

らくでナチュラルな暮らしを提案する

2016

vol.107

8

らくたよちゅら子通信[®]

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きっと繋がっていく…



特集

受け取る
勇気

COVER PHOTO by 中川信男



3 188152 710637



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「すぶすぶの京都市人」。

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。

いつも変わり続ける

本誌はガリ版印刷だった創刊号から幾度となくリニューアルを続けてきました。毎月お読みいただいている方はお感じかと思いますが、今年4月号からは毎月のように変化し、編集会議を重ねて試行錯誤を続けています。新しい連載も続々スタートしており、特に新しいチャレンジをされている医師の連載を増やしています。私は常々、正解は一つではないと考えています。対立する2つの概念があった場合、あれかこれかではなく、必ず第三極があるはずだ、ということをお癖のように話し続けていますが、正解と間違いない前提で組み立てられた現代日本の教育を受けた人にはなかなか難しい概念でもあります。社内で「これは、プレマ的でない」とか「これは、らくなちゅらら」という概念に合わないなどという言葉が聞こえるたびに、「そんなものは、そもそも存在しない。いいとか悪いとか、正しいとか間違っているじゃないかと、ミッションに照らしめてもっと多様性を創り出す過程こそが大事」と話しています。私たちは浅く思考するとき、どうしても白黒をつけたくなくなり、比較したくなり、点数をつけたくなくなる

わけですが、ここから抜け出したときにこそ、新しい概念に彩られた美しくなるようになります。本誌の記事から、また新たな気づきを得ていただけるよう、今月から一回り小さなサイズにしてみました。より持ち運びやすく、親しんでいただけるようにと考えた結果です。ご愛読いただけると嬉しいですよ。

連想ゲーム

リニューアル後は、毎号テーマを設定するようになりました。テーマは二十四節気の暦を開きながら、私が直感的に感じた言葉を発して決めています。どうしてそんな変わったテーマになったのかという声もいただいているのですが、真相はこの通りなのです。私の頭の中では常に連想ゲームが起きていて、聞いている人はときに訳が分からなくなってしまう、混乱させることがあります。ストレートに問題に向かい合うと、やはり私も白黒で判断しそっけなくなりますので、それを回避するためにこのような癖がついているように「いや、ガンは切った方がよい」「いや、ガンは切ったらおしまいだ」

とか「にがりはミネラルの宝庫で有益である」「いや、にがりは灰汁であって、毒にしかならない」という全く違う考え方に迷うことがあります。どちらが正しいのかジャッジしようとするのと、結局どちらにも異論があり、答えが出てこないような話が溢れています。お客様からの問い合わせでも、「あなたの会社はこう書いているが、別のところでそれは間違っている」と聞かされた、どちらが正しいのかハッキリ教えてくれない」とのこと、スタッフが大きに混乱することがあります。このようになるときは私は、「あれかこれかは、立場によっても利害によっても全く違うはずだから、その迷宮に入り込む前に、お客様がほんとうに何を望んでいるのか、深く聞く方が先なんじゃないか」とアドバイスします。自説を絶対と思つて謝罪を求めておられる方も一定数あることは間違いありませんが、その大半は、よくよく話を聞いてみると、ほんとうに望んでおられるのは、(表面的に)求められている答えとは、全く違うことだった、ということがよくあります。そして、聞いているうちに新しい答えがお客様から自ら出てきたりもします。そのヒアリングに役立つのが連想ゲームです。直接的に、目の前に出てきた言葉に反応せず、そっけいば、〇〇ですがと話題を広げます。合気

道の創始者、植芝盛平先生の動きを記録映画で見ていると、相手の気が向かっている方向をさっと読み取り、対立しない方向に相手の動きを自身を中心にして円運動に巻き込みます。合気道は愛氣道であり、決して戦わない武道であるという真意はここにあり、力と力がぶつかり合い対する第三極のあり方なのです。

受け取る勇氣

面白いことに、正面から戦わずにいますと、天からギフトが降ってきます。正面から突破して論破を試み、議論が極限まで行き着くと、やはり天から贈りものが届きます。つまり、最初から△(三角)を見いだそうと努力する、または本気の↓↑(激突)を試みつつお互いが謙虚であると、扉が開くのです。これは日本人の好きな折衷案というのはまた違い、意識的に力が衝突しないように意識しても、または虚心坦懐に言葉をぶつけても、謙虚でありさえすれば必ず当事者に気づきがある、ということの意味します。欧米人は言語の成り立ちからいって論理的な人が多いので、これを意識して使える人が多くいます。激論を交わしているようで、実はお互いに理解を試みていた、という状態です。日本語には「折り合い」という言葉がありますが、折り合って

妥協しているのと違う状態です。これは我慢の調整ではなく、気づきの響き合いなのです。私は考えが常に変わります。それは、この気づきという天からのギフトを受け取り続けているからなのです。振り回し社長と言われながら、今日もありがたく受け取り続けます。本誌はこれからも気づきのギフトボックスでありたいと願っています。

📷 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、一瞬のまはたき。

8月号の写真：あーんして

連載中の歯科医、田中利尚先生たちとインド・ヴァラナシに行ったときの一コマ。インド人の子どもの歯の健康さに驚き、思わず「あーん」をせがむ。好奇心は大きく広がって、歯から宇宙を見渡す。保険医療からついに決裂、第三のチャレンジは続く。



Book

答えは全く別の場所に

シャルリとは誰か？ 人種差別と没落する西欧

フランス、そして西欧から日本までを覆う不寛容の嵐の真相はどこに？「言論の自由」という盾をもって、新聞シャルリを「私はシャルリ」と擁護したフランス国民に、やはりフランス人のシャルリは問いかける。言論の自由という主張の陰にあったのは、イスラムを仮想敵にして、欧州の経済システムに不安をもち自らの心情を理解して欲しかった2つの層であったことを解き明かす。



シャルリとは誰か？人種差別と没落する西欧
エマニュエル・トッド著 堀 茂樹翻訳
994円（税込） 出版 文藝春秋

Nobuo's recommendation

Item

まさか、そんな！

マザータッチ

一応、洗濯物や食器を洗うもの、ということになっていますが、実はそもそも抗酸化飲料水を目指して作られたというマザータッチ。お客様を招いてのセミナーでは、ビックリするような使い方をお客様が考案してその効果を発表、開発者も驚きを隠せません。洗濯から入浴、お肌のお手入れまで、「飲めないようなものを、洗濯や肌に使うの？」というのは問いは、今も不変です。



マザータッチ洗濯用
No.1500
1,000ml
1,410円（税込）

詳細&ご注文は [マザータッチ](#) [検索](#) [サイト内](#)

乳がん

子宮がん

子宮筋腫

子宮
内膜症

など

「受け取る」という行動は、第2チャクラ、つまり、丹田のあたりを司ると言われています。女性の子宮や卵巣、男性の前立腺や精巣、そして、大腸のある部位です。そこで、今回は、女性の病気が増えているのは本当なのか、その背景にはどんなことが考えられるのか。7月から連載コラムをお願いしている田中実先生の見解を伺いました。

婦人科の病気が 増えているのはなぜ？

頭熱足寒

冷え・ストレス・

運動不足の悪循環で

陰陽バランスが崩れ滞る

—— 昨今、婦人病が増えているという話を、記事や医師のブログで見かけます。実際のところいかがですか？

田中実先生（以後 田中） 六角田中医院も女性の患者さんが多く、確かに子宮内膜症、子宮筋腫、子宮頸がん、乳がんなどは多くいらつしゃいます。しかし、うちの患者さんについていえば、増加傾向というものはあまり感じられません。ただ、女性の社会進出に伴う晩婚化に関連する不妊症などは確かに増えているでしょうね。また、生理痛などの月経関連の異常や冷え症、自律神経失調症的な病態も低年齢化を含めて増加しているかもしれません。

—— 低年齢とは何歳ぐらいですか？

田中 10〜20代です。年齢はともかく婦人病が増えているとすれば、それはなぜなのか。その前にそもそも「病氣はなぜ起こるのか」ということです。世間ではよく冷え症や低体温が問題視されます

が、外国には長寿や若々しさの第一条件が低体温だというデータもあり、日野原重明先生や順天堂大学医学部教授の白澤卓二先生も、それに同意されているようです。でも、私は単なる冷え症ではなく、頭熱足寒が不健康で、頭寒足熱が健康な状態だと考えます。

—— 「冷えのぼせ」ですか？

田中 そうです。例えば生理のときに胸が張る、肩凝り、頭痛。それに対して、腰痛、下腹部痛など。それは、上が熱くて下が冷えているということです。

「天人相応太極円通図（左図）」を見てみましょう。この図は、健康と病の仕組みや霊・心・体の本質を示すだけではなく、宇宙大自然界から人間、そしてミクロの世界に至るまでの万物万象の姿・形・動きを表したものです。白い勾玉がストレスや過労、睡眠不足等で優位になれば頭熱足寒で不健康、黒い勾玉の部分がやや優位になるぐらいがちょうど頭寒足熱

で健康な状態だと思えます。よく「頭を冷やせ」と言ったりしますが、足は温めても頭は冷えている方がいいのです。世間では低体温を問題視して場所を問わずに体を温めようということですが、当院では頭熱足寒を頭寒足熱にすることを重視しています。

六角田中医院院長 医師 田中 実
元・世界中医薬学会聯合会 常任理事 (たなか みのる)

1998年六角田中医院開業。伊藤良・森雄材両師に師事、東洋医学（中医学）の啓蒙に携わる過程で東洋医学の理解には道教・儒教・仏教、易経の理解が不可欠と気づき、四書五経・古神道・言霊・数霊・密教を含め研究に取り組む。「生命・病・健康・癒し・自然治癒力・科学・宗教・教育・医師とは何か」等の諸テーマの一元的解明を試み、独自の医療哲学を確立。2007年内科認定医、東洋医学専門医、認定産業医を辞し、自覚を込めて「生命暨（円盤）」と称す。生命療養・円通療養を実践し、修身奮家治國平天下をめざす。

六角田中医院（漢方専門）
京都市中京区六角通東洞院東入オフィス5ビル3F
075-256-0116（原則予約制・水曜休診）
HP：http://homepage3.nifty.com/rokkaku-tanaka/



部分即全体の法則

田中 東洋医学には易学に基づく基本的かつ重要な法則として「部分即全体」の法則があります。平たくいえば、「部分は全体の縮図である」ということです。

——リフレクソロジーの「足裏に全身が投影されている」と似ていますか？

田中 そうです。東洋医学では、顔も全身の縮図であり、舌も全身の縮図と捉え

天人相応太極円通図



中央が脾土、口↓肛門：腸

白い御玉杓子の中の●：上丹田 口につながる

黒い御玉杓子の中の○：下丹田 肛門につながる

☲ 離(縦にすると火の字)心火であり ☳ の上下二つの陽卦は君火

☵ 坎(縦にすると水の字)腎水であり ☱ の中の陽卦は相火

回れば健康、回らざれば病

「陰極まれば陽となし、陽極まれば陰となす」。東洋医学の元である易学の考えを示した太極円通図を田中先生が独自に進化させたもの。すべてが呼応しており、白い勾玉の「陽」と、黒い勾玉の「陰」のバランスよければ回転します。

ます。同じようにお腹も全身の縮図と捉えると、子宮は足首から足、子宮頸部は足先部分にあたります。すると、頭熱足

寒の場合、女性では下腹部の子宮、特に頸部が冷えることとなります。子宮の冷えが続くとうなるか？ 易の陰陽論

「陰極まれば陽」で局部的に熱が生じて炎症が起きます。そして、炎症が回復すると細胞の壊死と再生が回復します。そのうち、局所の細胞に「増殖せねばなら

ない」という意識が刷り込まれ、オートマチックに増殖するようになります。そのような経過により良性から悪性にわたる様々な病態が生じるのではないかと思っています。

——頭熱足寒の原因は何でしょうか？

田中 まず、戦後の高度成長期に冷蔵庫や自販機が普及するにつれ、冷たい物を飲食する機会が増えたことがあると思います。喫茶店やレストランに入っても、

大抵、氷入りの水が出てきます。ビールも、もともとは大航海時代に脚気の予防のためにビールを船に積んで持って行ったそう、温かいビールがむしろ普通だったのです。ドイツでも常温で飲むのが普通ですが、日本では冷えたビールが当たり前になっています。女性がビールを飲むのも今や珍しくありませんが、婦人科系や泌尿器科系疾患の増加の一因と考えられます。

大きな原因は「下半身の冷え」とストレス・運動不足の悪循環

——ほかにも頭熱足寒の原因は考えられますか？

田中 ストレス社会になっていることも大きな要因です。イライラしたり緊張したりするとどうなるか。頭に血が上るでしょう。頭が真っ白になって、トイレが近くなり足が震えますよね。頭熱足寒の状態です。すると、頭熱なので冷たいものが欲しくなりますが、喉ごしはよくても冷えは下半身に行くので、反動で熱が頭に上るので、さらに頭熱足寒が進むという悪循環に陥るのです。

乳がんについては、冷えるというより熱が上の方に上がって詰まるというイメージです。生理の時に胸が張って痛いようにです。胸部には、胆経や胃経といった経絡(気の通路)が走っています。胆は肉月に亘りますが、且は元旦の旦で地上から太陽が昇ることで初発の意味があり

食べ物について知る

体は飲食が化けたものです。基本は、腹八分目でよく噛み、米・野菜・味噌汁を主体に、魚と果物といった日本古来の家庭料理を。断食、玄米菜食などは、人によりけりですので、本を読み専門家に相談しつつ、その反応を自分の体に聞いてみることも。もちろん、温度が冷たいものは避けて、温かいものを食べること。飲み物は、白湯か黒豆茶。白湯はあったかなくても、ほのかに汗をかくことで、むしろ冷やしてくれます。夏の冷たいビールなども、「冷たいものがダメだ」とわかったうえで少しずつ飲めば、ある程度プレーキをかけられますし、冷たいものを飲んだ後、ちょっとあったかいもの飲むということもできますよね。

Point

ポイントは回るかどうか。回るためには、ベタベタしたものは良くないので、アイスクリームやケーキなど甘いものの摂り過ぎもNG。サラサラした白湯がいいのもそのためです。体重や体質を考慮せずに、一日2ℓの水を飲むのもよくありません。体内に入れた分だけ出せることが重要です。

ストレス対策

ストレス対策のポイントとなるのは、心の在り方、「観自在」です。黒白の勾玉が表裏一体である太極円通図もそれを表しているのですが、苦も楽も、ピンチもチャンスも、失敗も成功も、好きも嫌いも、すべては表裏一体であるということ。すべてはもの見方次第であるということです。

Point

興味のある人は「般若心経」や「禅」について学んでみてもいいかもしれません。「情熱大陸」や「プロフェッショナル」など、一つの道に達した人の番組を見るのもいいでしょう。

書籍紹介

田中先生の壮大な世界観をもっと詳しく知りたいという方は、書籍で。文化・伝統・易学・宗教などさまざまな観点から生命倫理を説く一冊です。「舞う」の由来や、肛門がなぜ大切なかなどについても、詳しく記されています。

『究極の医療は円通診療』
田中 実著
発行 ルネッサンス・アイ
1,944円(税込)



円通診療から見た健康法

円通診療から見た田中先生から健康法を教えてくださいました。婦人病はもちろん、すべての病気に通じる「命」が喜び「魂」が回る方法です。

ウォーキング

本文中にもありますが、にこにこ笑顔で歩ける程度のウォーキングを。目標やスピードを決めるなど、「鍛える」ためのウォーキングではなく、いろいろ考えず、楽しく歩くといいでしょう。

Point

何も考えずに上半身の力を抜いて、上虚下実で歩くこと。頭の血が足に向かい、頭寒足熱になります。

「舞う」は「まわる」ということ。踊ることはすべて「舞い」です。日本舞踊や阿波踊りなどにも回る動作がたくさん含まれていますし、世界各国の踊りを見ても、トルコのセマーなど旋回する動作はよく見受けられます。フラダンスは円通を横軸にした「波動」を表現していると考えられます。ヨガ、太極拳、気功など、なんでも構いません。

Point

どんなダンスでも構いませんが、自分が「楽しい!」と思えることをやってみることが大切です。

舞う・踊る

肛門健康法

円通診療では、肛門を締めたり緩めたりを繰り返す「肛門健康法」も大切な健康法のひとつ。肛門の締めりを良くすることは体の中心である下丹田の充実につながり、心身の円通のための最重要ポイントとなります。肛門が締まると、上半身が脱力して下半身が充実する「上虚下実」の状態が得られます。

Point

肛門を直腸のほうに引き上げる感じで、肛門を締めたり緩めたりします。吐きながら締めて、しばらく保ったのち緩めてもOK。相撲の蹲踞のポーズもいいでしょう。

生産者さん紹介

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



宮古ビデンス・ピローサの商品を製造販売するうるはな宮古のみなさんと
生産農家さんに20年間の歴史や今後について話を伺いました。

農家さんの愛情と宮古島の土

この環境だからこそその恵みがいっぱい

宮古ビデンス・ピローサ加工工場長代理

仲間 真司さん



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。宮古ビデンス・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。

ビデンス・ピローサは宮古島に50年前からある雑草です。手塩にかけて育てている宮古ビデンス・ピローサ（以下B.P.）も品種としては同じです。繁殖力が非常に強く、サトウキビ畑にとっては「雑草」ですが、我々にとっては「薬草」。代表の吉田が宮古島に話を持ち込み、20年前に栽培が始まりました。隣のサトウキビ畑では一生懸命抜いていて、こちらは畝を作って植えているのですから、最初は半信半疑の人も多く、立ち上げに関わった取締役の砂川も周囲に反対されたようです。

現在、10名ほどの農家さんと契約しています。栽培予定の畑の近くに牛舎や工場がないかなど環境を確認、畑の土が弱アルカリであることを確認してから決定します。ミネラルとカルシウムたっぷり

の宮古島の土だからこそ効能があるようです。栽培方法については、畝の幅、苗を植える間隔、水やりのタイミング、すべてマニュアル化しており、生産組合と会社と三者協定をして、しっかり守れる人に栽培していただいています。研究者としては、このおかげで収穫時期を選ばず品質が安定していることが魅力です。もちろん農業や化学肥料は一切使っていません。当初、化学肥料を使った農家さんには組合を脱退してもらい、畑の見回りをしたり、毎月、農家さんと交流を育んだりして対応しています。現在の農家さんは、モチベーションが高く、ブ

口意識の強い方ばかりです。

植物は花が咲く時に非常にエネルギーを使うため、収穫時期は花が咲く前。実験結果としても、おいしさという意味で



ビデンス・ピローサは地元ではムツウサと呼ばれ、生の若葉は天ぷらにするとおいしい。収穫は年3回、2月下旬から7月末。土から5~10cm 上で切ると再生する。花が咲く前が収穫の時期。各農家の収穫日は過去20年のデータをもとに決められている





緑肥

雑草が取り除かれた友利省三郎さんの畑。すべて除草するには4～5日かかる。防風のため豆科の緑肥は台風が来ても大丈夫な風除けだが、収穫時には風がないため過酷な暑さに。収穫後、この豆科の緑肥を土にすき込むと、ふかふかの土になる



珊瑚礁が隆起してできたといわれる宮古島の土には、珊瑚石灰がゴロゴロ。カルシウムやミネラルを多く含む弱アルカリ性の土で育つからこそ、効能があるのではないかとされる

も、花が咲く前に刈り取ったものが一番です。収穫のタイミングは、20年間のデータの蓄積からマニュアル化されており、収穫日がある程度決めています。すべての農家さんが同時に栽培を始めると収穫時期が重なってしまうので、時期をずらしてもらっています。農家さんの協力なくしては実現できません。

**未知の可能性を秘めた
ビデンス・ピローサをさらに研究**
私が、宮古BPP茶で最初に科学的な

データを作ったのは、夏季潰瘍という難病。原因不明で、血管に炎症が起こっているということはわかっているものの特效薬がありません。そこで、抗炎症作用がある宮古BPP茶を飲んでもらうことに。7名の方に飲んでもらうと、その年のうちに全員に効果が見られました。北里大学に当時在籍していた増田先生が学会で宮古BPP茶の効能について発表してからは、皮膚科のドクターのガイドラインに「夏季潰瘍の特効薬はないが、薬草のハーブティーに効果がある」と書かれています。

弊社の研究では、ある数種類の成分が作用しているということまでわかっています。とはいえ、代表吉田の話を考えると、まだ3割しかビデンス・ピローサを生かし切れていないと私は感じています。植物は動けないので、その場で酸化ストレスを防ぎ、体内で酸化物質を作っているはず。宮古島という紫外線の強い環境で育つたなら尚更のこと。未知の可能性を秘めたビデンス・ピローサを、素材として、もっと高めたいです。量はそのまま、効果をシャープに効かせるにはどうしたらいいのか。ただ、濃縮するだけではなく、ひと手間加えて、もしくは、栽培方法、収穫時期、抽出方法において何らかの工夫をすることで効果を得られないかなど。研究を重ねて、さらなるブランド化をしていきたいと考えています。

みんなのビデンス・ピローサ鼎談



國仲 朝彌さん

農業生産法人
かざま宮古有限公司
製造課課長代理

「機械の形は企業秘密です」。工場の力仕事はもちろん、化粧品充填作業にも携わる。収穫のタイミングを管理し、畑の様子を見ついでに収穫を手伝うなど農家と連携を図る。



友利 省三郎さん

宮古ビデンス・ピローサ
生産農家

「除草剤は撒かせない」と、近隣の畑まで除草しに行くパワフルさを持つ、愛用者さんに人気の農家さん。宮古ビデンス・ピローサに惚れ、愛情をかけ、声をかけながら育てている。



砂川 盛栄さん

農業生産法人
かざま宮古有限公司
取締役

当初、雑草ムツサの栽培に疑問を持ったものの、代表吉田八東さんのデータに「これは本物だ!」と確信。周囲の反対にめげず宮古ビデンス・ピローサ事業を立ち上げに関わる。

砂川…当初、農家は誰もやりたがらなくて。友利…雑草だからね。放っておいたら4～5mに伸びるから、みんなの嫌われもの。仲間…海外には民間療法薬として使われてきた記録もあり消炎・鎮痛効果は伝承されてきたようです。実際に使っている人は体感的に良さを感じている。山羊も好んでBPPを食べるのを見たこともあります。

友利…牛や山羊はBPPを食べると健康になって脂身が少なくなるらしいよ。一同笑

砂川…農家さんは70代が中心だから、省三郎さんも、また青年部ですよ(笑)。

國仲…70代の女性もいらつしやいます。みなさんお元気で、力もありますよ。友利…収穫は女性でもできますが、その後、男性が運びます。足腰の強さが大切。國仲…僕は蒸した後の水分たっぶりのBPPを運ぶので、結構鍛えられます(笑)。

仲間…島育ちの若者は小さいころから農業を手伝っており手先も器用。島内で新しい雇用を生んでいることもうれいんです。友利…僕が栽培しようと思ったきっかけはBPPの生命力の強さ。栽培しながらBPP茶を飲んでたら慢性鼻炎も治った。盛栄さんが立ち上げてくれたおかげ。あなたも惚れたいでしょ? BPPに(笑)。

一同笑

砂川…そうそう。研究データを見て、これは本物だ!と確信したんですよ。友利…僕はBPPに「ありがとう」って声をかけて愛情たっぶりに育てています。無農薬ということにも惹かれた。

仲間…水資源を地下水に頼る宮古島。農業を使わないBPP事業を広めることで、地下水の汚染を減らしたいですね。



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 クッキング

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15分

冷製！夏野菜の変わりカポナータ

レシピ採用アイテム

ドミグラスソースのkokと深みを、植物素材 100%で再現しました。小麦粉不使用。

夏の冷たいカポナータは素麺や冷製パゲッティとの相性も最高！定番のトマトと塩のみの味つけも美味ですが、国産ドライトマトをベースに使えば凝縮されたグルタミン酸で旨味たっぷり。さらにkokだしにドミグラス風ソースのもとを隠し味に。固形ルウと違い、フレーク状ですので、夏に嬉しい時短調味料としての使い回しが可能です。

我が家のドミグラス風ソースのもと
135g 613円(税込)



詳細&ご注文は [ドミグラス風](#) [検索](#) [サイト内](#)

材料 4人前

- (A) プレマで
ピコ状にとおく
- 国産ドライトマト 1/2袋(15g) *プレマシャンティ
- 水……………150 cc
- 我が家のドミグラス風ソースのもと ……大さじ3 *プレマシャンティ
- (B) 鍋か炒め鍋ですぐ混ぜて
ら分けておくとよく
- ナス(乱切り)……………3本
- ズッキーニ(乱切り)……………1本
- 玉ねぎ(薄切りか1cm角切り)…1個
- パプリカ(2cm角切り)……………2個
- にんにく(みじん切り)……………2~3片
- 精進白だし ……大さじ2~3 *プレマシャンティ
- オリーブオイル ……50 cc *アサクラ オルチョ・サンニータ
- 高野豆腐(つぶつぶ) ……大さじ3~5 *プレマシャンティ

作り方

- 1) (B)の鍋にオリーブオイルを回し入れよくかき混ぜ、蓋をしてから中火にかける。
 - 2) 5分程加熱したら全体を混ぜ合わせ、蓋をして更に5分加熱。水分が出てきたら高野豆腐つぶを加えて吸わせ、蓋をし、様子を見ながら加熱を続ける。
 - 3) ナスに火が通ったら(A)を加えまぜ、炒め合わせてできあがり。(味見して足りなければ精進白だしで調味)
- キリッと冷やせば味も落ち着いて最高です！
 びんちょうたんコムにてお求めいただける商品です

結婚当初、夫は3人の子宝に恵まれる人生を夢見ていました。我が家は現在 19歳と2歳の息子との4人暮らし。賑やかな毎日です。先日『あらっ もしかして、3人目授かったかも?!』と感じ、夫に報告。←何の根拠もありませんが息子2人の妊娠の時も直感。43歳で18年ぶりの出産。産後の回復が遅くスタミナが続かない私の代わりに、生後間もない息子を抱きしめ、オムツに食事、掃除に買い物と奮闘してくれたのは夫です。おかげで半年後にはお料理教室を再開でき、彼と皆さんの強い勧めで「Neo ベジタリアン料理指導者養成コース」も開講し既に3期の講座も進行中です。夫「え?! エリコさん 46歳やで? もうアカテ、あんなに言ってたやん」

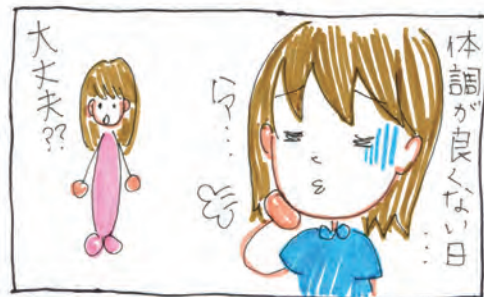
私「あはは なんかがアタリな気がするう」
夫「吞気すぎる 検査薬買いいに行こう!」
私「無理無理。検査薬でわかるの3週間後位かなあ~」
しばらく無言で家中の整理を始める夫。
夫「よし。こんな家に来てくれる赤ちゃんがいるなら来てもらおう僕が頑張らない!! 勇気100倍!!」
私「名前なんやけど、次は女の子やと思うねん。優(ゆう) 楓(ふう) だから、2文字で『う』で終わる名前に揃えようよ!」
夫「ほな五十音全部ゆ〜てみよか! あうちゃん いうちゃん ううちゃん えうちゃん おうちゃん かう きう くう けう こう さう しう すう……」(夫婦で五十音全部読み上げました)

私「いい感じの響きは、くうちゃん、ようちゃんだけやな。漢字は『空』か『陽』」
夫「空ちゃんがいい! わ〜〜あ! くうちゃん」
私「ゆう ふう くう で、裕福!」
夫「え~~~~ 趣味悪い発想」
夫婦でとても盛り上がり、楽しい10日間を過ごしました。そして満月の夜。
私「あ。。生理きてもうたわ!←大外れ!」
夫「え?! ウチ、今来たら大変やから、空ちゃん遠慮したんや! 可哀想に! ええのに!! パパは覚悟できてたのに!←ほんのり涙ぐむ夫。この人騒がせな妊娠疑惑騒動で心機一転。瑞々しい気持ちで「受け取る勇気」を学べた妄想でした。全てはこれからであって始まったばかり!!」

NATURE'S DESIGNはお気にめしていただけましたか？

ニックネーム: funky (滋賀 在住、 歳、性別: 女)

最初全く信じていながらも... 試してみたら!! と
1つだけグラスを購入してみました。浄水器を
つかっていたので水の味はまだよかったですと思っ
ていたのですが... 他のグラスと飲み比べてみると明ら
かに味が違う... とう明度が増した味になりました。
子どもたちが1つのグラスを取り合いに行けるので、
家族分購入しました。アルコール飲料の中には味の
パチパチが全くとばすものもあります。お茶は
いいけどこのグラスで飲むのが一番おいしいです。
身体の変化も私は感じました。お通じがよく、精神面では
身体にやさしいもの以外のほとんどはよくはまりました。
※お手数ですがハガキ表面もご記入くださいようお願い申し上げます。
※表面にご記入いただいた内容は広告に掲載しませんのでご安心下さい。
スプレーボトルに浄水を入れてつらつとみると、何となくうらみ
が全くちがいます。個人差はあると思いますが、私には合った様です。



ご購入商品: ひらら スキージョントミク 別名: デイワシ
ニックネーム: CHIMA (札幌 在住、64 歳、性別: 女)

今回、初めて注文した。
ローションは、肌への吸収が良く、重ねて
使っています。
ミククルムは、ちととこらと(すぎ)
なので、上からセシルムが使えます。
安心なものは、一番です。

ニックネーム: T.K (東京 在住、33 歳、性別: 女)
ご購入商品: ナチュラル有機明日葉粉末

とても体に良いという明日葉のみのパウダ
ーで、苦み臭みが少なくとても頂きやすい
商品でした。私も子供も、エコミルで
割って朝にゴクゴク「明日葉エコミル」を
飲んでいきます。(少し甘みを足すとより飲み
やすいかな?) 手作りおやつに混ぜても使
いやすいので、子育て中の我が家の愛用品
のひとつです。



ニックネーム: こたろう (札幌 在住、32 歳、性別: 男性)

バナバを食べてからは初めて
でしたが、7回食べただけで激的に
効果を感じられたのは初めてです。
寝る前にスプーン2杯水に溶いて飲み
ました。すると翌日、カサカサだった顔が
つるつる赤ちゃんの肌のようにうるおいが
あり、きれいになりました!!! 嬉しかったです。
ありがとうございました。

ニックネーム: ひろみか (東京 在住、41 歳、性別: 女)
ご購入商品: ひらら ロイヤルモイスターローション

カンファレしていたので、使えな
かった。10月まで購入しました。
しつこく使えば、効果がでない。子供たち
も使えます。とくに下の子は口に入れて
しまうことがあるので、口に入れてもアレル
ギンナミ安心です。親子で同じものを
使えて、しかも良い結果(私の場合)は
申し分ないので、とてもおすすすめな商品です。



ニックネーム: びん (シドニー 在住、40 歳、性別: 女)

ご購入商品: ワカメ、海藻ミックス

「プレミアム」の商品は、価格が年頃ながらに
使用されている材料、その質にこだわっている
点が気に入っていて、毎日購入させていただきます。
匂いも
いいです。
ニオイもオリジナルで、ニオイのある
わけではない商品をお楽しみにしています。

ニックネーム: B.N (熊本 在住、30 歳、性別: 女)

ご購入商品: たけのご飯のものと

二人には、
いつも、おいしい、安全な商品とサービスにお世話にな
っております。
この度の地震で物が散らかし、日用品のほとんどを
なくしてしまいました。しばらくは、新しい物をそろえる余裕
はなかったのですが、リハ落着くと、やはりどうにも必要
だから、買おうという物が出てきました。そして、食器は、
1番に「森修焼は必要だ!!」と思いました。美女は少
なくなりましたが、残った数枚の森修焼と共に、
また私が家で活躍してくれています。宅内トイレの再開
に迅速に対応して頂き、ありがとうございました。

※お手数ですがハガキ表面もご記入くださいようお願い申し上げます。
※表面にご記入いただいた内容は広告に掲載しませんのでご安心下さい。
何卒の折、皆様ご自愛下さいませ



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/>



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

マイナスの感情を受け止める

前回、「マイナスの感情をしつかりと受け入れることから始めましょう。」と自分の感情を受け止めることをおすすめしました。今回はその部分をもう少し詳しく考えていきたいと思います。

感情を受け止めること。スピリチュアル界隈で有名なワークの一つである、セドナメソッドでは「感情を解放する」と表現されています。他にも「感情を味わい尽くす」「感情を感じきる」という表現をする場合もあります。全てに共通するのは、自分の感情を無視したり、我慢したりしないことです。我慢しない、といっても、怒りを周囲にぶちまけるのはまた違います。

感じたくない大きな痛みを「怒り」で隠していることも

怒り、悲しみ、不安感、恐れ、後悔、恨み、劣等感、罪悪感など、マイナスの感情は、できればそこにあつてほしくない感情です。普段はこういう感情が表れると、その不快な状態から逃れるために、心の奥に蓋をして見なかったことにしてしまいます。また、周囲にその感情を悟られないように抑圧することもあります。

また、怒りはそのとき感じたくない感情を隠してしまうことがあります。例えば、誰かに大切にされなくて「本当はとても寂しい」と感じている場合。

その寂しさが自分にとつてすこく辛いものである場合、相手に対して怒りをぶつけることで、寂しいという感情をわざと隠してしまいます。その辛さは、幼いころに傷ついた心の痛みを思い出して、大きな痛みとして感じてしまうからです。

そして、そういう痛みを感じるのがイヤなので、紛らわせるために、食べることで忘れようとしていたり、ネットやテレビやゲームにはまったり、仕事に没頭したり、怒りに変えて解消しようとしています。しかし、自分の本当の気持ちを見ないようにしていると、潜在意識の中で気づかないうちに、マイナスエネルギーが増幅していきます。

そこで、感情をしつかり受け止めるということをおすすめしています。第一段階としてはその感情に「怒り」「不安」「悲しさ」などと名前をつけて、「ああ自分は今、不安を感じているんだ」と現状を認識します。何度か繰り返していると、徐々に「不安」という言葉では表せない、胸のあたりにある違和感や痛み、切なさ、苦しみの様な、不快な感覚だけが変わっていきます。

第二段階では、その胸のあたりにある言葉にならない不快な感覚を、名前を付けずに、その感覚そのものを味わうように感じてみましょう。

何度も繰り返ししていると、最初にあつ

た不安感は消えるか、薄れるかしてはるはず。何度消しても出てくる感情は、幼いころの心の傷が関わっている事が多いです。感情をしつかり感じる練習をしていると、昔の辛い記憶がよみがえることがあります。そういうときは、「よくがんばってきたね」「もう大丈夫だよ」と自分自身をねぎらってあげましょう。

「感じる」ことは意識を「今」に向けること

感情をしつかり感じると心が軽くなつていきます。次々に湧いてくる感情をすべてしつかり感じてあげること、心はドンドン軽やかになっていきます。

「感じる」ということは、意識を今に集中している状態です。僕たちは、常に今この瞬間を生きています。しかし、頭はいつも過去や未来を「考え」てしまっています。感情をしつかり感じるのは、思考を止めて感じる「Don't think, feel it (by ブルース・リー)」の修行を実践することです。続けていると、ふと気付くかも知れませんが、不快だと思っていたマイナスの感情は、実は、中に幸せが入ったギフトだったんだ！と、勇気を持って受け取りましょう。



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

受け取る勇気

嫌いな人の考えや存在は
意外に必要なだった

嫌いな人の意見を聞く。これはとても難しいことだと思えます。往々にして、その人自身に興味を持ってなかったり、リスペクト出来ない人とは、関わりたくないという本能からか話をしたくないと思ったりするのが当たり前だからです。嫌いな人と同じ時を過ごしたくない、一瞬でもそばにいたくないと感じてしまうので、そんな状況の中、その人の話を聞いて、その意見が正しいとは、なかなか思えないものです。誰が聞いても正論だとしても自分の感情が先にたち、正しいと思いたくないのが通常でしょう。

しかし、今までの私の人生を振り返ってみると、意外と、その人たちの考えや存在は、私にとって必要なことが多かったように思います。そのお陰で今の自分の人生があり、色々な選択の結果ではあります。偶然にも良い人生を歩んでくれたような気がしています。

ある偉大な作家の言葉に「最高の贈り物が綺麗な包装紙に包まれているとは限らない」というのがあります。まさにその通り。考えさせられます。

自分の前に起こることや現れる人、すべてのことは、なぜだろうと考えても必然で現れたとしか言いようが無く、そのように人生の流れができあがっているみたいに感じます。むしろ、そのことに自

分が気がつくまで、その事象は形を替え、また人を替え、次から次へと自分の前に現れるのです。

もう一つ例えると、それはまるで運動会のパン食い競争のようです。ある人はパン（チャンス）がぶら下がっていることに気付かずに通り返してしまふこともありました。パン（チャンス）がぶらさがっていて、そのチャンスに食いつけるかどうかは、自分の経験則や五感や第六感を信じて食いついてみる判断と、それを実行する勇気があるかどうかです。その判断は、今までの人生で一つひとつの経験から、何を感じ、何を学び、自分には何が足りないかを把握できているかどうか。自分の欠点はこれだと言うことがわかってくると、躊躇なく食いついてみる事が出来るようになってきます。

また、いつも同じ方向性の選択をするのは無意識に癖になってしまっているためです。たまに全く自分ではやらないだろう、選択しないであろうことにチャレンジすることで、その差は埋まり人間が丸くできあがってくるのではないかと思います。

心と身体の一貫性

現代のストレスの大部分は対人間関係が発端になっていることがほとんどでしょう。しかし、一度相手のすべてのものを受け入れる勇気を持つことが出来るようになる、人生は自然と好転してい

くような気がします。様々な人がいて社会がなりたっています。それぞれの人は、それぞれの役目があるのです。

お口の中の歯も色々な形の歯があり、それぞれの役目を持っています。一つの歯がなくなると他の歯が、その分負担を受けるようになるのは当然で、一口腔単位の機能を保つことはとても大切ですが、また、歯一つひとつもあっち向いたりこっち向いたり個々が不規則に存在しているのではなく、お口全体の機能が十分に発揮できるように、歯の並びが綺麗である方が良いのです。歯のかみ合わせは大切で、人間関係のかみあわせにもつながるかもしれません。

まったくの私見ですが、自分の周りで起こる人間関係と身体の中の症状は連動しているのではないかと感じています。私の場合、人間関係がよくないときには、まず自分の身体や心をフラットに戻すようにし、何かおこっていることはないかなど内省するようにしています。

また、体調が悪い時には断食もしますが、その直前の行動や人間関係など反省すべき点が無かったかを顧みる事が多いです。

いつもコンスタントに良い状態を維持できるように、普段から運動やポジティブな考え方を身につけるのもよいと思います。



ケテル歯科醫院 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。健康は歯から確信している。

ケテル歯科醫院
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>



究極の医療は

円通鑿療

「生命とは中心帰一の回転コマ運動をする
円・球である」と認識し
病のメカニズムと予防治療法を明らかにする
『円通鑿療』のお話



六角田中医院院長 医師
元・世界中医薬学会聯合会 常任理事

田中 実
(たなか みの)

1998年六角田中医院開業。伊藤良・森雄材両師に師事、東洋医学（中医学）の啓蒙に携わる過程で東洋医学の理解には道教・儒教・仏教・易経の理解が不可欠と気づき、四書五経・古神道・言霊・教養・密教を含め研究に取り組む。「生命・病・健康・癒し・自然治癒力・科学・宗教・教育・医師とは何か」等の諸テーマの一元的解明を試み、独自の医療哲学を確立。2007年内科認定医、東洋医学専門医、認定産業医を辞し、自覚を込めて「生命鑿（円鑿）」と称す。生命鑿療・円通鑿療を実践し、修身齊家治国平天下をめざす。

六角田中医院（漢方専門）
京都市中京区六角通東洞院東入オオフィス5ビル3F
075-256-0116（原則予約制・水曜休診）
HP：http://homepage3.nifty.com/rokkaku-tanaka/

医療から鑿療へ

円通鑿療の鑿は医ではありません。医は元は醫であり、そのまた元が鑿で、これが医の最古字ですが、円通鑿療ではこの鑿の字を使いません。医や醫として鑿については諸説ありますが、鑿↓醫↓医という時系列の移り変わりを踏まえた時に、最も理解しやすいと思うのが、以下のような解釈です。

医は石の鍼である矢じりを器に入れた形で謂わば物質的手段を、爰は神降の時に発せられる警蹕などの特殊な声音を発する姿勢で謂わば宗教的手段を、西は酒↓百薬の長・漢方薬を、巫は巫女の巫ですが天と地そして自我と真我を仲介することを、それぞれが表すものと考えます。時代の移り変わりと共に、鑿の巫が西に変わり、そのうちに西が外れ、爰も外れて医だけになり、現在の科学を基礎にした物質的手段主体の医学・医療になったのです。

鑿療は温故創新の原点回帰

円通鑿療における鑿療は、医療の原点回帰でもあります。ただ、単なる原点回帰ではなく、鑿療の原点と本質を踏まえつつ現代西洋医学や現代東洋医学を含めて現代に円融合する温故創新の原点回帰です。とにかく科学（科）とが罪の学でもある）的であることが何よりも優先されてきた現代西洋医学、本来の東洋医学の土台である道教・儒教・仏教の三教、特に「易経」の思想哲学が抜け落ち

た現代東洋医学から脱皮して、本当に人々の健康と幸福に資するようにと構築されたのが円通鑿療です。

その円通鑿療の最重要ポイントは鑿という字の土台である巫で、二つの意味があります。一つは、巫の字の工の部分「天と地に繋がる」、つまり、人間は宇宙大自然と繋がった存在であることを自覚することです。これが天人合一で、本来の東洋医（鑿）学最大の眼目です。もう一つは、二つ並んだ自我と真我の二人は隔てられているようでも本来一つであることに気付くことです。これは、土の上で向かい合う自我と真我（坐）は本来は単であることを示す（禪）坐禪の意味にも通じます。白隠さんの「坐禪和讃」に「衆生（自我）本来仏（真我）なり。水と氷の如くにて、水を離れて氷なく、衆生の外に仏なし……」とある通りです。以上の二つの意味を持つ巫を土台にするのが円通鑿療です。

息と食が循環し生かされている

私達が生きているのは、息と食によりです。息や食が止まる時、それは死を意味します。

息は基本的に天に近い鼻から空（空の氣・酸素）を吸い込み、体内で新陳代謝の後、口から二酸化炭素を呼出します。他方、食は地に近い口から地の産物を摂り入れ、やはり体内で新陳代謝の後、二便（植物に対しては生産物）として地に

排泄します。このように、息と食が円通循環するのです。息も食も共に自我が意識的に調節することも可能ですが、本能的には真我によって無意識的に行われています。自律神経（はずからのリズムで神の経（糸）によって、私達は本当は「生かされている」のです。息と食、何れも本能ですが、その営みたるや人知を超えたる絶妙なもので正に神業。天の父神由来の息と、地の母神由来の食が私達の身体で生きているのです。

母なる地の源は、字の中に母の字が入っているように海（産み）で、海底火山の噴火によって山ができて、海・里・山の幸が生み出され、それが私達の身体になります。父なる天の源は、宇宙（universe）の「ves」[回るもの]ですが、宇宙とは無限絶対無始無終の存在で神のことです。その神の御心が sonus Son・ニ、つまり Spirit で、これが出入するのが息（呼吸、Respiration）です。Evaporation が呼、Inspiration が吸です。旧約聖書の創世記に神が「土塵で人（アダム）を形づくり、鼻に神の息吹を吹き込んだ」と記されているのも息と食のことを記しているのだと思います。

因みに、呼吸のリズムは海の波のリズムとシンクロしており、その海の波のリズムは地球や月や太陽さらに銀河系といった宇宙の自転・公転という回転コマ運動に由来します。息と食は元を辿れば一体のものなのです。

がんになった女医が

自由診療のクリニックをつくるまで

がん患者となった女医が、自身の治療を通して気づいたことやクリニック「真健庵」を立ち上げた経緯のお話

プロローグ

今春、晴れて還暦を迎えることができ、たことは、私にとって奇跡かもしれませんが、10歳のとき、事故で頸椎損傷になり一時は半身不随で寝たきりかという状態から奇跡的に回復。50歳で癌になりました。早期発見ではなく進行癌でした。自分でも薄々気づいていましたが、家庭と仕事の事情で精密検査に行く時間と心のゆとりがない状況でした。癌とはつきりわかった時のショックは、文字通りガンと頭を打たれたような衝撃でした。

現在、日本では二人に一人は癌にかかると言われていますが、それでもまさか自分が癌になるとは誰しも思わないはず。私もそうでした。38歳の時、保険会社に勤め始めた友人のために、がん保険に入りました。まさか、それが自分を助けることになるとは、友人も私も露ほども思っていませんでした。

上司の助教授に委ねられた経験

私は、もともと放射線専門医で、大学病院時代は、癌の患者さんを受け持ち、抗がん剤や放射線治療などを行っていましたが、受け持った患者さんは、残念ながらほとんどなにも帰らぬ人となりました。私の上司であり、小さいころから父の病院を手伝っていたいた放射線科助教授も癌になったのですが、助教授は駆け出しの研修医だった私に「主治医になって今できる現代医療のあらゆる治療を施してみなさい。その中でこれはいいと

思ったら教えてやるから」とおっしゃいました。荷が重すぎるので、経験豊富な医師に頼んでくださいと、最初はお断りしました。でも「純粹な気持ちで治療をしてくれる医者でない」とだめだ。「責任は俺がとるから心配するな。お前がいいと思う治療をしろ」と言われ、その時代でできる現代治療の最先端の事を必死で治療しましたが、結局、治すことはできませんでした。最期、「血圧が下がりにしても何もするな。自然に逝くから」と、にこりと笑って亡くなられた助教授の死にさまは、今も脳裏に焼き付いています。本当に素晴らしい経験をさせてくださった助教授は、本当の意味での恩師です。この経験は医者として方向転換する大きな出来事になりました。

患者さんの遺書に救われた経験

もう一つの大きな出来事は、大学病院で最後に主治医として受け持った肺がんの70代の男性の患者さんが亡くなられたことです。自分の無力さに落ち込み、人を助けるどころか、今の三大治療をしていては人殺しを重ねることになる……と、医師として当時の医療を進んで行く自信が全く消え失せてしまいました。再び勤務できるか悩み苦しみ、2、3日自宅で臥せていた時に、その患者さんの息子さんがわざわざ宮崎から私の自宅に訪ねて来られました。お父さんが最後に力を振り絞って書かれた私への手紙を、ど

うしても渡さなければと、宮崎の埴輪のお土産と一緒に持ってきてくださったのです。その埴輪は今でも実家の玄関に、ずっと飾られています。遺書には「ありがとございました。先生に最後を受け持っていたらよかったです。どうか立派な医師になってください。感謝。これ以上はもう書けません」とミミズの這ったような字体で書かれていました。読むなり大粒の涙が止まらなくなり長い間嗚咽しました。魂を救われました。やはり医者は辞められない、何としても癌の患者さんを治す方法をみつけないと一念発起。今、この世の中にあるあらゆる治療法を勉強して自分なりの治療方法を見つけていこうと決心しました。

とはいえ現代医学をおろそかにしたわけではなく、父に内科、外科、整形外科、皮膚科、小児科、救急医療など様々な分野を教えてもらいました。父は戦時中軍医で、戦後は病院を開業し、救急病院として、家庭医として警察医として忙しい働いていました。その父に特訓を受けながら、大学院に行き研究しつつ病院に勤務。毎日思つて暇もないぐらい働いていました。この経験が西洋医学の医師としての礎となり大変役に立ちました。現在の医学教育は専門的になりすぎて、専門以外は診察できない医者がほとんどになっています。全体で病気を診ることができる医者があまりにも少ないと感じるのは私だけではないと思います。



クリニック真健庵
院長 医師

吉村 尚美
(よしむら なおみ)

全人的医療を目指した自由診療のみのクリニックを開業。食事療法をはじめとし、腸内洗浄や遺伝子治療などの最先端医療を行っている。放射線科専門医、アンチエイジング専門医、サプリメントアドバイザー、メディカルアロマセラピストなど幅広い資格を取得。著書に「『平熱37℃』で病気知らずの体をつくる」など。

クリニック真健庵
〒108-0074 東京都港区高輪4-18-10
TEL: 03-6447-7818
土曜午後・日曜・祝日・休診（完全予約制）
<http://clinic-shinkenan.com/>



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
サンクグリーン大久保1F
HP: <http://kei-shinkyu.com>



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

自分らしく生きる覚悟

今年の初冬のこと。親しい友人や、お付き合いの長い患者さんが続けて脳出血、脳梗塞で倒れることが続きました。「今朝、救急で搬送されて今は集中治療室で意識も戻っていない」といったご連絡をご家族からいただくことが何日も連続して続き、かなり落ち込みました。すぐにでも駆けつけたいのに何もできない無力感、あとは第二第三の彼らを出してはならないという焦燥感、なにがなんでも患者さんを最優先しなければならぬという義務感。それらのものがあまりにも大きくなり、時間外診療や夜間の往診など、とにかくすべてを受け止めよう」と必死になって動き続けることで周りが見えなくなっていたと思います。

「忙しい」と「心」が「亡くなる」

そんなある日の早朝、友人からメールが届きました。そこには一言「大丈夫？」とだけありました。疲弊してしまっていた自分の姿に気がつかれました。自分が動くことは自分の勝手ではあるけれど、ここで倒れてしまえば、何百人という患者さんに迷惑をかけてしまうという当たり前のことが見えなくなっていました。治療者として、なんでも自分が背負い込めばいいと傲慢になっていたのです。

おかげで冷静さを取り戻すことができました。患者さんから急な連絡があっても、先に受診する病院や検査、まずご自身でできるお手当てなど、的確に伝えら

れるようになりました。そして、治療者といえども自分も人間であるから無理はいつまでも続かないとの視点ができ、「断る勇氣」をもてるようになりました。

「忙しい」という字は、「心」が「亡くなる」と書くように、疲弊してしまい、あらゆることに對して雑になっていたようにも思い、そこも反省しました。

自分自身を整えるようになりました。日々の食事をきちんとすること。食べないときは食べない、食べる時は食べる。きちんと「いただきます」と「ごちそうさま」をする。食事が雑になると「いただきます」と言えなくなります。適度に運動する。ときどき朝早めに起きて軽いジョギングをする。きちんと休息する。何も予定を入れない日をつくる。どれも自分が患者さんにお伝えしている、当たり前のことばかり。当たり前が当たり前でなくなっていたことに気がつきつかけをくれた友人には感謝しかありません。

かたよらない、こだわらない

人さまからのアドバイス、素直に受けとれるときとそうでないときがありますね。とくに自分にとって耳の痛いことは、つい反論したくなりがち。そういうときこそ、最後まで黙って耳を傾けることができるかどうかが大切です。大人になるにつれて注意してもらえぬ機会が減ってきますから、「気がつけてくれてありがとう」と、まずは感謝の気持ちを口にし

てみることで。注意してくれた相手側からすれば、勇氣のいることのはず。それを言ってくれることは、自分のことを信じてくれているからなのです。

一方、陰口については、私は無視することがいいと思います。直接注意してくれる人との最大の違いは、信じてくれているかどうかにあると考えます。信じていないからこそ、陰でゴソゴソと言つのであって、それを気にしてそこに合わせる努力をしてみたくらぬ。所詮は信用されることはないのです。陰は陰のままです。必要はありません。あえて嫌われる必要はないけれど、同じように皆から好かれる必要もない。それくらいの覚悟をもって生きられたら、楽になりますね。

和して回せず

最近の日本人の悲しい傾向として、間違った人を徹底的に叩こうとする姿勢が見受けられます。さほど間違ったことをしていると思えないようなこともあったりします。そこにあるのは「間違い」ではなく「違い」ではないでしょうか。長年連れ添った夫婦でさえ、ほんの些細な行き違いから別離することすらあるのですから、ネット上で顔も合わせたことのない関係で100%同じと思ひ込んでしまうなど、幻想でしかありません。感わされず巻き込まれず、自分らしく生きる覚悟をもっていたいものです。



株式会社うるばな宮古
営業担当部長

砂川 文見 (すなかわ たける)

沖縄県宮古島市出身。大学進学時に島を離れるも、宮古島の島興し事業である宮古ピデンス・ピローサ事業に惹かれ2006年入社。宮古島と本州を行き来しながら、それぞれの地域や企業の良さをつなげ、宮古ピデンス・ピローサ事業の商流を膨らませることに喜びを感じる南国気質な営業マン。

宮古島と 循環する 私たち

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

未経験へのチャレンジと たくましい年配の方々

当社は天然物を研究開発することを得意とする会社です。天然物の特徴を活かした一次加工を行ったり、ハンドメイドでしか作れない化粧品を製造したりすることも得意としています。

どの仕事もそうだと思いますが、モノづくりに携わっていると、これまで手掛けたことが無い商品の相談を受けることが多々あります。未経験の商品づくりに、時間も労力も費用もかかり、複数の人の協力が必要となることがほとんどのため請けるかどうか悩むこともしばしば。そんな時は「それをやってみたいか」と自分に確認し、「うまくいくイメージが持てたか」と成功の可能性があるかを自分に問いかけます。そして、前向きな感情が湧いてきたときは、それをエネルギーに、社内外の人に協力の依頼をして回ります。

幸いなことに当社のスタッフは新しいことに前向きに取り組む姿勢の者が多く、社外でも力を貸してくださる方に恵まれていることから未経験の案件でも、実を結ぶことがほとんどです。

この未経験へのチャレンジの過程で感心させられるのが、年配の技術者たちのバイタリティーと創意工夫。モノが無い時代から、モノづくりに携わってきたため、条件や環境が整わない状況においても、明るく前向きに力強く

未経験のモノづくりに黙々と取り組まれます。しかも、無いものは作ればいい」という考えが強く、創意工夫を凝らしながら必要な道具や素材を生み出し、気がつくといつの間にかできる環境が整っていたりします。この姿勢と精神は見習いたいと素直に思えます。

うむくとう(知恵)があれば生活できる

私が子供のころ、宮古島のお年寄りからよく聞かされていた言葉のひとつに「私たちには学は無けれど、うむくとうがある。だから生活ができる」というものがあります。「うむくとう」とは宮古島の方言で「知恵」という意味です。勉強をしなくても生活をするために、子どもころから懸命に働いてきた世代のお年寄りは、たくさん経験を知恵に変えています。一緒に遊んでもらったり、作業をしたりするなかで、その凄さを子供ながらに感じたことを今でも思い出します。

そんなたくましい世代の方々になづくために、勇気と情熱を持って未経験のことにチャレンジし、その経験を知恵に変え世の中に役立つ商品や素材を作り続けたいと思います。いつか次の世代に「この世代には感心させられる」と言われる日が来ることを願って。

宮古ピデンス・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。



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



今期最後3回目の刈り取りまで約30日

緑肥用の植物は台風の防風対策にも

詳細&ご注文は 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/>

みんなのチャンスがひろがるように

与える文化

残念ながらわれわれの文化では、与えることより獲得することのほうに重きがおかれているといえます。マザーテレサのような与える文化が「1」としたら、(肩書きや名誉、お金、物質など)獲得することを求める文化は「100」であると。新しい時代の変わり目である今という時期は、様々な「とらわれ」を手離す訓練の時なのかもしれません。せめて私たちの時代に与える文化を「2」「3」にしていきたいと思うのです。

家庭や職場など、それぞれの場所で、どんなに小さくとも「与える文化」を育てていきたい。ぼくは日本を、住んでいる京都を、綾部という小さなまちを、「与える文化の先進地」にしたいと思っています。そんなふうになれたら、どんなに素敵でしょう！

「天に持つていけるのは、人に与えたものだけ」。このことばと出合い、感銘を受け、以来、「与える」ということばに敏感になっていきました。すると、いろいろな人が語る「与える系のメッセージ」が次々と飛び込んでくるようになったのです。その一部を紹介しましょう。

まずはそのマザーテレサのことばから。

「持ち物が少なければ少ないほど、多くを与えることができます。矛盾としか思えないでしょう。でもこれが愛の論理なのです。日本人に伝えたいとても深いメッセージですね。

「人間は手に入れるものによって生計を立て、与えるものによって人生をつくる」。ウインストン・チャーチルのことばです。手に入れるものと与えるものと。人生はおもしろいですね。

「生まれて、この世に生きていくというこの一番の価値は、自分の目や口、手足を使い、他者の心に、ほんの少しでも慰めや励ましを分け与えることができる、ということではないでしょうか。これは、詩人・エッセイストの浜文字さんのことばです。「声かけ」はまちづくりでも大事なキーワードです。

レシーブ&パス

いま、娘と同じ年齢である大学1年生対象の「地域観光論」という授業を受け持っています。講義の冒頭で今まで出会い、影響を受けてきたことばを毎回8つほどずつ紹介しています。地域活性化とか、観光立国とかだけでなく、深いところで核心に触れる授業をしたいという思いからそんな時間をとっているのです。先のマザーテレサのことばも地域観光の観点からとら

えてみると、ヒントがいっぱいですね。今回、あらためて今までの人生を振り返ってみると、いろいろなことを受け取ってきたから、いまがあるのかもしれないなと思いました。「Give & Receive」ということばがありますが、いろいろな人によって、「Give & Give」や「Give & Forget(与えたことさえ忘れる)」といった表現もされてきました。ある方が、「Receive & Pass」というすてきなことばを使っておられ、なるほどと思ったことがあります。受け取り、そして、誰かにパスをする。受け取りつつ、すてきなボールを誰かにパスをして、いい時代になるようなチャンスをはひろげる一助となればうれしいです。



田んぼは思索空間。お米もとれるけれど、アイデアもたくさん収穫できます。ペンと紙は必携です

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。



人生最大のギフト

今から4年前、40歳を目前に、これまでの人生で最大のギフトを受け取ったと思っています。同年、ブレマ・宮古島プロジェクトへの参画を決定し、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人で宮古島に移住しました。

宮古島プロジェクトの事業構想を見た瞬間に、「ぜひやりたい！ 何としてこのチャンスを掴みたい！」と思ったことを鮮明に記憶しています。当時、前向きな好奇心とやる気が優勢で、不安な気持ちを遙か凌駕しているため、受け取る勇気は特に必要ありませんでした。一方で、「チャンスと責任」、「権利と義務」は一对ですから、受け取った後には事業を成長・発展の軌道に乗せるために、大いなる勇気と行動力・精神力を必要としています。

当初の想定と異なる状況に適宜対応しながら日々の奮闘を続け、いつの間にか、農産・加工・観光事業を構想企画から推進まで進める立場になっていました。実は、土に触れたこともなかった私。家庭菜園レベルでの栽培実践の話のほが、今では約1万平米の畑

でサトウキビやバナナを栽培しています。自社サトウキビなどを原料とした加工商品も、8商品まで製品ラインアップを増やしました。畑で黒糖作りが体験できる観光プログラムも間もなくスタートします。

足元を見ると、サトウキビやバナナの栽培管理（畑作業・各種加工品製造・商品の出荷手配から、商品開発・販路開拓の営業活動など、やるべきこと・やりたいことは山積で、ネコの手も借りたいぐらい本当に休む間もなく大変です（苦笑）。みなさまにご支援をいただき忙しさをいただいていることに感謝して、受け取ったギフトをさらに大切に育ててまいります（^^）



太陽の恵みを受けて有機栽培されたサトウキビのジュースです。ミネラル豊富な天然の甘みにシークワサー果汁のアクセントを効かせて爽快感アップ！

しほりたて感覚
サトウキビジュース
170g 540円（税込）

詳細&ご注文は

サトウキビジュース 検索



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。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いろなお話

母乳だけど、おっぱいじゃない

未熟じゃないけど。

出生体重が2500グラムより軽い子どもは、かつては「未熟児」と呼ばれました。でも、体重が軽いだけで機能的には熟した子もいれば、体重は充分でも身体の機能が育ちきっていない子もいます。そのため、今は「未熟児」と「低出生体重児」は分けられています。

現代日本では、低出生体重児の割合が増えているらしく、30年前は5%前後だったけれども2011年の時点で9.6%にまで増えていて、経済協力開発機構34カ国平均の6.8%と比べても非常に高い数字なのが問題だとかなんだか。妊婦の体重制限との関わりも指摘されています。妊婦が栄養不良だと、低出生体重児が生まれ、そういう子は長じて成人病になりやすい、という研究結果もあるそうです。私は確かに体重の増えづらい妊婦でしたしわりとヘジなので、現代栄養学的にも問題視されるだろうと予想します。将来的に何かがあった時には、「臨月の私が子どもの体重を増やしきれなかったから」と思い出すかもしれないと思っくらには、子どもは3人も、推定体重が軽いことで、臨月頃から異常扱いされていました。

それでも、上2人の経験によると、小さく生まれた子は、体重の自然減少が過ぎたら、あとはぐんぐん大きくなりましただ。その時点での成長率は完全に「異常」

なのですが、その異常は指摘されないで(問題視する研究結果もあるはずですが、多くの医師は関与しないようです)、産科医療って、つくづく間違い探しだな、と思います。

3人目のお産では、成り行きで母子が離れてしまったけれど、でも、すぐに体重が増え、また同室になると思っていた。不本意に取り上げられても、一晩だけのはず……。だったのに、母と離された新生児の体重は、そこでほとんど増えなくなってしまうのです。

コミュニケーションに欠けた授乳

イトオテルミーなど火器は使わせてもらえないので、お湯を入れたベットのボトルで乳房を温めた上で搾乳するという母乳大作戦を展開していた私は、その時点で完全母乳に移行させていました。「体重を計る↓おっぱいを含ませる↓体重を計る↓足りない分を搾乳してきた母乳で飲ませる」というプロセスが理想ですけれど、短い時間で確実に量を飲ませることを優先すると、だんだん、おっぱいを含ませる時間が短くなり、哺乳瓶に母乳を入れてとにかく飲ませるようになりま

す。

そんな、大切なコミュニケーションに欠けた真似をしているというのに、体重が増えない。与えられた母乳が、身についていけません。飲みたくない子に無理に飲ませてもしょうがないのではな

いか、ということには、新生児入院室の看護師にも訴えました。でも、眠っている子でも、お腹がいつぱいの子でも、吐かないようにゆっくり、でも確実に、哺乳瓶の中身を飲ませるのがその方たちの技術。時には、30分もかけて飲ませていくそうです。低出生体重児の場合、通常は与えるミルクの量は少なめに設定されるのですが、うちの子の場合は通常通りの量。ちよつと多すぎるのでは? と思いつつも、早く手元に取り戻したくて、何も言わずに、言われた量を飲ませていました。なのに、体重が増えない。母子が離されたせいで、増えないのではな

いのか……?

私の退院日は決まっていました。子どもを置いて退院するよう示唆されましたが、退院するまでには子どもの体重はかなり増えている、と主張して拒否してしまいました。が、さほど増えないのです。そこで、はつきりと、子どもを置いて私だけが退院するよう促されました。

続きます。



同じ飲ませるなら波動のいい哺乳瓶で飲ませたいです。

THANK YOU
100%ナチュラルボトル
For Baby&Kids
(哺乳びん) 300ml
8,424円(税込)

詳細&ご注文は

[サンキューボトル](#)

[検索](#)

サイト内



あなた
は重力
を
ま
す
か
？

ロルフイング

重力との調和を取り戻す身体統合法

地球上で生活している限り、人は常に重力の影響を受けています。しかし、痛みや不快な症状があるときに、目に見えない重力まで考慮に入れることは普通しません。人が進化の過程で二足歩行ができるようになったのは、重力とのバランスをコントロールできるようになったから。この重力との調和を取り戻し、人が持っている潜在能力や自然治癒力を引き出すために、アメリカの生科学者アイダ・ロルフ博士が構造的な身体統合法を開発しました。彼女の名前をとって、ロルフイングと呼ばれています。その特徴は、痛みや不快な症状を一時的に取り除く対症療法ではなく、その原因となる身体の構造（姿勢や体形など）や機能（動作や行動パターン）の偏りを根本から修正することで、より若々しく健康な状態を継続・向上できるようになることです。肩こりや腰痛など、不快な症状に焦点をあてすぎのではなく、一人のひととしての身体全体のつながりに着目したボディワークです。



01 重力がセラピスト？

「からだが適切に機能すれば、その中で重力の力が流れます。そしてからだは自然に、からだ自身の力によって癒されていきます」アイダ・ロルフ博士の言葉です。ロルフイングでは手や肘を使う特殊な手技によって、「重力に対してより無理のないバランス」が得られるように、10～12回のセッション（施術）で段階的に全身の結合組織（筋膜、腱、靭帯など）の柔軟性や伸長性を調整していきます。同時に、より自然で効率的な呼吸や、立ち方、座り方、歩き方などの動作を、言葉やイメージ、感覚を通して身体に教えていきます。現在、日本には100名以上のロルファー（施術者）がおり、腰痛などの慢性的な症状に苦しむ人々だけでなく、より快適に暮らしたいと願うごく普通の人々や、多くのプロスポーツ選手、ダンサー、俳優、演奏家などから注目を浴びています。そのロルフイングの手技の中から、簡単にできるセルフケアをご紹介します。



02 使いすぎた腕をらくにするセルフケア

パソコンのタイピング作業で指先や腕を酷使している方も多いはず。同じ動きを続けているとそれが身体にクセづいてしまいます。ロルフイングのセルフケアでクセになった筋膜（筋肉と筋肉の間にある）を解いていくことで、無駄な力が抜け、本来の自然な動きを取り戻すことができるようになってくると言われています。

01



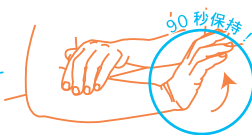
机の上に片腕をだし、気持ちのいいところを探して、指先で押さえます。このとき、押さえずに注意してください。

02



ピアノを弾くように、指先を動かします。押さえている方の指先で筋肉が動くのを感じてください。

03



手首を反らせて、90秒待ちます。呼吸を止めないように注意してください。終わったら、逆の腕も同様に行います。

知ってる？ 腕と呼吸の関係

人の受精卵の発生と組織や器官への分化を扱う発生学的にも、腕は胸から生えてくることがわかっています。パソコン作業などで、腕が疲れてくると、肩も疲れてきて、次第に呼吸も浅くなってきます。このセルフケアで腕をらくにし、より自然な呼吸ができるようになりますよ。気分が変わりますよ。



ブレマ株式会社
プロモーションセッション
寺嶋 康浩
(てらしま やすひろ)

関西大学工学部卒。グラフィックデザイナー、コピーライターとして広告制作や宣伝に携わる傍、身体、心、食事、運動の4つの面から健康をサポートするポラリティセラピーや脳脊髄液をバランスするクラニオセकुラルを学ぶ。2011年、父の死を機にボディワーカーに転身。全国でのべ1,000人以上の心身と向き合い、セッションやセルフケアを伝えている。

私はこんな風に使っています



03 善デスク

パソコン作業の腕の疲れは、デスクの高さにありました。物を書くときと、パソコン作業では、頭の向きが違うので、自ずと身体を使い方も変わってきます。パソコン作業には、疲れにくい専用のデスクがあるということが、この商品を通してわかりました。

■通常のデスク



■善デスク



通常のデスク（左写真）は、腕があがり緊張気味。善デスク（右写真）は腕がリラックスしています。



パソコン作業の疲れにくさは「高さ」にあり！

善デスク

41,256円(税込)

詳細&ご注文は

サイト内



企業様コンサルティングセクション

岸江 治次

(きしえ はるつく)

2013年プレマ入社。マクロビオティック活動歴を活かし、主に、商品の開発と営業に関わってきた。趣味は読書と映画、好きなジャンルはミステリー。最近のおすすめ映画は「ルーシー」。無双原理の時空の概念を捉えるのにマスト。

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



縦軸においても横軸においても すべての生命はつながっている

私がマクロビオティックを始めた80年代初頭、玄米食はまだ病人の世界でしか広まっておらず、肉や魚を食べず、牛乳を飲まないことは変人扱いでした。

そもそも、私がマクロビオティックを知ったきっかけは、学生時代の冬のデートでホットミルクを頼んだとき、彼女から「どうして、牛の子が飲むものを飲むの?」と言われたこと。それでは……とトマトジュースにしようとする。「そんな、体を冷やすものを飲んでどうするの?」と言われました。肋膜炎で入院経験のあった私は、栄養学的に身体にいいものを摂ることに気遣っていたつもりだったので、世間とあべこべなマクロビオティックの考えに衝撃を受けました。

彼女は、生まれながらに虚弱だったため、母親が玄米食を始め、本人も意味がわからないまま、正食生活を送っていたのです。「これを読めばわかる」と渡された、マクロビオティックの創始者桜沢如一の著書「無双原理」を読んで、やがて陰陽のモノサシが個人の羅針盤を決定する時代が来ることを予見し、正食の勉強をしようとした。「失われた地平を求めて」のキャッチコピーから、「無双原理」を企業理念とする会社を発見し就職しました。

後に聞いた話ですが、私の名付け親は、食品公害運動や日本にアーユルヴェエダを紹介したことで有名な丸山博先生のお友達。その影響を受けて、私の祖母は私

が幼いころ、母に肉食を禁じており、私は3歳ぐらいまで全く肉を食べずに育ったようです。今思うと、不思議な力に自分の使命がひきつけられた気がします。

時代は冷戦末期。ソビエトの崩壊やベルリンの壁が壊されるのを目の当たりにし、桜沢が語った「人間の秩序」は時代とともに変わることを実感しました。まさに、万物流転です。

今年には桜沢如一没後50年。健康ブームで、マクロビ、ベジ、ローフード、ボタニカル、エシカルなど、オーガニックも含め、食のフラットホームは百花繚乱になりましたが、無添加、自然食、有機の原点が食養にあり、石塚左玄が食育の基本を創り、桜沢如一によって「マクロビオティック」として世界に広められたことは、まだあまり知られていません。

桜沢のメッセージは、玄米食で元気になる幸せになったら、そのおすそ分けをして、幸せをばらまきなさいということ。ちょうどプレマの掲げるミッションの「あなたが大切に思う人をあなたが大切にできるよにお手伝いたい」に通じるところがあります。命のつながりは、あなたがいるから、私がいる。地球誕生から、生命誕生、そして人類誕生から今に至る中で、親や先祖への感謝の念は、いまここにある食(いただく命)に引き継がれています。プレマで命をつなぐ大好きな商品群に囲まれて仕事することができて、いま、私はとてもご機嫌です。

ほくほく食感なひよこ豆とオリーブオイルの香り広がる 聖書の地有機スープ

プレマに入社してからさまざまなオーガニック商品に出会ったが、極めつきはなんといってもSSFスープ。おいしさはもちろんだが、このスープを食べると本当に体全体が喜ぶのだ。食養療法の本質は、細胞にとっておいしいものをいかに供給するか。かつて料理教室の運営をしていた時に、マクロビオティックの野菜中心の料理を続けていくと、みなさんがただおいしく楽しく食べているだけなのに、知らないうちに体調がよくなり、肌がつやつやになり、若返っていくのをたくさん見てきた。おいしさは一番体を癒してくれるのだ。このスープで得られる至福感は、いつのまにか日常的に瓶のふたを開ける瞬間から、鍋に移す行為も、水を足すことも、楽しみに変えてくれる。世界を旅して出会った食材にミッシェルが愛情込めて作ったその思いが全身の細胞に伝わるからだろうか? エサ化している日本の食事情のなかで、本当に体も心も癒してくれる逸品である。



ほくほく食感なひよこ豆とオリーブオイルの香り広がる聖書の地有機スープ
400ml 1,490円(税込)

食、
食べる、
その喜びをみんなのものに

詳細&ご注文は [SSFスープ](#) [検索](#) サイト内

暑い夏には、 「冷やしあめ」でほっと。



東日本にお住まいの方には、恐らく馴染みがないのが「冷やしあめ」です。京都や大阪を中心とした関西では、夏になると必ず登場するこの飲み物は、麦芽水あめにすりおろした生姜を加えた、いわば「栄養ドリンク」のようなもの。麦芽水あめは、サツマイモのデンプン質を麦芽酵素の力で分解した自然の甘み。これにピリッと辛く刺激の強い土生姜を、すりおろして加えます。食を薬と考えてきた中国では、いまだに「朝3枚の生姜は高麗人参よりいい」と云われているんですよ。発酵ブームで注目を集めている甘酒ですが、その重さや甘ったるさがちょっと辛くなる季節が夏。たっぷりの生姜を加えた冷やしあめに、レモンなどの柑橘を加えて、爽やかな風味を楽しみませんか？

そうそう、暑い国からやってきたスパイスの知恵も借りて、手づくりジンジャーエールも美味しいですよ。



基本の冷やしあめ～作り方～

- ①水500ccに麦芽水あめ80gを加えて火にかけ、煮立たせないよううけながら溶かします。
- ②生姜のしぼり汁を小さじ3～加えて、火を止めます。
- ③粗熱をとって、保存容器に移して冷蔵庫で保管ください。

じりじりと暑い夏。火照った肌に、きりっと冷えたお茶やジュースは何よりのご馳走ですが、冷えすぎた飲み物は、実は身体にとってはちょっとした負担です。胃をはじめとする内臓の温度は、温かく保たれてはじめて機能します。胃腸の冷えは、夏バテや花粉症の原因にもなりますので、夏の養生は大切です。スパイスの刺激やかんきつ類の清涼感に力を借りながら、なるべく温かい飲み物で喉を潤しましょう。



- ① [00100217] 無為自然 麦芽水あめ
 - ② [00100215] 京の伝統 きんかんのどあめ
 - ③ [00100218] 京の伝統 生姜のどあめ
 - ④ [00100219] 京の伝統 黒豆煮汁のどあめ
 - ⑤ [00100216] 京の伝統 かりんのどあめ
- すべて160g/670円(税込)

フルーツしろうぶ～れもん～で簡単ジンジャーエールのもと

- ①水3カップ、ジンジャーエールスパイスミックス10gを加え沸騰させる。沸騰してから10～15分弱火で煮込み、途中あくが出るようであればこまめに取る。
 - ②フルーツしろうぶ～れもん～を加えて冷ます。
 - ③粗熱が取れたらスパイスごと密封容器に移す。
- ※はちみつや甜菜糖を加えれば、好みの甘さに。



- [00100600] フルーツしろうぶ [れもん] 180ml 546円(税込)
- [00100655] 有機ジンジャーパウダー20g 350円(税込)
- [00100661] 有機ジンジャーエールミックス [まろやか] 20g 550円(税込)
- [00100597] そのまんま、柑橘しぼり～じゃばら100%～100ml 900円(税込)

他にもある、夏の飲み物



- 左から順番に
- [00100598] 和のひと啤～じゃばら～275ml 1,180円(税込)
- [00100740] 和のひと啤～赤しそ～500ml 1,170円(税込)
- [00100222] 琥珀の賢沢とろり完熟梅蜜710ml 1,663円(税込)
- [00100601] フルーツしろうぶ～ぶどう～180ml 598円(税込)
- [00100563] 二十二種大地の恵み茶200g 1,342円(税込)
- [00100070] 水田ごぼう茶80g 1,250円(税込)

8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

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

Event

片岡航也先生2回シリーズ

宇宙型願望実現の法則

くいま伝えたいお月さまからのメッセージ

毎年ご好評いただいている片岡航也先生のセミナーが、今年はパワーアップして2回シリーズになりました！

どうやって、宇宙を味方につけて願いを叶えるのか？なぜ、月のテンポを取り入れると人間関係や物事がうまくいき始めるのか？今日からすぐに使えるテクニックだけでなく、日本人とお月様の秘密の歴史、自分の能力を開花させるためにできること等々、たっぷりお話しさせていただきます。

初めての方はもちろんリピーターの方もぜひ！
 今まで以上に深く濃い内容をお伝えします。

セミナー内容ピックアップ

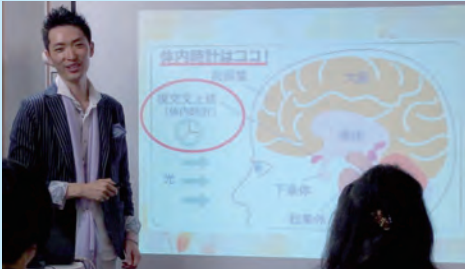
1回目
 9/14開催

- ・お月さまと生命の不思議な関わりとは？
- ・お月さまと日本に隠された真実とは？
- ・お月さまとのつながりを断たれてしまっているこの世の仕組みとは？
- ・明らかになる「13」の数字に隠された謎
- ・旧社会システム「太陽の時代」から新社会システム「月の時代」へ
- ・脳力・能力が開花される「月のテンポ」とは？
- ・月×言葉×数霊
- ・お月さまと松果体と次元上昇

2回目
 10/12開催

- ・著名人から学ぶ「116理論」とは？
- ・現代に蘇る天地自然の高周波
- ・月のテンポ×高周波＝人類意識超進化
- ・脳波の鎮静化とパラレルワールド
- ・お月さまが伝える近未来
- ・いま伝えたいお月さまからのメッセージ

※内容は変更になる場合があります。



昨年、弊社東京オフィスで開催した片岡先生のセミナーは和気あいあいとした雰囲気で大盛況でした。



<講師プロフィール>

有限会社ビュージック
 片岡 航也

1978年生まれ。一児の父。東京モード学園スタイリスト学科を卒業後、パーソナルスタイリストとしてカウンセリング業務を続けるなか、人の内面にすべての答えがあることを知り本質の世界へ。船井幸雄グループに入社し、経営コンサルティング、ブランディング、プロデュースなどを学ぶ。義父「片岡慎介」が生み出した「月のテンポ」と出会い、生活に取り入れれ人生が一変。現在、有限会社ビュージック取締役。お名前から魂の役割（使命）を読み解き「書」にしたためる「線筆家（えんぴつか）」としても活動。

日 時：1) 9月14日(水) 13:00～15:00
 2) 10月12日(水) 13:00～15:00
 会 場：八丁堀セミナールーム
 東京都中央区八丁堀2丁目19-7 佐藤ビル5F
 プレマ東京オフィス内
 アクセス：八丁堀駅（京葉線・地下鉄日比谷線）徒歩2分

参加費：1回3,500円
 ※両日ともお申込みの場合セット割引で6,000円
 定 員：各10名
 お問い合わせ：info@prema.co.jp
 お申込み：http://prema.binchoutan.com/seminar/index.html
 こちらのページよりお申し込みください

News

メルマガ会員登録限定タイムセールも！

メルマガの登録も解除もカンタン！
 セール情報やクーポン券などを配信中！

弊社では、セール情報やクーポン券、お客様の気づきのお手伝いを目指し、月4回のメルマガを発行しています。また、ほぼ毎月メルマガを員様限定のタイムセールを開催しています。

今月のタイムセールは、まだまだ残暑厳しい8月25日から。夏のぐだぐだ：大丈夫ですか？子ども達は終わりを迎えようとしている夏休みを名残惜しく感じる時期。暑さと長期の休みで、一日中ぐったり：なんてことになりがちですね。まもなく始まる新学期にはシャキッと気持ちも新たに過ごして欲しいものです。通常セールには出さない商品や、お買い得品など：。欲しかった商品がお買い得になります。タイムセールの情報はメルマガで配信予定です。お見逃しなく！

メールマガジンの登録・解除方法

お買い得情報満載！
 10%割引クーポン券
 登録はこちら

●メールアドレス
 ○○@prema.co.jp

登録 解除

メルマガバックナンバー

登録も解除もとても簡単です。メールアドレスを入力いただくだけ。
 ●プライバシーポリシー

※メールアドレスを変更された場合こちらで再度登録をお願いいたします。

びんちょうたんコムのトップページの右側にある「お買い得情報満載！」の下にメールアドレスを入力して、登録ボタンを押すだけで、メルマガ会員に登録できます。登録解除はメールアドレスを入力後解除ボタンを押すだけ！

リブレライフの米・豆加工食品

「飽食の時代」だからこそ、少量で元気な生活を。産地・生産者・銘柄・栽培方法が明確な原料を厳選し、暮らしの基本である「米」「豆」の栄養を、自然な形で余すことなく詰め込んだ生活サポート食品です。



東ティモール産ピースコーヒー

農業や化学肥料を経験したことのない土壌で自然栽培され、真っ赤に熟した果実のみを丁寧に手摘したスペシャルティコーヒー。気持ちの自覚めるような一杯を東ティモールの霧立ち込める山々からお届け。



7月の新商品をご紹介します！

自然栽培コーヒー豆から短時調理家電まで先月もたくさんのお新商品が仲間入りしました。特に弊社代表が病氣療養中の元スタッフのために開発した元気無限の素は想い入れのある一品です。販売開始したばかりの商品たちをご紹介します。

新商品をまとめてご紹介！
http://www.binchoutan.com/new_item.html

マルチウォーター

pH2.7の天然の強酸性水です。鉱山から湧き出る天然の強酸性水は、雑菌の繁殖を抑えミネラルも豊富なことから、これ1本で化粧水として、髪と肌など気になるところを清浄にして健康な状態に。



おうちで黒糖チャレンジ

ブレマ宮古島プロジェクトから新商品が誕生しました！鍋を使って、約15分で黒糖作りが体験できる「おうちで黒糖チャレンジ」親子で黒糖蜜からキャラメル、飴、黒糖に変化する様子をお楽しみください。



元気無限の素

黒酵母発酵液が苦手だった方もびっくり！ライチ風味でお子様からお年寄りまで飲みやすい黒酵母ができました。ますます美しく輝くための新習慣に。毎日美味しく飲んで、体の内側から美しさを引き出しましょう。



全自動スープメーカー クックマスター ～旬菜(しゅんさい)～



おもてなし料理や夕食のもう一品に困ったら、4つのボタンで短時調理。下ごしらえした野菜と水、調味料を入れるだけで舌触りなめらかな自家製スープができる全自動スープメーカー。自動加熱と攪拌機能で煮物やおかゆ、豆乳なども手軽に手作りができます。コンパクトで省スペース、すべてのパーツが水洗い可能で清潔に保てます。家事の時短にもってこいの一台です。

自宅のできる次世代型検査サービス Mykinso

Mykinso(マイキンソー)は、糞便サンプルから腸内細菌の持つ遺伝子を解析することで糞便に含まれる細菌叢のパターンを明らかにします。



夏一番を迎えみなさまいかがお過ごしでしょうか。8月と言えば、夏休み！お子さんの「おなかすいた〜」に頭を悩ませる母は私だけではないはず。そんなとき重宝なのがおなかに優しく、牛乳アレルギーのお子様も大丈夫なナッツミルク「エコミル」です！我が家では牛乳は嗜好品。ミルクと言えばエコミルが定番。暑くて食欲も失せがちな朝はエコミルを使った冷たいじゃがいもスープ(ピシソワーズ)。おやつには白玉やミルク寒天、アイスにも。パパッと作れる気軽さと後味の軽さがいれいす。子供達も過剰におかわりを要求してこないで、本当におながが満たされているのが分かります。(お砂糖味のものも中毒のようにおかわりを催促してきます)どれも簡単に作れるものばかり。レシピを参考に親子で手作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？



ブレマスタッフ 宮部 靖子

手抜きとナチュラルライフの両立がモットーのお気楽食いしん坊な母。子供の笑顔を見るため台所に立つのも、あまりの暑さについつい麺類を湯がいてしまうこの頃。今日こそちゃんとお料理したいです。



エコミルのレシピはこちら
 サイト内

お子様の自由研究にもおすすめ！
 夏のエコミル活用術

Q.なぜ砂糖は良くないのか？

基本のき vol.4

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します



今年はまれに見る猛暑到来ということで、一日中、冷たい飲みものが欲しくなります。子どもたちは水や麦茶では物足りないらしく、口にするのは清涼飲料水等の甘い飲み物ばかり。砂糖の量を考えると恐ろしくなりますが、健康に及ぼす影響としてはどのようなものがあるのでしょうか？（福知山市 夏バテ気味の3児の母より）

A. 精神的な栄養にはなるけれど 大量に食べると病気になる



砂糖の害は大きく分けると三つ。一つは、体を冷やす食べ物であるということ。現代人は冷えについて無頓着で無自覚なことから、低体温の方が多いといわれています。それは、エアコンが完備された環境や薄着になったということだけではなく、砂糖や加工食品などの体温を下げる食べ物や口にする機会が増えたことにも原因があると考えられています。

暑い地域で採れる食べ物、体を冷やす作用があるといわれています。日本では砂糖の原料であるサトウキビは主に沖縄で採れます。つまり、砂糖には体を冷やす作用があるのです。だからこそ、夏に甘いものが食べたくなるのです。二つ目に、砂糖の精白についてです。砂糖に限らず、人工的に白くしている食品の特徴は、その精白過程でさまざまな薬剤を使っており、ビタミン、ミネラルが根こそぎ奪われてしまっています。大切な栄養素が無くなるうえに薬剤が入るのです。つまり、砂糖は食品ではなく自然界には絶対に存在しない、有害な食品添加物であるともいえるのです。三つ目は、腸内の環境を荒らすという

問題です。砂糖を摂ると胃腸の動きが止まる「糖反射」という反応が起こります。だから便秘になるのです。砂糖の主成分であるシヨ糖（果糖＋ブドウ糖）は、体内に入るといろいろと悪さをし、腸内細菌中の悪い菌を増やします。そこで、甘いものを食べるときには食物繊維を同時に摂ることが重要なのです。砂糖を多く使った甘いものをたくさん食べた翌朝、肌はどんな状態ですか？むくみや気だるさを感じる人もいれば、頬やおでこが荒れる人もいるかもしれません。肌の糖化は、酸化以上に悪いとされ、たるみや黄ばみ、乾燥によるシミの原因にもなるともわかっています。白砂糖を摂取すると、脳内では脳の神経伝導体であるドーパミンが大量に放出され、血糖が急激に増えたのち、セロトニン（幸せ物質）が分泌されます。甘いものを食べると、幸せと感じるのは、こういった仕組みからなのです。

砂糖の取りすぎが気になる人にやさしい自然の甘みを楽しむ代替糖をご紹介します！

腸内細菌のバランスを崩したり、体を冷やしたり、体調を悪化させる白砂糖ですが、甘みに慣れてしまった現代人にとって、甘みのない生活は考えられません。そこで何で甘みを補うのが重要な選択になります。世には石油から合成された発ガン性のある代替糖が目立ち、それを知らずに摂取し続けることで「ヘルシー」なつもりで体を痛めつけてしまっています。病院の糖尿病外来ではこのような石油性甘味料を推奨しているのが現実です。弊社では健康やかに自然の甘みを楽しんでいただけるよう、白砂糖の代わりに天然素材の代替糖をご紹介します。詳しくは弊社サイトでご覧ください。



プレマシャンティ 有機モルトエキス プレマシャンティ 無為自然麦芽水あめ プレマシャンティ 有機もち米飴

詳細&ご注文は [代替糖](#) [検索](#) サイト内

こんなにスゴイ！ 梅の効能

私たちの生活の身近にある梅。
意外と知らない梅の効能を調べました。

日本の伝統食材「梅」には、身体に嬉しいさまざまな効果があります。梅の栄養面から特徴的なのは、有機酸の多いことです。疲労回復などに有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸、その他各種有機酸が豊富に含まれています。梅の栄養価は果物の中でも優れており、タンパク質や、カルシウム、カリウム、リン、鉄などのミネラル（無機質）や、ビタミンA・B1・B2・Cなども豊富に含まれています。そんな梅の働きについて、ご紹介します。

ミカンやリンゴより豊富なミネラル、カルシウムはリンゴの4倍、鉄は6倍

私たちの骨、歯、血液、組織液などの中には、カルシウム、リン、鉄などのミネラルが含まれています。このミネラルが不足すると、身体はバランスを崩し、さまざまな病気を引き起こします。梅には身体に必要なミネラルが豊富に含まれ、その含有量はミカンやリンゴ、ブドウよりも多です。リンゴに比べて小さい梅の実ですが、なんとカルシウムはリンゴの4倍、鉄は6倍も含まれています。マグネシウムや亜鉛も梅の実の方が多いためです。

疲労回復効果 老廃物が溜まるのを抑える

エネルギー代謝がうまくいかないと、栄養素の不完全燃焼が起こり、疲れや肩こりを感じたり、細胞の老化、動脈硬化、生活習慣病などの原因にもなります。

梅の酸味成分であるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は、糖質の代謝を促し活性化する働きがあります。これにより栄養素をエネルギーに変換する働きをスムーズにします。つまり、梅は疲労回復だけでなく、腰痛や肩こりなどの緩和、老化防止、疲れにくい体づくりにも役立つことが期待できるのです。

唾液の分泌を促進させて食欲増進

梅のクエン酸は唾液の分泌を促して食欲を増進させるだけでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。さらに、梅に微量に含まれているピクリン酸は腸の働きを活発にし、便通の改善も期待できます。

食事バランスを整えるアルカリ性食品

健康維持のためには、身体の酸・アルカリ性のバランスをとることが欠かせません。健康でいるためには体液（血液や細胞液）を弱アルカリ性に保つ必要があります。しかし、ご飯やパンなどの主食や肉や魚などの食品は、その多くが酸性食品です。現代生活ではどうしても酸性食品を多く摂りがちですが、体液が酸性化するすると血液はドロドロになって毛細血管の流れが悪くなり、血行不良などを引き起こす原因となります。また、クエン酸などによる疲労物質（乳酸）を分解する機能が充分働かず、筋肉等に乳酸が蓄積され老廃物も溜まり、血行不良などの悪循環で免疫力も低下し病気がかりやすくなります。身体のためにはアルカリ性食品を食べ、酸性を中和させる必要があります。梅干しはすっぱいですがアルカリ性食品で、ほんの少し食べるだけで酸性を中和することが出来る、ほんの少しです。牛肉100gを食べたとき、酸性を中和するには例えはきゅうりの場合約80g(約9本)、必要になります。梅干しならたった6g(約1/2個)で十分です。野菜を大量に食べるよりも効率的です。アルカリ性食品の梅を食べると血液やリンパの流れがよくなり、抵抗力や免疫力がアップするので、病気になりにくくなります。

梅はカルシウムや鉄の吸収を促す

現代人のカルシウム不足は以前から指摘されてきましたが、毎日の食事で気を付けて摂取するようになっても、カルシウムは吸収効果が悪いので身体になかなか定着しません。しかもカルシウム吸収率は年齢とともに低下して行くのです。しかし、クエン酸などの有機酸には吸収率の低いカルシウムや鉄の吸収を促し、カルシウムが骨から持ち出されるのを防ぐなどの働きがあるといわれています。つまり、梅を毎日食べると体内でのカルシウム定着率が徐々に高まっていくこと

が期待できるのです。カルシウムが必要な成長期の子どもや高齢者にも大人たちにも、梅は優れた効果を發揮してくれます。

肝機能を強化し血流を改善血液がサラサラに。血栓・動脈硬化などの予防にも！

梅干しにはヒルビン酸という成分があり、これは肝機能の強化に有効といわれています。お酒を飲む人にも嬉しい成分ですね。また、ジャムや梅肉エキスなど梅を加熱した製品では、梅に含まれている糖とクエン酸が結合しメフラールという成分が作られます。メフラールは血流を改善し血栓予防、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つと考えられています。また血液の中にコレステロールが溜まるのを抑え、酸素や栄養分の供給がスムーズになることで、老廃物の排出を促進し疲労回復も期待できます。新陳代謝が活発になるので老化を抑えることにも繋がります。

微生物の繁殖を抑え食中毒予防にも

梅に含まれているクエン酸は、殺菌・除菌効果に優れています。昔からおにぎりやお弁当に梅干を入れるのは、クエン酸の微生物の繁殖をおさえる効果を狙ったものです。さらに、お腹の中に入ると胆汁の働きを活発にし、食中毒の原因となる菌に対する効果も期待できます。また近年では、梅に胃や十二指腸がけいようの原因とされ胃がんとの関連も指摘されるヘリコバクター・ピロリ菌の増殖を抑制する効果があることが、和歌山県立医大の宇都宮淳子講師らのグループで研究されています。梅は、毎日の食事に取り入れることで、食中毒予防やがん予防も期待できる優秀な食品なのです。

美肌・老化防止・むくみ・シミ・シワにも

肌のシミ、シワ、くすみなどの原因のひとつとして、内臓の老化があげられます。梅のクエン酸は、新陳代謝を促し体内の老廃物の排出を促進してくれます。これにより、むくみの解消、美肌や老化防止なども期待できます。また、梅にはポリフェノールやビタミンEなどの抗酸化成分が含まれ、野菜や果物の中でも優れた含有量を誇ります。



梅肉エキスってどうやって作るの？

梅といえば梅干し。古来、心身を健やかに保つことが知られ、日常の食事の他にも、戦場に携帯されたり、生水を口にするときと一緒に食したりして、使われていたといえます。しかし、梅干しは、塩分を気にする人には積極的に摂れないもの。梅肉エキスは、梅干しと違い塩分を含まないので、塩分を控えている人にも安心です。さらに、その凝縮されたパワーは梅干しをはるかにしのぐとも言われます。



1. 梅のヘタを竹串で取り除ききれいにします。 2. 梅をすりおろし器でおろす。 3. すりおろした梅を、布巾で漉す。 4. 漉した汁を、どろっとするまでよく煮詰める。

梅ポリフェノール&ムメフラール含有梅エキスのいいこと

現代において梅肉エキスを手作りするのはなかなか難しいかもしれません。しかし、現代人にこそ必要な梅肉エキス。出張や旅行など、必要なときに持っていきたいけれど、かさばるし重いという声も多くありました。梅肉エキスの成分はそのままだ、より飲みやすく、手軽に持ち歩きどこでもさっと飲める粒タイプです。梅由来のポリフェノールと、梅肉エキスを作る過程で生成する希少な成分ムメフラールを含有しています。家族みんなの毎日の健康にぜひお役立てください。



梅肉エキス粒 450g
9,000円(税込)

詳細はこちら [サイト内](#)

梅肉エキス粒

プレマのある暮らし

らくなちゆる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

小さいころから蚊に好かれていた次女。痒いだけではない、怖い伝染病が世間を騒がせています…。でも、蚊よりもっと怖い市販の虫除けスプレーは絶対に使いたくありません。「かえる印のハーブプロテクト」はハーブ抽出のオイルなので、子どもにも安心して使えます。爽やかな香りなのも嬉しいですね。

(京都市・山崎さん)

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



100%天然素材。ノンケミカルの虫除けスプレー

かえる印のハーブ・プロテクト
120ml 1,419円(税込)

詳細&ご注文は サイト内

新商品 Pick Up

肉や魚などの動物性たんぱく質を控えているベジタリアンやヴィーガンの方のたんぱく質補給に！
完全植物性プロテインパウダー

健康志向の高まりから、植物由来のたんぱく質に注目が集まっています。サチャインチナッツプロテインパウダーは、良質なたんぱく質を約60%含有した天然のプロテインです。

マクロヘルス®
サチャインチナッツプロテインパウダー
200g 3,024円(税込)

詳細&ご注文は 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・配布して下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

編集後記

「舞う」ことは「回る」こと。名前に「聖」という漢字を持つためかどうかわかりませんが、神社で踊りたい衝動にかられることがあります。誰もいないときには、舞うことも。そういうとき、頭では思いつかない体の動きが生まれてきて非常に面白いのです。踊ることは、自分の身体を知ること。普段、いかに自在に身体を使いこなせていないかに気づきます。（編集室 Roots 藤嶋）

実店舗 NATURAL&SPIRITUAL 京都太秦しぜんむら

【ネットショップもあります】



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

8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			

9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	31

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

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

