

らくでナチュラル®通信

私たちのミッション&ビジョン

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

洗い流す

特集 自然化粧品の歴史

リマナチュラル株式会社岩渕春雄社長インタビュー 前編

生産者紹介 コトー・ナンテ社 ブノワヴァン・オソセル社長

有機だから味わえるりんご丸ごとの栄養とおいしさ

基本のき 経皮毒とは?



プレマ株式会社 代表取締役
ジェラティエーレ

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

予測不能

約20年前のこと。長女がインドで生まれました。偶然にもお世話になった、助産師と鍼灸師の女性お二人から、当時真顔で言われたことがあります。

「信男君、とんねりもないことであるのよ。たとえば100万円あったら、どうしても叶えたかった夢が叶うとするでしょう。その夢が、今この世界が必要としていることだと神様も共感できることとしたら、いきなり口座に必要な金額が、誰か知らない人から振り込まれることもあるのよ。そんな話、私たちがいっぱい知っているから、信男君にもそういうときがきたら、きっとそつなるから」。

今でこそ、クラウドファンディングだとか、願えば叶うだとか、そんな仕組みや書物がたくさんあって、そのうちちよつとした貢獻ブーム、スピリチュアルブームですから「確かに」と思う人も多いでしょう。しかしその話を聞いていた私には特段の夢はなく、さらに無職。「そんな間違ったお金が振り込まれたら、そのまま受け取ったらまずいだろう」なんてことを思ったのを思い出します。それから20年。私の口座には、宛先を間違った振込は1円もなく、間違って送金されてきたお金は滞りなく、銀行に連絡をとってお返ししてきました。信して

いないからなのか、望んでいないからなのかはわかりませんが、そういう「棚からぼた餅」には遭遇しませんでした。あぶく銭は一切追わず、毎日、一生懸命働くことがいちばん良いことだと思いつたのです。

これで、私のごく普通の人生の話は終わり……なはずは 아닙니다 すね。

確かに、私の口座には1円の過入金はなく、トイレ掃除をしたからといって臨時収入もありません。お金の世界はそういうもので、願えば叶う、というような単純なものではないことがよくわかりました。しかし、私のツキはここではなく、全く別の場所にあったのです。

あなたなしには今の自分はない

考えてもみてください。ジェラティリアを開業して、多くのお客様がやってきて「イタリヤでジェラート巡りをしたの味よりもおいしい」などと昨年11月から勉強し始めたばかりのシロウトにあまりある言葉をたくさんいただきました。「ヴィーガンジェラートを日本で活気づけられるのは、中川さんのほか知りません。精一杯協力します」「このジェラートで健康になりました」など涙なしには語れない話もたくさんいただきました。

そういえば、17年前、プレマ株式会社の前身であるプレマ事務所をスタートしたときもそうでした。インドから帰ってきてタクシীর運転手を経て、高額商品を売る前職に疲れてしまい、備長炭を売り始めたときにも、同じようなことを言われました。そして、思うのです。

「あなた(プレマ)なしでは、今の自分はありませんでした」と、お話ししたとき、私は存在の全てをかけて、その人がより人生を全うできるようにと祈ります。正直に言えば、私が祈ったところで何が起きるわけでもありません。ただ、いきなり振り込まれる100万円よりも、もっと価値あるものが、この世界にはごろごろ転がっているのです。

「今の自分はありませんでした」と言われるほどの原因が何なのかは、お客様一人ひとりにとって全く違う体験です。ただ、私が自信をもっていることは、お客様にとってプレマとの経験と交流すべてが、最適であり、よりよいものであることだけを考えているということです。実際に品を届けるのはヤマト運輸のドライバーさんですし、課金をするのは業者さん、レジを打つのはプレマの誰かかもしれませんが、私たちの手を離れた瞬間に、それはお客様のうちにあり、厳密に言えば、私たちのコントロールを離れます。スタッフの対応がふさわしくないことも多々あることも知っています。いろいろな条件で、想定外のことが起き続け、それに右往左往

することもありません。私たちは未来を予測しようとし布石を敷こうとします。たとえば死においても終活という言葉が生まれたように、できるだけ衝撃なくスムーズにそれが行われるように、私たちは日本人は心を砕いてきました。

私たちが財布を拾えば必ず交番に持っていき携帯を拾えば持ち主を探す一方で、途上国に行けば「神様からの恵みだ」といって、めどが立たなかった今夜の夕食に変わるのかもしれない。

口座にお金が振り込まれること、棚ぼたを期待することは間違っています。それは次の食事に事欠く人にとっては、それはほんとうに天の恵みです。恵まれた日本人の価値観を一方的に素晴らしいもので、絶対的に正しいと思うのは少し早いのです。その経験が、受け手において何を意味するかに正解はなく、この方法がベストであるなど思い込み過ぎないのです。国境を越えれば法律が違うように、私たちは常識的であり、予測可能であることを追い求め、そしてそうならないことを悔いて心を荒げるのです。

受け手にとっての価値

そこまで含めて、誤解を恐れず申し上げましょう。私たちのお届けする品、私たちが関与した何か、私たちが意識を向けた全てが、受け手にとって最適の経験であり、価値あること、価値あるものであることを真剣に念じ続けているのが

ブレマの本質です。時として不愉快、時として思い通りでないこともあり、またそんな都合の良いことだけはあられるわけではないということも含めて、私はそう申し上げておきたいのです。

「あなた（ブレマ）なしでは、今の自分はありませんでした。」という言葉が、たとえ私の耳に入ることがないとしても、私はそういう存在であり続けたいと思うのです。私が100万円の誤振込以上の価値を感じ続けているのは、その言葉であり、また、その言葉がなくても、そうしようと思えていることそのものなのです。

📷 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。

7月号の写真：ダンス

ちょっとした事情があって、裁判所に呼ばれることになった。たいしたことではないのだけれど、相手にとっては重大なようで。裁判所は京都御所に隣接しているので、ちょっと気晴らしに歩いてみる。思わずカメラを向けた一対の古木。否、一対ではなく、根っこは一つ。なにやら、ダンスを踊っているかのようで楽しげだ。まさに、時間を超越した踊りだった。



Book

Nobuo's recommendation

Item

人は老化さえも手放せる!?
古くて新しい医学アーユルヴェーダの
すべてがわかる一冊

パーフェクト・ヘルス

私たちは年を取ると病気になる衰える運命なのでしょうか？この常識は、いずれ覆されるかもしれません。元米国大統領や世界中のセレブが信頼を置く統合医療の第一人者ディーバック・チョプラ博士によると、思考の癖が身体の状態を作っているそう。意識を変えるだけで身体は変わる。老化からも自由になれる。この本が思考の扉を開き、あなたの運命を変えてしまうかも!? (今回はスタッフ寺嶋のおすすめ本です)



パーフェクト・ヘルス
ディーバック・チョプラ 著
住友進 訳
出版：ぎこ書房

体力の衰え、季節バテに最適

元気酵素の素

マクロビオティックの原理・原則を忠実に再現した、超長期熟成の濃縮ペースト酵素液を、衛生的で飲みやすくミニレトルトパックにした作品が「元気酵素の素」です。ペースト酵素は数多いといえど、8年以上熟成を続けて時間のエネルギーが凝縮され、飲んだ直後から「これはすごい」と唸ってしまうほどの酵素はこれしかないと思います。「弱ってきた」と思ったときに必ず!



元気酵素の素
300g 10g×30本
4,860円(税込)

詳細&ご注文は [元気酵素](#) [検索](#) サイト内



自然化粧品を日本に広めた

リマナチュラル株式会社

岩渕春雄社長インタビュー 前編

よそおうということ

〈自然化粧品の歴史〉

「自然化粧品」と聞くとどんなイメージがわきますか？
ナチュラル志向や、敏感肌の人が使っているもの……という
イメージだけではなく、スローライフの広がりとともに、
「オーガニックコスメ」「ノンケミカル」などの言葉も、
見かけるようになってきました。そんな自然化粧品を、
高度成長期真っ只中の50年前から生産販売していた
リマナチュラル株式会社の岩渕社長に、自然化粧品や、
日本の化粧品文化の歴史についてうかがいました。



リマナチュラル株式会社

代表取締役社長

岩渕 春雄

(いわぶち はるお)

高度成長期に逆行して 始まった自然食運動

——自然化粧品を始められたきっかけについて教えてくださいませんか？

岩渕 弊社は今期で31年目。前身となるリマ化粧品ができたのが約50年前です。当時は自然化粧品なんて世の中にまだない時代。そのなかでまず自然食運動が始まりました。リマというのも自然食運動（マクロビオティック）の指導者である桜沢如一の妻の名前です。不健康な時代背景のなか、食や健康について疑問を持ち始めた消費者がいたのです。それが今の、オーガニックや自然食というテーマにつながっていきます。当時はまだ大量生産、大量消費の時代、いかにコストダウンするかばかり考えられていました。——かなり時代に逆行していたのではあ
りませんか？

岩渕 そうです。僕の場合は、自分のからだが悪くて自然食を勉強したというわけではなく、「縁があったのがきっかけ

です。癌など、原因がわからない病気が増えてきた時代でした。西洋医学や東洋医学という考え方がありますが、そういうものに興味を持ったのです。当時、癌についての捉え方は『ガンは恐くない』（森下敏一著・出版文理書院・1969年）などにあるように血液理論でした。以降、西洋医学がメインの時代が続きます。東洋医学はつい最近、見直されていますが、当時は農業も医学も東洋医学的な考えは古いとされ、すべて西洋のものが斬新でいいという時代だったのです。

20代の僕は、なにか新しいことをやらなければと考えていました。自然食運動の発端は、明治時代に医師の石塚左玄、さらにその前に、江戸時代末期の儒教者、貝原益軒に遡ります。

——貝原益軒の『食養生』ですね？

岩渕 そうです。マクロビオティックは、桜沢如一が言い出したことではなく、

本来、日本人の文化としてルーツがあった。しかし、明治維新があり江戸幕府がつぶれて新生日本になって、どんどん欧米文化が入ってきて食生活が欧米化した。そして、昭和で戦争に負けてから一気に、「日本のものは古い」という時代背景になつていったのです。マクロビオティックは「大自然に順応する」という生き方ですが、大自然に順応しない文化になり、化粧品もその流れに巻き込まれていった。

——本来の日本の食文化を取り戻すというのですよね？

岩渕 そうです。そもそも素晴らしい食文化が日本にはあった。よく考えてみると、明治維新から始まり戦争で負けた昭和初期の、ごく刹那の期間で急激に欧米文化になり、食生活も肉食の文化へと変わっていきました。そして最近になって、今度は和食は「すごい」と見直されるようになってきたのです。

マクロビオティックは イコール「玄米正食」ではない

——マクロビオティックは逆輸入する
ために海外からまず広められたと聞いた
ことがあります

岩淵 欧米にもマクロビオティックの
愛好家がたくさんいます。近年の日本
での広がりは海外からの影響もあるの
でしょうね。

よく勘違いされていますがマクロビオ
ティックは、「玄米正食」という意味では
ありません。いわば新しいライフスタイル
です。そのなかに食文化として玄米食や
陰陽などの考え方があ。玄米食は日本
古来の食文化のルーツです。玄米は
少量で満腹感が得られますので、さほど
おかずも要りません。中庸ですので、何か
を補う必要もありません。

陰陽どちらかに傾いているから病気に
なるわけですが、多くの病気の原因は
陰性過多。陰性に傾いていたものが中庸
になると、健康が取り戻せるわけです。
この考えが病気に人に広く受け入れられ

たのです。

マクロビオティックのマクロとは、
「巨視的」という意味で、「微視的」を意味
するミクロの逆です。つまり、大きな目で
見ることを意味します。玄米は、一物全体
という考えに近く、白米は速い。だから、
はい芽米や玄米を主軸とする人が増えて
のです。でも、玄米 فقطと食べて
いけばいいのかというと、そうでもあり
ません。玄米は体を締める力が強い
ですが、日本の春夏秋冬のなかで夏は
暑いので、体を冷やしてくれる麦のほう
が食べやすい。それで、夏は麦の文化、
そうめんが生まれたのです。そういった
視点が抜け落ちてしまい、いつの間にか
偏って限界がきてしまうわけです。

本来の「塩」は命をつなぐもの

岩淵 砂糖や塩の歴史にしてもそうですね。
減塩、減塩といわれますが、戦国時代に
は、塩を送る、塩を見繕うといっていた。

つまり、塩は、命を守る・つなぐものだった
のです。「敵に塩を送る」というのは
悪意ではなく、敵であつても援助する
という意味ですね。今は自然塩がだいぶ
広がってきましたが、1997年の自由化
までは、専売公社によって科学塩が売ら
れており、99・9%が塩化ナトリウムで
した。なぜこれがいけないのか。ミネラル
などさまざまなものが入った状態の海水
を塩田で干して作ったものが本来の塩。
その成分を見ても塩化ナトリウムが
多いからと、塩化ナトリウムだけを抽出
して「塩」として売った。そのために、
日本人の病気が増えてしまったのです。
しかし、そんな時代にも海水で自然塩を
作っている会社がありました。「海の精」
です。当時は販売することができなかった
ので「寄付金をくれた人に配布する」と
いう形をとっていたので、弊社もそういう
運動に協力しました。

少し話がそれましたが、このように、
まず「食」ありきで体全体の健康が大切。
そして、よそおいとしての「化粧品」にも
目が向けられるようになりますが、高度
成長期に訴訟問題になるようなトラブル
が起ります。以来、自然食運動のなか
から、少しずつ化粧品の安全を求める声
があがるようになっていくのです。

リマナチュラル化粧品のあゆみ

世界的に有名な自然食運動（マクロ
ビオティック）の指導者である桜沢
如一氏は、当時社会問題化していた
鉛害等の化粧品公害を憂い、日本人に
とっては「身土不二」の考えから「精油」
がよいという考えのもと、これを使った
化粧品の開発も提案していました。

これを受けて、昭和41年、精油を主成分
としたコールドクリームがつくられま
した。桜沢夫人里真氏の名にちなんで
「リマクリーム」と名づけられ、前身で
ある「リマ化粧品」が誕生したのです。

今こそ自然志向が注目され、もはや
主流となりつつありますが、当時は高度
経済成長期、大量生産・大量消費の
時代で「自然化粧品」という言葉すら
ありませんでしたが、自然食愛好家に
支えられ、長きにわたり愛されていま
した。

リマナチュラル化粧品は、このリマ化粧品
の20年にわたる実績のもとに昭和62年
に誕生。その後のあゆみは20年以上に
わたり、当初、基礎化粧品だけだった
製品は、シャンプー、メイクアップ、
ヘアケア、歯みがきまで幅が広がり、
さまざまなニーズに応えられるよう
になりました。



リマナチュラルオーガニック®
左) 精油ヘアスプレー 95g 1,296円(税込)
中) ヘアクリーム 90g 2,160円(税込)
右) セミハードムース 200g 1,944円(税込)

各家庭の軒先に咲いていた とても身近な「椿」の油が

日常的に使われていた

——昔の化粧品は、身土不二で椿油を含む日本の植物由来だったのでよね？

岩淵 そうです。ポーラ美術館に日本の化粧品品の歴史が記されていますが、それによれば、明治維新以降に欧米の石油系のオイルが入ってきたようです。化粧という意味で一番歴史が古い企業「資生堂」さんのマークを思い出してみてください。

——あ、椿です！

岩淵 そうです。これを見てもわかるように、日本人の化粧に欠かせないものだったのです。ところが、いつの間にか、おばあちゃんの髪油というイメージになっていた。数年前、資生堂さんが「原点に戻る」ということで、椿というシャンプーンを宣伝して、やっと椿が脚光をあびるようになりました。

しかし、椿が急にブームになったのでは

もの。そして、天ぶらを揚げるのに最高の油は、椿油とごま油のブレンドなんです。昔は「天ぶら油」という商品はありませんでした。椿油で揚げると箸がすぐに弱ることはありません。油が酸化しにくいからです。酸化すると油は黒くなりますが、椿油であげた場合、酸化しにくく、きれいな色のままで胃もたれしにくいのです。よく考えてありますよね。

また、昔の人は、髪をすごく大切にしています。髪は一番空気に触れる場所であり、表面積も大きい。だから、髪の毛に椿をつけたのです。昔の人は椿がすごい油だと知っていたんですね。空気と触れ合うところに酸化しにくい椿油を使ったのです。

武士の刀の手入れをしたり、家の大黒柱を磨いたり、日常のさまざまな手入れにも椿油が使われていました。

それを知っていた桜沢如一が「欧米文化の化粧品が氾濫しているが、日本人にとって一番いい油である椿油でクリームがでないか」と考えたのを受けて、

リマクリームというコールドクリームが作られました。桜沢の妻の名前「リマ」をつけたものです。それがリマナチュラル株式会社の前身、リマ化粧品の始まりです。（次号に続きます）

取材を終えて

約30年前、高校生のころ「将来、メイクをするかどうか」を友達と話すことがあった。当時の高校生は、ほとんどノーメイクだったが、時代はバブル真っ只中。大学生以上の女性は、真っ赤な口紅ときりりと濃い眉毛。派手な化粧が当たり前で、自分のメイク姿は想像がつかなかったのだ。

当時、40代だった母の仕事仲間（染色家などの間に「自然派」と呼ばれるすっぴんの中・高年女性が増え始めていた。夫にすっぴんを見せない主義で、朝からキチンとメイクをする母とは対照的な印象を受けた。結局、私は、高校を卒業するころ某化粧品会社のメイク講座に行った。しかし、そこで施されたメイクの似合わなさに愕然として、以後、企業勤務時代を除き、30歳近くまで、ほぼノーメイクで過ごした。

考えてみたら昔からメイクを含む女性的なものに興味がなく、かといってさすがに今は、すっぴんでいたいとも思えず。自分にとっての「かっこいい女性」とはなんだろうかと、未だに思索している。そのヒントとなる言葉を、岩淵社長のインタビューからいただいたことになるのだが、その言葉は次号で。



編集室 Roots 代表
藤嶋ひじり
(ふじしま ひじり)

「らくなちゆるる通信」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。インタビュアーは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

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



りんごを丸ごと使い、砂糖は一切不使用。
有機のスパークリングジュース、アップルサイダービネガー、
シードルを生産するフランスの老舗果樹園コトー・ナンテ社。
とても元気なオツセル社長に、果樹園の歴史を中心にお話を伺いました。

オーガニックだから味わかる りんご丸ごとの栄養とおいしさ

コトー・ナンテ社 ブノワヴァン・オツセル社長



有機果樹園として50年近い歴史を持つコトー・ナンテ社では、いつでもフレッシュなフルーツが手に入るよう、りんごだけでも44種類を栽培している



1943年ジャック・モローとルネ・デルオモーの2人がりんご栽培の果樹園として2ヘクタールの農地からスタートしたがコトー・ナンテ社の始まりです。当時の農法では、りんご栽培には10日おきに薬品処理を含む化学処理を施しており、ジャックもルネも心を痛めていました。そのような環境でオーガニックの概念に魅せられた2人は、試行錯誤を繰り返しながら1970年ついに有機栽培に切り替えます。

しかし、最初の年は、なんと、果実の80%が販売できませんでした。それでも、2人は諦めませんでした。フランス最古のオーガニックりんご果樹園も始まりは厳しいものだったのです。

この状況を乗り越えるには、まず、傷がついたりんごをムダにしない工夫が必要

でした。翌年には、ジュースを製造することになりましたが、今度は製造知識が不足していて、5本中1本が破損してしまうという状況でしたが、徐々に収穫したりんごをムダにしないサイクルができました。

そして、私が社長に就任する3年前の1995年には、人智学者ルドルフ・シュタイナーが提唱するバイオダイナミック農法の果樹園へ。さらに自然との関わりが深い果樹園へと進化したのです。

身体を壊したとき アップルサイダービネガーに 助けられる

フランス人でありながら、仕事に熱中している完全なビジネスマンだった私は、身体を壊したことをきっかけに、仕事



樽の木の樽で熟成されるアップルサイダービネガーは、フランスで「2017 年度 最高のオーガニック製品」に選ばれました。また、りんご酒（シードル）は通常、酒専用に栽培されたりんごを使い、砂糖を添加して造られるのが一般的ですが、コトー・ナンテ社では、食用のりんごから製造し、砂糖も一切使っていません。



だけではなく、新しい生き方を模索し始めました。自分の身体のために、フランスの伝統的な健康法であるアップルサイダービネガーのお世話にもなりました。そして、自然、倫理、環境に深く根ざしたわくわくする仕事を、ここコトーナンテ社で発見し、今では44種類のりんごに、100ヘクタール近い果樹園とともに、すっかり元気に毎日を楽しんでいます。

コトー・ナンテ社では、栄養価の高いフルーツの皮を剥かずに、そのまま使用

しています。例えば、アップルサイダービネガーは、りんごを丸ごと使い、水や砂糖は一切使わない伝統的製法で作っています。そのため、他のアップルビネガーよりもほんの少し酸味が強く仕上がっています。規制上、少なくとも5%の酢酸を含む必要があるため、これを達成するため、コトー・ナンテ社では、樽に樽の木を用い、この中で熟成させるといって、繊細な方法で時間をかけてアップルサイダービネガーを生産しています。また、酵素を加えずに、樽の樽で数週間熟成させます。これにより、樽の風味をほのかに含み、自然の芳醇さをミネラルにたっぷり含んだアップルサイダービネガーが完成するのです。

私は、毎朝、これを大きじ2杯程度、少量の蜂蜜とお湯で割って飲んでいました。ときには、レモンジュース、生姜、シナモンとカイエンペッパーとハチミツで作るデトックスレシビとして楽しみます。また、寒い時期にはホットティーと蜂蜜とシナモンでつくるお茶レシビ、ガーリックと合わせるレシビ、昆布茶とあわせるレシビをよく活用しています。

フランス北西部の地方都市ナント近郊に拡大してきた農園の総面積は、現在、100ヘクタール近く、フランスを代表するオーガニックフルーツブランドに成長しました。ナントは、とても美しいところです。日本のみなさんも、ぜひ遊びにきてください。

Sparkling

スパークリング有機ジュース
各 750ml 1,815 円(税込)

保存料、着色料、砂糖を一切添加していない、アルコールフリーのスパークリングジュース。シュワシュワと軽い口当たりと爽やかなのど越しで、楽しいお食事のひとつを引き立ててくれます。きれいな色は、お祝いの席にもぴったり。プレゼントにも最適です。



Cider

オーガニックシードル 果実酒(発泡性)
各 750ml 1,923 円(税込)

厳選し完熟した旬の有機栽培のりんごの自然の風味を活かすため、りんごを搾った果汁を樽に入れ発酵させて作られます。りんごの糖分がアルコールと炭酸ガスに変化してシードルができあがります。アルコール度数による 3 種類のシードルをご用意しています。



コトー・ナンテ社の製品は、すべて保存料、着色料、砂糖を一切添加していません。



自然の風味を活かすため低温殺菌していません。瓶の底にマザー（酢酸菌コロニー）があるのが本物の証。

180 本限定

有機アップルサイダービネガー
500ml
1,383 円(税込)のところに
お味見キャンペーン
特価 980 円(税込)





ericoの ベジタリアン ワッキツヴ

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

ライス&フラワーブレッド

製菓用米粉ではなく「無為自然 上新粉」とグルテンの生成の早いスペルト小麦を使うことで練り時間の短縮と、ざっくり感のあるドイツパン風の仕上げを実現したレシピ。完全に冷めてからの方がカットしやすいです。2~3日は美味しくいただけますが、パサつくようになったらトースターで焼いてください。

レシピ採用アイテム

プレマシャンティ
無為自然 上新粉 200g 537円(税込)

詳細&ご注文は [上新粉](#) [検索](#) [サイト内](#)



ライス&フラワーブレッドアレンジパン バナナパン 調理時間：3時間

<材料>

- | | |
|----------------------|--------------|
| 無為自然 上新粉 200g | ぬるま湯 300g |
| バナナ 200g | ココナツオイル 30g |
| 黒糖 30g | ココナツオイル 30g |
| ココナツフィン(豚くだったもの) 20g | スペルト小麦粉 200g |
| キパワーソルト小さじ1 | |
| ドライースト小さじ1 | |

<作り方>

- 大きめのボウルに A を入れ、バナナを潰しながらざっくりと混ぜ合わせ、B を混ぜ合わせる(べつべつしてますが OK)。
- C のスペルト小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで練り混ぜる(約2分)。
- 型に流し入れ 30℃で約1~2時間発酵させる(目安は型からこんもり盛り上がり山型になるまで)。
- 180℃に予熱しておいたオープンで30~40分焼く。



材料・作り方 20x9x9cmの蓋つき食パン型
またはパウンドケーキ型1本分

ひんちょうたんコムで
お求めいただける商品

【注意】プレマシャンティの「無為自然 上新粉」の挽き目に合わせたレシピのため、他のメーカーの上新粉ではうまくいきません。

- プレマシャンティ
- マクロヘルス
- その他

ライス&フラワーブレッド

調理時間：3時間

<材料>

- | | |
|---------------|----------------|
| 無為自然 上新粉 200g | ぬるま湯 350g |
| スペルト小麦粉 200g | ココナツオイル 30g |
| 黒糖またはココナツシュガー | 胡桃 100g |
| 30~40g | キャラウェイシード |
| キパワーソルト 小さじ1 | 小さじ1 |
| ドライースト 小さじ1 | ※Cはお好みで。なくてもOK |

<作り方>

- 大きめのボウルに A を入れ手でざっと混ぜ合わせ、B を加えて粉っぽさがなくなるまで大雑把に混ぜる(力を入れて練る必要はありません)。お好みでCも加え混ぜる。
- (1) をボウルのまま蓋をして30℃で約30分発酵させる。
- (2) の生地を約1~2分を目安に練り、型に入れる。
- 蓋をして約1~1.5時間発酵させ、180℃に予熱しておいたオープンで約30~40分焼いてできあがり。

米も小麦も愛しています

今月は日本の米粉(上新粉)とアメリカの有機スペルト小麦粉を使ったレシピを紹介しました。米粉は種類豊富で使い方によってさまざまな菓子文化が発達してきました。現在、全国の米粉マイスターさんたちが米粉100%パンやお菓子レシピをどんどん考案しています。彼女たちが日本の「米」に詳しくなり品種ごとの性質による使いこなしまでやってのけているんです!

色々憂ってしまう世界ですが、素晴らしい生産者さん。流通させる人。買って食べる人。こうして食べ方を研究する人。この循環が平和への渦を作るんだと思います。先日、お世話になるヨモギ農家さんへの見学で三重県に行ったのですが道中で黄金色に浮き上がる美しい小麦畑を見つけました。その光景を観て米でも麦でも野菜でも素晴らしい生産者さんがおられる限り、そして私たちがいる限り大丈夫だ!! と確信しました。

近年、瑞穂の国・日本のはずが米より小麦の消費量が上回るとのニュースが飛び交いましたが、

私は「悪くないんじゃない?」と思いました。島国日本列島は亜熱帯気候に・亜寒帯・砂漠まで有するユニークな国。米作に不向きな地域もあれば小麦栽培に適した地域もあります。私は素晴らしい国産小麦や古代小麦を作る生産者さんを支持します。

中学の社会科では、農民は年貢などで米を減多に食べられずヒエやアワなどの雑穀や芋類で生きながらえていた」などと習ったのも記憶に新しく(←何歳やねん) 庶民が憧れの米を食べられるようになったのは明治以降! 敗戦後の経済が食生活を変えざるを得ない環境を強いたことで大量生産のパンは給食にまで採用されました。外食する余裕はなくても惣菜パンなら買ってしまうので忙しい庶民にはびったりの食品。反面、やはり税金(年貢)を納め、白米を炊く手間すらかけられない精神状態にあり安価なパンしか食べられない国民が増えたことも見逃せません。しかしながら『小麦』は悪くはありません。巷で練り広げられる『米』VS『小麦』合戦の平和的終焉を望み、今月のレシピを捧げます。



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

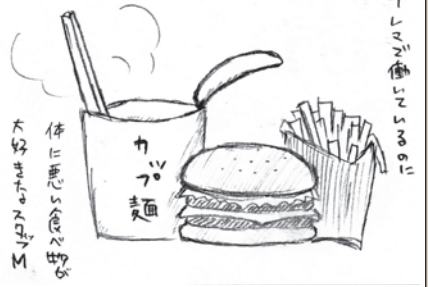
(えりこ)

美大卒業後、モザイクタイト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3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>

ご購入商品：Nature's Design のグラスウェア

ニックネーム：Y.Y (大阪 在住、35 歳、性別：女)

自分用に買ったピッチャーがとても気に入りました。形も美しい。そして、時の音まで本当に素晴らしいです。癒れると水分を摂れなくなるのですが、自然に2杯・3杯とお水がのめるのも不思議です。友人の出産祝いにもプレゼントしました。バとしてよろしくくれました。

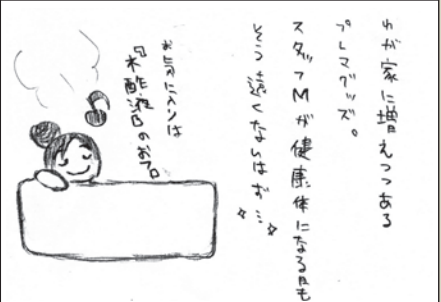
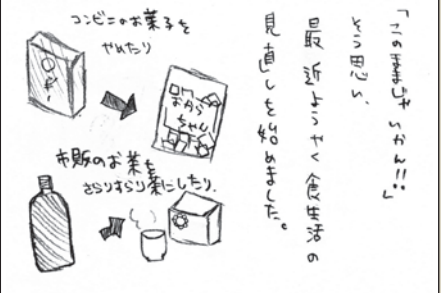


ニックネーム：いかりは (岐阜 在住、40 歳、性別：女)
ご購入商品：エソバンス ビンチャー

エソバンス商品と見えて見ました。私の直感ですが、1000均のマグボトルと違って、良いものが、すぐに届きました。お水、お茶の保存、お弁当に活躍させます。このコスパ、良いに感動しました。

ニックネーム：りんご (岐阜 在住、29 歳、性別：女)
ご購入商品：エソバンス ビンチャー

息子が(13才)野球部で夏冬かのめると長時間の練習をします。カルシウムは汗で失われるので、成長期に足りないと。購入して、お昼の弁当の汁、午前と午後には2回分の補給として水を飲む。そのお水に使用して、500mlの容量が2リットル(2年分)が、そのお水は必要は時期なし、両方かき混ぜて飲む。



ご購入商品：ピュアシナジーシリーズ

ニックネーム：ナミ (東京 在住、40 歳、性別：女)

少し寝不足の時や疲れがこまっている時、ピュアシナジーを飲むと、体が楽になり、元気が出る感じがする。これを感じると、元気があると、少しの疲れも切れて、素晴らしいと感じます。

ご購入商品：さらり・さらり茶

ニックネーム：ホリゾ (北海道 在住、50 歳、性別：女)

私個人は「飲みやすいお茶です。」という感想だったので、飲んで飲むには、夫と娘です。効果的なポイントと言ったかわからない程度ですが、「ついでに飲む」らしいです。毎朝、鍋で煮て、ポットに入れてお茶の日課になっています。ぜひお世話になり、ありがとうございます！！！！

ニックネーム：いー (大阪 在住、30 歳、性別：女)

ご購入商品：梅肉エキス 粒

胃腸の不調が起きやすく、しかし薬には頼りたくなかった時に梅肉エキスを知り、信頼できる会社さんのものをと探し、こちらを購入しました。飲み始めから、胃痛やお通じの不調に悩まされるのが格段に少なくなったと思います。また、体が冷えている(合っている)感覚があります。母にもすすめ、一緒に愛飲しております。

ご購入商品：サキャンチナッツプロテインパウダー

ニックネーム：ボボン (兵庫 在住、52 歳、性別：男)

動物性(肉類)が若干10代の息子。筋肉が付きにくいと悩んでいたのが、摂取する。大豆たんぱくは大好きなので、抵抗なく朝一番、水に溶かして飲んでます。紅茶に入っても、美味しいと気に入ってます。



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を確信している。
〒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

現実と夢3

先日、インターネットで面白い記事を見つけました。

これまでの専門家の見解では、我々が認識している現実はいずれも耳から入ってきた情報を用いて脳が構築したものだと言われていた。この現象をボトムアップ処理といふ。ところが、今回「Philosophy and Predictive Processing」というオンラインポータルで公開されている一連の論文によると、現実とはそれまでの知識や経験に基づいて脳が作り出したものであると示唆している。つまりトップダウン処理であるといふことだ。したがって、我々が現実であると解釈しているものは、実際には心によるでっちあげ、あるいは幻想にすぎないといふことになる。(我々が認識している現実には脳が描いた虚像である。過去の経験や知識で判断するでっちあげの世界(ドイツ研究)、「カラバイアム」(株) ミンキユア、<http://karapaia.com/>、17年5月)

5月号の記事の最後のほうに「現実と思い込んでいくことさえ、実は単なる脳の電流と伝達物質の反応でしかなく、本当には何も起きていないのかもしれない」と書きました。これが唯識の考えに近いのではないかと気づきましたが、どうやら科学的にも、何が現実で何が夢(幻想)かを明確に証明できない、といふことのようです。一人ひとりの意識(脳?)が、

ひとつの宇宙を作っている(幻想をでっちあげている)だけなのかもしれません。だとすれば、この現実だと思っている世界をどう生きていけばよいのでしょうか？

起こっている問題は自分が作り出している？

私達の自我は、いつも何か問題がないか探して、問題が起きないように対処しようと思いを働かせています。いつも深刻に考えないといけないと思っています。でもこの問題が、もし自分の幻想だったとしたら？ もし問題のないところに問題を作っているだけだったら？ もしこの現実が幻想なのだとしたら？ そんなに深刻に悩む必要がどこにあるのでしょうか。深刻にならなくても良いと言われても、どうすればよいかわからないと思いますが、一つの思考実験だと思つて、次のように考えてみてください。

「あゝ自我がまた勝手に練習問題を作つて「解けない、解けない、どうしよう」ってパニックってるなあ。その問題の設定自体が間違えているのになあ。そりゃその問題解けないよな。なんだ問題を解かないといけないと思つても必要ないのか！ どうせこの練習問題を解いても、また別の問題をつくるだけだし。どうせ問題の設定自体間違ってるし。問題を解くのやゝめたー！問題を解かなくてもいいなら、問題づくるのやゝめたー！」

この言葉をまるごと受け入れるのは簡単ではないと思いますが、心の中読んでみてください。繰り返し読んでみると、自我のがんばりが少しずつ減っていきます。

実は、自我と言つても自我が、自分が勝手に作り上げた、単なる「概念」でしかありません。あなたの自我を見せてくださいと言われても、当然どこにも見当たりません。CTやMRIや脳波検査でも見つけることはできません。存在しないもの(自我)を自分自身だと思ひこみ、その概念によつて縛られたルールで自分を苦しめているのです。

自我を手放すと本来の自分に戻る

もう一つ、自我を簡単に手放すには「主は神の思召のままに」と繰り返し唱えるといふ方法があります。キリスト教やイスラム教では、日常的に使われている表現だと思えます。日本人は、絶対神の存在を想定しにくいかもしれないので、「宇宙」や「サムシンググレート」といい換えても良いかもしれませんが、ポイントは「自分が」やっているとこの気持ちを手放して、ただ起きることが宇宙の法則に従つて起きているだけ、という気持ちになることです。嫌な人がきても、神の思召し。うまくいっても、神の思召し。「自分が」、つまり自我を手放したとき、緊張が緩んで、本来の自分に返ることができます。



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



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
杏林予防医学 細胞環境デザイン学 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、高校は自転車や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。健康は歯からを確信している。
ケテル歯科醫院
〒106-0031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>



小児の口コモは口腔育成から

最近、口コモアブシンドローム（通称：口コモ）という言葉をよく耳にします。一般的に、ご高齢の方が運動器の障害により「要介護になる」リスクの高い状態になることをいいます。歳を重ねても要介護とならないよう、運動器を長持ちさせ障害を予防し、身体の痛み無く自分の力で歩けることは、生活の質を維持する意味でも、とても大切なことです。

身体の痛みが無いということは、物理的に身体の歪みが少なくバランスが良い状態といえます。男女の差や、身体の歪み具合の差、生活習慣などさまざまな要素が関係していると考えられますが、男性よりも女性の方が相対的に筋肉が柔らかいので、歯を失うと身体のバランス感覚を失いやすく、関節などに痛みを持つことが多いようです。また、単純に姿勢にも変化をもたらしてしまいます。姿勢を正すことができ、なおかつ、歯を整えることで歯止めをかけておけば、最高のアンチエイジングとなるはずです。

入れ歯が合わなくて痛みが出てくるのは、姿勢を維持する筋肉が落ちてきたというサインでもあります。入れ歯を調整すると痛みは消えますが、それにより姿勢を悪くする方向に加速してしまふ可能性も否めません。もちろん、お口の中に痛みはない方がよいのですが「歯を調整しますか？それとも姿勢を正しますか？」という二者択一といえるほど、噛み合わせと全身は影響しあっています。

子どもの運動機能 遅れているのは歯並びのせい？

昨今、小児の口コモが目立つようになってきました。それは妊娠中のお母さんの食事を含む生活環境や出産の多様性、産後の生活環境などいろいろなことが関係しています。小児の歯の並びを見ると、霊長類にある霊長空隙という歯と歯の隙間が存在しない子がとても多くなってきたのがわかります。本来、乳歯の並びには隙間があるのが正常ですが、現代の子どもの歯は、すべて密集してきれいに並んでしまっているのが大人の歯に生え替わったとき、スペースがないために並びがガタガタになってしまっています。もちろん歯の並びが悪いと噛み合わせや発育にも影響しますし、口臭も出てきます。また、一番前の二本の歯が八の字に並んでいるなど、正常では無い歯並びが増えています。

それに比例して、運動機能に遅れを感じたりするお子さんもとても多くなってきました。例えば、片足立ち、ジャンプ、スキップなど、できないのに無理矢理させようとしても、怪我をするか、できないかしかありません。ヒトは霊長類で哺乳類ですから、まずは、おっぱいを飲むことを通して口腔周囲の筋肉をトレーニングし、舌の使い方を覚えるという発育のステップを踏むことが大切なのです。吸わなくても飲めるは乳びんの使用や、おんぶや

だつて不自然な姿勢を取らされているなど、過保護で間違った生活習慣を是正しなければ、小児の歯並びは、本来の隙間があるきれいな状態にはなりません。当医院では、機能と形態、形態と機能を双方から追いかけて、歯並びと口腔育成、身体の骨格構造のバランスを常にとるることによって、今まで不足していた要素を訓練し、口コモを解消しております。噛み合わせが正常になった瞬間に、不思議とジャンプができるようになるなど、運動機能と歯、口腔育成の状態がリンクしていることを、逆に、日々私も感じさせられています。

子どもさんにとって不足している要素はなるべく早く補正してあげないと、次のステップの発育ができなくなり、何かしら障害を克服できないままになってしまいます。若手ではなく、ほんの少しの気づきと働きかけで「できない」が「できる」に変わっていくこともあるのです。

小児の方でもご高齢の方でも、なるべくその方にあったベストの状態を作り、維持できるような環境作りのお手伝いができたら幸いです。

虫歯から始まる全身の病気ということも以前にお話しましたが、動物は歯が無くならんと死んでしまいます。噛み合わせを含む口腔内環境をもう一度チェックしてみたいかがでしょうか。歯を失ってから後悔しないために……。

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

回顧録

臓器の機能は心や感情に左右される

昨年8月からこのコラムを書かせていただき約1年経ちました。いろいろな感想をお持ちの方がおられると思いますが、人それぞれに思いは違うものです。そこがこの世の面白いことだと思います。千差万別といわれるほどに、衣食住の好みは異なります。住んでいる場所の気候によって採れるものも違いますので、違いがあることは不思議ではないと思います。食養生も、その方によって違って良いと思います。絶対というものは無いのです。西洋医学の父であるヒポクラテスは、健康には「食」が大切であることを最初から説いていましたが、実際、病気の方を診察して、その通りであると、実感しています。それだけではなく、「心」「感情」にも、体の臓器の機能がかかり左右されることもわかってきています。心と体は一体であるということなのです。

私は一環して「予防医学の大切さ」について述べてきていますが、日本では、まだまだ浸透していかないのが現状です。現代医学に欠けているところは、病気を全体から診るという視点。部分的に診て、そこだけを治そうとするところに無理があるのです。医師は熱が出たら熱だけを下げ、解熱剤を処方しますし、患者さんも胃が痛ければ胃薬を買って飲みます。根本の原因を解決せずに、病気を治そうと

するところに無理があります。

薬は安易に飲んではいけない

発熱することには意味があります。体が免疫を上げようとして体温を上げているので、むやみに解熱すると大変なことになることもあります。また、漢方などは「証」をちゃんと診て、全体像で合うものを処方してもらうと、よく効きますが、誤って違う「証」を処方すると、かえって火に油を注ぐことになりえます。例えば、風邪を引いて漢方が効いたからといって自分が処方された漢方薬を、知人に薦める方がいらつしゃいますが、これは大変危険です。たまたま「証」が同じなら効くこともありませんが、不調の原因は人によって異なりますので、個人の判断で薬を選んだり勧めたりすることは絶対にやめましょう。

現在、不眠で悩んでいる方が多くいらつしゃいます。内科、外科、整形外科、精神科などいろいろな科から、睡眠薬や精神安定剤を処方され、その副作用で苦しんでおられる方もたくさんおられます。習慣になって飲まないと眠れなくなり、パニックに陥る方もおられます。眠りはとても重要です。むやみに薬に走らず、別の方法を知ることが大切です。たとえばハーブティーや、音楽、アロマオイルなど、自然のものでまずトライしてから、それでもどうしても眠れないときに睡眠薬や精神安定剤を考えるようにしないと、

薬依存症になり、そこから抜け出せなくなっている若い人が増加しているのも事実です。

携帯電話、パソコンや電化製品が周りにあふれ、脳が過剰刺激を起こしているために、リラックスできなくなっていることも原因の一つです。ときには自然の中で土の上で裸足になってみましょう。海の砂浜の波打ち際で裸足になって歩いてみたり、土いじりをしたりすることで、体内のたまった磁気や静電気を取り去りすっきりした眠りをもたらすことにも繋がります。ぜひ一度、試してみてください。

自然の恵みの中に素晴らしい良薬が見つかるものです。人間はもともと自然に還って自然とともに生きていく生き方をしていけないと、精神がドンドン参っていつてしまつたのではと心配になります。そろそろ、地球はいろいろな転換期を迎える時期にきています。おのおのが、本当にこのまま進んでいいのか、地球や宇宙全体にとってなにかいいかを考えて行動したいものです。私も一人の人間として、宇宙の一員として、できることを精いっぱいできるよう、日々研鑽していきたくと思っています。

このコラムは今回で終了です。長い間読んでいただいた読者の皆様に感謝と健康を祈りつつ、ペンを置きたいと思えます。1年間、本当にありがとうございました。感謝を込めて。



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おこなっている。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℃』で病気が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
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。

〒674-0066
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
<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

切り替えるチカラ

「いま」とは、息する間

学生スポーツを観ていると思うのは、強いチームというのは切り替えるのが実に上手だということ。ミスしても「ドンマイ」と声をかけあって、呼吸を整えています。ドンマイとは、英語の「Don't mind (気にするな)」がなまった和製英語。過ぎたことをクヨクヨせず目の前のことに集中しようという意味で使われています。

集中力を高めるうえで呼吸を整えることは重要です。呼吸を整えれば、姿勢も整う。姿勢が整えば、楽に動けるようになる。スポーツの試合中であれば、姿勢が整うことで、予想外のことにも対処できるようになります。結果として、普段通りの実力を出し切ることができるようになります。

子どもには悩みはない、などと言われますが、純粋であればあるほど「いま」を生きることに長けていると言えるでしょう。過ぎたことを気にすることもなければ、まだ起こってもいない未来を気に病むこともない。ただ「いま」目の前のことに集中する。

大人になって経験を積んでくると、ついで過去の記憶から物事を判断するようになり、いま起こっていることを感じることを忘れてしまいがちになります。「いま」とは「息する間」のこと。一呼吸一呼吸を大事にしたいものです。

怪我の功名

スポーツ選手にはケガはつきもの。今年のシーズンもすでにさまざまな競技の選手と関わりました。誤解を恐れずにいえば、ケガをするのは早ければ早いほどいい。もちろん、できるならばケガしないに越したことはないのですが、ある意味、避けようのないものであれば、早期に乗り越えるほうが良いということです。

ケガをして痛みを抱えていても、治療を施せば痛みはある程度は減ります。そこで「大丈夫」とばかりにすぐに動き始めるか、痛みがなくなるまでは「不安」だからとまったく動かないか。そこで、一度は突き放して、痛みがまだ少し残っているくらいで動いてみてもらうようにしています。

ある一定の動きでは痛みが増し、ある動きでは痛みを忘れていたりする。その痛みのない動きを、自分で見つけるに越したことはありません。痛みの出ない、つまりはケガしない動きを探し出し、身につけていくことができれば、自然とフォームの修正ができています。ケガをしない動きというのは、実は強い動きであり、リラクセスしていて、見ている美しい動きでもあります。それを早期に見つけ出すことができれば、シーズンの後半を楽に過ごせ、ひいては選手生命をも延ばすことにつながるのです。

シーズンの前半にケガをしてしまった。そのことだけを見れば悲劇かもしれませんが、

でも、それを機にフォーム修正までできれば、むしろケガをする前よりも強くなっていることになり得ます。そして、それを自分で見つけ出すことができれば最強になれるのです。

視点を変える

スポーツ選手のケガに限らず、病気を含め、治っていく人に共通すること、そのケガや病気になる前よりも良くなっていることがあります。病気になった、そして病気が治った、というだけではなく、病気になるたおかげで働き方を考えられた、家族との関わりが深まった、生活を見直すことができた……など病気を一つのきっかけとして、もう一段、高いところの上がっていかれるようです。

気づきの過程では、感情が溢れだすこともあるでしょう。ときには泣き出してしまふこともあるでしょう。このときの涙は止めないでね、とお話ししています。涙とは、目を洗い流すために溢れ出る水。せっかくなので、これまでの視界を洗い流して、ちがった見方ができるようになればと考えるのです。曇りが取れて視界がクリアになれば、自然とまた違ったものが見えるようになるでしょう。

こだわりが取れば、滞りがなくなります。身体の気の流れを整えば、自身の生き方も流れることができるようになります。自然と、しなやかに生きていきたいものです。



ヒプノセラピスト・エッセイスト・女優

宮崎 ますみ

(みやざき ますみ)

1968年愛知県生まれ。1984年クラリオンガールに選ばれ、女優として、舞台・映画・TVなど幅広く活躍。1995年結婚を機に渡米。米国で2児の息子を育てながらYOGAに傾倒し自己探求に専念。瞑想を深めていくなかで自己の本質に自覚め、ヒーリングとリーディングを始める。帰国後2005年、乳がんであることを公表。克服後2007年ヒプノセラピストに。同年11月厚生労働大臣より「健康大使」を任命される。自身の経験を活かした講演会活動やヒプノセラピスト養成に取り組んでいる。
ヒプノウーマンSalon「聖母の祈り」 <http://salon.hypnowoman.jp>
一般社団法人ホールライフクリエーション <http://wholelifecreation.com>
日本ヒプノセラピーアカデミー・インス <http://jhtaisis.net>
日本ヒプノ赤ちやん協会 <http://hypnoakachan.com>

魂との コミュニケーション

「本当の自分との出会いはあなたが望む
豊かで美しい人生の大切な道しるべとなります」
宮崎ますみさんからのメッセージ

魂の治癒力が持つ鏡の法則

人生は自作自演の神芝居

生きているといろいろな事があります

よね。まるでこの地球が喜怒哀楽を味わい
尽くすテーマパークのよう。ぬくぬくと
一所に留まる事はなく、次から次へと
景色は生々流転していきます。喜ばしい
出来事であれば受け入れ易いのですが、
それが苦しみを伴う出来事となると、
「なんでこんな思いをしなければなら
ないの!」と、自分自身や他者を責めて
みたり、境遇のせいにしてみたり。

けれども、魂とのコミュニケーション、
自己探求を行ううえで、まず諦まなければ
ならないことは、どのような苦境で
あっても、その原因は自己の内にある、
ということなのかもしれません。

原因が自己の内にあると言いつつ、これ
また「私が何をしたらいいのよ!」と
攻撃的に跳ね除けてみたり、自暴自棄に
陥ったりしてしまう人も少なくないと思
います。けれど、そのようなマインド
では、いつまで経っても堂々巡りで抜け
られないトンネルの中を彷徨い続けます。

どんなことであれ人生に起こる出来事は、
純粹エネルギーのかたまりである魂
(大いなる自己)が、自分自身を救済する
ために起こしている宇宙劇、自作自演の
神芝居なのです。魂とのコミュニケーション
ができていないと、表層の出来事
に翻弄されて、その根底にある大いなる
愛の意図が見抜けません。

なぜばかりこんな目に合わなければ
ならないの? 人間がまだできていない
から? 修行が足りないから?

出来事をまるで天から降ってきた罰か、
もしくは自己鍛錬矯正プログラムのよう
に捉え、「人は苦しめなければ成長しない」「人生
は苦行」と思い込んでしまうこともまた、
無駄に自分を追い込むことになり、時間が
かかってしまいます。

大いなる自己が自分自身に経験を与える
のは、単に苦しめるためではありません。
純粹で美しい本来の姿からそれてしまっ
た迷子の自分を、光の世界へと戻してあげ
たいだけなのです。聖なる欲求を封印
したまま偽りの自分を演じながら生きる
ことを、魂は放っておかないのです。

私はそれを「魂の治癒力」と呼んで
います。本質からそれたままの不健康で
不均衡な状態のままでは可哀想すぎるから、
本来の美しい調和された姿へと修復しよう
とするのです。そんな自分自身を救済
しようとする魂の治癒力は、愛でしかあり
ません。魂の治癒力は、無自覚で生きて
いる表層の自分と、純粹エネルギーである
深層の自己との矛盾を、まるで鏡のように
人生劇場に見事に映し出します。

抑圧された

インナーチャイルドを救う

ある50代の女性は歯ぎしりと嘔み締め
に長年悩んでいました。最近、友人からの
ちょっとした裏切りを受けて、嘔み締めが

さらに激しくなってきたそうです。冷静に
考えれば大した事ではないのに、どつて
こまで怒りが収まらないのか自分でも
わからない。小っちゃな自分が情けないと
自分を責めていらつしました。

この出来事から、魂の鏡は一体何を
映し出そうとしているのでしょうか。
内に隠れたどんな悲しみから、自分自身を
救済しようとしているのでしょうか。

退行療法を施してみると、幼少期のお母さんとの関わりが見えてきました。お母さんは娘である自分よりも長男を溺愛し、何かにつけ自分の意思は踏みにじられ裏切られ、悔しくて悲しい思いをずっとしてきたのです。幼いころのトラウマは未解決のままインナーチャイルドとなつて潜在意識下に封印されます。癒されないまま封じ込められたインナーチャイルドの悲しみの叫びが、自分自身に「私に気づいて! 私を助けて! ここから出して!」と言わんばかりに、現実にも似たような状況を引き寄せ、そのドラマから、取り残されたインナーチャイルドに気づかせようとしていたのです。

大いなる魂の救済の意図を見抜き、受け止めることができれば、表層と深層の傷跡が優しくとかされていきます。では、具体的に退行療法では、どのようなイメージワークを行って、抑圧されたインナーチャイルドを癒し解放していくのでしょうか。
(次号へ続く)

夏到来、麺がおいしい季節です。



有機そば、醤油屋さんの八方だし、本わさび(すべてプレマシャンティ)

他にも美味しい
ラインナップ



醤油屋さんの八方だし
514円(税込)



萬福精進白だし
1,166円(税込)



有機ゆずこしょう(緑)
874円(税込)



有機なまそば
538円(税込)



国産干しそば(細麺)
398円(税込)



国内産なまそば
429円(税込)



本わさび
416円(税込)



手延べ半生そうめん
388円(税込)



播州ひやむぎ
452円(税込)

夏バテは、内側から始まります。
冷たい飲み物や食べ物で、胃腸を冷やし過ぎると身体もばてがち。
氷たっぶりの飲み物や冷凍庫から出たばかりのおやつは避けて、
冷やし過ぎないらくちん麺料理はいかがでしょうか。
蕎麦や小麦は、夏にとるとよい食材。
伝統中医学では、体の熱を冷ます食材に分類されます。
のりやゴマ、山芋、キュウリやトマトなどの夏野菜と一緒に、
出汁の利いたつゆをたっぷりとかけて召し上がれ。
しっかりと噛んで胃腸の負担を減らすことも、お忘れなく。
暑い夏こそ、おいしい麺で体の調子を整えましょう。

7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 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」の魅力を研究・開発・販売するチームからの便り

ハワイと沖縄に学んだこと

久しぶりの海外旅行。家族でハワイに来ており、この記事は、ホテルのラナイ（ハワイ語で大型バルコニー）で、美しいワイキキの海を見ながら書いています。

ハワイは昔から沖縄と関係が深いのを、ご存じでしょうか。沖縄からの移民の子孫が今もたくさん暮らしていて、沖縄フェスティバルなども開かれています。日本同様に沖縄の文化を楽しんでもらえる取り組みが盛んです。

ハワイと沖縄は観光客が盛んな点も似ていて、年間の観光客数はハワイが約740万人、沖縄が約860万人と近いものがあります。それぞれの地に訪れる方の多くが、穏やかな気候と美しい海や緑などの自然を求めておられるでしょう。街中の雰囲気も、どこか陽気で穏やかに感じられます。観光客はもちろんのこと、現地で働いているビジネスマンやサービスマンの方でも、とても穏やかな雰囲気を感じていて、環境がいかに人の心に影響するのを感じずにはいられませんでした。

穏やかな気候と 美しい自然のように

このように人を魅了し穏やかで幸せな雰囲気にするハワイや沖縄の環境から学んだこと。それは、穏やかな気候が徐々に美しい自然を作り出し、その

自然の恵みである作物や景色を人が楽しみ、人と人が穏やかに過ごせる……という一連の流れです。ハワイは海底火山の噴火により隆起してできた島々、

沖縄は地震による断層のずれなどでサンゴ礁が隆起してできたところが多く、それぞれ当初は生き物が住むには過酷な環境であったかと想像できます。厳しい状況のなか、穏やかな気候が雨をもたらし、徐々に草木や川などの自然を形成して、生き物が住みつき、時が流れ、人が求めて訪れる観光地として賑わいを見せている。

最初からなにもかもが整っているところはあまりないと思いますが、そんななかでも穏やかでさえいられれば、徐々にいい環境が育っていき、人が集まってきて、自分とその周囲の人の幸せな時間が生まれていくものかもしれません。ハワイの地で沖縄を思い浮かべながら、それぞれの歴史と環境からそんな教えを受けた気がします。

語らない自然から、ふとした瞬間に深いものを感じさせられるとき、いかに自分が語り過ぎて周囲を知ろうとしないか、恥ずかしく思うこともあり。それでも、学んだことや感じたことを活かしていくようにしたいと、ハワイの穏やかさが、素直な気持ちにさせてくれました。



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



オアフ島でビデンス・ピローサ発見!



暑い日も雑草取りをこまめにします

宮古ビデンスピローサドリンク
50mL×10本/1箱 10,800円(税込)

詳細&ご注文は サイト内



アサクラ
代表

朝倉 玲子
(あさくら れいこ)

一般企業、有機農業に携わった後、イタリアに滞在し有機農家民宿やミシュラン三ツ星レストランにて料理修業。オリーブオイル鑑定技能講座で学び、オリーブオイルの素晴らしさに開眼。本物のシングルエステートを探し、エキストラバージン・オルチョサンニータと出会い、故郷会津若松に戻り輸入開始。オリーブオイルの良さと使い方を伝えている。
<http://www.orcio.jp>

オリーブワールドへ ようこそ!



オリーブに関わって 20 年
日本人目線で日本人のための
オリーブについてお伝えします

時代とともに変化してきたもの

この原稿はイタリアで書いています。年に数回、現地へ赴き生産者と直接やり取りをしているのです。自家製オリーブオイルの生産にあたり、取扱アイテムの生産状況を把握し、問題改善点を交渉するためです。ここ数年は天候の変動が激しく、思うように農産物ができない状況にあります。気候条件に大きく左右される有機栽培や自然栽培の生産者の苦勞は相当なものです。現地の状況を、この目で見て生産者を理解することが私の仕事の一つでもあります。想像以上には学ぶことが大きく、次につながっています。

今回は、一番アクセスの悪い行きにくいイタリア南部で、トマトソースや野生のオレガノを生産しているアントニオさん宅に久しぶりに訪問しました。アントニオさんのお母さんと久しぶりに話ができ、とても興味深い話を聞くことができました。

昔は酸化したオリーブオイルを食べていた!

オリーブ果実は、目の細かい大きな網をオリーブの木の下に敷き、手や小さな熊手のようなものでオリーブの実を枝からしごき落とすという手法で収穫します。その網に落ちたオリーブを集めてコンテナに入れて搾油所に運ぶのです。この枝からしごき落とす収穫時期がオリーブオイルの味と風味に大きく影響し、適度な辛みと苦みがあり、甘みのバランス

がいいものが良質のオリーブオイルとして評価されます。毎日収穫してすぐ搾油所に持ち込み、早く搾るほど良いものに仕上がります。上質なものは約24時間以内に搾られ、酸化しないように専用のタンクで保存されます。

ところがアントニオのお母さんによると、40年以上前はこのような網はなく、完熟して自然に落ちるオリーブの実を拾い集め、それを搾油所に持ち込んでいたそうです。しかも今のようにトラックもないため、数日間かけて拾い集めた果実を、まとめて口バに積み搾油所に持ち込んでいたそうです。よく考えれば想像ができることですが、完熟して落ちた実を拾い集めていたことに驚きました。

また、現在の搾油所は酸化のリスクを最小限にとどめるシステムになっていますが、昔は人力と動物による動力だったため、搾りも時間がかかったそうです。できあがったオイルは、今のような味ではなく、おいしいものではなかったとお母さんは言います。豚を飼い、保存肉(ハム)を加工する後に残るラードとオリーブオイルを約半分ずつ、料理に合わせて使用していたそうです。現在のものとは比べものにならないような「油脂としてのオリーブオイル」だったと眉間にしわを寄せて話してお母さんの話に、私はびびくりしました。ある意味、酸化しているものを食べていた、ということがわかったこと、そういうものが八千年も

前から廃れることなく使い続けられていたということがとても意外だったのです。昨今、油の酸化の問題がクローズアップされていますが、この酸化とは一体どういうことなのか、と私はお母さんの話を聞いて疑問を持ちました。「人にとって油脂とは一体なに?」は、これからの私の課題にしたいと思っています。

「変化」を「進化」にするのが 人間の愛と叡智

お母さんの時代のオリーブオイル、そして、もっともつ以前のオイルを想像すると頭が疑問符だらけになりますが、数千年前より人と寄り添ってきたオリーブオイルです。これからも、また変化していくのかもしれませんが、オリーブオイルだけでなくすべてが変化するのが世の常。「変化」を恐れず、それを「進化」に変えていくのが人間の叡智と愛なのではないでしょうか。良い進化のために、私はさらに突っ込んでオリーブと寄り添っていきます!



ピザやパスタ、
トマト料理と
相性がぴったり。

野生のオレガノ
5g 540円(税込)

詳細&ご注文は サイト内

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어의発酵飲料の製造に携わる。



足元を見つめ直してみよう

約5年前、農産事業をスタートする決意と同時に、農業研修にお伺いしていた先で、想い描く理想像を話していたことを思い出します。

「市場のグローバル化に伴う量産・量販・低コスト化の社会構造の行き着く先に不安・疑問を感じ、こと私たちが食べるもの（子ども達に食べさせるもの）に関しては、生産効率・経済性を偏重・重視した商品流通ではなく、地産地消・旬産旬消が好ましいと思う。大規模農家に頼り切る・グローバルマーケットにすべてを委ねるのではなく、ペランダやキッチンプランター農園でもいいので、『自分の食べるものを自分で作ってみる』という生活スタイルが浸透していけば素晴らしい変化が起こり始めると思う」というようなことを話していました。

当初、これまでは消費者目線で考えてきたことを、これからは自らが生産者の立場で体現していくのだ、と思っていました。

5年経った今、有機サトウキビ栽培・サトウキビ加工商品の製造・黒糖作り体験の観光案内まで、一貫した取組みを

進めています。宮古島ならではの地域資源を活用し、手仕事を積上げたサトウキビ本来の美味しさを加工商品としてお届けし、また生産の現場や加工のプロセスを見学・体験してもらえらる仕組みを作ってきました。

しかし、ふと自分の足元の生活を見ると、日々の仕事に追い込まれて生産現場で疲弊してしまっていました。夕方、汗流しの海と晩酌でリセットしているつもりですが、慢性的な睡眠不足から集中力低下など、パフォーマンスの低下……。美味しいー楽しいー嬉しいー！生活に豊かさを提供したいと願う生産現場がこんな状態ではいけない！時には強制的にリセットをかけて、スクールで洗い流そう。



宮古島産・有機島バナナ
2kg 4,050円(税込・送料込)

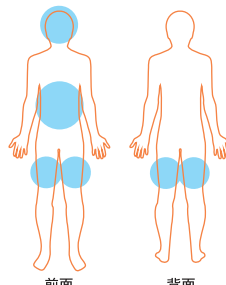
通常のバナナと比べて酸味があって、甘酸っぱい美味しさが特徴。自然に追熟する国産・有機バナナをお楽しみください。

五大元素と心と身体「火」 心と身体をつなぐ伝統医学の概念を活かす

目に見えない心と目に見える身体。心と身体はつながっているといいますが、具体的にどう繋がっているのか？体系的に理解するためには新たな概念が必要です。それについては未だ科学的に解明されていませんが、参考となる概念のひとつがインドの伝統医学にあります。インドの伝統医学では、大自然は「空・風・火・水・地」の5つの元素（5elements）でできていると考え、大自然の一部である人間もまた、5つの元素で構成されていると考えます。インドの伝統医学では、この5つの元素のバランスが健康のカギを握ると考えられ、有名な3つのドーシャの概念も、この5つの元素の組み合わせでできています。5回シリーズの3回目の今回は、心と身体をつなぐ5つの元素のうち「火」の元素についてご紹介します。

01 「火」は行動と消化のエネルギー

火の元素の強い人は、筋肉質で身体が引き締まっていて、行動的な傾向があります。声はお腹から出ていて大きく、とても健康的に見えます。また、情熱的で集中力もあり、何かを成し遂げようとします。逆に気分屋で忍耐力がなく、自己中心的に思われることもあります。「火」は行動のエネルギーです。しかし、生活のなかでやりたいことを我慢したり、言いたいことを抑えたりしていると、「思考・感情」と「行動」が一致しなくなり、「火」のエネルギーは不完全燃焼を起こしてしまいます。そうすると、今度はその鬱積したエネルギーを、消化で発散する回路が動き始めます。消化には熱が必要です。窮屈感を感じストレスが溜まると、食べ過ぎてしまうのはそのためです。ストレスが溜まったときに、新鮮なサラダのやけ食いをする人はいません。スイーツや肉、アルコールなど胃腸に負担をかけるものばかりです。行動で使えなかった「火」のエネルギーを消化で発散しようとするのです。



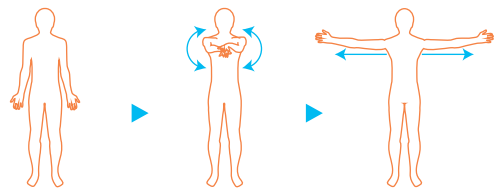
●：対応する場所
痛みや硬さがあると、火の元素の
バランスを崩しているかもしれません。

身体	胃など消化器系・目・額 肝臓・横隔膜・太もも
心	温かさ・消化・集中 行動・バイタリティ 怒り・情熱
症状	肝臓、心臓、腎臓疾患 ほてり・乾燥・熱

「火」のバランスを取る食べ物は、穀物や豆類。
※必ずしも上記の症状が起こるわけではありません。

02 「火」を取り戻すエクササイズ

火の元素のバランスを崩すと、消化器系が硬くなって疲れやすくなってきたり、消化不良や胸焼けを起こしやすくなってきました。火のエネルギーを鬱積させないためには思考や感情と行動を一致させて生きることが重要ですが、人と関わりながら生きていくなかで実践し続けるのは難しいことです。今回は鬱積した火のエネルギーを発散するためのエクササイズをご紹介します。



リラックスして立ちます。鼻で3回息を吸いながら、腕を伸ばしたまま、同時に胸の前で両手を交差させる動きをします。
胸を広げるように両腕を広げ、「ハッ」とお腹から声を出します。数回繰り返します。



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

関西大学工学部卒。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クラニオセイクラルを学ぶ。数々の経験から身体から思考のクセや感情を解放していく手法を Unfolding Bodywork としてまとめ、提供している。趣味は古武術。

夏の身体が一番「冷え」ているってご存知ですか？

03 ほっとペンダント

暑くなってくると、冷たい飲み物をガブガブ飲んでしまうという方は、身体が冷えてしまうので要注意です。食べ物を消化するには熱が必要です。消化器系は食べたものを体温程度に温めないで消化吸収できません。冷たいものを身体に入れると、消化するという仕事以外にも温めるという余計な仕事をしなくてははいけなくなります。それを繰り返していると、消化器系が疲弊して硬くなり、秋口には体調を崩してしまいます。ほっとペンダントは、森修焼の遠赤外線効果で体温の上昇やα波が増加することが確認されています。冷たいものを身体に入れないほうが良いですが、冷たいものが大好きな方の夏冷え対策の「お守り」としてオススメです。



ほっとペンダント
「まがたま」

詳細はこちら

サイト内

[ほっとペンダント](#)

[検索](#)



公益社団法人日本環境教育フォーラム
国際事業部 ブータン駐在員

松尾 茜 (まつお あかね)

東京の大手旅行社に5年間勤務した後、2012年よりブータン王国の首都ティンブー在住。ブータンの持続可能な観光開発事業に携わっている。地域固有の自然や文化、昔ながらの人々の生活を守りながら、ゆるやかに交流人口を増やし、地域経済を、訪れた人の心身を、着実に豊かにしていくような観光を、世界各地で促進していくことがライフワーク。
<http://www.bhutanjeef.or.jp>

GNHの国から ブータン人にききました

国民総幸福量(GNH)の向上を
イチバンにめざす国の人たちのホンネ

眞子さまのご訪問を、どう感じましたか？

眞子さまブータン公式訪問と ご接見

秋篠宮ご夫妻の長女の眞子さまが6月1日〜7日の日程でブータン王国を公式訪問されたことは、日本でも広く報道されたことと思います。眞子さまが外国を公式訪問されるのは、一昨年のエルサルバドルとホンジュラス、去年のパラグアイに続き3回目。ブータンには、これまで皇太子さまが昭和62年に、秋篠宮ご夫妻が平成9年に公式訪問されています。

眞子さまのブータン公式訪問が決まったのは、昨年末のこと。両国の友好関係の深耕に繋がる今回の機会、私もとても楽しみにしていました。いよいよ当日。ブータンでもテレビやソーシャルメディアで多くの報道があり、自分でも驚くほど気持ちが高まりました。それもそのはず。実は、ご訪問の数週間前、在インド日本大使館より、ティンブー市内のホテルにて眞子さまと御接見の機会がある旨、ご招待いただいていたのです。

ティンブー市内の五つ星ホテル、ターシ・タシのバンケットホールにて執り行われた御接見は、一生の思い出に残る大変素晴らしい体験となりました。最初は緊張の面持ちを隠せなかった私たちが留邦人でしたが、眞子さまが部屋に入られた瞬間、優しい雰囲気、その場が一気に明るくなりました。眞子さまは一人ひとりに3分ほどお時間を割いてじっくりとお話し

になりました。私も仕事で従事している地域観光開発の活動についてお話ししたところ、「ブータンはとても美しい場所ですね。観光による発展のポテンシャルがとても高いと感じました。お客様がいらっしゃった際、そのように受け入れ態勢が整っている、とても良いですね」と物腰柔らかく丁寧にご返答になりました。容姿がお綺麗なことはもちろん、本当に心が透き通っていらっしゃる様子がひしひしと伝わってきたのです。

ブータンのみなさんほどのように感じたいでしょう。実は、質問するまでもなく、眞子さまご訪問の報道が広まった瞬間、多くのブータン人の友人から、ぞくぞくとメッセージが届きました。「日本がこれまでたくさんブータンの発展に寄与してくれたことに、改めて感謝する気持ちを感じました。」

プリンセスにお会いできたなんて本当に羨ましいわ。私も一緒に連れて行ってほしかったわ。(20代女性)

日本のプリンセスとブータンのクイーンは、お顔がそっくりで本当に美しい。お二人が並んでいる様子を見ただけで、まるで日いつる国と雷龍の国から2人の天使が舞い降りたようだ。(40代男性)

日本がこれまでたくさんブータンの発展に寄与してくれたことに、改めて感謝する気持ちを感じました。これからも、両国の友好関係が未永く続きますように。(30代男性)

プリンセス・マコは本当に美しいね。僕もそうだけれど、多くのブータン男性がテレビを見ただけで、恋に落ちてしまったと思うよ。(30代男性)



花の博覧会にて、同僚たちと、王宮の方々と同じポーズで記念撮影

感じました。これからも両国の友好関係が未永く続きますように」「あなたはプリンセスに会えるの？私も連れて行ってよ」まさしく日本ファイーバーが巻き起こっている肌で感じたのです。眞子さまは、首都ティンブー中心街のメモリアル・チョルテン(仏塔)にて開催された「花の博覧会」の開会式典にもご参列になり、その様子はブータン王妃のフェイスブックページなどでリアルタイムに公開されました。翌日から一般公開となったため、ブータン人の中では、眞子さま、王妃さまと同じ場所、同じポーズで写真を撮ることが大流行。王室や皇室といった雲の上の存在であるような方々のことも、とても身近に「自分ごと」と捉え、素直に受け止められるのは、国土が小さく人口も少ないブータンの特権といえるのかもしれない。眞子さまのご訪問に心から感謝すると同時に、これからも両国の美しい友好関係が未永く続くよう、ブータンに関わる一日本人として、心から祈念いたします。



プレマ株式会社
東京スタッフ

望月 素 (もちつき さく)

9歳、6歳、2歳の三姉妹の母。一億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

海とお産

持続可能な島でのお産

持続可能な暮らしをしている島に、子どもたち連れて行ってきました。初の子連れ海外は、52歳で仕事をリタイアした日本人男性が、ダイビングでたまたま出合い、思わず買ってしまったという、東京ドームよりちよつと広いくらいの島。美しい海と環境に囲まれています。

その島には、当初から、島民が300人ほど住んでいました。その島を買った日本人、崎山さんは、大方のアドバイスを退け、扱いとしては不法占拠民である、島民と共に暮らす道を選びます。

島の自然を守りつつ、住民の生活も維持(改善)する。統治ではなく、共存。自然とも、現地の人とも……。雨水をためる水道システム、17時から23時まで利用できる電気システムなども整備され、持続可能な快適さを備え、観光という産業も生まれた島は、今では人口が倍以上に増えています(旅の詳細は、macro-health.orgでレポートしておりますので、そちらをご覧ください。)

小さい子どももいっぱい! 島の男性と結婚している日本人女性もいて、話が盛り上がり、島の女性の妊娠・出産事情についても伺ってしまいました。

島の女性のお産は、予想通り軽いみたいですね。1、2時間で、スコーンと産んでしまえるらしいです。最近はずっとの数も減ってきているけど、今のおばあちゃん

世代は、10人くらい産んでいたみたい。度重なるお産が母の負担になることは当然あるでしょうが、実は今より50代出産者の多かったとの説もある、かつての日本もそんな感じだったに違いありません。今でも島で自宅出産する人もいるとのことですが、病院で産む風潮は生まれてきているとのこと。

そこで向かいの島(こちらもそれぞれなりの距離)にある病院でのお産について聞くと、それが、かけらもアクティブパスじゃないんですね。ある人は、予定日を過ぎたこともあり、普通に陣痛促進剤を使われ、分娩台上がり、お腹を押されたとのこと。

予定日圏内であればまた違うのでしょうけど、聞けば、島の女性は経血コントロールが普通にできるというし、海と共に暮らしているわけで。潮の干満と自分と赤子が満ちるペースではなく、病院のペースで産むなんて、もつたいないとしか言いがちありません。

身のこなしのいい子どもたち

「先進的なお産」の導入で、いわゆる第三世界の国で、帝王切開率がうなぎのぼりになるケースは、珍しくないと聞いています。自分でしっかり産んだ方が、あとはきつと楽なのに……と思うのは、都会育ちの私の限界で、きちんと体のできている人たちは、少々医療介入なんてものともせず、私のようにバランス

を崩すことなく、その後、回復なさるのかもなあ、とも、島の子どもの身のこなしの驚くほどの違いを見ながらうつつら思いました。島の子どもは0歳から走り、1歳半にもなれば、当然自分でトイレで排泄するようです。

ところで、その島に行く直前に、生理になりました。

タンポンでも購入しますか? ……いやここは経血コントロールで! と思つてなるべくトイレで出すように心がけました。普段はいい加減なのですけど、ちゃんと意識的に。すると、2日ではほぼ終わってしまい、海に入る日には全く問題のない状態に。

ここ数年お産続きで生理もともにありませんでしたが、閉経まであと少し! 残された時間を、なるべく意識的に過ごせばかなり変わらそう……と実感。産後も、もつと年を取ってからも、尿もれに悩む確率、きつと減らせるはず。



尿もれにも対応できる、ちよつと分厚いライナー。布ナプ使いづらいときに便利です

Masmi
ピュアコットン 2in1
高吸収/バンティアーライナー
& ウルトラパッド
24枚(22.5cm)
864円(税込)

詳細Qで注文は サイト内



食品製造チーム

駒水 沙織

(こまみず さおり)

派遣社員として10数年前より携わり、約5年前よりプレマスタッフとして仲間入り。
趣味はプロ・高校野球観戦（地元が西宮なので）、食へること、寝ること、読書。読書が趣味なのに文才がないのが残念でなりません。

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



笑顔が見える場所への異動

私は、現在、シエラート職人をしてい
ます。3カ月前、プレマルシエエラ
テリア」がオープンするまでは、物流
センターでの業務を10年以上していまし
入った当時、幼稚園児だったスタッフの
子どもさんが、今では中学生。実は、結構、
古株なんです！

物流センターでの業務は、ピッキング、
梱包、海外発送、商品撮影など、さまざま
な業務をしていました。商品撮影は、
プレマシャントイ、マクロヘルスなどの
サイト掲載用の撮影です。いわば、物流
センターのよろず屋さんだったのです。
なかでも、お客様との直接繋がりのある
梱包作業が大好きでした。

プレマの梱包は特殊でし、さまざま
な商品を取り扱っているため、商品の
サイズも幅広く、また、細々とした
決まりごともあるため、少し大変です。
お客様からご注文いただいた商品を
ピッキング後、全てが入りそうな箱を
瞬時に選びだし、無駄がなくキレイに
破損しないよう、バズルをするように、
考えて、考えて……たまに「ああっ！
商品があと2個人入らない〜!」と、泣く
泣く、新たな箱を選び、詰め直したり
しながら梱包します。

私は、お客様のお手元に荷物が届いて、
箱を開けた瞬間がなにより一番重要だと
思っています。みなさんと接する機会が
多い受注チーム、コンサルティングチーム
がどんなに丁寧に対応しても、届いた

荷物の梱包が丁寧でなければ、うれしさが
半減するのではないのでしょうか。自分が
受け取る側だと、どのように届くと
うれしさを常に考え、お客様に感動して
いただけるよう、心を込めて梱包をして
いました。

お客様から「ありがとう」というお声
をいただいたときは、ご縁を（梱包させて）
ただで良かった！ また、がんば
ろう！ と、とても励みになっていました。
少し違うかたちにはなりましたが、今
その励みになっていたお声を、お客様
から直接、見たり聞いたりできる場所
「プレマルシエエラテリア」にいます。
1日のほとんどの時間を厨房で過ごして
いるのですが、ちよちよシエラテリア
店内をうろろしています。

お客様が「おいしい〜」とシエラート
を笑顔で食べている姿を見ると、私も
自然と笑顔になり、うれしさが心が満た
されます。10年以上やってきた物流業務
から離れて淋しい思いもありますが、
シエラート職人になることを選んで
良かったと感じます。

みなさんを笑顔にして、「おいしい〜」
と言っていただけのシエラートを、これ
からも心を込めて作っていきます。

京都にお立ち寄りの際は、ぜひ
「おいしい〜」シエラートを食べにいら
してくださいね！



げんきうまみの素
300g
2,052円(税込)



お魚不足の私にぴったり
天然素材100%

そのままお湯にといてスープに！ げんきうまみの素

お出汁として使ってもいいのですが、そのまま
お湯に溶いてスープとして飲んでも美味しいん
です！

塩分不使用、しかもお魚の頭から骨までまるごと
入っているので、近ごろお魚不足の私には良い
だろうと、美味しくいただいています。

詳細&ご注文は [げんきうまみ](#) [検索](#) サイト内

Q. 経皮毒とは?

今春出産をしたのを機に生活を見直そうとアレコレ調べたところ、「経皮毒」が気になります。いまやドラッグストアに行けばあらゆるものが手に入る時代ですが、健康な毎日を送るには、どんなことに気を付ければよいでしょうか。

(名古屋市 ナチュラル志向を目指すアラサー新米ママより)

基本のき vol.15

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します

著者 中川信男



A. 皮膚からからだに入る毒 肌に触れるものは吟味して



人間のからだに入る毒にはいろいろあり、口や呼吸器から入るものなど、過去には高度成長期には公害問題となったこともあります。「経皮毒」とは読んで字のごとく、皮膚を経由して体内に入る毒のこと。毒の成分が皮膚から吸収され血液に乗り、やがては全身に影響を及ぼします。2005年に造語として出現し一般化してきました。プレマでは、それ以前から皮膚を経由する毒があることを懸念し、創業時から「毒を避ける生活」を提案することを掲げてきました。

人間の皮膚は呼吸しており、ガスや酸素の交換をおこなっています。身体の中と外を分けている大事な器官であるため複雑な構造になっており、私たちの臓器を守るために、汗を出す、水分を蒸発させる、外部からの侵入を遮断するなど、さまざまな役割を担っています。皮膚細胞は分子量500以上の大きな物質を通さない特性を持ち、粒子の粗い砂などは入りません。では、どんなものが皮膚から入ってくるのかというと、パラベン、ソルビン酸、ラウリル硫酸ナトリウム、蛍光漂白剤などさまざまなものが挙げられており、肌荒れや湿疹、

アレルギーなどを起こす危険性があります。代表的なものは、洗剤(柔軟剤)、シャンプー、ボディソープ、化粧品、ヘアケア剤、女性用の生理用品など。歯磨き剤などは、一般的に売られている商品には界面活性剤や殺菌剤が入っているため、脂肪に溶けて、もしくは組織を溶かして毛細血管に入り込み、体内にどんどん取り込まれます。通常の消化のプロセスでは肝臓、腎臓で代謝され尿や便や汗になって出ていきますが、残念ながら経皮毒はなかなか排泄されずに皮上に蓄積されるのです。しかも、こういった有毒な微量化学物質は、内分泌系や免疫系に影響を与えることが知られており、皮膚や口、呼吸器など、毒の入り口如何に関わらず免疫の低下につながる恐れがあります。その結果、ガンや脳疾患、内膜症や子宮筋腫、卵巣腫にかかると危険性があるのです。このことからおわかりのように、女性なら子宮や卵巣、男性なら精巣、すなわち生殖器に大部分が集まるのが研究結果としても報告されています。生命維持の危機を招く事態にもなりかねません。

ほかにも、禁煙するときに貼るニコチンのパッチは煙草を吸わなくても、皮膚からニコチンが血中に入りますよね。昨今、腰痛や肩凝りに効く湿布薬のインドメタシンやフェルビナクなどの有効成分による胃炎なども指摘されています。なかでも特に怖いのはデイトーを使用した虫除けスプレーです。デイトーとは

ベトナム戦争でアメリカ軍がベトナムにばら撒いた枯葉剤のこと。神経毒です。虫を殺すだけの力を持ったものを、また皮膚が柔らかい小さな子どもにスプレーしているお母さんを見かけると、本気で制止したくなります。カナダでは高濃度(30%以上)の製品の販売が禁止され制限がかかっているほどののに、日本ではコマーシャルがエスカレートしているという現実。神経毒を平気で肌に塗る日本人、これは危険です。虫除けスプレーに限らずですが、そもそも乳幼児に使用できるものなのか否かを消費者側も効能書きからきちんと読み解く力が必要です。

シャンプーは3日に一度、湯シャンで十分です。また、純石鹸や弊社で売っているクレンジングで落ちないほどのメイクはしない。このように「毒を避ける生活」のためには、弊社の商品を使っていたことに気づきますが、商品とつなげるとすぐにエッセ科学という説が出てきます。しかし、さまざまなアレルギーや電磁波過敏症などが増えているのが現実であり、事実、プレマの商品を使うことで改善された人々もたくさんいらっしゃいます。これほど医学が進んでいる現代において病気が増えているのは、私たち人間が長い歴史上、身体に入れてこなかった物質を、現在に入れてしまっていることが一因であることは間違いないでしょう。日常的に肌に触れるものは、CMに惑わされず、吟味して選びたいものです。

7月の
チョイスは
コレ!

第3の選択

ALTERNATIVE CHOICE

もう一つの、あなたの持続可能性を見いだすために

選択肢は「あれかこれ」だけじゃない。
「もう一つの何か」をご提案します。

サイト内

▶ 最新情報は

オルタナティブチョイス

検索

CHOICE

14

他とは一線を画す“8年熟成” 「元気酵素の素」

夏バテや疲労回復、すっきりに。私たちスタッフも、
真面目に本当に頼りにしています。

元気酵素の素は、他とは一線を画すといっても過言ではない
“8年以上熟成”の酵素です。私自身、酵素と名の付くものを
たくさん試してきましたが、美味しく長く続けていたもの、
口に合わなくて人に譲ったもの、美味しいけれど高くて続けられ
なかったものなど、さまざまなものがありました。「元気酵素の素」は
それらの中でも美味しい上に体感がとても良く（良いどころか、
素晴らしいの一言！）、個包装で持ち歩きやすい、何より質を
考えれば驚くほどの価格で、
続けやすいと思っています。
すっきりしない時は
もちろん、これからの
季節は、夏バテや疲労
回復に備えて常備して
おくのもおすすめです。
(ナビゲーター：矢吹 香苗)



CHOICE

15

水を飲むだけで身体が変わる?! 「オーブス記憶水」

数滴添加するだけで
本能が求める箇所へスムーズに流す。

美容のこと、自分と家族の健康のこと、ストレス……日々の悩みは
たくさん。その悩みは、水を飲むことで解決できるなんて夢の話？で
はありません。身体が必要箇所に届き、そこに働きかける不思議な
水がオーブス飲料水。私は家でも仕事でも WB を入れた水を
飲みます。当初は目標 2L が辛くトイレも近くで大変でしたが、
飲み慣れてくる頃には、肌にもハリとさらさらとした髪もまとまり
やすくなっていることに気付きました。外側のお手入れは必要
だけど内側を磨くことが
何よりも先決。少しずつ
生まれ変わる私は、年を
重ねる不安要素は……
今のところ無し!さらに
急病時にも安心の VIS は
我が家の常備薬代わりです。
(ナビゲーター：山崎 美穂)



CHOICE

16

敏感肌やフケでお悩みの方にぜひ 「リマナチュラル」

シャンプーで肌荒れしてから湯シャン派へ。
そんな私がまとめ買いしたシャンプー。

シャンプーが原因で肩や背中肌荒れを起こしたことがあります。
その時はしっかり洗髪したつもりなのに湯船に入ると泡が
立ち驚いたことも。更に乾燥する季節は特にフケも出やすくて
困っていました。「マイルドシャンプー」は、フケや肌荒れの原因
となる合成界面活性剤の「ラウリル硫酸」「ラウレス硫酸」や、毛根や
毛穴を詰まらせ毛を細くする「シリコン」を用いず、日本で伝統的に用
いられてきた無農薬椿油を配合したシャンプーです。使ってみると
泡立ちは良いのに泡切
れは良く皮膚の痒みも
ありません。その他、フケも
寝癖もなく、香りが良いと
家族からも好評です。
似たようなお悩みの方
にぜひ。

(ナビゲーター：峰村 東子)



CHOICE

17

電磁波(マイクロ波)を放出しない 「スチームオープン・ NEW グランシェフ」

マイクロ波が気になって
置き物になっていたレンジよさらば。

レンジで温めたご飯を食べると舌がびりびりしていました。温める時に
距離をとっているにも関わらず、食べたときの舌触りが苦手
だったので。グランシェフの存在を知り購入してからは、
手入れが多少面倒でも温かいご飯が美味しく、出来上がる
料理が絶品で、家族で使っています。焼き物や蒸し物が得意な
グランシェフは、「ちょっと温める」よりもオープンのような
使い方に向いているようです。電子レンジは便利で早いことを
優先していますが、グラン
シェフは温めるひとときで
さえも料理が楽しい。家族
との幸せなひと時と、将来の
健康を守っていけるスチーム
オープン、おすすめです。

(ナビゲーター：堂尻 友子)



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

Event 京都・東京



＜講師＞
株式会社 FoMaC
(フォーマック)

＜京都＞日時：7月7日(金)11:00～13:00 (10:45 受付開始) 参加費：無料
定員：20名 会場：プレマルシェアカデミー

＜東京＞日時：7月29日(土)11:00～13:00 (10:45 受付開始) 参加費：無料
定員：10名 会場：八丁堀セミナースペース

レンジよさらば
電磁波を出さないオーブン
「NEW! 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会を
試食付きで体験してみませんか? 「イン
ターネットで見ただけでは不安」「実際
使ってみたい」「買ったけれど使いこなせ
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、何でもご相談可
ださい。

Event 京都



＜講師＞ 井草 克一
1955年群馬県高崎市生まれ。
1980年から腸内細菌と血液に着目、
独自の健康法を確立。1999年著書
「自然治癒力を発動させる3つの
条件」は第10版を重ねる人気。
ラジオ大阪 (CBC1314) 医療健康
情報番組「バーノナリティ」。

ラジオ大阪で人気のドクトルかつちゃん
「笑顔で元気」でお馴染みのバーノナ
リティ井草克一氏をお迎えして、腸内
環境のお話をさせていただきます。腸内
環境と血液が変われば身体も変わります。

日時：7月20日(木)13:30～15:30 (13:15 受付開始)
参加費：無料 定員：20名
会場：プレマルシェアカデミー



＜講師＞ 安藤 理
日本で唯一の米国セドナ・トリーニ
ング協会認定セラピスト/コーチ。
大阪大学人間科学部卒。さまざま
な心理・自己啓発の指導経験を重
ねた後、セドナ・トリーのセッション
やセミナーを実施。山梨県在住。

セドナメソッド
〜シンプルなお問自答で心を整える〜

「人生を変える一番シンプルな方法」セドナメソッド」
監修者の安藤理氏をお迎えします。シンプルなお問
自答の手順を繰り返すことで、心の中に留まっ
ていた否定的な感情を解放し、肯定的な感情へスムーズ
に変換することが出来ます。

＜入門編＞
日時：7月8日(土)
10:00～12:00 (9:45 受付開始)
参加費：3,000円 定員：20名
会場：プレマルシェアカデミー

＜初級編＞
日時：7月8日(土)
13:30～16:00 (13:15 受付開始)
参加費：5,000円 定員：20名
会場：プレマルシェアカデミー

※参加条件を「ひんちょうたんコム」にてご確認ください



＜講師＞
Mirai
2016・2017年ミス・ユニバース
ビューティキャンプ公式講師、
株式会社 Mi-raie 代表取締役、
バイオ・ノーマライザー公式認定
講師、グレンジイェットマスター
(グルテン&カゼインフリー)、
生水水ケアアドバイザー。

酵素でより美しく生きる!
〜美容に特化した優しい酵素学〜

ミス・ユニバース公式講師が
ビューティキャンプで語った
「キレイになる酵素学」の講座です。
たくさんある酵素の中から、ご自身
に合った酵素の選び方・摂り方が
わかるようになります。

日時：7月30日(日)13:00～15:00 (12:30 受付開始)
参加費：事前お申込み：500円 当日：1000円 (お土産付)
定員：20名 会場：プレマルシェアカデミー



＜講師＞ 松本美紀
松本治療院・治療師・自然
療法師・あん摩マッサージ
指圧師・保健体育教諭。
治療院を開業し、個人施術
(出張で、こどもの施術・健康
& 発達相談)、お母さんは
ホームドクター講座・Baby
Shiatsu 教室などを開催。

お母さんはホームドクター講座
「こどもの健康と病気・免疫力UP」

お子さんが病気になった時に、お家でできる
ケアや心構え、気をつけたいこと、こどもが
かかる病気とこどものカラダの特性、また、
日々の暮らしでできる免疫力UPのポイント
を教わります。

日時：7月12日(水)
10:30～13:00 (10:15 受付開始)
参加費：3,500円(資料つき)
持ち物：筆記用具
※子連れOK、お弁当持参OK。
定員：20名(最小催行人数：5名)
会場：プレマルシェアカデミー

お申し込み・お問い合わせ

メールや電話、店舗で直接お申し込みください (京都担当：寺嶋 東京担当：山本)

✉ info@prema.co.jp ☎ 0120-841-828

詳細は <http://peatix.com/group/816/>

＜京都：プレマルシェアカデミー＞
〒604-8331 京都市中京区三条通猪熊西入御供町 294 黒門ヤード2F
プレマルシェ・アカデミー京都三条
アクセス：地下鉄東西線・二条城前駅 徒歩7分

＜東京：八丁堀セミナースペース＞
〒104-0032 東京都中央区八丁堀 2丁目 19-7 佐藤ビル 5F
アクセス：八丁堀駅徒歩2分

プレマのある暮らし

らか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

うちの長女は例にもれず、お菓子が大好きです。最近のお気に入り、この『おからちゃん〜黒糖〜』。プレマシャンティのお菓子は、子供にも安心して食べさせられます。そのうえ、とっても美味しい！……だからと言って、食べ過ぎには注意。それは私にも言えることなんですけどね。つつい1袋いっきに完食しちゃうので、娘と「今日はこれだけにしようね」と決めて食べています(笑)。

(京都市・Mさん)



プレマのある暮らし写真募集!

プレマの商品を使っておられる写真をお送りください。「人」と「商品」が写っている写真が条件です。

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。(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。
採用者には1,000円のお買い物権をプレゼント! info@prema.co.jp

さくさく感がたまらない おからを使ったおかし

食物繊維が豊富なうの花と国内産小麦で作った生地を良質な菜種油でカリッと揚げてミネラル豊富な天然塩で味付けしました。

プレマシャンティおからちゃん(黒糖) 140g 464円(税込)

詳細&ご注文は [おからちゃん](#) [検索](#) サイト内

発送日カレンダー 赤色が定休日です。

7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					

8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						

らかなちゆるる通信サポーター募集中

らか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。毎月ご用金の枚数(10部以上)をお届けいたします。

年間購読のご案内 「らかなちゆるる通信」年間購読(2,400円)受付中!



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

編集後記

京都タワーほどの標高にある洛北のわが家。冬には積雪 30cm ほどになる場所のため、夏は涼しいのですが、初夏までは朝は肌寒いほど。この一ヶ月は寒暖の差が激しく、数年ぶりに風邪をひいてしまいました。薬を飲まない・病院に行かない主義ですが、そんなときにもプレマさんの元気酵素の素や、パオバパウダーなどがあると、なんだか安心して養生できますね。(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」

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 / ジェラテリア併設



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 オーガニクス 10~18時
ジェラテリア 12~18時

■定休日 水曜日・祝日

■交通のご案内

地下鉄東西線	二条城前駅 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	二条駅 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号系統のうづれかをご利用ください。
<https://binchoutan.com/showroom.html>

らか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：セクトワークス

プレマ株式会社
<http://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】 <https://binchoutan.com/>

【My Prema】 <http://my.prema.co.jp/>

簡単注文



定休日：日曜・祝日・年末年始

info@prema.co.jp

フリーダイヤル 0120-841-828 (月~金 10~18時)

フリーFAX (24時間) 0120-641-828

3 188152 710637

