

自然食品

オーガニック
りんや 輪屋



いつもありがとうございます！ 輪屋のゆう子です。

3月11日の東日本大震災、東京でも本当にすごい揺れでした。皆さまご無事でしたでしょうか？ 輪屋は幸いにも数本のアガベシロップが棚から落ちて割れてしまっただけで、他には何の被害もなく無事でしたが、節電の為に営業時間を短縮したり、東北地方の農産物が入らなかったりと、当然被災地の比ではありませんが、間接的な影響を受けながら毎日の営業を行っています。

今回の震災は地震と火災、それに加えて津波と原発事故とが重なり、本当に未曾有の災害になってしまいましたね。小さな子供を探しているご夫婦の姿や、高校生の娘を探しているご両親の姿など、見ているのも辛すぎて思わずテレビを消してしまうようなニュースばかりでした。そんな日々の中、メソメソする私を勇気付けてくれたのは、なんと暴走族の少年達のニュース。震災後「暴走なんかしている場合じゃない」と暴走族を解散して、地元のがれぎ撤去や浜辺の清掃などを行うボランティアチームとして再出発した「全日本狂走連盟愚連隊大洗連合ミスティー」のメンバー達。テレビで知っただけですが、何だか彼らとの間に太いパイプのようなものを感じました。これが“人間愛”なのかもしれませんね。

私はといえば、今、福人と一緒に実家の西宮にいます。地震のすぐ後、地震恐怖症の私は余震の大きさに耐えられず実家に逃げてしまいました。最初は数日で収まるのかと思いきや「6ヶ月以内に同程度の余震が発生するかも」なんていう目が回るような予測が発表され、今、どうすればいいのか結構真剣に悩んでいます 😞

話が前後しますが、先に書いた暴走族の人たちのニュースと並んでもう一つ感動したのは、岩手県普代村の高さ15.5mの防潮堤のニュース。44年前に「高すぎる！」との批判を浴びながらも一歩も譲らず15m超の防潮堤を作った村長さんのおかげで、普代村は壊滅的被害の三陸沿岸の村の中で唯一、死亡者を出さずにすんだそうです。その村長さんは「明治に15メートルの波が来た」という言い伝えが頭から離れず「15m以上」という条件を主張し続け、死後14年経ってから村人全員を救いました。素晴らしい勇断。これぞリーダーの中のリーダーですよね。原発の問題や災害対策など、これから先の国の決断には、将来の人間の命が掛かっています。目先の利便性や利権に迷わされることなく、政治家の先生達や大企業の経営者の方々には勇断に継ぐ勇断をお願いすると共に、私も私の位置で勇断していきたいと思います。

『放射性物質のこと』

(有)輪屋 代表 手嶋恵太

東日本大震災による福島原子力発電所の事故により、大気や土壌、地下水、海洋が放射性物質で汚染されました。発電所に十分に近寄れない状態がいまだに続いています。地下への漏出については、いまだに不明確な情報しか入ってきていません。そして爆発時に大量に飛散したことは間違いないようです。東京や埼玉でも事故直後の3月中旬には一時的ではあるものの通常の何十倍という量が観測されました。

輪屋は自然食品店です。特に埼玉県寄居町から運んできている寄居輪組（よりいわぐみ）の野菜については、「品質も鮮度も東京では最高のもの」だと自負しています。農薬や化学肥料は一切使っていません。しかし、放射性物質に関してはコントロールすることができません。

現在までの埼玉県の発表では、今のところ、健康に被害が出るような数字はでてきていません。特に5月に入ってから、落ち着いて来ているようです。埼玉県のサイトからの抜粋です。

【放射性物質の埼玉県産農畜産物への影響調査結果について】

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/nousanbutsu-chousakekka.html>
「5/3 にさいたま市、川越市、本庄市、越谷市、吉川市のほ場から農産物（ホウレンソウ、コマツナ）を5検体採取。放射性ヨウ素、放射性セシウム、共に検出されていません。」
埼玉県の野菜に対する暫定基準値は放射性ヨウ素が1kgあたり2,000ベクレル、放射性セシウムが500ベクレルとなっています。この数値を超える放射性物質が検出された記録はありません。また、4月以降数値は下がり続けて、最新の5/3の検査では、上記の様にまったく検出されませんでした。

しかしながら、牧草に関しては、5/2 埼玉県の熊谷市と東秩父村で許容値を超える放射性セシウムが検出されました。（暫定許容値300ベクレルに対して420ベクレル、340ベクレル。ちなみに野菜の許容値は500ベクレル）（牧草の許容値は、洗わずに計る事、牛が大量に摂取する事が理由で野菜よりも厳しくなります）県は震災後に収穫した牧草を乳用牛などに与えないよう要請し、人体への影響はないとコメントしました。

様々な見解がありますが、以上のことを鑑みまして、輪屋としては現在の寄居輪組及び卸業者からの野菜（輪屋で販売している野菜）については、安心してお召し上がりいただけると考えています。しかし、万が一にも、そうではない状況が訪れた時には、正直にお伝えいたします。

福島は本当に環境の良いところです。有機農業に古くから取り組んでいる方も多い地域です。それが、放射性物質の汚染を受けるというのは、本当に胸の痛みます。当然ですが、有機農家を志す人は、人一倍“食の安全”にこだわりのある人です。震災後、「安全なものを食べてもらうために、この仕事を始めたんだから、そうでないものになってしまうのなら出荷しない」という話を何度も聞きました。私たちが目先の損得に流されず、しっかりと自分たちの安全へのこだわりを追求していきたいと思います。輪屋にとっても農家さんにとっても今が一番の踏ん張りどころです。何卒ご理解いただきますよう、よろしくお祈りします。



輪屋の3か月に
一度のセールだよ～
寄ってらっしゃい
見てらっしゃい

6月3日(金)
4日(土)
5日(日)

店内商品
10%OFF

※注) エバメール・ルスピノワ化粧品 はセール対象外となります。

Special Price 20%OFF



500g

【ぶどうのオイル】

フランス産の有機グレープシードを使用。コレステロール0%で味にクセもなくサラッとしているのでサラダでも揚げ物でも使い方がいろいろ。

(赤) 1570円 → 1260円

(白) 1050円 → 840円



1kg

【本葛粉 1kg】

輪屋の特徴は?と聞かれたら、「朝採り野菜と本葛粉」と答えるくらい輪屋の本葛は品揃え豊富。葛粉を毎日お湯で溶いて葛湯や片栗粉と同じようにお料理に積極的に使って腸粘膜の保護を!

3885円 → 3108円



375g

【ミューズリー】

フルーツとココアの2種。豆乳、牛乳をかけたり、お菓子に使ったり。砂糖が入っているのでアトピーの方は要注意ですが、確かに美味しい♡

892円 → 713円



300g

【沖縄の黒糖】

お客様からご紹介頂いた、とても小さなメーカーさんが作られている黒糖。精製度合いが低いので見るからにミネラルがたっぷりです。コーヒーにかけら。ほんのりとした苦味がくせになります。東京では輪屋のみで販売です。

450円 → 360円



150g

【福神漬】

塩は海の精、甘みは本みりん、醤油は本醸造醤油、酢は梅酢、野菜はもちろん国産。これ以上の福神漬は多分ないと思います! 箸が止まりません!!

425円 → 340円



3~4人分

【回鍋肉の素】

とっても簡単なお助けシリーズ。もりもりのキャベツや野菜を炒めてまわしかけるだけ。しかも動物性や砂糖不使用です!

290円 → 232円



300ml

【丸島 鯉めんつゆ】

ざるそば、そうめんが美味しい季節になりました。麺は3倍、丼・天ぷらのつゆは3~4倍、すまし汁は6倍。かけ醤油としても◎

462円 → 361円



160g

【アルプスのジュース】

果汁100%のストレート。果物も長野産の国産ジュースです。サイズも丁度良いので飲みすぎません。

147円 → 117円



50g

【洗いごま】

中国産のゴマが多い中、堂々の鹿児島産ごまです。一手間かけて炒ってほしくて洗いをセールにしました。香りをお楽しみください。

368円 → 294円



500ml

【富士酢】

千鳥酢と並ぶお酢の名品。お酢一つでお料理の味が格段にアップするのを実感させてくれるお酢です。

630円 → 504円

【オーガニック麦茶】 683円 → 546円



50包

麦は体を冷やしてくれるので、夏に飲むのは大正解。ティーバッグで国産で、風味が良くて夏の大人気商品。ファン多しです。

MAKI' S RECOMMEND



有機トマトピューレー 320g 347円

有機トマト 100%使用。真っ赤なトマトを煮詰めた3倍濃縮トマトピューレー。このトマトピューレーとにんにく、玉ねぎ、おうちにある残り野菜で美味しい濃厚トマトパスタができます。もちろん、スープや煮物料理にも活躍します。これを使うようになって、家族からのトマトパスタのリクエストが増えましたよ〜。



オーガニック ハニーブッシュティー 500g 157円

最近、またもやはまりつつあるハニーブッシュティー。最初はお洒落な名前に惹かれて購入しましたが、何とも香りが心地良くすっかり好きになってしまいました。ほのかにハチミツのような甘い香りと飲んだ後のすっきりした感じが良いんですよ。ノンカフェイン。有機栽培。低タンニン。無添加。これからの季節におすすめです。

ZUKKY' S RECOMMEND



実生ゆずぽん酢 300ml 945円

輪屋に置いてあるぽん酢はどれも美味しく大好評ですが、最近登場したこのぽん酢がまたまたスタッフ内でも大好評！ほんと、美味しいのです。今までのぽん酢と違うところはお砂糖が入っていないこと。でも物足りなさは全くなくやさしい甘さ、爽やかな絞りゆずの香りは最高です。鍋の季節は過ぎましたが、おかべやさんの豆腐に寄居の大根をたっぷりおろして、このぽん酢をかけて。んん〜、うまうま♥ サラダのドレッシングにもゲー！この夏はこのぽん酢が活躍すること間違いなし！！

YUKO' S RECOMMEND

父方の親戚が素麺の製麺所だった関係で、夏の昼ごはんにお素麺を食べる事が多く、夏休みの楽しい思い出とお素麺と一緒に記憶されているのでしょうか、今でもお素麺が大好きです♥ しかもあの繊細さ！長さを揃えてある断面の切り口、麺の細さ、一束ずつ結んでいる心遣い！！完璧ですね〜+。素麺のルックスは×縄とか、神事系の何かを思い起こさせます！と言う事で、夏の私のお気に入りの麺、三種類をご紹介します。←ほぼ毎年ご紹介してる輪屋の鉄板商品です。



小豆島手延べそうめん 銀四郎麺業 250g 462円

ずっと食べ続けているとわからなくなるけど、久しぶりに食べると「ああーこれこれ」って思ってしまう銀四郎。素麺って深いなーと思わせる一品です。

吉野葛そうめん 250g 453円

吉野葛うどん 200g 368円

輪屋は本当に葛が好き。輪屋が好きというより、私が好き？

素麺の中に葛を入れるなんて、なんて気の利いた事を考えるんでしょう！私の素麺に対する認識を覆した“葛そうめん”と姉妹品“葛うどん”。素麺に葛を入れたらこんな喉越しになるんだーと感動した一品です。もちろんにゅう麺や温かいうどんにしてもOK！



高校生の頃は毎日毎日肉を食べていました。軽く1kgは食べるので、うちのお袋はラムやマトンなどの日も織り交ぜながら、工夫して食べさせてくれていました。まーこちらは肉なら何でもOKでガツクだけでしたから、お袋の心遣いに気付いたのは随分後でしたが…。

そんなある日、ものすごく美味しい牛肉が食卓に出てきたんです。あまりの美味しさに珍しく「うめーなー」とお袋に感想を言うと「この肉は、内臓に近いところの端切れだから安いんだよー。ハラミって言うんだよ。」と得意気な返事が返ってきました。そのハラミが今や焼肉屋で堂々とメニューにのり、ともすれば主役になろうとは！驚きです。値段が上がった今でも、食べるならハラミが一番好きでしょう。

そんな肉食獣も、輪屋を始めてからは肉を食べることがめっきり減りました。なんせ野菜があまりに美味しかったので、野菜だけでお腹いっぱいになりましたし、栄養的にも肉が必ずしも必要なものではないということが、知識だけではなくて、体験としてよく分かったからです。事実、肉を食べないアスリートは意外と多いです。陸上のカールルイスとかテニスのナブラチロワとか（ちょっと古いですかねー）ボディビルダーですら結構います。ハリウッドスターにはわんさかいます。

肉食獣から草食系の親父に変化した私ですが、記憶の中にしっかりと肉食獣の頃の体がガアアと熱くなるような体験が刻まれていて、男友達と食事に行くと、超肉食に走る時があります。

ですが、やっぱり外食で「美味しい！」と思う肉には滅多にお目にかかれません。味付けで何とか美味しそうな雰囲気仕上げているところはたくさんありますが、「この肉美味しい〜」と思うところはやはり気軽に行ける金額の店ではありません。←特に東京では…
そして、食べ終わった後に何となく物足りなくなって輪屋で肉を買って自分で料理して食べたりしてしまいます。

鶏肉も豚肉も（牛肉は今の時点では置いていません。美味しいのを見つけたら置きます。知っていたら教えてください。）値段以上の品質です。食餌も育つ環境も違いますから、葉漬けになっていませんし、すこぶる元気でパワフルです。輪屋の野菜と同じで、見た目より重く感じます。身のつまりが良いというか、味が濃いというか…。脱色も着色も発色もせず（鮮度が良いのですする必要がないですね）冷凍していますので人によっては慣れない色かもしれませんが本来の色です。

冷凍の肉は包丁が通る程度に解凍して、使わない残りをラップして冷凍庫に保存出来るので、使い勝手も良いです。ミンチに関しては、サラサラタイプもありますから、本当に重宝ですよ。一度、試してみてください。



播州赤どり	もも肉	300g	¥672	館ヶ森高原豚	ロース	200g	¥630
播州赤どり	ささみ	300g	¥567	館ヶ森高原豚	モモ	200g	¥452
播州赤どり	むね肉	300g	¥504	館ヶ森高原豚	バラ	200g	¥546
播州赤どり	手羽先	300g	¥473	館ヶ森高原豚	挽き肉	200g	¥504
播州赤どり	手羽元	300g	¥420	大地の米豚	ロース	200g	¥849
播州赤どり	ミンチ	300g	¥651	大地の米豚	モモ	200g	¥599
梅山豚	挽肉	300g	¥651	大地の米豚	バラ	200g	¥733
				大地の米豚	挽き肉	300g	¥680

こんにちは。あきです。

今日は皆様に、どうしても、私がお薦めを聞いてほしいんです！ということ、書かせていただきます。

皆様、輪屋のもやし、食べた事はありますか？

「店に行くと見かけるけど、まだ…」と、もし、今！思ったり、つぶやいたりしたお客様、是非食べてみてください。本当に名前のとうり、『美味しいもやし』なんです。

はじめ、このもやしを食べた時に、“このもやしは相当うまいのでは？”と、心の奥で思っていました。そしたら、身体が覚えはじめました。

他のもやしを食べると、このもやし、どれだけ心をこめて作られているかわかります。もやし界のコシヒカリです。（私は新潟県出身）

私がもし、もやし食堂をopenする事になったら？絶対にこのもやししか使いません。そして、シェフ仲間やお店仲間（空想）のみんなに『このもやし、使った方が良く』と悟った様に言います。その時は顔色ひとつ変えません。自信あります。

また、このもやしを作ってくださってる高野商店さんのご主人……逢ったら泣きます。なんだか、ごめんなさい、とあやまってしまいそうになります。自分の人生を振り返ろうとします。「ああ……この方が……」と納得してしまいます。頭が下がります。

そして、いつも遠慮がちなご主人の応援せずにいられません！

見た目良し、味良し、名前ぴったり！心強いお値段！82円。素晴らしい。

☆高野商店さん、美味しいもやしを作ってくれて、ありがとうございます☆

完成！最強の優作鍋！

written by ゆう子

すごいことに気が付きました！

あきちゃんが紹介してくれた“もやし”とズッキーが紹介してくれた“実生ゆず ぼん酢”とテッシーが紹介した“豚肉”を使えば、最強の優作鍋が作れます！

2008年の11号でもご紹介したレシピですが、2008年以降に輪屋へお越し下さるようになったお客さまもたくさんいらっしゃるので、再度のご紹介です！

〈材 料〉豚モモスライス、もしくはバラスライス、もやし、ぼん酢 ←そのままやん。

〈作り方〉蒸し器にもやしを山のように積みあげ、その上に豚肉を並べ、蒸す。



蒸し上がったらかもやしと豚肉をぼん酢で食べます。

驚く位の超簡単レシピですが、松田優作さんが大好きだった鍋なので、優作鍋という名前がついているほど由緒正しい鍋でございます。オプションでニラと一緒に蒸したり、ぼん酢の方に大根おろしを入れたり、お好みで七味を使ってくださいね～



新店舗からこんにちは。ようやく新しいレジとも仲良くなってきたたくみです。
 新店舗になり、冷凍庫が大きくなりました！ラインナップもググーンと増えました！
 そこで、今回はおすすめ冷凍食品特集です。



アルバラド というアメリカのオーガニックパンのご紹介です（ちなみに冷凍状態で売ってます）。まずはスライスパン。スプラウト・レーズンブレッドです。シナモンの香りとレーズンがおいしい、朝食やおやつにぴったりのパンです。食べてみて「外国の風味がする〜」って思いました。14スライスで1枚あたりが薄いので、いつでもさっとトーストして食べられます。次にベーグル。私が選んだのはスプラウト・オニオンポピーシードベーグル。玉ねぎの風味が食欲をそそります。オーブンで焼いてもおいしいですが、蒸すと、モチモチの食感を楽しめます。半分に切って野菜をはさみ、サンドイッチにいかがでしょう。また、パンもベーグルも発芽小麦を使用し、美味しいのに栄養価が高いのがうれしいですね。

そして、パッケージからして楽しくなりそうな **エイミーズ** の冷凍食品です。

まずはベジタブルラザニアです。ラザニアパスタの間にたくさんの野菜と、たっぷりトマトソースが入っていてなんとも贅沢です。



これだけで、ちょっと特別な食卓になります。次にアップルパイです。ほんのりバターの効いた、さっくりとした生地を割ると、とてもジューシーなりんごがたっぷり出てきます。甘さ控えめですが食べごたえバッチリです。特別な日にぜひ食べたい、そんなアップルパイです。もうすぐ私の誕生日ですが、このアップルパイを用意して誰か誕生日会を開いて頂けないものでしょうか！？（必死）ちなみにラザニアもアップルパイも電子レンジでも調理できますが、オーブンで時間をかけて焼いた方がおいしいです。

大きくなった冷凍庫には他にも、ブロッコリーホットパイ、チーズピザ、また、乳製品を摂らない方向けの、あえてチーズのないピザ、最初に紹介したスライスパンやベーグルの他の種類、ホットドッグパンズなどなど、魅力的な商品がそろっているので、ぜひ輪屋の冷凍庫をのぞいてみてください。

アルバラド

- スプラウト・ベーグル 6個 955円
- スプラウト・オニオンポピーシードベーグル 6個 976円
- スプラウト・シナモンレーズンベーグル 6個 976円
- スプラウト・ホットドッグパンズ 6本 798円
- スプラウト・レーズンブレッド 14枚 945円
- マルチグレイン雑穀ブレッド 20枚 945円

エイミーズ

- アップルパイ 227g 735円
- ブロッコリーポットパイ 213g 766円

ローストベジタブルピザ
 24cm/340g ノンチーズ



1680円

ビーガン対応の野菜ピザ
 チーズ抜き。
 でも驚きの満足感！アトピーの時に知りたかった！

アガベシロップでちょっとだけ『ローフード』🌱

こんにちは！輪屋のマクロビ担当、あいみです。ふだんはマクロビオティックな生活を送っているワタクシですが、最近ベジタリアン業界で話題の『ローフード』について、今回は取り上げてみたいと思います。

そもそも『ローフード』って何？！

「生 (raw=ロー)」で食すことにより、食べ物が持つ酵素を丸ごと体の中に取り入れ、新陳代謝や自然治癒力を高めようという食事法。

野菜や果物の生食は体を冷やすとしてあまり推奨しないマクロビオティックとは対極にある考え方ようですが、酵素を大切にしているところは両者共通。マクロビでは味噌や漬物などの発酵食品から酵素を摂ることをおすすめしています。

この『ローフード』のレシピにしばしば登場するのが、アガベシロップ。

竜舌蘭という植物から作られていて、低カロリー＆低GIな甘味料として注目を集めつつあります。GIとは血糖値上昇指数のこと。最近よく耳にする低GI食品とは、血糖値を急激に上げることのない食べ物ということなのです。

つまり、アガベシロップは血糖値が気になる方の強い味方！🌟🌟 煮物に使うお砂糖をアガベシロップに変えるだけで、ぐんとヘルシーなお食事に早変わりますよ。

でも、せっかくなのでアガベシロップを「生」のまま使って、その酵素を余すところなく体内に取り込む食べ方も考えちゃいましょう！



100%ロー・プレミアム アガベシロップ

(左) ライト / (右) ダーク 各482g 2280円 → 2052円

まずは、ふつうにシロップとして。

左側のライトタイプはさっぱりとしてハチミツのような風味。ヨーグルトやバニラアイスにかけたり、パンに塗っても◎。

右側のダークタイプは黒蜜のようなコクのあるお味。ごま豆腐や葛もちなどにかけて、和スイーツにしても美味しそう！



ロー・カカオ チョコアガベ 312g 1980円 → 1782円

こちらは、カカオが入ったチョコ風味のデザートシロップ。

もちろんそのまま食べても美味ですが、せっかくだから、ローフードの定番メニュー「スムージー」にしてみてもいかがでしょうか？

まずはたっぷりのバナナと水適量をミキサーへ。ローストしていないナッツを加えて、適度な油分と食物繊維もプラス！

そこへチョコアガベをとろ〜りを入れて、スイッチオン。チョコバナナスムージーの出来上がりです！グラスにミントを添えたりしたら…。うーん、おしゃれ！

余談

ちなみに、アガベシロップの原料の竜舌蘭はテキーラの原料でもあります。お酒好きな方は、あえてアガベシロップを発酵させてテキーラを作ってみるというマニアックな楽しみ方にトライしてみるのもよい…かも？！

スタッフ伊藤@通販部の 和洋スイーツの世界へようこそ!

～ヘルシーおやつで女子力UP! の巻

いつもご愛顧いただき誠にありがとうございます。輪屋のおやつ番長、いとおでございませう。大岡山のご近所のお庭のバラがふんわりと香りながら次々と咲いていて、お店に通うのも楽しい季節となりました。・・・そうなりますと、半そでや薄着になるのも時間の問題でございませうね。そこで、今回はそろそろ夏に向けた準備を始めようかしら、と思う今日この頃にお薦めのヘルシーおやつをご紹介します。では参りませう♪

その言 ララバー&ネイキッドバー



●ララバー:ペカンパイ 45g 315円

デーツ、ペカンナッツ、アーモンド、これだけのシンプルな原料でこの満足感とおいしさといったら!砂糖、大豆、小麦粉、乳製品不使用で加熱処理をしていないヘルシーで栄養価の高いおやつです。

●ネイキッドバー: 35g 230円



ココアオレンジ---茶色のパッケージ

袋を開けるとココアの香りが。濃い茶色のねっとりとした生地に砕いたカシューナッツのつぶつぶが見た目にもアクセントになっています。原材料は『デーツ、カシューナッツ、レーズン、カカオ、香料』食べたときにレーズンの味は殆どありません、オレンジのフレーバーは香料で出しているようです。今回ご紹介の3つの中で一番やわらかいです。

ジンジャーブレッド---抹茶色のパッケージ

つぶしたデーツ色。ココアオレンジに比べるとほろりと崩れる硬さ、よりドライな食感です。スパイスの雰囲気と食感は、ココアよりもララバーに近い感じだと思います。クローブが入っているのがララバーにない新しい香りのニュアンスです。

その式 デーツ3種 金糸なつめ、マジョール種



●**デグレット種** 200g 546円---繊維質が多く固め、しっかりとした甘さ、マジョールよりもドライな感じ。種は取ってありますが、たまに残っているものもあるため召し上がる時は注意なさせていただきます。

●**金糸なつめ** 150g 630円---小粒で、粘り気はなくさっぱりと食べられます。他の2種にはない酸味も多少感じるので、これからの季節には一番適しているかも知れません。おかゆやスープにも是非。小さくて先の尖った種に気をつけてください。

●**マジョール種** 200g 809円---1粒がデグレット種の2粒半くらいの大粒。デーツの王様。ねっとりしっとりとした食感はララバー好きな方におすすめ。糖度は高いですが品の良い甘さです。ブルーと一緒にシチューにしても良いかも知れません。大き目の種が入っています

去年の暮れから一気にブレイクした感のある、ヘルシーなフルーツバーの元祖、ララバー。この春から残念ながらインポーターの扱いが2種類だけになってしまったそうです。ララバーに替わって新発売となったのが今回ご紹介のネイキッドバーなのですが、インターネットの通販サイトではおかげさまで早くも人気商品になっております。

それでは、空いたお時間で簡単な美容体操とあわせつつ、ヘルシーなおやつタイムをお過ごしくださいませ。

正 直村の冷凍えだ豆 (400g 525円)



←こんな青年のイラストを見つけてしまいました。
いいですね～。きっと「クー！うまい！」とかって言うてるんでしょうね。この冷凍枝豆は夏の定番。自然解凍ただけで丁度いい塩加減のおいしい枝豆が食べられます。解凍する間、首の後ろの冷却にも使えるので、節電にもなります。



あ んこ屋さんの水ようかん (こしあん、小倉、抹茶 各137円)

発売以来、箱買いのお客様が続出でレジ横のスペースを独占してしまう水ようかん。去年の夏のおやつ番長のコメントから～

最近の水ようかんは比較的あんこを軽くしてさらっと仕上げているものが多いように感じますが、こちらはしっかりしています。だてに『あんこ屋さんの水ようかん』ではございません。甘さと、餡の濃さを考えると、おそらくうーんと冷やしていただくことを想定しているのだと思います。お客様のおもてなしの締めくくりにもふさわしい味わい、これが信頼の有機 JAS マークの底力なのでしょう。至福のひと時をお約束いたします。



新発売

純 正ラーメン (5食入り 561円)

←パッケージのデザインはこの少年のイラスト。よく見ると商品名の下に「素朴な味をお楽しみ下さい」の文字が…。食べてみて納得。本当に素朴なラーメンでした。でも！実はこのラーメン、国産小麦使用、カンスイ不使用、麺の揚げ油は植物油、甜菜糖、動物性不使用とかなりのすぐれラーメンなのです！最先端なのに、このデザイン！斬新！



カ フェインフリーのオーガニック紅茶 (25TB 840円)

妊娠中やカフェインで夜が寝れないという方に朗報です。普通の紅茶はカフェインが4%、このクリッパーの紅茶は0.2%までカフェインが除去されています。茶葉はオーガニックのアッサムブレンド。豆乳にもよく合います。カフェインに耐性がない方や過敏症の方は、ご注意ください。

新発売



マ イぬか床 (2kg 1,365円 1kg 525円)

どんなサプリメントよりも素晴らしいぬか漬け。
NHKの「ためしてガッテン」で放送していた「ぬか床の上に発生した白いカビのようなものも混ぜ込む」という方法を取り入れてから途中でぬか床がダメになる事はなくなりました。
このぬか床はすでに熟成されているので、買ったその日から漬けるし、2kg用の容器は高さが低いので冷蔵庫に入れやすく便利です。
夏に食べるキュウリのぬか漬けはやっぱり最高です。
漬物とご飯とお味噌汁。もう完璧♥
一人暮らしの方も是非今年はチャレンジしてみてくださいね！





ちびびかシリーズびまとめてみました

6月3日(金)～5日(日)

15%OFF

お店が少し広くなったので、こんな品揃えをしました。
サイズいろいろ、ご家族の人数に合わせてチョイスしてください。

オーサワなたねサラダ油



圧搾法、一番搾りのなたね油。
クセがなくてあっさりしているので、何にでも使えます。
もちろん遺伝子組み換え原料は使われていません。
揚げ物、炒め物などにどうぞ。お菓子作りにもグーです。
【原材料】菜種（オーストラリア産）

1400g 1260円 → 1071円
600g 703円 → 597円

アレガニ オーガニックメープルシロップ



カナダ産の有機栽培された最高級の砂糖
カエデの樹液を、水も添加物も一切加えずに何時間も煮詰めて
作ったちょっと贅沢なメープルシロップ。
砂糖やハチミツよりも低カロリーで、カルシウム、鉄分、ビタ
ミンB1等が豊富です。

1320g 4410円 → 3748円
132g 682円 → 579円

ジャックの豆ミート



好き嫌いが分かれる大豆たんぱく。
でも、“嫌い”という方も、是非もう一度調理前にしっかり
煮こぼしてから下味をつけると、意外や意外。「おいしい～」
と大好物に変わる事があります。ミンチと同じように使える
ので、餃子やロールキャベツ、にすると子供にも大好評です。
1kgの方は子供の枕くらいのサイズです。

1kg 1995円 → 1695円
150g 399円 → 339円

本葛粉



「いくら20%引きでも1kgはいらないわよ～」というかたの
ために、もっと小さいサイズも用意してみました。
本葛粉と言って販売されているものでも最近じゃが芋のデン
ブンがまざっていたりして、本葛100%はあまり売られてい
ません。微粉末なので、とても使いやすくなっています。
1kgは20%引きです！この機会に是非！！

500g 2184円 → 1856円
100g 504円 → 428円

梅梅梅

毎年夏になるとご紹介してしまう梅

梅干しは1年中食べててもいいと思うのですが、私の本能では夏に特に必要な気がするのです。単なる思い込みかもしれませんが、何故かとてもタイムリーに夏前になると梅にまつわるネタが集まるのです。



例えば一昨年は、トシさんがインドに行っても一人だけお腹をこわさなかったのは梅エキスのおかげだ…とかNHKで梅エキスが白血病のガン細胞が左の写真の様に死滅していく様子が放送されたり。

今年は、久しぶりに会った友達が「肩こりにええでー」と“梅ぼしさん”をくれました。

NHK「イチおし」

先日も4人の死者を出してしまった食中毒事件のように、これからの季節は菌が大活躍してきます。きっと、そういう時期になるとサッパリした殺菌力のあるものを欲するようになるんでしょね。疲れた時は甘い物ではなく梅干しが正解！今年の夏は梅でゴー！

他にもある
梅の効能

- 🚫カルシウムの吸収を助ける
- 🚫疲労回復
- 🚫血液を弱アルカリにする
- 🚫殺菌効果
- 🚫腎臓と肝臓の働きを助ける
- 🚫若返りホルモンを分泌

それぞれ 15% オフ (セール期間中)

より唾液が出やすい
練状タイプ
国産有機梅使用
40g 2100円
→ **1785円**



酸っぱいのが苦手な
方向けの粒状タイプ
国産有機梅使用
90g 3675円
→ **3123円**



新発売



梅ぼしさん
120粒 525円
→ **446円**

しそ梅干しの果肉から出来ている小さな梅の粒。私はセミナーなどで眠たくなった時にフリスクの代わりになめたりしています。



梅雲丹
(ぼいうんたん)
43ml 525円
→ **446円**

前号でたくみ君が紹介していた偏食を治すという梅雲丹。私はこれも常に持ち歩いています。←どんだけ疲れているのか？
というか、美味しいんです。単に梅好き♡

お試し価格

15%OFF



その名の通り、「すっきり爽快茶」

新発売

このお茶は出ます。

最初の数回はお腹が渋る感じがあったり、回数が多くなったりするけど、段々慣れてきます。←母と私の体験ですが…

なぜ出るのか？どうやらキャンドルブッシュと、難消化性デキストリンってやつのおかげでしょう。で、聞きなれない難消化性デキストリンを調べたのですが、食物繊維のことらしく、副作用もなく、コレステロール低下に効果があるとかで、今話題らしいです。香料のラズベリーがとてもいいにおいで、普通にお茶としても結構美味しく飲めます。1包で2~3杯出せるので、経済的です。

原材料：キャンドルブッシュ、紅茶、難消化性デキストリン、ローズヒップ、ルイボス、夕顔果実末、香料（ラズベリー）

(4g×5袋) ¥735 → ¥624 (4g×30袋) ¥3990 → ¥3390

卓上なのにすごいヤツ

イオンセラポット

15%OFF



フィルターに薬剤や、銀が添加されていない卓上浄水器。浄水するのも早いし、水を注ぎ口から入れるだけなので至って簡単。1日4L浄水する計算でフィルターは1年交換。かなり経済的です。しかも、生物ミネラルセラミックスを採用しているため還元電位の低いミネラル水、しかも人体のPH値に最も近い水が出来あがるそうです。

本体 ¥9,240.- → ¥7,854.- カートリッジ ¥6,300.- → ¥5,355.-

柿渋デオドラントスプレー・柿渋デオソープ

written by ヒロ

オーサワ・ジャパンから防腐剤、合成界面活性剤、香料、着色料を一切不使用の安心して使える天然由来成分100%の防臭グッズが発売されました。洗柿から抽出した柿タンニンという成分を使ったデオドラントスプレーとソープです。消臭はもちろんのこと、洗浄と保湿もしてくれるというスグレモノです。そこで、柿タンニンのもつ“悪臭3ブロック”（←勝手に名付けた！）というスゴイ消臭効果についてご説明します。

- ①柿タンニンの成分が悪臭の元を包み込む。
- ②悪臭の成分とくっつく。
- ③悪臭の成分を中和して臭いのない物質に変えてしまう。

というデキル奴なのです！

スプレーはゴミ箱や水周り、衣服や帽子や靴など、ペットのトイレやお父さんのオナラにもシュツとひと吹き。安心して使えます。

そして、ソープの方はといえば、これまたスバラシイ！

柿タンニンの清浄作用が毛穴の汚れ、古い角質を落とし、プラス抗菌作用まであります。

さらに保湿効果もあるので、健康的な肌を育てる環境を作ってくれるという正に万能効果なのです。（加齢臭にも効くとか）いやあ～、自然と人の知恵というやつはすごいものですね。

200ml
780円⇒663円

1個
945円⇒803円

15%OFF

こんにちは、ズッキーです。最近、洗腸グッズのポップを作って飾ったところ、「えっ、何?!洗腸って?」というお客様の驚きの声を店頭で聞くことが多くなりました。確かに気になりますよね〜。「腸を洗うって、一体どうやって?!」とご質問は続くのですが「このコーヒーをお湯で薄め腸に入れるんです」と答えると「ええ〜!!!」とまあ、ここでドン引きされる方がほとんどですが、私もこの“洗腸”という存在があることを知ってから初めて体験するまでにはかなりの時間がかかっているのです、お気持ちはよく分かります(笑)「やってみたいけど何か怖いし、ほんとにそんなことしていいのかしら…」と随分悩みました。しかし排泄はやっぱり大事!毎日排便のある人でも腸のヒダや腸壁に食べ物カスが付着していることも多いそうで、そのカスが腐敗して腸内に毒素が発生。毒素が大腸の粘膜から血中に入ると、身体の不調の原因になっていると聞き「そんなぁ〜(悲)」と思っていたころ、エドガーケイシー療法でも排泄は健康の基本原則として、「身体を洗うように体内の入浴をすべきなのだ」と洗腸をすすめていると知り「よっしゃ、やるか!」と決意をしたのが去年のことです。

ドキドキしながらやってみると、これが意外とすんなりできて、しかも超(腸)さっぱり。何をそんなに迷っていたのか、もっと早く体験すればよかった〜、というのが終わった時の感想です。浣腸のような腹痛はなく、時間も30分ほどで終わりました。そして「このヘッドを体にためておく必要は全くもってないのだ」と実感。できれば1日でも早く1時間でも早く、積極的に半ば強引にでも出すべきだ!と思いました。かかる時間も排泄物もやっぱり個人差があり、みんな違うようですが、はじめは誰でもほんとに臭い(笑)。このニュースレターに排泄物についてじっくり内容を書くことはできませんが、(さすがに書けない)店にはゆうこさんの超リアルな洗腸体験の資料も用意していますし、洗腸してるスタッフは何人もいるので興味がある方は勇気をもって、いえいえお気軽にお声をかけてくださいね!

もともと便秘症の私、洗腸と野菜と月1のマッサージ(大岡山のムーミオセラピーさん)、便秘体操など、今なお出すことに力を注いでおります(笑)。みなさまからの便秘に関する情報もお待ちしていま〜す♪



● コロンキット (洗浄器具本体)

¥9,240 → ¥8,316

10%OFF

● ロースウォータージェル (水溶性潤滑剤)

150g ¥1,575 → ¥1,338

15%OFF

● カフェコロン (洗腸用コーヒー)

1缶 ¥315 → ¥252
6缶 ¥1,890 → ¥1,512
30缶 ¥8,820 → ¥7,056

20%OFF

ナチュラルな虫よけグッズ

written by ゆう子



昨日、今年一匹目の蚊を退治しました。もういるんですねー。今年の夏はなるべくクーラーを使わないで生活しなければいけないような気がするので、蚊の対策は重要になりますね。

そこで、今年からオーガニックの道に入られた方のために、虫よけに関する豆知識です。

テレビCMなどで見かける虫除けスプレーなどには「ディート」と呼ばれる成分が含まれています。正式名を「ジエチルトルアミド」と言うのですが、この成分はアメリカやカナダでは使用が禁止、もしくは厳しく制限されています。日本でも2005年に使用に関して注意をうながすようになったのですが、CMではその事について触れないので、ほとんどの方がご存知ありません。

6か月未満の乳児には使用しないこと。
6か月以上2歳未満は、1日1回
2歳以上12歳未満は、1日1～3回

←
厚生省発表の使用基準。
結構厳しい。

またやはりCMで見かけるマットタイプのものや、液体タイプのものには、合成のピレスロイドという殺虫成分が使われています。哺乳類と鳥類はこのピレスロイドを体内で分解する酵素をもっているため、無害だと言われているのですが、こまめな換気が必要な上に、犬や猫の中毒事例もあるそうなので、私は限りなく黒に近いグレーに分類しています。確かに、自然系のもは、虫がポトッと落ちて死ぬようなことはないのですが、この10年私自身自然系のもを使っていて困ったことはありません。ペットや赤ちゃんは出来るだけ自然なもので虫から守ってあげてください。



『ハーブガード』
130cc : 1,470円
肌に直接スプレーできます。シトロネラとリーチライムのエッセンシャルオイルで虫を遠ざけます。こまめにかけるのがコツです。

『アンチモスキート』 5ml : 1,260円



虫よけに効果のあるオイルをブレンドしています。ディフューザーやバーナー、マグカップのお湯に数滴入れて。コットンに含ませれば衣類の防虫対策にもなります。

『蚊取り線香』 30巻 924円



除虫菊から作られた蚊取り線香。煙の量、忌避効果、消えにくさ等何種類かある自然系の蚊取り線香の中で最高！

新発売



『吊り下げ線香皿』1029円

これさえあれば完璧！
福ちゃんにはこんなのを腰から下げて、このイラストの少年のように野山を駆け巡る男の子に育て欲しいな～



15個入
1,399円

『ゴキブリキャップ』

約1年間効果が持続するホウ酸ダンゴ。誤食防止用収容ケースに入っているため、小さなお子様のいるご家庭でも安心してお使いいただけます。

台所は1平米に1個、各部屋には2～3個が目安。



日焼け止め



実家の父が両手の甲をまじまじと見ながら「いかに日焼けがアカンかこれ見たら一目瞭然やな」と言っていました。接待ゴルフが全盛の時代に左だけグローブをつけてゴルフをしていたせいで、右手の甲だけ日焼けしていたらしく、見せてもらうと現在黒いシミの塊りが…。男の人だったらいいけど、女性の手でこれは辛いなど改めて実感。かと言って市販の“絶対焼けない”とうたってる日焼け止めはそれはそれでかなり注意が必要なので肌に優しい輪屋セレクトをご紹介します。

しかし、日焼け止めはクレンジングと並んで肌トラブルの発生しやすいアイテムなので、くれぐれも使い始めはパッチテストをしてからにしてください。店頭にはサンプルを置いてありますので、是非お近くの方はパッチテスト分を塗りに来て下さい。

肌への負担は少なくしたい…

【サンプロテクタークリーム】

(SPF15 日焼け止め・化粧下地)

肌に刺激を与えるといわれる紫外線吸収剤を使っていません。代わりに微粒子チタンのベールが紫外線をカット。石けんで落とせます。



30g: 2,940 円

しっかり日焼けを防ぎたい…

【サンプロテクト CE】

(SPF23 日焼け止め・化粧下地)

紫外線吸収剤が直接肌に触れないように、シルクのカプセルに包んでいます。

石けんで落とせます。



30g: 3,150 円

夏も肌をキレイに見せたい…

【UV カラーベース】

(SPF16 化粧下地・日焼け止め)

ナチュラルな肌色（メイク落としが必要）。粒子の違うパウダー成分が肌の凹凸をなめらかに見せてくれます。軽いメイクならコレだけでもOK。上にファンデーションを重ねても。



25ml: 3,150 円

子どもも紫外線を防いであげたい…

【エポカル UV プロテクト】

(SPF25 日焼け止め・虫除け)

子どもが自分で塗りやすいスティック状。石けんで落とせます。塗った部分が白くなりますが、時間が経つと透明になります。シトロネラル（植物成分）配合で虫除け効果も（約2時間）。



9.5g: 2,310 円

軽い付け心地で白うきせずにさらっとした仕上がり。
日常用の紫外線対策に。

新発売



【パックスナチュロン UV クリーム】（太陽油脂）

(SPF15 日焼け止め・化粧下地)

クリームタイプですが伸びが良く、お化粧の下地としても一年中使えます。石けん洗顔で落ちます。合成紫外線吸収剤不使用、合成界面活性剤も使わず、石けんで乳化しました。

シアバター・カミツレエキス（保湿成分）配合。

ローズ水のほのかな香りです。

45g: 840 円



はじめまして！

written by あつし

本名：谷本篤志
S43年生 牡牛座 火星人+の霊合星人
兵庫県西宮市出身

はじめまして。「輪屋」の新しいサポートメンバーです。

現在は漢方専門の医院で治療の傍ら、専門学校で教員、家族の相談会、などなど多種に渡って活動しております。実は、輪屋ゆう子さんの高校の同級生なんです。縁あって再開をしたのがきっかけで、ゆう子の「引き込みトーク」に吞まれてしまい、ニュースレターの原稿を引き受けてしまいました…。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

私は東洋医学での治療を専門としておりますが、治療において重要なことは、「人間備わる治癒力を引き出すこと」がもっとも大切な考えであり、その考えに沿って鍼や漢方薬や導引（体操）という方法を使います。

東洋医学では「養生」といい、予防として常日頃から自然との調和と食事方法などを重要としてきました。「医食同源」というコトバをお聞きになったことがあると思いますが、食事の内容や食べ方が、健康で豊かな生活には重要だという考え方をしています。日本では最近、『薬膳』という中国の伝統食事法が流行っていますが、私は日本流の薬膳的な考え方を求めて、マクロビオティックという考えに数十年前に出会いました。

マクロビオティックは桜沢如一先生により確立されましたが、その桜沢先生の側近で活躍された、松岡四郎先生が私の師匠であります。

松岡先生は、現在84歳になられますが、現役で講演活動もされております。先日も、新刊本を出版され亀岡でパーティーが行われましたが、桜沢如一先生の当時の活躍やM1塾での教えがわかると思いますので、ぜひご一読ください。

私は、中国天津中医学大学準教授として「虹彩学の研究」もしております。虹彩学は、イリトロロジーとも言われ、瞳の虹彩とよばれる黒目の部分を観察することによって、体や心の健康状態や疲れている箇所などを分析する学問ですが、ぜひ皆さまの健康のお役にたてる企画をしますね。

他にも、最近「魔女たちの22時」で話題になりました、「刮痧（カッサ）」を使っただけの美容とマッサージを8年前から治療者だけでなく、一般の方々にも指導してきておりますので、皆さまにもお伝えできる日がくることを楽しみにしております。

今後、ニュースレターでは、食養生に役立つ情報を書きたいと思います。また、輪屋ゆう子さんと、店舗を活かしての「講演」などさせていただけると約束いたしましたので、皆様ともお会いできる日があると思いますのでよろしくお願いいたします。



アレルギーと食事について

written by あつし

今回は輪屋ニュースレターN023号(P23)に記載してます、「砂糖がアトピーに良くないのはなぜ？」の補足と解説を書きますね。

《アレルギー症状に共通点》

細菌、ウイルス、花粉など異種蛋白が体外から侵入したりした場合におこる、免疫反応をいいます。免疫反応は人体にとって有利に作用する場合は、生体防衛的に働き、人体のバランスを保ってくれます。しかし、不利に作用する場合は、組織障害をひきおこしてしまい人体のバランスを崩します。この事を、アレルギー（過敏症）といえます。アトピー性皮膚炎をはじめ、花粉症・鼻炎・喘息・結膜炎などアレルギー症状の発症にはいくつかの共通点があります。

それは、

- 一、動物性食品の過剰摂取
- 一、砂糖の過剰摂取
- 一、乳製品の過剰摂取
- 一、過食による腸内腐敗

順に解説をしていきますので、理解を深め生活に工夫をしてみてください。

《動物性食品の過剰摂取》

一般に、肉・卵・魚（大魚）などは、非常に栄養価の高い食品と考えられていますし、栄養学的に理想的なタンパク質が多く、体内で分解されスタミナの源泉になると信じられています。しかしながら、動物性タンパク質をとり過ぎると、消化が不完全な状態となりやすく、完全に分解するには非常に時間と負担を消化の過程にかけてしまいます。参考までに、米、野菜で1時間、卵（特に生の白身）2～3時間、肉類（特に牛肉）5～6時間とも言われています。

このような状態が連続的に起こることで、腸から異物（異種タンパク）として血液の中に入り込み、アレルギー反応の原因となり、アトピー性皮膚炎、喘息、膠原病、潰瘍性大腸炎、などを誘発してしまうことになり、アレルギー反応等が発症してしまう原因の一つと考えられています。食事におけるタンパク質の摂取には、消化過程で人体に負担なく分解・吸収されやすい植物性タンパク質を摂取することが好ましいようです。

《白砂糖の人体への作用と痒みについて》

白砂糖だけでなく、口の中にはいるモノはすべて加水分解の形をとります。砂糖は分解の過程で、ブドウ糖と果糖に分解されます。ブドウ糖は、筋肉・肝臓に蓄積されエネルギーとして使われます。果糖は、酢酸に分解され次に蟻酸に分解されるのですが、この蟻酸は、痒みの要因となります。蟻酸は、字の如く「蟻」「蚊」が分泌するもので、「蚊」に刺されると痒く感じるのと同様に、消化過程で蟻酸を多く分泌することで、肥満細胞の中からヒスタミンを大量に分泌しようとし、

これが痒みの原因です。単に、ヒスタミンの分泌を抑制させる薬を服用し、抑えたとしても問題解決にはならないのがわかります。また、蟻酸はアルコールの分解過程、お酢の分解過程にも生じるものです。そう考えると、痒みに関わる要因として注意はしなければなりません。

《砂糖の過剰摂取の罨》

糖質（炭水化物）は人体の主要なエネルギーであり、人体内ではブドウ糖の形で血液中を流れ体内でエネルギー源として使われています。ケーキ・菓子パン・アイスクリームなどは砂糖を多量に使用されており、多量に摂取すれば人体にはあまり良くないということは意識しやすいですね。

しかし意識しなければ、砂糖の存在を感じないものがあります。それは、清涼飲料水といわれるものです。1日にペットボトル1本の清涼飲料を飲んだとすると大量な砂糖が摂取されます。（※ちなみにコーラ 1500ml 中には 160g、缶コーヒー 250ml 中には 18g、アイスクリーム 1個には 15g もの砂糖が入っています。）

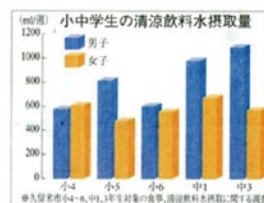
ここで、久留米大学医学部内分泌代謝内科部門教授・山田 研太郎博士の「清涼飲料水 飲み過ぎ注意 ペットボトル症候群」西日本新聞社からの記事の一部を紹介します。

これから夏に向けて、冷たい清涼飲料水を飲む機会が増えてくる。容量が大きいペットボトル入りを手にすると、自然に飲む量も多くなる。ここに「落とし穴」が…。軽い糖尿病の人が清涼飲料水を大量に飲むと「ペットボトル症候群」になるという。

血糖値が著しく上昇し、意識を失い、死に至るケースもある。

山田教授らの研究グループは97年、同症候群が若い人に多いことから、小中学生の時期の食生活に問題があるのではないかと考え、久留米市の小学4—6年生と中学1、3年生を対象に食事と間食に関する調査を実施した。

計1253人のデータを集計した結果、糖を含む清涼飲料水を飲む量は学年が上がるほど増え、特に男子がよく飲んでいました。男子中学生では1週間当たり約1リットル、中には5リットル以上飲んでいる学生もいた。朝食を食べない生徒や、夕食時間が遅い生徒によく飲む傾向がみられた。「食生活の乱れが、清涼飲料水を多く飲むことにつながっているのではないかと山田教授。



いかかでしょうか？

成人病予備軍の若年化の問題ということだけではなく、人体にとって必要な水分摂取にも注意しなければならない要素が多いことに驚きます。

夏場だけのことでなく、水分の摂取は、お茶（番茶）とミネラルウォーターで十分です。

水分摂取には、少しの「梅酢」「梅醬」をいれるだけでも夏バテや感染症の予防にもなりますのでやってみてください。



備えのある庭とエネルギーシフト

3月11日以降、目に映る風景が違ってしまった。春の芽吹きも、咲きこぼれる花々も、こんなにむなしく映ったことはない。

きっと、このニュースレターを読んでもくださる方は、今まで、安心・安全な食材、衣料、日用品を求めていらしたと思う。ところが、これからは、放射能のことも気にしないといけない生活になってしまったわけだ。

私も、オーガニック・ガーデナーとして今までやってきたことが根底から覆され、一時はがっくりきた。汚染された土から、ヒマワリや菜の花が放射能を除去するという話も、実際の効果は不確かで、具体的な対策方法はまだ見つからない。

これから、私たちはどう生きていけばいいのか、とても迷う。今起きている事実はひとつなのに、さまざまな情報が錯綜している。立場の違いで、出てくる結果が違う。安心していいのか、すぐに対処するべきか?情報には幅があるという前提で、これからの対応を、自分なりの優先順位をつけて考えておくといいと思う(子どもが第一?それとも仕事?親?などなど)。心の準備をしておけば、落ちついて早めに対処できる。

また、普段の備えがあれば、「買い占め」に走らなくて済む。食料は常温で保存できる穀類や乾物、調味料をある程度備蓄しておいて(日常の暮らしの空間と経済を圧迫しない程度に)、それに旬の食材を組み合わせれば、賞味期限切れにならない。「油断」とは、昔、灯火用の油を切らすことを言ったそうだ。日用品なども、日ごろの備えがあれば、いざというときにあわてなくて済む。

今、大事なことは、先が見えない時こそ希望を持つこと。私は今回のことで、「コミュニティ・ガーデン」が心に浮かんだ。普段から地域の人たちが、庭仕事やイベントで触れ合う場になっていて、災害時には集まれる「備えのある庭」というのは、どうだろう?

地域の公園をコミュニティ・ガーデンにして、コンポストトイレや太陽光発電や雨水タンクや菜園、そしてキッチン付きのガーデンテラスを備え、いざという時の避難所にもなり、いつでも炊き出しオクケーの、地域の人々の命をつなぐ公園にするのだ。高齢化が進むなかで、今度の震災で地域の助け合いの大切さを実感した人も多いと思う。コミュニティ・ガーデンで地域づくりを——これからは、そんな庭を提案していきたい。



●「灯明皿」

これは、菜種油を継ぎ足しながら使うもので、江戸時代からの方法です。乾電池が売り切れでしたがうちはこれで問題なく計画停電の夜を楽しみながら過ごしました。

ただし、備えのあるコミュニティ・ガーデンが機能するのも、天災まで。原発事故が再び起これば、雨水タンクの水も菜園の土も放射能で汚染されてしまう。そうならないためにも、自然エネルギーへシフトする社会へ、価値観を変えていく必要がある。先日、環境省が出した試算は、自然エネルギー転換で、原発 40 基分の発電が可能というもの。エネルギーシフトを促進していこう!

曳地トシ

【4月29日東京新聞 投書欄より】

今、話題になっているのが『100,000年後の安全』というフィンランドのドキュメンタリー映画。地下深く、原発から出た放射性物質を10万年間貯蔵するというフィンランドの国家プロジェクトを描いた作品。

しかし、未来の人たちが、危険だから掘らないという保証はない…。

地殻変動で、地上を汚染するかもしれない…。安全な保管は可能なのか…。

私たちの便利な暮らしを支える電気。でもそのために子どもたちの未来に大きな不安を押し付けている。持続可能な社会とは、未来に不安を押し付けない社会。

ここに、東京新聞に載った投書を紹介します。

『原発停止は現実的選択』

オーガニック・ガーデナー 曳地トシ (52歳)

公園の遊具で子どもが事故を起こすと、同じ遊具は撤去されたり、使えないようにされたりする。ところが、福島第一原発事故が起きて、子どもたちの甲状腺障害が心配されているというのに、日本にある他の原発を即時停止しないのは、なぜだろう?

日本中の原発を止めたら、電気が足りなくなるという心配もあるが、2002年、東電は検査データの改ざんが明るみに出て、管内全ての原発17基を停止した。それでも「計画停電」は行なわれなかったし、停電もしなかった。

昨年、世界の発電容量は再生可能エネルギーが原発を初めて逆転した。ニュージーランドは同じ島国で地震国だが、再生可能エネルギーが72%を占め、なおかつ原発は一基もない。原発を再生可能エネルギーに替えるのは、現実的な選択である。原発は止まっても大丈夫。危険な原発は即時停止してほしい。



●**新刊**『雑草と楽しむ庭づくり』築地書館 2,200円 + 税

庭の雑草とどうつきあえばいいのか、困っている人は多いと思います。

この雑草はこのまま生やしておいても大丈夫? 根こそぎ抜かないといけないの? 草取りに適した時期は? 花壇や畑で土の中の栄養を攝取しているのでは? などなど。

そんな方に、雑草との上手なつきあい方教えます!

今回も、福島で、雑草の生えていたところの土は、放射能汚染されていなかったそうです。雑草がプロテクトしてくれたんですね!

書店に並ぶのは6月上旬ごろ。ぜひよろしく願いいたします!

(注) 表紙のデザインは変更になる可能性があります

ホームページ <http://hikichigarden.com>

手書きでこなしはる

キラキラした 大人のおじゃまを

Written by Konana

こんにちは☆ "こなな"と呼ばれあ、という間に8か月... まず自己紹介を♪
福岡から上京して来ました、21歳の"なな"です。前にいた"なな"さんと区別する為
"こなな"と呼ばれてたりもします。

19歳の時アトピーが悪化し、ヘルペスとの合併症で、目が開かない、セアスは炎症で
とれない、腕・首・足は曲がらない、ご飯も美味しく食べられない...「これはもうどうしよう
もない」ということで入院。毎日包帯ぐるぐる巻きて、注射して、薬飲んで... 生きている意味
すら、もうわかりません。退院したけどまた悪化して入院... これじゃあ**ダメ**だ—!!
と思い、輪屋のHPを見ながら**"脱ステロイド"**を決意!!! そして気づいたら「一緒に働かせて
下さい!!」とか言っちゃってました... 台詞 ゆう子さん、テッシーさん、スタッフの皆さま、本当にありがとう
ございます。(この場を借りて改めて♡) 知識はまだまだないですが、悩みを聞く事なら
私にもできるので**ぜひぜひ**お話ししよう— 台詞 (いつでもどうぞ☆)

★今回は皆様にお知らせがあります。—————★—————★—————★

私、7月にA COMMON BEATという**ミュージカル**に出ます!!! これは一般社会人を中心として
100人が100日間かけて1つのミュージカルを作る! というプロジェクトです。私は実際、この公演を
観ていないので去年の感想をゆう子さんに聞いてみました。

友人が出演者というので観に行きましたが正直言ってミュージカル、しかも素人のミュージカル
には全く興味がありませんでした。ところがあまりの感動に終演直後にはすっかりファン♡♡
「あと10才若かたら応募したかった」という夢をこななちゃんに託したら見事合格! 嬉しいです。
内容的にもとても素晴らしく「青春」という名のエネルギーチャージが出来ると思います??



本当に参加している人は様々でサラリーマンだったり、教師だったり、主婦だったり... 19才~60才
までいろいろです!!! とにかく熱い熱い熱い!!! 来年もししたらあなたも舞台の上かも...??笑

第18期100人100日プログラム ミュージカル「A COMMON BEAT ~感じてほしい共通の鼓動~」

- ◇日時: 2011年07月29日(金)の夜、30日(土)の昼と夜
- ◇場所: 昭和女子大学人見記念講堂 ("三軒茶屋"馬車、徒歩7分)
- ◇チケット1枚 ¥3,500- 私から買うと1枚 ¥3000- ♪

メールでも
お店でも合
気軽に"こなな"
声かけて下さい
ネー♡

デカ 『洗濯刑事アライちゃん』



昼間は事件を徹底的に洗う鬼刑事、自宅に帰ればディナーの赤ワインで作ったナフキンのシミを、これでもかと洗って漂白までする洗濯男である。そんな彼を輪屋周りの人々は愛と親しみを込めて『洗濯デカ』と呼んだ…。曇り空とにわか雨が続くある日、この春に移転した輪屋の新店舗へ足を延ばし、久しぶりにゆう子ちゃんに会ったアライ。

ゆう子：「あっ！アライさん！こんにちは！最近お忙しいんですか？
なんだか久しぶりな感じですねえ」

アライ：「ごめんねえ。泊り込みが多かったもんでね。・・・あれっ？
ゆうこちゃんが持ってるその箱は何？」

見れば、洗剤コーナーの棚に、緑色の文字の印刷された白い箱がきれいに並んでいる。

ゆうこ：「ええっ？『エスケーの洗濯槽クリーナー』ですよお！まさかアライさん
使ったことないとか？」

アライ：「・・・！（ガーン！どうしよう！使ったことないぞ^^;）」

アライ*『エスケー 洗濯槽クリーナー』聞き込みメモ

～通販生活のピカイチ事典にも必ずセレクトされる鉄板クリーナー～

- 購入したほとんどの方が満足、大好評で、長年のリピーター多し！
- 酸素系。塩素・合成界面活性剤はしていないので、ツンとした臭いがしない
- 洗濯槽の裏側の黒かびを酵素の炭酸ガスの泡の力で安全にすっきり洗い流す
- 炭酸ガスの発生量が他社製品に比べ多い。（※過炭酸ナトリウム約80%配合）
- 分解性がよく、洗浄力の強い粉石けんを配合しながらも使用している原料は生分解性に優れ、環境にも優しい
- プラスチック槽、ステンレス槽どちらでもOK！洗濯槽を傷めない

ゆうこ：「このクリーナー、超おすすめだけどドラム式洗濯機には、残念ながら使えないの。
それから2～3ヶ月に一度を目安に使って欲しいな。皮膚のかゆみのある人は、洗濯槽の汚れが原因になっていることもあるし。」

アライ：「そうか～。洗う機械を洗う、そんなこと考えなかったなあ。洗濯デカとしたことが
面目ない・・・。よし！早速試してみよう♪ ゆうこちゃん、これ1箱ちょうだい」

ゆうこ：「ありがとうございます！」

溶けなかった石けんの残りや、黒カビなどで洗濯槽の裏側はどうやらかなり汚れているらしい。
洗濯が終わったら洗濯機のフタを開けておく、それだけでカビは出ないと思っていたアライ。

・・・解決しない難事件、目に見えない敵。『目の前のものを洗う前に、先にやることがあるんじゃないのか？』クリーナーで泡立つ洗濯槽を眺みながら、何度も己に問いかけるアライなのであった。



おっと！タレ込みだ！

「なに？ 6/3～5は20%オフだと?!」

大至急現場（輪屋）に向かってくれ！



『エスケー（2回分）
洗濯槽クリーナー』

945円 → 756円

あーーーー。ついに今号も最終ページにきました。今、昼の12時。一睡もしていません。何と昨日、43歳になってしまったゆう子ちゃんは、段々動悸が激しくなっていますが、大丈夫でしょうか？ 😊

表紙にも書きましたが、私は今、西宮の実家に帰っています。地震が好きないないと思うのですが、私は特別嫌いな方に属しているようで、「いつ余震が来るか」とビクビクしながら生活していたら、船酔いのような状態から抜けられなくなってしまい早い段階でギブアップして実家に帰って来てしまいました。

考えてみれば14年前、思い立ったように東京に行き、大岡山のワンルームマンションに住み始めました。それからは年に数回実家に帰っては来るものの、いつも急ぎ足の帰省だったりしてゆっくり地元を満喫することはありませんでした。でも、今回は“もしかしたら長期化するかも”と思っていたので、結構地元の友達に連絡して会いに行っています。

原稿を書いてくれた谷本篤志くんも高校の時の同級生だったのですが、久しぶりに会ってビックリ。彼と話していたら「そうやねん！」とか「なるほど～」の連続！私とテッシーが追い求めてきた人体についての理論を、彼がすでにしっかりと持っていました。超・超・超ラッキー♥

こっちにいる間に出来るだけ吸収させてもらおうと、谷本くん（谷もす）のスケジュールの空きを狙っているところです。そしてもう一人、伊東くん（永ちゃん）という小学校からの友達がこれまたものすごくいい大人になっていて、私は毎朝9時から11時まで彼の主宰する経営セミナーに参加して勉強させてもらっています。うーん。勉強してるけど、一番の目的は笑いに行ってるかも。やっぱり関西人のセミナーは超ド級に面白く、朝っぱらからグラグラ笑えるのが最高に嬉しくて早起きしています。

福ちゃんは、東京の保育園も辞めてしまい、4歳児ですでにニートになってしまいました。しかし、いつまでもプラプラされては困るので、最近週に一度トランポリンを習いに行ったり、週に二度、公文に行って独自の路線を突っ走りながら、鉛筆を持つ練習をしています。親の教育のせいかな本人の資質か、声がでかく、協調せず、やりたい事とことん主張して、誤魔化しながら、嬉しい時は空に向かって「アンパンマン！」と叫びながら走り回っています。



現在公開中の映画『阪急電車』に私の住んでいる街の駅が出ているそうです。実際はかなり田舎っぽい街なのですが、映画では超おしゃれな感じに映っているそうです。16年前の阪神

大震災の時に、街のほとんどの建物が崩れ、私が子供の頃に慣れ親しんだ街並みと少し変わってしまいました。それが悲しくて私はここを出たんだなーと、先日やっと気が付きました。私自身もまだそんなところにいた事に気付いたばかりなので、今の私にはまだ東北の方達に対するコメントすら思い当たりません。今は亡くなった方のご冥福をお祈りしつつ、原発の収束を門戸厄神さんをお願いに行く毎日です。

