



この夏は異常な大雨、台風が何度も来て大変でしたね。人間が沢山自然環境を壊してきましたので、自然がもういい加減にしてよ!!と叫んでいるのです。一人、独りが小さなことをできることから、自然に配慮した行動を取らないと、自然の怒りは鎮まらないでしょう。

海の動物や魚たちが、私たち人間が海に捨てたプラスチックを食べ死んでいくことが報じられてきて何年もになります。先日フランスでしたか、ヨーロッパでプラスチックのストローやスプーンでのビニール袋使用禁止が報じられていましたね。飲料に使われていますペットボトルの使用も問題になりつつあります。ペットボトルに使われているビスフェノールA成分が溶け出し、中の飲料と混ざり、男性の精子数激減(この50年間に精子の数が半減!)の原因になっている可能性が高いというさまざまな研究結果が「メス化する自然」の本で取り上げられています。食品容器とつながっているプラスチックの使用は環境だけでなく、私たちの身体をも蝕みつつあるようで、この問題が今や環境問題の中で最大の問題となっており、世界各国で次々と対策がとられつつあるということが、この本で分かり驚いています。その他、私たちが日常生活の中で生殖システム崩壊リスクだけでなく、さまざまなリスクに直面している現状を知っておくことも非常に大事です。是非この一冊を読んでいただきたいと思えます。



「環境ホルモン汚染の恐怖」をドキュメンタリータッチで研究者達のインタビューをふまえて、とてもわかりやすく解説しています。

「メス化する自然」 集英社 デボラ・キャドバリー

感動したこと! 「ニューヨークでの感動!

ニューヨークの五番街(5TH AVE/W. 51ST ST)の歩道と車道の間このような石が置いてあるのに感動しました!!すばらしい。鉄柵ではないのです。美的センスがありますね!日本で出来ないかなあ??



あなたに感動の一冊 本便り



「ああ、くたびれた」 河出書房新社 高峰 秀子  
 私は高峰秀子さんの書かれています文が好きで、秀子さんの本は全部読んできました。この本は「幻の随筆集」とありますように今迄本に出てなかった25歳から86歳迄のエッセイを集めています。スパッと言いたいことを書く気持ちのいい匂いが好きなのです。

健康 健康「トマトで元気」

最近、トマトが身体に良いニユースがたくさん出ていますよね。多いのは「運動の後にトマトジュースを飲むと疲労度が違う」です。筋肉疲労に効果があるようです。トマトは運動によって増えた体内の活性酸素が大幅に減る効果があるようです。それなら疲れ易い人にはトマトジュースが良いのかもしれないね。



順造さんの旅日記  
 いつ来ても刺激的な街 ニューヨークの旅②

ニューヨークマンハッタンのセントラルパーク西側アッパーWESTSIDEの朝食を「GOOD ENOUGH TO EAT」という一寸名の知れたオーガニック系の店でパンケーキ(ホットケーキ)を食べようと思いつける。この写真を見てください。見るからにセンスのない美味しく見えないパンケーキに失望!

オーガニック系の店で美味しいものに出会ったことがない!!でも見るからに粗野でオーガニックらしい姿です。何故もつと綺麗に焼いてくれないのだから?でも店内は高い客層の人たちが一杯でした。オーガニック系は金があつて知的レベルが高い?!ということなのでしょうかね。これでは朝食に満足出来ないのでは?

次の朝はニューヨークの朝食を代表する「朝食の女王」と高評判のSARABETH'S UPPER WEST SIDE店に行きました。客層は高く、朝から沢山で驚きました。店の雰囲気はそう取り立てて言う程のものありません。サーモンが挟んであり珍しいのでこの写真の品をオーダー。美味しい。しかし、ニューヨーク一番の朝食の女王店にしてはどうなのかなあ?と思いつながら代金を支払う。なんと一人で80数ドル。高いですね!その値打ちはないなあ!と話をしながら店を出る。旅での楽しみは二つは食事へのチャレンジだと思っています。

ホノルルのBISHOPミュージアム

皆さん、ホノルルには行かれたことがあると思いますが、このようなものが空中からぶら下がっているBISHOPミュージアムに行かれたことはありますか?ハワイ先住民の人達が使っていた衣料や道具類が展示されています。ホノルルに行かれた時、一寸訪れたらいかがでしょうか。

「ドック・オブ・ザ・ベイ セッションズ」  
 オーティス レディング  
 こんなロックの影響を受けたオーティスのソウルミュージックも聴いていますよ。このリズムを聴いていると自然と身体が動きます。元気が出てくるのです!元気がない時、助けてくれるオーティスの音は大好きです。

おすすめの色 CD OTIS REDDING SOUL OF THE DAY SESSIONS

至言  
 本願寺の故暁鳥敏師はこのような言葉を残されています。信仰は思案して決心するのではなくして、思案に尽きたところに生まれ出る命であります。40代初め頃、この言葉に出会ってから、何十回と復唱してきたことか!本当にその通りだと、つくづく思っていました。

正岡子規は秋にこのような句を詠んでいます。

昼中の 残暑にかわる  
夜寒哉

10月ともなると残暑の日もありますが、夜は毛布一枚では寒く、もう一枚欲しい夜寒。そんな夜がありますね。上手いなあー！なかなかこうはいきません！さて、私の駄句

秋雨静か ひぐらしの声  
ピアノ音に

我が家ではひぐらしのさびしい声が聞こえ始めると「ああもう雨も止むなあ」という声が出てくるのです。そして雨は上がっていきます。自然の妙でしょうかね。

※「夜寒哉」…秋の季節

スタッフ  
森下の  
「買ってよかった！」  
「買ってよかった！」  
「買ってよかった！」



くきほうじ茶「近江焙茶くきだけ」

普段飲むお茶はほうじ茶を愛用していますが、少し特別な気分の際はこれを煎れます。雁が音(かりがね)といい、茶の木の茎部分だけを使ったもので、何ととっても香りが良いのです。そして雑味がなく、ほのかな甘みを感じられます。私は敢えて目の粗い急須で煎れることにしています。すると茶柱が立つ確立が高く、さらに気分アップするからです(笑)煎れすぎてしまっても渋くなりくいいため、余り上手くできない私でも美味しく飲める優秀なほうじ茶ですよ。



FOD9420  
近江焙茶くきだけ(200g)  
税別900円/税込972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

焙煎国産玄米使用  
玄米グラノーラ

ついに究極のグラノーラを作りましたよ！  
◎オーツ麦と玄米で。香ばしい。  
◎一切化学添加物はなし。  
(香料、着色料、保存料、無添加)  
◎白砂糖も使わず、麦芽糖を使用。健康にこだわったグラノーラはないと思います。それに美味しい！ミルクをかけても良し！ヨーグルトのトッピングに良いです。



●FOD9753N 粗挽きカカオ&アーモンド(100g) 各税別450円/税込486円  
●FOD9754N きなこと大豆ミックス(120g) 各税別450円/税込486円  
●FOD9755N フルーツ&ナッツミックス(120g) 各税別450円/税込486円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

私の居場所

世界を見ることができず、写真と同じだと思ってしまう。写真は私の居場所を作ってくれます。



雑感

人間はいずれ滅びていくでしょうね。

今、自宅の寝室に入ったなら、光が壁にあたる風景がなんとも言えない趣でした。写真の撮り方ですが、なかなかこのような場所に会うことはありません。写真が好きで主に自宅の庭と外回りを撮っていますが、毎週末7年間撮り続けて分かったことは「光」の重要性です。この「光」を写真の中にとり取り入れるかによって、写真は決まってくるようです。「光」は明暗を作り出します。陽の所と陰の部分のバランスの具合でしょう。私たちの生活の中でも陰陽があります。どちらか一方だけということはありません。陰のある所には必ず陽があります。また陽だけの世界もこの世にはないのです。しかし、私たちはともすれば、それを忘れてがちです。苦しい悩み多い時には何故、なぜ自分の所に苦しみだけがくるのか？と思いがちですが、苦しい陰がある向こうには必ず陽があると思えたら、陽を探してみよう！必ずあります。苦しい共にあるありますよ。薬は一杯の時には、陰に苦しみを巡らすのです。そして初めにバランスが取れるのですから、陰・陽を合わせ持った時、良い

諦めずに、  
いろんなことに  
チャレンジ  
するのですよ！



今、世界で繰り広げられている政治家たちのひたひたの無謀な馬鹿げた言動、終わることのない殺し合いの戦争やテロを見ていると人類にとって明るい未来はないと私は非常に悲観的です。またIT関連や最先端のビジネスチャンジャーたちが皆揃って宇宙を目指しているのも、彼等はこの地球の終わりを予感しているからではないかと思えてなりません。彼等が宇宙への移住方法のロケットやエスカレーター、エレベーター等の技術開発に大きな資金を投入し、チャレンジしている姿を私は注視しています。国ではなく、個人や会社、グループの人たちが資金を集めて動いているのも今迄とは違う面白い動きです。もう国を頼りにしていいのです。この10年20年の間に大きな動きが出てくると思われまます。私は見ることはできませんが、彼等は地球の将来を見切りを付けているのではないのでしょうか。

お客様の声

すのぼるジュース 愛知県女性 82歳 O十様

コップ半分はジュースとサイダーを入れて朝一番に飲んでます。始めたきっかけは20年くらい前に狭心症で発作を起したことで、色々試して、りんごを皮ごとすりおろしたのサイダーが良いと聞き始めました。りんごがない時に丁度りんごジュースに出会い、今はQ10、りんごジュースのおかげでこの処方作もなく、喜んで過して居ます。4才の曾孫が時々遊びに来ます。ジュースが大好きです。

【順造さんからお返事】

私は83歳ですから同じような年代ですね。このように自分で調べ、考えて、体調を整える方法を見つけていく人は素晴らしいです。医師の人達にお任せするだけで生きていくのは、不具合を軽減し、体調を整えて行くことは不可能でもなんね。元気に長生きしましょう！

クランベリー50% 大阪府女性 49歳 M様

クランベリージュースを探すのに多数のブランドのジュースを試しましたが、甘みと酸味がちょうど良く濃厚でとても美味しく、マルカイコーポレーションのクランベリージュースを一番気に入って愛用しています。※私がマネージャーをして居るアジアレストランでもメニューの一部で使用しています。※無糖のクランベリージュースは酸味が強く、多くの方には受け入れられないでしょうか？試したいです。

【順造さんからお返事】

有難うございます。欧米を旅行し、あちこちで売られているクランベリージュースを試飲して来ましたが、50%のクランベリージュースはありまませんでした。殆どが20%以下のものでした。500mlのストレート100%は酸に弱い男性には酸っぱいですが、女性の人達はそうでもないようです。一度お試し下さい。50%は美味しいです。私の愛用ジュースの一つです。

有機りんごジュース 大阪府女性 74歳 S.N様

来年の2月で胃にガンが見つかって四年経過します。ピロリ菌検査をやった時、偶然発見されたのです。大切な友人が手術前の抗がん剤を命を落とすとしていたのも、自分もガンが見つかったら現代標準治療ではなく、自己療法で頑張ってみようと思っていました。私は半年後にガン患者学研究所に入会し、食事、生活スタイル、心の持ち方を学んでいくうちに、ほとんど体調が良くなって現在に至っています。その中のひとつがガンジュースを飲むことです。飲んできたことがありません。これからは愛飲していきます。

【順造さんからお返事】

現代医療ではなく民間医療方法で痛にチャレンジされたとは素晴らしいです！早速ネットで「ガン」の患者学研究所のサイトを開いて読みました。沢山の人が自分の力でガンが治っているのです。………びつくりして、ガンで生きること諦めておられる人達が沢山おられるので、紹介しましょう。