

らくでナチュラルな暮らしを提案する

2016

vol.111

12

らくてよちゃら子通信®

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…

特集 時代は無分別智医療へ

天外伺朗氏インタビュー 後編

生産者紹介 古果園 古田耕司さん

昔ながらの甘酸っぱい「有田みかん」を有機に

基本のき どんな油を使えばいいの？

常識を超える2





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。

過去に縛られない

弊社は一九九九年に創業し、今年は17年目を走っている最中です。仕事の実態からは少し乖離した「びんちょうたんコム」という名前は、創業後、最初にオープンしたウェブサイト「愛と叡智の紀州備長炭研究会」に由来しています。今年成人した長女のアトピー性皮膚炎は、どうしたら治るのだろうかという、単純かつ個人的な動機から、有効な素材の一つとして「備長炭」や「木酢液」と出会い、その可能性をお知らせしたいと付けた名前でした。

当時は炭やそれに関係する産物、さらに遠赤外線や食用炭化物などの炭と似通った性質をもち、体質改善に役立つ品を中心にお届けしていました。その後、食の重要性は自然療法には欠かせないと安全でほんもののおいしさをもつ食品を、また、個人の健康には環境の浄化が欠かせないと、安全な生活雑貨のご紹介をというように、カバリー範囲を広げてくださいました。現在では自社で開発した品だけでなく一千品目附近に迫っており、単なる物販業ではなく、商品開発や貿易、事業者様への供給や農業までを準備範囲とするに至りました。

これだけをご説明すると「さぞかしご盛況で」と言われそうですが、実際には

そうでもなく、いろいろ厳しい状態があります。何より、ネットでものを売る店は激増し、価格は人工知能が設定するという時代になり、アメリカからやってきた黒船は、巨大な資金力を背景に大損をしてもシェアを圧倒して市場を制圧するという施策をとり、品物の背景にあるものやことはどうでもよい、ということになってしまいました。私たちは、私たちが提供する品物ができる前にも後にも、多くの個人のストーリーや気づき、努力や涙があつてご縁つなぎができていると考えていますので、数や規模を背景にした一方的な値引き交渉は一切していません。作る人、売る人、買う人やその周りの人がすべてハッピーになるという寝言のようなことを真面目に希求していますので、誰かが一方的に得をすればよいということから離れるため、いろいろな意味で守るべきルールを自ら設定し、それを履行しています。

しかし、残念ながら時代の実態は真逆のほうがよく売れて儲かるということを証明しています。ということで、弊社の供給量を見てみると、他社の名前の付いたものは価格競争の結果、じりじり落ち込みつつ、自社で企画したものがそれを見るとかカバリーしているという状態です。

放っておいでも歳をとる

もう一つ、大きなハードルは、自然食やナチュラライフを求める平均年齢層は徐々に高齢化している、という事情があります。世界的に見れば、私たちが提案するようなライフスタイルや、それに関連する品物の流通は成長産業と認識され、確実に増えているのですが、日本ではどちらかといえば減少が続いています。直接、このような仕事をしていない人たちからは「自然食とかオーガニック」というと、伸び盛りですよね」と言われ、そのような雰囲気の商品はよく売れていますが、実際にはとてもナチュラルとはいえない代物が多く、「自然派」とか「ナチュラル」というコピーライティングだけが先行し、実態は伴っていません。強大なバイキングパワーをもつ商社や大手流通業者は何より安定供給を求めていますから、気候や職人の状態に左右されるようなものではないのです。

ほんものは自然の変化に沿い、丁寧に作られますから、時として品が足りず、それをカバリーするために産地や生産者を固定することは売り手の首を絞めます。私たちが提供する品はどれも大量生産品の何倍、何十倍の時間をかけて作られ、

そして価格はせいぜい数倍止まりです。こういう状況ですから、若い人たちにとってみれば、仕事としては面白くなく、買う側としても「もどき」をつかまされてしまったり、または若年貧困の問題とともに安くて早いものだけが多くの消費されるようになってしまいました。

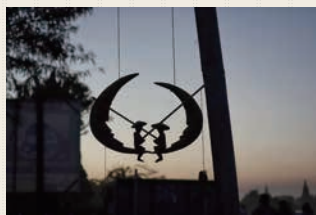
私の最大の問題意識はここにありますが、今まで書いたような堅い話ばかりを振り回してみても、若い人には通じません。もっと入り口を低く、気がつけば本質と繋がっていた……という状態を作るべく、私が注目したのはジェラートです。スローライフの国イタリアの伝統を背景に、低脂肪、低糖質で作られる氷菓は、若い女性も大好きです。陰性だ、身体を冷やすなどといった、入り口を狭めてしまえば、ほんものの素材を作ってくれる生産者も、私たちの仕事もお客様が年齢を重ねるたびに縮小していきます。誰もが笑顔になれる甘さやおいしさの陰に、不思議な糖質の世界、魅力的な脂質の世界、機能性をもつ素材の可能性が隠れています。自然食屋が本気でジェラートに手をだすなんて、正気かと言われるそうですが、私は本気です。何より、私たちの拠点で作出す品ですから、誤解を恐れずにいいますと祈りを込めることができるのです。ジェラートには空気とともに、氷の結晶が油脂と糖質の間に抱き込まれます。これを口にする全ての人が笑顔と幸せが訪れますように、良縁があります

📷 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、一瞬のまばたき。

12月号の写真：魚を与えるより

「ある賢者は、空腹の民に魚を与えずにいった。私は貴殿にこの魚を与えるより、魚の釣り方を教えよう。」私たちは、いつも解決を求めている一方で、そのプロセスを学ぶことに億劫さを感じている。釣りの本質は待つことだ。成果を急がず、工夫を止めず、自分を信じる心がのちに成果となる。ともに釣り糸を垂れ、明日もまたよい結果を信じ続けよう。



ように、健康が得られますようにと願うことは可能です。私も気がつけば長女が成人し、若いとはいえない歳になりました。身体に無理が利かなくても、私の思いと情熱を何かに載せることはまだまだ可能です。これは私たちがものづくりそのものに着手する起点です。私もチャレンジを続けます。どうかあなたも新しいチャレンジを、新しい年を迎える前に、妄想してみてください。

Book

Nobuo's recommendation

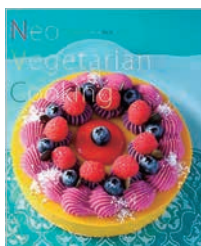
Item

愛から始まる創造のクッキング

Neo Vegetarian Cooking ～ericoのしあわせNeoベジライフ!～

我らがクリエイティブ・クッキングアーティストのericoさんの新レシピ集。「旦那や子どもにご飯を作るのは面倒なんです」など笑いつつ、目も心も素材も輝きを増すレシピの数々を産みだし続ける彼女の創造性は、愛からやってきている。そんなことを大胆に

も紙面に書く私も私だが、料理は〇〇だ! から入る彼女も彼女だ。開くだけで幸せになれる、不思議の世界を覗いていただきたい。



Neo Vegetarian Cooking
～ericoのしあわせNeoベジライフ!～
erico(東川恵里子)著
ゆめディア

あたりまえを、ありがとうに変える

お水さんありがとう

日本人にとっては、水道をひねれば水が出てくるのは当たり前。実はこのことは奇跡に近いのです。地球上にある水のうち、私たちが口にすることができる水の割合はわずか 0.01%しかありません。安全な水を得られない地域に住んでいる人は約 25 億人、つまり3人に1人は水が得られず苦しんでいます。水を得られている私たちが水に感謝を送り、そして、その力を自らの力と可能性に昇華することは、半ば義務なのです。

お水さんありがとう卓上浄水器
希望小売価格 84,240 円のところ
50 台限定特価
68,000 円(税込)
送料サービス!



詳細&ご注文は [お水さんありがとう](#) [検索](#) サイト内

時代は 無分別智医療へ

本誌でコラムを執筆いただいている先生方にも大きな影響を与えた天外伺朗さん。CDやAIBOを開発した工学博士でありながら、ソニー株式会社を退職後、医学、教育から瞑想、断食まで、さまざまな分野に精通し、著書や講演も多数。日本の長老ともいえる天外さんに、今、気になっておられることや、今後について伺うインタビュー11月号の続編です。



脳の病気が治るポイントは 足の親指と踵だった

現在、教育関係にも関わっています。

『斎藤公子メソッド』のことをご存じでしょうか。故・斎藤公子は第二次世界大戦後の混乱期から「すべての子どもたちに笑顔」と日々の保育実践を土台に様々な研究を重ねた幼児保育家です。この世を去った後も、その保育論は広く引き継がれています。斎藤公子の保育園では、障がい児が0歳で入ってくると、障がい児がほなくなってしまう。脳性麻痺でも、自閉症でも、みんな治ってしまうのです。リズム遊び、自然環境のなかでの遊び、語り聞かせ、描画などいろいろなことをやるのですが、なかでもリズム遊びが特に有名で、そのとき一番使うのが「足の親指」が活性化する運動なんです。彼女はそれを経験から発見していたのです。普通のハイハイでは親指を使わないので、別のハイハイをします。高ハイハイや、年長さんになると雑巾がけ。さらに足の親指が活性化する「両生類のハイハイ」など。ハイハイができるようになったら、すぐにトレーニングします。

両生類のハイハイは複雑な動き（5ページ参照）なんだけれども、これがどうも一番効いてるのだと。これも、前出の「個体発生が系統発生を辿る」というものの応用なんですね。両生類のころの動きをすれば脳幹が活性化する。すべてつながっているんですよ。

脳髄液のパンピングのテンポが 「治るテンポ」だった

もう一つ。仲間内に神田橋條治という医者が鹿児島にいて、昔はフロイト派の教科書に載っているような有名な正統的な精神科医だった。どんな精神科でも、たちどころに治してしまうすごい人で、彼が治療しているところを特別に何度も陪席させてもらうことができたんですね。その手法をすべて話すと長くなるので端折りますが、その一つに「踵の調整」というものがあるんです。患者が来院すると「あんた脳幹が詰まっているね。どれ靴下を脱いでごらん」と言って、踵を調整する。それを見て驚きました。

天外 伺郎

(てんげ しろう)

本名・土井利忠。工学博士。東京工業大学電子工学科卒業後、42年間ソニーに勤務。CD、大型ロボット「AIBO」などの開発を主導。音声対話能力のある2足歩行ロボット「QRIO」を開発した後、人工知能と脳科学を統合した新しい学問「インテリジェンス・ダイナミクス（動的知能学）」を提唱した。上席常務を経て、ソニー・インテリジェンス・ダイナミクス研究所（株）所長兼社長などを歴任。現在、ホロボリック・ネットワークを主宰。医療改革、教育改革に携わり、企業経営者のためのセミナー「天外塾」を開催。著作『運命の法則』『経営者の運力』『人材は「不良社員」から探せ』『「生きる力」の強い子を育てる』『問題解決のための瞑想法』など多数。著書に関連した多くの分野の講演をこなすほか、瞑想、瞑想断食の指導を行う。

- ◆ 統合医療や瞑想断食会などの情報は
ホロボリック・ネットワーク
<http://holotropicnetwork.wixsite.com/network>
- ◆ 経営者のための「天外塾」の情報は
株式会社 office JK <http://www.officejk.jp/>
- ◆ 天外伺郎さん瞑想断食会
12月2日(金)～12月4日(日)保健農園ホテル フフ山梨
お問合わせ・お申込み
ホロボリック・ネットワーク
Tel・Fax : 03-6315-2533 Email : info@holotropic-net.org

【天外伺郎さん著書紹介】



宇宙の根っこにつなげる
生き方 ～そのしくみを知れば
人生が変わる
天外伺郎著
サンマーク出版



イーグルに訊け
天外伺郎・衛藤信之
共著
飛鳥新社



日本一労働時間が短い
“超ホワイト企業”は利益
率業界一! 山田昭男の
リーダー学
天外伺郎著 講談社



創造力ゆたかな子を育て
る～ダイナミックで光り輝く
人生への処方箋
天外伺郎著
内外出版社



ロルフィンクと頭蓋仙骨療法に ヒントがあった

僕は、ホロボリック・ネットワーク（胎児のころから死にいたるまで人々の「意識の成長・進化」を支援し、より豊かな人生へ導く人的ネットワーク）というものを主宰しています。ホロボリック・ネットワーク大阪に、医者、歯医者、整体師、いろいろな理論に詳しい薬剤師がいて、さまざまな問題が起きたとき、

かたや親指、かたや踵。両方とも足をいじって脳を治している。これは何か秘密があるのではないか。

斎藤公子は親指、神田橋條治は踵、両方とも足を調整することで、脳の病気を治している。実は、シュタイナー医学でも「脳の病気を踵で治す」とされていると後から聞いたので、神田橋條治になぜ、踵を調整するのか聞いてみました。神田橋條治という人物は、シミュレーションができるんですね。患者の脳幹が詰まっているのが見えるし、どこをどうやったらそれが治るのかということもわかる。それで、自分のなかでシミュレーションしてきて、「踵だ」と気がついたそうなんです。シュタイナー医学とは無関係に、踵だということに気がついていました。そして、彼はその手法で効果を上げているわけです。

専門の違うこの4人で話すと答えが出てくる。そこで、4人にこの秘密を解いてくれと投げておいたところ、一年ぐらいかかりましたが、おおよその答えが出てきました。その答えは、結局、ロルフィンクのアナトミートレイン（筋膜ライン）という理論と、クラニオセイクラル（頭蓋仙骨療法）の理論。この両方を使うと、親指をいじることと踵をいじることが、同じ効果があるということが考えられると。

ロルフィンクでは、足の親指は足底筋膜を通り全身の筋肉に繋がっていて、それが全部繋がって正常に動作すると、脳髄液のパンピングが整うと考えられている。クラニオセイクラルは、踵、仙骨、背中、後頭部から頭蓋骨などに触れて脳髄液の循環を促す施術で、脳髄液のパンピングが整うとされている。だから、足の親指や踵を調整すると脳が治るのは当然だということを発見してくれたのです。それで、脳髄液のパンピングが鍵であるということに気がつき、僕は、脳髄液のパンピング周期に基づく瞑想をいくつか開発しました。それで初めてわかったのは、伊藤慶二が言った「脳幹が活性化するテンポ」というのは、脳髄液のパンピングのテンポだったということ。だから、お経も脳髄液のパンピング周期で唱えろということだったのです。

医者の倫理観と意識レベルが問われる無分別智医療

伊藤慶二の話に戻ります。彼は、ある非常に大きな宗教団体のなかで、西洋的医療を一切やらずに、「食事療法」「意識を変えるワーク」「祈り方を変える」という3つの方法だけで、どんどん末期が
んの患者も含めて治していったのですが、どうしても治らない人がいた。それは医者とその家族で、一家族を除いて全滅だった。ほかの人たちは、明日死にそうなる人も、みんな治っていくのに、医者とその家族だけは治らない。たった一例だけ治ったのは、心の専門家である精神科医の家族だった。精神科医の奥さんががんになって、その精神科医は、奥さんのがんの原因のひとつが自分だとわかっていて。それで奥さんは末期がんだったけれど完癒しました。そこで、僕はそこに「社会的コアピリフ」、つまり、「集合的「一般常識」というものがあると気づいたのです。

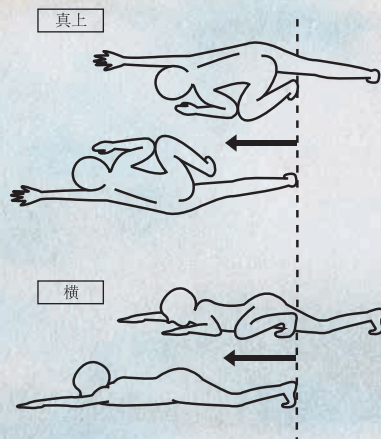
さて、そういった奇跡の治癒がどんどん起きていったのですが、その奇跡の治癒は全部教祖様のおかげになるわけです。その宗教団体は、もちろんそれを狙っ

ていたのですが、そのとおりになった。「俺が一生懸命やつても、全部、教祖様のおかげになっちゃうんだよな」と、伊藤慶二は苦笑していましたね。僕は、その治らなかつた医者の話と、教祖様のおかげというところで、はっと気がつきました。宗教団体というのは、「集合的一般常識」が一般の人とは違うのだということ。だから、奇跡の治癒が起きることもあれば、オウム的事件みたいなことも起きる。また、医者はやっぱり「がんになったら死ぬ」というコアピリフがものすごく強いのだということ。だから、宗教団体のなかにあっても、教祖様のおかげにならないということに気がついた。宗教的にいうと、ある意味では「信心が足らない」ということになりましたが、そんなことがあったので、僕は信念をもって語ることができるのです。

僕は「すごいね」「本を作ろうよ」と伊藤慶二に言いました。彼は大変謙虚な、自己顕示欲の全然ない人で、意識の成長進化でいうと、僕らよりも次のステージにいつてる人だから出版には興味がない。

【両生類のハイハイ】

胸とお腹を床につけ、足の親指で前へ蹴って進むヤモリの動きのような運動。蹴り終わった足指は床から離れない。右肘と右膝、左肘と左膝がくっつくように動くので背骨が大きくくねる。



い。僕が勧めて出版社と交渉して、非常に優秀なライターさんをつけて書き始めたものの上手くいかず、ライターさんと喧嘩になってしまった。ライターさんは読み手にとって印象が良い書き方をするので、彼はそれが気に入らない。謙虚な人だから。出版社には大変申し訳ないことをしたのですが、途中までの費用を払い中断。結局、僕の断食の師匠の野口法蔵が自費で『病気になる生き方』[※]として出版した。フェイスブックで紹介したら注文が殺到し、野口法蔵がバニックになったほどの反響でした。

分け隔てない智慧「無分別智」

さて、肝心の「無分別智医療」の話をしてしましよう。分別知という言葉がありま
す。普通は、分別があるという褒め言

葉です。人生経験を積んでいき、とんでもない判断をしなくなった人を「分別がある」といいます。ところが、仏教では分別知^{べんべつち}という、物事を分け隔てて捉える、凡夫の浅はかさ^{あはかさ}を指します。そういう意味では、サイエンスはすべて分別知です。だから、サイエンスというのは、凡夫の浅はかさそのものである。そうではない「無分別智」というものがあります。仏教はそんなに偉いのかという話になりますが（笑）。

「無分別智」とは、分け隔てない知恵のことです。「正と誤」「正義と悪」「清と濁」「正常と異常」「主体と客体」などの二元性。これらを分け隔てるのは全部、分別知なのです。それを分け隔てない無分別智というものが、これが本来の「智慧」である。「何を偉そうなことを」

と僕には理解できなかった。それが、ごく最近になって納得したのです。オーリングテストや、バイオレゾナンス学会でやっているゼロサーチというものがあります。これは、すべて「身体智」と言われるものを使っている。例えば、手に毒物を乗せてオーリングテストをすると、オーリングがばかつと開く。体は毒であることをわかっているんですね。これが無分別智の一つだということに気づいたのです。

一般論しかわからないが 結果が安定している分別知医療 検知能力に長けているが ノイズに弱い無分別智医療

分別知で同じように調べようとする
と、どうなるか。試料を砕いて、X線クロマトグラフィなどにかけて、成分を見つけて、データベースに参照して、「この成分があるから、これは毒である」という調べ方になる。そうすると、一般論しか出てこない。一般に人間に毒だとされるものに関してはわかるのです。

ところがゼロサーチだと、この患者には2錠処方すればいいのか、3錠処方すればいいのか、個別の情報まで得られる。また、毒物だということがわかっているとしても、チョコレートなどに見せかけた包装などをすれば、人はすぐに誤魔化

されてしまいます。でも、オーリングテストだと、包装ではごまかされない。全般的に見ると、すごい検知能力を持っているといえる。無分別智の方がはるかに素晴らしい。分別知の強みは、誰がやっても同じ結果が出るということ。無分別智のほうは、オーリングテストでも、ゼロサーチでも、ノイズに弱いんですね。下手をすると思い込みや迷信の世界に入ってしまう。検証のしようがないので、悪意を持って使えば、とんでもないことになる。ツボを売ろうと思うと簡単に売れる。そういうあやふやさを嫌って、社会全体がサイエンス至上主義に動いていったのです。

素晴らしい無分別智医療 医者への倫理観が問われる

サイエンスで証明されないものは、全部否定されるという社会がしばらく続いてきました。でも、無分別智は大変素晴らしいものだということも知られてきて、それがすでに医療の世界に入り込んでいる。世の中には無分別智医療の時代に入っているということです。

無分別智医療の時代に入ったとき、どうしなければならないか。それは、医者への倫理観が問われるということです。検証できないことをやるのだから、医者の倫理観と意識レベルが問われる時代に

入ってきたのです。

無分別智というものがどうやらありそうだが、それはサイエンスのように下から積み上げていくものではなく、全部わかっていくものである、と。ヒンズー教的にいうと、アカシックレコードというものがあった、ありとあらゆることがすでにわかっていることが大前提で、フィルターで閉ざして、暮らしやすいレベルまで落としましょうというのが、無分別智の世界なんです。それで「分別知をいくら追求しても無分別智にはたどり着かない」というのが、最近の僕の結論です。だから、怪しい本は売れるけど、僕はもう書きません。逆にいうと、サイエンスをいくら追求しても、無分別智にはたどり着かないよということを、これから一冊書かなきゃいけないと思っています。

※1 現在は改訂版
『病気をしない生き方』



『病気をしない生き方』
(伊藤 俊二著・よろず医療会出版)
*よろず医療会へFAXで申し込み
(FAX: 0263-78-3066)

※2 我見にとらわれている人。自と他とを区別し自分に執着して、その差別観の中に苦悩している者。

取材を終えて

斎藤公子さんのことを知らなくても保育士経験があれば「さくら・さくらんぼ保育園」という名前を聞いたことがあると思う。私も保育士時代、リズム遊びに感激し楽譜を発売したものだ。脳幹への影響は知らなかったが、すべての動きが本当に楽しく、のびのびとしたやかなからだができあがることは体験で知っていた。クランニオセリクルと深く関係するボラリテイセラーでは「踵のクレイドル」という手技があり、やはり脳髄液のリズムを重視する。ボラリテイセラーをしていた私には、親指と踵の調整の話も、とても合点がいった。

『病気をしない生き方』は、現代人にとって耳の痛いこともあるが、治った症例の記述も数多く、語り口調でも読みやすく書かれている。印象に残るのは「癌はどんな時点からでも逆転ホームランが打てる」「生命情報の蓄積は脳幹部・爬虫類の脳にしか存在しない」「一番の敵も味方も自分」の3つ。天外さんの話と同じく、不思議としつかり心に届く。生命を高める食事を意識し、天外さんが登壇されるシンポジウムでさらに学びたい。



編集室 Roots 代表
藤嶋ひびり
(ふじしま ひびり)

『らくなちゅうる通信』編集。たまに保育士。日経BP社、小学館、NHK出版の取材・執筆など。インタビューは1,600人以上。元シングルマザーで三姉妹の母。歌と踊りが好き。合気道初段。

生産者さん紹介

プレミア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

みずみずしくて甘酸っぱい！

農業に頼らず有田みかんやキウイフルーツを育てる古果園の古田耕司さんに、
有機栽培でみかんを育て始めた経緯や、これからについて伺いました。

慣行農法の父とぶつかりながら

昔ながらの甘酸っぱい「有田みかん」を有機に

紀州大地の会 古果園 代表 古田 耕司さん



紀州大地の会 古果園 〒643-0125 和歌山県有田郡有田川町沼田475番地

代々続く専業みかん農家の長男として生まれました。大学の農学部を卒業後、地元のJAに就職。30歳になったのを機に実家を継ぎました。親の代までは農薬を使う慣行農法だったのですが、自分としては農薬を使いたくなくなりました。子どものころ農薬散布を手伝い、なんとなく抵抗はありましたが、意識が大きく変わったのは大学のとき。農業研究会というサークルに在籍し、そこで有機栽培の野菜農家に研修に行くなどの活動をしていました。同じ野菜でも、ハウスの中で農薬を使った水耕栽培の野菜と、有機の土で作った野菜と、食べ比べて身を持って違いを知り、有機志向に。お客様の健康ももちろん気になりますが、農家自身が、農薬を散布することによって自分の体を壊していることも嫌でした。

農業を始めてからEMと出会い、農業分野、環境分野の勉強会に参加しながら、

少しずつEM自然農法を開始。有機JAS法ができて本格的に着手。当時は、親と喧嘩しながらでしたので、まず一園だけ自由にさせてもらい、その後、特別栽培の認証も受け、2〜3年で全園を有機にしました。みかんに続いて、キウイ、梅、山椒も有機JASを取得しました。

農薬を止めれば

害虫を食べる天敵も生きている

除草剤を止めれば

自然の緑肥で肥沃な土に

父は「農薬をやらないと作れない」という固定観念の人でした。でも、農薬を撤かなければ、害虫もいるが、害虫を食べる天敵も生きている。農薬はどちら



紀州大地の会では、昔ながらの甘酸っぱいみかんの味が売り。甘さを追求するために酸を抜くホルモン剤などを使うこともない。農薬を使っていない証拠に、蜘蛛の巣がいっぱい。つやつやとしたオレンジ色が緑の山に輝く。



キウイは去年の枝ではなく新しい芽に花がつくので風には弱い。今年は全般に不作とされるなか古果園は前年比100%以上だそう。国産キウイはニュージーランド産と季節も逆なので需要も多い。木で熟れる果物ではないので、追熟は必須。



も殺してしまう。菌についても、病気の菌もあれば、病気を抑える菌もある。共存しているんですね。黒点を抑えるような微生物の菌も共存しているので、黒点の害も、そんなにひどくなりません。除草剤を撒かなければ多様な草が生えます。年に2〜3回は草刈りしますが、放置しておいても特に問題はありません。春の草は刈るのではなく倒します。梅雨には枯れて土を肥沃にし、夏に発生する草を抑制してくれます。循環して自然の緑肥になるわけです。キウイの畑も、みかんの畑も、土がふかふか。除草剤を使う畑は草がなくてきれいですが、グラ

ウンドのように硬い土になっちゃいます。

みかんの木には、ゴマダラカミキリという虫がつかます。幹の表皮に卵を産みつけ、幼虫が表皮を食べることで木が枯れてしまう柑橘類の害虫です。農薬を撒かないので、人の目で見て対応します。卵は潰し、幼虫は一匹ずつ取り除きます。一本一本、見て回るしかありません。

就農した長男が継いでくれたら彼の自由にやらせたい

今年、長男が農業法人のとある果樹園に就職（就農）しました。やる気はありそうなので「みかんの木だけは枯らさないで」と笑って話しています。自分も親と違うことをしたので、有機を押しつける気はありません。もし息子が農薬を使うというなら、それでいいと思います。自分が元氣なうちは、一部のエリアだけでも有機栽培を守りたいですけどね。キウイについては、問い合わせが多いので増やしていきたいのですが、どう増やしていくか息子の考えをある程度聞いていこうと思っています。親子喧嘩はしたくないので（笑）。

今、梅の販売方法を考えています。有機の青梅を販売した残りを100kgほど冷凍してあります。冷凍梅は、解凍してすぐに酵素ジュースや梅酒などに使えて便利。縁起のいい「申年の梅」なので、いつかお届けできたらと思います。

太陽と豊かな土に育まれた有機栽培 手選別の有田みかん



有機 国産キウイフルーツ
3kg 3,218円(税込)
※キウイフルーツ発売時期未定

詳細&ご注文は [キウイ](#) [検索](#) [サイト内](#)

3kg



10kg



送料
サービス

有機 有田みかん
(S〜Lサイズ混合)
3kg 4,104円(税込)
5kg 4,741円(税込)
10kg 6,901円(税込)

詳細&ご注文は [みかん](#) [検索](#) [サイト内](#)



ericoの ベジタリアン ワッキング

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

ひよこ豆テンペの クリームグラタン

トースターで作れる豪華メニュー。子どもにリクエストされると、ホワイトソースから作るのがちょっと。。と敬遠しがちなグラタンも「我が家のクリームスープのもと」があれば仕込みは瞬間(笑) お好みのグリル野菜や蒸し野菜、マカロニなどでアレンジも。オーブンの天板いっぱいには焼き上げればパーティーメニューに。小さな耐熱カップで作れば、お弁当のおかずにも！

材料 2人分(グラタン皿2つ分)

(A) スティックブレNDERで
なめらかなジュース状しておく

ローストしておいたカシューナッツ
..... 20g
*プレマシヤンティ
水..... 150 cc
我が家のクリームスープのもと
..... 大さじ2 (20g)
*プレマシヤンティ
白味噌..... 20g
*プレマシヤンティ
*お好みで酒粕を小さじ1を加えても美味

びんちょうたんコムにて お求めいただける商品です

ひよこ豆テンペ (一口大にカット)
..... 1枚
*プレマシヤンティ
蓮根 (5mm厚の輪切り) ... 20 cm分
太白ごま油 (きよら) 大さじ1~2
*プレマシヤンティ
精進白だし..... 小さじ2
*プレマシヤンティ
有機あらびきブラックペッパー 少々
*プレマシヤンティ
ローリエ..... 2枚
*プレマシヤンティ

作り方 調理時間 20 分

- 1) 中火のフライパンに、ひよこ豆テンペ、蓮根、ローリエを入れ、太白ごま油 (きよら) を回し入れ、こんがり色良くソテーし、精進白だしとブラックペッパーで味付けしておく (お好みでニンニクのみじん切りとソテーしても深い味わい)。
- 2) グラタン皿に①を並べ (A) を流し入れ、温めておいたトースターで約 10 分焼く。ソースに美味しそうな焦げ目がついて ふつふつしてきたらできあがり！

レシピ採用アイテム

どうもろこし、玉葱、人参、セロリに、UMAMI のもとと昆布を加え、白ワインとミネラルの残った粗製糖、醤油で味付け。乳の代わりに大豆の粉、小麦粉のかわりに化学肥料や化学合成された薬剤を一切使わず栽培した米粉を使用。化学調味料や合成保存料不使用。うまみ調味料も一切使用していません。植物性素材だけで仕上げたにもクリームスープのもとです。



我が家のクリームスープのもと 135g 679円 (税込)

詳細&ご注文は [我が家のクリームスープのもと](#) [検索](#)
サイト内



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、モザイクタイラー
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/>

仕事を頑張ったご褒美に夫が DVD をレンタルしてきてくれました。『ノーマ 世界を変える料理』。趣味の違う長男は部屋に退却の体制。私「ちょっと待って！一緒に観ようよ〜北欧のレストランのドキュメンタリーやで。世界のベストレストランに4度選ばれて美食の常識を覆すモーツァルトと称されてるねん！」長男「なんや大興奮やな。ほな観よかあ将棋ゲームしながらでもいい？」。

始まってしばらくで長男が主人公のシェフ「レネ・レセビ」の言葉に食いついているのがわかりました。北欧料理というカテゴリすらなかったデンマークで、その土地独自の旬の食材を使い、斬新な料理に仕上げる。彼の理念は当初「バカげてる。机上の空論で不可能だ」と批判されたそうですが、鮮やかに覆したのです。「人は食べ物を通して世界を取り入れており、食べる事で今、地球上のどこにいてもどの季節にいるのかを実感できるのだ」と語り、厨房では様々な国籍のシェフたちとぶつかり合い、文化も価値観も違う垣根を越えてレストラン『ノーマ』独自のスタイルを確立してゆきます。石塚左

玄が提唱しマクロビオティック運動の原則にもなっている「身土不二」をレネの言葉で語るかのようで、長男には「こっちは常識ちゃうの？」との疑問がわいたようです。デンマーク文化に尽力し偉業を成したレネ。イスラム教徒でマケドニア共和国(旧ユーゴスラビア)からの移民として人種差別を受けた生い立ちも綴られていました。常に常識を疑い、本質をみつめ小手先のテクニックより直感を重んじる。マケドニアでは鶏を手掴みで食べていたというレネの創り出す料理は繊細で美しく映像からも香しさが溢れていました。

「Fuck Bow Tie! (蝶ネクタイ)」移り住んだ国の常識を覆すことで貢献し、料理を通じて世界を変えようと日々の努力を惜しまない。料理家として生活する私には圧倒的なレネのパワーから学ぶところが至る所にある映画でした。気がつくと夫の部屋から次男がワイワイと騒いで遊ぶ声が。。長男(二十歳)はと言うと将棋ゲームに戻り「母さん 胃ってどこにあるかわかる? 俺わからんねん」この映画観ての発言がそれですか。。笑



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

がんばるよりも楽しむ

マルチプルインテリジェンスという
考え方があるのをご存知でしょうか？
ボクも最近知ったのですが、子どもの
個性や能力を8つのタイプに分けて捉
えるという方法です。83年にハーバ
ード大学のハーワード・ガードナー教授が
提唱した人間の潜在的な能力を知るた
めの理論です。

欧米では、この理論に基づいて学校
教育が実践されるケースが増えている
そうです。その8つのタイプとは

- ①言語的知能…言語が得意
- ②数学的・論理的知能…数字・論理が得意
- ③空間的・視覚的知能…絵・造形が得意
- ④身体的・運動的知能…運動が得意
- ⑤リズム・音楽的知能…音楽が得意
- ⑥対人関係の知能…人つき合いが得意
- ⑦内観的知能…自分を見つめるのが得意
- ⑧自然・環境の知能…動植物と付き合うのが得意

子どもの多様性を知る

子ども自身や保護者・教育者が、子
どもたちの得意分野を知っていれば、
その才能を伸ばすことができます。し
かし、現在の日本の学校教育では、言
語的知能と数学的・論理的知能が優先
されています。たまたま言語・数学的
知能に恵まれていれば学校の成績は良
く頭のいい子と言われるでしょう。

一方、それ以外の分野に恵まれてい

る子どもは、学校生活においては自己
肯定感を低下させ、劣等感を持つ可能
性が高くなります。このマルチプリー
ンテリジェンスの考え方で最も肝とな
るのは、どんな人にも得意不得意(多
様性)があるということを知ること、
特定の分野での優劣に意味は無いこと
に気づくことだと、勝手に解釈してい
ます。いつも言っている自己肯定感を
高めるのにとっても有効な考え方なの
です。がんばらなくてもいい、という非
常識なことを何度もお伝えしています
が、このマルチプルインテリジェンス
の理論を利用すると、わかりやすくな
ります。

得意なことをどんどんやって 苦手なことをがんばらない

誰にでも、得意な分野、苦手な分野、
また好きな分野、嫌いな分野があると
思います。特に得意な分野と苦手な分
野の差が激しいタイプの人が、人口の
半分くらいいるようです。残りの半分
は、どの分野も平均的にできるタイプ
です。どちらにしろ好きな分野や得意
な分野は、がんばってやっているわけ
ではなく、楽しくてやっている、好き
だからやっている場合がほとんどの
です。そういう分野の能力は、放っ
ておいてもドンドン伸びていきます。

一方、苦手な分野や嫌いな分野は、ど
んなにがんばっても、なかなか思うよ
うに伸びないし、やればやるほどエネ
ルギーを消耗していきます。困ったこ
とに、このエネルギーの消耗は、好き
な分野に向けるエネルギーも奪ってし
まうので、好きで得意な分野のことま
で、伸びなくなってしまうです。

つまり、好きなこと、得意なことを
トコトンやって、苦手なこと、嫌いな
ことはできるだけがんばらないように
すると、その人のエネルギーがドンド
ン高まっていきます。不思議なことに、
そういう状態になると、苦手だったこ
とが少しできるようになったり、自然
と手助けしてくれる人が現れたりする
のです。

ただ、実際問題として、学校の成績
が悪いとか、日常生活で人並みのこと
ができないと、とても心配になると思
います。日常生活を送るうえで身に付
けておいたほうが良い能力等は、訓練
することで少しずつできるようになり
ますが、できるだけ最小限にしましょ
う。苦手な分野ができないことを問題
にしてしまうのは、その分野へのこだ
わりを強く持つ大人の考え方が問題を
作っているだけだ、ということに気づ
いてほしいと思っています。



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>

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

常識を超える

常識とは、世の中の当たり前のこと……。その当たり前と言われることも、最初に社会に伝わったときには非常識なことが多く、受け入れられにくかったのではないだろうか。すべての新しい考え方や行動は徐々に浸透していきます。また、環境やその周りの影響により変化するものなのです。最近はややコンビューター、インターネットにより環境の変化が加速しています。

牛乳の飲み過ぎは むしろ骨粗鬆症になる危険性

例えば、「カルシウムをとるために牛乳を飲みなさい」ということは、最近までの、そして、今でも一部では常識とされています。これは戦後、日本人の栄養不足を解消するための対応で、残念ながら学校給食にも取り入れられてしまったため、今なお言われ続けています。現在では、当時と色々な環境が変わり、また、科学でわかってきたことを加えられ全く逆のことが言われているのです。

動物性たんぱく質で育てられている牛の牛乳にはリン(P)というミネラルが多く含まれる傾向にあります。私たちの身体の中で、通常、カルシウムとリンの比率は2…1に保たれており、更に、血液中では1…1に保たれています。そのため、リンが更に加わり過ぎると、身体では恒常性を保とうと血液中のカルシウムを多くしようとします。そのカル

シウムがどこからくるかというと、硬い組織の骨や歯から溶け出し、血液中へと流れ出ていってしまうのです。ちまたでよくいわれる骨粗鬆症の要因です。また、血液中のカルシウムが異常に多くなると軟組織に石灰化がおき、血管の石灰化や結石などのトラブルが出てきます。

お肉もカルシウムに対してリンの比率が多い食品です。精製されたお肉は、さらに保存料や添加物にリン酸ナトリウムなどが使われているものもあり、リンはもともと多くなります。これは二桁違う量のリンが入ってくることとなり、いずれリンの排出が困難になります。卵の黄身やまぐろの赤みなども同じように高いものです。

栄養を分解吸収し タンパク質を再構築するのに マグネシウムが不可欠

私たちの身体は、およそ60兆個の細胞で構成され細胞の中は多くのマグネシウムで満たされています。そのマグネシウムが不足すると、ここでも細胞の中にカルシウムを取り込みやすくなってしまう細胞小器官の小胞体やミトコンドリアにストレスがかかり、細胞の機能が悪くなります。上手く機能しなくなった細胞は自ら自分自身を壊し、再構成するアポトーシスという現象ができなくなり、それが少しずつ蓄積されると、細胞は癌の方向へと進んでいきます。

マグネシウムは体の中で栄養を分解して吸収しタンパク質を再構築するという生化学の酵素反応の、なんと三百行程以上に使われています。マグネシウムの不足は致命傷となり、そのような状態では、いくら薬を飲んで治りません。マグネシウムは食品の中では、あおさ、豆類、玄米などに多く含まれています。

60兆個の細胞が喜ぶ 環境を維持する

今の西洋医学は、病名をつけてそれの効果のあるお薬を出すという対症療法が主体ですが、60兆個の細胞が喜ぶ環境を常時続けることができれば、自然に病気は治るのだと言つ、根本的な治療をしなればなりません。

歯科の治療も今は予防医学が浸透してきていますが、それも最初は受け入れられにくいものでした。予防医学は、病になってから長く病院にかかるより、結果的には、時間も医療費も家族への負担も少なくなるのではないのでしょうか。

食品の安全性が曖昧で本当の栄養学が伝わっていないため、若い方の癌も急増しています。今やネットですぐになんでも調べられる世の中ですが、本当に自分に必要な情報と知識を見極める目をもって、自分の身体は自分で守っていかねればいけません。



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 むのる)

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）の宮藏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み。「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「生命盤（円盤）」と称す。生命盤療・円通盤療を実践し、修身養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/

究極の医療は

円通盤療

「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

『円通盤療』のお話

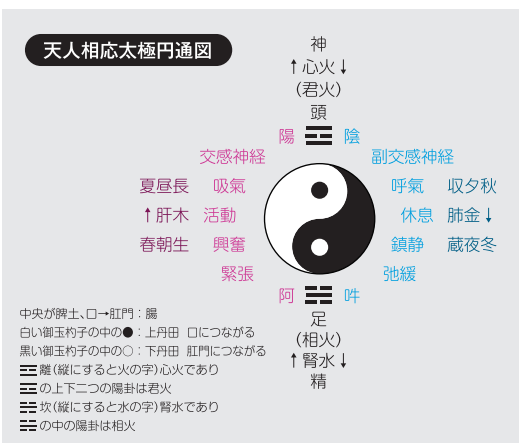
天人相応太極円通図

10月号では健康の本質が円通にあることを述べましたが、もう少し具体的に

話をしてお話したいと思っています。示した天人相応太極円通図が如何に大切かについてお話ししたいと思います。

例えば、「体を温めよう」というのがありますが、六角田中医院では天人相応太極円通図・万病相火一元論に基づいて

「頭寒足熱が大切」と説きます。世間では誰か名前を通った方が「体を温めよう」というと、みんな右へならえて只々「体を温めよう」になってしまつて頭寒が抜けてしまつてです。「頭を冷やせ」というように頭は冷にして静（冷静）である方がよいのです。陰陽の発想、それを詳しく展開した天人相応太極円通図の発想が欠如しているからです。



回れば健康、
回らざれば病

「陰極まれば陽となり、陽極まれば陰となる」。東洋医学の元である易学の考えを示した太極図を田中先生が独自に進化させたもの。すべてが呼吸しており、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。

要するに、病を考える時には「陰陽」の考え方が根本的に大切なのです。

「陰極まれば陽となり、陽極まれば陰となる」。東洋医学の元である易学の考えを示した太極図を田中先生が独自に進化させたもの。すべてが呼吸しており、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。

子供が寝て頭のスイッチが切れると手足が温かくなります。これは頭寒足熱です。緊張して上がると頭が真っ白で冷や汗をかき、反対に手足が冷えてガタガタ震えたりトイレが近くなります。これは頭熱足寒です。だから「落ち着け」となるのです。

煩惱の「煩」の字は、頭に足が付いた象形を表す頁が火で燃えていることを、「惱」は脳の象形である右側の旁で心を使うことを示しますが、これが実は病や老化の基本形になるのです。若い頃の写真を見ると、顔が締まって髪も黒くてふさふさですが、年と共に顔が膨らみ髪は薄く少なくなりますが、これは頭熱で焼けるからです。脳血管障害や心臓血管障害が年と共に増加するのも、脳が焼け心臓（部分即全体）の法則で腹部で脳に当たるのが鳩尾の処で心臓の処です」が焼けるからです。

そもそも病とは、外枠の「ノ」は二水で陰、内側の内は火の兄で陽で、陰陽のアンバランスのことなのです。天人相応太極円通図を覗いてください。日常生活ではついつい左側の白い勾玉部分が過剰になり頭熱に、その反動で足寒になりがちです。だから、頭寒足熱が大切なのです。上虚下実といってもいいです。この足熱は、「足に氣血を満たそう」ということですが、どうも満足という言葉は其処に由来するのではということで、考察を加えて16年の「円通盤療の日常診療」の中で「満足療法」として発表したのです。

日本人って素直で素晴らしいところがあるのですが、ついつい単純に雷同するところがあります。「体を温めよう」となると頭寒足熱や煩惱や満足といった伝統的な言葉があるのに、何でもかんでも温めようになりがちです。「頭張らない」という本が売れると何でもかんでも頭張らないとなり、頭張ろうという言葉を使うと白い目で見られかねません。「水飲み健康法」が話題になると、体格や男女の別や体質や気候や運動量に関係なく、2リットル飲もう！みたいなになってかえって漢方という水湿・寒湿の病になったりします。健康や病の本質であるバランスのとれた陰陽で円通する、という本来の発想が欠けているからです。

天人相応太極円通図はとてもシンプルなのに、観方次第で多くのメッセージを見つけることが出来ると思います。



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、メディカルアロマテ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-shinken-an.com/>

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

予防医学について

「要介護」の期間が長い日本

世界の「平均寿命」が最も高いのは、日本人です。では、「健康寿命」についてはどうでしょうか。

健康寿命とは、介護の必要がなく健康な生活を送ることができる期間のこと。日本は、世界一、寝たきりや痴呆などの病気の罹患期間が長く、10年以上あるといわれています。しかも、年々増加してきているのです。これが幸せな生活だといえるでしょうか。

他の先進国は、平均6〜8年くらい。日本だけが10年以上も寝たきりや介護が必要なのです。また、日本は60歳以上の人口が世界一です。高齢化に伴い増え続ける医療費を減らすには予防医療しかありません。

予防医療には、一次予防、二次予防、三次予防があります。一次予防とは、健康増進、疾病予防、特殊予防（教育など）。二次予防とは、早期発見、早期対処、適切な医療と合併症対策。三次予防とは、リハビリテーションのことです。この一次予防を徹底することが最短であるといえます。予防こそが最良の医療なのです。疾病の発生を未然に防ぐこと。生活習慣、生活環境の改善、健康教育、健康についての正しい情報を知らせること。重症化する前に、二次予防を行い早期発見早期治療をすることも、大きなコストを防ぐことができます。

また、途上国においては、妊産婦の健康管理、幼児の健康管理が最も優先されるべきです。途上国の死因は、感染症などの衛生管理ができていないことと深く関係しており、妊婦や幼児の死亡率が高く、平均寿命を下げています。生活環境の整備と、やはり衛生教育、食育などの教育を徹底させることが重要です。

医者こそ「食育」を学ばべし

医学の父と呼ばれるヒポクラテスは、「食べ物について知らない人がどうして病気について理解できるだろうか」

「食べ物で治せない病気は医者にも治せない」

「汝の業は食べ物とせよ。汝の食べ物は薬とせよ」

という言葉を残しています。まさに「食育」が大切だと言っているのです。

ヒポクラテスは3〜4世紀の人物で、その頃、世界三大医学といわれていたインドの医学アーユルベータ（生命の知識の意味）、ユナニ医学、中国医学の影響を受けています。また、西洋医学の父ともいわれています。

ところが、現在の西洋医学では、医学部の教育でも食育が疎かになっています。アメリカでは、一九七七年「マクガバン・レポート」が発表されました。アメリカの特別委員会である「栄養と人間欲求における合衆国上院特別委員会」、通称マクガバン委員会が、アメリカ人の

病気と食生活に関する調査をして、その結果を「米国の食事目標」として発表したものです。政府主体で大々的に病気の原因について食の研究がなされたことで、以来、大学でも栄養学の教育講座が何十時間も増えています。そのおかげで、アメリカは癌などの疾病率が減少していますが、日本は相変わらず癌にかかる率や死亡が年々増加傾向にあります。このことは、医者が食育を受けてないことも関係あると考察します。日本の医学部でも、食育の講座を増やすことも対策の一つではないでしょうか。

日本では、長年、国民の間に「健康保険」が普及しているため、体調が悪いとすぐに医者にかかり、簡単に薬をもらい、服用してしまふところがあります。

自費診療のアメリカなどでは、なるべく医者にからなくて済むように、自己管理としての食事やサプリメント（栄養補助剤）が、かなり研究されています。医者も、食事やサプリメントについてかなり勉強しており、いろいろなサプリメントを処方しています。医者の教育も大事です。

医療改革とは、国民と患者の意識だけではなく、「医療従事者」の意識改革が絶対に必要な条件です。何のために生きているのか。人間としての満足感、幸福感のある暮らしを長続きできるようにサポートできる医療であれば最高、と私は考えます。



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、古来の智慧のお話

理不尽という道理

理不尽なこと、不条理なことはありません。なんでも科学的になつてきた最近の風潮では、なんのためにするのかという目的、必ずそれで成果が出るのかという保証など、あまりにも合理性が求められすぎているように感じます。それでも望むような結果の出ないとき、「まだ努力が足りないんじゃないか」とか、「これだけやってたのに」とか、残念な気持ちだけが残るのではないのでしょうか。

すべてが予測通りに動くことなんてありません。理屈通りに進むものばかりではありません。ときにはものすごく理不尽なことも起こる。だけど、もしかしたら理屈で割りきれないことを割りきろうとするために理不尽さがあり、理不尽な目にあつからこそ諦められることもあるのかもしれない。そう思うようになりま

対極を描く

陰陽の原理の一つに「山高ければ、谷深い」という言葉があります。山が高ければ高いほど谷が深く、そうやって自然界はバランスがとれているということです。嬉しいが大きいほど、その後の悲しさも大きくなるというように、感情面においても同じことが言えるでしょう。

このことを応用すれば、もう少し楽な生き方ができそうです。嫌なことがあるとなかなか立ち直れない、という人がいます。こういう人をよく観察していると、

嬉しいことがあつたときにはいつまでもその喜びに浸つていようとする傾向にあるようです。せっかく良いことがあつたのだからと、その気持ちを手放せない。山をいつまでも続かせようとするから、その後の谷も長引くのです。だから、嬉しいことがあつたときには、一時喜びに浸れば、思い切つて区切りをつける。

人というのは、悲しみなどマイナス感情のときには、よほど強くないと切り替えるのは難しいので、まず、喜びなどプラス感情のときに練習していく。そうすることで、気持ちの切り替えが自分でできるよつたてきまします。強くなりければ、弱さを認めることかといふことなのです。

対話の時代

人と人がぶつかつてしまつたとき「自分は悪くない」と主張します。その延長線上には「相手が悪い」がある。そこで「相手も悪くない」と対極を描いてみる。悪いのは自分でも相手でもありません。双方の信じるなかで、お互いに正しいと思うことを主張しているに過ぎません。

「21世紀は対話の時代」とはダライラマ14世の言葉ですが、どちらかが正しいという主張を脇において、お互いを認め合うことの大切さを説いています。対話するためには相手を受け入れる必要があります。対極を想像してみることで受け入れやすくなるものです。

御守りを守る

年末から年始にかけて、お寺や神社にお参りする人もおられるでしょう。その際、お願い事をされることと思います。一生懸命にお願いをしても望むような結果とならないこともありますね。とはいえ、さらに熱心に頼み込んだら結果が変わるといふわけでもありません。

お願いをすることは「依存」になります。熱心に依存して叶わないのであれば、ここでも対極を描いてみる。依存の反対は「自立」、自力でやり遂げること。だから、お参りの際には、「私は〇〇をやり遂げます」と宣言してみる。その方が効力がありそうな気がします。

「御守り」についても同じことがいえます。御守りを身につけているだけで御利益があるとはいひ切れません。真の仏教の教えでは、御守りとは御本尊様（仏様の分身を一定期間預かる行為。御守りが私を守ってくれるのではなく、私が御守りを守る。だから、御守りは大切にしなければなりません。すると御守りを入れている力バンは丁寧に扱わなければならない。やがては物を大事にして、雑に扱うことがなくなる。ひいては自分自身を大切にしていくなるのです。

物事に行き詰まつたら対極を描いてみる。理不尽に思えることが、いつか、あの経験のおかげですと言えるときがやつてきます。「一日を大切に生きたいですね。」

【広告】



伝えたい味、大切にしたい。

春の緑、夏の赤、秋の紅色、冬の白。

素朴だけれど繊細な、日本の料理は、
四季の色と素材の味を活かします。

大地の力を凝縮し、芽吹きのを備えたお米や、
大根やかぶ、人参、白菜、ほうれん草。

秋から冬の、大地の力強い旨みは、
より簡単に手をかけず。
シンプルに調理するだけ。

米の甘みを引き立てる、^{かんみ}鹹味。
野菜同士の複雑な味を調和する、うま味。
味付けもぐんとシンプルに。

大切にしたい日本の味は、
丁寧にひいただしから始まります。

おかゆにかけて♪



お鍋にして♪



[00100456]
萬福精進白だし
400ml 1,166円(税込)



[00100847]
炒り玄米がゆ
250g 356円(税込)



[00100549]
こんぶ屋さんの
切りだしこんぶ
150g 1,225円(税込)



[00100809]
北海道冬島産
日高昆布
80g 923円(税込)



[00100532]
ゆず香ボン酢
150ml 645円(税込)



[00100315]
本葛きり
100g 819円(税込)



[00100429]
乾燥しらたき
75g (25g×3) 194円(税込)

12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

Prema Shanti
プレマシャンティ®



株式会社うるばな宮古
営業担当部長

砂川 丈見
(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ビデンス・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、宮古ビデンス・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「宮古ビデンス・ピローサ」の
魅力进行研究・開発・販売するチームからの便り

健康長寿と慢性炎症の関係

去る10月末、当社の研究開発の顧問より、NHKで健康寿命と慢性炎症に関する番組があるとの連絡があり見てみることにしました。

「炎症」という言葉は、あまり日常生活ではなじみがないと思いますが、実は、炎症は痛みや病気などの不調の原因であることが多いようです。当社の独自素材の宮古ビデンス・ピローサが、アレルギーや高血糖、ウイルスといった幅広い分野で良い結果を出すのも、この炎症を抑える力が強いからだと考えられています。

番組内では、一〇一歳という長寿の女性の方の体内で炎症が起きている指数が、基準値の10分の1であることが分かり、その要因が食生活や運動によるものであるとのことでした。食生活を整え運動をすることが、健康寿命に繋がると頭で分かっているにもかかわらず、日常生活で実行するのは、なかなか難しいのではないかと思います。

だからこそ、それを補うための健康食品や運動グッズが、求められているのかもしれないと、改めて考えさせられました。宮古ビデンス・ピローサは、慢性炎症を抑えることが大いに期待できる研究結果が確認されており、飲用だけでなく、化粧品などの外用でも商品化されています。

番組のなかで、慢性炎症が起きている血管は赤茶色になり、そうでない血管は白くきれいであることを比較していたのを見て、体内と皮膚の炎症を抑えることが、いかに健康に繋がるかがよく分かりました。

生きがいや

幸福感が長寿の秘訣

また、毛細血管の中で酸素や栄養を体内に送り、老廃物を回収する循環「微小循環」が活発である、老廃物の回収がスムーズにできるため、細胞が若々しく保ちやすいとのことでした。宮古ビデンス・ピローサのお茶は、血流改善の特許を保持するほど、血流を良くすることが分かっており、さらに炎症を抑える要素も加わっていることから、健康寿命に一役買えるのではないかと、少々鼻息が荒くなりました(笑)。

番組の後半で非常に良い紹介がありました。生きがいや幸福感、人の役に立ちたいという前向きな気持ちは、炎症を活性させるC/TRA遺伝子群の働きを弱くさせ、慢性炎症を抑えることができるようです。健康で長生きするためには、心の在り方も大事なですね。食生活と運動、心の在り方に気をつけ、番組で紹介されていた百歳以上の方々のような老後を目指したいと思います。

宮古ビデンス・ピローサと焙煎オオムギ・ウコンで、
飲みやすく味と香りを調整した健康茶です。

宮古ビデンスピローサ茶
90g (3.0g×30包) 1箱
4,320円(税込)



詳細&ご注文は [ビデンス・ピローサ茶](#) [検索](#)

サイト内



種圃場の様子。
宮古ビデンス・ピローサは
種づくりから行っています



苗圃場の様子。育てた種をまいて、
苗づくりをする畑。事前に地力を
高めてある状態です



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



詩も作ろう、田も作ろう

詩と田と

「詩をつくるより、田をつくれ」。ことわざだそうです。もつともだという人もいるし、反論する人もいるかもしれませんが、禅の公案(禅問答)のように、田畑でこのことを考えていたら、3つのことは浮かんできました。

①「田をつくるより、詩をつくれ」
アーティスト的な生き方ですね。

②「詩も田もつくるな」

これは、詩は詩人に、米づくりはプロ農家に、それぞれプロに任せろということ。日本は政治も教育も人生も健康もすべて他者まかせの国になってしまっているのかもしれない。

③「詩も田もつくれ」

魂が求めるなら、両方すればいい、というメッセージです。

②の「詩も田もつくるな」は危険な状態ではないでしょうか。ぼくはそう思っています。しかし、いま多くの日本人はこの状態かもですね。詩人の谷川俊太郎さんは21世紀は「詩の時代」といわれます。そして、21世紀は「食の時代」「食の危機の時代」という人も

たくさんいます。

③の「詩も田もつくれ」がこの国が歩むべき道ではないか。僕はそう思うのです。田は稲作のみを指すのではなく、野菜づくり、みそや漬物など発酵食づくりなど、広く農的なことを指します。詩はアイデアや知恵、創造性ととらえます。謙虚に大地に根ざしつつ小さく暮らし、創造性を周囲のために発揮する。そして、陰日向なく積善で生きる。これが3・11後の日本の歩むべき道だと思つのです。

バリ島モデル

これからの時代をどう生きていったらいいのか。そんなことを考えるとき、いつも思い出すのが作家・宮内勝典さんの「バリ島モデル」というライフスタイルです。20年前に出合ったこの考えに大きな影響を受けてきました。バリ島では朝早くから水田で働き、暑い日中は休息します。そして夕方になると何をするかというと、それぞれが芸術家に変身するのです。毎日、村の集会所に集い、音楽や踊りを練習したり、彫刻や絵画に没頭。そして10日ごとに祭りがやってきて、技を披露し合います。そしてまた、翌朝は田んぼで働き、夕方にはアーティストになる。宮内さんは「村人一人一人が、農民で

あり、芸術家であり、神の近くにも行く。つまり一人一人が実存の全体をまるごと生きる」と書いています。そして「このバリ島モデルを、人類社会のモデルにすることはできないか」と。(対談集『ほくらの知恵の果てるまで』宮内勝典 十山尾三省、筑摩書房、一九九五)

農に携わりながらアーティストやクリエイターである。ここに日本の未来があるような気がしています。

持続可能性を有する農ある暮らしをしながら、創造的で付加価値(ソフトパワー)も創り出す国民の集合体。私は、この国の未来ビジョンをそんなふうに考えているのです。新しい常識をみんなで作っていかなくてはなりません。



わが村の大好きな風景である「お地藏様と一本櫓」です。村人も、都会から来た旅人も、海外のお客さまもいねといってくれます

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、未成熟マンゴーの発酵飲料の製造に携わる。



加工費マイナスのカラクリ

私が凌駕したいのは「黒糖は上白糖より高価」という常識の壁。黒糖は原料であるサトウキビに一番近い製品で、上白糖や三温糖などの精製糖は、その何倍もの製造工程を経て作られます。それにも関わらず、一般に、黒糖よりも上白糖などの精製糖の方が安いという普通にはあり得ない構造です。

製糖に纏わるカラクリは、実は保護政策・補助金が絡む特殊な産業構造にあります。精製糖原料として、農家からのサトウキビの買取価格は1トン当たり約2・1万円、その内訳は市場の実勢価格0・5万円と補助金1・6万円です。第一に驚くべきは、国際流通価格の異常安価。1年半（夏植え栽培）かけて、苗の植付、栽培管理（培土・灌水・除草）、収穫・工場搬入して5千円／トンの売上では、いくら栽培技術を向上、規模拡大・生産性向上しても経営が成立しません。第二に実勢価格の3倍の補助金が充てられているということ。補助金は原料に対してだけでなく製糖工場（原料・粗糖）にも充てられ、砂糖の価格は巧みに調整されています。他方、日本で作られる精製糖の原料

のうち、6割が輸入の粗糖で残り4割が国産原料です。また、国産原料の内、8割は甜菜（ビート）で、サトウキビは2割。すなわち、サトウキビは国内流通する精製糖の原料としてわずか8%の規模で、国産サトウキビがなくても輸入原料で賄えば精製糖の市場は困らないという状況です。顧みて、TPPに断固反対、また現在の糖価調整制度の死守を訴えるのは、利害関係者の立場で考えると当然の話です。

それでは、生鮮サトウキビからピタミンやミネラルを抜き去って、シロ糖成分を精製するのではなく、本来の価値を活かした黒糖製品として生きる道はないのか？ 次号に続きます。

宮古島宝物グランプリ受賞記念！ お味見キャンペーン



黒糖の焚上げを95%完了させた含蜜糖。ご家庭で5分の調理で焚き立てホクホクの黒糖が味わえます。型抜き黒糖、ピーナツ黒糖、シリアルバーなど、自由なアレンジも楽しめます。

おうちで黒糖チャレンジ
150g 702円（税込）

詳細&ご注文は

[おうちで黒糖チャレンジ](#) [検索](#) [サイト内](#)



プレマ株式会社
東京スタッフ

望月 索
(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

高齡出産編

出産・子育て・介護
家族と向き合ういろんなお話

ほんとうのお誕生日

産後の楽な過ごし方

産後母子の宿泊施設が増え、サポートする人たちに授ける認定資格も複数できています。おお、産褥期が商売になつていいます！ 高額になるくらいがあるのは少々残念ですが、産後母の選択肢が増えるのはありがたい限りです。

1 番目、2 番目のお産の時は、私は助産院にちよつと長めに滞在しました。産後1週間、10日くらいは本気で休みたくても、家にいると叶わないからです。多くのご家庭はそうじゃないですか？ 新生児と母のペースで過ごす、上げ膳据え膳の助産院生活は本当に快適。

でも3 番目の時には、それをしませんでした。病院から速攻家に帰り、そのまま閉じこもりました。

助産院を経由して家に帰ることもできたのですが、自宅出産ほど快適なものはない、と、よく言いますけど、まさにそんな気分。大変少数派の選択ですが、サポートしてくださる助産院、助産師さんを見つけた方は、一番楽な出産はきっと、家で産んで、産後は家事を一切しないで新生児と部屋に閉じこもるパターンです。

まあそれは一般的なじゃなさすぎるので（私もむちゃくちゃ嫌がられました）。産院はいろんな角度から吟味して、自分にちよつといい自然な形を模索していただけだと思います。お産はできるだけ自

然な方が、とにかく楽です。

月が教えてくれた

さて、自然なお産の極みは無介助分娩。決して薦めませんが、主に高齡が理由で助産院で出産できなかった私は、自宅一人で産むつもりで準備しました。

44 歳でのプライベート出産ですから。前にも書いたとおり、本気でからだを整えました。とはいえ仕事は続けていたのですけど（それは良くない）、自力で産めるようにお手当てを続けると、結果は付いてきます。お腹の張りが、月の満ち欠けと、面白いくらいに呼応する体が出来上がりました。

出産が増えるような月曆の日には、怖いくらいにお腹がはります。それも定期的に。ああ、これは近々生まれる！ と思わせるくらいそれが強くなった満月の日を過ぎ。

第一子と第二子の在胎日数は中日空けただけでほとんど変わらないんですね。その中日が、ちよつと満月でした。ああ、この日が3 人目の誕生日だ、と確信。この日なら月の力を借りて、するつと産めるわー、とね。

そのお誕生日まであと10日くらい。出産前最後だと思つて受けた妊婦健診で、エコーで引つかり（誤りでしたが）、大病院で陣痛促進されたわけですね。そう、私の頭には明確な、3 人目のお誕生日予定日がありました。ですが、入院

中に体力、気力を使い果たし、陣痛促進剤の副作用で軽い産後うつ状態だった私は、その日付けをすっかり忘れていた。

でも頭は忘れても、体は覚えていたようです。

朝4 時ごろ。激しい子宮の痛みで目が覚めました。体を丸めて耐えつつも、一、二時間くらい続いたでしょうか。その後、凄まじい量の悪露^{おろ}が出ました。それを境にほとんど悪露が出なくなったので、そこで「出しきつた」のだと思います。

日中もたまに空回りするように収縮するので、なんだろこれ……と思いつつ、何かの機会に日付に気がついた。お誕生日だったんですね。

ああ、今朝、生まれたんだ。からっぽのお腹でも、陣痛は来るのか。一週間前に薬で出された娘は、横で静かに眠っていました。

産後うつ状態の私は、娘を見ながらハラハラと泣きました。

自分で洗濯できない産後すくはナプも使いづらいです。使い捨てのパッドが100% オーガニック、しかも安い！ 病院支給のパッドを使ってる場合じゃないですよ！

Masmi
オーガニックコットン
お産パッド
10 枚 (32 cm)
1,080 円 (税込)



詳細&ご注文は [お産パッド](#) [検索](#) 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 はるつぐ)

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」。無双原理の時の概念を捉えるのにマスト。

心と体の やしない草

人生は「選択」。何を食べるかによって人は変わります。
まず自分が変わることが、周りを変えることになります。
マクロビ業界に30年以上関わり続ける岸江の話

「あべこべ物語」は過去になったか？

「平和のパン種」の著者でもあり、在韓被爆者救援の市民の会の活動でも知られている松井義子（98年没）は、社会運動の傍ら関西での共同購入を始め、正食の普及にも力を注いでいた。今は、マクロビオティックやマクロビとして割と一般化されてきたが、昔は食事により健康を創る運動を「正食」や「食養」と称していた。彼女が「正食」普及に果たした役割で大きなことは、「あべこべ物語」を自費出版して多くの人にばらまいたこと。初版を書いた70年代当時の日本の食状況は、高度成長を経て豊食と呼ばれるほど、戦後の食糧難がウソのように何でも食べられる状況になっており、今ほど玄米や雑穀も広がついていなかった。玄米食や正食をするのは変人扱いされていた。本に書かれた、肉、卵、牛乳や魚を止める彼女の家庭の食生活の変化は、まさに世に逆行していたのでタイトルは「あべこべ物語」とつけられた。医者に頼らず、食べ物で家族の健康を守る実践を紹介したところ、口コミで多くの人の共感を得たのであった。

『食物（この国伝来の玄米、野菜、海草など）の持つているすばらしい生命力、治癒力を尊重すると、同時に、誤った食物の用い方によるすさまじい破壊力をもっと恐れるべきではなからうか。

食物の正しい使い方を抜きにして、私たちの身の不調和や故障を正しく調整することは望めないようだ。（はじめにより抜粋）

時代に逆行して警鐘を鳴らした マクロビオティックの創始者

最近雑穀や、玄米食も健康にいい食として一般化されてきた。また、ベジタリアンやヴィーガンなど肉を食べない主義の人が横行し。マクロビオティックな考え方も随分広まってきている。さらに、コーネル大学のキャンベル博士のように動物タンパクの健康への優位性を研究してきた人が最終的にたどり着いた答えが、植物性主体、全粒穀物を食べるというレポートが出され、科学的にもマクロビオティックの裏付けがとれるようになった。

そもそも、日本が南方に侵略し、砂糖が流入し始めた時点で、砂糖の摂り過ぎの害に警鐘を鳴らしたり、化学肥料や農薬が使われだした昭和初期に、国民の健康に重大な毀損が生じると声を大にして叫んだりした桜沢如一こそ、当時の時代の常識を超えていた。

今でこそ、グルテンや白砂糖の害牛乳や動物性タンパクの問題が科学的にも証明され、古典的な栄養学信仰は崩れつつあるが、私がマクロビオティッ

クを始めた80年代当時は、高カロリー高たんぱく、大きいことはいいことだ。肉のたんぱく質を取らないと、大きく育たない。牛乳を飲まないでカルシウムが不足して骨がもろくなる、玄米は消化に悪いから食べないほうがいい。まだまだ栄養学の常識がまかり通り、正食の話をしうものなら変人扱いされるどころか、理解を越えるものとして耳を傾けてもらえなかった。西洋医学に見離され、薬をもうがる思いで始めた食事療法で命を取り留め、その感謝の気持ちから自然食品の啓蒙と普及に携わった方は少なくない。しかし、大半の人は、自分の病気が治り、自分の健康が確保されれば、それで良い、それでいい。ということに留まっていた。

マクロビオティックの本質は愛と平和。具体的な食の実践を通して、個人が健康になり、家族が健康になり、国が健康（＝平和）になるという考え方だ。私が恵まれていたのは、幸い、松岡四郎、山本祥園、岡田周三、山口卓三、久司道夫、ヘルマン相原、菊池富美雄、クリム古見など、桜沢先生の直弟子たちに、直接、学ぶ機会があったことだ。桜沢如一没後50年目の年末に、尊敬する師たちの言葉と思想を引き継ぎ、食の語りべたらんことを願って。



制作・デザインチーム DTP デザイナー

谷口 真里枝

(たにぐち まりえ)

2012年プレマ入社。健康や仏教やスピリチュアルなことにも興味を持ち、ホラーと猫をこよなく愛するDTPデザイナー。趣味は怖い話や不思議な話を読んだり聞いたりすることと、猫とまったり過ごすこと。



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

長寿の白猫

私が生活全般において、よりナチュラルなものを意識するようになったのは中学生のころでした。

そのとき家に、なぜだかたまたまあった本、化粧品開発のための動物実験の本と、化学調味料の恐ろしさというお話の本を読んだからのことです。

はじめて世の中の裏側的なものに出会った瞬間だったのだと思います。

そんなきっかけから始まり、その手の本をもっと読むようになり、自分でもいろいろなことが選択できるようになると、意識してできる範囲で良さそうなものを選ぶようになっていきました。その流れのなかでプレマの通販サイトにも出会ったことになりました。

自分にとつてよりよいものを探して選ぶ生活をしていくうちに、いつの間にか我が家にいる猫にとつてもよりよいものを選ぶようになっていきました。

私の家にはもうすぐ22歳になる白い毛の老猫さんがいますが、猫さんはずっと元気。

日々オーガニックフードを食べ、森修焼の器でお水（お湯）を飲み、寒くなればサンラメラの前で丸くなり、ストレスフリーな生活をしているはず。一般的に白猫は長寿といわれますが、それに輪をかけて寿命が延びている気がします……。ありがたや。

そんな猫さんですが、一緒に暮らし始めたころ（既に11歳でした）は、新しい環境にも人にも慣れなくて、いつまでも他人行儀で不安があるようでした。その様子を見てどうすればよいのか考え、調べたり人に聞いたりするうちに、フラワーエッセンスを試してみようと実践してみることに。猫さんとその家族が同じフラワーエッセンスを飲むといいとあったので、症状に該当するようなフラワーエッセンスを一緒に飲みました。しばらく飲みつづけ、それが効いたのか、時間が解決してくれたのかわかりませんが、とにかくそんなこんな甲斐があつて、今ではリラックスしきった表情と態度で日々を過ごしてくれています。

ちよつとしたきっかけから、色々なことを知ることができ、新しいものに出会い、結果、大好きな猫さんの長生きにつながるなんて、なんだかととても不思議です。

ですが、そのおかげですべてはつながっている、ということをしんなり受け入れることができました。

真っ白いふわふわしつりの猫さん。この調子でいつまでも元気に長生きしてほしいと願っています。

森修焼 スクエアボール

スクエアボールを猫のご飯用にしています。それまで底が平たいタイプの大きな器を使っていました。年を取るにつれ、大きな器の端にいつまでもフードを食べにくそうになってきたので、私が自分用の皿で使っていたスクエアボールに替えてみたところ大正解。小さなスクエアボールは器の中が傾斜しているのでドライフードがよい感じに真ん中に集まってくれます。お年寄りの猫さんには、やはりフードがあつちこちに広がってしまう平たい皿より食べやすいようでとても重宝しています♪



しんしゅうやき 森修焼 スクエアボール
W115×H35 mm 1,620 円(税込)

天然石の遠赤外線効果で
素材の味を引き立てる
安心・安全な陶器

詳細&ご注文は [森修焼](#) [検索](#) [サイト内](#)



アーシング

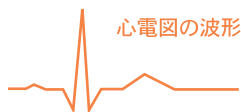
家電のように身体をアースするセルフケア

このところ、電磁波に過敏な方が増えてきているように思います。パソコンを使う仕事が増えたことや、携帯やスマホの普及など原因がありそうです。そういう私も電磁波に過敏です。電磁波を受けると、頭の中が締め付けられるような感じがしたり、筋肉が緊張したり、怠くなったりします。私は携帯電話が鳴る前に着信がわかるときもあります。そういった症状があっても、一般的には電磁波が原因なのかどうか判断がつきにくいので、悩んでいる方も多くいると思います。便利で快適な現代社会で生きていく上で、もはや電磁波を避けて生活することは不可能です。その中で電磁波と上手に付き合っていくためのセルフケアのひとつをご紹介します。私の実体験に基づいた私見ですが、ぜひ一度試してみてください。

01 まずは身体のことを知ろう

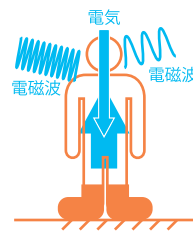
身体は電気で動いている

身体が電気で動いているって？ロボットじゃあるまいし……。いやいや、ちょっと待ってください。身体は電気信号を使って筋肉を動かしています。心電図はその生体電流を読み取る装置です。また、電流が流れると磁界が発生すると中学の理科で習ったのを覚えていますか？現在、生体にも微弱な磁界が発生していることがわかり、大学などで研究されているようです。



電磁誘導で身体に電気が溜まる？

静電気でバチッという経験はありますよね？原因は摩擦電気だけではありません。電磁波を受けて、磁界が急激に変化すると、電流が流れる電磁誘導という現象が起こります。しかし、足と大地は靴（絶縁体）を隔てて、コンデンサ（蓄電池）のようになっているため、電気の行き場がなくなってしまいます。



03 身体に溜まった電気を抜くアーシング

人間の身体は微量の生体電流によって活動をする精巧なメカニズムを持つため、電磁波によって細胞レベルで影響を受けてしまいます。メラトニンの減少、ホルモンの分泌、代謝、食欲、睡眠などに影響を与えるという研究結果もあるようです。アーシングとは、電磁波による身体に溜まった電気を抜くことです。実際には、裸足で土の上に立ったり、寝転んだり。または、塩風呂に入ったりします。塩風呂は、流れやすい方に流れる電気の性質を利用します。湯船に塩を入れることで、電解液をつくり、体内より電気が流れやすい状態を作ります。海水の濃度がベストですが現実的ではないので、少し多めに塩を入れると良いでしょう。塩の効果で身体もポカポカ温まります。アーシングすることで、身体の緊張がほぐれたり、身体が軽くなったような感じがするかもしれません。

意外と着ている！？電気を溜めやすい服装



◎ナイロン、ポリエステル素材の服

ナイロン、ポリエステルなどの人工素材は摩擦電気が起こりやすく、電気を溜めやすい性質があります。

◎ゴム底の靴



ゴムは電気を通さない性質を持っているので、身体から電気がでるのを妨げます。

今回の記事では、電磁波に過敏な方とそうでない方がいることについて、「身体の適応能力」の視点から考察します。



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。グラフィックデザイナー、コピーライターとして企業の宣伝に携わる傍、身体、心、食事、運動の4つの面から健康をサポートするボラリティセラピーや脳脊髄液をバランスする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。趣味は古武術。

これはすごい！眠りながらアーシングできるアーシングマットが新登場！

03 アーシング&リラクスマット

裸足で土の上に立つのが良いと言っても、寒かったり、雨が降ったりするとできません。また、目にもなります。塩風呂もエコキュートなどのヒートポンプ式の電気給湯器を使っていると、給湯器内に錆びるので塩を入れられないということもあり、環境によっては難しさがあります。そこで画期的なアーシングマットが新登場しました。アーシングマットの上に寝るだけで、身体から余計な電気を抜いてくれます。それだけでなく、生地から高レベル遠赤外線が放射されており、あなたの身体をリラックスさせてくれます。現代人には欠かせないアーシング&リラクスマットです。



アーシングをするためには、エルマクリーンが必要です。

商品の詳細は

[アーシングマット](#) [検索](#) [サイト内](#)

Q. どんない油を使えばいいの？

ヘンプオイルや亜麻仁油など「意識高い系女子」からいただきました。サラダオイルがあまり良くないということや、加熱しないほうがいい油があるということは知っていますが、何をどう使えばいいのかわかりません。(北海道・意識高い系に囲まれたヨガ受付より)

基本のき vol.8

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します



A. 積極的に摂りたいオメガ3 加熱せず「生」のまま

動物由来の「脂」などありますが、今回は「植物油」についてお話しします。一般的な植物油の原料は、ひまわり、なたね、べに花などの種。種って小さいです。大量生産するには、種を搾る圧搾では効率が悪くコストもかかるため化学的な方法を使います。「油は油に溶ける」という性質を利用して、有機溶剤へキサンによって溶かし出した後、加熱して沸点の低い(69℃)ヘキサンだけを蒸発させるのです。短時間に大量に抽出できますが、水酸化ナトリウムなどの薬剤

を使って精製し、最終的には高温で加熱するため、酸化が進み栄養素が壊れるため、もはや種由来の純粋な油とはいえません。これに対して、低温圧搾法(「コールドプレス」という方法があります。熱をかけずにゆっくり圧搾。その後、遠心分離機にかけます。化学的な薬剤も使わず加熱もしない。種由来の天然のオイルができますと注目されています。オメガという言葉を聞いたことがあると思います。オメガ9(オレイン酸)は、オリーブオイル、なたね油、紅花油など



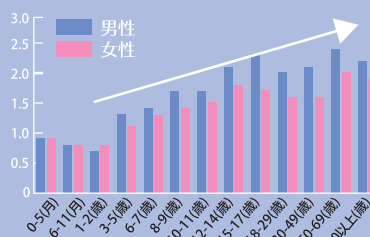
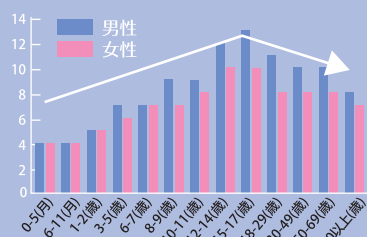
に多く含まれます。体内で生成できるので、積極的に摂取する必要はなく年齢とともに補う程度に。加熱調理に向いていますが大量摂取は避けましょう。

オメガ6(リノール酸)は、体内で生成できない必須脂肪酸。外から摂取する必要があります。ひまわり油、ごま油、米油など、さまざまなオイルに入っています。最近では「あまり摂らなくていい」という流れになってきています。

今、注目されているのは、オメガ3(α-リノレン酸)。主に低温圧搾法で作られます。体内で生成できない必須脂肪酸で、現代人に欠けているといわれています。頭がよくなる、集中力を高める、美肌効果があるとされ、えごま油、亜麻仁油、サチャインチオイル、ヘンプオイルなどに多く含まれます。オメガ3を摂取するとマグロや青魚に含まれることで知られるDHAに変化します。オメガ3が注目されるのは日本人が魚を食べなくなったのが原因といえるのではないのでしょうか。オメガ3は加熱すると酸化し質が変化してしまうので「生」のまま、ドレッシングや和え物などに使います。つまり、低温圧搾法で作られたものでなければ、効果を期待しにくいといえますね。どんな油も継続的に楽しむには、やはり、日本の食卓との相性。ヘンプオイルは、醤油や味噌に不思議と合います。風味もそれぞれ違うのでいろいろ試してみてくださいね。

■年齢を重ねるほど、身体に必要なオメガ3

●オメガ6 系脂肪酸の食事摂取量目安(g/日) ●オメガ3系脂肪酸の食事摂取量目安(g/日)



日本人の食事摂取基準(2015年度)より

日本人の食事摂取基準(2015年版)によると、オメガ6脂肪酸(リノール酸)の1日の食事摂取の目安量は、17歳まで増加し、それ以降は年齢を重ねるごとに、必要な摂取量が減少していく傾向にあるようです。また、オメガ3脂肪酸(αリノレン酸)の1日の食事摂取の目安量は年齢を重ねるごとに、必要な量が増加していく傾向にあるようです。



オメガ3とるなら
スプーン1杯でOK
1本買ったら
もう1本ついてくる
キャンペーン中

サイト内

詳細は [生えごま油](#) [検索](#)

マクロヘルス® 生えごま油
165g 2,138円(税込)

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 京都



レンジよさらば。
電磁波を出さないオープン
「グランシェフ」実演会
〜できたて料理の試食付き〜

電磁波（マイクロ波）を放出しない多機能スチームオーブン「NEW! グランシェフ」。1台6役の多機能で煮物からお菓子作りまで網羅した優れたもの。その「NEW! グランシェフ」の専門家による実演を試食付きで体験してみませんか？

「インターネットで見るだけでは不安」「実際に使ってみたい」「買ったけれども、使いこなせていない」「もっとバリエーションのある料理を作りたい」など、何でもご相談ください。「NEW! グランシェフ」で作った、できたてのお料理を召し上がっていただけます。

< 講師 > 株式会社 FoMaC (フォーマック)

日 時：12月5日（月）11:00～13:00（10:45受付開始）
会 場：プレマシアカデミー（黒門ヤード2F）
参 加 費：無料 定員：20名

はたらく女性の解剖学！
足のむくみ・冷え編

簡単な解剖学を学ぶことで、即効性のあるセルフケアができるようになるワークシヨップです。このワークシヨップでは、実際にむくんだり冷えたりしている足・脚がどうなっているのか？ 解剖学に基づいて学び、実際に触わりながら確かめます。自分の身体への理解を深め、関心を持つて触ることがこのワークシヨップの重要なポイントであり、改善の第一歩です。簡単なセルフケアのテクニクもご紹介します。

ほんとうはやさしい
マクロビオティック

弊社のプレマシヤンティ開発チーム岸江治次による、ゼロから学ぶマクロビオティック入門セミナー。「マクロビオティックって何？」という方から、何を食べれば健康に向かうのかを知りたい方まで、膨大な健康情報に振り回されることなく、自身に必要な食べ物を選ぶようになるための講座です。

プレマシヤンティの開発秘話も聞けるかも？

< 講師プロフィール > 岸江 治次

経営企画室 企業様コンサルティングセクション
自然食・健康食系のメーカーを数社経て、2013年プレマ入社。企業向けの営業や、商品開発に携わる。30年以上にわたる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。



日 時：12月10日（土）13:30～15:30（13:15受付開始）
会 場：プレマシアカデミー（黒門ヤード2F）
参 加 費：3,000円（当日会場にてお支払い） 定員：20名
（プレマシアオーガニクスで使える300円割引券プレゼント）

< 講師プロフィール > 黒田 次郎

ロルフ・インスティテュート 公認ロルフアー™
イマココ ロルフイング 代表
1970年、京都市生まれ。大学で心理学を専攻し、産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタントの資格を取得。2012年6月に渡米し、Rolf Institute (アメリカコロラド州 ボールダー) に入学。2013年8月に卒業して、公認ロルフアーとなる。
<http://jirolfing.jimdo.com/>



日 時：12月4日（日）13:30～15:30（13:15受付開始）
会 場：プレマシアカデミー（黒門ヤード2F）
参 加 費：2,500円 定員：12名

Event 東京

< 講師プロフィール >

三井温熱療法師会 会長 永井 浩二
1954年、長野県生まれ。法政大学文学部卒。三井温熱療法の創始者である三井莞女子師（故人）に深く傾倒し師事を仰ぐ。師の意思を引き継ぎ、この療法のすばらしさを世に広め後世に引き継いでいくために、初心者でもわかりやすく効果のある形にまとめ上げ後進の技術指導にあたり、500名を超える卒業生を世に送り出す。現在は予防としての温熱の効果を広く知ってもらうため、一般ユーザー向けの温熱勉強会を全国各地で開催している。



日 時：12月10日（土）13:00～16:00（12:45受付開始）
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
定 員：8名
お問合せ：info@prema.co.jp
お申込み：http://peatix.com/event/203975

家庭でできる温熱療法
〜三井式温熱治療器
セルフケア講座〜

「自分でできる温熱療法」として高い人気を誇る三井式温熱治療器。その「体の芯から温まる」心地よさを無料で体験していただける講座です。お一人一台ずつ、デモ機をご用意してセルフケア、ご家族のケアのやり方をお伝えしていきます。講師は三井温熱療法師会会長の永井浩二先生。豊富な経験から使い方のポイントもしっかり教えてくださいます。温熱療法を体験してみたい方はもちろん、すでにお持ちの方も効果的に活用するためにぜひご参加ください！

お申し込み・お問い合わせ メールや電話、店舗で info@prema.co.jp 0120-841-828（京都担当：寺嶋 東京担当：山本）
直接お申し込みください

※プレマシアカデミー（黒門ヤード2F）の場所については、裏表紙をご覧ください。

古果園 有機栽培みかん

本誌の生産者さん紹介ページでご紹介した古果園の有機栽培みかん。3kg、5kg、10kgを古果園から直接お届けします。(詳しくはP7-8をご覧ください)



シリカ焼

森修焼から人間に欠かせないミネラルシリカを含有した食器が誕生。



ハニー&ジンジャー シークワサーコーディアル

マクロヘルスシリーズに、お湯で割って、身体をポカポカ温めるドリンクが新登場。たっぷりの蜂蜜に国産生姜、シークワサー果汁を合わせたプレマオリジナルレシピのコーディアルです。シークワサーに含まれる、今、話題の美容をサポートするノビレチン含有。



erico のしあわせ Neo ベジライフ！ Neo Vegetarian Cooking

らくなちゅうる通信で人気のベジタリアン料理家 erico さんの彩り鮮やかなベジタリアン料理のレシピ本の第2弾。世界の料理からスイーツまで作りたくなる1冊です。プレマシャンティやマクロヘルスシリーズも紹介されています。



機能美シリーズ NUKUL inner wear

アルファウェーブの特殊な遠赤外線チカラであなたの身体の芯から「ぬくい」を作り出します。Vネック 10分袖。サイズはM、Lをご用意しています。



先月の新商品をご紹介します！

めっきり寒くなり、冬の足音が聞こえてきました。11月は身体を外側から、内側から温める商品たちが続々新登場。体調を崩しやすい季節です。冬の寒さに負けない対策をしましょう。先月、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

イースリーライブ ブルーマジックパウダー

マジカルブルーのフィコシアニンを結晶化した有機スピリリナパウダー。USDA 有機認証取得スピリリナから、ピュアなフィコシアニンのみを抽出。低温リフトクタンズウインドウにより、栄養・酵素・色・味を壊すことなく、乾燥クリスタルフレーク化しています。



コーボルト VK150

プレマ史上、最強最善の掃除機コーボルトに新色が登場。圧倒的なハウスダスト除去能力、あらゆる状況に応じた汎用性、家電製品でありながら世代を超えていくことができる耐久性とメンテナンス性……。どれをとってもプレマ史上最強の掃除機と自信をもっておすすめできます。



山崎さん！歳末セールお勧めの商品は？

「貧血ではないから」と気にしていなかったのですが、飲んでみると翌日の目覚めがいい！意識して摂らないといけない栄養成分ですね。



元気♥鉄分の素



プレマ歴8年
プレマの商品のことなら何でも知っている
プロモーションセクション
山崎さん

えでければと願います。

さらに、今回もメルマガ会員様特別セールのページをご用意していますので、こちらまでぜひご覧くださいね。

皆様にとつて来る年も幸多き年でありますよう、プレマでご紹介している商品がおい添えで。

皆様にも感謝を込めまして、今年もいち早く『歳末大感謝セール』を開催しております！

年末年始のパーティやおせち料理の材料、ブレイクタイムに嬉しいお茶やおやつ、忙しい私のための便利家電、寒い冬も温めてくれるホットな商品・・・などなど。気になっていた商品や魅力ある商品をたっぷりご用意しています。中には数量限定のお品もございますので、万が一品切れの際はご了承ください。

歳末大感謝セール実施中!!



我が家で
サンメラを買ってよかったなあ〜と思う瞬間

- ・底冷えする夜もぐっすり眠れたとき
- ・片付けがおろそかで床に物が散乱しているとき
- ・サンメラの前で姉妹がじゃれ合っているとき
- ・朝起きた時の喉の調子がいい!
- ・「電気ご使用量のお知らせ」を見たとき

サンメラの前に座ると、「あったか〜い」ではなく「きもちい〜い」って言葉がほろりとしてしまいます♪

(大津市・荒井さん)

プレマのある暮らし写真募集!

お子さんなど、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

遠赤外線暖房機 サンメラ 600W 型
早期購入特典付の特別価格!
希望小売価格 62,640 円のところ 39,960 円(税込)

詳細&ご注文は [サンメラ](#) [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!



詳細とお申込みは info@prema.co.jp

[らくなちゆるる通信](#) [検索](#)

発送日カレンダー 赤色が定休日です。

12 月

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

1 月

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				

編集後記

特集は引き続き、元ソニー上席常務土井利忠のち天外伺朗さんのインタビュー。天外さんの話を伺うと、これからの地球のことや人間のこと。どう生きるかを考えさせられます。生産者紹介は、神様に見守られる土地「和歌山」のみかん・キウイ農家さん。日本の伝統的な技術や、日本の農家さんのがんばりを伝えていくことも、自分の使命と感じています。(編集室 Roots 藤嶋)



Premarché Organics プレマルシェ オーガニクス

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。
そんな思いがたくさん詰まった「Premarché Organics」

通販等でご購入いただく商品を実際に目で見てみたい、触れてみたい、試してみたいというご要望にお応えできるよう、実店舗を京都市三条会商店街で運営しています。観光やビジネスで京都にお越しのときには、ぜひお立ち寄りください。



猪熊ヤード



黒門ヤード

京都市中京区三条通猪熊西入御供町 308

■営業時間 10 時~18 時

■定休日 日曜・祝日

■交通のご案内

地下鉄東西線 二条駅前 徒歩 7 分 (最短最寄り)

阪急京都線 大宮駅 3 番出口 徒歩 8 分

J R 二条駅前 徒歩 13 分

京都市バス 9 号 / 12 号 / 50 号系統 京都駅より 13 分

堀川三条下車 徒歩 2 分

※京都駅からお越しの場合、市バス利用をおすすめします。
バス停から近く、9 号 / 12 号 / 50 号系統は主要路線のため数多く走っています。最も早く出発する 9 号 / 12 号 / 50 号系統のうちいずれかをご利用ください。

参考 URL: <http://www.binchoutan.com/showroom.html>

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)

info@prema.co.jp

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
0120-841-828 (月~金 10~18 時)

0120-841-828

FAX (24 時間) 0120-641-828

QRコード



3 188152 710637