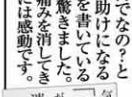

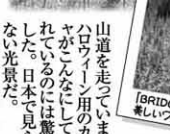

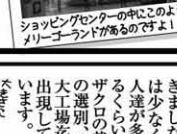

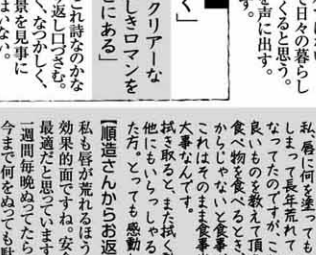

身体に優しい
順造選

順造選便り

お伝えしたいこといっぱい…の気持ちをこめて。

vol.30
発行日:2015年 2月号
順造選ショップ
http://www.junzosen.com/
http://www.rakuten.ne.jp/gold/ junzosen/
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5
TEL.0120-103-712
E-mail:order@marukai.co.jp

ご購読をご希望の方は無料でお送り致します。

二月のお便り

近年、マスコミ上で気になることの一つに「楽しみ、喜び、幸せ」などが国とか、社会から与えられるもので、国、社会は国民にそれらを与える責任があるかのような論調がありますがいかがなものでしょう?

「楽しみ」は自分で見つけ出してこそ楽しいのであって、社会から、他の人から「これで楽しみなさい」では自分の楽しみにはならないでしょうし、「喜び」もそうではないでしょうか。自分が創り出すから喜びが湧き出てくるのであって、他から与えられる喜びなど、心から喜べるものではないと思いますし、「幸せ」なども自分の心の問題で他人から与えられるものではなく自分が紡いでいくものです。どんな苦境の中に居ても、好奇心のある私達人間はそこに小さな楽しみを見つけ、チョットした喜びを創り出し、幸せを紡ぎ、感じることで、感動し生きてこられたのだと思います。社会から与えられる「待ち」の生き方からは愚痴と失望にあふれた灰色の人生しか生まれてこないでしょう。好奇心一杯に日々暮らすことから楽しみも喜びも生まれ、小さなことにも感動できると私は思っています。好奇心は必ず感動につながります。年をとってくると好奇心—感動なんてどこに在るのと言われるのですが、好奇心も感動も向こうから来るものではなく、自分が創っていき、見つけていく努力なしには生まれてこないと思うのです。

あなたに感動の一冊

本便り

気力をうばう「体の痛み」がスーッと消える本

医師　富永 喜代

足、腰、股、首、頭などに痛みがあるが、病院のレントゲン、MRI、CTなどの検査では異常がなく、「原因がわかりませんね」、「お年ですからね、老化現象ではないでしょうか」とか言われている人も多いのでは?痛いのに何でなの?と思っている人には助けになる本です。こんな本を書いている人が居るんだ!と驚きました。私もいろんな方法で痛みを消してきましたので、この本には感動です。

気力をうばう
「体の痛み」がスーーッと消える本
富永喜代
健康寿命をのばす法

順造さんの旅日記

まだまだ驚くことばかり ロサンゼルスの旅

ロサンゼルスから三時間ばかりドライブしますと、こじんまりとした良い町サンタバーバラです。そこから三〇〜四〇分山の中に入っていきますと、新しいワインの産地セントラルコーストで、日曜などはロサンゼルスからワインテイスティングに訪れる人で混むのです。

このような丘か、山か、絶壁の下のハイウェイを走る旅をしたのです!

「BRIDGEWOOD」という美しいワイナリーの入口

山道を走っていますとハロウィーン用のカボチャがこんなにして売られているのには驚きました。日本で見られない光景だ。

車で走っていると見られる光景!

このような光景は日本では見られないこと!

スーパーマーケットの入り口ではこんなにしてハロウィーン用のカボチャが売られているのですよ。

おもしろいでしょう!

一ポンド六九セントと書いてありますよ。（二、二ポンド＝一kg）一kgで、一七〇円位でしょうか。また、アメリカのショッピングセンターの中には、このような子供達が遊べるメリーゴーランドがあり、古き良き時代を想い出させてくれ心が和みます。

ショッピングセンターの中にこのようなメリーゴーランドがあるのですよ!

ワインの産地の真中に住んで居られる知人を訪ねた日曜でした。家の前には野生の鹿がウロウロしていましたよ。

りんご成長日記

順造選りんごジュースも『リンゴジュースのリンゴの木』いよいよ完成です!

お正月に降った大雪は斜面のある畑では、太陽の日の光を浴びて殆ど溶けましたが、道路や駐車場の除雪された雪が固まりになって残っています。

そして、工場では昨年収穫されたりんごをどんどんジュースにしています。昨年はりんごの品質も良く、そして豊作でした。蜜が多いりんごだったため、傷りが早いということもあり、工場では美味しいうちにジュースにするため、フル稼動でジュースに搾っています。もうすぐ新物のりんごジュースがお届けできると思います!

今年のリンゴジュースはとっても良い出来♪

演劇 ミュージカル

宝田座公演 宝田 明さん

皆さん、宝田明さんご存知だろうと思いますが、まだ元気に活躍されていることを知って居られますか。知人の川口さんから宝田明さんの公演があるのですが、行かれませんかと尋ねられた時、私はもう相当なお年で、現役でご活躍されているとは思っても居ませんでした。宝田明さんの宝田座公演（十二月二三日）のチケットをいただき、大丸心斎橋劇場に出かけてきました。楽屋の部屋にご案内いただき、宝田さんにお会いしますと、なんとまだ八〇歳とのことで、同年代ですねという話になり、一緒に写真を撮ってくださったのですよ。若々しい顔、姿にビックリしました。二時間の公演をやっていかれる元気には脱帽です。

Pelikan 「ペリカンの万年筆」

私は書いて伝えるのには万年筆か毛筆を用いています。
この「便り」の原稿は万年筆で書きます。
ペリカンの万年筆が使い易く好きです。パイロットもよく使いますが、モンブランは
日本語を書くにはどうかなあ?と、眠っているモンブランが3〜4本あります。
私は出来るだけ字は自分の手で書く事で、自分の思い、想い、考えを伝えたい。
それに考える、思う、書くの流れが万年筆、毛筆を使うことでスムースに進んでいく
ように感じています。私のデスク上にはいつも6本の万年筆が並んでいます。
このペリカンの万年筆全長149mmか155mmが良い。

アメリカのザクロ

ロサンゼルスに出かけた時、現地ではザクロはどんな切り口で皆さん利用されているのか調べてみますと、抗酸化作用効果の声が圧倒的に多く驚きました。スーパーマーケットではザクロのシーズンにはザクロが売場で山積されています。日本では見られない光景です。この十年間、ザクロの抗酸化作用の効果が大きな関心を集め、ザクロを食べる人が多くなり、需要が伸びてきました。二十年前は見かけることは少なく、中近東、イスラエル系の人達が多く住む所のスーパーで見かけるくらいでしたが、今やアメリカではザクロの栽培も大規模になり、ザクロの選別、洗浄、パックをする大工場迄出現しています。

こんなに大きなザクロです!

おすすめSONG CD

Michel Legrand

MICHEL LEGRAND ミシェル・ルグラン

私は毎月ＣＤを三〜五枚買うようにしているのですが、当たりはずれが多くＣＤ選びはなかなか難しい。ＡＭＡＺＯＮも最近試聴できるものもあるが、どれもという訳ではなく、聴いてこれは良いと思っても、ボツのものも少なくありません。その中で良かったと思うものを私の好みで毎月ご紹介しています。このＣＤもルグランという人も知りませんでしたが、多くの人が素晴らしいと言われているので買ってみたのですが満足です。お奨めできます。この人は多才な人のようで、ヴォーカル、ＪＡＺＺ、シネマ、ハープのＣＤ４枚組でなんと二、三六七円。これも素晴らしい!

キングシモン

もろくなった血管壁を修復したり、豊富な食物繊維が糖分の吸収を抑制。

私は乾燥した場所またそのような所でお酒を飲むと必ずといっても良いほど鼻血が出るのです。特に飛行機の中は出易い。一寸二分位押さえておくか、ティッシュペーパーを丸めて鼻の中に押し込んで置くと二〜三分で止まります。鼻の入り口近くの毛細血管が切れるようです。

二〇年位前に或る人から「キングシモン」が鼻血には良いよと言われ飲み始めたのですが効果ありでした。それから折にふれシモンの粒を飲んでいます。三日程続けて飲むと出なくなるのですから、これも不思議。南米でとれるシモンという芋を粉にして粒にしたものです。何故効くのか私には解りませんが鼻血の出易い人は是非利用されたら良いと思います。

血液をサラサラに！
キングシモン

FOD9336
キングシモン粒
400g（約4000粒入/45日分）
本体価格9,335円/税込み10,081円
詳しくは、フリーダイヤル
0120-103-712

シモンイモは活性酸素を除去する働きがあり、生活習慣病改善に働きかけます。

スタッフ森下の 第十二回 『買ってよかった！』ちょこっとご紹介♪

国産大粒らっきょう　霧島らっきょう

余りらっきょうを食べる習慣がなかった私ですが、現在売り出し中の霧島らっきょう、甘酢漬けで疲労回復できるかな？と食べてビックリ！粒が大きいから大味かなと思われたけれど、しっかりした歯ごたえがあり「ええっ？らっきょうってこんなに美味しかったんだ！」と感じるほど旨みがあったんです。珍しいゆず風味もふんわり香りがあって丁度良い甘みと酸味♪らっきょうも深いんだなぁと思い調べてみると、らっきょう独特のにおいの中に「硫化アリル」という物質があり、ビタミンB1の吸収を通常の7倍にも高め、血液を浄化して血行をよくし循環器系の機能を正常化するようで、「畑の薬」と言われるそうです。これが「心臓に良い」と言われる由縁かもしれません。

GFT60739
霧島らっきょう　2種セット
（甘酢＆ゆず）各200g
各：本体価格934円／税込み1,009円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

イヤな白身の「どろり感」がなくなる！まぜ卵

これも驚きですよ。卵をまぜるのになかなか綺麗にまぜ切れ難いのですが、これは先に刃が付いているので素早く綺麗に満遍なくまぜて出来上がりです。これを考えた人にも脱帽です！

まぜ卵で溶いた卵
菜箸で溶いた卵
短時間で簡単に混ざり合います。
自身のかたまりが残ってしまいます。
230mm
卵焼きや茶碗蒸しも、きめ細かい仕上がりに！

WP29-293
まぜ卵（まぜらん）卵混ぜ専用スティック
（ステンレス製）
本体価格379円／税込み410円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

上から目盛りが読めるかんたん計量カップ

これを考えた人はえらいなぁ！カップの中に液体を入れる、カップを持ち上げて横のメモリを見る、そして多いか少ないか見て、足したり、減らしたりする作業をいつもやりますが…。これだと上から目盛りを見ながら調整できるんだ！超便利！驚きます。何故今迄これを思い付く人がいなかったんだろうと感心します。

500
ml
cups
450
400
ここがポイント！

OXO
液切れが良いので
1.細く液体を注げる！
2.ドレッシング作りにも！
太めのグリップで
濡れた手でも滑る
心配がありません。

WP29-300
かんたん計量カップ
アングルドメジャーカップ
本体価格1,400円／税込み1,512円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

順造さんの ウェルネス vol.28

あきらめずに、治す方法を自分で探す

身体のどこかに生じる痛みを「原因不明」・「老化現象」と言われたことがありませんか？
私は何回もあります。

一、背中が痛くて仰向けに寝られなくなり、整形外科に通ったことがあります。
　レントゲン、CTだったかMRIをとって下さり、どこも異常がなく、痛み止めの薬を二ヶ月位飲みました。結局、痛みは止まず、原因不明で終わり、PETでもとられたらどうですかとなりPETもしましたが何も悪い所なしとなる。
　しかし、痛みは続く。

二、喉の奥に痛みが続き、耳鼻咽喉医院に行くと、診た所痛みが出るほどの炎症はないがと、痛み止めの薬が出て一ヶ月、痛みは止まず、これはおかしいので大きな病院で精密検査をした方がよいとなり、喉の精密検査を受けるが異常はなく、また炎症をおさえる薬を一ヶ月飲む。痛みは続く。結局、原因不明。
　出せる薬はもうありませんと言われる。

三、右膝の内側が痛くなる。
　整形外科で検査。どこも悪くないがと、痛み止めとシップ貼り薬が出る。一ヶ月経っても治らない。
　結局、「お年ですからね」と言われて終わる。
　一年余り、杖を付いて暮らしていました。

この他にもあるのですが、このような経験を多くの人が持たれているのではないかと思います。
何故、痛いのに「原因不明」「お年ですからね」という所で終わるのかと思いました。
以上の症状は民間療法で軽減するか治すことができましたよ。
現代医療の素晴らしい利点と限界点を知り、あきらめず治す方法を私は探しています。
あきらめてはダメです。

「原因不明」「老化現象」とあきらめていませんか？

私の居場

私の居場所には変化をというのが常々思ってきたことで、できるだけそのように居場所を作ってきました。

例えば、山上にある自宅のベランダの前にはケヤキの木が七本、サクラが三本あり、冬は落葉し、ベランダに続く居間に日が差し込んできて暖かく、山上より大阪平野が全部見通せ、夏場は緑でおおわれ、外からは家の姿が見えないくらいに茂りますので森の中に居るようになります。その木々のおかげで居場所も春夏秋冬、景色が一変し、それぞれに違った風景を見せてくれるのです。自然の力で変化を取り入れています。意識して努力してみると変化はいろんな所で付けることができます。なければ自分で作るのです。

雑感

私が夢とか感動の言葉を使いますと永い間、夢・感動なんて聞かなかったし、考えなかったなぁ！と言われることがあります。仕事に埋没し、夢・感動の言葉すら聞かず、語らずの人が多いようです。大きな夢が今なければ、小さな夢を持つ。大きな感動なんてなくて良いのです。小さな花を見ても感動できるのですから。夢も感動も大・小ではない。持てるかどうかで日々の暮らしの豊かさが違ってくると思う。夢を語る。感動を声に出す。元気が出てきます。

田中冬二詩集

「永遠に若く」

「永遠の青春はクリアーなマインドで美しきロマンを追求することにある」

に出会いました。これ詩なのかなぁ？と思いつつ繰り返し口づさむ。田中冬二ほど古く、なつかしく、美しい日本の風景を見事にうたいあげた人はいない。

お客様のお声

人参ジュース

千葉県 女性 60代 Nさん

毎朝飲む習慣になってしまう程、続けて飲んでいます。

消化器の粘膜を守ってもらう為、朝のうちにビタミンA、C、Eを心がけて主人も私も元気でフルタイム働いています。感謝！！

【順造さんからお返事】

人参ジュースもいろいろ味に変化をつけるために、私はクランベリー、ざくろ、りんご、パイナップルなどを混ぜて飲むようにしています。単調にならなくて良いようですよ。そうです、カルピスを混ぜることもあります。

クランベリージュース

石川県 女性 31歳 Mさん

八ヶ月の妊婦です。免疫力の低下？の為か、ぼうこう炎が治らず薬を飲み続けていました。赤ちゃんにもあまり良くないと思い、なんとか抗生剤を飲まず、治せる方法がないかと調べこちらを試させて頂きました。一週間後の検査では「キレイになってますね。」と言われ薬を飲まなくてよくなりました。今も朝に飲むとすっきりして後味も良いので毎朝続けています。身体にも優しく、添加物も入ってなくて安心なので他のジュースも気になってます。ありがとうございました。

【順造さんからお返事】

このクランベリージュースは、女性の膀胱炎、尿道炎には驚くほど効果があるようです。まだまだ知らない人が日本では多く、どうすれば皆さんのお役に立てるのかと思っています。予防のためにも飲んでいただく価値は十分あると思うのですが。

スムージークリーム

京都府 女性 40歳 Sさん

このクリームめっちゃ良いです！

私、唇に何を塗ってもどうしても薄皮がめくれてしまって長年荒れているのが当たり前みたいになってたのですが、これは本当に荒れないです！良いものを教えて頂きありがとうございます。食べ物を食べるとき、どのリップも拭き取ってからじゃないと食事が出来なかったんですが、これはそのまま食事出来ました。これ、ほんとに大事なんです。

【順造さんからお返事】

拭き取ると、また拭く動作で荒れるんですよ唇が。他にもいらっしゃると思いますよ、こう思われた方。とっても感動してます。

私も唇が荒れるほうなので、これをぬってますが効果的面ですね。安全で匂いもないので、唇には最適だと思っています。私のかかとのひび割れも、一週間毎晩ぬってたら治りました。今まで何をぬっても駄目だったのに。

◎お客様の声・お手紙お待ちしております！　採用された方にはもれなく粗品進呈中。