

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…

10周年記念号

特集 プレマ株式会社 中川信男インタビュー

時間にしか作れないものがある

「商品の説明ができないのであれば
会社の信頼性を高めるほかないと思った」

基本のき

野菜の保存方法



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

食べ物の障壁を越える

私たちが自社で食品を製造するようになって、5ヶ月が経過しました。10年以上夢見ていたことが、一度の決心で叶ってしまった月日が過ぎるのはとても早く、連日多くのお客様が私たちのジェラートを目的に、ご来店いただくようになりました。ジェラテリアにお越しになるお客様は、私たちの本業が何であるかをご存じでない方が大半で、「実は、自然食の流通や農業、貿易をおこなっている会社なんです」と申し上げますと、びっくりされるというのが日常になってきました。

その一方で、この「うくなちゆるる通信」を頻りに手にしていたというお客様にとっては、弊社はスイーツの会社ではなく、安心できる食品や生活雑貨を扱う会社であるという認識が主流でしょう。こうやって、お客様の裾野が広がって、私たちが考えていることをお伝えするチャンスが増えることは、何をさておき嬉しく、楽しく、また責任を伴うことでもあります。

代替素材のプロとして

実際に、いろいろな食嗜好や食事制限がある方のためのバリエーション

があるジェラートを店頭でご提供しているうちに、平日には半分くらいが外国人のお客様という状況やヴィーガン、ベジタリアン、マクロビアン、食物アレルギーをお持ちのお客様が過半数、という日も現れ始めました。ありがたいことに、お客様がお客様を呼んできてくださっているという状況になりつつあります。こういった方と、ざっくばらんに話していますと、「京都にこういったスイーツ店は皆無」「ヴィーガンが食事できるお店はあるけれど、お店の数が少なくて探すのに苦労する」という声が聞こえてきます。特に外国人観光客や日本人でアレルギーがある方が大変困っておられる様子がよくわかります。

ただ、いくら私がんばったところで自社だけでできることはスケールが小さく、世界中のお客様を満足させられるように際限なくバリエーションを増やすことはできません。当店のように、多種多様な食制限をクリアするには代替素材を幅広く駆使する必要がありますが、私たちはその流通の専門家であり、すぐに代替を見つけ出し、組み合わせることができる立場にいます。

この状況を最大限に生かしたのが現在のお菓子作りであり、私たちの強みでもあります。そんなことをやっているところの子は乳アレルギーなので、このアイスがこの子の人生初めての経験です」「世界で一番おいしいヴィーガンジェラートです」という、私の心が溶けしてしまうような嬉しい言葉をかけていた。だくことができるようになりました。

Beyond "Food barrier!" プロジェクト

実は、京都のなかにはこういったお店が多くはなくても存在しています。ただ、ヴィーガン、ベジタリアン、マクロビオティック、オーガニック、ハラル、糖質制限、各種の食物アレルギーに対応できるお店を、多言語で、まとめて探せるツールはなく、それぞればらばらに存在しています。私はこういった食物に関する思想・心情上、宗教上、健康上の制限をフードバリア®と名づけ、このフードバリアを乗り越えていくというミッションを掲げてジェラテリアをスタートしました。

この試みは一定の評価をいただくに至り、そして未来を展望するときに、これを整理し、標準化し、認知を促すことはとても大切なことだと考えています。京都という国際的な観光都市で、こういった情報が散在して統合されて

いない現状は、もったいないことだと思うのです。情報が整理され、十分に告知され、参画者が増えていくことによって、旅人は1日3回食へ物についての不理解に悩む必要がなくなりそうです。この結果、全く違う背景がある世界中の人々が、ともに「理解された」「理解しようとした」という代えがたい思い出を残せるのです。

たとえ、国々が押し寄せる不寛容の流れに支配されたとしても、一度、その地を訪れてよい思い出をもつ人が、そこに住む人々に武器の照準を、言葉の攻撃を向けることはできません。旅先で共に違いを理解し、同じことは何だろうと語りあった、彼の旅人の国を憎しみ続けることができるでしょうか。現代が過去よりも素晴らしいことは、自由な旅を通じて人と人との交流のハードルが下がったことです。互いの違いを理解し合い、認め合い、許し合うことよってのみ、国同士のいがみ合いを乗り越えることができるのです。

同じように、私たちは食べ物への思想、心情、宗教による違いについて、どれが正しく、どれが間違っている、という考え方はとりません。あくまでそれぞれの違いについて理解し、整理し、啓蒙するということこそが、私たちができる具体的なアクションです。善悪、優劣のためではなく、純粋に、理解

したい」という気持ちこそが大切だと考えています。これを「和の精神」と呼ぶのではないのでしょうか。

マザーテレサは、「愛の反対は憎しみではなく無関心である」といいました。もう無関心でいることはできないからこそ、人類が最後に核兵器の攻撃を受けた日である8月6日、Beyond 'Food barrier'、プロジェクトを、京都外国語大学の学生さんと共に旗揚げしました。この日が、永久に人類最後の核を人間の頭上で経験した日であり続けられるよう、微力を尽くします。

📷 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。

9月号の写真：ヒマラヤの抜け道

ブータン王国の西の端に位置する八廓は近代化から取り残され、現在は日本の支援により、伝統文化を活かした地域観光開発が進められている。ここから3日間歩いて北のヒマラヤ山脈を越えると中国の子ベツト自治区にたどり着く。南はインドの西ベンガル州と国境を接する。古くは中国とインドを結ぶ交易の拠点として栄えたヒマラヤの抜け道であった（松尾苗）。



Book

「時間をつくる」から「時間を使う」へ

脳のパフォーマンスを最大まで引き出す 神・時間術

時間をつくらうとすると、捻出した分だけしわ寄せがきます。「時間をつくる」は、「時間がない」の延長線上の発想なのです。「時間をどう使うか?」を脳科学的、医学的見地や著者の体験を踏まえ、読者が生活の中で実践しやすいような形で書かれています。自分の創造性を発揮した働き方をしたいのに時間に追われてできていない、と悩むの方にオススメしたい一冊です（今回もスタッフ寺嶋のおすすめ本です）。



脳のパフォーマンスを最大まで引き出す
神・時間術
樺沢紫苑著
出版：大和書房

Nobuo's recommendation

Item

日本が誇るスーパーフード

梅肉エキス

スーパーフードという言葉が一時的にもてはやされ、すでに世間は忘れつつあります。しかし、私たちの国、日本には昔から伝わる素晴らしい健康素材が多種多様に存在しており、その頂点は梅肉エキスであると考えています。血液観察を続けていると、この梅肉エキスという単なる梅ジュースではない、青梅に長時間熱を加えた練り物が素晴らしい効果を出すことは明確。夏と天候不順に疲れた体にはもってこいなのです。



梅肉エキス粒 450g
(約2,250粒 約4ヶ月~7.5ヶ月分)
9,720円(税込)

詳細&ご注文は [梅肉エキス](#) [検索](#) サイト内



10th Anniversary

みなさまのおかげで
らくなちゆるる通信は
10周年を迎えました

プレマ株式会社中川信男インタビュー

「時間にしか作れないものがある」

2007年9月に創刊した『らくなちゆるる通信』は企業が発行するフリーペーパーとしては、かなり異例の広告を主軸としない広報誌。あくまでも“らくでなちゆるる暮らし”を提案する、その内容に驚く人も多いようです。その創刊の意図を始め、10年の変遷について、代表中川へのインタビューをお届けします。

らくなちゆるる通信 10周年記念号

2007年9月～
A4サイズ／4ページ／1色印刷

記念すべき創刊号！



何か新しいことを始めると決めるとき、多くの人はハードルを高く設定しすぎて、いつまで経っても行動しない……というパターンを取りがちと知っていた。私は「何でもいいから、とにかく作って出す！」ということを最優先にして、中身の深掘りやボリュームは次号以降に降じようと思った。それは、たった1枚の紙の両面印刷から始まった。

会社の信頼性を高める コミュニケーションペーパーを

——10周年おめでとうございます！

中川 読者のみなさま、執筆者のみなさま、
『らくなちゅらる通信』に関わるすべての
方に、まずは心から感謝の意を表します。
おかげさまで10年間、120号を発行
して参りました。

——まずは創刊の意図から伺えますか？

中川 「びんちょうたんコム」はEC
サイトですので、お客様とのコミュニ
ケーションはメールや電話で行います。
しかし、プレマのお客様は、本来、オン
ラインが苦手な方が多く、当時から紙
ベースのコミュニケーションを求める声
がありました。そこで、毎月、定期的に紙
媒体を発行できないかと考えたのです。
一般的には商品の説明だけのチラシを
同梱しますが、そういったものなら現在も
ありますよね。弊社も当時からチラシは
入れていましたが、どうしても場当たり
的になってしまいます。また、創刊当時、

薬事法の取り締まりが強化されたとい
う背景の影響もあります。商品の説明を
しようとすると、どうしても限界がある。
商品について何も語れないのであれば、
会社の信頼性を高めるほかありません。
「プレマさんが売っているものならば
絶対に間違いがない」と思っていただけ
のようにするしかない、と思ったのです。
とはいえ、「私たちはこんなに素晴らしい
会社です」と伝えたいところで信用できま
せんよね。そこで、卓越した情報を提供
することで信用していただくことと考えた
のです。これが一番大きな事情です。
すでに誰かがやっつけていそう、実は、誰も
やっていない、ということをやろうと
思ったこともきっかけです。純粋に
メディアとして通用するようなクオリ
ティの媒体は、現在も、フリーペーパー
としては『らくなちゅらる通信』以外、
皆無ではないかと自負しています。

2008年10月～

A4 サイズ／8ページ／2色印刷

やっている間に、中身をさらにお客様の人生と、それを織りなす暮らしに貢献したい気持ちとどんどん高まってくる。いろいろな先生方に連載をお願いし、社内でも新しい企画を考えだすうちに、ページ数はますます増えた。月1万部、紙4枚、両面印刷なので8万ページを社内ですら印刷し、手折りして組み合わせるといって膨大な作業。

Vol.14
7008年10月発行

「らくちなる通信」は、毎月10日発行の月刊誌です。内容は、お客様の暮らしに役立つ情報、最新の技術情報、お客様の声など、盛りだくさんです。また、毎月の特典として、最新の技術情報やお客様の声などを掲載しています。

発行所：株式会社 日立製作所
〒100-8555 東京都千代田区千代田 1-10-1
TEL: 03-3252-1111 E-mail: rakuchinaru@hitachi.com

理想兵器を捨て去って、子どもの未来を作り出す

「理想兵器を捨て去って、子どもの未来を作り出す」というテーマで、日立製作所の社員が、子どもたちの未来をどうやってサポートしていくかを語っています。

「理想兵器を捨て去って、子どもの未来を作り出す」というテーマで、日立製作所の社員が、子どもたちの未来をどうやってサポートしていくかを語っています。

このページには、「子どもの健康日記」という記事が掲載されています。また、日立製作所の製品に関する情報や、お客様の声も掲載されています。

このページには、「日立製作所の最新技術」という記事が掲載されています。また、日立製作所の製品に関する情報や、お客様の声も掲載されています。

このページには、「日立製作所の最新技術」という記事が掲載されています。また、日立製作所の製品に関する情報や、お客様の声も掲載されています。

中川 実は、もう一つ理由がありまして「らくちなる通信」を通じて少しずつ、私のカラーを脱却したかったのです。チームで運営していることにならないので、社長脱却のひとつのプロセスでもあったわけです。しかし、その計画はうまくいきませんでした。会社自体が過渡期で、採めごことがあるのは仕方ないとして、委任すると業績が劇的に悪化してしまっただ。スタッフが、自分から決める、ということをしなければ、頭を使ったり工夫したりしなくなってしまうので、責任を持って決断してもらいたかったのですが。

——スタッフさんへのメッセージの意味もあつたのでしょうか？

中川 残念ながらスタッフは読んでいないらしく感想もあまり聞きません。しかし「発行すること」に意義があると思っています。直接的な効果性を考えると疑問を感じられるかもしれませんが、一番大事なことは、やり続けることだと私は思います。それが何であれ時間でもしか証明できないことがあるはず。始めたことが2年で終わってしまったら、信頼性を作っているとは言えないですよ。

——信頼は蓄積ですよ

中川 そつです。信用の醸成ともいえるでしょう。現在のクオリティの『らくちなる通信』を初対面の方にお渡しすると「これを毎月10年も出してるとん



2012年5月～

A3 サイズ / 8ページ / フルカラー印刷

さすがに社内印刷は限界を迎えた。使っていたリソグラフのサポートマンから「こんな過酷な印刷をこなすなんて、この機械では無理です」と宣言を受け、ならばとさらに紙面を大きくして印刷会社に依頼することに。ちょうど東日本大震災、そして、その後の大混乱の時期ということもあって、原発や福島の問題に触れることがとても多かった。



2013年5月～

A3 サイズ / 12ページ / フルカラー印刷

東日本大震災、そしてそれに続く原発事故という惨事は、私がほんとうにやりたかったことを思い出す大きな転機になった。ただ、ものを売ることから、作ることにそのものに関与し、また、国際貢献を果たす機会にもなることを強く意識した。自社商品の背景をお伝えするため、思い切ってページを増やすことに。

ですか？」という話になる。それは内容だけの問題ではありません。「こんな広報誌を10年も発行している会社なら間違いないだろう」ということが言外にある。時間の裏打ちがあつてこそなのです。

今、弊社は事業モデルの転換期で、ジェラートの製造が、その第一歩です。仕入れて売るのではなく、自分たちの手で作るということが小さく始まり、かつ、これまでのお客様には売っていません。儲けだけを考えるなら、すぐにでも通販で売るのがいいのですが、輸送するには、ドライアイスで一旦マイナス70度まで冷やすことになる。うちのジェラートのような繊細なレシピだと品質はもちろんだが、味がガクンと落ちてしまう。乳化剤や安定剤を使えば安定しますが、そういうものを使わない、もしくは植物性のものしか使わないため、ドライアイスで冷やして輸送すること自体がNGなのです。店舗で食べていただく味を100とすると60にしかならない。そこで、実際に店舗で味わってもらおう人を少しでも増やし、「おいしい」といってもらって、「輸送すると味が落ちる」ということを理解していただこうと、通販に乗せていこうと。これも時間ではか織りなすことのできない大切なことだと思えます。私は常に、「時間にしか作れない何かがある」と考えていますが、その一つが「信用」なのです。



2015年4月～

A3 サイズ / 12 ページ / フルカラー印刷

紙面デザイン、連載を大幅刷新。コテコテな印象は東京では評価が低く、東京オフィス主体で全てをやり直すことに。ただ、私の人間性自体が極度の京都人なので、やっぱり細部に目が行ってしまう。メッセージ性を残しながら、濃厚な感じを出すことはそれほど簡単ではなく、とはいえ時代の要請もあって、シンプルな組み方に。



2016年4月～

A4 サイズ / 24 ページ / フルカラー印刷

ずっと続けてきた社内スタッフによる編集も、担当者の退職に伴ってゼロに戻る。社内からしか発信してこなかった本誌の中身も印象もすべてゼロからやり直すこととして、編集からデザインまで、ほぼ全てを外部のエディター、デザイナーさんにお任せして、中川信男は編集会議で意見を述べるにとどめるようにしてみた。



手に取りやすい雑誌型へ



2016年8月～

B5 サイズ / 28 ページ / フルカラー印刷

創刊当初からメディアとしての位置づけと「新聞型」にこだわってきたものの、読みやすさを考えて「雑誌型」に変更して数ヶ月。雑誌型でサイズが大きいと文字は大きくても、中身がスカスカに見えるため、思い切って圧縮。言いたいこと、伝えたいこと、知っていただきたいことを猛烈に伝えるスタイルがついに確立。

大切なのは「お客様の問題」を 解決できるかどうか

中川 広報誌としてこの水準まで来たら他社には追いつけないと思います。私がも一つ考えているのは、人に追いつけないところまでいくということ。現在、ネットショップが急増し、安さが売りの店もありますが、彼らにはついて来られません。考えが根本的に違うからです。彼らはおそらく自分のために働いていますが、私は「お客様の問題解決をしたい」と考え、そのために働いています。

社屋にある店舗は、教育機会だと思っています。通販の場合、お客様がどういふ人が想像が付きません。接客は「自分が問われること」ですのでスタッフには不評ですが、やるるわけにいきません。目の前のお客様に喜んでもらえない人が、見えないネットの向こうのお客様を喜ばせられるわけがないからです。接客が好き嫌いという次元ではなく、人の問題を解決したいと思えるかどうかが重要です。

『らくなちゅらる通信』も同じで、人の問題を解決したいと思っているから、今のよう内容になっているのです。自分軸で考えるなら商品の紹介だけしていればいい。でも、もしかしたらお客様の問題解決の一環となるかもしれない。

お問い合わせするとき「実は何年か前の記事のおかげで、今があります」といった変化の報告を聞くことがあります。それだけで、発行する意味があると思っています。

発行してきてのご苦労は？

中川 毎月の原稿です（笑）。120号、毎月違うことを書くのが大変です。当初は800字ぐらいだったので、背景を解説しなきゃいけないのに話を展開しにくく、字数を増やしてもらいました。今、仕事のなかで一番しんどいのが文章を書くこと（笑）。書き始めたけれど、やっぱり違うということもありますよね。執筆者の方にも本当に感謝しています。

執筆者の選択基準はありますか？

中川 以前は取引先の方をお願いしてましたが、やはりお客様の問題を解決してくださるかどうか、人の心を打ち、後の人生の岐路に何かいいヒントになることを書いていただけるかどうかです。連載が長い山内先生や田中先生の記事は、とりまどめて加筆修正すれば実務書としての価値があるのでないでしょうか。情報発信の練習になると思います。田中先生は秋田時代から書いていただいていた、東京で開院されたとき読者の方が患者さんとしていらしたそうです。

執筆者の方の問題解決でもある……

中川 そうです。お客様、執筆者、弊社、すべてにとって良い。三方良し。がいいですよ。医師が著書を持つと患者さんの信頼を集められますし、患者さんも治療方針を理解しやすくなりますよね。

今後の展望をお聞かせください。

中川 現況を発展させていく方針です。本当は、別のメディアを持ちたいという思いもあります。宗教、習慣、社会規範の裏側から見ると……世の中のタブーに切り込む媒体を作ってみたい思いもあります。スポンサーがあると利害相反を受けるから書けないわけで、弊社一社だけがスポンサーなら書けますよね。ティープかつ、マイノリティかつ、ダークサイドな媒体を、いつか作ってみたいです。

取材を終えて

今回のインタビュアーでは、創刊当初、実は、中川社長がシングルファーザーとして駆け回っておられたことも伺った。プライベートも大変なのに、新しく広報誌を創刊してしまふ。元シングルマザーとして、そのパワーに圧倒されていると、「ボロボロの状態の自分をなんとかできるのは、自分しかない」とのこと。至極納得。だが、勢いで事業を起し、私の貯金を数百万円こっそり使い込み、離婚後も養育費をあまり払わない前夫と結婚していた私には、中川社長の「責任感」と「行動力」には尊敬しかなく、胸が熱くなった。

10年間の「らくなちゅらる通信」は想像でしかなかったが、今回、少し垣間見ることができた。弊誌に関わらせていただいたのは、今月を含めてまだたったの18号。他にも仕事を抱えていることもあって、大変なこともあるのだが、それでも中川社長のパワーと博識洽闊な魅力に惹かれ、その人脈へのインタビュアーも楽しく、編集業を楽しませていただいている。緊縛一番、心を込めて関わりたいと思う。中川社長を含め、関わるすべての方のご縁に、この場を借りて御礼申し上げます。



編集室 Roots 代表
藤嶋ひじり
(ふじしま ひじり)

「らくなちゅらる通信」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。



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

濃厚♪ マヤカカオ・マッドケーキ

今月はオープンを使わない簡単レシピ! 夏のリゾートでのんびりモードな意識をシャキッと覚醒させる大人の秋スイーツをご紹介します。スター食材はメキシコのジャングルからやってきた貴重なカカオ豆「マヤカカオ」。丸ごとの粒なのでミルサーで挽き、野趣溢れる風味を楽しめます。その仕上がりがリルックスから、「マッド=泥んこ」ケーキと名付けました。塩分をやや効かせるのが美味しさのコツ。お好みでシナモンやカルダモン・黒こしょうなどを加えてください。

レシピ採用アイテム

メキシコのジャングルの奥地で育ったカカオ豆をバナナの葉で包み発酵させた後、天日乾燥し、炭火で焙煎しました。原産地マヤのジャングルで農薬・化学肥料不使用で栽培された希少なカカオ豆の美味しさや力強が味わえます。

マクロヘルス マヤカカオ
80g 1,275円(税込)



詳細&ご注文は [マヤカカオ](#) [検索](#) [サイト内](#)

材料・作り方 16cm丸型1個分 調理時間: 約20分 (冷やし時間含む)

- ① 充填豆腐..... 100g
- 有機エクストラヴァージンココナッツオイル
(溶かしておく)..... 100g
- ② 有機メープルシロップ..... 100g
- マヤカカオ (ミルサーで粉末にしておく) 30g
- キパワーソルト..... 小さじ 1/4
- 有機くるみ (生) 100g

- ③ フードプロセッサーでペースト状にしておく
- ④ 国産栗クリーム..... 40g
- 有機カシューナッツ (生)..... 60g
- よく混ぜ合わせておく
- ⑤ 有機エクストラヴァージンココナッツオイル
(溶かしておく)..... 50g
- ⑥ 有機メープルシロップ..... 30g
- マヤカカオ..... 20g
- ⑦ キパワーソルト..... 小さじ 1/4

<作り方>
(1) A をフードプロセッサーでペースト状になるまで攪拌してから分量のくるみを加え、やや粒が残る位に軽く攪拌し型に流し込み冷蔵庫で冷やし固める。(急ぐ場合は冷凍庫でもOK)
(2) B を冷やし固めた (1) の中央にごんもり乗せ C を上からコーティングし、さらに冷やし固めてできあがり!
*冷蔵庫で3~4日保存可能。匂いが移りやすいので密閉のうえ保存。

びんちょうたんコムでお求めいただける商品

- プレマジャンティ
- マクロヘルス
- その他



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>

私の住む京都・上賀茂は、河沿いのおかげで風が吹き抜けやすく、この夏は冷房なしでなんとか過ごすことができました。蝉の声が残りつつ、日陰には神様トンポと呼ばれる真っ黒なトンポがヒラヒラと低空飛行し、上空には赤トンポ。秋到来のサインです。

暑がりの私はここだけの話、自宅では年中半裸か全裸が定番。あきらめモードの夫と違い 20歳の長男は「ひとでなし!」と批判的な言葉を投げてきます。それでも長年続けていると変化が……。息子「かあさん。服着ないなら台所で怪我はせんよにな」夫は無言で扇風機を当ててくれます。私「優しい〜♡ もしかして……私のこと好きなんじゃない?」夫「ああ〜。でも好きな人には、僕はもっと優しいの」私「え?!」

こんな呑気なシーンと激しい喧嘩シーンが交錯するわが家で「ひとでなし」(人でない=妖怪か妖精か鬼畜か?! 笑)の私ができる中和法は、やはり『料理』しかありません。

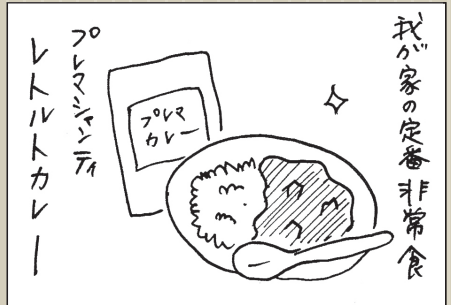
同じ食卓を囲めなくとも見ている風景が違って、ひと口食べてもらえれば、家族としてのチャンネル調整ができるような気がしてならないのです。料理は「愛」をダイレクトに伝えるものです。味覚・嗅覚から、理性よりも本能の部分で感じ取れてしまうのだと思います。

必ずしもすべて手作りでなくとも「丁寧な盛りつけ」で伝えることだってできるのです。苦手な方には奥の手があります。戸棚にしまっている上等な食器を、思い切って日常使いにしてみてください。ガラリと気分が変わりますよ〜!

ご購入商品：Nature's Design

ニックネーム：ヨシ (秋明 在住、35 歳、性別：男)

グラスに水を注いで飲むと、水を飲んで
いるというより、まるで音を飲んで
いる感覚でした。グラスの持つ波動、
周波数かもしれません。また、部屋に
置いておくだけで、リラックス効果が
初日から感じられました。マグカップの
シーンもグラスも気に入っています。



ご購入商品：プレマシャンティ わかめふりかけ

ニックネーム：あゆ (幸 在住、42 歳、性別：女)

子もめが大好きです。
これがなければ、ご飯を食べ
られません。
犬助かりというか、困ったというか...
セからでないように、大量買います。

ご購入商品：プレマシャンティ 紀州の有機白梅酢

ニックネーム：ひろ、ぼん 初子 (在住、55 歳、性別：女)

紀州の有機白梅酢は、以前
アトピーの時、軽い熱中症に
なり、水不足では、防さなとい
うのでうすめて永久に入れてラウ
ンです。とても飲みやすく、酸味
スツキ！孫にも飲ませます。
レシピがよければ知りたいです。

ご購入商品：バオバブパウダー

ニックネーム：ヨシ (秋明 在住、35 歳、性別：男)

平日、猛暑日が続く中で、バオバブパウ
ダが大活躍しています。ミネラルウォーター
に入れて飲むことで、水分と同時にカルシ
ウムやビタミンCも摂取できて一石二鳥です。
暑い季節が清涼感を身元してくれてこの
時期にはピッタリな商品だと思います。

ご購入商品：フェイシャルアクアジェル

ニックネーム：まやん (穂見 在住、12 歳、性別：女)

お母さんに勧められて使ったからすごく
好調で、つける前にあつたニキビも良くなりました！
これからも使っていきたいです。
また、これ一本だけで済んでほしいのでとて
も楽しみです。中学生の私にすごく優しいです。
ありがとうございます！

ニックネーム：七草 (広島 在住、69 歳、性別：女)

●今回ご購入いただきましたジュースをお選びください。

(1)グリーンパワージュース (2)ヒューロムスロージュース

人々は、丸ごとあまり体に
あわなくて食べていませんでした。
グリーンパワージュースを使ってみると、
ジュース部分は大丈夫、(ほぼ)
カス部分は、体に合わなくて
どうも食べづらいほうが良いようです。
グリーンパワージュースでその点をよく
わかりました。また、ジュースとおいしく飲んで
よろこんでいます。

ご購入商品：ベリーベリープレミアム

ニックネーム：シミ 広島 (在住、46 歳、性別：女)

長年、スノーボードや、ボディボード等
夏冬共に日焼けをして、肌が
ピエアシアジの「ベリーベリープレミアム」
のビタミンCのおかげでシミ知らず
です。砂糖もシミの原因と聞え、
甘い物は甘酒をとっています！
これからも両方続けたいと思います。



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

不安について2

前回は、不安を軽減する方法として、メタ認知と未来を正しく思考する方法を紹介しました。今回紹介するのは、かなりシヨック療法的ではありますが、効果の高い「最悪の状態をイメージする」という方法です。前回、不安は未来が予測できないことで生じると説明しました。漠然とした未来への不安は、漠然としていてからこそ不安が増すので、明確に最悪な状態をイメージすると、不安の正体がわかります。具体的にどんな状況が自分にとって一番嫌だと思うかを考えて、実際にそうなったとイメージをしてみよう。

自分にとって

本当の不安の元を知る

例えば、大きな病気だったらどうしようという不安の場合、「総合病院で検査してもらったら本当に不治の病だった。どうしよう。でも、世の中には実際にそういう人もいる。嫌だけど、そういうこともあるよね。治療にお金がかかるかもしれない。貯金もなくなるかもしれない。嫌だけど、そういうこともあるかもしれない。痛みや苦しみが続くかもしれない。嫌だけど、そういう人もいるよね。苦しいのに誰もそばに居てくれないかもしれない。想像したくないけど、そんなこともあるかもしれない。誰もいないところで、一人寂しく、苦しんで死んでいくのかなあ。絶対に嫌だけど、そういう状況になる

可能性はないよね(ふう、書いていて、自分が辛くなってきた……)「実際は自分で試してみたときには、その状況に細部までリアルにイメージしてみました。最期はホームレスになって一人寂しく死にました(笑)。そこで、自分にとっての不安の元は、痛みの恐怖、飢えや貧困の恐怖、孤独の恐怖、死の恐怖なのだとわかりました。最悪、最低のラインがわかると、漠然とした不安はなくなり、そして、この最悪の状態から比べると、今がいかにか恵まれた状態なのかがわかります。全てのごことに感謝できるようになります。本当に大切にすべきことも見えてきます。不安症状がひどいときは、落ち着いてからおこなったほうがいいのかもありません。少し元気があるときにチャレンジしてみてください。

一日一度、小さなことでも

自分をほめる習慣を

もう一つ、不安を和らげる方法を紹介します。これは、いつもお世話になっている漢方薬局の社長さんが実際にされていた方法を教えていただいたものです。毎晩寝る前に、その日あった出来事を思い出して、自分自身に対して、ほめてあげられることを一つ書くという方法です。普段、なかなか自分をほめるという機会がないと思います。最初は書くことがなくて、時間がかかるかもしれませんが、そこをぐつとがんばって

どんなことでもいいので一つ書きましょう。毎日書いて、自分をほめる回数が増えくると、自然と自信が持てるようになります。不安感は、自分に自信が持てないときの心理状態なので、自信がつけば、不安感は減っていきます。実際にやって効果を体感してみてくださいね。一つ秘訣をお伝えしましょう。ほめることはどんなことでも良いと書きましたが、できるだけハードル(ほめる基準)が低いほうが良いようです。例えば、今日寝坊せずに起きた。嫌々ながらも学校(会社)に行けた。笑顔が出た。究極は今日生きていた(もし死んでしまったら、誰かを悲しませるかも知れない、今日一日は、その人を悲しませずよかったです。考えましょう)。「がんばって、高い目標を達成したときにしか自分をほめられない」というのは、目標が達成できない自分に対して、ダメと言っていることになり、こんな自分ではダメだ、もつとがんばらないといけない、どうせ自分なんてこんな程度だ、などという言葉を使って自分を評価していれば、自信を持ってなくて当たり前ですよ。自分で自分を「悪い」と責めるはやめましょう。赤ちゃんが生まれて、最初に笑顔を見せたとき、おすわりができるようになったとき、歩けるようになったとき、周りの大人が喜んでくれたように、今日できたこと、どんな些細なことでも、自分で自分をほめてあげましょう。



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

神へのいざない

『らくなちゅらる通信』が10周年を迎えられたとのこと、おめでとうございます。また、そのようなおめでたい節目に関わることができ、光栄に思います。「らくなちゅらる」という響きはとても心地良く、素晴らしい造語だ、いつも感じております。人は痛みを避け気持ちよい方に行動する習性があること、愛を持った自然派思考を、うまく捉えているのではないかと思います。さまざま分野の専門家が、それぞれ独自の考え方や考察を、常識と非常識に捕らわれず、正しいと考える道の一つの冊子に文章で表している『らくなちゅらる通信』は、他に追随するものがないといえるでしょう。とても素晴らしいと思います。すべてはブレマという愛、すなわち心が中心にあるもの同志のネットワークが共鳴しているのだと感じます。

この共鳴状態は、以前、私がインドで見た光景と同じなのです。それは、何年も前のことです。私と中川社長との出会いは、ある自己啓発セミナーで偶然にも同じグループだったことに始まります。そのグループの集合場所に、最初におられたのが中川社長、そして、その次に私が訪れました。少しお話をしていると、初対面であって2、3分しか経っていないのに、なぜかインドの

生き神様の話になったのです。普通は、なかなか初対面でスピリチュアル系の話にはならないものですね。私は20年もその生き神様にお会いしたかったのだという話をする、中川社長は「私は、昔、そこにずっといたのでいつしよに会いにいきましょう」という具合に話が進み、すでに何かに共鳴していたのです。そして、その後、インドに一緒に行ったときに、生き神様の周りには環境は、すべてが世界中からの寄付で成り立っているのだということを知りました。町の貧しい人々が通う病院も近くにあり、そのなかに歯科もあつたので顔を出してみました。そこには世界中のドクターがボランティアで2週間ごとに来ているというお話を聞き、「君もドクターとしてまた来なさい」と言われたのです。その夢は、まだ実現していませんが、いつかぜひ、再び参加したいと考えております。

宇宙との接点「ケテル」

ケテル歯科医院にも同じような不思議な出来事がありました。ある患者さんが来院して5分も経たないうちに生き神様の話され、その日、他にも同じ生き神様のお話をされる患者さんが何名かいらっしやったのです。前にも書きましたが、ケテルが宇宙との接点という

意味合いということにも、不思議なご縁を感じてなりません。

この8月1日で、ケテル歯科医院も開業4年目に入りました。この原稿が掲載されるのは1ヶ月後にはありませんが、同じ時期に節目を迎えられるのは、これまた面白いと感じます。節目はいろいろな意味づけをすることが出来ます。「初心忘るべからず」「ゼロベース思考」といった言葉があります。開業当初、なぜ東京に出てきたのかということを再確認し、いつでもゼロにできる勇気を持ち、日々進んでいきたいと思えます。

東京に出てくる勇気をもらったきっかけは東日本大震災。あのとき酷にも亡くなってしまった方々のことを考えれば、命があるだけで幸せであり、今後どんな苦しいことが訪れても本当の歯科医療を提供したいと思っただけです。みなさまのご指導を頂戴しながら、『らくなちゅらる通信』同様、ケテル歯科医院もがんばっていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

※縁や思考の輪にたづなわれず、頭の中を白紙の状態にしてから物事を始めること

ケテル歯科医院 院長
歯科医師・整体師
日本抗加齢医学会専門医
国際統合医学会認定医
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、高校は自転車北海道や四国まで一人旅、大学で少林寺拳法、小児喘息や膝を壊したときに、医療不信に陥った経験を活かし、今に至る。「本当に治る治療」を目指し統合医療を提供。健康は歯からを確信している。
ケテル歯科医院
〒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>





鈴木形成外科院長 / CHOICE オーナー
日本形成外科学会認定専門医・日本レーザー医学会評議員
日本臨床皮膚外科学会理事・京都形成外科医会 会長
第1回ベジタリアンアワード企業賞受賞 (CHOICE)

鈴木 晴恵 (すずき はるえ)

京都市出身。アジアにおいてレーザー治療をいち早く導入し、シミ、あざなどの数々の治療方法を確立。メディカルエステを考案、定義し、実践してきた。仕上がりの美しい眼瞼下垂症手術に定評がある。3.11を機に「食」と真剣に向き合い、栄養学を突き詰めた結果、最善の食事はplant based whole foodsと気づく。クリニックに栄養外来を立ち上げる傍ら食のお手本を示すカフェ「CHOICE」開業。大学生の娘の母親でもある。

〒605-0009 京都市東山区大橋町89-1 鈴木形成外科ビル
鈴木形成外科 075-752-1533 <http://haruesuzuki.com> (完全予約制)
CHOICE 075-762-1233 <http://choice-hs.net>



CHOICE するということ

体の中からきれいになる
形成外科医が伝える
医学部では教えない栄養学の話

正しい栄養学こそ「真の医学」

食べたもので 自分の体ができている

初めまして。京都市内で形成外科クリニックを開業しています鈴木晴恵です。現在、私は動物性の食材を摂取しないヴィーガンという食事を実践しています。ヴィーガンになる前は、ひどい食生活をしていました。娘がスケートをしているのですが、練習を終えたころに迎えに行くと、帰宅するのは深夜。仕事を終えてすぐに迎えるので、ご飯を作る時間もなく、コンビニで何かを買って、帰りの車で食べさせることも。本当にひどい食生活でした。もちろん健康状態は悪かったのですが、その時はそれが普通だと思っていました。何をきっかけに今に至ったのかは、次回以降に話したいと思います。

プラントベースド ホールフーズ

みなさまに、ぜひお伝えしたいトピックスがありますので、初回は、そのお話をさせていただきます。

食を改めようとした私は、「身体にとって一番良い食べ方とは何だろう?」と、片っ端から情報を集めました。そして、私の食と栄養の基礎となり、

バイブルとなる『チャイナ・スタディー 葬られた「第二のマグカバン報告」』(T・コリン・キャンベル、トーマス・M・キャンベル共著、グスコ出版)に出会ったのです。この本には、食事で病気を予防するだけでなく、治すこともできるということが書かれていました。

これだと思ったら突き進む、猪突猛進今年の私は本で紹介されているジョン・A・マクドゥーガル先生のプログラムに迷うことなく参加しました。2011年11月の事です。そして、半年後には、プラントベースドホールフーズが、私にとって一番だという結論に行きついたのです。プラント、つまり植物。植物全体を食べるということです。実際アメリカでは、癌を始めたとする生活習慣病は薬を使わずプラントベースドホールフーズで予防し、治すという医師が増えています。

2014年にジョン・A・マクドゥーガル先生が主催される学会に参加し、『チャイナ・スタディー』の著者T・コリン・キャンベル博士や、翻訳者でありナチュラハイジーン第一人者である松田麻美子先生に、直接お話しすることができました。その学会で毎年9月にアメリカで行われる「International Plant-Based Nutrition Healthcare Conference」に参加するように勧め

を受け、第3回から出席しています。そこで食について関心をもち、実際に臨床に取り入れておられる先生方と出会い、今では深い繋がりを持たせていただいています。

昨年9月の第4回の学会に参加した日本人医師たちの間で、この考えを日本に持ち込むため、T・コリン・キャンベル博士を日本にお招きしたいという動きが起り、松田麻美子先生のご尽力でついに今秋の招待講演が実現したのです。T・コリン・キャンベル博士を日本にお迎えするのは今回が初めてで、大変貴重な講演会ですので今号がみなさまのお手元に届くころにはチケットは完売している可能性があります。しかし、講演の様子はDVDに取められ、一人でも多くのみなさまにお届けするという計画がありますので、ぜひこちらを手にとってみてください。

イベント 告知

T・コリン・キャンベル博士 来日記念特別講演会

日時: 2017年10月22日(日)
13:00 ~ 15:15

会場: 東京都港区港南1-8-35 コクヨホール
JR品川駅港南口(東口) 徒歩5分

定員: コクヨホール会場 305名
多目的ホール会場 150名(生中継)

参加費: コクヨホール会場チケット 10,000円(完売)
多目的ホール会場チケット 7,500円

申込み: <http://kokuchoro.com/event/natshell20171022>
※同時通訳で日本語通訳付き



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

自分で決めるということ

客観的に見る

気候が涼しくなってくると、夕暮れ時に「よう打たんのんかいー」「どこ見とんのじゃー」といった声が聞こえてくるようになります。赤ちやうちんの居酒屋やラーメン屋の前を通りかかったときに、特に多いです。プロ野球のテレビ中継で阪神タイガース戦を見ておられるのでしょうか。球団関係者でもないだろうに、大声で「やめてまえー」なんてものも。それでもご自身は阪神ファンをやめないのが面白いところですよ。

画面に映るのは、幼少期から野球を一生懸命にがんばってきた、プロになれた選手たち。日の高いうちからピールを傾げるオジサンたちにわかることが、プロの選手にわからないわけがありません。だけど、わかっているも平凡なミスをしてしまつ。素人にわかることがわからなかつたりする。それは、試合という内側、にいるからで、その試合を観ている、外側、にいるのとは違つからです。プロが外側から客観的に見れば、見誤ることもミスをするともないでしょう。実際にプロの選手は、その日の試合を録画で見直し反省材料にすることもあるよつです。

八風吹不動

禅の言葉の中に「八風吹けども動ぜず、天辺の月」とあります。八つの風とは、

四方八方から吹いてくる風というより、人生における追い風と向かい風のようなものを指します。

追い風としては利(自分の利益を心)、誉(名誉、誉められたいと願う心)、称(称賛されたいと願う心)、楽(享楽、楽しいいと願う心)の四つ。これらを「四願」といって、こついつ風が吹いてくれればと願つことがあります。

向かい風には衰(気力、活力の衰え)、毀(他の人から批判されけなされる姿)、譏(他の人から、そしられる姿)、苦(人生の苦難、苦境にさらされる姿)の四つがあります。これらを「四違」といって、こついつ向かい風は吹かないでほしいと願つ心を行います。

「八風吹不動」とは、こつした八つの風に迷い惑わされることなく、毅然とした確固たる心でありなさいとの教えのことです。私たちの世に、どんな風が吹こつが、天上の月はいつも輝いている。だからこそ、どんなことにも揺らがない真実の心を持ち続けましようということになります。

人からの評価というのも実にはさまざまです。時として変わるもの。誉められたからといって調子に乗つたり、けなされたからといって、その度に気に病んでしまつよつでは、人に左右される人生となつてしまします。評価にとらわれるよりも、自分に素直に生きる、真心、を持ちたいものです。

ちがいを知る

他人と比べて、自分はなにもできない。そう思つてしまつことがあります。能力的にできないのか、物理的な障害があつてできないのか、何らかの事情があつてあえてしないのか、ただ怠けてないだけなのか。「できない」を分けてみれば、少し客観的に見えるようになります。さらにいえば、それをできないとしても、他に自分にできることはないのかを探してみるのがいいかもしれません。

人と自分は同じではありません。時には人と違つことをして見るのもいいでしょう。難しければ、まずはいつもと違つことをしてみる。いつもとは違つて降りで歩いてみる。通り慣れた道ではないところを通つてみる。道に迷つてしまうこともあるでしょうが、その先にいつもとは違つものが見つかるかも知れません。

誰かの決めた基準に従つて判断しているとしたら、すでにとらわれてしまつています。例えば、暑い日にジュースを飲むとしたときに、砂糖は良くないんじゃないか、添加物入りに体に悪いんじゃないか。本当にそつでしょうか。真実はわかりません。自分で選り飲んでみることで、クスリ臭いと感じたり、調子が優れないれば、良くないものだと思ついたりして、次から避けていけばいいのです。

そんな風に、一度、とここん自由を味わつてみませんか。



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>
一般社団法人ホーラ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>
日本ヒプノ赤ちゃん協会 <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

子どもの愛し方がわからない？

封印された母性

年に1度のペースで個人セッションを受けにいらつしやる貴子さんは、15年ほど前にイギリス人の男性と結婚をして、イギリスへ移住されました。その後、お二人のお子様を授かり、長男バートは現在12歳、長女エマは5歳。

みなが羨むほどの自然豊かな環境で暮らしながらも、貴子さんは、人一倍繊細で集団生活になかなか馴染めないバート君の子育てに、とても深く悩んでいらつしやいました。バート君は自分を表現することが苦手、貴子さんはイラつとすることがばかり。気がつくとも酷く傷つける言葉で彼を責めてしまい、自己嫌悪に陥るという日常の繰り返しでした。時には自分の感情を抑えきれずに手も出てしまい、「罪悪感が自分の体に針金をグルグル巻きにしている苦しい。自分の力ではどうにもほどけない針金を何とかしたい」とセッションにいらつしやいました。

「子育てがうまくいかない」「子どもを愛せない」

「自分を抑えられず手が出てしまう」

そついった悩みを抱えていらつしやるクライアントさんは少なくありません。そのような方に、私は決まってお伝えすることがあります。「愛せない、と

言って苦しんでいらつしやるあなたは、すでにとても深い愛をお持ちです」と。するとハツとしたお顔をされます。実際そつなのです。セッションのなかで、子どもを愛せないという問題の原因を探り、解放し、癒すことで、内なる聖母の愛の泉の蓋が開き、本来持っていた母性が溢れ出てくるのです。本当はとても愛情深いお母さんなのです。

連鎖する育児パターン

貴子さんの場合も同じでした。彼女に年齢退行療法を施すと、見えてきたのは情緒不安定な母親に育てられた幼少期でした。さらに遡れば、貴子さんのお母様もまた、幼少期にヒステリックな母親（貴子さんの祖母）に育てられてきたことが、そもそも問題の根源でもあったのです。このように代々子育ての負の連鎖が受け継がれていたりします。

貴子さんのお母様は強迫観念を常に抱え、ひとりっ子である貴子さんを過保護に育ててきました。しかも、それは度を越した過保護です。例えば、「道に出ると車にひかれるから、お願いだから家においてちょうだい」と言われ、幼少期友達との外遊びを許されていませんでした。ほんの少しお腹が痛いと言っただけで大騒ぎをして病院へ連れて行かれ、それ以来言えなくなったり。

「あなたは虚弱体質だから」「あれをしちゃダメ、これをしちゃダメ」そんな親からの繰り返される言葉は暗示となり、呪縛となり、言われた通りの状態を大人になつてからも見事に現していました。

幼少期に植え込まれた暗示は潜在意識に固定され、8〜9歳ごろにクリティカルファクターという意識の膜がかかることによつて、様々な感情が突然噴出しなように理性で抑え込みます。傷を負つた出来事はトラウマとなり、その感情は未解決のまま潜在意識のなかに居続けて、大人になつてからも、生き方全般に影響を与え続けるのです。

貴子さんのセッションでは、まずトラウマとなつている幼少期の出来事を追体験し、そこで植え込まれたネガティブな暗示を、イメージのなかでお母さんと対話しながらポジティブなものに書き換え、未解決だった出来事とそれに伴うインナーチャイルドの感情を解放し癒していきます。その後、12歳のマークに対して、イメージの中で溢れる素直な愛情を表現し、イライラせずに安定した心で日々子どもに接している自分をイメージしていきました。その時貴子さんの口から出た言葉は「バートはバートのままでいい、バートのままがいい」。そつ言いながら大粒の涙を流しました。

(続く)



セドナメソッド認定コーチ

安藤 理
(あんどう おさむ)

制限的な感情を解放し心の自由を生み出す手法の翻訳書「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。日本で唯一、米国セドナ・トレーニング・アソシエイツから認定されたセドナメソッド・コーチ。電話等での個人セッション、東京と関西でセミナーやセッションを実施している。
<http://andoo.info>

とらわれのない心

とらわれていた気持ちを手放すことから生まれる
楽で自然な在り方のお話

自然な変化を生み出す

「変わりたい」「変えたい」と思うとき、変わりつつあるという実感や変えていこうという意欲が続いているなら、自然な変化が起きているといえます。望むようには変わらないうえ、変えられないという行き詰まり感がある場合、これから述べる試みが、自然な変化を生み出すきっかけになります。

心の状態を変えたい

プラス思考や穏やかな気持ちでいることを心がけ、自然に切り替えや方向づけができていないなら問題なのですが、マイナス思考や心地悪い感情を消すこと、取り除くことへの拘り^{まよ}は、自然な変化を妨げます。心のなかに繰り返して浮かぶ否定的な思いや不快な感情を消したいという気持ちがあるでしょうか。そのような思考や感情を、掴んで取り除こうとする、心の中から押し出すこととすると、力んでいるような感覚があるかもしれません。その感覚を、まずそのまま許容し容認してみます。

そして、握り締めた拳を緩めるように、ふっと力を抜いてみましょう。イメージや意図だけでおこなってもいいし、実際に手でそのような動作をしてみても構いません。「今の瞬間だけでも」というつもりでおこなうのがコツです。何度か繰り返し、いくらか緩んだら同じことをまた意識してみます。再び自覚される拘りがあれば、それを認めてから放します。

自分自身に対する寛容さ、全てを包み込む受容性などが自覚され始めたら、それは解放が起きている兆候です。変えたいという拘りを一旦手放すことは、変化をあきらめることではなく、むしろ自然な変化をもたらしめます。この状態になると不快な感情や思考がまだあっても、それらを許容しつつも囚われてはいない状態に移行しています。これが「手放す」という言葉が指している状態です。自分の状態をコントロールしたい気持ちも手放しているのです。

身体の状態を変えたい

感情解放が身体の治癒に直接繋がるわけではありませんが、ストレス軽減に役立ちます。身体に問題があるとき、痛みなど不快な感覚があるときには、それを治したい、変えたいという気持ちになるのは当然ですが、それに拘ると不快感が強まります。この場合も「心の状態を変えたい」の項で前述したのと同じ手順が使えます。変えたい気持ちを一旦手放したら、身体をありのまま受容してみることもお勧めです。生命力の働き全体を認める視点を持つと、問題や症状に囚われていた状態から抜け出せます。

状況の変化を望むとき

現状から抜け出したい、望みを実現したい、などの場合にも、同じ試みが役立ちます。今よりも、もっと早く、

大きく、完全な変化がなければ不十分だ、という気持ちに囚われているときは、まだ変わっていないところに注意が限定されがちです。望みどおりにならないフラストレーションや焦りが生まれます。それが解放されると、少しずつでも変わりつつあるところや、すぐに変わらなくても大丈夫なところに目が向くようになります。今の自分が変化に向けてできることにフォーカスしながら、長期的な視野で取り組むことが可能になります。

行動を意識すると抵抗を感じる場合は先月号で述べた手順が役立ちます。

静穏の祈り

変えたい気持ちを適度に手放す習慣は、次の祈りの言葉に示されている心境に近づく手立てになるでしょう。

「神よ、変えられないものを受け入れる静穏と、変えられるものを変える勇気と、それらを識別する知恵を、私にお与えください。——ライオンホルド・ニパー」

セミナー案内

【京都開催】
セドナメソッド
～シンプルな自問自答で心を整える～
入門編・初級編
日時：9月9日（土）
会場：プレマリエアカデミー
※詳細は『ひんちょうたんこむ』や
P.26 イベント告知ページをご覧ください。



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を使い方を伝えている。
<http://www.orchio.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
日本人目線日本人のための
オリーブについてお伝えします

トマトの新しい美味しさ

先月はスッキーニの魅力について書きましたが、今月はトマトについてのお話です。トマトも、もしかしたらスッキーニと同じぐらい、その良さが伝わってない野菜なのではないか、と思います。

まず、「トマトはどやって召し上がっていますか?」の問いに、「切ってそのまま」と答える方がほとんどです。もったいない!

切ってそのまま食べるだけなんて! というのがトマトなのです。

イタリアはトマト栽培の生育期の気候が暑く乾燥しているので、露地で生産されるものが殆どです。支柱など立てず、地生えのトマトが多く、南イタリアに行く広い畑(地面)が真っ赤という風景を見ることが出来ます。雨避けのためにビニールハウスで生育させることが殆どの日本と比べても、国により気候の違いで栽培環境が大きく変わるのを、イタリアのトマト栽培を見て感じました。

たとえていうなら味噌

さてトマトが料理にどのように役に立つか、これは切って食べるだけの方からは想像できないことだと思えますが、トマトは加熱調理こそ本領を発揮します。西洋料理は肉や骨からとった出汁を使うのが基本、と思われている方が多いですが、南イタリアの家庭料理ではクリスマスなどのご馳走以外は、出汁のよつなものは使いません。

素材(野菜や肉・魚・穀類など)とオリーブオイルと塩だけで、味つけのための調味料というものが存在しません。その代わり、トマトは旨みがとても強いので「生」をそのまま、もしくはトマトを水煮やビュレ状に加工し瓶詰したものを多用します。シンプルな野菜のスープにトマトを少々加えて煮込めば出汁不要で味が出来ます。また、アクアパッツァという水だけで魚を煮る料理がありますが、これも生のミニトマトの旨みが必須です。

トマトは、例えていうなら味噌のように旨みを補足するもの・アクセントのようなものです。そして、必ずオリーブオイルを加え、加熱調理することで素材同士の相乗効果で料理をおいしくさせます。トマトを加熱した新しいおいしさも、ぜひ、実感していただきたいと思えます。

**油脂といっしょに食べると
栄養素の吸収率が高まる**

また、トマトは油脂と一緒に食べることで、中に含まれる栄養素の身体への吸収率が高まるとも言われています。そのまま切っただけのフレッシュサラダも、良質のオリーブオイルを添えてこそ、切っただけのそのままより、断然おいしくなります。

おすすめの「トマトの加熱クイック料理」をご紹介します。

「フレッシュトマトのバスタソース」

ミニトマトを手でぎゅつとつぶします。フライパンで、にんにくとオリーブオイルを低温で熱し、香りが出たらミニトマトの果肉だけを入れ、塩を同時にに入れて中火で炒めます。オイルと馴染んできたら、果汁を加え3分ほど煮ればOK。お好みのバスタをからめてできあがり。

バスタに合わせる前のソースを味わってみてください。トマトがオリーブオイルと一緒に加熱され、旨みが二倍にも三倍にも濃縮されているはずですよ。

「トマトのシンプルサラダ」

トマトのシンプルサラダはちよつとしたことが美味しくする秘訣。完熟トマトをスライス、または、くし切りして、切った面にかかるように、オリーブオイルをたっぷりかけ、塩を少々ふりかけてから冷蔵庫へ。

食べる直前に冷蔵庫から出してお召し上がりください。ご家族の方の歓声があがること間違いありません。



こだわりの
オリーブオイル

「オルチョ・サンニータ」
エキストラバージン
オリーブオイル
440g
2,910円(税込)

詳細&ご注文は

サイト内



[00100108]
まるごと野菜ドレッシング
にんじん 195ml
776円(税込)

[00100109]
まるごと野菜ドレッシング
たまねぎ 195ml
776円(税込)

[00100110]
まるごと野菜ドレッシング
黒ごま 195ml
776円(税込)

素材に添えるだけの、一番簡単なお料理

お料理は、算数に似ています。
たすのか、ひくのか、かけるのか。
素材の組み合わせひとつで、
味は複雑に変化します。
ドレッシングは、
素材に添えるだけの
一番簡単なお料理です。
けれど、ドレッシングも個性。
何を選ぶか、何に添えるかによって、
印象は大きく変わります。
食材の味を、何倍にも引き立てるには、
直球勝負の「まるごと野菜ドレッシング」。
黒ごまは、香ばしくクリーミーに。
にんじんは、さっぱりと洋風に。
玉ねぎは、甘みを引き立て和風に。
すりおろし野菜の食感とうま味を
ぎゅっと詰め込み、
野菜にも、お肉にも、魚にも、卵にもあう
フレッシュソースの味わいをお届けします。

9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
『天与の愛と、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®

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。



海・土・生命

伊勢丹新宿店にて沖縄物産展に出展し、純黒糖・チョコレート黒糖・フルーツグラノーラ黒糖の3種の黒糖を現場で焼き上げ、サトウキビの茎も試食提供し、生鮮食品としてのサトウキビの本来の美味しさを伝えられました。

東京にいた1週間、通勤の人たちと一緒に駅に向かい、同じ電車に乗って、新宿の街中を歩き、伊勢丹新宿店と品川シーサイドのホテルの間を往復しました。

「積極的に意識しなければ、土や海と触れることのない日常生活を送っている人たちが大半なのかなあ……」ということ、今の自分としては、驚きをもって発見しました。

私たち人間も動植物の食物連鎖や自然系のサイクルの中で生きているのに、命を育む原点である海や土を感じることもない日常生活は、ダイナミックさを欠いた無機質な感じがします。

宮古島で畑を持ち、毎日綺麗な海に入れ、満天の星空を眺められる環境は、やはり素晴らしいとあらためて感じました。

同時に、私にできること（私にしかできないこと）を、あらためて探して



ベビーマンゴーエッセンスにシリーズ商品が登場です。でいごの木の下を吹き抜ける涼風のような、柑橘系の爽やかな酸味と香りを加えました。炭酸割に抜群の相性です。どうぞお試しください。

宮古島
ベビーマンゴーエッセンス
シークワサー果汁入り
200ml
1,275円(税込)

詳細&ご注文は [サイト内](#)
マンゴーエッセンス [検索](#)

みようと思えました。作ることと並行して伝えることを事業価値と捉えて、おじさんが半ばやかましいくらいにサトウキビを語る(苦笑)黒糖づくりの体験型・教育観光も始めています。まだまだ、できることはあるはず。

一方で顧みて、仕事にかまけて、この宮古島の自然の素晴らしさを、わが子どもたちに伝える努力をしていないことを反省……。時間を作って少しずつでも色々なところに連れていってやろう。

沖縄物産展では、私が焼く黒糖を本当に高く評価いただくことができました。とつてもとつてもうれいんです。また何とかが自信を取り戻しました(笑)。

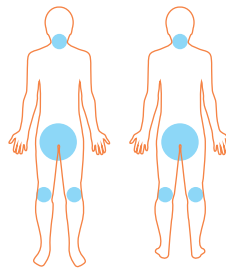


ち 五大元素と心と身体「地」 心と身体をつなぐ伝統医学の概念を活かす

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回シリーズの最終回の今回は、心と身体をつなぐ5つの元素のうち「地」の元素についてご紹介します。

01 「地」は土台と具現化のエネルギー

水面に起こった小さな波紋が次第に大きな波になるように、あなたの想いのエネルギー（風の元素）を具現化するのが「地」の元素です。アイデアは豊富だけれど、現実化するのが苦手という人は、風の元素が大きいため、コツコツと着実に物事をこなしたり、仕組みづくりなどが得意な「地」の元素が大きい人に現実化の部分を任せるとうまく行きます（お互いを尊重できれば）。また、人に影響されやすい、気持ちが揺れやすい人がしっかり地に足をつけるために必要な元素でもあります。植物はしっかりと根を張ることで、上へ上へと伸びることができます。人も同様に自分軸を立てるには、しっかりとした土台が必要です。逆に「地」の元素が多すぎると、行動するまでに時間がかかってしまったり、新しいものを受け入れるのが難しくなってしまうことがあります。そういった場合は、風の元素のエクササイズをするとバランスされていきます。



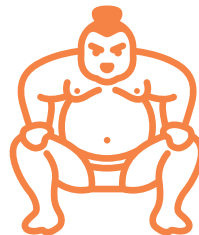
前面 背面
●：対応する場所
痛みや硬さがあると、地の元素のバランスを崩しているかもしれません。

身体	首・腰・膝・尾骨・大腸・骨格・直腸・免疫系など
心	安定・現実的・基盤・支え・ゆっくり・安心感・収縮・結晶化・重い・固いなど
症状	慢性的な腰痛・坐骨神経痛・直腸腫瘍・ガン・うつ病・免疫系の疾患など

「地」のバランスを取る食べ物は、地中にある根菜類。
※必ずしも上記の症状が起こるわけではありません。

02 「地」を取り戻すエクササイズ

家族や所属している会社などのグループ内で、自身の存在が否定されたり、存在が脅かされる状況にいと、「地」の元素のバランスを崩してしまいます。精神的に不安定になってしまったり、いくら休んでも疲れが取れない状態になってしまったりしてしまいます。もし可能であるならば、環境をガラッと変えてしまうことが良いのですが、難しい場合が多いので、「地」を取り戻すエクササイズをご紹介します。



力士のように四肢（しこ）を踏みます。このときしっかりと足の裏で地面を感じてください。足はどんな風に地面を感じているのでしょうか？ 次に四肢を踏みながら、膝で地面を感じてみましょう。それができたら、次は肩で地面を感じることはできますか？ 足も肩も繋がっています。意識を向ければ、肩で地面を感じることができるでしょう。このように全身で地面を感じてみましょう。



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。

私はこんな風に使っています

03 森修焼アーススタビライザー

私は電磁波に過敏なのですが、同じような繊細な感覚をお持ちの方にオススメしたいのが、森修焼のアーススタビライザーガンマプラスとガンマプロ[®]です。この商品はコンセントに差し込むだけで空間まるごとアースします。まるで森林の中にいるように、緊張していた身体が緩んで呼吸が深くなってきます。また持ち運べるので場所を選ばず、出張や旅行先のホテルでも使えるのがポイント。私はボディワークのセッションのときにも使っています。どんな所でも一瞬で癒しの場ができ、クライアントさんの身体の緩みがとても早いので助かっています。

※ガンマプロはガンマプラスをパワーアップした商品。店舗でのみの販売。



森修焼アーススタビライザー
ガンマプラス

詳細はこちら

サイト内



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)

東京の大手旅行会社に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に在任。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.bhutan.jeef.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

将来の夢は何ですか？

大きな目標が無いブータン人？

日本では「夢をもって、それを達成させるために努力しましょう」と教わります。人一倍努力して、大きな成功を収めることが善という傾向にあるようです。

ブータンの人たちに「将来の夢」は何かと聞いてみると、その答えは驚くほどシンプルです。「生きていられるだけで幸せなので夢はありません」「ビジネスで成功して、稼いだお金は貧しい人々が助けるために使いたい」。ブータンの人々が信じる仏教の教えでは、そもそも欲望を持つこと自体が良くないことと捉えられているため「夢」も質素。「少欲知足」すなわち「少欲にして足るを知る」とは、仏教の経典『涅槃経』に書かれている教えです。いちど欲望を持ち始めると、そこには際限がなく、目標を達成しても、どんどん次の欲が生えてきて、いつまでたっても満足することがない。そもそも欲望を持つていなければ、欲が満たされずに不幸な気持ちになることもないので、常に幸せでいられる。大きな目標を持つと欲深い、と結びつけられるため、ブータンの人々に将来の夢を聞いても、質素な答えしか返ってこないのです。

充足心と向上心の狭間で

私自身はというと、小さいころから世界の貧困問題や地球環境の問題に関心があり、それらを解決すべく国際的に

活躍する女性になりたい、という大きな夢を持ってきました。夢の実現に向けて努力する過程で、ブータンそしてGNHという概念に出会い、そこに地球規模の諸問題を解決するヒントがあると信じ、ブータンで活動をして5年。「向上心」が強い私は、少欲知足、すなわち「充足心」が強いタイプの人々の人々に対して「もっと大きな夢や目標を持ってほしいのに！」とやきもきしてしまうことが、実はあります。持続可能な社会を実現していくためには、充足心はとても重要だけれど、個人の成長を考えた場合、向上心がないと人生もつまらなくなってしまう。充足心と向上心のバランスをとるのはとても難しいと、日々痛感しています。特に大きな夢も無く、毎日ただ生きていくことに満足し、「明日死んでもいい」と思いながら暮らしているブータン人と、大きな目標や夢に向かって毎日必死に

将来の夢は何ですか？

毎朝ちゃんと自覚めて、家族と共に生きていられるだけで幸せなので、夢はありません。(40代女性)

農業ビジネスで成功して、稼いだお金で、貧しい人々を助けることです。(20代男性)

私はシングルマザーで、子どもが2人います。まずはキャリアアップして収入を向上させ、子どもに良い教育を与えたいです。子どもが独立したら、旅に出て広い世界を自分の目で見てみたいです。(20代女性)

60代で退職して、独りで静かな場所に行き、1日中暇想したり、お経を唱えたりして過ごすのが夢です。(40代男性)



活動の拠点、ブータン王国八景の広場で力強く輝く太陽を見ながら、「夢」とは何かとの思いにふける

努力を重ね、「1日でも長く生きたい」と思いながら暮らしている日本人。虫の視点で仰視すると、ブータンの方が日々の一瞬一瞬を幸せに暮らしているようでもあるので、正直悔しい気持ちになります。でも、鳥の視点で俯瞰すると、ただ日々を平坦に生きていたのでは、進歩もイノベーションもないし、大きな目標を達成したときの深い喜びも得られない。そんな人生、世の中はつまらないと声高に叫びたくなるのです。結局のところ、将来の夢にしても、それを達成したときの満足感にしても、自分自身がどう納得するかであり、正しいという答えは無いのだと思います。「5年後、10年後、30年後の自分はどうかありたいのか」を明確にイメージし、その「夢」に向かって頑張り、達成できたときの喜びをかみしめる。それこそが「生きがい」と感じる私は、どんなにブータンのことが好きでGNHに賛同しても、やはり彼らと同じにはなれないと思ってしまうのです。



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。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

高年齢出産編

出産・子育て・介護
家族と向き合ういろいろなお話

自然なお産の年齢制限

自然なお産は減っている

医療介入があっても経産分娩なら自然分娩、とみなす傾向もあるところで、機械につながらない、フリースタイルでの出産は、確率的には大変少ないです。

フリースタイルを望む場合、分娩台以外で産める病院の数は少ないので、助産院や自宅での出産を検討するケースが増えます。政府統計を見ると、助産院(正式には助産所)での出生は、2000年で全体の1パーセント。2015年には0.7パーセントに減っています。自宅分娩も、0.2パーセントだったものが0.1パーセントに。統計には見えなくても、プライベート出産への興味は高まっている気がするのですけど(macrohealth.org)も、プライベート出産について書いた記事は、常時人気があります、全体として病院での出生数が増えているのは確かです。

この流れには、助産院でのお産が「不自由」になっている背景があるのではないだろうか。諸事情により、病院出産を薦められるケースが増えているはず。私の第一子妊娠中(2007年、医療法の改正により制度が変わりました。もともと助産所を開業する時には「嘱託医師を届け出る」必要があったのですが、その嘱託医は診療科が問われず、日本助産師会の05年調査では、産科以外の嘱託医が19パーセント、産科であってもお産を

扱っていない医師が35パーセントいたそうです。その「形がイ化」を正すために07年4月から、①嘱託医は産婦人科医師に限る ②新たに救急対応可能な連携医療機関を定めるよう義務づけられました(2007年2月20日『朝日新聞』朝刊より)。結果、助産院でのお産には、医師の許可が必要になりました。

私の出産は、以降の変化に重なるのですけど、前回書いた医師の世代交代の流れと並行して、ある種の自由度が減っていったのは確かです。

そして第3子のときには、経産婦であっても44歳だからと、医師は最初から助産院での出産を認めず、大病院への転院を勧めました。

複数の助産院の助産師さんが「以前なら産めたのに」で一致したので、出産可能年齢の幅よりも(50代のお産は昔のほうが多かった)、今の技術があるから現役年齢が長いとは言えませんが、自然分娩可能年齢の幅は狭いです。初産だとさらに厳しいはず。

もちろん、アラフィフ初産は、常に多少厳しかったはず。2007年当時、医師による完全自然分娩で凄まじく人気だった産婦人科で、初産の年齢制限は37歳。助産院でも37、38歳くらいでギリギリでした。日本助産師会のホームページでは、ずいぶん前から、35歳以上の高年初産は応相談とガイドラインが出ています。この記事を読むよな方は、できれば30代

なかばには産んでほしいです。 年齢だけでハイリスク

年齢以外問題はなかったたので、私には、自分がどこまでもハイリスクに扱われるという、自覚がありませんでした。年齢の分、かなりお手当でしていたし、安産できると思っていた。できるだけ医療介入は避けたいと考えていました。

転院予定の大病院の評判は悪くなくて、特に婦人科では、流産後、無理な掻爬手術をせず、自然に排出されるのを待機するという話が好印象でした。大病院だと婦人科と産婦人科が全く違う可能性すら、私は思いいたらなかったわけですよ。

初めて訪れたとき、建物の吹き抜けが、ホテルのように綺麗なことにはびっくり。診察券を入れると検尿の容器に自分の名前が印字されたり、機械化ぶりもすごかったです。あらゆる検査が別の場所で行われ、階をまたいで移動するのには閉口しましたが、観光気分です楽しかった。問題は、医師の態度でした。



冷えと便秘は妊婦の悩み。発酵生姜で同時にアプローチできるのはすごいですよね!



ショウガ粉パウダー 50g 3,219円(税込)

詳細&ご注文は

ショウガ粉 サイト内



河崎 めぐみ (かわさき めぐみ)

今年4月入社の新入社員。広島出身です。クリエイティブなこと、人間観察と動物が好きです。根が内向的なため、自分を明るく見せる方法を学びつつ、心の隅では、いつかこの世界はヤギが支配する、と信じています。齋やしは、ラテン音楽。スペイン語、ポルトガル語、勉強中です。

スタッフリレーコラム

Staff Relay Column

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



始まりはジェラテリア

この4月から新入社員としてプレマに入社しました、何の技術も経験もない新参者です。去年までは、オーストラリアのシドニーに2年、メルボルンに3年住んでいました。

大学では食科学を専攻しましたが、実は、絵を描くことや工作が大好きで、バリバリの文系人間です。そんな不思議な選択をすることになったのは、オーストラリアに渡って最初に働いたジェラテリアがきっかけでした。もう約5年前のことですが、あの場所があったから今ここに立てているのだと思います。

良い思い出はあまりなく、英語もあまり話せない状態のくせにボスと言合い(生意気な子どもです)、尋常でないお客さんの数に焦り、英語も聞き取れず、半泣きになりながら接客をした経験は数えきれません。それでも、不思議と慣れてくるものですね。余裕が出てきたときに気になったのが、お客さんからの原材料に関する質問の多さでした。決して良い素材を売りにしていたお店ではありません。上品とはいえないフレーバーを売っているジェラート店です。それまで栄養のことなんて考えたこともありませんでしたが、そこから「食」に興味を持ち始め、「栄養を勉強したら楽しそう」と漠然と思ったのです。それまで、ほぼ右脳で生きてきた

人間なので、大学には入学を散々に断られ、あきらめかけていたときに1つの大学に拾っていただきました。ジェラテリアは早々に辞め、都市を移動し、色々なバイトを転々としながら大好きな仕事仲間にもめぐまれました。勉強は大変でしたが、それ以上に、やっと入れた大学で勉強をしていることが楽しくて仕方がなかったです。多くの人に助けられながら、無事卒業。常識を押しつけられることがなく、のんびりとした風土に息苦しさを感じなかったオーストラリア。少し後ろ髪を引かれながらも、さよならしました。

何にもならないだろうけど、一応履歴書に、と書いていたジェラテリアのこと。面接で突っ込まれた時には、思い出カムバックと必死で脳に訴えかけました。またスパチュラを握ることにしようとは。さまざまなお縁に助けられながらここに辿り着いたと思うと、日々感謝の気持ちでいっぱいです。私の祖母はよく「笑顔でいなさい」「鼻屑をされる人間になりなさい」と言います。これから先、何が待っているかはわかりませんが、どんな場所においても笑顔を大切に、ご縁を大切に生きたいと思えます。社会人歴0歳の未熟者ですが、これからよろしくお願いいたします。

綺麗な歯、素敵な笑顔 ねんどのハミガキ

もともと歯が強くないので、しっかり汚れの取れる歯磨きをしたいと思い使い始めた『ねんどのハミガキ』。磨いている最中は無味無臭。味のついた歯磨きペーストになれていたため、最初はあまり気持ちのいいものではありませんでしたが、磨いた後の歯がつるつる！ その気持ちよさにはまりました。どこか泊まりに行くときなど、持参物にこだわりのない私ですが、歯磨きペーストだけは絶対にこの子！と決めて、忘れないよう持ち歩いています。



味はないけど
磨いた後の歯が
つるつる！

ねんどのハミガキ
100g 1,134円(税込)

詳細&ご注文は [ねんどのハミガキ](#) [検索](#) サイト内

Q. 野菜の保存方法って？

野菜はすべて冷蔵庫に入れることで安心していました。最近CMで冷蔵庫によって機能が違うことを知り、そもそもの野菜の保存方法が気になっています。冷蔵庫を買い替えたいので、その前に、正しい保存方法について教えてください。

(大垣市・秋冬野菜栽培にハマっている図書館司書より)

基本のき vol.17

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します

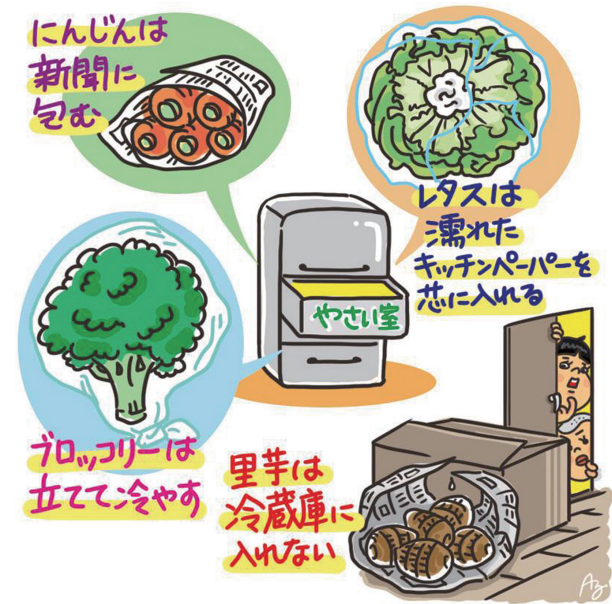


A. 保存する場所、向き、包み方 その野菜にとっていい保存方法で

ほとんどの方が、野菜は冷蔵庫にさえ入れておけばいいと思っておられることでしょうか。ところが、そうではないものもあります。冷蔵庫に入れるにしてもキャベツは芯を切り抜いておくのと長持ちしますし、トマトは袋に入れたほうがいいですよ。夏野菜は陰性性ですので夏蒔しやすく、収穫するなるべく早く食べなければなりません。それぞれの野菜によって保存方法が異なりますが、ここでは、大きく3つのポイントをお伝えします。

まずは、冷蔵庫に入れるべきか、入れないほうがよいかということ、方法が分かります。常温のほうが保存性の高まる野菜もありますので、冷蔵庫に入れないほうがよいものもあります。

次に、保存するときの野菜の向きについて。原則論として、その野菜のもとの自然な状態をイメージしてください。葉物野菜はキャベツやレタスのように少数派の巻く野菜もありますが、ほうれん草や水菜などほとんどが上に向かって生えてきますよね。野菜室のスペースの関係で横に寝かせて入れることが多いかもしれませんが、本来であれば葉物野菜は、立てて保存するのが正解です。



冷蔵庫に入れる	アスパラガス	
	ほうれん草	湿らせた新聞紙に包んでビニール袋に入れて立てて冷蔵庫で保存
	水菜	
	小松菜	
	しめじ・舞茸	ラップに包んで野菜室
	キャベツ・レタス	芯をくり抜いて湿らせたペーパーを入れ外葉がラップで包んで野菜室
	セロリ	葉と茎を切り離し新聞紙で包んでビニール袋へ入れ、茎は立てて冷蔵庫
	ブロッコリー	ビニール袋に入れて立てて野菜室
	トマト	
	きゅうり	ビニール袋に入れるかラップをして野菜室
冷蔵庫に入れない	ピーマン	
	ナス	1個ずつラップに包んで野菜室へ
	にんじん	新聞紙で包んで野菜室(冬場は冷暗所でも可) ※りんごと一緒にしない
	じゃがいも	
	さつまいも	新聞紙に包んで涼しいところで保存
	大根・ごぼう	
	長ネギ	(使い始めたらラップに包んで野菜室)
	白菜	新聞紙に包んで涼しいところで立てて保存(使い始めたら芯に湿らせたペーパーを当てラップに包んで野菜室で立てて保存)
	里芋	濡らした新聞紙に包んで涼しいところで保存
	玉ねぎ	そのまま冷暗所(新玉ねぎは野菜庫)
かぼちゃ	そのまま冷暗所(切ったら種とワタを取り除いてラップに包んで野菜室)	

そして、包み方。ラップで包むのか、新聞紙で包むのか。新聞は乾いたままか、水で湿らせたほうがいいのか。これは、その野菜がどういったガスを出しているのか、どんな影響を受けたらダメなのかを考慮するためです。水分が必要なセロリの場合は、濡れた新聞紙でくるんだ上に、さらにビニールで包むなど、野菜によってさまざまな対応をしたいものです。

各々の野菜の保存方法については、表を参考になさってください。また、個別の事情になりますが、成長点をどこか見極めて摘んでおくのと長持ちするという点を申し添えます。

さて、野菜を保存するにあたって、もう一つ大事なのが冷蔵庫。残念ながら、冷蔵庫をよくわからないまま使用しておられる方が多いのではないのでしょうか。冷蔵庫はエアコンデিশイナートと一緒に、低温にすればするほど乾燥します。だから、湿った海苔を冷蔵庫に入れておくとパリッと元に戻るのです。冷やすことは、乾燥が伴つということを常に覚えておかれるとよいでしょう。

そこで知っておきたいのは湿度調整機能。冷蔵庫は加湿機能が備わった湿度調整のできる商品を選ぶようにしましょう。野菜室が小さくても湿度コントロールができる冷蔵庫であれば、野菜を庫内のどこにでも入れておくことが可能だからです。ピーガン、ベジタリアン、マクロビアン、自然食の方は、より使い勝手がいいのではないのでしょうか。最近、冷凍庫が大きすぎるという声も耳にしますが、冷凍食品をほとんど食べないというお宅は、ぜひ、プレマルシェ・シエラテリアのデザートを買って冷凍庫を存分に活用してくださいね(笑)。

※野菜の成長を左右するポイント。成長点を中心に細胞分裂し野菜が育つ。

9月の
チョイスは
コレ!

第30の選択

ALTERNATIVE CHOICE

もう一つの、あなたの持続可能性を見出すために

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
22

黒酵母発酵液由来のβグルカン 「元気無限の素」

黒酵母発酵液をベースとした、元気無限を引き出すオリジナルブレンドに仕上げました。

「万人に良い健康食品は存在しない」というのが、弊社代表・中川の基本的な見解です。体質や食習慣、現在の状態などを吟味して選択すべきものもあることは、事実です。しかし、長年の経験のなかで、より深刻な状態にあると判断した方におすすめてきたのが、「元気無限の素」のベースになっている黒酵母由来のβ-1,3-1,6 グルカンを含む健康食品でした。驚くような出来事に歓喜したことも少なくありません。時を経てようやく、長年の願いであった「より安く、より効果的」なオリジナルブレンドが完成しました。ライチ味が美味しいですよ！この機会にぜひお試しください。

<キャンペーン期間>
9月1日(金)～9月14日(木)

(ナビゲーター：堂尻 友子)



CHOICE
23

高周波×月のテンポで 潜在能力活性化「ゼッテン」

サロンやクリニック、セミナールームなど人が集まる場を運営している方にオススメ！

まさか！こんな方法があるなんて！癒しが起こるには、そのための場づくりが必要だとゼッテン 116-AS を使って初めて体感しました。小川のせせらぎや小鳥の鳴き声、お鈴などが心地よいと感じる音に含まれている高周波を月の周期から計算した自然のテンポ 116 で発信する「ゼッテン 116-AS」。高周波を自在に組み合わせることで、偏っていた心身がニュートラルに戻り、潜在能力が活性化しやすい場ができあがります。セラピーやボディワークなどを行っている方で、ご自身の手技に行き詰まりを感じている方にもオススメ。あなたのサロンやクリニックがいつまでも心地よい空間と言われるようになるでしょう。

(ナビゲーター：寺嶋 康浩)



CHOICE
24

くちに合う、だから選びたい食 「プレマシャンティ」

"YOU ARE WHAT YOU EAT."
食がアナタの運命を決めるとしたら、何を選ぶ？

「食べる」という行為は、命を養う行動そのもの。そしてそれを支えるのが、生きた味覚です。無意識のうちに日常化した濃い味付けや旨味調味料は、生きた味覚を錯乱させる原因のひとつだから、日常的には避けたいもの。どんなサプリメントも健康療法も、健やかな命の上にごそ、その力を発揮します。自然の旨味を生かした食をとおして、アナタの味覚を、生きた食を感じるとる味覚に再開発しませんか。プレマシャンティでは、「台所にある素材」を基本に、アミノ酸などの化学調味料や酵母エキスなどのうま味調味料を省いた食の選択肢を準備しています。

<キャンペーン期間>
9月15日(金)～9月30日(土)



CHOICE
25

高純度の天然石をブレンド 「森修焼(しんしゅうやき)」

日々の食事はもちろんのこと。
毎日使うものだから、食器にも気を遣いたい。

森修焼は食材本来の味を引き出し、安心できる食器としておなじみになりました。プレマでは(株)森修焼と密に連携をとり、プレマオリジナル商品も多数販売しております。

【プレマシャンティ】優しいピンクの桜柄は食卓に並べると華やかな装いに。【フラワーオブラيف】底面にフラワーオブラيفを施し、さらに食材や周りのエネルギーを高めたり安定させたりします。

【レッツゴーズ】子どもの手にピッタリなサイズ。オリジナルの可愛いイラストで楽しい食事

タイムに。【瀬戸染付】カラフルなお料理には白い食器が映えますが白ばかりではなんだか寂しい。伝統の瀬戸染付で食卓にも美しさを。



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



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
ターネットで見るだけでは不安」「実際に
使ってみたい」「買ったけれど使いこなせ
ていない」「もっとハリエーションのある料
理を作りたい」など、ご購入後でも、
ハリエーションのある料理や、ちよつと
した疑問を解消したい、などなど、何でも
ご相談ください。

<京都>日時：9月11日(月)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：9月23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

Event 京都



<講師> 安藤 理

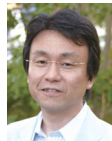
日本で唯一の米国セドナ・
トレーニング協会認定セドナ
メソッド・コーチ。大阪大学
人間科学部卒。さまざまな
心理・自己啓発の指導経験を
重ねた後、セドナメソッドの
セッションやセミナーを実施。山梨県在住。

<入門編>
日時：9月9日(土)
10:00~12:00 (9:45受付開始)
参加費：3,000円 定員：20名
<初級編>
日時：9月9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「びんちょうたんコム」にてご確認ください

「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。シンプルな自問
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
変換することができます。

セドナメソッド
〜シンプルな自問自答で心を整える〜

Event 東京



<講師>
大橋 智夫

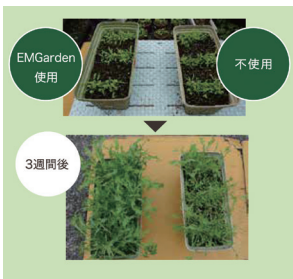
音・環境 プロデューサー、有限会社ディーズ・
コーポレーション
代表取締役社長。
水琴（水琴壺）の企画、
設計、設置、施工、水琴の音を使ったCD
プロデュースを行う。「聴くだけで脳と身体が
若返るCDブック」等の著書は延べ
10万部突破。

日時：9月6日(水)
①13:30~14:30 (13:15受付開始)
②15:00~16:00 (14:45受付開始)
③16:30~17:30 (16:15受付開始)
参加費：500円
定員：5名(各回)
持ち物：なし
会場：八丁堀セミナースペース

水琴（みずごと）の音色で満たした空間でフチ
瞑想を体験してみませんか？1時間制で気軽に
ご参加いただけます。当日は水琴の開発者でもある
大橋智夫氏による心と身体と「音」に関するレク
チャーもあります。おいしいお茶とお土産をご用意
してお待ちしています！

水琴瞑想カフェ

Event 京都



日時：9月16日(土)
13:00~14:30 (12:45受付開始)
参加費：無料
定員：20名
持ち物：なし
会場：プレマルシェアカデミー

家庭菜園を始めたい！でも、うまく育てられるか
自信がない。そんな方に、簡単に安全な美味しい
野菜を育てるための有用微生物群のEM菌の使い方
をお伝えします。化学的な土壌改良剤や肥料に抵抗の
ある方にオススメです。

EM菌を活用した家庭菜園づくり
〜はじめての簡単野菜づくりにチャレンジ〜



日時：9月15日(金)
13:00~16:00 (12:45受付開始)
参加費：無料
定員：20名
持ち物：筆記用具
会場：プレマルシェアカデミー

疲労回復や神経痛・筋肉痛などの緩和を得られる
温熱療法が自分でできる三井式温熱治療器。その
体の芯から温まる。心地よさを体験できます。
お一人一台ずつ、デモ機をご用意してセルフケア、
ご家族のケアの方法をお伝えします。体験したい
方も、すでにお持ちの方も、ご参加ください。

家庭でできる温熱療法
〜知れば知るほど深まる温熱の魅力〜

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。

✉ info@prema.co.jp ☎ 0120-841-828

詳細は <http://peatix.com/group/816/>

※申し込みには Peatix のアカウント作成が必要です。

<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

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

プレマのある暮らし



少しずつ増やしたいと思っているのが「森修焼」の食器類です。きっかけは、ある展示会。顕微鏡のようなものが置いてあり、片方の手の指先の毛細血管の血流の様子を見ながら片方の手に……確かその時は天オシェフだったと思うのですがのせると、あら～！ 本当に驚きました！！ 見ている血流がサラサラ～♪という感じ。それから少しずつですが、買いそろえています。滑らかで乳白色の美しさにも心とみえます。

(佐賀県・Jさん)

森修焼 食器シリーズ

安心安全のために、食材本来の味を引き出し、鉛やカドニウムを含有しない食器です。

ミニマグカップ W80×H70mm 1,815円(税込)
ナチュラルマグカップ W90×H85mm 2,139円(税込)

詳細&ご注文は [森修焼](#) [検索](#) サイト内

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円のお買い得権をプレゼント! info@prema.co.jp



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

「らくなちゆるる通信」年間購読(2,400円)受付中!



詳細&お申込みは info@prema.co.jp

[らくなちゆるる通信](#) [検索](#)

発送日カレンダー 赤色が定休日です。

9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

10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

「信頼は時間でしか熟成できない」とは特集インタビューでの中川社長の言葉。すべての人間関係に於いていえることですよ。それは、親子関係も同じ。「血が繋がっているのだから子どもは親のいうことを聞くもの」というのは大人の都合で、子どもの立場としては理解できないこと。すべては時間とともに日々の積み重ねの中で築き上げられていくものなのでしょう。(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 / 酸素ルーム併設 / 2Fアカデミー

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
(日曜日のみ 12～18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(最長最寄り)
阪急京都線	大宮駅3番出口	徒歩8分
J	二条駅	徒歩13分
R	9号/12号/50号系統	京都駅より13分
京都市バス	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。
<https://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

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】 <https://binchoutan.com/>

【My Prema】 <http://my.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

QRコード



3 188152 710637