

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…

足
る
を
知
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 後編

生産者紹介 株式会社角谷文治郎商店 角谷利夫さん

自然のおいしさにはリズムやハーモニーがある

基本のき 肉食はどうしてダメなの？



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

おどろ、おどろ

今回は、極めて個人的な告白からスタートすることになりますが、どうぞおつきあいください。

実は、本稿を書いている直前に、私は覚悟していた手術からいったん解放されました。もともと病弱な私は、一年半ほど前から著しく体調を崩していました。ストレス過大からか、胃腸炎と逆流性食道炎の悪化、それに伴う喉の異常、心理的な不調まで、ドミノ倒しであちこちが悪くなっていた状態です。

そんな最中に受けた人間ドックで、喉にガンの疑いがあると指摘され、その足で耳鼻科に飛んでいき、そこで声帯の奥に何かできるものがあるということがわかりました。紹介された京都の大病院で「ガンではないが、別の病気が悪化しているようだから、全身麻酔で治療を兼ねた正確な診断のための検査をしてください。入院期間は一週間です。日取りを決めましょ」といつところまでいきました。

とはいえ、画像で見る喉の異物は決して大きくなく、たったこの数ミリのために仕事を差し置いて全身麻酔での検査に一週間の入院することは避けたいと思ひ、想定される病気で日本一の先生

は誰かと探し始めました。その結果、東京にある大病院の名医の門をたたき、やはり同じ全身麻酔での治療と検査を勧められたのですが、難色を示したところ、「じゃあ、とにかく日帰りでやってみましょう、ただし局所麻酔で喉の組織をひきぎるので、決して楽ではないですよ」と告げられ、ふたつ返事でこの検査を受けることになりました。結果的に、京都の段階から指摘されていた通り、「喉頭乳頭腫」という良性腫瘍ではあるが、ものすごい勢いで再発を続ける相当難しい病気であると診断されました。

この腫瘍、早い話が子宮頸ガンを発症するのと同じウイルスを原因とするもので、それが病状として喉に出ればこの病気、子宮頸に出ると子宮頸ガンとなります。当然、私のことです。最初の異常を指摘されたときから、昨年連載をお願いしていた六角田中醫院の田中先生をはじめ、あちこちの代替医療の先生方にもお世話になり、全身の状態はかなりのスピードで回復。喉頭乳頭腫も幸いに再発がなく、経過観察の間隔も開いていきました。私がかかった諸先生方の治療や、私が選んだいわゆる食事療法や機能的食品はきちんと効果を出してくれていたのです。

再発告知

節分過ぎの二月、東京での経過観察で喉を特殊なカメラで覗いている先生から「やっぱり」という声が聞こえました。もしかして、と思った通り、先生は「この病気で組織をつまんで取っただけで、こんなに再発がないなんて、前例がないんですよ。でも、やっぱりまたできています」と仰いました。確かに、病変があつて取り去った場所に、またぶつくり膨らみが出てきています。当然に手術を告げられました。私はいま新規事業スタートの真っ最中、すぐには難しいので調整してまた来ます、といつて予約を取り直したのが、この原稿を書いている今日なのです。この一ヶ月の猶予期間のあいだに、手術のための日程調整を進めつつ、同時に手術しなくて済むようにあらゆることを平行してやってみようかと決断していました。弊社で販売している意識進化装置「口ゴストロンの力」を借り、不思議な縁である方とお会いして特殊な力をいただき、もう一度自然療法を整理してシンプルに続け……とやるだけのことはいやりましたが、今朝、病院の玄関をくぐる時には覚悟がありました。私が考えていたのは「たとえどちらになつたとしても、

自分はこのことを学ぶために生きているんだから、たとえどうなっても最善の出来事にしよう」ということだけでした。先生に挨拶をしたあとで「先生、願わくば、腫瘍が大きくなっていないのなら手術は先延ばししたいのです」といって診察台に座り、いつものように口をあけて「へー」と発音すると、今度は先生が「あれ？」というのです。画像を見ながら先生は、右側だけだった膨らみが左側にもできていることを指摘され、「なんだが、ちよっと違うような気がするから、別の特殊な装置があいたら、もう一度見ましよう」と、別のカメラへ。そして、再度先生から呼び出されて「ちよっと、前例がないんですよ、つまんで採っただけで、これだけの期間再発がないのは」とも、とにかく乳頭腫とは違うようなので、手術はとりあえずやめて、3ヶ月後に再度様子を見ましよう」ということで、私は今、パソコンの前に座っています。

たとえ手術になったところで悲観もせず、経過観察だからといって喜びに溢れるわけでもなく、淡々と起きていることをあるがままに見よう、という、そつう気持ちで今を迎えています。もちろん、前例がない奇跡は嬉しいことですが、手術しないで済むに越したことはありません。でも、この一ヶ月で改めて決めた態度は、起きていることにはすべて意味がある、意味づけするのは自分の心。ただその一点だという覚悟だけなのです。

📷 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。

4月号の写真：それでもなお、桜咲く

京都で生まれ育つと、神社仏閣に桜を見に行くことが少なく、ついつい路上で済ませてしまう。対して東京は路上の桜が多く、春の東京で桜と対面することが多くなった。生涯で最も強く印象に残っているのは、原発事故直後の福島県相馬市、相馬中村城のソメイヨシノだ。人の世で何があろうと、「それでもなお、桜咲く」という言葉が頭をよぎり、そしてその桜吹雪を永久に忘れぬために、私たちの自然食のデザインにした。



今回の出来事を通して私がしたことは、病気とは闘いもせず無視もせず、都合のよい解釈だけに固執せず、私はここから何を学ぶのだろうかという問いを続けていることだけです。

もう一つだけいいましよう。生きていくことは素晴らしいことだ、それだけどれだけ無数の幸いに支えられているのかと思うと、それ自体に深い感動を覚えます。願わくば、いつか死を迎えるときにも、産まれて生きて死を迎えるという流れを、あるがままに感動をもって受け止めていたいと念じています。

Book

Nobuo's recommendation

Item

出来事の意味を捉えなおす

ピュア・バランス

《こころ》を100%《宇宙の愛》に 空け渡したときに起こる人生の奇跡

本誌の連載が一つ終了となる、というタイミングで、私がどうしても新たに連載をお願いしたい方を考えたとき、脳内に立ち現れたのが宮崎ますみさんでした。女優として、母として、そしてガンの経験もお持ちの

宮崎さんが今月から連載をスタート。本のタイトルに惹かれた方はぜひ。



ピュア・バランス
《こころ》を100%《宇宙の愛》に
空け渡したときに起こる人生の奇跡
宮崎ますみ著
出版 ヒカルランド

自分のためにもよかったようです

元気∞無限の素

お客様はもちろん、むしろ難しい病気で困っているスタッフやその関係者のために、と思って作った本品でしたが、まさかうまくタイミングで完成して自分に役立つとはあまり想定していませんでした。1-3, 1-6βグルカンを高含有し、黒酵母発酵液に、レスバトロールを配合、味が苦手という人が多い



この素材に絶妙の味付けを施し、おやつのように食べられるようにしました。

元気∞無限の素
17g×30包
10,584円(税込)

詳細&ご注文は [げんきむげん](#) [検索](#) 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教えていただきました。その続編です。

(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。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。専門は放射線計測、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

電力自由化でも間接的に 電力9社[※]に支払うことに

——原子力を止めさせるには、どうすればいいのでしょうか？

小出 おっしゃるように「炊飯器を止める」というのも、一つのいい手段だと思います。私は、そもそも電気を極力使わないようにして、以前、住んでいた熊取にはエアコンはありませんでした。

——熊取は、和歌山に近く雨の方ですが、エアコンがなくても過ごせるものですか？

小出 めちゃくちゃ暑かったです。でも、極力、電気を使わないと決めていたので、子どもたちが小学校の夏休みの宿題で、エアコンの使用量の調査をしなければならなかったのですが、家にエアコンがなかったのはうちだけだったよつで宿題を免れたと喜んでいました（笑）。

今、決定的にみなさんができることは電力会社を変えること。電力自由化になりましたので、「原子力発電をしている電力会社」の電気は買わないと。これは圧倒的に効果があると思います。私は今、長野県に移ってきて、中部電力の供給エリアにいます。中部電力は法外に原子力

発電所を持っていますが、現在、全部止まっています。もし動かすことになったら、僕は絶対に中部電力の電気は買いません。その前に、動かそうとしていることに対して、抗議をして電力会社を変えようとしています。みなさんが「原子力発電をしている電力会社の電気は買わない」と声をあげれば、電力会社はきくと困るはずですよ。

——広告の影響で原子力の電気は安いと思っ

ている人も多いのですが、下図のグラフのように実は高いです。前回お話ししたように、通常の水力発電と違って揚水発電はかなり高額。原子力発電のために揚水発電が必要ですので、その分を追加すると原子力発電は高くなる。

そのうえ原子力発電所は、国がさまざまな研究開発費を出しています。その財政支出を上乗せすると、さらに高額に。例えば、高速増殖炉もんじゅは、全く電力供給できないまま廃炉が決定しました。止まったまま一兆円が無駄になったのです。原子力発電所を建てるためには、

その土地に多額の投資をします。これも財政支出の一つで、それも上乗せすると、さらに高額になるわけです。

——さらに廃炉に何十年もかかる……

小出 そうです。原子力発電のために、高い電気代を払っているわけなのです。

——しかも、このグラフは2007年のもの。その後の経過を考えると……

小出 そうです。例えば、3・11で事故が起きたよね。廃炉、核のゴミの始末の費用がさらに必要になってきます。ちゃんと賠償するならば、国が破綻するほどの費用がかかるのです。

——今年、補償が打ち切られますよね？

小出 そうです。この3月に自主的に避難している人の住宅の補償が打ち切られます。ちゃんと補償しないまま乗り切ろうとしているわけですが、それでも22兆円かかる。本当に補償することを考慮すると、100兆〜200兆円。火力発電、水力発電の比ではなくなくなってしまいます。そのうえ、廃炉や核のゴミの処分など、原子力発電は、やればやるほどお金がかかってしまうのです。

今、進められている電力自由化ですが、原子力の費用、廃炉や核のゴミの始末にかかるお金を「電力会社」ではなく「送電会社」に支払わせようとしている。

——どういうことですか？

小出 わからないぐらいひどい理由ですが、

彼らの論理では「本当だったら事故を想定して電気料金を徴収しておくべきだった。でも事故が起きてしまった。試算が間違えていたから、過去に遡って、その利用者からお金を徴収しなければいけない。原子力発電を動かす会社ではなく、広くみんなに責任を取ってもらわなきゃいけない」というわけです。

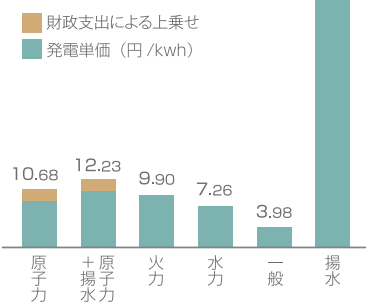
仮に、原子力発電が嫌だからと別の会社へ乗り換えても、送電料金として、原子力の始末の費用を払わされる。そういう仕組みを作ろうとされている。

——電力自由化の本当の理由ということでしょうか？

小出 実に悪辣で、頭がいい。結局、送電会社を分離したとしても、今の電力9社がそれを支配していくという関係は、おそらく簡単には乗り越えられません。

発電の単価

(有価証券報告書に基づく発電単価 1970〜2007年まで
立命館大学 大島豊一さんによる)



※北海道電力、東北電力、東京電力、中部電力、北陸電力、関西電力、中国電力、四国電力、九州電力、沖縄電力のうち、沖縄電力以外の9社のこと。沖縄電力は、日本で唯一、原子力発電を持たない。

化石燃料に頼りつつ いずれは太陽エネルギー

——自分で発電するのが理想ですね。

小出 そうですね。住宅建築業者のなかにもオフグリッド、つまり送電線と結ばず独立してエネルギーを賄える住宅を建てようと試みている会社もあります。社長自ら送電線から切り離して生活をするということを実験的にやっていますが、冬になるとお風呂に入れないとかね。

——あ、それはちよつと辛いですね。

小出 ちよつと辛いですよ(笑)。簡単ではないけれど、そうやって一歩一歩やっていくしかない。私も自宅の屋根に太陽光発電を乗せており、ほとんど電気を使わないので8〜9割売っています。

——今後はどのようなエネルギーを使えばいいのでしょうか？

小出 エネルギー源という意味で地球上で一番多いのは石炭です。下図の「究極埋蔵量」は存在することがわかっている量のこと。実際に掘るとなると、炭鉱を作り人が降りるので、エネルギーもお金もかなり危険も伴う。そのうち現在の技術レベルで、採算があって掘り出せる

量が「確認埋蔵量」です。

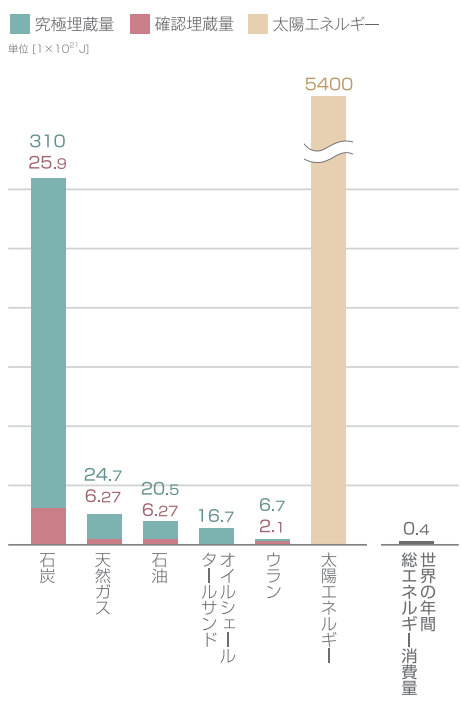
どのぐらいのエネルギーを指しているのか。世界の一年間の総エネルギー消費量は、0.4。それに対して石炭の究極埋蔵量は310、確認埋蔵量は25.9ある。単位がピンとこないと思うのですが、数字だけ見ていただきたいのですが、確認埋蔵量だけで60〜70年分。技術が進歩して確認埋蔵量が増えると800年は持つと考えられます。天然ガスもほとんど開発されているので、いずれ石炭ぐらい大きくなるでしょう。石油は減っていくと思われれます。これらが「化石燃料」といわれるものです。

そこで思い出していただきたいのが、毎日新聞の記事。「化石燃料が枯渇してしまつたら将来は原子力発電が不可欠」と書いてありましたよね。原子力の原料であるウラン。これも再生不能エネルギーの一種で地底から取って使えばなくなるわけですが、ウランはこんなに少ない。

——そこに頼るのはおかしいですよね？
小出 そもそもおかしいのです。ただし、

再生不能エネルギー資源の埋蔵量と一年毎の太陽エネルギー量

いつかなくなってしまう再生不能エネルギー源は、地球が46億年の歴史をかけて蓄えてきたもの。再生可能エネルギーの一つである太陽は、そのすべての合計の10倍以上のエネルギーを毎年地球にくれる。



——夢物語ですね。

小出 そうです。「化石燃料が枯渇するから原子力」ではなく「原子力は簡単に枯渇してしまうので化石燃料にすぎらない」というのが真実です。まずは、これらの限りある化石燃料を

これはウラン235だけの数値です。235と238という2種類のウランがあるのですが、現在の原子力発電で使用できるのは235のみ。原子力推進派はウラン238をプルトニウムに変えながら使つて、資源量がこの6倍に増えると。でも、そのためには前出の「もんじゅ」という特殊な高速増殖炉を開発して動かさなければならぬ。これが実現できなかった。世界中で挑戦しているが、どの国もまだ技術的に実現できていない。

大切に使うことです。とはいえ、いずれ枯渇してしまいます。では、どうすればいいのか。再生不能エネルギーではなく、再生可能エネルギーに頼るしかない。それが「太陽」です。太陽は地球に「光」という形でエネルギーをくれていますよね。そのために地球は温かく明るく、生き物が生きられる星なのです。

太陽が一年間に地球に与えてくれるエネルギーがどれだけかというところ、すべての再生不能エネルギーの合計の10倍以上。数字でいうと5400。しかも、それを毎年与えている。地球が46億年かけて取り込んできた再生不能エネルギー資源に比べて、太陽は一年ごとに、これほどの大きさのエネルギーをくれているわけですね。

エネルギーの要らない町へ

——今から太陽エネルギーを考えていかなければなりませんね。

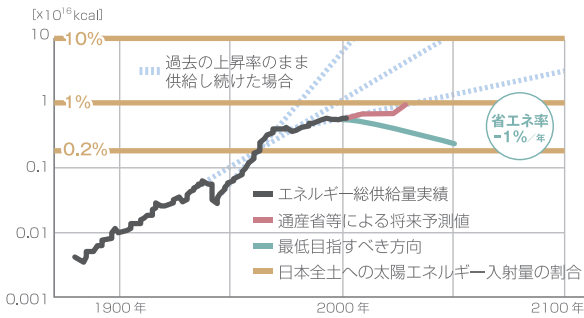
小出 そうです。とはいえ、太陽のエネルギーは人間だけのものではありません。地球の生態系すべてが太陽によって支えられているわけですから、どれだけ生命環境を破壊せずに人間が分け前を食うのか考えていかなければなりません。

——食物連鎖などと同じですね。

小出 そうです。太陽は明るさと温かさ

日本におけるエネルギー総供給量の変遷

人口低減率 2030年まで…0.5%/年、2050年まで…0.9%/年、その後…1%/年



をくれ、水や風の循環も作ってくれます。

そのなかで自然現象（風、波、空気の流れなど）に使われるのは地球に届く太陽エネルギー全体の0.2%。それに比べて、日本ではどれだけエネルギーを使っているか。現在、0.6%を超えている。とんでもないことだと思います。

上図は明治時代からのエネルギー総供給量の変遷のグラフです。明治時代、日本は「脱亜入欧」などと言いながらエネルギーをどんどん使うよう推奨した。そのため消費量がぐんぐん上がっています。第二次世界大戦で負けてカタツと下がりますが高度成長期に盛り返し、オイルショックなどで横ばいになりつつ増加。単純にいうと「50年経つと10倍」というスピードで増加しています。

「エネルギーを使えば快適」とみんなが思っている限り、さらに増加します。2100年には、太陽がくくれるエネルギーと同じ量のエネルギーを使うことになってしまう。自然が壊れてしまいます。

——人間の体も危険ですよ？

小出 そう思います。日本はこれから人口が減っていきますし、一人当たりの消費

エネルギーを一年間で1%減らしていけばいいと思います。

——みんなやればできそうですよね？

小出 簡単ですよ。リーマンショックで8%落ちていますし、人々の省エネ意識が進み消費量は減ってきているわけですので。やる気があればできるはずですよ。

——快適さを求め過ぎたのでしょうか。

小出 快適さと一極集中でしようね。みなさん「東京」に行きたがりますよね。私は、江戸の下町で生まれ育ちましたが、家から半径約200メートル以内に、八百屋、肉屋、乾物屋、豆腐屋、薬屋、医者…歩いて生活できる町でした。でも、

東京オリンピックでガラリと変わってしまった。子どもの遊び場だった道路は車に占領され、二ヨキニヨキとビルが建ち、日本橋の上を高速道路が走る…この町はもうダメだと。東京を離れたくて、東北大学に行きました。でも、今もみなさん東京に集まりますよね。もともと地域分散し、エネルギーなんか使わずにても生きられるような町を作るしかない。

長期間かかると思いますが。国土計画、都市計画を含めて考え直す必要があります。

——どういう生き方が快適なのか。一人ひとりが、自分の趣味レベルではなく

「生き方全体」を変えていく。そういうスケールで、深く、そして、広く考えなければならぬのではないのでしょうか。

取材を終えて

大阪万博のころに生まれた私にとって、電気があるのは当たり前。電子レンジやビデオ、パソコンこそなかったものの、現在の暮らしと大きくかけ離れておらず「ものがない時代」を味わったことはない。キャンプで川原の石でかまどを作り「電気のない暮らし」をなんとなく疑似体験したぐらいだった。阪神淡路大震災でライフラインが一時的に不安定になり、ようやく「電気に頼り過ぎることの怖さ」に気づいた。当時、長女が1歳になるうらうらとしていたころだった。

「当たり前にあるもの」の大切さを、私たちは忘れがちだ。そこに目を向けたり、感謝したりすることを忘れてしまふ。でも、アトビーだった三女を含め三人の子どもたちを育てながら、いろいろな喪失体験をするなかで、「当たり前にあるもの」こそ、大切にしなければならぬことにも気づいてきた。また、本当にいい食生活には「新鮮」「手間」「時間」「想い」が必須なのだとも感じてきた。そういう人が、今は、増えてきていると思う。本当に大切なものはなにか。本当に必要なものはなにか。家族だけでも人間だけでもない、もっと大きなもの、長い期間を含め、考える時代に来ている。



編集室 Roots 代表
藤嶋ひじり
(ふじしま ひじり)

「らくちんゆるる通信」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



一度使うと、ほかのみりんが使えなくなるという噂の『三河みりん』。味にこだわりのある方なら、耳にしたことがあるのではないのでしょうか。株式会社角谷文治郎商店の代表取締役 角谷利夫さんに、みりんの魅力と歴史について伺いました。

自然のおいしさには リズムやハーモニーがある

株式会社角谷文治郎商店 代表取締役 角谷 利夫さん



(左：角谷利夫さん 右：娘の角谷治子さん)

「米一升、みりん一升」といわれ、一升分のもち米と米麴(9:1)で、ちょうど一升分の「三河みりん」が造られます。



みりんの歴史は500年ほど。当時は砂糖も存在しておらず「甘さ」が非常に貴重でした。焼酎の蒸留法が日本に伝わったあと、みりんの存在が記録に出てきますが、当初は「蜜林酎」「美淋酒」と記されています。「淋」という字は「一般に「さみしい」と認識されていますが、「シ」は蜜が滴るさま、「林」はたくさん集まった状態を表す。つまり「蜜がたくさん溜まったお酒」という意味なのです。できあがったみりんを「うまいなあ」「蜜がたっぷり溜まったような甘さがあるな」と当時の人は思ったのでしょう。

みりんの仕込みは、春と秋の2回行います。梅の花が咲くころから桜の花が咲くころ。そして、菊の花が咲くころです。原料は「もち米、米麴、米焼酎」のみ。米焼酎は自家製で、使用する米はすべて玄米で仕入れて自家精米しています。味噌やお醤油は、豆や麦で麴を作って塩と一緒に仕込みますが、みりんの場合は焼酎いずれも雑菌を抑え込みながら麴の働きだけを、緩慢に進めるためのブレイキの役割を果たしています。焼酎のなかで、お米の「甘さ」と「旨味」をバランスよく引き出したものが、みりんなのです。

店頭に並ぶ商品は、仕込みから2年の歳月をかけたもの。搾った直後のみりんは、ほんのり白く濁っており、甘みと旨みと焼酎の辛さがばらばらで、それぞれが立っている。それが1年寝かせることでひとつになります。白く濁っていた濁が下がり、熟成によりまろやかな味わいになり、旨みであるアミノ酸と甘さのブドウ糖の結合反応が起こることで、琥珀色になります。



釜の中であぐらをかきながら、

自家精米したもち米は甑で蒸して粗熟を取り、焼酎・麴とともにタンクに仕込まれ約3ヶ月間、糖化熟成。途中、櫛が入られますが、酒造りと違い非常に櫛が重いのだそう。その後もろみを「糟」で搾ります。酒袋に入れて積み上げ、時間をかけてゆっくり出してくるのを待ちます。さらに一年以上貯蔵熟成してから、加熱殺菌せずに瓶詰めされます。

みりんを口に含んでも「みりん味」というものはありません。米そのもののおいしさなのです。でも、いつもの料理からみりんを外すと、驚くほど味が変わりますよ。みりんは、料理のなかでは常に脇役。主役にはなりません。主役を引き立てるのが、みりんなのです。みりんを使った料理は、口に含むとまず甘さが来て、その後、旨みが変わる。最初の甘さで味覚を研ぎ澄ませ、役目を終えた甘さはスツと消えてくれるので後ろに控えた旨みが引き立つのです。自然のおいしさにはリズムやハーモニーがある。化学調味料では一口目も二口目も、ずっと味が変わ

ようになってから砂糖を使わなくなった」という声をよく聞きます。それは旨みが関係しています。旨みがしっかりあれば、甘辛に頼る必要がないのです。

恵み豊かな三河だから醸造が発達 その豊かな風土も守りたい

尾張三河は大地の恵みが豊か。温暖な気候のため冬でもさまざまな野菜が作れます。当然、米や豆や麦も収穫でき、保存食として味噌が作られ、たまり醤油など調味料が作られるようになった。また、食べつくせないお米をおいしくいただくために酒造りが始まった。明治初期までは灘・伏見を負かすほど酒造りが盛んだつたのです。みりんの原料の焼酎は、昔は酒粕から造っていました。酒粕が容易に手に入ったから焼酎を造り、みりんに発展した。大地の恵みがあつたからこそ醸造が発達し、酒造りが盛んだつたからこそ、みりんができたのです。

田んぼや畑が、どれだけ日常の生活に潤いを満たしてくれているか。米という食料としてのみの価格がつけられていますが、収穫前の田んぼや畑には、それ以上の価値がある。風土を味わう、ということ。お茶碗一杯のご飯で、環境保護に参加できます。365日食べ続けたい、ひと抱えの田んぼの緑を維持できる。そういった環境との関わりも含めて、これからもおいしいみりんを造っていききたいと思っています。

長期醸造熟成で造られた発酵自然食品

角谷文治郎商店のみりんと梅酒

砂糖不使用! みりんが醸す濃厚梅酒

三河みりん青梅を漬込んだ砂糖無添加の二役仕込み梅酒です。長期熟成により爽やかな梅の風味と自然な甘さが溶け合い、芳醇でまろやかな味わいに。後味の引きの良さが際立つみりん一筋の蔵自慢の和のリキュールです。

三州梅酒 10 濃醇
720 ml
1,792 円(税込)



飲めるおいしさ! 伝統の味

もち米のおいしさを、醸造という日本の伝統的な技のみで引き出した本格みりんです。飲めるほどにおいしく、上品でキレの良い甘さと、照り・ツヤの良さが特長です。素材の持ち味を引き立てるお米の旨み・コクがたっぷりです。

三州三河みりん
300 ml 530 円(税込)
700 ml 1,101 円(税込)



砂糖不使用! キレのある爽やか梅酒

三河みりん青梅を漬込んだ砂糖無添加の二役仕込み梅酒です。芳醇な味わいの中にもキレがある辛口タイプです。爽快でさらり滑らかな喉越しは食前・食中酒として、酒席の肴をよりおいしく引き立てます。

三州梅酒辛口
720 ml 1,512 円(税込)



有機認証米使用! みりん一筋の味

自然の生態系の中で栽培された国内産の有機米を原料に、「米一升・みりん一升」という 200 余年本場三河の伝統的な醸造法で造りました。創業以来みりん一筋の蔵で育まれた、お米の自然な甘さ・旨み・香り豊かな味わいです。

有機三州みりん
500 ml 1,123 円(税込)



ericoのベジタリアンツワツグ

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

キーマカレー風トマトソースのチアシードピザ

プレマジャンティの加工品は料理家泣かせて困りますね。「そのままが旨い」のです。旨辛&濃みな「キーマカレー風トマトソース」はシンプルに練りごまを混ぜただけで味わいがランクアップ。ピザ生地にはチアシードを使い、米粉なのに成形できるグルテンフリー&ノンオイル生地でのご紹介です。薄く伸ばせばクリスピー。厚めにするとモチリ食感が楽しめます。

レシピ採用アイテム



トマトをベースにカレースパイスを加え、大豆ミートとあわせてキーマカレー風トマトソース。トマトに玉ねぎ、りんごなどを加えて煮込んだ手づくり風。コチュジャンやガラムマサラを加え、カレースパイスだけでは出し切れない奥深い辛みを実現しました。ピリッとするのに辛過ぎず旨味と辛味のバランスが絶妙。もちろん、風味調味料・合成保存料不使用です。

プレマジャンティ キーマカレー風トマトソース(辛口)
170g 675円(税込)

詳細&ご注文は [キーマカレー風トマトソース](#) [検索](#) サイト内



材料 直径 12 cm 程度のミニピザ 4 枚分

生地 A

混ぜ合わせてゲル状になるまで置く(12 時間)

水…………… 130~150 cc
サルバチアシード… 25~30g
*プレマジャンティ



作り方 調理時間 20 分
(チアシードの浸水時間省く)

※ オープンを 250℃ で予熱しておく

- 1) (A) と (B) をボウルでこね合わせてひとまとめにする。べたつくようなら米粉を足して調整。まとまりにくいようなら水を少量追加する。
- 2) 4 等分してオープンシートを敷いた天板にのぼし、ソースとお好みのトッピングをかける。
- 3) 250℃ のオープンで約 15 分焼いてできあがり。

すべてびんちょうたんコムにてお求めいただける商品です

生地 B
混ぜ合わせておく

米粉…………… 150g *オーサワ
自然塩…………… 小さじ 1/4 *キパワソルト
黒砂糖 (粉末) …… 20g *風と光
クミンシード…………… 小さじ 1/2 *アリスン
オレガノ…………… 小さじ 2 *アサクラ野生のオレガノ
アルミフリーベーキングパウダー…………… 小さじ 1 と 1/2 *風と光

ソース
混ぜ合わせておく

キーマカレー風トマトソース (辛口)…………… 1 瓶 *プレマジャンティ
有機 全粒ゴマペースト (白)…………… 大さじ 1~2 *プレマジャンティ

トッピング

冷凍ホールコーン…………… 適量 *フルーツバスケット (冷凍)
有機 全粒ゴマペースト (白) (黒)…………… 適量 *プレマジャンティ
有機 黒いりごま…………… 適量 *プレマジャンティ



ベジタリアン料理家
Neo ベジタリアン料理指導士代表
マクロビオティック望診法指導士
プロフェッショナル

erico

(えりこ)

美大卒業後、モザイクタイラーアーティストとして活動。2 軒のカフェ立ち上げと運営を経て現在に至る。重度のアトピーだった息子と暮らす経験と「完全菜食」の実践体験を活かし、時代に沿った食事&スイーツを伝える。大学生と 2 歳の息子と YOGA-インストラクターの夫と 4 人暮らし。

<http://neovege.com>

女性は「自分のちょうどいい」をよく知ってる動物なのだと思います。その「ちょうどいい」=「足りている」が自分次第であることも (笑)。

私「美味しいなあ。食べ物で何が 1 番好き？ って聞かれたら絶対にカレーって答えるわあ。せやけど、もうちょい甘くてもいいね」長男「は？ こないだオムライスでゆ〜てたやん。その前は餃子。もっと旨味が要るだの、あの辣油があったらとか文句ばっかやん」夫「女の人はちょっとのことが足りてるって満足してくれるんやで！ かわいいやん。そこがないと、がんばれないの。エリコさんね、好きな洋服とか欲しいものないの？ いつも同じ服だし、化粧品も買えば？」私「欲しいものはないよ。足りてる。パパこそズボンとか買えば？ ボロボロやん」夫「僕は要らないから」息子「嘘ばっか！ 父さん嘘やで。こないだ母さんに荷物来てたぞ」夫「お料理教室で使う食材やろ」私「うん！」息子「絶対違う。軽かったで！」-息子よ、だまらっしゃい (笑)。

私は循環型の浪費家です。料理家を生業として

ますので閑いたときにすぐ試作できるようキッチンには驚く種類の食材を在庫。国内外の食材 (特に植物性由来・自分の安全基準) で日々研究なのですが自分の料理スタイル (Neo ベジタリアン料理) に必要か？ は使ってみないとわからないことがほとんどの感覚頼り。むだなく還元するには「平和的レシピ」を喜びと共に届けることだと思います。表現が下品ですが「宇宙全体に愛をぶち撒く意識」で考案しています。地球という星の大地を耕しつくる人・流通させる人・買って料理する人が共に食べることで、みながまたひとつになるのです。このポジティブなエネルギー循環に入っていれば悪魔にも止めることはできません。世界が女性の思う「ちょうどいい」に向かっているとしたらどうでしょう？ 個々が何をもち「ちょうどいい」とするかで、世界を変えることができるといえますね！

追伸 夫様：届いた荷物の中身は食材ではなくターコイズブルーのエナメルパンブスでした。パパのスボンも買おうね！ 循環型浪費家だなんてエイブルフルでも笑えないなあ。



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のを確信している。
〒849-0915
佐賀県佐賀市兵庫北5丁目3-7-2
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

自分は素晴らしい存在

前回、あなたの体の元素は星々の元素と同じであるという話をしました。今回は目に見えない「心」のことについて説明してみたいと思います。

生まれる前、わたしたちは大きな命(魂)という海に、自他の区別なく存在していた、と仮定してみましょう。新たに生まれてくる命は、波しぶきの水滴一つのようなものです。人の一生はザボンという一瞬のうちに、生まれて消えていきます。

生まれた瞬間は、自他の区別がつかず、自分はまだ海だと思っていますが、実際は海から切り離された一滴の水なので、全てのことが思い通りになりません。保護者の助けを借りないと、空腹感もウンチの不快感もどうすることもできません。自分一人では生きていけない無力な存在だ、という前提ができません。他の水滴たちと関わることで、思い通りにならない別の存在がいることを認識し、自我が確立していきます。自分と他の水滴たちの違いを、強く意識すればするほど、かつて持っていた海との一体感は薄れていきます。

孤独感、不足感、不安感、恐怖心などの自分が海であることを忘れてしまったときに出るマイナス感情です。成長するに、自我が主体となり人生を進んでいきますが、自我には自己否定の要素があるので、必ずいくつかのつまずきを経験します。通常はそのまま、水の一滴として海に

帰って自我の一生を終えます。

つまずいた時に強烈な自己否定をした場合、認識がクルンとひっくり返って自分は海だったと気づく人もいます。また自分は海であることを少しずつ学ぶ場合もあります。

病気や悩み、苦しみは、それを経験している人にとっては重大な問題です。問題に意識をフォーカスすればするほど、自分が海であるという認識からは遠ざかっていきます。自分が海であると気づくことで、問題が単に「解決すべきこと」ではないことに気づきます。「問題」と思っていたことが「実は、問題ではなかった」「自分は既に満たされていた」ということに気づくための絶妙な方法なのです。

競い合うからが**んばる**が**んばる**から**孤独**になる

この水の一滴の物語を具体的に応用してみよう。あなたは本来、その存在自体がとても素晴らしいものでした。生まれてきて、お母さん(保護者)に世話をしてもらってはいましたが、親の助けがあれば、なんでもできる気がしていました。成長して外の世界に出ると、他の子どもたちと比較され、競争することを学びます。お母さんも、わが子の将来を思って、ときに厳しく接するようになります。他の子ども達に負けないように、もつとが**んばる**れば幸せになれる、と教えられる。自分もお母さんに認められ

たい、認められて母親を笑顔にしたい、と思います。が**んばる**れば母親を笑顔にできる(かもしれない)というプログラムができあがります。学校や社会に出ると、このプログラムは親以外の人にも適用されるようになります。みんなに認められなければならない、が**んばる**り続けなければならないと思ってしまう。このプログラムには、自分は十分な存在ではなく、が**んばる**らなければ報われない、という自己否定が含まれているので、いくつかのつまずきを経験します。

ここで、自分は孤独な存在である、という認識から脱することができれば、問題をなくすことができます。すべてのものどつながつた存在であること、孤独な存在ではなく、大いなる存在の一部であり、大いなる存在そのものであることを思い出すと問題が消えてなくなります。自分は孤独でちっぽけな存在ではなく、大いなる存在(宇宙またはサムシングレート)の一部である、ということをおい出すイメージトレーニングをしてみましょう。

孤独な一滴の水が、海に溶けあつて無限に広がっていくところをイメージしましょう。自分自身が海であると感ずてみましょう。海は、魂でもあり、宇宙でもあり、サムシングレートでもあり、大きなエネルギーのようなものでもあります。潜在意識は、そのことを知っているので深いリラクセスを得ることができます。



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

内観



ケテル歯科醫院 院長
歯科医師・整体師
日本抗加齢医学会専門医
国際統合医学学会認定医
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>



今から25年ほど前になります。ゴールデンウィークには決まって福島のお寺に座禅の修行に通っていました。それは毎年5日間の日程。お坊さんの修行と同じで、朝は日の出前に起き、座禅を組みお経を唱え警策（しやうさく）をいただきます。

まさに「起きて半畳。寝て一畳」
一汁一菜をゆっくり食す

私に与えられているのは、畳半畳分。体を休めるときは畳一畳分。それ以上でも以下でもなく、ことを行うには充分に足りているのです。食事は一汁一菜を、感謝をしていただきます。食事の最後は、お茶碗にお茶をいただき、大きい器にお茶を入れ、お漬けものなの最後の一枚のたくあんを使って器を綺麗にこそげます。そのお茶は、次の茶碗に移され同じようにたくあんをこぞぎ、また、次の茶碗へ移しを繰り返して、最後にそのお茶とたくあんをいただきます。

私の他にも参加者は何名かいましたが、修行の間は一切の人の眼を見ず私語は禁止のため、どのような方が参加しているのかはわかりませんでした。普段の生活では仕事をして、好きなものを食べて、休みの日は好きな時間に起きてTVを見たり趣味に興じたり、赴くままにタラタラと時間が流れるのに対し、ここでは自然に沿った規則

正しい生活と、口をゆすぐのと顔を洗うのに一杯のコップの水で賄ったりと俗世間とはかけ離れたストイックな生活です（5日間はお風呂にも入りませんから髪も髭もぼーぼーで、帰るころにはまさに修行僧のようです……）。

自らの「呼吸」に意識を向ける

座禅の間は自分の呼吸とだけ向き合います。これは以前にもご紹介したことです。これは以前にもご紹介したことです。呼吸は自分でコントロールすることができず、何か頭の中で妄想を追い続けていたりしているときは、人は息をしていないことが多いものです。

息は吐かないと入ってきませんから8秒吐いて、2秒吸う、つまり10秒に1回、1分間に6回の呼吸を意識するようにします。座禅中は呼吸から眼をはずしてはいけません。

どこかに痛みを感じたり、悲しみや怒りを感じて自分を見失いそうになったら、そして、もちろんリラックスするときにも、この呼吸を取り入れてみることをお勧めします。

変わる景色やさまざまな音、雑多な問題があっても、自分の呼吸だけを見つめることで、自ずから見えてくるものがあるのです。

朝希望輝起夕感謝抱眠
生涯幾時明月廻来
苦境耐天職勤社会尽而
趣味楽生甲斐人生送

朝は希望に輝いて起き、夕は感謝を抱いて眠る。生涯、幾時か明月が廻り来て、苦境に耐え、天職に勤め、社会に尽くす。また、趣味を楽しみ、生き甲斐のある人生を送る……という感じでしょうか。

どこかにあつた文章なのかもしれませんが、書を越えていた祖父が自分のために、亡くなる前に書いてくれたものです。私も祖父と同じ仕事を続けてきて、時代は違えど、この言葉が人生のすべてであるように感じて、日々毎朝の始まりとしています。

欲を持つと無限に欲してしまうのが人間の悪いところ、欲するのではなく、与えて生きていけたらよいのではないのでしょうか。

※禅宗の僧堂で眠気をさまし気のゆるみを戒めるために肩を打つ板状の棒

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



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
03-6447-7818
土曜午後・日曜・祝日・休診（完全予約制）
<http://clinic-shinkenan.com/>

がんにかかった人の心構え

世界遺産「和食」を食べない日本人

昨今、日本ではがんになる人が増加しています。それも、今までは少なかった大腸がんや乳がん、肺がん、前立腺がんの割合が増えているのです。欧米は減少傾向にあるというのにです。

2013年「和食」が世界遺産になりましたが、日本人の食事は欧米化したまま。生活習慣病は年々増加しているのです。和食は長寿に関係していると世界的に認められたにもかかわらず、現代の日本人は、生まれて間もないときからミルク（牛のお乳）を飲ませ、幼稚園や小中学校時代の朝食は、トーストにマーガリン、ジャム、牛乳などの洋食。お昼は学校給食でも牛乳に食パンにクリームシチューの洋食。夜は加工した飲み物や冷凍食品にお肉、ファストフード。年々、和食から遠のいています。がんの原因は沢山の要素が重なっています。がんや生活習慣病が増加し続けていたアメリカでは、1977年に大統領令でマクガバンレポートが作成され、大々的に調査が行われました。結果、慢性疾患の原因の35%以上が食べ物によるものでした。なかでも、肉食やトランス脂肪酸（マーガリンなど）は最たる原因であることがわかったのです。

にもかかわらず、今も日本人は日常的に体に良くない食品添加物を平気で食べているのです。食品添加物を含めると、がんの原因の約50%が食事によるもの。そのほか環境汚染なども考えられます。がんこそ、実は、立派な生活習慣病であり慢性疾患なのです。10年以上かけて、食べたものや環境に汚染され、自覚症状なく精神的ショックやストレスをかけて、自分の身体を不健康に育てていることになりました。そのことをがんになった方は、あまりわかっておられないようです。高血圧や糖尿病と同じ生活習慣病とは誰も思わず、がんと聞くとすぐに死を連想してしまつたため、薬をもつかも思いで、体に毒であると知っていても、化学療法や放射線療法を受けてしまいます。がんの本当の原因を知ろうともせずに。

参考までに、糖尿病といつても死とはあまり結びつきませんが、糖尿病の合併症によって、何万人も毎年亡くなっているのもまた事実なのです。

がんになったら

自分の生活を見直してみる

がんでも治る人も、たくさんおられます。その方たちは、おそらく自分自身がなぜがんになったのか、その原因を反省し、生活習慣病と捉え、日々の生活

を改善し、生き甲斐を持って生きておられるのだと思います。

がんになった方にお伝えしたいのは、まず、がんになった原因を追及して、同じ過ちを繰り返さないこと。食べ物の原因であるなら、食べ物のきちんとした知識を勉強して、その原因を省く。また、環境汚染がないかどうかをチェックし、仕事場が汚染されているところならば、その環境を変える努力をする。そして、精神的ストレスを軽減させること。ということに、意識を向けていただきたいのです。

そして、自分一人で生きているわけではなく、生かされていることに気づき、自分がなぜ命をいただいたのかをよく考えましょう。誰もいつか死を経験するものですが、亡くなるまでに自分の使命に気づき、その使命を果たすために生かされていることに目覚め、これからの人生を有意義なものにしていく努力をし、亡くなるまで悔いのないように生きること。体はいただきますなので、最後は土に還り、地球の一部になりますが、魂は永遠に続くことを自覚して、すべてが繋がっていることを感じてほしいと願っています。

以上、がんになった女医の独り言でした。最後まで読んでいただきありがとうございます。



圭鍼灸院 院長 鍼灸師
マクロビオティック・カウンセラー

西下 圭一 (にしした けいいち)

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

〒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

自由こそ、豊かさ

おかげさまのチカラ

治療院なので、いらっしやるのは痛みや何らかの症状を訴える患者さん。治療させていただいた後には「どうですか?」と確認のために尋ねます。「おかげさまで、ずいぶん楽になっていきます」と答える人。「まだ、ここに痛みがあります」と言う人。それぞれですね。ひとつの傾向としては、その次に来院されたとき、前者はさらに程度が良くなっていて、後者は同じくらいか、もしくはやや後退していることが多いものです。「良くなっている」とおっしゃる人のほうが、治っていくスピードが早いものです。

クルマの運転で「危ない」と思ってた壁の方向を見るほどそちらに進んでしまうように、人は見た方向に動く。「良くなった」と思う人は、良くなったところを見て、動かせる範囲で動かしているところとするので、その結果としてさらに改善していく。「まだ痛い」という人は、痛いところだけを見て動かそうとはしないので、固まってしまつてさらに悪化していく。見る方向にしか進まないのです。

病気になった、ケガをした。それは不運もあれば、ご自身の不注意もあるでしょう。ただ、その後の経過は自分で決めることができるのです。

「おかげさま」とは、お陰さま。陰で働く見えない力に感謝するからこそ、その力が働いてくれるともいえるでしょう。

災害でもなくならないもの

震災や災害を通して、かたちのあるものや目に見えるものは、ある日突然になくなってしまつていくことがあると経験してきました。時代の流れとして、生活するモノが増えていくことが豊かさと考えられた時代から、持ち物を必要最小限にするミニマリストと呼ばれる人たちが増えているのも自然な流れといえるでしょう。

豊かさとは選択肢がたくさんあることだ、とかつては言われていました。でもいまは、「自分にはこれだけしかない」といえることこそが豊かさなのではないかと感じています。僕は僕だ、と言いつけること以上の豊かさはない。あれもこれもというのではなく、むしろ一定の限りがあるからこそ自分らしくいられて、自由が輝く。そんな気がしています。

自分自身のことばは自分がよく知っているようでいて、自分の価値というものを最も知らないのが自分かもしれません。その意味で、自分の価値を見つけれられること以上の豊かさはないのではないのでしょうか。災害が起きてもなくならないもの、自分の知識や技術、知恵、そして想い。こうしたものを、いま一度見つめ直す機会をもつてみるとういでしょう。

鷹の爪を見習つ

「能ある鷹は爪を隠す」と言われます。一方で、SNSの拡がりとともに

「能ある鷹は爪を出せ」と言つ人もいます。どちらを自分が求めるかであつて、どちらが正しいといつことはありません。

ただ、見せびらかしている暇があるのなら、その間を惜しんで爪を磨いていたなど私は思います。

「鷹の爪」といえば、料理ではスパイスに用いられますね。一口食べたときに「あ、使ってるね」と感じるぐらいの存在感がちょうど良い味を出します。これは人間関係においても同じこと。そこにいることを「知ってるよ」と存在を認め合えるくらいがちょうどいい。スパイスが自己主張しすぎていたら、その料理はとてもしゃないけど食べられたものではないでしょう。同様に、自己アピールも過ぎてしまえば、孤立しかねません。

老子のことばに、「善者不辯、辯者不善(真に善なる者は多くを語らず、多弁の者はど善行がない)」とあります。自己主張はもろく人大切ですが、それよりもっと大切なのは、どんな想いをもつた存在であるかということではないでしょうか。それがわかればいいのであつて、必要なのは上手にしゃべることで多くを語ることもありません。自分なりの想いで、自分の信じることを日々実行していくこと。

孤独を恐れず、人からの評価も求めない。本当の安らぎと平和は、比較や競争を超えた自由な選択の先にあるもののようにです。



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

私たちの本質は遍く宇宙の愛そのもの

熱い思いが引き寄せた連載のお話

私は毎年元日の朝に、新しく始まる一年のビジョンを、カレンダーの裏面を使ってカラフルに描きだす事を続けています。2017年のビジョンのなかに執筆が含まれていました。タイトルは「魂とのコミュニケーション」。私が今一番伝えたいこと!!

しかし私の胸の内、女神ベレのごとく熱い思いはどろりとしたマグマのように溢れ続けているにもかかわらず、そのビジョンをなかなか形にできない現状が頭をもたげていました。全国津々浦々お声掛けいただければ出向いていく講演活動やイベントの他に、ヒプノセラピーの個人セッションやヒプノセラピストを養成するインストラクターとしての仕事に奔走する毎日。そして私には、まだ母親業が残っています。

そうこうしているうちに時間ばかりが過ぎていき、気の焦りを感じていた2月中旬、中川社長から直接ご連絡をいただき、今回の連載のお話をいただいたのです。「きたー!!」を私は右手の拳を天に向かって突き上げました。このような機会がなければ、元来なまげ者の私は、きつとずるずるとビジョンを先送りしていたことでしょう。神様に「早く書け!」と、活を入れられた気がいたしました。プレマさんとのご縁は、かれこれ12年になるでしょうか。私は26歳で芸能界を

退いた後、結婚して11年間アメリカのロサンゼルスとハワイで生活をしていました。アメリカではインド・ヨガを通して魂の探求に勤しみながら専業主婦となり子育てをしてきました。そんなこともあり、菜食主義であった時期も長く(今は何でもいただきます)、口に入れるものはすべてオーガニック。生ごみはコンポストに入れ肥料として再利用。洗剤も地球を汚すようなものを一切買わず、むしろ地球を綺麗に還元してくれるような商品を使っています。

ところが日本へ帰国して、そのような商品を扱うお店を探すのに「苦勞。近場のスーパーにはありませんでしたので、ネットでいろいろなお店を探してみたところ、「京都にこんなお店があるぞ!!」とプレマさんを見つけたのがきっかけでした。「むむ? 中川社長もなんだかいンドの匂いがするな」と私のアンテナが反応して、そこからのおつきあいといえますが、単純にずっと顧客でございました。みなさま、どうぞおつきあいのほどよろしく願っています。

女優からヒプノセラピストに転身 今、私が伝えたいこと

さて、連載のタイトルでもありますが私が今一番伝えたいこと、それが「魂とのコミュニケーション」です。魂とのコミュニケーションって一体どういうこと?と思われるかもしれませんが、

そもそも魂とは、私たちの命の本質であり、たとえ肉体を脱いだとしても普遍的な愛の一部として存在し、広大無辺の宇宙そのものであると、私はとらえています。

個を超えた魂としての意識は、この地球上に存在するすべてのものと分け隔てなく一つに繋がりを、また宇宙に存在するさまざまな星や意識体とも互いに共鳴し影響しあっています。

しかし肉体という地球服を身にまとい生まれた瞬間に、ほとんどの方がそのことを忘れてしまつたのです。正確に言えば、赤ちゃんのころは覚えているものです。お母さんのお腹の中にいるとき、どんなことを感じていたのか、なぜこのお母さんを選んで生まれてきたのか、どんな目的をもつてこの地球に生まれてきたのかなど、すべて記憶を残しています。今、私がおこなっているヒプノセラピーでも、退行をすることにより大人でもその記憶を蘇らせることはできます。

女優からヒプノセラピストに転身して約12年の経験から、数千人の人たちの人生に寄り添いながら日々痛切に感じていること。一人ひとりが魂存在であるという深い認識で、その次元でのコミュニケーションがいかに大切であるかということについて、この連載のなかでみなさまにご紹介していきたいと思っております。次号をお読みにになりたい方は、ぜひ来月もプレマさんでお買い物してくださいね!

変わり続けるから、
「変わらない味」。
まるごと野菜ドレッシングが
新しくなりました。

[00100108]

まるごと野菜ドレッシング にんじん
195ml 775 円(税込)

よりにんじんらしさを引き出すため、
にんじんを生のまますりおろして滑ら
かなピューレー状にし、最小限の調味
料をあわせました。



[00100110]

まるごと野菜ドレッシング 黒ごま
200ml 775 円(税込)

ごまの味と甘さのバランスを見直す
ことで、黒ごまのコクとうま味が生
きた、フレッシュソースやティップ
としてもより使いやすい味に。

[00100109]

まるごと野菜ドレッシング たまねぎ
195ml 775 円(税込)

たまねぎの甘さを生かすため、生の
まますりおろした滑らかなピュー
レー状たまねぎと、みじん切りにし
食感を残した生たまねぎをダブル
でたっぷり使用しました。



春です。

新入学に就職、新しい何かが始まる季節です。
自然界も色味をおびて、鮮やかに心が躍ります。

分厚いコートを脱いで、私たちも衣替え。
もちろん食卓も、衣替え。

変わらないけど、変わり続ける。

「新しい」が始まる季節に、もう一歩。

生野菜がおいしくなる季節に、もっとおいしいをお届けします。

4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

サトウキビの有数の生産地

沖縄の代表的な農作物の一つであるサトウキビは、沖縄県全域で75万4千トン（平成27年産）の生産量があります。宮古島地域は、34万5千トンの生産量を記録しており、全体の約45%を占めています。沖縄県で最もサトウキビを生産している地域なのです。

サトウキビの収穫は、1〜3月。この時期は居酒屋で地元の人を見なくなるほど、親族一同で収穫に追われます。私も子どものころ、土日は祖父の畑に手伝いで呼ばれることがありました。ラジオから流れるヒットソングを聴きながら、冬の畑で黙々とサトウキビの葉をはぐのです。ヒットソングに都会の様子を想像しつつ、目に見えるほどには作業が進まない畑を眺め、収穫が終わるまでの道のりの長さに絶望を感じました。

サトウキビ畑に加え、実家は兼業農家を営んでおり、ハウス栽培でインゲン豆やコーヤーを栽培していたため、子どものころは農業に接する機会が多くありました。向いていなかったこともあるのですが、農業に過酷さしか感じることができず、職業の選択肢から外し、農業を営む人への尊敬の念が芽生えたのを覚えています。

どのよつな時間を過ごせば幸せか

宮古島に住んでいるころは、毎週、父と母方の実家に行き、祖父母と話をすることが習慣のようになっていました。高校生

になっても、それは続いていました。高校卒業後は進学のために宮古島を離れて生活をしなければならず、それを意識し始めたとき、祖父母に「島を出たいと思ったことがあるか」と尋ねたことがありました。両家の祖父母から同じように、「子どものころから苦労は多かったけど、出たいとは思わなかった。この地域の人たちと離れたら幸せも感じられないと思う」といった答えがありました。

当時は「時代が違うのだな」と思っていました。でも、進学して都内で就職し、故郷を離れて生活していると、その言葉の意味が理解できるようになりました。今でも宮古島に戻るたびに、どのような時間を過ごせば幸せなのか気づかされることがあり、お年寄りははじめ、地元の人たちには感謝する場面が多くあります。

島内の労働力と向き合う

私たちは、宮古ピデンス・ピローサの栽培・加工に加え、宮古島産春ウコンの栽培・加工にも力を入れています。

収穫の時期がサトウキビと重なることもあり、島の限られた労働力では不足してしまいますが、社員一同で知恵を出し合い、限られた環境で、どうこなしていくかを考え取り組んでいる最中です。

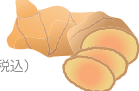
もし、「宮古島に観光に行った際に、お手伝いしてもいいよ」という方がいらっしやいましたら、ぜひ、お声がけください。

農薬、化学肥料、堆肥を使わず栽培した沖縄県産春ウコンに 宮古ピデンス・ピローサエキス末を配合

長年品薄が続くほど人気の高い沖縄産春ウコン。素材の力を引き出しながら余分なものを落とすという考えのもと生み出された、独自の加工法でつくりました。

宮古春ウコン錠
42g(280mg×150粒) 6,480円(税込)

詳細&ご注文は [宮古春ウコン錠](#) [検索](#) サイト内



いよいよ、収穫間近!



収穫時に雑草が混ざらないような徹底した手入れ



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.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

はじめり

オリーブの木を初めて見たのは、南イタリアに向かう電車の中。車窓を眺めていると視野に広大な果樹らしき畑が広がっており、よく見ると枝にびっしり実がついています。緑色のまるまるした実は、オリーブでした。オリーブの実がしたたる枝が、窓にくっつきそうなのに、すれすれに電車は走り、私は驚くことに、どっというわけか涙があふれて止まらなくなりました。私のオリーブとの関わりが、その瞬間から始まったといってもいいかもしれません。到着した先は南イタリア・プーリア州の小さな農家民宿でした。料理修業をするためです。

オリーブオイルは食べなくていい

オリーブオイルと初めて出会ったのは30年以上前。車窓からオリーブを見たときより、さらに15年ほど遡ります。イタリア料理店のアルバイトで食べた賄に使われていたのがオリーブオイルだったので。初めてオリーブオイルで料理されたものを食べ、その独特な味と脂っぽさ、風味に「オリーブオイルは食べなくていい」と思いました。

時は流れ、イタリア料理チームが起りオリーブオイルは日本に浸透していき、私は「もう食べなくていい」と思っただけでなく、流行にのり今度は瓶に入ったオリーブオイルを求めて使うようになります。これも、なんともはやあの賄ほどの違和感はありませんでし

たが、このオイルのどこがいいのか、なぜイタリア料理にはオリーブオイルを使わなければならないのかが全くわかりませんでした。そして、イタリアの農家民宿に向かう車窓へとつながります。最初の出会いから15年。私はたまたまオリーブの国にやって来ました。そして、その国の料理に興味を持ち、この民宿に辿り着きましたが、オリーブオイルのことなど全く頭にはありませんでした。料理を学びたい！イタリアのおいしい野菜の料理、家庭料理が学びたい！と、農家民宿での料理修業を選び、運よく一軒の農家に入る事ができました。そこが、たまたまオリーブ農家だったので。

本物の出会い

クチーナ(台所)で奥さんのニーナさんの料理の手伝いをしながら、初めて本場イタリアの家庭料理を見ました。すると、どの料理にも黒い液体をドクドクと入れるニーナさん。いったい何を入れているのだろうと思ったら、オリーブオイルというではありませんか。私は、ぞっとすると同時に、とんでもないところに来ってしまったと後悔しました。なんでよりによってオリーブの農家に来てしまったんだらうと。イタリアンカラーの赤や緑の鮮やかでおいしそうな野菜がたっぷり並ぶなか、信じられない量のオリーブオイルを、どの鍋にも注ぐのです。

農家民宿は、基本的にゲストと農家の

家族が一緒にテーブルを囲んで食事をします。初めての皿はレンズ豆と野菜のスープ。今でも忘れられません。手伝ったので作る工程をすべて見ましたが、ブイヨンなどは全く入れない野菜と豆と水を入れただけのもの。しかしオリーブオイルはかなりの量入っています。そのシャバシャバのスープを食べるとおいしい。しかも、びっくりするほどおいしい！料理の経験はそれなりにありましたが、その経験値をひっくり返しても「あの材料でなぜこの味なんだろう？」と全く理解できませんでした。なにしろシャバシャバの野菜と豆だけ。そこにブイヨンではなく水を入れただけなんですから！

こうして私はオリーブオイルの魅力にとっぴりとはまっています。スープの美味しさの秘密は、もちろん、オリーブオイルの力だったので。

「オリーブオイルは食用オイル」。日本人としての経験値だけだった私が、イタリアという異国の文化の違いを実感した瞬間でもありました。こうしてオリーブオイルと共にする人生が始まりました。



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

オルチョ 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、未完熟マンゴの発酵飲料の製造に携わる。



足るを知る

休みにせよ、お金にせよ、つい「より多く」を求めてしまいます。同じ資産を持ちながら「これだけしかない」と嘆くか、「これだけある」と感謝するか、心の持ちよう次第で内面的な心の豊かさが変わります。積極的な考え方を選択する人は、心身の健康を維持しやすく、外面的な豊かさも結果的に獲得しやすいのではないかと思います。

仕事で逃げ出したいような気分になると、東日本大震災直後に毎週末ボランティア活動に通っていた宮城県七ヶ浜町でお会いした方々のことを思い出します。船も家も家族も失われた方が、「命だけは助かって良かった」と言い、「自分よりもっと大変な方がいいから」と別の被災地のボランティアに駆けつけておられました。当時、避難所で共同生活を営み、お風呂にさえ入れない状況にありながら、失ったものを目を向けるよりも、在るものに感謝して逞しく行動される人の姿を見て、「人は何と強く、高貴に生きられるものか」と深く感銘を受けました。

一方で歴史を振り返って、さまざまなハイテク機器に囲まれて生活の便利さ

は格段に良くなったとしても、心の豊かさが伴わないと人が自ら作り出すさまざまな悩みの種はいつの時代もなくありません。海・山・川・大地・動植物のすべての自然環境が、悠久の時を経て環境に適応した変化を続けています。たとえば飛行機の機体のように、調和の取れた美しいデザインは同時に機能性にも優れているとされますが、調和のとれた状態を人は健全で美しいと感じます。「より多く」を求める煩惱に悩まされる時、一つの指針は時間や距離を超えて「調和のとれた美しいものに向かっているかどうか」を評価することではないかと思っています。オルタナティブファーム宮古の判断基準の一つ（おそらく根幹）です。



お味見キャンペーン

宮古島産の
美味し〜い ごとくとうみつ
キャンペーン特価 33%OFF
170g 880円(税込)

詳細&ご注文は

ごとくとうみつ

検索

サイト内



自律神経をバランスする

交感神経スイッチを OFF する

私たちは、自分の意思ではコントロールできない自律神経というものがあり、「交感神経」と「副交感神経」の二つに分けられています。身体を活発に動かしたときに、心拍数を速めたり、発汗を促したり、身体を緊張させたり、血圧を上げたりして興奮状態になるように働くのが交感神経です。そして、それとは逆の働きをするのが副交感神経です。身体がリラックス状態のとき（食事、睡眠時など）に優位になって、（食事中なら）胃酸の分泌を促したり、腸の運動を活発にしたりして消化機能を高めます。この交感神経と副交感神経のバランスがうまく取れているときに、健康な状態であるといわれています。では、どうして自律神経のバランスが崩れるのでしょうか？ 私なりの解釈で原因と解決方法をご紹介します。

01 電気つけっぱなしさん

自律神経のバランスを崩すというのは、交感神経が優位になったまま、副交感神経を優位にできなくなってしまう状態です。この状態をわかりやすく説明するため、ここでは「電気（照明）つけっぱなしさん」と呼ぶことにします。電気のスイッチを ON にしたまま、OFF にするのを忘れている状態をイメージしてください。ずっと電気がついている興奮状態にいと、熱がこもって体温調節が難しくなってきます。また、休めずエネルギーを使い続けているため、偏頭痛、不眠症、胃弱、便秘や下痢の繰り返し、肩こり、腰痛、頭重、精神不安、ダルさ、呼吸が浅いなどの状態になります。交感神経が優位になり続けることが原因のひとつです。

02 スwitchを OFF にする方法

どうして電気のスイッチを OFF にできなくなるのか？ それは頭を使いすぎて、スイッチを OFF にするのを忘れていただけなのです。考えることに集中しすぎると、身体を動かさなくなるために、心身のバランスを崩してしまいます。絵を描いたり、踊ったり、家庭菜園で草むしりしたり、集中して考えること以外の時間を生活のなかに少し作るだけで、電気のスイッチを OFF にできるようになってきます。あなたが思考過多な性格か知りたいなら、目を閉じてみてください。眼球が下を向くなら考えすぎの傾向があります。頭の付け根（後頭骨）あたりを触ってみると、詰まった硬い感じがあるかもしれません。その場合は少し温めてみるとリフレッシュできますよ。

03 副交感神経を優位にするペアケア

私たちは常に交感神経が優位になりやすい環境で生活しているため、自律神経をバランスするには、いかに副交感神経を優位にするのかを考えることが重要です。そこで今回は副交感神経を優位にするためのペアケアをご紹介します。このペアケアは、背中から自律神経システムにアプローチして副交感神経が優位になるよう促します。約10分くらいすれば、副交感神経が優位になり、お腹から「ぐぅ～」という音が聞こえてきます。それは副交感神経が優位になり、消化器系の機能が活発になったサインです。シンプルすぎてあまりしないのですが、効果が高い方法です。親子で、またはパートナーと一緒に、友達同士で、楽しみながらやってみてください。



1. 背中を合わせて座ります

子どもが背中中で押し合いっこして遊ぶように、楽しみながら自身にとって心地いい場所を探します。

2. アイディアを試してみます

もっとこうしたら心地良さそう！というアイディアが出てきたらやってみます。



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

私はこんな風に使っています

04 シューマン INSPIRE DSW

スイッチオンで 7.83Hz の周波数を持ち歩ける画期的なポータブル型シューマン波発生装置。1年ほど前にサンプルを見せてもらったときに、その即効性にその場で購入した商品です。シューマン波は、心身が落ち着いているときの脳波α波と深いリラックス状態のときの脳波θ波の間にある周波数で、ミッドアルファ波と呼ばれています。スイッチオンで、すぐに副交感神経が優位になり始めるため、あくびがでてきたり、腸が活性化してお腹が鳴り始めたりして、心身がリラックス状態に向いていくのがわかります。私は人が集まる場所に行くと、交感神経が優位になって、身体が疲れやすくなるため、常にカバンに入れて持ち歩いています。



詳細はこちら [サイト内](#)
シューマン波 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

好きな食べ物は何か？

ブータンの食文化

誰が言い始めたのでしょうか。ブータンは、「遅延のトップランナー」と表現されることがあります。大量生産・大量消費と効率化を追い求め、私たちの食卓が添加物に染められていった20世紀。当時、ヒマラヤの山々に囲まれ、ほぼ鎖国状態で自給自足の生活を続けていたブータンの人々は、化学肥料やプラスチックなどがこの世に存在することすら知りませんでした。

そして21世紀、国際社会が「サステイナビリティー」や「オーガニック」を食のキーワードとして提唱し始めた今、「そんなこと、当の昔から実践しているよ」と言わんばかりに、ブータン人はたちまちトップランナーに躍り出たのです。

「国産農作物の100%オーガニック化」を国を挙げて推進し、近年は、農業で栽培された隣国インドからの農作物の輸入規制も、少しずつ強化しています。

そんなブータンのオーガニックな食文化、主食はお米で、最も一般的なおかずは、唐辛子とチーズの煮込み料理「エマ・ダツイ」。わかりやすく例えると、「ごはんと海苔の佃煮」のように、ブータンの人々は、エマ・ダツイさえあれば、山盛りのごはんをべっつとたいらげてしまいます。食欲増進のため、子どもは2歳になったら、この辛いエマ・ダツイを食べ始めるというのですから

驚きです。味つけは塩とバターのみ、というシンプルな基本のエマ・ダツイに、じゃがいも、キャベツ、なす、きのこなどを加えてバリエーションを出し、季節野菜の風味と共に楽しみます。

「与えられたもの」に感謝する

そんなブータンの人々に、ずばり「好きな食べ物は何か？」と聞いてみたところ、贅沢な食文化を毎日楽しんでいる私たち日本人にとっつて、とても考えさせられる答えが返ってきました。なんと、質問をした10名中7名が、「特に好きな食べ物はありません。出されたものを、何でも感謝して、おいしくいただきます。」と即答したのです。

好きな食べ物は何か？

特に好きな食べ物はありません。出されたものを、何でも感謝して、おいしくいただきます。ブータン流です。(質問した10名中7名がこの答え！)

特になのですが、強いて言えば、エマ・ダツイです。あとは、唐辛子の付け合わせ、エゼ。たといおかずが無くても、エゼさえあれば、ご飯を何杯でも食べられます。(25歳男性)

好きな食べ物はありますが、食べたくないものならあります。ブータンでは昔から、「ニャ(魚)・パ(肉)・ゴ(卵)・スム(3つ)」を食べると、ろれつが回らなくなる、という仏教の教えに基づいた諺があります。私は小さいころから、この諺に従いたい、誰に強制されることもなく考えてきました。だから、私はバジタリアンなんです。(26歳女性)

1日3食、与えられた食事を、友人や家族と一緒に食べられたら、それ以上何も望むことはない。

「足るを知る」精神を、毎日の食事という行為を通し、無意識のうちに実践しているブータンの人々。「欲しいものが手に入らない」ために生ずるイライラや怒りの感情が全く感じられず、幸福感で満たされているように見えます。彼らのメッセージには「いま、手元にあるモノで満足する力」を養うヒントが、いっぱい詰まっているのではないのでしょうか。



ブータンの食卓に欠かせない唐辛子には、たくさんの種類が。モノによって、辛さも色々



唐辛子の辛さがチーズのまろやかさでマイルドに。意外とやみつきになる「エマ・ダツイ」



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んなお話

不妊治療もおなかの冷えとりから

不妊治療と漢方薬

44歳で妊娠・出産して以降、「どうやって妊娠したの？」と質問される機会が増えました。でも私自身は、今時ありがたいことに、不妊治療の経験がないんです。早寝早起き、季節と自分に合った食生活、自然栽培米の発芽玄米からエネルギーをもらっていた……から高齡妊娠できたかな？ という感じ。妊娠対策というより「健康の基本」ですよ。

でもその基本が難しいともいえるので、まずは早寝早起きから始められてもいいかと思えます。そもそも、子どもでもできない限り、早寝って難しくないですか？ 当時の私、遅くとも21時には寝てましたから……。

ママ友でも、年齢問わず、不妊治療経験者はとても多いです。助産師さんから、初めての妊娠の場合、39歳、43歳の壁は厚いとうかがいました。そのあたりで妊娠率がグッと下がるそうです。

私が直接聞いたなかでの妊娠最高齢が、45歳初産の方。不妊治療のために退職し、退職金はほぼ全額を不妊治療に投資した、とおっしゃっていました。かなりの金額なのが予想できます。

その方が妊娠できた背景には、もちろん資力も大切ですけど、さらにお医者様の技術、そして「漢方薬」と鍼灸治療、があったそうです。

病院のそばに鍼灸院があつて、不妊治療

に合わせて施術を受けていたとか。また、旅先で「漢方薬」のよさを知り、数種類の漢方薬を飲まれ、体の内側から整えていったそうです。

46歳で乳児を育てているその方にお会いした時、とてもお綺麗で、素晴らしいなあと思いました。人によっては更年期の症状も出ている年齢なのに、肌もつやつや。漢方薬は続けてらっしゃるとのことだったから、私も始めようかなとか思つてしまいました。

薬膳で体質改善

前回書いた、一人目を40歳で体外受精で授かり、二人目を44歳で授かった方は、漢方薬ならぬ「薬膳」の実践者です。

大学時代の過度なダイエットがたたつて、20代後半で、医師から、妊娠できない体であると通告されたそうです。「卵巣が軽石のようになっていた」と言われたんです。

健康な体をこんなことにしてしまつて、と涙ながらに悔やまれ、結婚なさつて以降の30代は、不妊治療に明け暮れたとのことでした。でも、できなかつた。

経済的にも限界、というタイミングで、香港に住む機会を得たそうです。日本より不妊治療費用が安いかもしれない、と期待したところ、それは見当違いで、でも中華圏の生活に根付いた「薬膳」的食べ方に、大いに刺激を受けたとのこと。

薬膳は、生薬になるものも食べますけど、

口にするもの全体で治していく、中医学の食養生の体系です。家族の誰それの具合が悪いから何を食べさせ、冷やさないように食べる、季節に合わせて食べる、という、考えたら当たり前のことが生活で自然に行われていた。元々、過度なダイエットができるくらいある意味凝り性な方ですから、食生活を薬膳的に変えていったところ、40歳を超えての初妊娠に至つたとのことでした。やはり食食同源、口にするものは大切ですよ。

難しいことを考えなくても、まずは日常で、冷たいものを減らしましょう、とその人がおっしゃっていました。私も助産院で言われました。冷蔵庫から出した水分に、さらに氷を入れて飲まないようにしましょうね。腹から冷やしてどうするんですか？ 外食時も、水に氷は入れないでもらいましょ。飲み物を常温以上にする、果物をあえて冷やして食べないだけで、冷たすぎるものが、自然に日常から消えていきますよ。



そして足首（三陰交）は守りましょう。ストッキングで守るのがわかるようになりますよ。

おひさまのぬくもり(天然シルク)
レッグウォーマー 1,944円(税込)

詳細&ご注文は サイト内



林 美緒

(はやし みお)

入社1年目の新入社員です。関西大学外国語学部卒業。小さい時からスポーツが大好きで、中学、高校と陸上競技に没頭。大学在学中は、馬術部に所属。趣味は旅行と映画鑑賞。最近のマイブームは、筋トレとヨガ（自己流）です。よろしくお願いたします。

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



生まれ変わる地点

大学を卒業して今月から社会人1年目。数ある企業の中でプレマと出会えたことは奇跡だと思います。メデイカル、繊維、産業機械、食料品、イベントマーケティング、損害保険……。どこに向かっているのかもわからず、ただ流れに身を任せて就職活動をしていた2016年の春。自宅では、平気な顔を装って「3次選考通った」「内定もらえた」と家族に楽しく話していました。でも、母には見抜かれていました。本当は何の熱意もなく、内定をもらおうという事実だけに喜んでいてることを。母の何気ない一言で全てが変わりました。

「自分が好きなことを仕事にしたら？」
それまでは、仕事と自分が好きなことは全く別のものだと考えていたのです。気持ちも新たに、何が好きなのか、何に興味をもっているのかを考えると、

「健康食品」という言葉にたどり着きました。元はといえば、中学1年生のときに無理やり青汁を飲まされたことが始まりです。当時は、食生活のことなど考えた事もなく自分を大切にする気持ちなどみじんもなかったのです。友人と毎日のようにコンビニへ行き、駄菓子やホットスナックを食べた結果、肌は吹き出物で荒れ、季節の変わり目ごとに体調を崩し、常にネガティブ思考でした。健康からほど遠い生活を送って

いたのを救ってくれたのが青汁です。少しずつ体調が改善されていくのを感じると、いやいや飲んでいたものが、なくてはならないものになっていきました。高校生のころには、青汁に限らず、気づけば体に良いとされるものに手を出すようになっていました。授業の合間の休み時間に、自宅から持ってきた無添加のアーモンドやクルミを食べることも。周りの友人には、鳥の餌を食べていると笑われましたが気になりませんでした。あんなにジャンクな食べ物が好きだったのに……不思議ですね。大学に入ってから、オーガニックのナッツ、ドライフルーツを取り扱うお店や健康食品店でアルバイトを始めました。

好きなことは異なるかもしれませんが、「健康食品」への思いが芽生えていました。そんなとき、家のテーブルに置かれた『らくなちゆるる通信』が目に入りました。バラバラと中をめくって

いくと、会社の理念、一つの商品にける思いなど、熱い思いが伝わってきました。就職活動をしているうえで探していた答えが、やっと見つかったのです。興味のなかった「健康食品」が今となっては、生活の一部になっています。まだまだ、この先、何かあるのか予測もできませんが、プレマに入社したことは自分の中でターニングポイントだと感じています。

愛犬にも使える、本当にある水のパワー。 神秘の水・夢

神秘の水との出会いは、セミナー講師の方からの薦め。半信半疑で2、3回顔にスプレーすると今まで使用してきた化粧水とは比べ物にならないくらい肌に浸透していくのが感じられました。口にしていいと聞き、飲み水に入れてみると全然味が違う！

良いものは、家族にも使ってもらいたいと思い、愛犬の水にもこっそりスプレー。今年8歳になりますが、毛並みがすごく綺麗になりました。水の力って本当にあるんだと教えてくれた商品。ぜひ、お試しください。

良いものは
家族にも使ってもらいたい



神秘の水・夢
(100ml)
1,080円(税込)

詳細&ご注文は [神秘の水](#) [検索](#) サイト内

Q. 肉食はどうしてダメなの？

この時期、歓送迎会が重なり外食が続いています。焼肉や BBQ など大量に肉を食べた後、どうも胃腸の調子が良くない気がします。ベジタリアンになりたいとは思いませんが、肉がダメだといわれる理由を具体的に知りたいです。

(横浜市 アラフォー中間管理職より)

基本のき vol.12

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. 決めるのはあなた次第 主に3つの理由

肉食が悪いといわれる理由は大きく分けて三つ。一つ目は栄養的観点から日本人にとって好ましくないという説です。日本人は穀物をベースにしており、伝統的に四つ足の動物を食べてこなかった歴史があります。欧米人に比べて日本人の腸は長く、肉など動物性のものが入り込むと長い消化過程で腐敗し、毒素に変化するといわれています。さらに、日本人の犬歯(肉切り歯)はあまり発達しておらず、奥歯である食物を磨り潰す機能を持つ臼歯がより発達しています。このような歯の構造や消化器官などから、日本人

の体は穀物を食べることを前提としていると考えられているのです。動物性たんぱく質を食へ過ぎると、諸々の病気の原因となります。乳酸が高くなる、コレステロール値が上がると、糖尿病になりやすいなどといわれています。最近、糖質制限が流行っていますよね。炭水化物、穀物、甘いものを食べないのですが、その中でも肉食が中心になりがちです。たんぱく質中心の食事は確かに痩せますが、そもそも糖質制限は糖尿病患者向けに考案されたもの。それが、いつの間にかダイエット食に

なっています。健康な人が肉食中心で穀物を食べないことで体調を崩す人が増えているようです。肉中心の食生活を続けていると、糖を摂っていないにもかかわらず糖尿病になったり、がんで亡くなる人も増えていたりということを指摘する人もいます。穀物中心でときどき肉を食べるのはいいとして、肉ばかりだと栄養的にバランスが良くないですね。動物は食物連鎖の最上位。この食物連鎖によって、体の中で「生体濃縮」という化学物質の濃縮が行われます。例えば、牛が食べる牧草が汚染されていると、牛の体内で化学物質が濃縮され、その肉を人間が食べることによって、さらに私たちの体内に濃縮されていくこととなります。ほかに栄養的観点で良くないという説はたくさんあります。

二つ目に、動物愛護の観点から動物である人間が他の動物の命を奪って食べるべきではないという考えがあります。犬や猫を可愛がる一方で、非常に狭いゲージで食肉になるために飼われた牛や豚や鳥を殺して食べることや、その屠殺の様子が虐待的だという捉え方です。三つ目はスピリチュアルな側面。動物食は、動物の波動を取り込むことで、その波動が共鳴するという考えです。波動というのは、それぞれが持つバイブレーション、つまり波長のこと。牛や豚や鳥の肉ばかり食べていると、体や顔、動きなどがその動物のようになるという考え方です。

肉食はなぜダメなの？

1. 栄養的観点
2. 動物愛護の観点
3. スピリチュアル(宗教的)な観点



でも結局は人それぞれ。お互いの考えを尊重しあおう

例えば、ケーキやパンなど生方クリームをたくさん食べると体が牛のように重くなりますよね。もちろん消化が悪いからでもあるのですが、エネルギー的にそのなる部分も含めません。

視点は変わりますが、宗教的な意味合いから動物食を避けることも考えられます。インドのベジタリアンの方は動物を口にしません。それは輪廻転生の考えからきているものであり、自分が牛などに転生したときのことを考えて食べないという宗教観に基づいたものです。こういった宗教観の有無に関わらず動物の波動や、命を奪う行為に対して、非常に強い嫌悪感を抱き、革製品や毛皮を一切所有しないという信念のもとに生活を送る人もいます。ベジタリアンもさまざまで、インドのベジタリアンはミルクやはちみつは食べませんが、ビーガンと呼ばれる人は、動物性

のものは一切口にしません。栄養的観点では「控えつつ食べる」こともできますが、動物愛護や宗教的理由の方にとっては、「動物は絶対に食べてはならないもの」なのです。私自身肉を食べないわけではないので、肉食を非難するものではありません。良いか悪いか判断するのは、ご自身でということになるかと思えます。肉食もベジタリアンも、それぞれ一つの生き方。「理解できない」と非難するのではなく、お互いに受け入れ合える多様性のある世の中であればいいですね。

CHOICE
03

EMを応用した抗酸化素材 「エンバランス」



鮮度キープ！環境にも配慮された、大切な家族の命を繋ぐ"プラスチック"保存容器。

「再び資源として利用できる」、「くり返し何度でも使える」、「ものを大切に使える（ゴミを減らす）」。循環型社会の実現に必要なこの3要素を備え、環境や安全に十分配慮し開発された「エンバランス」。袋や容器は焼却の際に有毒ガスが発生せず、プラスチック製品としてのリサイクルが可能。くり返し使用することを前提として開発されているので、使用頻度によりその効果が損なわれることはありません。安心安全な素材であることはもちろん、鮮度保持シリーズは食材や食品を新鮮な状態に保ってくれるので、生ゴミ削減も期待できそうです。

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。**

私たちがお届けしたいのは、たんに「あれよりもよいこれ」「悪くないそれ」ではありません。大切なことは、その情報や品があなたにとって真に必要なものであるかないかを、お客様自身で見いだすための十分な材料を提供することだと考えています。その結果が「いらない」ということですら、私たちにとっては大切なことです。世の中には十分すぎる情報やものが溢れすぎています。本質的で大切な何かを、「オルタナティブチョイス」の提案のなかから、自ら見いだしていただけると幸いです。

サイト内

▶ 最新情報は

オルタナティブチョイス

検索

CHOICE
05

「細胞水」の研究から生まれた 「オーブス」



**地球の70%は水分。身体の70%も水分。
身体の必要な箇所に効率よく水を届けます。**

生命に欠かすことのできない大切な「水」。オーブスの特徴は、簡単にいうと「密度の高い安定した水でできた製品」。この水を使用した化粧水やヘアケア製品、飲料水が作られています。飲料水の「記憶水」はコップ一杯の水に数滴添加して飲むだけ。添加した水は高密度で吸収が早く、アミノ酸やミネラルなど必要成分の吸収を助け、不必要な成分は排出を促してくれます。身体が良質な水分で満たされると肌や髪も潤います。そして、化粧水で外からもアプローチ。通常美容液では到達できない、奥深くまで浸透して潤いを補給できるのは「オーブス純水」ならではです。

CHOICE
04

原材料は天然素材のみ！ 「げんきうまみの素」



**化学調味料や、塩分、糖分、脂肪を含まない
天然素材だけで作ったペプチド万能だし。**

粉末だしを使うとどこか身体によくないことをしているような気になりませんか？多くの粉末だしには化学調味料や、塩分糖分脂肪分などが含まれていますが、「げんきうまみの素」の原材料は、イワシ・カツオ・昆布・でんぷん・無臭ニンニク・しょうがのみ。余分なものは一切使わず、自然の食材だけで作られているので、身体に優しく安全です。パウダー状なので、ふりかけたり、混ぜ込んだり、溶かしたりといろんな料理に使えるのもうれしい。かさじ1杯弱(約10g)でカタクチイワシ3~4匹分の栄養に匹敵するのでお湯や水に溶いて、栄養補給源としてもどうぞ！

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 東京

コーボルト勉強会
〜お掃除好きドイツ人の
家族への愛の形〜

コーボルト先生こと、コーボルト
使用歴20年超のプレマ株式会社の岸江
がお話しします。ハウスダスト、花粉、
アレルギー、喘息……数々のお悩みに
応える特別な掃除機、コーボルト。製
品のデモとともに、「ハウスダストとは
何か?」「家庭内には化学物質がいつば
い」「なぜ、見えるホコリより見えない
ホコリのほうが怖いのか?」等々お話
します。健やかに過ごすためにどの
ように環境を整えたらよいか、一緒に
勉強しませんか?



<講師プロフィール>

岸江 治次

プレマ株式会社
企業様コンサルティングチーム
2013年プレマ入社。マクロ



バイオテック活動歴を生かし、商品開発と営業に関わる。
コーボルト歴二十数年。子供が生まれるのをきっかけに、
生活空間を改善したく空気を汚さないコーボルトに出
会う。3世代前のコーボルトを当時33万円で購入。
コーボルトのことなら何でも聞いてください。

日時：4月5日(水) 10:00 ~ 12:00
参加費：無料 定員：10名
場所：八丁堀セミナースペース

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
ターネットで見ただけでは不安」「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。



<講師>
株式会社 FoMaC
(フォーマック)

<京都> 日時：4月7日(金) 11:00 ~ 13:00 参加費：無料
定員：20名 場所：プレマルシェアカデミー
<東京> 日時：4月8日(土) 11:00 ~ 13:00 参加費：無料
定員：8名 場所：八丁堀セミナースペース

Event 京都

あなたの体感覚を根本的に変える
古典舞踊の師匠から学ぶ
「舞つよつに暮らす」心と身体の使い方

やまと舞舞主やまとふみこ氏
が歌舞伎舞踊、古典を基本に生涯
をかけて作り上げた「やまと舞」。
舞の動きはインナーマッスルを
意識し、身体の軸を見出すこと
に重きを置きます。その舞の動
きを日々の生活に活かす新しい
操体法「心体想」を学びます。
年齢を問わず、無理なく、そし
て軽やかに身をこなすことで、
心も同じように軽やかに変換し
てきます。

食のお悩み解決!
ゆるらく食育講座

出産前後や授乳期、卒乳後の
お子さまをお持ちのママさん!
ネットやSNSの無責任な情報
や風評に流されて、何を食べたら
よいのか、子どもに何を食べ
させたら良いのか、迷ってしま
せんか? 食養歴40年以上の講師
が誰もがゆるく、らくにできる
食育をお伝えします。この講座
を受けると、いろいろな迷いを
断ち切って、ゆるく、らくに過
ごせるようになりますよ。

<講師> 岸江治次



日時：4月21日(金) 13:30 ~ 15:30
参加費：500円
定員：20名
場所：プレマルシェアカデミー

<講師> やまとふみこ氏監修、やまとかな氏、やまとふみや氏



日時：4月19日(水) 14:00 ~ 16:00
参加費：5,000円
定員：8名
場所：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 サイト内

<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くださいださます



娘の風邪予防のために毎日続けているのが、ミャンマー産百花生はちみつとバオバブフルーツパウダーのホットドリンクです。それぞれを好みの量だけカップに入れて、お湯を注ぐだけ。はちみつの甘みにバオバブの爽やかな酸味がよく合います。この冬、娘のクラスはインフルエンザで学級閉鎖になりましたが、娘はとっても元気でした！

(京都市・矢田様)

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、どんな風に使ったか、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



マクロヘルス®
バオバブ フルーツパウダー
25g 540 円(税込)
100g 1,944 円(税込)

詳細&ご注文は [サイト内](#)
マクロヘルス バオバブ



7月入荷予定
ミャンマー産
百花生はちみつ(非加熱)
180g 1,080 円(税込)
500g 2,080 円(税込)

詳細&ご注文は [サイト内](#)
百花



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

発送日カレンダー 赤色が定休日です。

4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

5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

編集に関わらせていただいて1年。二度目の4月号です。あらためてご縁がありたく感じています。「[らくなちゆるる通信] 読んでます!」と声をかけていただくことも増え、ご感想に涙が出そうになることも。中川社長の想いが商品に乗って、お客様に届いていることと大きく関係しているのだと思います。気を引き締めつつこれからも愛を持って編集に励みたいと思います。(編集室 Roots 藤嶋)



Premarché Organics プレマルシェオーガニクス

あなたが大切に思う人を
あなたが大切にできるようにお手伝いしたい。
そんな思いがたくさん詰まった「Premarché Organics」

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



猪熊ヤード



黒門ヤード

京都市中京区三条通猪熊西入御供町 308

■営業時間 10時~18時

■定休日 日曜・祝日

■交通のご案内

■地下鉄東西線 二条駅前 徒歩7分(最短最寄り)

■阪急京都線 大宮駅3番出口 徒歩8分

■J R 二条駅前 徒歩13分

■京都市バス 9号/12号/50号系統 京都駅より13分

■堀川三条下車 徒歩2分

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

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

らくなちゆるる通信の掲載内容に関するお問い合わせ先はこちら 発行：プレマ株式会社 編集：編集室Roots 制作：セトワークス

プレマ株式会社
http://prema.co.jp

定休日：日曜・祝日・年末年始

info@prema.co.jp

ご注文、お問い合わせはEメール・お電話・FAX・インターネットで承っております

【びんちょうたんコム】<http://binchoutan.com/>

【My Prema】<http://my.prema.co.jp/>



フリーダイヤル 0120-841-828 (月~金 10~18時)

フリーFAX (24時間) 0120-641-828

3 188152 710637

