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.31
発行日:2015年 3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。

## 三月のお便り

私、松順造という小さな個人が生きてきた中で、考えたこと、実感したこと、学んだこと、見つけたこと、失敗したことなどのささやかな小さな経験を、この順造選便りでお伝えし、皆さんが「そうだ。そうですよ!」、「そんなこともあったのね」、「えっ!そうなんですか。」という思いをひとつでも持っていただけたら、嬉しいなぁと思いつつ稚拙な文章を毎月書き、お届けしています。

私自身が実体験したことを文章として書くことで、ものごとを

◎より幅広く
◎より注意深く

考える習慣が身に付き、敏感度が増し、私の日々の暮らしを面白く、楽しく豊かにしてくれているようにも思えます。

物書きでない素人が紙の上に文章を書くことで、経験したことを、より確かなものにできるし、視覚化していくことで日々の生活を見つめ直すきっかけもでき、書くことがこれ程大きなものを自分に与えてくれるとは思いもしていませんでした。

私自身が使ったり、食べたりし、良いなぁ!と思った品々を皆さんに紹介したり、海外に出掛ける旅で面白いと思った事々もお伝えし、皆さんの暮らしの中に一寸した色合いをお付けできればとも考えています。

好奇心一杯、感動出来る瞬間、時々刻々を今年も皆さんと一緒に共有できれば良いのですが。

あなたに感動の一冊

## 本便り

### やってはいけない 健康法

知的生きかた文庫 奥村 康

著者は順天堂大学医学部教授で免疫学の権威だとのことですので、買って読みましたが、驚くことばかり。今迄常識的に思っていたこととは反対のことが沢山書かれているのです。

「総コレステロール値が高いほうが肺炎とインフルエンザには強い」「ちょいメタボが一番長生き」「歳をとったら、肉をしっかり食べなさい」とか、いろいろ役に立ちそうなことが沢山あります。

高齢者の人は一度読むに値する本です。

奥村 康
やってはいけない健康法
これで安心!
免疫学の権威が教える「健康の秘訣」

## ーひとくちメモー

### こんな特技のような!?

私が誰もお客さんが入ってないお店やカフェやレストランに入りますと、必ずしばらくすると お客さんが入ってきて、賑やかになります。

何故か分かりませんが、そうなのです。お客さんが誰もいない時、入ってこられますよと思いますと しばらくすると必ずお客さんが入ってくるという確信のようなものを私は持っています。

人間って不思議なものですね。

## 羊の室内履き

今回、ニュージーランドでこのような羊毛を中に貼ってある室内履きのスリッパのような履物を見つけ、買ってきました。履いてみると足元が非常に暖かくビックリしています。今まで寒い日は家で靴下を二枚重ねて履いていましたが、これを履くと暖かくて、その必要もなく、もっとポカポカするくらいで、非常に良いですね。これは皆さんに紹介しなくてはと書きながら、日本では外履きの靴は売っているが、室内履きは余り見ないのではないかと気がつきました。この秋、無ければ、輸入しましょう。

順造さんの旅日記

### 私の大好きな国の一つです。

## ニュージーランドの旅

Whangarei
AUCKLAND
Tauranga
Rotorua
Hamilton
New Plymouth
Palmerston North
Napier
Hastings
Nelson
WELLINGTON
Christchurch
Dunedin

ニュージーランドへ一〇日間行ってきました。日本の面積の三/四で総人口四四五万人。日本の人口密度三四三人/k㎡に対し一六、五人/k㎡という国です。

一k㎡の中の人口は日本の一/二〇。北島と南島があるのですが、北島に首都ウェリントンと大都市オークランドがありますので南島の人口密度はもっと低いでしょう。四五〇万人位の小さな国ですが、人、食、インフラ設備、センス等どれをとっても素晴らしい国で、大好きな国の一つです。

何回かこの国を訪れ、レンタカーでドライブしていますが、この国のどこを走っても、日本やアメリカにあるセメントで固めた大きな建造物のような高速道路はありません。総て車線に大小はありますが、舗装された地道だけです。道路にコストを掛けていない!!日本の地方に行きますと、車が殆ど走っていないコストの掛かった高速道路をあちこちで見かけますが、そのような無駄がないのに感心します。

しかし、道路標識はキチンとあり、ナビがなくても目的地に向かうことが出来るのです。

日本は車の走っていない立派な高速道路を何故造るのだろう?ニュージーランドからこれ一つだけでも学ばねばと思うのですが、私には何も出来ませんね。残念です。日本の政治家の人達よ、ニュージーランドに行き、一度レンタカーをし、一〇日間走ってみなさいよ!

無駄排除、カットを叫ぶだけでなく、高速道路の無駄をカットしているニュージーランドをレンタカーを借りて、自分でドライブしてみなさい。数兆円のお金が節約出来るはずです。

## 十日戎(えびす)えべっさん

一月一〇日をはさんで十日戎が大阪ではあります。大阪の人間は「えべっさん」と呼んでいますが、神さんをこのように呼ぶのも大阪人の面白いところでしょうか。

ここで笹をもらってお札を付けていただき、神棚に飾る風習が関西全域にあります。大阪、尼崎、西宮、神戸などには戎神社がありますが、他のところではどうでしょう?

昔に比べるとお参りする人の数が大分減っています。昔は押し合いへし合いで大変な賑わいでした。

お正月のお参りも含めて、神様へのお参りの風習もだんだん廃れてきてるのでしょうか???

神仏に対する考え方が変わってきて、若い人が合理的、論理的に考えるようになってきた為でしょうか???

論理的でないところに面白味があるのですがね。

おすすめSONG CD

### 至高の音楽CD付 （クラシック永遠の名曲）

**百田 尚樹**

クラシック好きの作家・百田尚樹さんが超有名なクラシックの曲のお気に入りCDを選び、そのさわりの部分だけを附属のCDに取り入れ、その曲の解説にウンチクを傾けて書いて居られるのです。クラシック入門には格好なものだと私は嬉しいのですが、クラシックオタクの人からさんざんな評です。同じような解説ばかりの定番より一人のクラシック好きが、自分の思いを書かれるのは大賛成。

至高の音楽
クラシック 永遠の名曲
百田尚樹
「永遠の0」の エピローグ執筆時に聴いた名曲など、圧倒的感動の26曲を語る。
CD付
文学は音楽に敵わないと思わずにいられない瞬間がある。

フルーティ さっぱり味
秋獲れとまと
100%
一寸珍しい美味
秋に収穫したトマトは秋色に色づいとってもフルーティでさっぱりした味わいなのです。
大地からの贈り物
順造特選

秋以来飲んでいませんでしたので、久し振りにこのトマトジュースを飲んでみました。

やっぱり！美味い！

いわゆるトマトジュースを超えた味というか、これ本当にトマトジュース?と思われるような珍しい味！

世界中探しても、こんな味のトマトジュースはないと思います。トマトジュースの好きな人、一度飲んでみて下さい。驚かれるはずです。

INR8135
**秋獲れとまと**（720ml）
本体価格750円／税込み810円
詳しくは、フリーダイヤル
**0120-103-712**

---

スタッフ森下の 第二十三回
## 『買ってよかった！』ちょこっとご紹介♪

## 遠赤外線の効果 バイオラバー

七〜八年ほど前、腰痛に悩まされた時期がありました。なんとなく背中・腰のあたりが重いような痛いような、立ち歩くのが辛かったのです。教えてもらったのがバイオラバー。石灰石・金・プラチナ・ホワイトゴールドで特殊な製法により作り上げたものです。人の身体に有益な遠赤外線を放射するので、身体にあてると電気機器ではないのに触れている部分がポカポカ温かくなります。「一生使おう！」と思い切って大きなサイズのものを買い、それを敷いて寝るようにしてから不思議と腰痛がなくなり、自分でも驚いています。高価なものですし、人によっては温かさを感じない人もいるようですが、私個人としては健康維持に役立っているなぁと、就寝時の必須アイテムになっています。

WPA7007
バイオラバー　三角タイプ
本体価格27,778円／税込み30,000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

## 「自家用」しそ漬け 南高梅

甘い味付けの梅が嫌で、探すのに苦労していました。もう探すのがじゃまくさくなって、自分で和歌山に行って自分好みの味にして作ってもらったのが、これです。

◎甘味も大分押さえています。
◎塩味も押さえて
◎超大粒で素晴らしい梅
◎しかし一寸傷があったりしますが、家族で食べるのですから、その分安くなれば嬉しい。

大きな大きなしそ漬けの美味い梅干です。一度試しに買ってみて下さい。

**塩分・甘さ控えめ**

色素を使わない、「紫蘇」で作った梅干。

FOD9444
**順造選 しそ漬け南高梅**
（1kg）
本体価格2,500円／税込み2,700円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

## スーパーフード アサイー一〇〇%粉末

女性の美容と健康に良いとアメリカで爆発的に売れ始め、そのニュースが日本にも入り、アサイーに関心を持つ人が増え、いろいろ話を聞きますので、「アサイー」の産地ブラジルから輸入し日本でパックしました。アントシニアンも多く目にも良いとか?! どうなのだろう?と好奇心一杯の私もジュースに混ぜて飲み始めています。女性の人達には大人気のようですが、男性にはどうなのでしょうね?

美肌、眼精疲労、貧血、骨粗しょう症、ホルモンバランス、疲労回復、ダイエット

**抗酸化力（エイジングケア）**
強力な抗酸化力を持つアサイーは内臓脂肪を出しやすくする働きがあります。

**血糖値の上昇を緩やかに！**
ごぼうの六倍ともいわれる食物繊維は便秘だけでなく、血糖値の上昇も緩やかになる効果もあります！

FOD9447
**【無添加】100%ピュアアサイー**
**順造生活 アサイーパウダー**（120g）
本体価格4,600円／税込み4,968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.29

## 忘れる！ 忘れないこと！

年を重ねるごとに、物忘れが多くなるように思う。特に人の名を思い出せない。しかし大事なことは覚えている。
よくよく考えてみますと
年を重ねるということは、いろんなことが沢山頭の中にドンドン入り、溜まってきているのです。頭の容量は決まっていて、増えないのにドンドン入ってくるのですから、頭の中は溢れかえり、溢れて流れ出たことやものが、「忘れる」ということなのでは？と思うのですが・・・。どうでしょう？
不要なもの、大して必要でないものを年をとる、年を重ねるごとに頭の中から意識的に外に出す、努力をせねばいけないのでは？
そう考えると年とともに忘れることが多くなるのはボケでもなんでもなくなって、それが自然なのでは？
反対に、これ以上入らない頭の中に次々ギュウギュウ押し込んでいくと頭が狂ってきますよ。
必要でないことはドンドン忘れましょう。そして新しいものを頭の中に入れ、新陳代謝を活発にすると頭の中は淀んでなくて、新旧の流れが生じ、ボケることはない。このような理論は如何でしょう。正しいと思われませんか。

新しいものを頭の中に入れるには

一、家の中にこもってテレビばかり見ていてはダメ。
二、外に出て身体を動かす。
三、人と会って話をする。
四、美味しい食事を食べに行く。
　コンサートに行くなどで目、耳、舌に感動を与える。
五、本などの活字を読み、考える。

などを積極的にする必要があります。そして要らないものはドンドン忘れる、捨てていく。
これがボケ防止法だと思って私は実行しています。
「忘れて良いのです」これでホッとします。
これでストレスが溜まらずに過ごせます。

忘れてはいけないという気持ちがストレスになる！

---

# 私の居場所

前々回にご紹介しましたアメリカのスチュアートさんの言葉「TO LIVE BEAUTIFUL LIFE」の中にはいろんな意味合いがありますが、一番大事な点は、BEAUTIFUL LIFEを自分がつくっていくということではないかと思います。BEAUTIFULな居場所は与えられるものではなく、自分が創りあげていくのです。

その意識さえ持って、日々の暮らしに気持ち良くなるものを一寸でも加えていくことができれば、少しづつではありますが、人生はBEAUTIFULに、豊かになっていくのだと私は信じています。

なんとなく日々の暮らしが過ぎていくのではなく、自分が行動して、自分の生きる毎日を動かしていくことで、自分の人生は生きてくるのだということを実感できる筈です。「自分の居場所」「自分の暮らし」を動かしていく。

# 雑感

国内より海外での旅が多い私なのですが、外国に行くことで緊張感が知らず知らずのうちに心と身体の中に生じます。旅慣れていてもそれは変わりません。緊張することで疲れたりすることは余りなく、反対に元気になるというか身体がシャンとしてきます。緊張感は身体と心の持つ本来の力を甦えさせてくれるのかもしれません。首や肩の痛みなど、どこかに消え失せるのですから不思議です。そんな症状などは或る程度精神的なものかもしれませんね。

「緊張感」と「弛緩・気が緩む」を交互に持つことで身心が活性化するのではないでしょうか。高齢者はともすれば「弛緩と気の緩み」の日々が多くなり過ぎますので、要注意です。身心に張りを持たせ、健康的な日々を持つには、やはり「緊張と弛緩」の繰り返しを意識的に作る必要があります。そのような事を実体験できるのも旅の効用でしょう。パック旅行ではこれを味わえませんので、私は自分の旅は自分で作っています。やはり自分の努力が必要なのです。他人任せからは何も生まれてきません。

---

# お客様のお声

## 赤ちゃん番茶
女性 40代

友達からもらったのがきっかけでこちらのお茶にはまりました。ホットで飲むよりも水出しで飲む方が好きです。夏場はいつも冷蔵庫にこのお茶を常備してすごしました。煮出したりする手間が無く、水だしの時は葉を握って細かくすると結構早く飲めます。(2〜3時間後)しぶみや、えぐみもないので飲みやすいのが気に入っています。水筒に入れて持ち歩いても味が変わらないのもいいですね！

**【順造さんからお返事】**
水出しの時は葉っぱを握って細かくするなんて、すごい発見ですね。皆さんからのお便りで教えられる事が沢山あり、感謝、感謝です。この番茶大好評なのですが、皆さんよく解っておられるのだと感心しています。

## クランベリージュース
東京都 女性 57歳 Tさん

お試しセットで購入し、早速飲んでみました。クランベリー一〇〇%はさすがにすっぱく、九〇歳になる母には無理だったので同封されていたレシピを参考にクランベリー一〇〇に牛乳とメープルシロップを入れてよく混ぜて飲ませたら、とても美味しいと言ってました。娘の私は五七歳になりますがクランベリー一〇〇でも飲めます。さらにクランベリー五〇%はそのまま、大変美味しく頂きました。続けられそうです。尿路感染症に悩まされる母と、アンチエイジングを目指す私にとって、うれしい期待したいクランベリージュースです。

**【順造さんからお返事】**
尿路感染症には特別な効果があるようです。そのために作ったのではないのですが、皆さんのお役にたち、ジュースも喜んでいるのではないでしょうか。五〇%は超美味しいと私は思ってます。

## スムージークリーム
奈良県 女性 70歳 Mさん

私は冬になるとカカト、手のひらがかさついて、いつもクリームを離せませんでした。こまめに毎日塗らないと、すぐ元にもどりましたが、このスムージークリームを試してみようと買いました。するとのびは悪いなーと思っておりましたが、使っている内に良さがわかり、毎日使わなくても今や手足つるつるでこれはすごいと喜んでおります。順造様の選ばれた商品、どれも気に入っております。ありがとうございます。

**【順造さんからお返事】**
私も年ですから足のカカトがカサカサになります。いろいろなクリームを私も試したのですが、余り効果がなく諦めていました。同じ経験をされておられる人も多いのではないでしょうか。このスムージークリームは朗報ですね。

**◎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。