



## 七月のお便り

「昨年頃から「順造選」とは別に「順造生活」というブランドを立ち上げています。美味しさ・安全というテーマだけでなく、健康(美容も含む)をもう少し掘り下げたものが必要だなあと私自身の身体を顧みて思い始めたのがキッカケでそのような品を作り、お届けしようという「順造生活」のコンセプトが生まれました。この二年それにかかりの時間を投入し、いろんな品々を作り、皆さんにお届けしています。「SMOOTHY CREAM」、「AROMA」、「SUPER FOODS」、マヌカハニー、プロポリスなどなど。いずれも喜んでいただけよう嬉しく思っています。健康やかに生き、健康やかに死にたいという私の想いを具現したい気持ちが基本にあります。健康やかに生きるより、健康やかに死ぬのは、はるかに難しそうですので、六月八〇歳になった私にとっても切実な問題です。皆さんと一緒に考えていければと思います。皆さんが試されて良いと思われる健康法や食品をお知らせいただき、この便りに紹介することができれば、悩み、困って居られる方々のお役に立つのではないのでしょうか。FAX(〇六六四四三二二〇二五)までお送り下さい。その中から私を選びこの便りに掲載させていただきます。多くの人々の知恵を交換し合い、健康やかに生き、健康やかに死ぬことができれば最高です。現代医療で治らない多くの病を、他の方法で補完する型で治す方法を見つけ、少しでも健康やかに生きることにチャレンジをしたい。皆さんのご協力をお願いします。

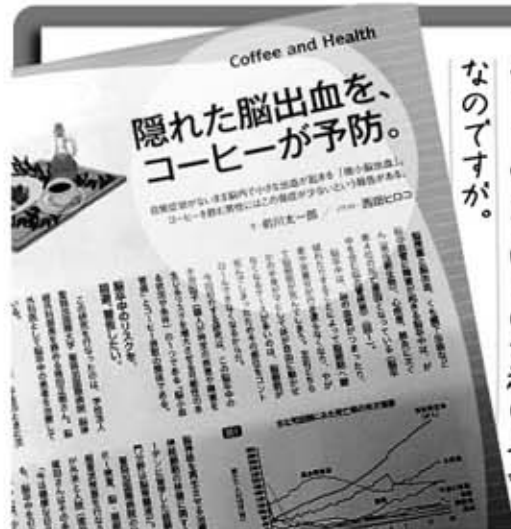
## おすすめの音色



人はどんな人だったのだろうか? マレイ・ペライアとラドゥルプが弾くピアノの音色も身体にしみとおっていく。音楽音痴の私ですが、この十年いい音色に耳を傾けてみようと思え立ち、月五枚のCDを購入し続けてきました。良い音を身体で聴きたく音の中に居ます。何も解らずただ良い音の中に浸るだけの私です。その中で「いいなあ」と感じた音のCDを毎月取り上げています。

## モーツァルト「2台のピアノのためのソナタ他」

2台のピアノが1台の音の如く華麗に明るく生き活きと流れ、元気が出て来る。ありがたい。「シューベルト:4手のための幻想曲へ短調D940」はソナタ風の流れる連弾曲で深く沈んだ底から湧き上がってくる幻想的な音色にうっとりします。シューベルト最晩年の作だそうですが、三才の年で亡くなったこの人はどんな人だったのだろうか? マレイ・ペライアとラドゥルプが弾くピアノの音色も身体にしみとおっていく。音楽音痴の私ですが、この十年いい音色に耳を傾けてみようと思え立ち、月五枚のCDを購入し続けてきました。良い音を身体で聴きたく音の中に居ます。何も解らずただ良い音の中に浸るだけの私です。その中で「いいなあ」と感じた音のCDを毎月取り上げています。



「Coffee Break」という雑誌に出ていたのですが、聖路加病院の先生がいろいろ言われていたように、以前にもこの順造選便りでも書きましたが、どうもコーヒーの成分にはいろいろな病気に効果のあるものが含まれているようです。私は一日に4~5杯コーヒーを飲むようにしていますが、どうなんだろうかと。良いと思うことはやってみるとというのが私の主義なのです。

## コーヒーに脳出血を予防する効果!

「Coffee Break」という雑誌に出ていたのですが、聖路加病院の先生がいろいろ言われていたように、以前にもこの順造選便りでも書きましたが、どうもコーヒーの成分にはいろいろな病気に効果のあるものが含まれているようです。私は一日に4~5杯コーヒーを飲むようにしていますが、どうなんだろうかと。良いと思うことはやってみるとというのが私の主義なのです。

## SUPER FOOD スーパーフード大流行!!

おしゃれセレブの情報誌「GOSSIPS」5月号で、森泉さんがテレビで、日経ヘルス7月号等々いろんな雑誌でも取り上げられ、今話題の食品です。米国から始まり、国内外のモデル、女優さん達が愛用し、世界的な拡がりになり、日本でも注目が高まってきたのです。たんぱく質、ミネラル、良質な油、抗酸化成分が多く含まれて老化を抑える、更年期の症状を改善、加齢による病気の予防などに効果のある食品がSUPER FOODと呼ばれています。私達も皆さんにいち早く情報を提供すべく毎月のカタログ、順造選便りでも左記のものを紹介してきました。このようなものを試してみる好奇心も大切なのではないのでしょうか。



ここでは黒白でお見せできませんが、魚の絵と文字の配色が見事です。



この写真はカジュアルランチを食べたレストランの駐車場の壁です。ただ黒色の壁ではなく、このような絵を大きく入れてあるだけで景色が一変しています。アメリカに居ますと、何気なく見せているこのようなデザインも日本ではどうでしょう? 日本では街の中にはデザインがないと言っても良いかもしれません。それは自分の存在を主張するとうかがいさせる意識が希薄なのかもしれません。

## 順造さんの旅日記

## アメリカ・ロサンゼルスでの出会い ロサンゼルスの旅①



ロサンゼルスに出かけ、魚料理が食べたくなり、サンタモニカ近くのこのレストランに初めて行ったのですが、店の前に立った時、入口上のネオンサインのデザインが美しく、iPhoneで写真を撮りました。



カラーに統一感あってスキッと見えるのです。

これはありふれたガソリンスタンドの写真です。カラーでないのが残念ですが、サイン、広告その他総てのカラーコーディネートが統一されています。ガソリンスタンドトータルとしてのデザインがそこにはあります。ピラー一枚、サイン二ついい加減に貼ったガソリンスタンド全体が統一したデザインの下にあるので、見た時スカッと気持ちいいのだと思います。そのように日本の街中を見ますと、殆ど街にデザインがないと言えます。美的感覚というか美を意識していないか見えます。外国に行かれてこのような視点で町々を見て歩かれると面白いですよ。

## 食べる料理を出すこと(続)

私達の「会社の方針」小冊子の「味わう心の紹介」の中に「料理を出すこと」の項に「料理を出すこととは、食べる物だけを出して食べて頂くことではなく、自分のもっている総てのものを出すと言うことです。即ち総てのものを「味」の中に表すということになり、自分の総てを食べて頂くということになります。四六年前の一九六九年五月に書かれたものですが、今この文章を再読して、この通りだなあと頷いています。私三四才時の若さがそのまま出ている文章ですが訂正もせず、そのままにしています。「食べる」ということが今余りにもお粗末に扱われているように思えてなりません。

『アロマの香り』

病気の予防や軽減にアロマの香りが役に立つことをご存知でしょうか。アメリカに行きますと驚くほど沢山の何十種類ものアロマの小瓶がお店の棚に並んでいます。病気や身体の不調、不快を治すか軽減する為に使われています。それぞれの香りにどんな効果があるかを書いた本も沢山並んでいますが、私にはよく分かりません。しかし、アロマにそんな効果があるとすれば、使ってみてみたい。そこで自分はアロマに何を期待するかを考え2点取り上げてみました。

- ①仕事をすきっとした気分をしたい。
  - ②病気、特にガンに対する免疫力を高めたい。
- アロマの専門家にお頼みし、この2点の為のアロマを選んでもらいました所、下記のアロマが出てきました。

- ①レモングラス…リフレッシュ効果がある。昼、使うと良い。
  - ②ラベンダー…免疫力を高める。夜に使用。
- 私が期待したアロマが判りましたので、ついでにそれを作っていた商品化しようと思立ち、出来上がりしたのが、「順造生活」のものです。レモングラスは昼、会社で仕事中に朝・午後各1時間程。ラベンダーは夜、ベッドの枕元に置いて2時間程(目覚めた時、スイッチをOFF)それぞれ数滴ディフューザーにたらしめて使い始めています。どこまで効果があるのか判りませんが、良いと言われるので使い続けてみるのが私の流儀です。どちらにしても悪くはないだろう、少しでも効果があれば嬉しいという軽い気分でスタートしています。若者に帰った気分になり面白い。否定しない、NOは言わない。まず受け入れ



**スタツ 森下の『買ってよかった!』**

**ココナッツオイル**

幅広い年齢の方に大ヒットしているココナッツオイル。若い人にはダイエットや美容に、ご年配の人には認知症予防にと、続けて利用している人がどんどん増えてきているようです。ココナッツ、正直なところ独特な甘ったるい香りが苦手だったんですが、今回オリジナルで輸入したこれを食べてビックリ!なんだか香ばしい風味とココがあっという間に美味い!!それに他で売られているものと食べ比べもしたけれど、味わいや香りが鼻目に見てもこれが一番美味い!!知らなかつたなあ...と飲み物に混ぜるのではなく、美容のため単純にスプーンにすくって、そのままバクッと食べています。

**美人をつくる大豆生活**  
GTF60816  
ソイビーン3種セット(120g)  
本体価格900円/税込972円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

ステイプ・ジョブスはこんなことを言っています。

「終着点は重要じゃない。旅の途中でどれだけ楽しいことをやり遂げているかが大事なんだ」

今この瞬間、毎時、毎日を楽しんでいるかが大事なんですよ。終着点なんて、その途中で死んでしまったら、自分の人生なんだっただけだ? ということになりませんから。この瞬間、この日々が大事なんだ。これは禪ですね。

**SOYMEAN(三種)**

大豆を食べよう!  
大豆、豆類、木ノ実類を努めて食べるようにしています。大豆は煎ったものを食べています。大豆が、余り美味しくなく、つい手が伸びなくなっていました。これが見つかったのです!

美味い!

一つは「生姜・和紅茶・大豆」の味です。二つ目は「味噌・きな粉」黒豆「三つ目は「有明のり」と黒豆「どれも健康に良さそう」で、国産豆を使用し、化学調味料なしとできています。チョイチヨイ机の上に置いて食べています。

美人をつくる大豆生活  
GTF60816  
ソイビーン3種セット(120g)  
本体価格900円/税込972円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

**これで安心! 足首にフィットする 一足首サポーター**

私はチョイチョイ右足首の関節の所が、痛くなることあります。マッサージをしたり、サロンパスを貼ったり、いろいろやっていた。間に痛みが取れていました。アメリカのお店でこの足首専用のサポーターを見つけ、今は遠出、山歩き、シヨッピングで長く歩く時には必ずこのサポーターを付けていることにしています。日本物と違って作りがしっかりとしている。痛くなつてからでは遅いので、予防の為に使い始めています。効果がありません。勿論痛い時に使っても助けになります。

ACE足首サポーター(S・M・L)  
本体価格各1,900円/税込2,052円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

ピッタリなサイズをみつけてください!

サイズ:約25.4~31.8cm  
サイズ:約31.8~38cm  
サイズ:約38~44.5cm

**私の居場所**

私が独り居る場所は書斎で、それも本の中に埋もれています。二、三年ほど前にどうにも本の置き場所がなくなり、古い本を三〇カートンほど古本屋さんで売りましたが、もう今では本棚には入りきれず、また床に山積みの本の山がいくつまで、もう一年もすれば歩道もなくなりそうな部屋ですが、ここに座ると独りになったという感じがします。昨年はアサイイの富田さんに人掛けの中古ソファを見つけていただき、これがなんとも座り心地満点で、ここに夜座ると、三時間は眠っています。私は本の山に埋もれているとなぜかホッとします。

もう一つの癖は、夜枕元に本を積んでその中の二冊を手に持たないと眠れないので、旅する時はいつも十冊位の本をスーツケースの中に入れてますが、読むのは五冊位で、自分で呆れています。本が側にないと私の居場所はできないのです。自分独り居れ、誰も入ってこれない雑然と本であふれた部屋も、私には整然と感ぜられる場所、私の居場所と呼べる幸せ。皆さんもそんな居場所を持つておられるのではないのでしょうか。

**雑感**

六月も終わりに近くなりましたが、山上の我家では夜は冬物を着て過ごすほど涼しく、何か例年と異なる気が候が続いています。さて夏は? 木々の緑も異常なほど茂りが深く驚くばかり。しかしこの数年訪れる鳥の数は激減している。皆さんの廻りでは如何でしょうか。年を取ってきたせいでしょうか、若くは如何でしょうか。年を取ってきたせいでしょうか、若くは如何でしょうか。年を取ってきたせいでしょうか、若くは如何でしょうか。年を取ってきたせいでしょうか、若くは如何でしょうか。

「孤独」を恐れなさい。

「孤独」を恐れなさい。

**お客様の声**

**にんじんジュース** 女性 60代  
このジュースは、以前癌を患った方に、人参ジュースはいいよと教えられ、肺ガンの主人に早速取り寄せました。とっても飲みやすく、美味しい!と喜び、それ以来、お誕生日祝い、病氣お見舞いに送っていますが、とても喜ばれています。

**順造さんからお返事**  
お元気のお役に立てば人參も喜びますね。何でも良いと思われものをトライされるのが良いと思います。

**アサイイパウダー** 女性 60代  
健康管理に、パーフェクトフルーツと言われ、色々な栄養が含まれているアサイイなので効果を期待しています。また、美味しいお酢をお世話になり信頼しているメーカーさんのお酢を加えて使っています。朝のフルーツは金と言いますので、アサイイパウダーを朝のジュースに加えアミノ酸が多い黒酢料理と合わせ毎日の健康のため飲んでます。

**順造さんからお返事**  
アサイイ Acaiは今評判のSuper Foodですが、よくご存知ですね。流行の最先端ですよ。六〇歳でこれをご存知だと、美容と健康にかなり注意を払っておられる人なのだろうと推測しています。

**フリードライザクロの美** 女性 年齢不明  
三人目を産出し、毎月キツキツ日数が決まっています。はなかつたのですが順調にきていた生理が何故か一週間ずつ遅れるようになり、ストレス、冷え、女性ホルモンの減少かなと病院に行こうか迷っていましたが、ザクロの効果を感じ、一度食べてみようと思入りました。すると翌月はまた元の周期に戻ってきたのです。薬やサプリではないし、気軽に食べる事ができました。量は決して多くはないので、すくなくなくなりました。ですが、病院に行く事を思えば安いものです。あと種が小さく硬いので、歯に挟まるのがちょっと...ですが、またリビしたいです。

**順造さんからお返事**  
ザクロはそのような症状に良いと言われていますね。ザクロジュース(〇〇%)も試されたら如何でしょうか。良かったというお手紙をよく頂きますよ。フルーツですから副作用もありません。

**「孤独の愉しみ方」**

「孤独」についてこんな本もありました。「森の生活」の書で有名なソローさんは「孤独には、力がある」という言葉を残しています。「孤独」は「寂しい」とは違いますね。

孤独と言え、尾崎放哉は次の有名な句を残しています。

「せきをしてひとり」  
「死を前にしての咳」  
「あり、句です。孤独を象徴しているような句です。」

孤独は自由につながり自由であるといえれば孤独にいきつくのです。この句に心を解き放つた瞬間を感じませんか。