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。

順造選ショップ
発行日：2015年8月号 vol.36
無料配信（郵送）をご希望の方は
0120-103-712 受付時間 9時～18時（土・日・祝日を除く）
FAX.06-6443-2025 24時間受付
http://www.junzosen.com/ ネットでも配信中!
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

八月のお便り

七月中旬、涼しい日々が続いていますが、七月初旬、沖縄の中部から北部へ十数年振りに出かけましたが、暑さと湿度の高さで、汗、汗、汗の毎日でした。

那覇の都会には余り興味はなく、中部、北部を見ていますが、気が付いたことを書いてみます。

●どこまで言っても道路は素晴らしい。

●町はボロボロに疲弊しているのに市役所庁舎、公共の建物だけは大きく立派。

●家もまばら、町は衰退の真只中にあるかに見えるが、道路にはダンプカーがドンドン元気に走っている。

●スーパーなどの大きな店がないだけでなく、小さなお店も皆無で、コンビニばかりが目に付く。

●お店があっても殆どシャッターが下りている。

●入って食べてみようと思うレストランを私は見つけられなかった。

何か総てがアンバランスのように感じられるのは何故だろう。ホテルもそうですが、総てがポツンポツンと点として在り、切れて継ながっていない。面として何も総合的に計画立案されていないように見える。立派なホテルがあるのに勿体ないなぁ。観光業で沖縄が自立するには綺麗な海、点としてのホテルの建設だけでは無理です。折角大きな補助金が毎年入ってくるのですから、行政が街作りを主導し、有名な建築家に街作りコンペに参加してもらい、ビーチ、ホテル、町を含めた総合デザインを立案していく位のことをやらねば、観光業で立県と言っても、それは実現する筈がないと思い乍ら帰ってきました。

ソフト・デザイン・トータルな視点をもって沖縄よ、頑張れと叫びたい！

本便り

「大磯随想・世界と日本」 吉田 茂

敗戦後七〇年が過ぎ、いまだ中国・韓国から戦中の事々につき厳しい批判を受けている昨今、今一度一九四五年の敗戦後から今日に至る歴史を丹念に振り返ってみる必要があるのではないかと思い、いろいろな本を読み始めています。

敗戦後の瓦礫の中から立ち上がった今の日本の方向性を決定付けた吉田茂元総理が政界引退後ほどなく、政治の「貧困」を憂いつつ、日本の未来への希望をこめて書かれたエッセイ集「大磯随想」と最晩年内外の政治家を回想しつつ、日本外交について語った「世界と日本」を合わせた本です。

敗戦後十年の日本を引っ張ってこられた人の言葉に今耳を傾け、日本の原点を見つめ直すには格好の本だと思います。

おすすめの音色 CD

「ロック・プレリュード」 DAVID GARRETT

この人のバイオリンの音に初めて出会った時、こんな音が！！とショックを受けた。面白いなあ！こんな音がバイオリンで弾き出すなんて凄いなあと感動し、CDを二～三枚買い週末に聴いていました。昨年の春でしたか、伊賀上野の陶芸家・谷本景さんからGARRETTが大阪に来るよ、聴きに行かないかというメールが飛び込んできたので、ワクワクして出かけたのですが、もうびっくりしました。今迄、ピアノやバイオリンやオーケストラのコンサートに出かけてきましたが、この夜ほどの興奮を与えてくれなかった。一人、たった独りの演者が弾き出す音がこれ程身体に響きわたるのだという経験を初めてしました。自由に奔放にエキサイティングに響きわたる音です。音の景色が一変する。

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②

バスの中でこのようなサインに出会いましたよ。

「高齢者、身体障害者に席を譲らねばならない」と書いてあるのですが、一番上には「合衆国連邦法四〇条三七、一六七項により」と法律によりと書いてあるのです。

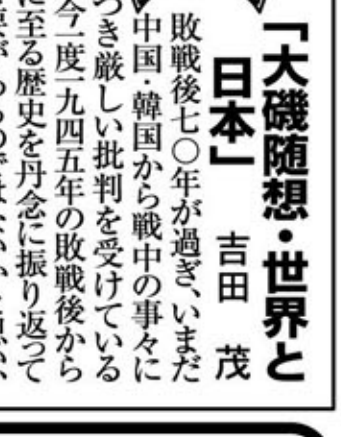
日本のように「高齢者、身体の不自由な人に…お譲りください」ではなく、法律の条文を書いて要求するのです。これがアングロサクソンの社会と日本社会との違いなのです。

日本とはずいぶん印象がちがいますね。

ロサンゼルス郊外のスーパーの入口近くのゴミ仕分けのサインです。

解りやすく、大きなきれいなサインです。日本のスーパーの前に置かれている適当に書かれた分別ボックスの周りとは大分違いますね。

前回からサインの事で気づいたことを書いていますが、少しでも気持よくするには、サインのデザインが大事なのではないかと思うからです。



このサインには驚きました！！！

スーパーの前の通路の壁にこのように木の枠で箱のような物を作り、そこにグリーンの植物を置き、真ん中にサインを貼ってあります。

サインひとつに大きな関心と注意を払って居られることが良く解ります。いずれもサイン、張り紙ひとつ、いい加減には作られていないことが見て取れるのです。街の中にデザインがあります。デザインには、お金がかかっています。少しでも気持の良い環境を作るには、お金を掛けないとできないのではないでしょうか。企業、会社もこのような所にもっと気を配り、ちょっとしたお金を使うことが出来れば、私達の街はもっと美しくなります。

このセンスの良さにはビックリ！
随分手間ひまかけています。

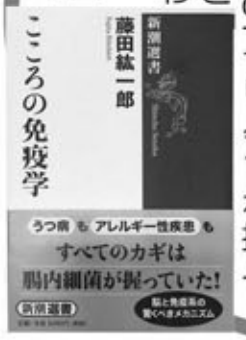
健康 一口メモ

腸内細菌が免疫力を高める！

医学博士の藤田紘一郎さんは「私達の免疫力のおよそ七〇%は腸内細菌が握っている。免疫力を高めるには、穀物類、豆類、野菜類などの植物性食品、特に腸内細菌が住みやすい環境を作り、その工サとなる食物繊維を多く摂ることが重要だ。ビタミン補給の補助として、ビタミンB6やビタミンM（葉酸）のサプリメントを摂ってもいいだろう。」と

この本の中で言われていますよ。

『こころの免疫学』 新潮選書



食べる 作った人の心も食す。

私達の「会社の方針」小冊子の「味わう紹介」の中の「食べるということ」の項に「従って食べるということは、出された食べ物をただ食べるのではなく、その場にあるもの総てを、即ち食器、道具、テーブル盛付け、部屋のムード、主人の心、作った人の心を含めた総てのものを食べるのです」があります。四六年前、どんな気持ちでこの文章を「会社の方針」冊子の「経営目的」（補遺）として書いたのかなぁと想い起こしています。日本食品を海外に輸出していたこともあり、食べるということの意味を社員の人達に徹底していこうという考えだったのでしょう。アメリカの禅道場のメンバーの人がこの食べ物と味わう心の文章（英訳）を使わして欲しいということで先生方が使われた想い出もあります。

順造さんのウェルネス vol.34

『病気になりたくない』という思いを強く持つ。

身体の異常には敏感な方で、何かあるとすぐ対応するようにしていますし、毎日いろいろなものを食べたり飲んだりもしています。
この「ウェルネス」を毎月読まれている人は本当にこれだけのことやってるの？と首を傾げている人もおられるでしょう。
私は病気らしい病気を持っていないので、原則として同じものを3週間も1ヶ月も続けて食べたり、飲んだりはしない。身体の調子を感じ乍ら、とっ替え、ひっ替えやっているのですよ。
居間のボックスの中には20～30種のものが入っています。今弱いところがあれば、そこに良いものは毎日続けていきます。
しかし、身体を動かすもの、例えば「ストレッチバンド」「フットマッサージャー」、「腰用バイオラバー」等は大体毎日使っています。
大事なことは身体の調子を感じることではないでしょうか。何も感じない人は鈍感なのですから、それを感じた時は手遅れな位悪化しているのではないかと思われる。
「自分の身体の調子に敏感である」「一寸悪いかなぁと感じたら、それを直すために何かをする」60才を過ぎた人はこれらを実行されると、そう大病することなく過ごせるのではないかと私は思います。病気になってしまい、病院通いとなると、なかなか病気は治りません。
病気と言われるものに近づかない努力です。私が出来ているのですから、そう難しいことではありません。「病気になりたくないという思いを強く持つ」

スタッフ森下の第十八回 『買ってよかった！ちょこっとご紹介』♪ はじけた丸大つぶ

さんさんと照りつける お日様を浴びて帰宅した後、ひんやり冷た～い麦茶って本当に美味しいです。子供の頃の夏休みに飲んでいた麦茶は香ばしさ（焦げた？）だけが強くハッキリした濃い味だったと記憶していますが、「はじけた丸大つぶ」これは一言で表現するなら『雑味がない透明感』です。澄んだ色、スッキリとした喉ごし、まるで身体に染み渡るような美味しさです。粒の大きさだって大手メーカーの製品と見比べても、倍以上のまるまる大きな粒！大量生産ではない、昔ながらの作り方は麦の自然な味わいが出るんだとわかります。今年は純粋な麦茶で、大人の夏をクールダウンしてはいかがでしょうか。

FOD9421
石釜二度煎り
はじけた丸大つぶ（390g）
本体価格510円／税込み551円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

自分に合った 椅子選び

TAKAMURA WINE & COFFEE ROASTERS

大阪市西区江戸堀二丁目2-18
TEL.06-6443-3519
OPEN/11:00～19:30（CLOSE/水曜日）

書斎に置く座ったらすぐ眠たくなるような気持ちのよい一人掛けのソファーはないものかと昨年から探し始め、街の中で家具屋さんを見かけると、立ち寄り、座ってみるのですが、気に入るようなものが見つかりません。そこでフッと気が付いたのです。一昨年生まれ変わった新生ワインショップ・タカムラにタカムラの社長が、お客さん達が憩える気持ちいい椅子、ソファーを置きたいというので、デザインをして下さった富田さんに、ヨーロッパのアンティークの椅子、ソファーを探して欲しいと頼んだのです。どこから探してこられるのか、もう三十位集まっています。どの椅子、ソファーもデザインが良いだけでなく座り心地が良いのです。そうだ！富田克己さんが椅子探しの名人ではないか！彼に頼んで見つけてもらったソファーが自宅に彼と一緒に来たのです。驚くなかれ、座ったらすぐ2～3時間は眠れるのです。びっくりします。座るとすぐ眠たくなり、正に私が求めていたソファーを一発で見つけてくださったのです。椅子探しの名人とはこの人ですよ。なんとも気持ちのよいソファーにめぐり会え、喜んでいます。椅子との出会いも縁ですね。一度、タカムラに来て座ってみて下さい。素晴らしい椅子の数々に出会えますよ。

順造逸選 順造さんが今、お薦めしたいこと

植物性乳酸菌発酵 ラブレ菌 糀（コウジ）スムージー

暑い日の昼下がり、身体がなまってシャンとしない日が続きます時、思い出したように冷蔵庫からこの冷えた糀スムージーを出して飲んでみます。高いので毎日は飲み難いのです（笑）
グッと飲むとラッーと生き返った気分になるんですよ。ジュースとは全く違った感覚が蘇ってくるのに驚きます。米とコウジで作った甘酒だから疲労回復に良いようで、それが酒粕と砂糖で作った甘酒とは違うとのこと。たまにはこんな飲み物で元気を出して、フッーと生き返って下さい。

GFT60823
糀スムージー3種アソート（100g×6本入）
（オリジナル・りんご・ブルーベリー）
本体価格2,037円／税込み2,200円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712
アルコール 0%

焙煎することでより美味しく CHIA SEED

今評判のスーパーフードの一つで南米原産のゴマのような粒状の種子です。数千年にわたって南米のアステカ族やマヤ族に愛され、貴重な栄養源として珍重されてきたそうです。健康によいと言われる必須脂肪酸の含有量はクルミの一・七倍、食物繊維はレタスの三倍、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれているということで注目を集めていますが、なかでも水に浸すと約十倍にふくれるのでダイエット効果があるということも話題になっています。生で入荷してきたものを殺菌効果の為にローストしましたので、香りも良く、安心して食べられるよう仕上がりました。ローストしたCHIA SEED（チアシード）は一寸珍しいと思っています。

FOD9508
ロースト チアシード（120g）
本体価格2,000円／税込み2,160円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

雑感

幼児から教えられています。
四男に一年五ヶ月の孫がいます。毎週、我が家に来るのですが、彼を見ていると総てのものがアソビ、遊びになるのに驚きます。小さな小枝も、木葉も、石ころもスプーンも、ペットボトルも何でもオモチャにしてしまうのですよ。
興味のあるものをすべて遊びにしていけるのだ！興味と好奇心があれば何でも遊びにできるのだ！こんなことを私達大人は忘れてしまった。いや、そして見たもの、出会ったものを遊びにしていけれのかもしれない。もっと好奇心と驚きを持ちたい。もっと楽しい日々を刻々を持てるのだ！

私の居場所

この居場所について毎号書いていますが、繰ってみますと「居心地のよい」「心地良い」という言葉が抜けていることが判りました。「心地良い」は私の居場所にとって大切なことでした。先日、造園家の人が中庭を掘り起して居られると、黒い土が出てきて、これは何だろう？何故ここだけ黒い土なのだろうと不思議がって居られるのを聞いて、「それは備長炭の粉ですよ。二〇年位前その方角のエリアに埋めたものです。」と答え乍ら、その頃家を建てた後、住環境を少しでも心地良くしようと、マイナスイオン発生作用があると言われる備長炭粉末を中庭に埋めたことを想い起こしました。心地良い室内空間を作るために私宅のあちこち、ベッド下や、階段下、部屋の隅等には、壷や籠に備長炭そのものを入れて置いています。会社の私の部屋の床下にも炭粉を入れ、白壁の裏には炭粉を練り込んでいます。備長炭にはいろんな効果があるようです。どこまで体感できるかと言われるとよく判りませんが良いと言われることは何でもやってみるのが私の主義です。少しでも心地良い居場所を創るためです。私の部屋に来られるお客さんがここに居ると「何か気持ち良いですね。」と言われますが、何が仕掛けられているかは言いません。

お客様のお声

人参ジュース　女性 40代

今まで朝ご飯の置き換えとして酵素を飲んでいたのですが、こちらに変えました。
飲みやすいし自然な甘みと濃さで美味しいです。
毎朝小さいコップ一杯分だけ飲んでいるのですが、七日～十日で一本消費します・・・。とにかく便通が良くなります。というか、私はもともとお通じに問題はなかったので、ちょっとユルくなり気味で困るときもあります（汚くてごめんなさい）。
便秘気味の方には非常におすすめです。朝は人参ジュースだけで意外と一時ぐらいまでもちます！

【順造さんからお返事】
酵素も良いですよ。混ぜて飲まれたらどうでしょうか。私は人参ジュースとコーヒーだけの朝食ですが快調です。いろいろ試されてる人は健康だと思います。

はじけた丸大つぶ麦茶　女性 30代

本当においしいです。
色が薄いので市販のよくあるタイプの麦茶に比べると頼りない気がしますが、お味はそんなことありませんよ。風味がしっかりしていますし、澄んだお味で香ばしいです。市販のよくあるタイプは雑味があり、お味が濃いだけで風味が消えています。こちらのパックはたくさん入っているのでお得です。お子さまなどおられて良く飲まれるのでしたらこちらを買うのがよいですね。

【順造さんからお返事】
私の家の冷蔵庫にはこの麦茶が常駐してます。他の麦茶とは次元が違うような味というか風味だと思ってます。喜んで頂き嬉しいです。

亀蜜ゴールド　女性 40代

穏やかにじんわりと効いてくる感じがします。気がつくと前より体が動いている。
そういえばだるさも前ほど感じない。冷え性のそわそわ感もましになっている。
スプーン一杯を2週間ほど続けた感想です。
おいしいので続けられる。
これからの変化にさらに期待しています。

【順造さんからお返事】
これ効きますよね。多くの人がそう言われるので、間違いないと思ってます。
私もチョット疲れたなぁ、調子が悪いなぁと感じた時には飲んでます。役に立つものですので、一瓶家に置いておくと重宝されると思います。
効果があって良かったですね。無いと言われたら困っちゃいます。

◎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。