

らくてよちゅら子通信

私たちのミッション&ビジョン

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

エネルギーを 再考する

特集

原発は本当に必要なのか？

小出裕章先生インタビュー 前編

生産者紹介 株式会社シナジーカンパニージャパン 大瀧純子さん
自分の可能性を信じられる。それがきっと植物の力
基本のき 自然栽培とは？



プレマ株式会社
代表取締役

中川 信男
(なかがわ のぶお)

京都市生まれ。文書で確認できる限り400年以上続く家系の長男。20代は山や武道、インドや東南アジア諸国で修行。3人の介護、5人の子育てを通じ東西の自然療法に親しむも、最新科学と医学の進化も否定せず、太古の叡智と近現代の知見、技術革新のバランスの取れた融合を目指す。1999年プレマ事務所設立、現プレマ株式会社代表取締役。保守的に見えて新しいもの好きな「すぶすぶの京都人」。

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

もう原発はいらない

二〇一二年三月、「福島原子力発電所が太変なことになっている」という知らせを受け、昔から、核兵器や原子力発電所の諸問題について調べ続けていた私は、

最悪の連想をしていました。電源喪失、冷却不能とすれば、メルトダウンで一切の制御が不能となるのは、報道を見るまでもなく明らかなことです。その後、京都から福島まで往復する半年ほどの間に、私が現場で考え続けていたことは、人間の傲慢は核の前では通用しない、一日も早くこの国は原発を諦めなければ、またこの国の将来に取り返しのない禍根を残す、という一念でした。

本誌で私のような一事業者が原発の是非を論じるたび、強い批判を受けました。

「商売人が政治的な見解を表明することは、顧客を失うだけだ」「客を失いたくないのなら、原発について発言するのをやめた方がいい」という忠告は、おそらく親切心からかもしれませんが、食の安全や環境の持続可能性について希求する仕事をし、子を育てる親として、原発は決して単なる政治的な争点ではありません。国を愛し、国の未来を憂うからして、地震大国日本はもう原発を諦めなければならぬのです。

このことを、震災から六年目のこの月

に改めて表明するとともに、なぜ原発は持続可能ではなく、今すぐやめるべきなのかを正面から特集することにしました。

未来を担う全ての子どもたちのために、政治家でもなければ運動家でもなく、単なる民間企業であるプレマ株式会社が原発は受け入れたいと表明していたという事実を、明確に残しておく必要があります。それがいつか、社会に出ていく未来の子どもたちにとつての希望になって欲しいと願っています。

経済的なメリットという

論理は破綻した

あの忌まわしく、今もその核エネルギーの本質である分断の力を発揮し続けている原発事故。以降も、原発を再稼働しようとする必死な人たちの寄りかかる論理は「原発の電気は安い」から、それを享受することでこの国の経済は強くなる、という理屈でした。

政府筋は事故処理費を計上したとしても原発の電気は安いとの試算を何度か公表してきました。二〇一六年一月になってから、福島第一原発の事故処理費は、従来想定の一兆円から、二十一兆円を上回る経済産業省が発表、これほど重大な内容でありながらほとんど報道は

されませんでした。

どこが窓口になって事故処理費を支払うかは重要ではなく、どこ経由であるとしても国民が負担することには変わりがないわけで、経済的に有利だから原発は続けるべき、という論理はすでに破綻しています。その後の調査などによっても、廃炉作業はさらに長引き、そもそも溶け落ちた核燃料の回収について技術的な可能性すらも疑われており、解決出来るかどうかともわからない状態での試算は今後も膨らみ続けることでしょう。

唯一の原発を続けるべき理由であった経済性があるという主張はすでに崩壊しているなかで、それでもなお再稼働をしなければならぬ理由はなんでしょうか。複雑な社会の問題を眺めるときに最も的確でわかりやすいのは、その周辺で流れるお金の動きをみることです。誰かが原発を続けることで多大な利益を得るか、または核燃料を別の用途に使うことを考えているか、くらいしか理由が見当たりません。国民は終わりのない経済的負担を負い、事故を起こした原発の影響圏にある人は、遺伝子の変異まで心配し続けながら、終わりのなき痛みを受け続けなければならないなかで、特定の人だけが得る利益だけに貢献する必要はありません。

核エネルギーは 引き裂くエネルギー

現在使われている原子力発電所は、核分裂反応によって発生するエネルギーによって湯を沸かし、その蒸気でタービンを回しています。核分裂反応は閉じた空間でおこなわれれば外には影響が小さいわけですが、一旦暴走して容器外に飛び出すと、コントロールが効かず、分裂反応を繰り返して、有毒な核分裂生成物を作り出します。それがセシウムやストロンチウムと呼ばれるような仲間であり、これらが環境中に放出されることで私たちは実害を受けます。

核が恐ろしいのは、物質の怖さにとまらず、人の意識をも引き裂くことです。ここには見えない臭いもしない放射性物質が含まれているのではないかと、あの地域は危ないのではないかとという疑念から始まり、彼や彼女は汚染されているのではないかと疑いが、いじめや差別までもたらすのです。挙げ句の果てに、放射性物質をどれだけ気にするか、しないかというところまで、意識が高い、低いなどの言葉になって、人と人を引き裂きます。このようにいうと、現在研究されている次世代原子炉は核融合反応を使ったもので、融合のエネルギーではないかと反論されます。これもまた、技術的に完全であれば閉じた空間でコントロールできるわけですが、核融合反応を起すためには

一億度を超える超高温が必要であり、仮想容器が崩壊すれば、やはりコントロール不能に陥ります。もう、これ以上人間が傲慢になり、自らの首を閉める必要はありません。日本や日本人は充分な予算を確保して正面から取り組み、必ず新しいエネルギーを見いだすことができます。それまでは化石燃料を最小に使う技術を磨くほうが、人間はいつか核をコントロールできるという妄想をするよりは、よほど現実的な選択肢です。もうこれ以上、私たちは引き裂かれる必要は皆無なのです。

📷 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、一瞬のまはたき。

3月号の写真：原発はNOと宣言したイタリアの電力会社

イタリアは福島第一原発事故後、国民投票を実施し、九割の国民の賛成で「もう原発をやめる」と決めた国の一つ。世界最古の大学であるボローニャ大学の周辺をうろろろしているとなにやらアートな一角があり、ファインダーに収めた。



現地でも電力会社の施設とわかり、帰国後調べてびっくり。建物の主は HERA という再生可能エネルギーだけを供給する民間電力会社だった。

Book

2012年に発刊

原発問題に「無関心」なあなたへ

まだ、世間が原発は怖いと意識が強かった 2012年。とはいえ、事故から1年半ほど経過して、今考えれば震災や原発事故への風化が始まっていた時期でもあります。寄せ書き的な本ではありますが、どうしてもこれだけは残しておきたいと、私を含め、連名の筆者たちが魂を注いだメッセージが託されています。「また、事故が起きたとき」に役立つことが決まらないことを祈ります。



原発問題に「無関心」なあなたへ

著者：小出裕章（京都大学助教） 桜井勝延（南相馬市長） 飯田哲也（ISEP所長） もんじゅ君（高遠増殖炉） 中川信男（フレマ代表） 中島テコ（マクロビ料理研究家） 藤田芳和（大地を守る会代表） 香山リカ（精神科医） 湯川れいこ（音楽評論家）ほか（掲載順）
出版：キラジエンズ

Nobuo's recommendation

Item

持続可能な日本のために

祝島のびわ茶

「瀬戸内の美しい海を守り続ける」「原発のカネには期待しない」決して瀬戸内海に原発は作らせないと、祝島は長い戦いを続けてきました。当初の建設計画から30年以上が経過し、島民は高齢化しましたが、若者たちが移住して、島の神様の意志を守ろうとしています。発酵と天日干しをていねいに繰り返し、びわの活力が濃縮したびわ茶。あなたの健康も、日本の将来をも明るく照らしてくれるでしょう。



祝島びわ茶
100g 1,080円(税込)

詳細&ご注文は サイト内

原発は 本当に必要なのか？

原子力発電について、漠然と良くないと気づいているものの、「電気」という現代の暮らしになくてはならないエネルギーを考えると、はっきりと「要らない」と言うのは難しいもの。そこで原子核工学者の小出裕章先生に話を伺いました。

前編では、原発が必要とされる理由の真偽を、後編では、化石燃料などのエネルギー資源の可能性や、電力自由化のからくりについて教えていただきます。

(エネルギーの話を中心とし放射能の人体への影響については掘り下げません)



小出 裕章 (こいで ひろあき)

1949年、東京の下町に生まれる。原子核工学者。元京都大学原子炉実験所助教授。1968年、東北大学工学部原子工学科に入学。1970年大学在学中、女川での反原発集会への参加を機に、原発をやめさせるために原子力の研究を続けることを決意。1974年、東北大学大学院工学研究科修士課程修了。専門は放射線計画、原子力安全。原子力発電の危険性について研究し続けた京都大学原子炉実験所原子力安全研究グループのひとり。2015年、定年退官を機に信州へ移住。著書に『原発のウソ』(2011年6月、扶桑社新書)、『知りたくないけれど、知っておかぬばならない原発の真実』(2011年9月、幻冬舎)、『図解 原発のウソ』(2012年3月、扶桑社)、『日本のエネルギー、これからどうすればいいの?』(2012年5月、平凡社)ほか多数。



(左)
子どもたちに伝えたい
原発が許されない理由
小出 裕章(著)
東邦出版

(右)
原発と戦争を推し進める
愚かな国、日本
小出 裕章(著)
毎日新聞出版

原子力発電の平和利用は 被爆国の責務？

——原発の勉強をしようと思ったきつかけから教えていただけますか？

小出 私は1949年、東京の下町で生まれ育ちました。鉄腕アトムが流行っていた時代。アトムは原子力で動くロボットですよ。手塚治虫さんも、これからは原子力の時代だと、いち早くそう思っていましたのでしょ。サンフランシスコ講和条約が結ばれ、日本が占領から解放され、これから経済復興していこう—という一方で原爆情報が公開され始めました。私も中高生のころ原爆展を観て、原爆は本当に悲惨なものだと頭に刻み込んだわけです。原子力の時代だという宣伝も出る一方、原爆は悪いけれども、それを平和的に使うということは、むしろ原爆を受けた国の責務だと世間は思いました。高校を卒業し大学進学するときに、どうしても「平和利用としての原子力」をやりたいと思い込み、東北大学の工学部原子核工学科に進学しました。

——私の叔父も原子核工学専攻でした。当時そんなに勢いがあったのでしょうか。

小出 社会全体が平和利用の夢に酔っていました。当時の毎日新聞の記事では、原子力を「人類生存に不可欠」と言い切りつつ伝えています。「原子力発電には火力発電のように大工場を必要としない、大煙突も貯炭場もいらぬ（中略）ビルディングの地下室が発電所ということになる」（毎日新聞1954年7月2日より）。他紙もすべてそんな感じで、私も完璧に信じて原子力に進みました。本当の専門家は危険性について知っていたが、一般には知られていませんでした。

福島にある原子力発電所がなぜ「東京電力」のものなのか

——いつ危険性に気づかれたのですか？

小出 1970年ころ仙台にある東北大学で勉強を始めたばかりのとき、東北電力が原子力発電所を建てるという計画を出した。しかし、その発電所の建設候補地は仙台ではなく女川町という三陸の港町。火力発電所はすでに仙台にあったのですが、原子力発電所は女川町。

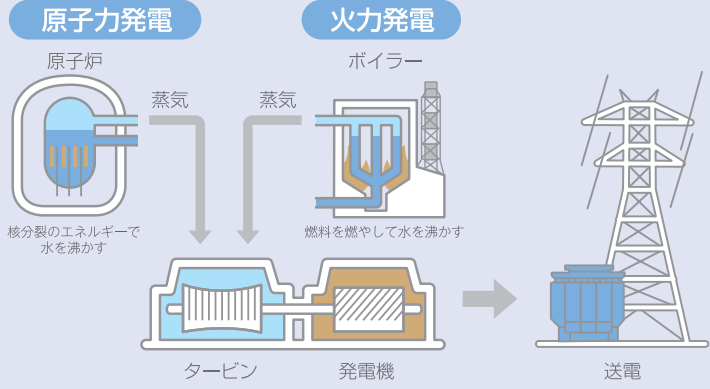
女川町の人たちは「なぜ女川町なのか」と声をあげたのです。電気というものは使うところで発電するのが一番効率がいい。送電線も引かなくていいし、消費地に発電所を建てるというのが当たり前のはずなんです。東北電力は仙台、東京電力は東京湾に、火力発電所を建てている。なぜ女川なのか。疑問を感じ、その疑問に答える責任があると思ったのです。

まず、原子核工学科の教員に聞いてみました。原子力発電についても発信し始めていた。情報を自分で仕入れ勉強してたどり着いた結論は、要するに危険だから。電気は欲しいが、危険は受けたくない。だから過疎地に押しつけようとしていると気づきました。その時点で原子力を止めさせたいと思いました。仮に事故を起こせば大変なことになることも知り、180度意見を変えました。東北電力は仙台には建てられないとわかっていました。東京電力も都会に建てられないとわかっていました。福島第1、福島第2、柏崎刈羽、これらの原子力発電所は、東北電力の給電範囲。東北電力の給電範囲に原子力発電所を立てて長い送電線を引いて、東京に電力を送るということをやってきたわけです。

原子力発電も火力発電も蒸気機関

熱エネルギーを得て、水を沸かし蒸気力でタービンを回転させて発電する点では、原子力発電と火力発電は同じです。違いは火力発電のボイラーが化石燃料を使用するのに対し、原子力発電ではボイラーを原子炉に置きかえウランを燃料としていることです。

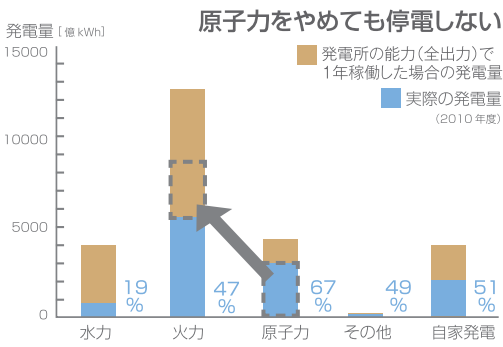
参照：電気事業連合会
<http://www.fepc.or.jp/>



実は電気は足りている

—— 実際、電力は足りていないのですか？

小出 十分足りています。原子力を止めるに電気が足りないといわれていましたよね。左図は2010年度、福島事故が起きる前年のデータです。現在、水力、火力、自家発電は同じくらいあります。電力会社の電気が高いので自家発電所を作る企業が増えてきています。このグラフは各発電所が年間フル出力でずっと運転した場合の「能力」を表しています。定期検査、トラブル、または計画的に停止しているため、能力一杯で発電しているわけではありません。実際に発電



した量が水色の部分です。原子力推進派は「全体のうち原子力発電が3割です」と言っている。確かにそうですが、水力発電は持っている能力の19%しか動かしていない。水力発電は、ダムや流下式など昔からの発電所だが、現在、揚水発電所が一番多い。揚水発電が多い理由も原子力発電と関係があります。原子力発電所は一度動かし始めると出力調整ができない。100%出力で運転することしかできないのです。止めるのも大変で、出力を上げたり下げたり調整することも難しい。ゆっくり出力を上げていって100%になつたらそのままの出力。止めるとなると、またゆっくり出力を下げていく。

—— 全力疾走している感じなんですか？

小出 そうです。走り始めたら、全力疾走するしかない。でも、消費(使用)する方は、昼間はたくさん使つし夜には減りますよね。夏場はエアコンをがんがん使うなどムラがある。そのため冬場の夜中などは、原子力発電所の電気が余つてしまつのです。電気は貯めておけないので、なんとか使わないといけない。そこで揚水発電所です。山の上下に池を作り、下の池から上の池へと水をポンプでくみ上げる

ために、その余つた電気を使うのです。そして、電気が足りなくなつたら上の池から下の池へと水を落として、その発電で電気を補つ。そのサイクルを一度回すと3割も電気を損する効率が悪い発電なので、電力会社としてはなるべく使いたくない。そのため水力発電所全体では19%しか動かしていないわけです。さらに、自家発電所も5割しか動いていないので、余裕なのです。

原子力発電所を稼働させるために水力発電や火力発電を止めている？

—— しかも、使用量は減少傾向にある。

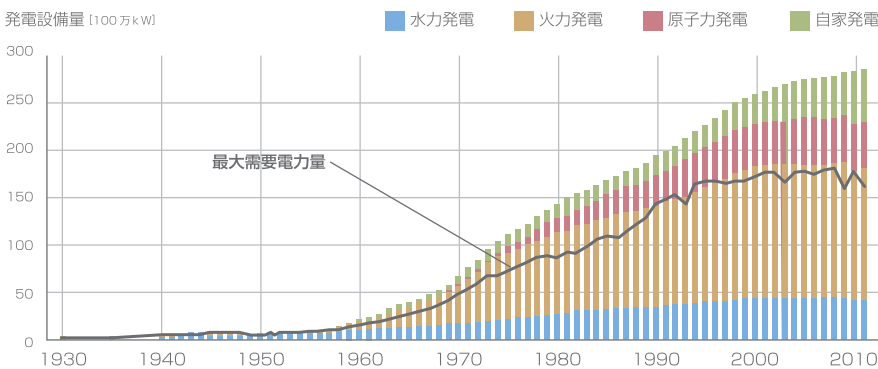
小出 そうなんです。下図の最大需要電力量の推移を見ると、水力発電と火力発電で足りていることがわかりますよね。足りないとしても、半分しか稼働していない火力発電所を動かせばいいのです。最大需要電力量は、真夏の数時間が基準になつているわけで、仮に各自で節電するならば充分乗り越えられる範囲。さらに電力の使用量が減っている。つまり、余つてしまつているんですよ。

—— わが家は炊飯器、電子レンジ、食洗機を捨て、電気代が5人家族で5千円ほどになりました。節電する人が増えてきているとも考えられそうですね？

小出 そうなんです。2008年に激減しているのはリーマン・ショック。経済

活動が収縮してしまつたためにガタッと減つてしまつたわけです。その後、少し反発しましたが、みなさんの省エネ意識がどんどん進んできて、一時期から比べると随分減つてきています。

発電設備容量と最大需要電力量の推移



処分ができないゴミを生み出し続けている

——気になるのが核のゴミの処分。核の

ゴミは、宇宙に捨てることは困難ですか？

小出 そういう案が、もちろんあったんです。ロケットに乗せて宇宙に捨てる。ただ、打ち上げ失敗することもあるので、バラバラになって地球に降ってきたら取り返しがつかないことになりそうですよね。ほかにも海の底に埋める、南極で氷の上に置いておく*という考えられました。でも地球は原子力を進めた国だけのものではないので国際条約で禁じられている。結局、地層処分しかない。深さ300m

*発熱しているため自分の熱で勝手に地下に潜っていく

のところに埋めるという話があります。

埋めてにした核のゴミの毒性が無視できるまでには100万年かかるといわれています。例えば六甲山は標高900mですが100万年前は海の底でした。つまり、900mの深さに埋めても100万年経ったら地表に出くるわけですから、さほど深いとはいえませんが。日本は世界一の地震国ですし、地震の震源地は深さ数キロから数十キロという場所。パリパリと岩盤を割りながら地表まで断層が現れるわけですね。

——要らないものを作ってしまった……

小出 そつです。作ったゴミの量が大変なものなんです。原子力はたくさん発電して貢献してきたといわれていますが、その分、たくさんウランを燃やした。それだけ核のゴミを作ったということですね。2010年の時点で累積された核分裂

生成物は、広島原爆の約百二十万倍。これを無毒化できないから埋め捨てる。原子力に関わる者は「いつか科学が追いついてなんとかしてくれろ」と思っていた。人類が原子炉を動かした始めたのは1942年。そのときから無毒化する研究も始まっているが、70年以上以上研究しても、無毒化できない。——**トイレがないまま排泄し続けている。****小出** そつです。「原発はトイレのないマンション」という言葉があります。(次号に続きます)

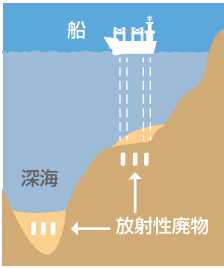
核のゴミ処分方法

宇宙処分



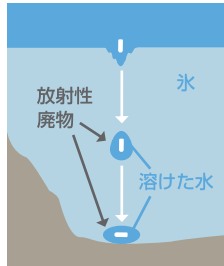
× 技術的に難しい

海洋底処分



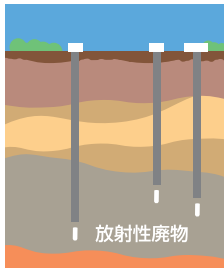
× ロンドン条約

氷床処分



× 南極条約

地層処分



地層処分しか残されていない

放射性廃物：放射性廃棄物と呼ばれる核分裂したときにできる核分裂生成物。

取材を終えて

「平和利用としての原子力」。なぜそれを世間が信じたのか、小出先生に鉄腕アトムのことなど具体的に時代の雰囲気や同調につれ、ほんの少しだがその背景を垣間見ることができた。

別の仕事でNHK連続テレビ小説の大阪制作時に出演俳優へのインタビューに関わっている。おかげで、この数年、明治〜大正〜昭和の時代を振り返る機会に恵まれている。最近思うのは、私たちがアラフィフ世代にとって「戦争」は遠い昔のことのように、実は、間接的に強く影響を受けて育ってきたのではないかということ。戦争によって人々は、自由を奪われ、命を奪われ、極限状態に陥る。その後の開放感、捲土重來の意気込み、そして、急激に入り込んでくる情報洪水。想像を絶するエネルギーが渦巻いていたのではないだろうか。戦後の高度成長期を支えてきた先人が、いかに価値観や思想を手探りで探し求めていたのか。想像することから、その想いに触れてみたい。さて、大切なのは、これから私たちに何ができるか。これからのエネルギーについて、次号で教えていただく。



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いている
生産者さんたちを紹介
その魅力に迫ります



『女、今日も仕事する』
大瀧純子著 出版：ミシマ社
等身大の文章が魅力！
働く女性はもちろん
発想力のヒントが欲しい人に

いろいろな健康や美容系のお店で見かける不思議なボトルに入ったサプリメント「ピュアシナジー」を販売する株式会社シナジーカンパニー（カナダ）の代表である大瀧純子さんに、日本版の開発秘話など伺いました。

飲むと自分の可能性を信じられる それが植物の力

株式会社シナジーカンパニー（カナダ）

最高経営責任者 大瀧 純子さん

シナジーカンパニー（カナダ）は、前任の若松が創業しました。家族の病気を機に「大切な人に飲ませられるサプリメントを作りたい」とオーガニックの原料を探して、この商品に出会いました。開発者でありアメリカのシナジーカンパニーを創業したミッチェル・メイの考え方や商品の素晴らしさに感動し、彼の元を何度も訪れているうちに、日本で販売してみないかと声をかけられたのです。

そのころ私は入社したのですが、商品はすぐには届きませんでした。ミッチェルのなかに日本人の体質や食生活を考慮して日本人に合う製品を作ろうという考えが強くあったのと、日本の薬機法のことあり時間を要しました。いわゆる漢方関連の植物は医薬品扱いになるものが多く、それらを除きつつ、その働きを補う新

伸び伸びとした広大な畑は、まるで国立公園のよう。
畑や工場の電力の供給は、すべて風力発電で賄っている。



たな原材料を選んだり配合を変えたり。それでいてアメリカ版と同じような体感、働き、味を作るには試行錯誤が必要でした。52種類の植物を混ぜても飲みやすく続けやすい味にするには非常に高度な技術が要ります。ミッチェルが2年間つぎ込んで開発してくれたのが、日本版のピュアシナジーです。植物だけでは摂りにくいビタミンB12も摂取できるのでベジタリアンの方にもお勧めしています。

漢方関連の植物の代わりにスプラウトや海藻、きのこなどが多めに入っています。発芽したばかりのスプラウトには大きく育つための栄養が詰まっています。そこには弊社が大事にしている「生命のエネルギー」が凝縮されているので、それを摂っていただきたいのです。また、できるだけ植物を収穫してすぐの状態に



ミッチェル・メイはヒーラーの活動をしていたが、会える人数に限られていることから商品を通してたくさんの人に元気になってもらいたいとピュアシナジーを生み出した。理論づけと検証を徹底したのち原材料の色を見てブレンドを判断するのだそう。

収穫したての植物をいただく感覚

近い状態を保ったまま身体に届くように作っています。原料が52種類あるから豊富というだけではなく、使用する部位や加工方法についても一つひとつ語り始めるつもりがないほどのこだわりがあります。

ミッチェルはラボで研究しているだけではなく世界中からいろいろな情報を収集し、常にアップデートして商品を作り続けています。科学的な情報の裏づけを取ったうえで、ユニークなのが最終的にそのブレンドを決めるのは原材料の「色」なんです。その調和を感じられるかどうかのポイントです。それぞれの色

が美しいだけでなく、全体として良いハーモニーを生み出していると感じられると、実際にブレンドしても味、成分、働きなど良い結果が得られます。最適な加工をしないと植物はすべて茶色くなってしまつので、鮮やかな色に保つための加工方法も研究しています。原材料によつて加工方法も変わりますが、一番多く使うのはフレッシュフリーズドライ。瞬間的に急速に冷凍しパウダー化して成分を閉じ込めます。熱をかけないため酵素、成分、栄養素を壊さずに閉じ込めることができるのです。

個人的には、その人が持つ可能性を開いてくれる商品と感じています。私自身の体験からお話すると、違う商品を扱っていたら本を書かせていただくようなことも、今のようない役割をすることもなかったでしょう。以前は、今よりも不安定で気持ちも揺れやすいタイプでした。毎朝飲んで、すごく前向きな気持ちになり自分を信じられるのです。それが植物の力なのではないかと思っています。本来は毎日、新鮮な野菜を多種類食べるのが一番ですが、忙しいとつい加工したのもも食べますよね。せめてこの商品で自然の力を感じてもらいたいです。自然と触れ合つと、人はやさしくなつたり落ち着いたり、気持ちよくなりますよね。それが身体の中で起こるイメージに近いのではないのでしょうか。がんはつている人を支える商品であり続けたいです。

ピュアシナジー
(小/120g) 9,936円(税込)

オリジナルのオーガニック・ホールフード・サプリメント「ピュアシナジー」の素材は、すべてオーガニックが野生種。保存料などの化学物質を一切含まず、世界的オーガニック認証団体 Oregon Tilth の厳しい審査をクリアした認証工場で製造されています。それぞれの原材料がすばらしい相乗的な動きをうみだすよう独自の技術でブレンドされており、いわゆる青汁とはまったく性質・品質が異なるものです。



輝く女性のために！
女性のリズムと
バランスをサポート

ヴァイタシナジー フォーウーマン
(小/120粒) 10,778円(税込)



ハードな日々を乗り切る
タフさ、ダイエットサポート、
パワーアップのために

ヴァイタシナジー フォーエナジー
(小/120粒) 10,778円(税込)



高品質な17種類の
天然果実を手軽に摂取し
ナチュラルビューティをサポート

ベリーベリープレミアム カプセル
(小/120粒) 6,372円(税込)



優れたビタミンCを含む
果実カムカムを原料とした
100%天然ホールフード

ピュアナチュラルC カプセル
(小/120粒) 5,832円(税込)

詳細&ご注文は [ピュアシナジー](#) [検索](#) サイト内



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

春キャベツと豆の トマトクリームパスタ

「我が家のクリームスープのもと」はスープやグラタンを時短で作れるフレーク状の調味料。使いたい分だけスプーンで計量して調理できるので、少人数のパスタソース作りが大変重宝なのです。我が家の3歳児はトマトソースの酸味が苦手ですが、クリームスープのもとをちゃちゃっと混ぜるだけで大好きな味の完成。助かっています。今月は大人も美味しいランチの効いたレシピをご紹介します。

レシピ採用アイテム

どうもろこし、玉ねぎ、人参、セロリに昆布を加え、白ワインとミネラルの残った粗製糖、醤油で味付け。乳の代わりに大豆粉、小麦粉の代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クリームスープのもとです。



プレマシャンティ 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

[クリームスープのもと](#) [検索](#) [サイト内](#)

材料 2人分

- 7分揚きカマット小麦のスパゲティ 200g
*アサクラ
- 自然塩 0.5%塩分濃度になる量
*キバフソルト
- 春キャベツ(手でちぎっておく) 2枚分
- スナップエンドウやグリーンピース ……ひとつかみ(約100g)
- ココナッツオイル ……大さじ1~2
*マクロヘルス
- にんにく(みじん切り) ……2片分
- 玉ねぎ(薄切り) ……1/4個分
- 白ワイン ……100cc
(または日本酒。無ければ水)
- 無調整豆乳 ……250~300cc
(またはお好みのナッツミルクやライスミルク)
- 我が家のクリームスープのもと大さじ4
*プレマシャンティ
- トマトペースト ……大さじ2
*アリサン
- 精進白だし ……大さじ2~3
(または日本の旨味白だし)*プレマシャンティ
- あらびきブラックペッパー ……適量
*プレマシャンティ
- 刻みバセリ・ターメリックパウダー(トッピング用) ……適量

作り方 調理時間 10分

*具材は季節に合わせてアレンジしてくださいね。

- 1) ココナッツオイルとにんにくをフライパンでじっくり炒め、玉ねぎを加えて半透明になるまで炒める。
- 2) 白ワインを加え、煮切ったら無調整豆乳と我が家のクリームスープのもととトマトペーストを加え混ぜる。
- 3) スパゲティを0.5%塩分濃度で5分茹で、春キャベツとスナップエンドウも加え、更に1分半スパゲティと一緒に茹で上げる。
- 4) 2)に3)を加熱しながら和え、ブラックペッパーと精進白だしで仕上げます。

春はそこまでやってきていますが、まだまだ冷え込む京都です。背には、ご存知サンラメラ。足はコタツにIN。お陰様でぬくぬく過ごせ暖かい食事にも恵まれています。大学生の長男はPC作業中。寝室では3歳の次男が寝息を立てています。

以下、深夜まで付き合ってくれてる夫にぶつれたお話。5年前まで屋根と暖房のある暮らしを当たり前と思ってた私にとって、感謝と背中合わせの「覚悟」が必要な世界となりました。その覚悟とは思考停止せず自分のできることを続けること。

高校時代からエネルギー問題に関心があり、脱原発法制定のための署名活動や機関紙への投稿と動いていたものの、どこかで『日本は大丈夫やろうけどな』とタカをくくっていたのです。当時の私は活動することで安心して思考放棄してました。約30年経ち料理家として地に足をつけ物事の本質を観て『現代の食』に携わることが好いエネルギー循環に加担できるのだと信じています。

お料理教室を運営していると様々な価値観や立場の方とご縁をいただけます。『原発は必要。

電気使って反対するなんて』『原発は要らない。今までありがとうそしてサヨナラ。』『厚生労働省の放射性セシウムの基準値で安全でしょ?』『いや危険だ』。二極化が伺えます。私個人は核は全廃すべきと中庸の立場を取ってません。しかしお料理を「緩衝材」とすれば、拳をあげず理想に進めるのではないかとすれば、拳をあげず理想に進めるのではないかと偏りがちな思考も中庸からなら新しい答えが見つかるのではないかと。大多数が二極化・対立でなくなれば『中庸』が飽和状態になり世界は一晩で変わるのかも知れません。

そのチャンスが今、世の私たちに開かれてるのではないのでしょうか!

話が分不相応に大きくなりました。夫相手に熱く語るとボロが露呈され必ずダメ出しを喰らうのが常。「エリコさん、原発や核で演説する前に、サンラメラのスイッチ消し忘れてるよ。寝るんでしょ? え?! 新しいブレンドが欲しいって? 製粉機も? DVDも切らなきゃ! 待機電力もオフだよ」常に地に足のついた夫に、この春こそ愛想つかされそうなき感があります。



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、モザイクタイラード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、時代に合った食事&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/>

ニックネーム: このママ (佐賀 在住, 30歳, 性別: 女)

栄養バランスの良いエコミルは、我が家では
子どもへのごはんに大活躍しています♡

レシピ①

炊いたお米・エコミル
“げんまうまみの素”★を
合わせて煮ます。
リゾット風で、簡単な
ヘルシー離乳食にも
なります♡

★プレマさん
の商品です。



レシピ②

甘酒・エコミルを合わせて
エコミル甘酒。
朝飲めば心も体も温まり
おなかにも優しい一品。

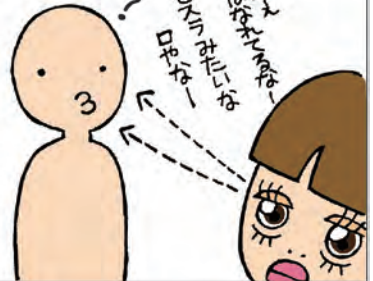
※アモンド、ココナッツ、
キヌア、ハンゴ、アーゼル
ナッツetc 色々な味を
楽しんでいきます♪

特技は似顔絵

WEB
制作チーム Y子



どうやら人の顔を無意識に
そういう目で見て
いるようだ



ご購入商品: 3ロエの本と
珊瑚の島のアロエ生薬・マクロヘルスアロエセラティアル
ニックネーム: Tomo (在住, 38歳, 性別: 女)

プレマさんで売られている3ロエの本と共に
生薬・ジュースを買いました。
ごまきだけ生薬を煮たかと思いましたが、
時に時間がない。そんな時ジュースを飲ん
でいます。子供たちはジュース+ハンゴが大好き。
生薬+塩島を買った黒糖をたっぷりかかると、
子供も美味には文句なく食べまくるようになりました。

ニックネーム: Shanti (和歌山 在住, 34歳, 性別: 女)
ご購入商品: うすくち(しょう油), 白ゴザペースト, だし
く(しょう油) 少量での味が決まるので気に入
ています!

<白だし> 金高シーズンにぴったりでした!
袖子と合わせて おまけのレシピ
美味でした。
<白ゴザペースト> 他のものにくらべて 香りが
良く、ニオイもパツパツに仕上が
り、チキンを炒めてアクリル
にしたりと大がけです☆

似顔絵の
依頼がある



プレマで時どき
おしゃべり

ニックネーム: けんけん (福岡県 在住, 38歳, 性別: 男)
トキエ電磁場が心配な家電を買い換えに
アロエジュースを使用しています。
別売のトキエ生薬、ドライヤー、パソコンの充電、
7x24の充電機など...

ドライヤーにはより長時間使えます。ドライヤーが
熱くない!! パソコンの充電機も通常なら
熱い! と思うところを全く熱くなくて...
正直驚いています。
これらもいろいろ試してみたいと思っ
ています。大活躍中。

ご購入商品: ショウガ麹パウダー (例: イグサパウダー)
ニックネーム: のんちゃん (福井 在住, 53歳, 性別: 女性)

ショウガはいろいろな料理に使うので、
パウダーで、すぐ使えるのがとても便利
でした。毎朝、ショウガ紅茶を飲んで
いました。あまりに手軽で美味しい
ので、昼にも飲むようになりました。
発酵、発酵と手回りがかかっているの
で、仕方ないですが、もう少しお値段が下
れば嬉しいです。

楽しく
描いて
いる



そしてスタッフから
とある人物まで

ニックネーム: ケリー (奈良 在住, 59歳, 性別: 女)
ご購入商品: 国産有機小麦のパンケーキミックス粉
ふすま粉

一般的に甘く、ホホキは好んでないので
甘みの入っていないのも、糖質小麦ふすま粉の
こちらの商品で、焼いて食べるとはじめて
石臼挽きが入っている。ほんのり甘く香ばしい。
原料の良さを感じられた。大活躍中。
卵と豆乳のみを入れてホホキを焼いたのが、
焼色もきれいで、本当においしいです。
家族は甘いのが好きなので、メーカーも
と聞いて、初めて試してみたい。うちの家庭では
使いたいです。

スビルリナパウダー
ご購入商品: 有機抹茶パウダー、黒にんにく粒 (例: イグサパウダー)
ニックネーム: (在住, 歳, 性別:)

- スビルリナパウダーは、現在、バナナと牛乳、パウダー
をミキサーにかけ、飲んべいですが、栄養補給に
は最高の飲み物になります。
- お茶が好きな方は有機抹茶パウダーは、手軽に飲む
ことが出来、大変濃厚な、味わいがあります。
抹茶、お茶の奥深さが感じられる。
- 黒にんにく粒は、健康作りの基になります。
いすもんにしても、7.2リットル製品は、吟味された製品が
かいて、自然な物が、おの健康作りには、とても大切
に感じています。
こちらの商品の提供を、お楽しみに。



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/>



くま先生の 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

自我を溶かして宇宙と一体になる

前回、自他の境界をなくして統合する、というお話をしました。その方法として、自分の短所を肯定することで自分の内面を統合するということを説明しました。今回は、「自我を溶かして、自分と外界を統合するワーク」をやってみましょう。

自我は、自分を外界や他人と区別する意識です。自我が強くと、自分以外は敵だと感じるようになってしまいます。おそろしくこの働きは、大脳辺縁系の扁桃体が司っていると思われま。扁桃体は「好き・嫌い」や「快・不快」の判断をしているといわれています。扁桃体は「不快」と判断すると、アドレナリンなどのストレスホルモンが放出されます。結果、血流の悪いところができ、冷えて免疫力が低下します。その逆をしてみようというのが今回のワークです。

私たちが形づくる元素は 宇宙から生まれている

話は変わりますが、私たちの体を構成する元素がどのようにできたか考えたことがありますか？

今、私たちが生きているこの宇宙の始まりに、ビッグバンがありました。ビッグバンの直後に合成された元素は、水素、ヘリウム、リチウムなどの比較的軽い元素だけでした。これらの元素が

集まって第一世代の星が誕生します。それらの星の内部で核融合反応が起きて、炭素、酸素、窒素などの少し重い元素が合成されます。また、もっと質量の大きな星では、珪素や鉄などのさらに重い元素も作られます。

鉄は元素としてとても安定しているため、恒星の内部では鉄以上の重い元素は合成されません。太陽より8倍以上の質量をもった大きな恒星は、内部の核融合の原料を使い果たすと、膨張する力がなくなり、中心に向かって圧力がかかりま。その圧力が臨界を超えると、中心部の重力崩壊が起こり、超新星爆発を起こします。その瞬間に様々な元素の合成反応が進み、金・銀・銅や、その他の鉄よりも重い元素が作られ、宇宙空間に飛び散っていきます。宇宙空間にはらまかれた様々な元素は、時間をかけて徐々に集まり、次の世代の星の材料になります。このようなプロセスを何世代も繰り返すことで、宇宙に様々な元素が生まれていきます。私たちの体を構成する元素も、気の遠くなるような時間を経て作られてきた、星の一部だということがわかんと思ひます。

いるのです。

宇宙は私、私は宇宙

前置きが長くなりましたが、以上のことを念頭において、境界をなくすワークをしてみましょう。

①すべての人、生きものが同じ宇宙に存在し同じ材料を共有する、大切な仲間とイメージをふくらませましよう。
②生きもの以外のものも、同じ材料を共有する仲間です。この地球や太陽、夜空に輝く星たちも、大切な仲間だとイメージをふくらませます。

③次に、その仲間たちが自分のことを応援し、パワーを送ってくれてるとイメージしましよう。

④そのパワーを受け取ったとき、自分がパワースポットになり、宇宙と自分が一体であると感じられます。

自他が一体となった状態。梵我一如、ワンネス、ノンデュアリテイ、アルファでありオメガ、神人合一の一端を垣間見ることが出来ます。この状態になると、扁桃体の偏りが消えて、ストレスホルモンが減り、治療力が発揮されます。

地球の資源も、宇宙の壮大な営みから生み出された恵みであり、自分の体の一部です。大切に扱いたいですね。



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
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>



生体エネルギーを高める

今回は、歯だけではなく人の生体エネルギーを高めるための10の方法を、具体的に紹介したいと思います。

①体温を上げる

朝一杯の梅醤番茶がおすすすめ。酸性に傾いた血液を、ほんのちよつとアルカリに戻し、身体を温める。特に、寒い冬には必要です。

②細胞の形を整える

60兆個細胞が最大の機能をするには、細胞自体の形が正しい形を維持し、細胞が変形するような不正な力を排除することが大切です。それには姿勢を正すことが、とても大切です。

③1日1回、自分の身体を観察しよう

幽体離脱しているようなイメージで、今の自分の身体の歪みがどうなっているかをチェックするひとときを持つ。トイレに入ったときや、お風呂に入ったとき、寝る直前などを有効に使おう。歪みがどうなっているかわからないときは、左右に動かしてみ、右と左どちらが大きく動いているかなど、動きの差を認識しよう。

④60兆個の細胞のミネラルバランスを保とう

日本人の統計として知られているの

がマグネシウム不足。細胞の活性を下げてしまいます。細胞の中でおこなわれる、たんぱく質の再構築をする小胞体という細胞小器官のストレスをなくそう。そうすることにより、がんをはじめとする細胞の変化で起こるすべての病気の予防をしよう。

⑤呼吸をイメージしよう

ひと呼吸するたびに、金色のエネルギーが身体の細部に行き渡り、具合の悪い黒い部分が金色に変わっていくイメージを持つ。1分間に6回の呼吸で、吸つ2秒、吐く8秒。おへその下あたりにある「丹田」を意識を向けながらイメージしてみよう(無理はしないように)。

⑥不正な力「歪み」をうまく対処しよう

不正な力が身体に押し寄せたときには、受け手が、極端に柔らかくなつてすべての力を吸収してしまつたか、また、極端に硬くなつて不正な力をはじき飛ばしてしまつたか、2通りの対処を臨機応変に選択しよう。その力が物理的な力である場合も、目に見えない精神的なストレスである場合も同じです。

⑦かみ合わせが良い状態に維持しよう

歯のかみ合わせは日々変わるので、その範囲を適正な範囲に収めよう。

体重が2キロ増減するとかみ合わせは変わる可能性があり、姿勢が変化することでも変わります。また、転倒して腰をぶつけた場合や、手術した際には、かみ合わせをチェックしよう。

⑧舌の力は生命力

舌のポジションを確認しよう
舌の力は、その方の生命力といわれています。舌は筋肉そのもの。普段から筋トレをしよう。舌を思いっきり前へ出したり、上あごの方へ押ししたりすることで鍛えることができます。

また、ベロの位置を確認します。上の前歯の後ろの歯茎の境目に触れているのが正常な位置です。位置が違う場合は歯科へ行き、対処しよう。

⑨歯を失わないようにしよう

歯がなくなつていくと寿命も短くなる傾向があります。歯を大切にしよう。

⑩食べ物を選択し、よくかんで食べよう

食べて身体に良いものか否かを判断する基準を持つ。お米を中心に、食品の自然な形で加工せず一物全体をいただく。カタナよりひらがなのものを食べる。肉食より玄米菜食でいこう。唾液によく触れさせ、発がん作用を減らし、第一番目の消化をしつかりおこなおう。

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

医療界の現状

いよいよ2017年が始まりましたね。世の中は、どのように変わっていくのでしょうか。混沌とした状態に入ったように思えます。1月20日トランプ大統領が大統領に就任、アメリカ国内だけでなく、世界情勢がどう動くかが、これからの鍵になっていくでしょう。TPPの今後の動向により、日本の医療も変化があると思いますが、現状では医療費は破綻状態です。大病院や大病院も90%以上が赤字と伝えられています。今のままの医療では困難であると誰しもわかっているのに、なぜ、予防医療が進まないのでしょうか？

保険に頼れないために 予防医療が進むアメリカ

一つは、すべての国民をなんらかの医療保険に加入させる制度「国民皆保険」。日本では1961年に国民健康保険法が改正され、国民皆保険体制が確立されました。医療保険の加入者が保険料を出し合うことで、病气やけがの場合に安心して医療が受けられるようにする相互扶助の精神に基づくものです。日本では、この「国民皆保険」があるために、簡単にそして、安価に薬が患者の手に届き、その薬を、副作用や飲み合わせの害もわからずに、安易に、そして、長期に服用します。そのため、薬に依存していることすら、患者自身がわからなくなっているのが現状であるといえます。

米国では医療費が高いため、自分で自分の体をケアするための医療が発展し、統合医療の分野が日本より進んできました。その結果、がん治療など、三大治療以外の治療をあえて選択する患者が増加。日本では、がん患者が増えているにもかかわらず、アメリカでは減少するという結果になっています。

サプリメントにしても、アメリカの医師はかなり厳選したものを使っています。しかし、日本ではサプリメントは医薬品ではなく雑貨とされているため、効能もあやふやな商品がまたにあふれ、簡単に手に入り、その害も知らずに使用している方も大勢います。サプリメントはきちんとしたものを使用しないと害にもなり得ます。

「食」に関する知識が 「予防」につながる

未病の段階で予防をしていけば、薬もあまり使用せずに、健康で長生きできるはずですが、これからは、セルフケアができないと病気は防げません。そのためにもっと「食育」が普及し、食べ物についての本当の知識が、広く知られるようになっていくことが、とても大切です。このことに、多くの方が早く気づくことが大事なのです。
「コーシャルに乗っていただくためです。きちんとした正しい知識を入れるように努力をしないと、これからの日本は、

人口減少に歯止めがきかなくなりかねないと懸念しています。かくいう私も、がんになって初めて知った知識が沢山あります。おかげでがんになって良かったと思えるようになりました。がんは気づきを与えてくれます。健康のときは感謝できなかったことや、本当に大切にしなければならぬことなどに気づかせてくれるのです。

病気は潜在意識の深いところに関わっています。だから心や意識を変えることが、今後の医療には必須です。表面だけの医療は、もう終わりの時代に入りました。これからは内面から、心と体、両方のメンテナンスをすることが、本当の医療となってくるでしょう。医師やパラメディカル（医師以外の医療従事者）の方々の教育も必須です。そのための教育機関を作ることも、実は、私の目標の一つなのです。

私のクリニックは、そういう面での他院では真似のできない未来型の予防医療を取り入れていると自負しています。まだまだ改良点がありますが、日本の医療だけでなく、世界の医療を変えるきっかけを作れるよう精進したいと日々努力しています。

一人の意識が百人の意識となり、その意識の力で医療を変えていけたら本望です。すべての方に感謝の気持ちを送ります。ありがとうございます。



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℃』で病気知らずの体をつくる」など。
クリニック真健庵
〒108-0074 東京都港区高輪4-18-10
TEL: 03-6447-7818
土曜午後・日曜・祝日・休診（完全予約制）
<http://clinic-shinkenan.com/>



圭鍼灸院 院長 鍼灸師
マクロビオティック・カウンセラー

西下 圭一 (にしした けいいち)

新生児から高齢者まで、整形外科から内科まで。年齢や症状を問わないオールラウンドな治療スタイルは「駆け込み寺」と称され医療関係者やセラピストも多数来院。自身も生涯現役を目指すアスリートで動作解析・運動指導に定評がありプロ選手やトップアスリートに支持されている。

兵庫県明石市大久保町福田2-1-18
サングリーン大久保1F
HP: <http://kei-shinkyu.com>



鍼療室からの伝言

鍼灸師の西下先生による陰陽や自然食
二十四節気など、古来の智恵のお話

「ある」ものの循環

想像と創造

東洋医学の世界観を話していると「氣」という見えないエネルギーの話が出てきます。この「氣」について、「目には見えない話をするな」とか「実態のわからないものは使えない」など、予想もしない反応に遇うことがあり驚くのです。

たいていは「そういうものか」と流すのですが、さすがに何度も言われるとつい反論してしまうのです。「電気は見えるのか、ちゃんと説明はできるのか」、「電気について実態の説明ができないなら、帰宅しても電灯のスイッチは入れないのか」。こうなるとここから先は、沈黙しかありません。人は、あたりまえになってしまつと、その存在すら忘れてしまいがちです。キャンデルナイトのように、夏至などの季節の区切り、電気を使わずに、照明を消してキャンデルで夜を過ごしてみようという呼びかけには有意義なものを感じます。

数年前に、わが家で初めてのキャンデルナイトをしたときのことです。最初は真っ暗ななかで怖がっていた子どもたちが、キャンデルに照らされた壁に向かって影絵を始めました。そのうちにヨーヨーを持つてきて、動くものがどう映るか、距離感で違いを出してみたりと想像力を働かせて遊び始めました。照明なしの生活をしてきたからこそその「気つき」「気つき」は「築き」につな

るといいですが、子どもたちの創造力の礎を形成するきっかけにはなれたように記憶しています。

日常のなかで、自然を感じる時間を持つことで、感性や感覚に磨きをかけていくことができるのは、子どもに限ったことではなく、大人になつても大切にしたいと思います。

難有り、すなわち難し

一日では昼と夜、一か月では月の満ち欠けがあるように、私たちの生活のなかにも光と影があつたり、気持ちのうえでポジティブとネガティブがあつて当然です。ネガティブになることを否定してしまいがち。けれど、夜がないと昼はこないように、どちらか一方だけということにはならない。ネガティブな辛さを経験するからこそ、忘れかけていた感謝の心を取り戻すものかもしれません。

ご自身の身体の状態のことを「ひび割れの入つたお茶碗」と表現された患者さんがおられました。丁寧に扱えばまだまだ使える、雑に扱えば途端に使い物にならなくなる、これほど的確な表現はないのではないかと、そのときは感じました。病気を抱えていることよりも、日々丁寧に生きてゆつとすること自身の意志の方が大切ですね。そして一日一日を大切に生きることは、なにも病気を抱えた人に限ったことではありません。

七回走れば一度は座つてみようというものがあつます。何事にもスピードを求められる現代社会では、「いったん止まつてしまつたら、次にまた動き出すのが大変では」と心配になることもあるでしょう。それでも、ときには必要に応じて止まることという選択肢を自分の心の中にもつておく。とくにつまずいたときや失敗したときには、いったん止まつて考えてみるというでしょう。

「正」しいという字は「一」に「止」と書きまます。どこかでこれ以上は無理しないほうがいいという一線はもつておきたいものです。

何も足さない、何も引かない

私どもの鍼灸治療においては、投薬や点滴などの薬効成分を補うようなことはしません。おもに身体表面に働きかけをすることで、氣の滞りをなくして、血液の循環を改善していくことを目的としています。かつて「何も足さない。何も引かない」という洋酒のCMがありました。まさにその通り。見方を変えれば、必要なものは、すべて患者さんの身体にある。ただし上手く使えていないだけ、と信じているからできることといえます。

何かが足りないと思いがちですが、ときには立ち止まつて、目の前に「ある」ものに、目を向けてみることも必要ですね。



企業様コンサルティングセクション

岸江 治次

(きしえ はるつく)

2013年プレマ入社。マクロバイオティク活動歴を活かし、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。

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

核のむきだし

食品添加物毒性アープルの監修で有名なある教授は、添加物の毒性についてわかりやすい説明をしている。毒性には急性毒性と慢性毒性がある。急性毒性は、食後すぐに人体に影響が出るもので、動物実験や検査により下限値を設定できるが、慢性毒性は、ただちに人体に影響は出ないが下限値を設定することができない。農業や食品添加物に関しては急性毒性、つまり摂取してすぐに体に影響が出ることは調べているが、慢性毒性の安全性に関しては、時間とお金がかかるので、ほとんど調べられていない。国が許可している食品添加物は、急性毒性のみ検査されているものの、慢性毒性と複数が混ざり合うことでの相乗的な影響に関しては、まったく検査がされていないのだ。

したがって慢性毒性が問題になるのは時間が経って影響がはつきりしてからということになる。いったん認可されても、後に発がん性や有害性が明らかとなり使用が禁止された添加物のなんと多いことか。某「A粉」のように、さんさん販売され企業が利益を上げた後で、人体への有害性がわかり販売中止となった例もある。

つまり、貨幣交換経済の経済優先の世界の中では、あらゆる面で、経済性が安全性よりも優位にあるのだ。経済成長を最優先に復興を進めてきた日本は、豊かになり物資にあふれているにもかかわらず、

経済成長の呪縛から逃れられずにいる。動かすだけで不幸になる原発

その最たるものが原子力発電であり、放射能の問題だ。「ただちに人体に影響がない」、これは安全性の下限値がないことを意味する。添加物でいう慢性毒性のようなもので、許容範囲を上げただけ、誰かがガンになるリスクが高まる。

原発と原発（原子力発電所）の本質は同じということを私に教えてくれたのは小出裕章さんだ。70年代の後半、当時京都で市民が集まって「めだかの学校」という原発の勉強会が行われていた。親が電力会社に勤めていたので、子どもころから原子力発電の明るい未来を夢見て育った私は、講師の小出さんから原発の仕組みを教えてもらい、衝撃の事実を知る。ようするに、そーと核を爆発させることで熱を出し、その熱でお湯を沸かして、出た蒸気でタービンを回すというのだ。簡単にいうと核の熱で、やかんのお湯を沸かすのが、原発なのだ。

さらに驚いたことは、原発を動かすために、被爆労働者が絶対必要だということだ。つまり、今の技術レベルだと必ず放射能を浴びながら原子炉の掃除をする人が不可欠であり、誰かの放射能被爆の犠牲の上にしか成り立たないシステムになっている。動かすだけで、どこかの誰かが不幸になる。そんなものを、いくらお金のためとはいえ動かしていいの？

私たちは環境に生かされている

そもそも毒力スだった農業を商売にするために、「農毒」を「農薬」と、命名して、罪悪感を一気になくしたように、原子力も「平和利用」とはうまく名づけたモノだ。この魔法の言葉で戦後の日本人は見事にだまされた。この美辞に反戦、反核の多くの人までもが錯覚し国の誤つたエネルギー政策を後押ししてきた。その結果がフクシマであり、今の放射能まみれの日本である。放射能がばらまかれて影響は、個人が恣意的に食べる、食品添加物の比ではない。マクロバイオティクは命を大きな視点で捉える。自身の健康が他の命（動物や植物）の上に成り立っていることを自覚することが哲学的根源だ。自分の命を創る環境に感謝こそすれ、汚染させるなど、もつてのほか。「今の自分があるのは思以外のなにもない」。環境により生かされていることを忘れてはならない。

お隣の国では、フクシマの経験から字ひ核からの離脱を決めた。収束しておらず避難中の方が何十万人もいるなかで、未だに事故の原因も究明できず、誰も責任をとらないばかり放射能の最終「ミ」を「シ」に捨てるかも決めぬまま、電気は十分足りているにもかかわらず再稼働する発想は、まともな頭からは出てくるとは思えない。頭は帽子を被るためにあるのではない。オツムをちよつと働かせば、今の事態にハツとするどなるつ。いいかげん気がつかないといけない。



春到来
緑の嬉しい季節です

菜の花やうど、春キャベツ、
さやえんどう、しいたけ。

芽吹き季節に旬を迎えるお野菜は、
どれもこれも身体に浸み込む
穏やかな味がします。

長く厳しい冬を超え、
大地に根を張り、
これから成長しようとする

生命力に満ちた命は、
シンプルな味付けこそが似合います。

さっと、ゆがいて。
ふんわり、蒸して。
軽く、炒めて。

丁寧にとったおだしを使えば、
それで十分。

しいたけ、昆布、かつおなど。
日本古来のうま味が、
春の味わいをひきたてます。



[10002193]
萬福精進白だし
400ml 1,166円(税込)
北海道産の真昆布と九州産
の原木乾しいたけがベー
ス。植物性素材のみを使用
した上品な味わいです。



[00100205]
日本の旨味 白だし
400ml 1,177円(税込)
かつお、こんぶ、しいたけ。
海の幸と山の幸でだしを
とり、和食の「UMAMI」を
たっぷり凝縮しました。



[00101103]
醤油屋さんの八方だし
360ml 514円(税込)
煮物からめんつゆ、鍋つゆ
まであらゆる用途に使え
ます。醤油の味を熟知した
プロならではの味わいです。



[00100204]
日本の旨味 万能つゆ
400ml 722円(税込)
和食の「UMAMI」をたっ
ぷり凝縮。美味しさをフレ
ッシュなままお届けする
「ストレートつゆ」です。

2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ピデンス・ピローサ事業に惹かれ2006年入社。宮古島と本州を行き来しながら、それぞれの地域や企業の良さをつなげ、宮古ピデンス・ピローサ事業の商流を膨らませることに喜びを感じる南国気質な営業マン。

宮古島と 循環する 私たち



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

過去最高の沖縄の観光客数

月に1回のペースで、沖縄本島と宮古島に営業で訪れる機会があり、飛行機内や空港内、レンタカーの待合室などで聞こえてくる言語や方言から、どのような国、また地域から、どのような目的で来島されているのかを感じ取ることがあります。

多くの方は観光を目的としている様子ですが、仕事で来られている方も割と多いように感じます。

そんな多くの観光客でにぎわう沖縄の地元の新聞に目をやると「2015年、沖縄観光客776万人で過去最高」と、景気の良い見出しが飛び込んできました。特に外国人観光客の伸び率は高く、前年より60万人も増え、150万人以上の外国人観光客が訪れたとあります。沖縄を訪れる観光客の2割近くを外国人観光客が占めるほどになっており、改めてその存在の大きさを感しました。

離島に合った観光の在り方

沖縄県を訪れる観光客の多くは、沖縄本島に滞在します。沖縄本島ではリゾートホテルからビジネスホテルまで、南国のリゾート地らしい見栄えの良い施設が多く存在し、買い物やレジャーが楽しめる施設も、年々充実しています。

私たちが取り組む地域振興事業の地、宮古島に訪れた観光客数は、平成27年度に51万人。沖縄県を訪れた観光客数の1割に満たないのですが、それでも前年比

の2割増と大きく伸びている状況です。

そんな宮古島が取り組む観光集客の一つに「スポーツ」があります。大きな大会はトライアスロンやマラソン、ロードレースなどがありますが、地元の方も楽しめるビーチスポーツやグラウンドスポーツもあり、毎月何がしらのスポーツイベントを開催しているのでは、という頻度でおこなわれています。

宮古島の自然と地形を活かし、行政だけでなく、島民全体でイベントを盛り上げる意識が、スポーツ観光を育てており、買い物やレジャー以外の魅力で来島者を増やす取り組みにより、個性のある観光地になりつつあります。

多くの資金と労力を費やすことで、地形や風景が年々変わってしまうほどの開発をしなくても、その土地の住民の気質に合ったやり方やスピードで、その土地を活かした取り組みをすれば、人が求めて訪れてくれる。焦らなくてもよい。そんな風に、宮古島の観光を支えるみなさんに気づかされました。

私たちが宮古ピデンス・ピローサの優れた機能を一人でも多くの方に知ってもらえるよう、焦ることなく、流れや気質を活かして広める取り組みをしていきたいと思います。

いよいよ春です。目や鼻に不快感が現れる季節。身の回りにそんな方がいらっしやいましたら、宮古BPドリンクがお勧めです。



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



宮古ピデンスピローサドリンク
50mL×10本/1箱 7,560円(税込)



収穫までもう1ヶ月ほどです



たっぷり日差しを浴びて根付いた苗

詳細&ご注文は サイト内

小さな農と天職と 新しい未来と

半農半Xの提唱者・塩見直紀さんによる
半農半X流ソーシャルデザイン



人はいつ変わるのか



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/>

3・11から6年。月日の流れは早いものです。今を生きている人は、さらなる変化を求められています。人はなかなか変われない生き物だと感じています。

1989年バブルの頂点のころ社会人になったのですが、そのとき出合ったのが、いわゆる環境問題でした。いまのままの暮らし方や生き方、働き方をしていては、次の時代はないと2代目のころ思ったものです。それ以降、約25年間の自分のテーマは「人はいつ変わるのか」ということでした。病気が、リストラカ、交通事故か。旅か、1冊の本か、師匠との出会いか。変わるチャンスはいつばいありますが、それでもなかなか変わらないのが人間です。

3・11後、人の意識は大きく変わったといわれますが、そうだなあと感じつつも、意外と変わらなかったとも感じています。後世に大きな大きな「負の遺産」を残してしまった私たち。あらためていま感じるの、陰ひなたに小さな善行を積んでいき、山を動かすしかないように思っています。

3・11後、大事にしてきたことはを紹介しましょう。同志社大学教授・浜矩子さんの「多様」と「小ぶり」と「分散」が経済社会の道標、ということばもそんな1つです。いままで私たちは

巨大で、一極集中しすぎたのかもかもしれません。経済評論家の内橋克人さんが以前から提唱されてきた「FEC自給圏」というキーワードも重要です。FEC自給圏とは、食糧(Food)とエネルギー(Energy)、そしてケア(Care)医療・介護・福祉)をできるだけ地域内で自給することが、コミュニティの生存条件を強くし、雇用を生み出し、地域が自立することにつながるというものです。

「FEC自給圏」を目指す地域づくり、していきたいですね。震災後、「半農半電」や「エネルギー兼業農家」という存在も世にたくさんあらわれるようになりました。みんな、変わろうとしていたのです。ほくが編者になっている本『半農半Xの種を播く』に寄せられた正木高志さんの以下のことばもおすすめです。自給は50%くらいでちょうどいい、とほくは思う。50%自給できれば(株)の過半数を握れば、株主総会で社長になることができるように。マネーシステムに生活の主導権を握られず暮らすことができる。

ほくは「2つの自給」が大事だと考えています。1つは夢の自給。もう1つは食やエネルギーの自給です。2つの自給が少しでもなされる国に、世界になりますように。

1年間、拙い文をお読みくださり、

ありがとうございます。編集部からお題をいただき書くという楽しい経験をさせていただきました。制約が創造性を刺激するといいますが、毎回、思いがけないアウトプットができました。それぞれのXで、すてきなソーシャルデザインをしていきましょう。どこかでみなさまとお目にかかれる日を楽しみにしています。

塩見さんのワークショップをします！

さまざまなアイデアをコミュニティ、書籍、学校などあらゆる「形」にしてこられた塩見さんに教わる「アイデアを形にする」ワークショップ。4月8日(土)にプレマルシェアカデミーにて開催します！

詳細・お申込みは下記にてお知らせします。
・編集室 Roots
<https://www.editorialoffice-roots.com/>
✉ info@editorialoffice-roots.com



AからZまでのキーワードを使って、地域資源や自分ビジネスの特徴などを見る化する手法の可能性を1冊のミニブック「A to Zが世界を変える！」にまとめました。2017年1月発行の最新刊です。

オルタナティブファーム宮古

自然の恵みいっぱい宮古島から
農業や商品開発するなかで感じたこと気づいたこと



宮古島ローカルからの一考

エネルギーは力の源（行動を起すための原動力）で、「どれだけたくさんのエネルギーを生産するか？」その供給量ではなく、「何のためにそのエネルギーを使うか？」その使い道の評価が大切だと思っています。

通常、化石燃料（石炭・原油）を燃やして電気エネルギーに変換する火力発電と、太陽光・地熱・風力・バイオマスなどの再生可能エネルギーが大別して表現されますが、両者の間には「近未来的に資源枯渇の問題があるかないか」という違いが存在するだけで、「地球に与えられた資源を活用して電気エネルギーに転換している」ということに変わりありません。

地球を一つの生命体と捉え、地球と生物が相互に関係し合って環境を作り上げているという観点に立つガイア説では、近視眼的・部分的な視野ではなく、地球規模でのエネルギー資源の循環を考えます。そのなかでは人間も、動物植物からの生命を頂いて同じ系の中で生きる、意思・知性・行動力を持ったエネルギー体と考えられるかと思えます。

より豊かで快適な生活を求めて努力・

研鑽することは大切だし、人は進化を続けるものだと思いますが、「真の豊かさとは何か？」「私たちはどんな未来を目指し・創造するのか？」を考えることは、目先の（動物的）欲望を遙か凌駕して大切だと思っています。右肩上がり
の経済成長・グローバル化が内包する矛盾は、地球環境評価や生活の豊かさ評価において、様々な局面で既に整合が取れないレベルに表面化していると思います。

オルタナティブファーム宮古はローカルの価値を再現し、グローバルに対して発信します。

※原子力発電ではこれらとは発電原理は大きく異なりますが、人々の生活に莫大な被害を及ぼす原発事故のリスクもあり、使用済み核燃料の適正な廃棄方法の確立もされていないなかで、経済至上原理に従って推進される原子力発電には根本的に反対です。



しぼりたて感覚
サトウキビジュース
170g
540円(税込)

詳細&ご注文は

[サトウキビジュース](#)

[検索](#)

[サイト内](#)



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。



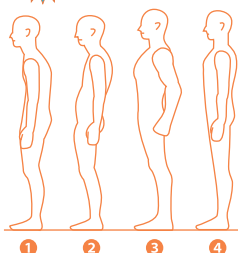
心と体は別々ではなくひとつ
ルビンの壺のように見方を
変えるだけなのかもしれません

心は体 体は心

最もシンプルな心身の捉え方

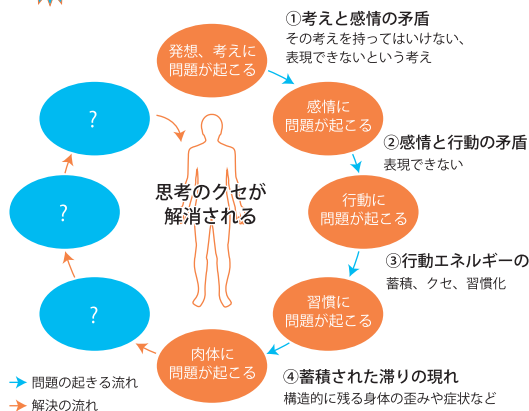
心と体は繋がっているとよく聞くようになり、医学でも精神と肉体との関連を捉える分野として、精神身体医学、心身医学が発展してきています。しかし、それは生命というものをあえて心と体に分けて、また繋ぐという複雑なことをしていると、私は思うのです。体の語源を辿っていくと、亡くなった人の肉体のこと、つまり魂の抜け殻という意味（殻だ、空だ）だそうです。そして、生きている人の肉体は、心も身体も含んだ人間全体の「身（み）」と言います。ことわざでも「身」の字を使うものは多いですが、「体」の字を使うものはほとんどありません。人間全体を捉えるホリスティックな視点とは、心や体という部分ではない「身」を捉えていくことではないでしょうか。「心は体、体は心（=身）」と捉えると、問題はとてもシンプルになるのではないかと考えています。

01 ホリスティックな「身」の捉え方



ボディワークをしていると、体には心の状態が現れていることがよくわかるようになってきます。こういう話をする時、特殊な知識で見ているのではないと言われるのですが、基本は「観察とイメージ遊び」です。左図の姿勢の違う4人をご覧ください。①と③では、どちらが活発で行動的なタイプでしょうか？①は自己表現が苦手と自信がなさそうに見えますし、③は自信満々で行動的な体育会系に見えます。観察をしてイメージするだけで、現実的に見ても①と③では③の方が行動的なことが多いようです。一般的な視点で判断すると①は猫背と言われ、姿勢を良くすることが解決策になります。しかし、自己表現が苦手なのかもしれないと捉えると、その人の人生のなかにこそ解決策があることに気づきます。もし私がボディワーカーとして対応するならば、その人の話を聞くところから始めます。こういう「身」の捉え方があっていいと思いませんか？

02 思考のクセや感情の問題が体に現れる！？



心と体は繋がっているというものの、それが具体的にどのように繋がっているのかを表現した資料は見つけられません。私のボディワークの実体験を踏まえて、最も納得がいく考え方を紹介するのが左図です。体の症状の原因は、思考のクセから起こります。例えば、会社のために素晴らしいアイデアを思いついたので上司に提案したところ、酷いけなされ方をしたとしましょう①。また素晴らしいアイデアを思いついてもけなされるのが怖いので、上司に提案することをためらいます②。次第に提案することを止めてしまい、上司が同じ部屋にいるだけで緊張してしまいます③。上司の席が自身の右側だとすると、右を向きたくないで左を向いて仕事をする習慣がついてしまいます③。そして、気づいたときには、骨格が左側に歪んでしまっている④。ということが起こるといえます。これが問題が起きる流れです。解決の流れは、体にアプローチすることなのですが、ご紹介は別の機会にすることにします。



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ヤーや脳脊髄液をバランスするクラニオセキラルを学ぶ。2011年、父の死を機にボディワーカーに転身。全国でのべ1,000人以上の心身と向き合い、セッションやセルフケアを伝えている。

3月25日(土)にワークショップを開催します

03 逆説！解体新書WS

ホリスティックな視点を知れば知るほど、一般的に認識されている価値観の逆を行く方が、心身に良いような気がしています。もし体に歪みがあるなら正しい位置に戻そうと頑張るのではなく、歪みの方向に動かしてみてください。その反動で体が正しい位置に戻ります。こういったことや今回ご紹介できなかった体に現れた問題を解決する流れに導く方法などをお伝えする、本当の意味で「身」を体感して理解するワークショップをブレマルシェアカデミーで開催します。知識や経験は必要ありません。10名限定ですが、どなたでもご参加いただけます。詳しくはwebをご覧ください。



体が心地よく解放されていくための触れ方があります。3つのポイントを意識するだけ。

詳細はこちら

[かえる組セミナー](#) [検索](#) [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
イチタンにめざす国の人たちのホンネ

死は怖いですか？

ブータンと仏教

ブータン王国は世界で唯一チベット仏教を国教とする国。8世紀から現在まで、その信仰は人々の生活に深く根づいてきました。08年の民主化以降、政治は議会が担っていますが、現在も、ブータン仏教の権威である大僧正のジエ・ケンポは国王と同等の地位にあり、ジエ・ケンポが占星術で定めた「ブータン暦」が使われています。人々は毎朝晩、自宅の仏壇か近くの寺院で「すべての生きとし生けるもの」のために祈りをささげ、徳を積みます。

お葬式も、もちろんチベット仏教の教えにのっとって執りおこなわれます。自宅でのお通夜の後、ご遺体は火葬場に運ばれます。火葬に適した日もブータン暦に基づいて定められているため、複数のご遺体が同時に火葬されることがほとんど。参列者は自分の親族や知人のみならず、火葬されるすべてのご遺体を廻って供養の祈りを捧げます。火葬場は寺院に併設されており、僧侶たちが朝から晩まで供養の祈祷(フジヤ)を執りおこないます。その後、遺灰を粘土と一緒に混ぜ「ツァツァ」という小さな円錐形の仏塔を、煩惱の数108個作り、川辺や山の頂、寺院の屋根裏など風通しが良い場所に供えます。四十九日後、亡くなった方は別の身体に生まれ変わっているとされ、遺灰は形だけのもの。風に吹かれて

自然と風化するのをよしとします。そのためブータンには、お墓も無ければ遺影を仏壇に飾ることもありません。

ブータン人の死生観

では実際のところ、ブータンの人々は「死」についてどう考えているのか聞いてみました。仏教の死生観が、そのまま考え方に表れています。若い人たちも死について日頃から考えているため、みなさん即答、チベット仏教の考えでは、そもそも「人間」として生まれてきたことが苦行の始まりで、必ず死がやってくることを認識しています。そして、死後のさらなる苦しみから逃れるために、生きている間、なるべく多くの「徳」を積む

死は怖いですか？

もちろん、怖いです。死後の世界に行く前、閻魔様に裁かれて、もし地獄に行くことになったら、恐ろしい罰がたくさん待っているからです。私たちブータン人は、死後、天国に行くために安心して暮らせるよう、日頃から善い行いを積み重ねています。(26歳女性)

全く怖くありません。今まで、「明日死んでも後悔がないように」日々を生きてきました。僕は、これまでできる限りの親孝行をしてきたし、やりたい仕事をしてきたし、大切にしたい人もできてきました。だから、死がいつやってくるかと怖くありません。(25歳男性)

すべての生きとし生けるものには、必ず死が待っているの、その事実を「受け入れる」ことが大切です。死の恐怖から逃れるためには、常に、死に対する準備をしておくことが大切です。死後、天国に行くためには、どのような行いをし、どのような軽文を唱えればいいのか。すべて、仏教の教科書に書いてあります。死について意識した時から、その準備をしておけば何も怖がることはありません。(40歳男性)



遺灰から作られた小さな仏塔「ツァツァ」。ひっそりと仏像と共に供えられ風化していく

のです。興味深いのは、輪廻転生を信じるブータンの人々のこんな考えです。「人間に生まれたからこそ、徳を積むことも罪を重ねることもできる。私たちは、それを判断する知恵を持っているのです。もし来世、動物に生まれ変わったら、知恵が無いので『徳を積む』という選択すらできません。ゆえに人間に生まれたいことは、ものすごく幸運なこと。いま徳を積まなければ、次にいつ徳を積むチャンスがあるかわかりません。」

「死を考えることは『今』を考えること。与えられた状況で常に最善を尽くし、徳を積むように努めていけば、万が一、災害などが起こって死んでしまっても天国に行けるので、後悔は無い。現代の日本社会で、そう考えるのは難しいかもしれませんが、でも、毎日を大切に、「良いこと」をするように心がける……そんなちよっとした心の持ちようであれば、生活に取り入れられるかもしれないね。



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

高齡出産編

出産・子育て・介護
家族と向き合ういろいろなお話

いくつになっても妊娠したい

ハイリスク妊婦の条件

つい最近、高齡妊娠の話をも、立て続けにお二人から伺いました。

一人めの妊婦さんは、45歳。第一子を自然分娩したあと仕事復帰し、なかなか第二子に恵まれませんでした。でも、どうしても欲しくて、不妊治療をフルコースで続けます。ようやく妊娠できたから、どこの病院で産んだらいいと思う？ という質問でした。

第一子の時の経験があるので、45歳のハイリスク妊婦がどのような扱いになるのか、ピンとこないよう。「第一子がお見舞いにこられる病院がいい」「できるだけ安く」と言っていたので、「そもそも産む場所はまだ選べないと思う」と、私の経験もあわせてお話ししました。

体外受精による妊娠は、若くてもリスクがあると考えられます。年齢と不妊治療で、ダブルでハイリスクに分類されるその方の場合NICU(新生児集中治療室)のある病院での出産を薦められる可能性が大変高いです。

そしてNICUのある病院では、産後入院施設への子どものお見舞いは、概ね禁止されています。いろんな状況の新生児が入院しているので、新生児に移りやすい何かの菌を、子どもが運んでくるのを避けたいからだそうです。だから、「NICUのある病院」に、「一人目の子がお見舞いにこられる」という条件をつ

けると、さらに数が絞られてきます。都内ではとある病院の個室なら可能ですが、特別なお部屋ですから、高いんですよ！ 不妊治療で数百万かけ、産むのにも、出産助成金を差し引いても数十万〜百万単位で費用がかかるかもしれない。

その個室代は払いたくない……というお返事だったので、それはもう個室代か、第一子のお見舞いか、何を優先するかという問題。とりあえず、NICUはないけど候補になりそうな(まだ費用の安い)大病院に、分娩を引き受けてくれるか、電話して聞いてみてから判断したらどうかしら？ という結論になりました。

自然にできる方法はないの？

お産そのものも自然なほうが楽ですが、妊娠も、自然にできるほうが間違いなく楽というか、一般的に費用も安く、自分の望みに近い形で分娩が可能です。でも自然に妊娠するのが難しいという声も、よく聞きます。

その一方で、妊娠しないから診断を受けたら、〇〇の理由で妊娠しづらいと言われた、不妊治療を続けたいけど授からなくて、会社を辞めたら授かった！ っていう話もよく聞きます。年齢をならみつ、ほんつとくに子どもが欲しい場合は、「休職して妊活」は検討の余地があります。不妊治療だって、人気病院は予約するのに朝から「並ぶ」必要があったり、会

社勤めしながらでは、とてもじゃないけど続けられないそうです。下手したら年収が吹っ飛ぶくらいの費用もかかりますから、あらゆる手段を使って、長めに休んだ場合とコストは変わりません。もちろんいろんなご事情や制約はあるでしょう。結局、何を選ぶか、という問題になります。

上のお話の方の場合は、会社を休まない代わりに、年収に見合う金額のお金を投下しました。大金です。そういう負担なく自然に妊娠したいなら、1に早めの妊活、2に休職。どちらも難しい場合の3はないのか……？

という時に、もうお一人から聞いた話がある、一人めを41歳で体外受精で授かり、二人めを44歳で自然妊娠したという、心強い内容でした。その高齡妊娠を可能にしたのは、体のうち、外からの冷えとりだそうです。この話、続きますので、妊活中の方はお楽しみに！



別名「安産のためのお茶」
PMSや更年期にもいいそうです。
クセがなく飲みやすいです。

ラズベリーリーフ(ティーバッグ 16袋)
24g / 16袋 1,188円(税込)

詳細&ご注文は [ラズベリーリーフ](#) サイト内



お客様コンサルティングチーム

村上 紀子
(むらかみ のりこ)

2009年入社。社内で一番かもしれないほど寒がりな未端冷え性。睡眠大好き。いつもお昼に5~10分の仮眠でリフレッシュしています。子どもができたのを機に、無縁だったアウトドアをちょっとずつ楽しむも、体力の衰えを感じる日々。特技はお尻の筋肉を左右に動かせること。

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



古民家暮らしの不便さと趣

あるとき、無性に庭のあるおうちに住みたくなり、出会ったのが今のおうちです。不動産会社さんいわく、町家のエリアから外れることで、農家風(?)の古民家で築80年ほど。

内覧したとき和室の押し入れ横の襖を開けると、小さな洗面所とお風呂が出てきて「ちよっと忍者屋敷っぽい」と思い(笑)、窓が大きくて小さな庭があるところも気に入って、借りて住み始めました。ちなみにトイレもちよっとだけ外にあるので冬は寒く、子どもは夜、「怖い〜ついてきて〜」と毎回のようになら行っています。

住んでから気づいたのですが、壁に付いているコンセントがとても少なく、二階には一カ所もありませんでした…。さすがに不便だと思い早々に増やしてもらいました。それでも台所と居間で家電を使っているとブレーカーが落ちて真っ暗になることもしばしば。「日本の電力消費量が50年間で10倍に増えた」という話を思い出して、昔は本当に少なかったんだな〜と実感しました。また、隙間が多くてびゅうびゅう風が入ってくるため、冬は隙間テープが大活躍。あるとき、ふと廊下の板と板の間を覗いて見たら…：：：地面が見えました。板一枚だけで断熱材無し。「ほんとど外やん」と笑ってしまいました。

隙間からよく虫も入ってきます。甘いものをそのままにすれば漫画のようにアリさんの行列ができ、小さい蜘蛛が家の中にいるのは日常的。驚かなくなりました。台所で水仕事をしていたら手の上についての間にかムカデがのついて「ぎゃ〜!!」と叫んで振り落としただけもありました。

そんなちよっと(かなり?)不便ながらも素敵だなと思うところは、古いものに囲まれ自然を感じるののでリラックスできること。窓ガラスも古くちよっとゆがみがあつて、挿してクルクルキュッと締める昔ながらの真鍮の鍵がついています。その窓の手前に雪見障子があり、いつでも庭を眺めることができます。時々、猫がブロック塀の上を歩いたり、アゲハチョウウがひらひらしたり。春に「ホーホケキョ」と聞こえると、嬉しくなります。秋になるとトイレの横のキンモクセイの花が咲いて天然の芳香剤になります。どくだみを摘むのも楽しみです。

京都が観光地として人気があるのも、こついつた古いものと今が共存しているからなのでしょうね。子どもが思春期になれば洋風のかわいい部屋に住みたい〜と言う日がくると思いますが、今は、この古い良さを楽しんで味わいたいな〜と思います。

冬の台所に欠かせないもの アルファウェーブ ルームシューズ アンクルブーツ

我が家は北向きの板の間の台所。ももとは中がボアの靴を冬の台所用に使っていたのですが、履き替えてみたらオーガニックコットンの柔らかいフィット感が気持ち良くて本当にあたたかい!!

アルファウェーブさんごめんなさい。ものすごく寒がりで手足はいつも冷えきっている私の足でもあたたかさを実感できるのか? と使う前は少々心配していました。でも、台所に行くのがおっくうでサンラメラを台所にコロコロ連れていっていたのがサンラメラなしでも過ごせるようになりました。

折り曲げて伸ばして、2通り
足首までシッカリ温かい!



アルファウェーブ
ルームシューズ
アンクルブーツ
9,180円(税込)

詳細&ご注文は [アンクルブーツ](#) [検索](#) サイト内

Q. 自然栽培とは？

基本のき vol.11

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します



「自然栽培」の農作物を最近よく目にしますが、有機栽培との違いがよくわかりません。それに、ちょっと割高な気も。地球にも健康にもいいのだろうと想像がつかますが、お財布には厳しい現実がある主婦にもわかるように教えてください。(津市・家計管理が苦手なワーママより)



A. 大自然の恩恵を受け

愛情と丹精込めた農作業の賜物

自然栽培と聞いて、どんなものが浮かびますか？ 自然農法、天然農法、自然農……似たような呼び方が乱立している日本において、国が具体的な基準を定めているわけでもないで混乱される方も多いでしょう。今回は一般的な自然栽培について説明したいと思います。

自然栽培というと、無肥料自然栽培もしくは無施肥自然栽培といわれることがあります。化学肥料および農薬を使わないことを基本とする有機栽培との違いは、加えて「植物性・動物性肥料も一切使わない」という特徴を持つこと。農業

を少しでも勉強した方なら非現実的に聞こえるかもしれませんが、植物の三大栄養素である窒素・リン酸、カリウムでさえも入れずに作る農法なのです。

できるだけ自然に近い形での農法ということで、昔からやっておられる方は存在しています。最近では映画「奇跡のリンゴ」のモデルになった青森県の農家さんである木村秋則さんが、世界で初めて無農薬、無施肥のリンゴ栽培に成功しました。自然栽培を一躍メジャーにしたことで有名になりましたから、ご存知の方も多

また、プレマの取引先でもある秋場和弥さん（北海道における有機JAS認証農家の第一号）は自然の力を活かしながら、無肥料自然栽培を実践しておられます。大豆の根粒菌を使い、土に付いた菌（微生物）を集めることで十分な栄養を作物に行き渡らせ、よりよい作用をもたらず農法です。このように、肥料を与えただかのごとく農作物を作ることには可能ですが、非常に根気が要ります。さらに、自然栽培の問題としては当たり年と外れ年があるということが大きな難点。秋場さんご自身も五〇年近く苦心され、年数を重ねながら、そのときどきの状況を読み取って何とか解決した歴史があるそうです。究極的な解決策は無いといわれています。土壌の状態や気候によって、毎年状態が変わるというリスクも大きい自然栽培は、農家さん自身の深い愛情と強い覚悟が必要だということですね。

そんな自然栽培によって自家採種された種子は代を重ねるごとにたくましさを増していくといえます。体調が悪いときに自然栽培の食べ物を食べると、たちまちエネルギーが満ちてくるのがわかるほど種としての強さがあるのは、一目瞭然。何しろ飢えの状態から結実したものですから、私たち人間に活力をもたらしてくれることは間違いないでしょう。

しかしながら、デメリットもあります。自家採種した作物は混血種扱いになり、法律上、いわゆる「品種」を名乗ることが

はできません。そこが市場全体を見渡しても〇.〇〇数%レベルの供給しかないことにもつながり、自然栽培は希少品といわれることの所以です。

それならば農作物の十分な安定供給のために、農薬や化学肥料、遺伝子組み換えを進めていくことが果たして絶対悪かということ、私はそうは思いません。必要最低限の使用をある程度許容することで、食料供給をさせていただいているのは大変ありがたいことだと考えています。

そんな私の願いは、手間暇かけて努力をされている農家さんが作るものを、少し高いかもしませんが、ぜひとも食べていただきたいということ。それはご自身や家族の健康のためだけでなく、日本の食文化を担う農家さんを支え、土壌を農薬で汚染させないという意味でも、社会全体でそのような流れにシフトしていくことが大事だと思っております。私たちに必要なことは、どの栽培方法が良い悪いとただ優劣をつけるのではなく、子どもたちや若者が農業に夢を見られるような世の中を作っていくことなのではないでしょうか。

昨今、第一次産業と第二次産業、そして第三次産業を一体化することで、地域の活性化を目指す「6次化プロジェクト」が推進されています。日本の農業は6次化を志していく以外には生き残れる方法は無いと言われており、プレマとしても「売る」という部分で、そのお手伝いができたらいいなと思っています。

※1 国が使用を許可しているものもある。 ※2 毎年新たに種を仕入れるのではなく自家栽培した種子を繰り返し使うこと。

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 東京

<講師プロフィール> マルカワみそ株式会社 **河崎 紘一郎**

味噌屋の息子として産まれる。幼少期は家業を継ぐ気はなかったが、18歳の時に、父の「人に良いものを作って食」という言葉を聴いて、味噌屋をしようとする。今に至る。「現在は、味噌の仕事を楽しくて楽しくて仕方ありません。今回の手作り味噌教室は「笑顔があふれる楽しい手作り味噌」がコンセプト。味噌屋のプロが手作り味噌のポイントや秘伝の技を惜しみなくお伝えします。

日 時：3月5日(日) 午前の部：10:00～12:00(9:45受付開始)
午後の部：14:00～16:00(13:45受付開始)
会 場：ムスビガーデン桜新町店キッチン
〒154-0015 東京都世田谷区桜新町1丁目21-15
田園都市線桜新町駅西口から徒歩3分
参加費：大人(高校生以上)4,800円
※手作り味噌1kg付き。詳細はお申込みページをご覧ください。
定 員：20名
持ち物：エプロン、三角巾、手作り味噌約1kgを持ち帰るための袋、筆記用具
申込み：http://prema.binchoutan.com/seminar/
こちらのページよりお申込みください。



プロ直伝!
マルカワの手作り味噌教室2017
お待たせしました! 毎回大好評のお味噌教室。今年も開催いたします。マルカワみそさんは味噌ひとすじ一〇〇年超の老舗。家庭で作れるおいしいお味噌の技を伝授します。材料は希少な自然栽培の大豆と麹をご用意しました。本物のお味噌作りを体験してみませんか?



<講師> 株式会社 FoMaC(フォーマック)
日 時：3月7日(火) 11:00～13:00(10:45受付開始)
会 場：プレマルシェアカデミー(黒門ヤード2F)
参加費：無料 定員：20名

レンジよさらば
電磁波を出さないオーブン
「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」「実際に使ってみよう」「買ったけれど使いたくない」「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。

「ことば」より「気持ち」を受け止めることを大切にする実践講座。インタビュー、カウンセリング、保育士、心理学など、さまざまな見からコミュニケーションのコツをお伝えします。アクティビスニングは「積極的傾聴」のこと。話を遮ったりアドバイスしたりせず、言葉、表情、姿勢、声、背景など丸ごと受け止め、共感しながら聞く方法、相手を尊重し、その人の真の欲求に気づけるよう寄り添う聞き方の練習をします。ちょっとした工夫で人と話すのが楽しくなりますよ。

<講師プロフィール> **藤嶋 ひじり**

インタビュアー・コミュニケーションファシリテーター・心理カウンセラー・保育士・生活習慣病予防士。幼少期のいじめ体験、1,600人以上へのインタビュー、カウンセリング、保育士、合気道にまつわる洞察力や知見、情報発信する編集者の視点から実践的コミュニケーション講座を開催。「らくちんゆるる通信」編集長。元シングルマザー。合気道初段。



日 時：3月26日(日) 10:00～12:00(9:45受付開始)
会 場：プレマルシェアカデミー(黒門ヤード2F) 定員：12名
参加費：2,500円(プレマルシェオーガニクスで使える300円割引券プレゼント!)

人と会つのが楽しくなる「コミュニケーション講座」
〜共感力のあるアクティビスニング〜
「本当の声で歌う! 528Hz声のワーク」
仙骨を無理なく楽しく整え脳も活性化!
声柱を使った楽しんでできる画期的な声のワーク。体の仕組みと声の連筋の解説を交えながら、呼吸を整え、体(楽器)で響かせ、心と一体化します。深い呼吸から拡声された声は、誰の耳にも届く、美しい、あなた自身の本当の声となります。同時にインナーマッスルの活性化を無理なくおこない、呼吸と声の関係を体感。声がよく出るようになった、物事がスムーズに運ぶようになったなどの感想をいただいています。

<講師プロフィール> **松本 愛子**

オペラの発声法であるベルカント唱法を声楽家榎本玲子より習得。多種多様な舞台や演奏経験を積みオリジナルメソッドの発声法を確立し、本当の声で歌う「声柱」を開発。ヴォイスレッスン、ピアーレツス、体の構造を理解し本当の声で歌うワークほか。国内外で活躍中。http://www.cosmoheart.jp/



日 時：3月9日(木) 13:00～15:00(12:45受付開始)
会 場：プレマルシェアカデミー(黒門ヤード2F)
参加費：5,000円 定員：20名

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

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

☎ info@prema.co.jp

☎ 0120-841-828 (京都担当: 寺嶋 東京担当: 山本)

ヘンプ CBD オイル エリクシノール

ヘンプに含まれる CBD (カンナビジオール) を含んだ食用オイルです。苦味のあるヘンプ特有の風味を MCT オイルと配合することにより、香りも味もマイルドで飲みやすくしています。ナチュラルとシナミントの2つの味を用意しました。



ナチュラルドロップス 100
シナミントドロップス 100



ナチュラルドロップス 300
シナミントドロップス 300



ナチュラルドロップス 1200
シナミントドロップス 1200

先月の新商品をご紹介します！

2月はバレンタインデーということもあり、チョコレートの新商品が続々登場しました。なかでもオムバーはスタッフにも大人気。また、自然音の高周波を出す水琴やイベントでも大人気のマルチカッターなど、先月、販売開始した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

ローチョコレート「チョコデリック」

オランダ、ベルギー、フランス、スイス、ドイツ、イギリスやスカンジナビアのローフードショップなどで人気のチョコレートです。



ロンドン発のスーパーフード ローチョコレート「オムバー」

北欧を中心に大人気のオムバーは今では20カ国以上に輸出され、多くの人に愛されています。気軽に毎日食べたい、スーパーフードローチョコレート「オムバー」6種類を取り揃えています。冬季限定商品です。



マルチカッターミラクル

ハンバーグに入れる玉葱のみじん切り、ふわふわパンケーキのホイップの泡立てなど、パワフルで繊細な下ごしらえをこれ1台でこなせるキッチンの名脇役です。



プレマシャンティ かぼちゃの濃厚クリーム

国産かぼちゃをペーストにし、バターのコクを加えてジャム風に仕上げました。砂糖や米飴、メープルシロップ不使用。かぼちゃの持つ甘さを最大限に引き出して、白ぶどう果汁で甘みを整えた濃厚な味わいのデザートクリームです。



低速圧縮搾り ヒューロムスロージューサー

酵素が壊れにくい低温圧搾絞りはそのままに、バナナ・アボカド・ナッツなどもブレンドできるよう進化。さらにおいしく、より手軽に栄養価の高いジュースを作れるようになりました。



マクロヘルス 甜杏仁パウダー

甜杏仁 87.5% を含んだパウダーです。杏の種から油分を搾った杏仁霜とは違い、油分もしっかり残っています。少量で杏仁の風味を楽しめるだけでなく、ビタミン B17 が含まれていますので、毎日の健康にお役立てください。



声を出さずに楽しくボイストレーニング、歌上手

あなたは本当の声で話していますか。心地の良い声は、耳を傾けたくくなります。声の出し方を変えると、あなたが変わります。呼吸を変えると、生き方が変わります。毎日の習慣に付け加えたい「歌上手」。



水琴五行 ブラック・オレンジ



日々機械音に囲まれる現代社会では、私たちは常に低周波にさらされていると言っても過言ではありません。低周波にさらされていると知らないうちにストレスが溜まり、私たちの脳は慢性的なエネルギー不足に陥っています。逆に鳥のさえずり、川のせせらぎなど、自然の音がこころよいのは、私たちの脳が高周波を必要としているからです。高周波があふれる自然の音を暮らしに持ち込めたら……。そんな強い思いから「水琴」は生まれました。「水琴」は自然界の音が生み出す高周波でお部屋を満たし、あなたを癒し続けます。

プレマのある暮らし

らくなちゆるるを愉しむ読者が登場！
お気に入りの商品を教えていただきます



わが家では昨年夏に子犬を迎えました。迎えるにあたって最初用意したのが森修焼のドッグボウルです。描いてある絵が可愛くて、今度犬を飼ったら絶対使おう！と決めていました。
安全で食べ物も美味しくさせるという不思議な力をもったボウル。大切に使用していきたいです！
(京都市・西村様)



プレマのある暮らし写真募集!

お子さまなど、プレマの商品を使っておられる写真をお送りください。商品だけではなく、「人」と「商品」の両方が入っている写真を掲載させていただきます。

応募方法：メールのタイトルを「プレマのある暮らし写真」として、以下の4つの項目と共に写真をお送りください。お待ちしております！（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

チワワやヨークーなど小さな犬たちにも最適。

ドッグボウル(S) 直径110×H40mm
1,728円(税込)

詳細&ご注文は サイト内

発送日カレンダー 赤色が定休日です。

3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23/30	24	25	26	27	28	29

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&お申込みは ✉ info@prema.co.jp

編集後記

「本当に必要なもの」を意識して生きることは意外に難しいものです。それを判断する基準が、抽象的かつ、精神的なものだからかもしれない。削ぎ落とし過ぎて「一見ムダそうに見える価値のあるもの」まで切り捨てる本末転倒な人も見かけます。本当に知るべき情報、持ち続けたいもの、捨てたほうがいいもの、取るべき責任と行動。あらためてしっかり考え直したいものです。(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】二条城駅前 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】<http://binchoutan.com/>

【My Prema】<http://my.prema.co.jp/>

購読リンク先



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

