると思うと、ひそかにほくそ笑んでいます。



[詳細&ご注文は](#) [アポロ](#) [検索](#) [サイト内](#)



ベジタリアン料理家・ericoさん考案!



『HEMPオイルのアイオリソース風』 with 長芋サラダ

Made in Canada、日本の職人の誇りと出会う。

身体にいいと人気が高いココナッツオイルやインカインチ、エゴマ油は、どこかクセが強くて、使い切れていませんでした。オメガスリーとか、オメガシックスとか、動物が自分で生成できないけれど、生きていくには絶対必要、といわれる成分があるのはわかっていても、理屈だけではどうにもならないのが、味覚というもの。

毎日の食事に登場する、みそやしょう油。日本の発酵食と相性が良くて、天然酵母のパンやアボガド、トマトなどの生野菜とも仲良く、ラーメンなどの中華や洋食とも相性の良い油があれば嬉しいなと探してたら、ありました。澄んだ濃い緑色の、ほのかにハーブのような爽やかさが残る、香ばしい味の麻の実油です。油というと、どろっと重い印象が強いけれど、麻の実油に重さはありません。むしろ、さらっとした掠りたての柑橘ジュースのような、不思議な清涼感が残ります。

生まれ故郷は、カナダ アルバータ州。エドモントン郊外の地平線が見える場所。

ここでは一日の始まりと終わりが、太陽の動きと共に体感できます。森から出てきた野生のシカが自由に散策するような、広大な土地が隣接する搾油工場に運ばれてくるのは、アルバータ州とその隣接する地域で有機栽培された麻の実です。麻の実を保管するサイロは巨大で、工場の設備も近代的ですが、搾油の仕組みはとてもシンプル。温度が上がらないよう、ゆっくりと時間をかけて、自然に任せて重みをかけるだけです。一度始まると、24時間以上かかるという搾油の間、工場に泊まり込んで工程管理が始まります。温度が上がりすぎていないか、搾油が順調か、寝る間を惜しんでの徹底管理の結果、生まれてくるのがこの「麻の実油」です。生の実の風味を残した、果汁のような麻の実油は、職人の手ごとに似た誇り高い贈り物。海を越えた日本で、職人たちがわが子のように育て上げるみそやしょう油と相性が良いのも、自分の仕事に誇りを持った人間同士の繋がりが生み出した奥深い共鳴なのかもしれません。

●材料(2人分)

(ドレッシング)
バオバブフルーツパウダー…大さじ1
玉ねぎだけのシーズニング…小さじ1/2
精進白だし…大さじ2
Hemp オイル…大さじ1

(サラダ)
アボガド(角切り)…1/2 個
長芋(スライス切り)…適量
青のり…適量
昔ながらの紅しょうが(みじん切り)…適量

*ドレッシングはケーキのクリーム絞り袋に入れて絞り出しても可。

●作り方

- ドレッシングを材料を上から順に小さめの泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- お皿にサラダの材料をのせ、ドレッシングをかけて出来上がり。

プレマシャンティのHemp オイルは『油』と言うよりフレッシュジュースといった感じです。我が家では千切りにした生野菜に精進白だし+白バルサミコ+Hemp オイルを適量にMIXして楽しんでいます。今回はまろやかな酸味の「バオバブフルーツパウダー」と手軽に使える「玉ねぎだけのシーズニング」を使ってトロミあるソースに仕上げました。トッピングにはビタミンB12が摂取できる「青のり」の風味が相性バツグンでお勧めです。



[00100839]
麻の実油
ヘンプシードオイル
(カナダ有機認証) 185g
3,456円(税込)

[00100840]
麻の実油
ヘンプシードオイル
(カナダ有機認証) 275g
3,800円(税込)



左から順に[00100456]精進白だし 400ml 1,080円(税込)/[00100685]玉ねぎだけのシーズニング 35g 398円(税込)/[00100388]昔ながらの紅しょうが(刻み) 60g 329円(税込)/[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)/[00100382]のんびり熟成醤油 100ml 468円(税込)/[00100720]吟選信州みそ 500g 780円(税込)/[00100318]有機あわせ酢 300ml 945円(税込)

弊社通常販売価格より

6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. 淨水器と活水器どちらがうの?

市販の淨水器を使っています。家族が多いので3~4か月に一度ぐらいフィルターを交換。年間1万円ほどかかっています。そこでいろいろ調べ始めたら「活水」という言葉を発見。淨水と活水ってどう違うのでしょうか? (岡山県 4姉妹の母より)

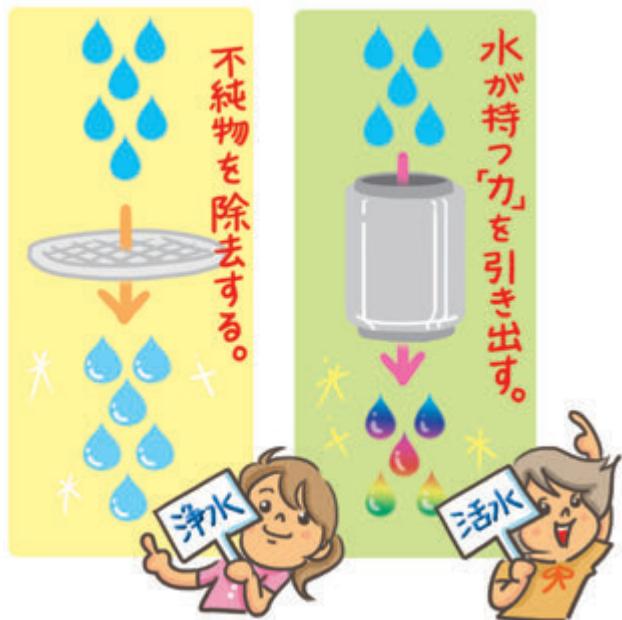
A. きれいにする淨水器
活力を高める活水器

「水」という物質の究極の機能は人間の体内を浄化する作用。化学工場のように私たちのからだは、摂取した余分なものを外に出さなければいけません。そのためにも、どんな「水」を摂取するかが重要です。

淨水器は、水の不純物を取り除きます。カルキなど、水道水、貯水タンクなどの有害な物質を除去します。活水器は、水がもともと持つている機能性を何らかの影響によって引き出し、活力を高めます。料理がおいしくなったりし、体内に吸収されやすくなったりし

ます。さらに、水を分解して組み立て直す「機能付加水」と呼べるものもあります。水素水やアルカリイオン水など、これらはそれぞれに機能を付加しているため、体の状態を考えて飲む必要があります。

淨水器は、一般的にはストロー状の中空糸膜を使用します。穴のサイズで、どの物質を取るかが決まります。活性炭は、吸着して浄化します。粗いものから細かいものへと3層ほどの段階を経てフィルタリングされます。トリハロメタンは取るが、マグネシウムは取



らないのなど、どの粒子をくつづけるか、工業的にコントロールできます。ただし、フィルターを交換しないと、細菌や有害物質の巣窟となってしまい、個人的には、中空糸膜よりも活性炭が日本の水にあつていると感じます。最近は「逆洗浄」という機能が出ており、水を逆流させ、汚れた水を出すことにより、エリクサー (P.9 参照) のように約7年間使える商品もあります。

活水は、遠赤外線、トルマリン、水晶などの石のパワーなどを使います。水はエネルギーの強い物質を入れると影響を受けるので、いい石を入れたら水が良くなるわけです。自然界でもそうですね。綺麗な川や沢の水は、鉱物の間を通り水の力が引き出されます

が、名水と呼ばれる水は、さらに活水される素晴らしい地盤のあるところにあります。六甲や阿蘇など、地震が起きやすいところに名水が多いのはそのためです。大地によるフィルタリングの力もありますが、鉱物質、火山、断層が押し合う力の影響で強いエネルギーを出しているため、天然の放射性物質の影響を受けるのです。淨水器は必須ですが、活水器は好みで。機能付加水は、さらにお好みで選ぶといいでしょう。



ワンウォーター

19,440円(税込)※カートリッジ1回分込み

淨水と活水の機能を併せ持つ、コンパクトな淨活水器。ご家庭の蛇口に付けるだけで簡単に、活性酸素を抑制する「素粒水」を作る淨水器。99%の蛇口に取りつけることができます。



►ワンウォーターのページへ

詳細&ご注文は

ワンウォーター

検索 サイト内

中川の 淨水器・活水器を選ぶポイント!

淨水ならハーレーを。活水ならディレカ・森修焼・Nature's Designなど。1台で活水と淨水の両方を求めるなら、エリクサーIIか、ワンウォーターを。日本の水はワンウォーターで十分です。弊社の事務所でもワンウォーターを使用しています。ただし、マンションなど集合住宅や、老朽配管の可能性があるなら、エリクサーIIなどしっかりしたものを見ましょう。※P.9の『商品クローズアップ』もご覧ください。

Information

プレマからのお知らせ

プレマが主催・共催するイベントや
プレマに関するニュースをお届けします



※第2弾2回目
は7月開催予定

6月 26日(日)14:00 ~ 17:00

会場：ムスピガーデン桜新町店2F

東京都世田谷区桜新町 1-21-15 桜新町駅（田園都市線）徒歩5分

参加費：3,500円 お申込み：<http://bhutanhaajee2.peatix.com>

※6月 11日（お申込み締切。なおコンビニ/ATMでのお支払いは6月 10日まで）

お問い合わせ：公益社団法人日本環境教育フォーラム

イベント担当：田嶋・柴原・藤井 Tel:03-3350-6770 Mail:info-e@jeeff.or.jp

Event 2

あなたの考えたお土産が カタチになるワークショップ第2弾

ブータンのHa a (ハ) 県の名物土産を考案するワークショップ「思わず買いたくなるようなお土産開発」の第2弾です。第1弾でいただいた、たくさんの中から嬉しいアイデアをもとに2回に分けて開催。1回目の「スイーツ編」では、世界で活躍する有名パティシエ工服部明氏にご協力いただき、中身からパッケージまで実際に作りカタチにします。



ピッカピカの晴天！ ファミリーやカップル、ヨガをしている方などがご来店。とっても暑い日だったので、バオバブドリンク、コトーナンテのスパークリングジュースがうれました！ また、賞味期限間近のプレマシャンティの商品を100円で販売。国産有機中力粉1kgが飛ぶように売れました！ 賞味期限と消費期限の違いを、ていねいにお伝えしました

Report

5/4・5 アースディ神戸に出展しました！

まぶしいほどの晴天のなか「アースディ神戸」に初めて参加してきました。会場全体の空気がほんわかのびのび。とても和やかな空間が広がっていて、出展社なのにすっかりくつろいでしまったほどです。「穏やかな気持ちで未来のことを考えられる場になれば」というアースディが掲げる願い。私自身も、取り扱う商品の背景や想いを知ることで、未来のことや本当に大切なことな何かを、深く考えるきっかけになっています。アースディで出会ったお客様にとつて、これが何かのきっかけになつていればうれしいと思います。主催者のココウェルさんが

おっしゃっていた、とても印象的な言葉、

スタッフ 矢吹 香苗



「『ゴルは、アースディがなくなること。いつでもどこでも良い商品が手に入るようになること』。私も同感です。未来に繋げたいもの、残さなければいけないもの。私たちが取り扱っている商品は、まさにそんなものばかり！」としみじみ芝生つて……気持ちはますね。さんざんと降り注ぐ太陽の下、キンと冷えたコトーン・ナンテもおいしすぎました。

さて、屋外イベントも良いなど味を占めた私たち。これからも何かのイベントに出没していくら、ぜひ、お声かけいただけるとうれしいです。

Event 1

「新しい自分に出会えて感動しました」と、ご好評のサットナムラサヤンのヒーリングワークショップ。この度、日本で初めて、認定「ースが開催されます。サットナムラサヤンとは、サンスクリット語で「真我における深い癒し」の意味をもつ、伝統あるクンダリーヨガのヒーリ

ングアート。ただ自分だけを見つめ続ける時間に身をゆだね、自身を癒すことによつて、全ての生きとし生けるものに愛を注ぎ、癒すことへと繋がるといわれています。

レベル1コースでは、基礎となる瞑想の状態を理解。自分のなかで感じる抵抗を無くし、セルフヒーリングすることを学びます。肉体、精神、感情のブロックなどの解放をサポートし、自己治癒力の



講師：ハリ・シン

1967年メキシコ生まれ（現在はオランダに拠点を置く）サットナムラサヤンのマスターであるグル、デヴ・シンの元で修行を重ね、現在はサットナムラサヤン上級指導者として世界中でレッスンを行っている。ヨガのメソッドを生かした会社、オーガニックのお茶とミュツリーヨガを展開するハリティーの代表取締役でもある。



オーガナイザー
上東 里沙

7月 8日(金)～10日(日)

10:00～18:00

(初回のみ9:30より受付)

会場：永心寺 東京都新宿区須賀町 11

信濃町駅(JR中央本線)徒歩8分

四谷三丁目駅(東京メトロ丸ノ内線)徒歩8分

参加費：53,000円 お支払い期日：6月 10日 定員：30名

(詳細は、お申し込み後にメールにて連絡。6月 11日以降は60,000円)

お申込み：1. お名前 2. 住所 3. 電話番号を明記の上、

下記メールアドレスあてにお申し込みください。

担当：サンギータ satnamrasayanjapan@gmail.com

URL : www.cargocollective.com/satnamrasayanjp/

プレマのある暮らし

らくなちゅらるを愉しむ読者が登場！
お気に入りの商品を教えていただきます

娘は牛乳アレルギーなのでチョコレートなどを禁止していたのですが、3歳ごろから少しづつ食べさせると甘いもの大好きに。プレマシャンティの味は物足りないかもと思いましたが、「おいしく！」と1袋を完食（笑）『くまさんクッキー』なのに、うさぎさんがひとつだけ入っている遊び心も楽しいですね。

（京都市・上ヶ谷さん）



くまさんクッキー
～かぼちゃ味～
35g
321円(税込)

詳細＆ご注文は
[くまさんクッキー](#)
サイト内



くまさんがたくさん、手づくり風のかわいいクッキー

植物素材 100%！野菜パウダーなどの加工原料は一切使わず、生の有機かぼちゃと有機さつま芋を調理してペースト状にし、生地に練りこみました。

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。お待ちしています！（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

びんちょうたんコム News

ギフトページがリニューアルしました！ 以前からご愛顧いただいているギフトページが、アイテムを大幅に追加＆リニューアルし生まれ変わりました！ 食品を中心に新しいアイテムも続々入荷中です。大切な方を気づかう贈り物やサマーギフトにぴったりのお菓子やビールなど魅力的なアイテムが盛りだくさんです。

詳細＆ご注文は サイト内



ベビーギフトにおすすめ
くまスタイルギフトセット



らくなちゅらる通信サポーター募集中

らくなちゅらる通信を常設・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

「らくなちゅらる通信」年間購読
(2,400円) 受付中！

詳細＆お申込みは info@prema.co.jp



編集後記

人によって「普通」や「常識」が違うように「当たり前」も違いますよね。「ありがとう」の反対が「当たり前」なら、感謝の気持ちも人によって違うのでしょうか。この季節、まぶしいほどの新緑に元気づけられますが、植物の存在も当たり前ではなく、大地や水、太陽のおかげ。地球のおかげ。6月号は、そんな風にあらためて思い起こすきっかけとなりました。（編集室 Roots 藤嶋）

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あり！ 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/>



〔ネットショップ
もあります〕

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

6月 営業日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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		

7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

発行：プレマ株式会社 編集：編集室 Roots 制作：セキトバワーカス

らくなちゅらる通信の掲載内容に関するお問い合わせ先ははこちら

〔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/>

Eメール：info@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

簡単
アクセス

