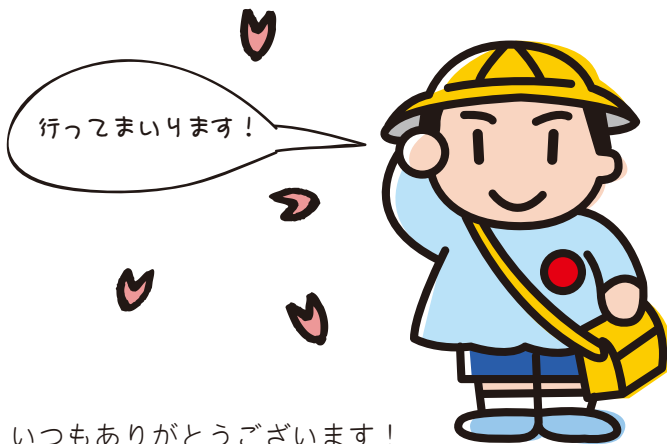


オーガニック
りんや 輪屋

いつもありがとうございます！

みなさまいかがお過ごしですか？ ここを書いている今は2月25日なのですが、最近急に暖かくなってきましたね～。でも、今からがまた気温がコロコロ変わる時期。“春を先取り！”なんて言って早々に薄着になると、もとはひ弱な私の事、いつ体調を崩すかわからないので慎重にしなければと思っています。 **しかし！** 輪屋の隣の靴屋のお父さんの強いこと！ 80過ぎてまだあの薄着！現役でお店に出て、経理をこなして、街のお世話役をされて、タバコまで吸ってるなんて！若過ぎですっ！

生物は進化していくものだと思っていたけど、戦争を体験されてきた世代の方を見ると、私を先頭に私の世代の精神と肉体は、完全に軟弱化しているような気がしますね。

福ちゃんがついに今年から幼稚園。教育を受ける年になってきました。私的には学力はいつでもいいので、靴屋のお父さんのような健全な精神を育てる機会に恵まれてほしいなと思います。もちろん戦争以外ですけど！



輪屋も時代の波にのるべく、この3年間インターネットでの通信販売に力を入れてきました。特にインターネットでは私がアトピーを治した経験を通して学んだ事や、使ってたものなどをご紹介していて、最近では北海道から沖縄まで、全国のアトピーで苦しんでいる方に商品をお届けさせていただけるようになりました。

その際、この地域色満載のニュースレターも商品と一緒に送っているのですが、「今度の休みに東京に行く用事があるので大岡山にも行ってみます。」なんてコメントをいただくこともあり、大岡山が大好きな私としては、六本木ヒルズや赤坂サカスよりも大岡山を選んで下さった方に並々ならぬ愛情を感じたりします。でも、残念ながら大岡山には名物がない！人形町の人形焼きや、北海道の生キャラメルみたいに「大岡山と言えはこれでしょう～」というようなお土産になるものがあつたらいいですね～。でもまー高級住宅街なのに、人情味あふれるこの街の雰囲気の名物かなー。

街行く人もいいし、商店街のお店の人も親切だし（←自分で言うかー）

Welcome
to
OOKAYAMA

『お母さんのためのインターネット講座』 by ゆう子

福ちゃんの出産を機に、家でも出来る仕事を…と思って始めたインターネットでの通信販売。使い勝手の悪いプログラムをものすごい高い値段で買わされたりして、高い勉強代を払ったこともありましたが、どうにかこうにか形になってきました。

このお手紙を読んでくださっている昔からのお客様の中には、インターネットを使わない方もたくさんいらっしゃるし、大岡山の実店舗は、どちらかと言うと「八百屋さん」インターネット上のお店は、「アトピーで悩んでいる人向け」と、少し色合いが違うので、私の中でもすみ分けして考えてきたのですが、時代の流れと、私のキャパシティの狭さからそうも言ってられない感じになってきました。

そこで、今回のニュースレターからインターネットのお客様に向けた記述を文章中に盛り込んでいくことになりましたので、超・超簡単にご説明させていただきます。



これが輪屋のホームページです。
インターネット上での住所のことを「アドレス」と言います。
← 輪屋のアドレスは
<http://www.rinya.jp> と表されます。
このページに情報が載っていて、お買い物も出来ます。



これは「ブログ」と呼ばれるもので、ホームページを作るよりも簡単に素人でも自分のホームページを作ることが出来るため、現在インターネット上で大流行しています。
← このブログのタイトルは「アトピッ子福ちゃんのロハスな毎日」
アドレスは <http://ameblo.jp/fukusukeblog>
日記のように毎日色々な情報を更新しています。

という訳で、これからこのニュースレターの文章中に「ブログで」とか「詳しくは <http://ameblo.jp/fukusukeblog/entry-10457328032.html>」と書いてあったら「インターネットのことね」とご理解ください。

輪屋のホームページだけでなく「あった方がインターネットのお客様には便利かな」と思ったときには、メーカーのホームページや参考になるホームページのアドレスを書くこともあると思います。英語や数字が増えて読み辛くなるかもしれませんが、よろしくお付き合い下さい。

rinya sale

3月26日(金) 27日(土) 28(日)

20%OFF セール期間中 店内商品10%オフ

※注 エバメール・ルスピノワ化粧品・純柿酢はセール対象外となります。



【無調整豆乳】

「豆乳なんてどれも同じ」なんて
思っていたらトンデモナイ！
子供たちにも大人気。私は紅茶に
入れてミルクティな感じで。

305円 → 244円



【手焼き麩】

まんまるくて、鍋に入っても
煮物に入ってもかわいい。
これまた福ちゃんの好物です。

331円 → 264円



【おでん】

たまに登場するレトルトおでん。
今日は旦那がいない。そんな日
には一人おでんも良いのでは
ないかと…。

751円 → 600円



【黒米おこげ】

必殺くらい美味しいおこげせん
べい。食べ始めたら止まりません。
福ちゃんに見つかったら1袋食べ
てしまうので隠すのが大変です。

546円 → 436円



【大豆ミート バラ肉風】

4ページでご紹介しているベジ
ミート。是非この機会にお試しを

410円 → 328円



【上州梅干し】

やはり一日一個の梅干しは欠かせ
ないでしょう～。漬して番茶で飲
んでもいいし。お父さんの焼酎に
入れても。861円 → 688円



【メープルくるみ】

これも後引き系のお菓子。
紅茶やコーヒーによく合います
ファン多し。

525円 → 420円



【ホットケーキミックス】

やはり子供のおやつは国内産小
麦が使われたもので作りたいで
すね。膨張剤は天然の重曹なの
で尚更安心。

砂糖入りと無糖があります。

368円 → 294円



【白神こだま酵母ドライ】

お湯に溶かしてパン生地と
混ぜてもいいし、パン焼き
機ならドライイーストコー
スを使えば簡単に出来ます。

756円 → 604円



【インカ】

ポーランド産なのにインカ！
ふくんちゅでもお出ししている
穀物コーヒー。妊婦さんやおや
すみ前のいっぱいに

898円 → 718円



【コチュジャン】

新商品。隠し味やたれのベース
レタスにつけたり、炒めものに
使ったり。辛いものが好きな人
は楽しんでくださいね！

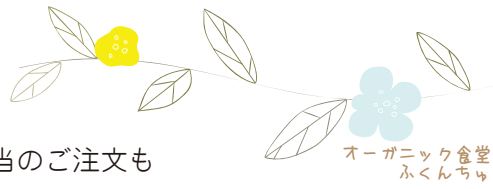
630円 → 504円



【洗濯用液体せっけん詰替】

出ました！発注ミス商品 😊
在庫がうなっているそ
うです。粉せっけんの助剤とし
ても！ 515円 → 412円

ランチプレートあります



オーガニック食堂
ふくんちゅ

最近、20個とか30個など、大口のお弁当のご注文もいただけるようになり、道子さんと愛ちゃんは忙しいながらも嬉しそう♡
そう言えば、これからは東工大の桜がきれいな時期ですね。テイクアウトで桜の下で食べるもよし。桜を見てから和室でほっこりなごむもよし。
皆様のご健康をお祈りしつつ、ふくんちゅチームは今日も調理に励んでいます！
ふくんちゅもブログ開設しました。http://ameblo.jp/fukunchu/

店内メニュー



ランチプレート 930円



プレート+スープ+ケーキ
1340円

| | |
|---------|------|
| ランチプレート | 930円 |
| ケーキ | 210円 |
| スープ | 200円 |
| コーヒー | 300円 |
| 穀物コーヒー | 300円 |
| 紅茶 | 300円 |
| その日のお茶 | 300円 |

お持ち帰りメニュー

- おっきなおべんと 950円
- 小さなおむすび弁当 480円
- どんぶり弁当 680円
- 各種総菜 200円～400円
- マクロビケーキ 210円



食べることは大切なこと
しあわせなこと



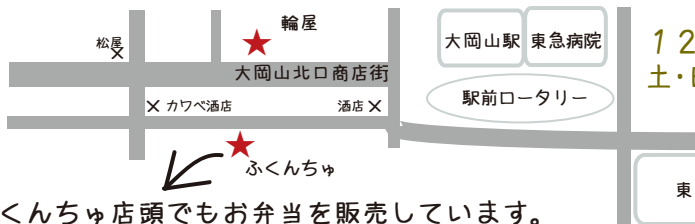
Michiko's Vege Recipe

ベジ蒸し餃子



- ①大豆くささを取るため、大豆たんぱくを2回くらい水を変えて煮る。
- ②固く絞って、だし汁、酒、醤油、塩で煮て下味をつける。
- ③大豆たんぱくをみじん切り
- ④白菜、長ネギをサッと蒸して、みじん切りして固く絞る。
- ⑤ニラは生のままみじん切り
- ⑥炊いたお米(←おひやで良い)をすり鉢などでつぶし、他の材料と、塩、胡椒、生姜のみじん切り、ゴマ油を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ⑦具を餃子の皮で包んで蒸して食べる。

赤ちゃん連れのお母さんも歓迎です。
お弁当やお席のご予約などお電話下さい
03-6303-4578



12時～3時
土・日・月曜 定休

ふくんちゅ店頭でもお弁当を販売しています。

『抗菌について』

ブログ「銀添加されていない卓上浄水器」
<http://ameblo.jp/fukusukeblog/entry-10457328032.html>

皆さんはこのところの“抗菌ブーム”をどうお考えでしょうか。

O-157 以来、元来きれい好きな日本人の心を捉え、今やキャッシュカードやパソコンまでが抗菌されていて、“抗菌”という文字がないと物が売れなくなってきているのだそうです。そんな国民性を鑑みて、世界 70 カ国で販売されているブリタも日本向け製品に限りフィルターに銀を添加した抗菌活性炭を使用しています。ブリタってば…♪

若い頃は潔癖症の名を欲しいままにしていた私の事、自然食品店を始める前はそれこそ病的に殺菌&抗菌していました。ですが、お店を始めて色んな本や人に触れているうちに「行き過ぎた清潔志向は不自然」だという思想に行きつき、今では「きれい好きだった昔のゆう子が懐かしい…」とテッシーに言われる位に成長しました。←単なるズボラ♥

抗菌剤が人体に無害なのかどうなのかは、ひとそれぞれの見解に任せるとしても今の世の中、抗菌加工されているものを見つけるのは簡単でも、抗菌加工されてない商品を見つけるのは至難の業です。そこで世の中の流れに反して、うちくらいは反抗菌商品を誇らかにご紹介してみてもいいんじゃないかと「水くらい抗菌されていないものを飲もう！」を合言葉に、薬剤や銀などで抗菌機能を付加されていない浄水器をご紹介します。



夢の浄水器と呼ばれた

ゆうすい

国産である事から始まって、フィルターを使っていない、水量が変わらないなど、あらゆる点で私が満足だと思う浄水器。惜しむらくは2年前にご紹介した時に比べて4万円も値段が上がってしまった事。岩清水でしか生きられないプラナリアが飼えます！発売元の湯坐弁護士の「水道水にまつわる怪しい人々」という本は、浄水器を選ぶ上での判断基準が学べるほか、官民の癒着の構造も知ることが出来る素晴らしい本です！アンダーシンク型もあります。



※パンフレットをご用意しています

¥165,900.- → **¥132,720.-**

20%OFF



卓上なのにすごいヤツ

イオンセラーポット



実はすごく疑り深い私。メーカーさんに電話して本当に銀や薬剤を使っていないのか、確認しました。

その結果、やはり白。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.- → **¥8,316.-**

カートリッジ ¥6,300.- → **¥5,670.-**



拙著を読んでいただいた方たちから、二種類の反応があることに、ある日気づいた。ひとつは、遠くに住んでいる読者の方から「私が住んでいる地域に、同じような考えの植木屋さんはいないでしょうか?」というもの。もうひとつは「自然が大好きなので、植木屋になったのですが、こんなに農薬をまくとは思っていなかった…」という各地に住む植木屋さんからのもの。無農薬の植木屋さんを探しているお客さんと、無農薬でお客さんの庭をやっていききたい植木屋さんが、出会えていないのだ。

なんとかその両者の橋渡しをしていけないものだろうかと思ったときに、NPO 法人を立ち上げたい!という思いがわいてきた。そう、これは「考えた」というよりも、「湧いてきた」と言ったほうがいいのかの思いつきだった。だって、頭の中に「日本オーガニック・ガーデン協会 (以下、略称 JOGA)」という団体名や「オーガニック・ガーデン・マイスター講座」で人材育成をやる!ということが、ものすごくリアルに浮かび上がってきたのだから。

現状でも忙しい私たちが NPO を立ち上げるなど、不可能かと思われたが、思いは行動を生み出す。気がついたら、数々の難題をぶち破り、NPO はできていた。

そうして3年が過ぎ、「オーガニック・ガーデン・マイスター講座」も、受講修了生はすでに5期生まで育っていて、各地で植木屋として活躍している人もいるし、植木屋ではないけれども「オーガニック」ってなんぞや?!という気持ちで受講してくれた人もたくさんいる。この講座では、たんに「庭を無農薬で」というだけではなく、オーガニック (有機的なつながり) な社会をどうデザインし直すか、というようなことまで考えていく。この場合の「デザイン」とは、「社会の仕組みを捉え直す」ということであり、実際の庭のデザインのことじゃあない (もちろん、庭のデザインの授業もあるけど)。

社会でどう生きていくか、というアプローチは様々あるだろうが、私たちは「庭」という切り口から、このことと向き合ってみたいと思ったのだ。なぜなら、庭とは生活に一番近い場所にある自然であり、そんな自分の足もとから地球を癒していけたり、住みやすい社会に変えて行けたりしたら、私たち一人ひとりの生きていく自信につながるんじゃないかと思ったからだ。



教室での授業風景

私たちは「生態系」という考えに出会って、目の前の扉が開かれたような思いがした。それぞれがそれぞれの役割を担い、相互に作用し、影響しあってこの星「地球」が成り立っている。たくさんの生き物—目に見えない微生物から空を飛ぶ鳥まで—が、地球という壮大なタペストリーを織りなしているんだ!ということが理解できたとき、すべての生き物がいと

しくなり、あんなに嫌いだった虫たちとも、話し合えるようになった。菌のありがたさが分かるようになった。

講座は総論からはじまり、虫、土、農薬、樹木、デザインまで全10講座（1講座2時間）が行われ、それぞれの授業が、有機的なつながりで構成されている。

受講は、植物関係の仕事に携わる方はもちろんのこと、オーガニックということに興味がある方ならだれでも大丈夫。専門用語は使わず、誰もが理解でき、持続可能な社会をつくり出していくための共通の認識やイメージを持つことができるようにカリキュラムをつくってある。また、受講生同士の交流ができるような場の設定もしている。

また、最終日のデザインの講座では、輪屋のニュースでも以前紹介された、埼玉県の我が家で庭の管理方法の実習なども交えて、やっていく。

普通、商売をやっていると「商売敵」などという言葉もあるものだが、私たちは同じような考えの植木屋さんにも増えてほしい、ライバルがほしいと切に思う。そして、最終的にはライバルなんていなくなり、「植木屋といえば無農薬が当たり前」という時代になってほしい。庭、街路樹、公園、集合住宅の共同緑地や校庭など、「身近な縁」を自然と共生する庭へ！そういう社会を目指して、JOGA をやっていきたいと思う。



「最終日に庭の見学と実習を受ける受講生」

【マイスター講座の内容】 講師名のないものは曳地トシ & 曳地義治が担当

- 総論 「～オーガニック・ガーデンからはじまる持続可能な社会」
- 「庭から見た生物多様性～虫たちの生活史」
- 「オーガニック・ガーデンの土壌学～土…いのちを宿すもの」
- 「土の中の生態系～腐食連鎖から見たいのちの循環」 講師：伊沢正名（糞土師）
- 「オーガニックスプレー（自然農薬）とは」
- 「化学農薬～最近の農薬規制について」 講師：辻万千子（反農薬東京グループ代表）
- 「オーガニック・ガーデンの視点から見た実用的な植物の特性と管理方法」
- 「木のメッセージを読み取る～環境の表現者としての樹木」 講師：岩谷美苗（樹木医）
- 「オーガニックな庭のデザイン」
- 「雨音堂に見る使いやすい庭のデザイン」

【JOGA マイスター講座予約・問い合わせ係】

電話 0466-29-0133

Fax0466-29-0173

インターネットからは→<http://joga.jp/meister>



画 曳地義治

「自然界では動物も植物も有機的につながって、お互いを支えあっている」



「オーガニックガーデンブック」
「無農薬で庭づくり」
「虫といっしょに庭づくり」
「オーガニック・ガーデンのすすめ」

大岡山マダムレシピ ～出張料理人編～

今回はいつもと少し趣向を変えて“出張料理”をしてみることにしました。何を作るか決めて食材を調達しに行くというのではなく、今ある材料を使って作る…私たち主婦にとって日々の料理というとはほとんどそういうシチュエーションだと思うのですが…。そんな訳で今日は輪屋のゆう子さんちに訪れて、ゆう子さんちにその日にあった食材を使って、和でも洋でも2～3時間で作れるだけ作るというのをやってみました。“これはどうしても食べたい！”なんていう素材があれば買っといてもらっていいですよということで朝から伺って昼から宴会って感じでとりおこなってみました。季節柄、大根とか人参とか白菜とかほうれん草とか…あとはテッシーの希望でトマトを使ってちょっとイタリアンなものも作ってみました。

だしをとって（今日は昆布と椎茸です）醤油・酒・みりんで味付けというのが基本でバリエーションをもたせるため、梅干しとかゴマとか味噌とか使えば1つの食材で幾通りも楽しめます。だしと醤油のかわりにオリーブオイルとニンニクを駆使すればあっという間にイタリアンです。

寄居の生きた野菜を使っていけば何をしてもそれなりにおいしく出来あがってしまうのが不思議というか当然というか…そんな訳で是非皆さんもチャレンジしてみてください。

台所に到着したら・・・

← 前の晩から浸しておくとならに良い

まず大鍋に水をいっぱいはって昆布と椎茸を入れてだしをとります。

この日にあった野菜

大根 1/3・人参いっぱい・ごぼう3本・ほうれん草2束・白菜まるまる1個・エリンギ2パック・しめじ2パック・長ネギいっぱい・山芋数本・胡瓜いっぱい
トマト4個・ニンニク & ひじき & ごま & 梅干し

使った調味料

醤油・みりん・酢・ゴマ油・オリーブオイル
塩・わさび・鷹の爪・七味・酒・葛粉

🍷 ゆう子メモ

お料理上手な人は目分量だと思っていたら、マダムは常に大きじで各調味料の比率を考えながら入れていました。そうすると、材料が多かったり少なかったりしても、いつもだいたい同じ感じで出来るのと「私はもう少し醤油を入れよう！」などアレンジする時の基準にもなるそうです。



昆布の和え物

だしをとった昆布を千切りにして、生姜の千切りと、ねぎの小口切りと醤油、ゴマ油、酢、七味と和える

ほうれん草の山かけ

ほうれん草をゆがいて食べやすい大きさに切り、醤油をかけてからギュッとしぼり（醤油洗い）すりおろした山芋に塩一つまみを混ぜたものをかけ、練りワサビを添える。



ほうれん草の胡麻和え

ほうれん草をゆがいて食べやすい大きさに切り、適量のすり胡麻、醤油1に対してみりん1を入れて混ぜ合わせる



大根と人参の煮びたし

大根と人参の皮をむき(←捨てない)千切りにして、鍋に大根と人参を入れ、ひたひたになる位だしを注ぎ、酒3に対して醤油1を入れて弱火でコトコト。



たたききゅうりの梅胡麻和え

きゅうりに塩をまぶして板ずりし、しんなりするまで置いておく。その後きゅうりの塩をさっと流し、すりこぎでたたいてから食べやすい大きさに手でちぎる。ギュッと絞って水をよく切ってからたたいた梅干しと醤油1に対してゴマ油1、すり胡麻適宜を混ぜて和える。



炒めなます風

フライパンにゴマ油を熱し、煮びたしで剥いた大根と人参の皮を千切りにしてだしをとった椎茸をかさの部分は千切り、軸は細かく裂いたもの、水でもどしておいたひじき、ごぼうのさがき、とともに炒め、全体に油がまわったら醤油3に対してみりん3、酒3、酢2の割合で入れ、水分がなくなるまで炒め煮する。



白菜のあんかけ

白菜をたてに1/4に切り、大鍋に水を少し張って蒸しゆでにする。火が通って半透明になってきたら鍋から取り出し、湯を捨て、そこにたっぷりのだし汁を入れ酒と醤油で調味し、白菜をもどし入れる。火にかけコトコト30分以上煮る。白菜を鍋から取り出し、食べやすい大きさに切って器に入れ、煮汁に小房に分けたしめじを入れて火が通ったら水溶きの葛でとろみをつけ、器の白菜の上にかけて天盛におろし生姜をのせる。



トマトとエリンギのスパゲティ

鍋にオリーブオイル1/2カップとつぶしたニンニク1片、ザク切りの玉ねぎ1個、手で裂いたエリンギ、ザク切りにしたトマト4個を入れて塩少々を加え火にかけオイル蒸し煮にする。トマトソースが煮詰まって水分が減ってきたら、これを茹であがったスパゲティに和える。



ごぼうのアリオ・オリオスパゲティ

ごぼう2本分くらいをさがきにして水にさらしておく。ごぼうの水を切り、オリーブオイル、つぶしたニンニクと共に小鍋に入れ火にかける。ごぼうに火が通ったら刻んだ鷹の爪を少々入れる。茹であがったスパゲティにごぼうソースを和える。

以上、9品目でした。5人で食べてもあまりありません。昆布の和え物や炒めなますは常備菜としてたくさん作っておいていつでも食べれるようにしておくとも便利かも。パスタも冷えたらフライパンでカリカリに温めて食べると、また別物の美味しさです。工夫次第で生ごみもぐんと減ります。

ゆう子メモ

今回横で作っているところを見せていただいて、すごく勉強になったのは、まず計量スプーンを使った方がいいということと、パスタをゆでる時は、本当に海水と同じくらいの塩加減で茹でるって事と、ゴマは直前に炒って使ったら格段に味が変わるってことです。いやー。勉強になったし美味しかった♡この企画最高♡♡♡

『低体温を改善』

オール15%OFF

このところ、なぜか急に“低体温”という言葉をよく聞くようになりました。なんでもだろうとネットで調べていたら、2月3日のNHK「ためしてガッテン！」で『室内で凍死!? 低体温が中高年を襲う』というのが放送されたからなのでしょう。

「1度違うってどんなことだろう〜」って考えてみたら、平熱 36.3 度の私が 37.3 度まで体温が上がるって事ですよ。37.3 度。確実に布団で寝ていますねー。もうすでに頑張れない体温です。食欲が落ちたり、体が重く感じたり…。

平熱が 35 度台の人を低体温と呼ぶのですが、最近は 34 度台の人までいるとか。

健康に関する著書の多い石原結實先生の「体を温めると病気は必ず治る」によると、平熱が 35.5 度 “排泄機能低下、代謝機能低下、自律神経失調症、アレルギー症状が出現” 35 度 “ガン細胞が最も増殖する温度”、34 度 “水に溺れた人が助かるギリギリの温度” 33 度 “雪山で遭難して凍死する前に幻覚が出てくる温度” なのだそうです。💡

色々調べてみましたが、やはり体温を上げるには、生姜と入浴が有効なようなのと、私の大好きな人参ジュースも候補に上がっていました♥ 味噌もいいようですよ〜



『金時生姜（粒・粉）』

普通の生姜の 4 倍ジンゲロールが多いので、ものすごく辛いのですが、辛い分意外に早く効果を感じられます。低体温ではないけど、冷え性という女性にもおススメです。粉は料理にも使えますが、入浴剤としてお風呂に入れても◎

粒 (720 粒入り) : 5,250 円 → **4,462 円**

粉 (100g 入り) : 2,625 円 → **2,231 円**

『生姜紅茶』

生姜がしっかり効いてて美味しいとスタッフから評判。



20 包 : 980 円 → **833 円**

『生姜のチューブ』

外出先で紅茶を飲む時、すかさず鞆から出せば友人からビックリされること請け合い。もちろん無添加



40g : 346 円 → **294 円**

『七味とうがらし』

生物ミネラル入りの七味なので最強です。これも携帯しましょう！



50g : 714 円 → **606 円**

すごい事に気が付きました! 上の文章を書きながら、「そう言えば最近熱を計ってないなー」と思ったので、久しぶりに平熱を計ったら以前 36.3 度だったのに 36.6 度に上がってましたー!

気功のおかげか、人参ジュースのおかげか分かりませんが、嬉しさのあまりジュースセールします!

低速回転式ジュースー【ベジフル】

通常価格 ¥33,600.-

➔ **¥26,880.-** (受付け3月末まで)

20%OFF



※チラシをご用意しています。

『腹巻きフェア』

下着をオーガニックコットンに変えてもう半年。今では「化繊のパンツはやめた方がいいよ」と偉そうに人に注意してしまうくらいハマっています。なぜなら、うわさ通りお尻が冷えないから…。化繊のパンツをはいてた時は、お尻が冷えっ冷えだったのですが、今年の冬は何度確認しても「この位は冬だもんね」と許容範囲の冷たさにしかありませんでした。夏にはいたら暑苦しいのかなと心配ですが、下半身を冷やしていいはずがないので、このまま夏を体験してみます。

となると、次に気になるのは…そう「腹巻き！」(←私だけ?)ということで、『腹巻きフェア』を開催いたしますっ！しかも、腹巻きだけでは盛り上がりそうにないので、『レッグウォーマーフェア』も同時開催です！これで冷え対策はバッチリですね。冷房対策にもなるので、OLのみなさんもお検討ください。

しかも、今回は、私の独断でシルクを重視して商品を決めさせていただきました。

日の出絹織 『シルクショートリブ腹巻』 素材：絹95%、ポリウレタン5%



サイズ：フリー (ウエスト 64~85cm)

リブ編みで伸縮性に富み、締め付け感がありません。伸縮性をつけるため、ゴムをシルクと一緒に編みこんでありますが、肌に触れる部分はシルクだけという加工です。シルクの特長として、保温性・通気性に優れ、蒸れずにポカポカ。一年中活躍します。

15%OFF ¥1890 → ¥1606

日の出絹織 『絹腹巻』

素材：絹95%、ポリウレタン5%



「白」

「紅花染」

薄手で服の上から目立たず、ふわっとやさしく包み込んで、冷えから守ります。

シルクの特長として、保温性・通気性に優れるため、蒸れずにポカポカ。一年中活躍します。

サイズ：フリー (ウエスト64~85cm) 丈約30cm

15%OFF ¥2100 → ¥1785



ライブコットン 『シルクソフト レッグウォーマー』



「オフホワイト」

「モカ」

「ブラック」

シルクは、最も熱を伝えにくい空気を糸と糸の間に沢山含んでいるため、軽くて保温性に優れています。また、吸湿性・放湿性にも優れているため蒸れにくく使い心地が爽やかです。シルクを主原料にして作られていますが毛糸風の編み方でふんわりと柔らかく仕上げています。

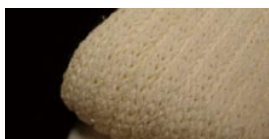
素材：シルク(絹紡紬系)86%

ポリウレタン12%

ポリエステル2%

サイズ：長さ約40cm

15%OFF ¥1365 → ¥1160

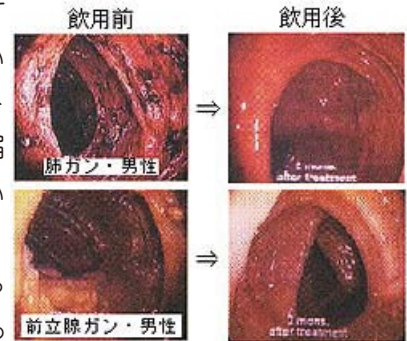


『智通(チツウ) 発売中』 ブログ「智通を商品リストにアップしました」
<http://ameblo.jp/fukusukeblog/entry-10461436075.html>

このニュースレターでも何度か取り上げてきた“乳酸菌生成エキス”。

今までも「ラクティス」をお勧めしているのご存知の方も多いと思いますが、初めての方のためにご説明すると、腸の中の善玉菌を増やすにはヨーグルトが効果的だと思っらっしゃる方が多いのですが、コマーシャルで見かけるように、ヨーグルトの乳酸菌は胃酸に負けてしまいほとんど生きて腸まで届きません。しかも乳酸菌はとってもデリケートで新しい環境でどんどん繁殖するような強さありません。

なので、外部から乳酸菌を取り入れるのではなく、赤ちゃんの時からお腹の中にいる自前の乳酸菌を増やしてあげるのが一番なのです。そのためには乳酸菌ではなく、乳酸菌のエサが必要になります。



そんな訳で輪屋では強力に乳酸菌のエサである「ラクティス」をおススメしてきたのですが、いろいろ自分の体で試してみたところ、早期に腸相を改善するなら飲む量を増やした方がいいことが分かってきました。ですがそうすると金額的にも高くなってしまいます。と悩んでいたところに、ラクティスの会社の方が来られたので、早速ご相談してみたら、ラクティスは原液である「智通」を希釈したもので、腸内細菌は2～3時間経つとバランスが変化していくため、2～3時間おきにチョコチョコ飲むのが一番効果なのだということが分かりました。

そこで、智通を購入して、通販部のスタッフ全員で試したり、あれやこれや計算した結果、“継続される方が安く購入できるように”と市場価格から割り引いた値段を設定しました。どのくらいお得かと言うと30本入りの智通をご購入いただくと、毎日ラクティスを1本飲む方で1ヶ月で約2000円。年間だと24000円のお得になります。

30本だと5か月分なので、1か月当たり6000円です。



ラクティス1本の中に智通が2ml入っています。智通1本10ml入りです。1mlごとに目盛があつて、しっかりキャップもしまるので、持ち歩きにも便利です。1滴ずつ出るので、私たちはお茶やお水、お味噌汁などに3滴位入れてチョコチョコ摂取を目指してい

ます。

腸がきれいになると血液中の尿毒素が低下するので、人工透析を受けていらっしゃる方にもお勧めです。



「智通」

| | | | |
|-----|---------|----------|---------|
| 6本 | 8,925円 | → (輪屋価格) | 8,000円 |
| 12本 | 16,800円 | → (輪屋価格) | 15,000円 |
| 30本 | 33,600円 | → (輪屋価格) | 30,000円 |



『便秘に花のつぼみ?!』

(注) 食事中の方は読まないでください!

ついにを見つけました。

営業の方が、「便秘に効果があるんです。うちの奥さんは1粒飲むと出過ぎると言って、一日に半粒ずつ飲むんです」とおっしゃりながらサンプルとして3粒くださいました。そんな話はよくある話なので、「そうなんですか〜」と言いながらも心の中では、「奥さんはきっと便秘気味ではあるけど、筋金入りの便秘症ではないな」とふんでいました。でも、一応試してみようと思っていたら、テッシーが「どうせ試すなら一回に3粒飲んでみたら?」と何の根拠もないアドバイス。私もどうせ効かないと思っていたので、3粒まとめて飲んで寝ました。

次の日、別に朝から便意を催すわけでもなく、飲んだことすら忘れていたら、夜になってお腹がグルグルグル…。お腹が痛い訳ではないけど、何だか妙な感じ…。いつもと全然違う感じでトイレへゴー。でもサンプルを飲んだ事を本気で忘れていたので、何も思わずそのままにしていました。

数日後、輪屋の店頭にもサンプルをおいていってくださっていたのを発見し、「もう一度飲んでみるか」と軽い気持ちでまた3粒飲んで寝ました。

その時もまるっきり飲んだことを忘れて次の日普通に生活していたら、夜になってお腹がグルグルグル…。「お腹が痛い訳ではないけど、何だか妙な感じ…」でトイレへゴー。トイレで、「何?この感じ。こないだもこんなことあったなー。痛いわけでもないのに、なんか妙な感じで出るんだよなー」なんて考えていたら、「あっ! そうだ! この間 こんな感じだった時も「花つぼみ」飲んだんだー!」ということで、私の知る限り最高に便秘症で、しかも少しでも面倒くさいと継続率がダダ下がる実家の母に大至急送りしました。

それが今から4か月前。その後もこまめに母の様子を報告してもらい確証を持ちました。うちの母でこれだけ効果があるなら、かなりの確率で喜んでいただけるはずです。

ただし、うちの筋金入りの便秘症である実家の母も、最初は一粒では効果が出ず、やはり最初3日間くらい、3粒まとめて飲んでいたので、計算するとかなりセーブな便になってしまいました。

その後、一日2粒に減らした期間を1週間。その後は一日1粒でも順調なようです。うちの母には、今までかなりいろんなものを試してもらいました。そこそこ効果があったものもあったのですが、煮出したり、ものすごくまずかったり…の今までに比べたら今回は寝る前に一粒飲むだけですからね〜 一生を共にする気です。

開発者は累計200万部突破「病気になるない生き方」の著者新谷先生。先生のお知り合いが、中国の宮中に昔から伝わる花のつぼみの効用とレシピを先生に伝え商品が出来たそうです。つぼみは無農薬栽培の物が使われています。



桃の花、西洋人参、アロエベラ
金銀花、代々花、サフラン
HPMC、カラメル色素

「カフェブロッサム」

10粒 3,000円 → 2,700円
30粒 7,980円 → 6,384円



『高血圧について』

ブログ 3/3 「高血圧について」

<http://ameblo.jp/fukusukeblog/entry-10472891919.html>

お店であやっぺの旦那の高血圧の話をしていたら、数日後お客様も「高血圧で…」とおっしゃり、次の日通販スタッフのまきちゃんが「お父さんが高血圧なんです」^{おっちゃん}高血圧なんてとてもポピュラーな症状なのに、なぜ急にこんなに話題が集中してるのかちょっと不思議になったので、最新情報を含めてリサーチしてみました。

私は逆に低血圧なので、血圧に関する事って何も知らなかったのですが、調べてみるとどうやら高血圧患者が激増している背景には、血圧の基準値そのものが低くなっているという事が関係しているという事が分かってきました。

1960年代の後半、日本人の年齢別平均血圧は「年齢+90」とされていたのですが、1993年、WHOと国際高血圧学会が基準を「140」とし、「140～160を境界域高血圧」といういわゆるグレーゾーンに設定しました。そのグレーゾーンに関してのWHOの指針は「毎日の生活に気をつけましょう」程度だったのですが、日本ではグレーゾーンも高血圧の部類に入れ治療対象にしてしまいました。しかも2004年には日本高血圧学会がまたもや診療指針を改定し、65歳以上の高齢者についての血圧の目標値を「140未満」に変えてしまったそうです。1993年までは65歳なら血圧が155でも正常値だったのに、今では高血圧と診断され薬が処方されてしまいます。余り長く降血圧剤を飲んでいて、脳に血液がまわりにくくなって痴呆や物忘れがひどくなるという話もあるし“私は日本でなければ正常値だ”と判明した方は、自然な方法で下げる努力をしてみましょう！

ゆうこのおススメ高血圧対策

かなり調べてみましたが、キーワードは「レシチン」「DHA」「体内浄化」「整体」「酸性画分」「塩」になるようです。と言っても紙面の関係上詳しく書ききれないので、食べ物に関するもので効率が良いと思われるものだけ書いていきたいと思います。

「黒豆の煮汁」…昔のニュースレターでもご紹介していますが、やっぱりこれに勝るものはありませんでした。ご面倒ですが、是非。

(昔のニュースレターの記事差し上げます。スタッフまで)

「納豆」「亜麻仁油」…どうしても黒豆を煮れない方はこれです。

「背の青い魚の刺身」「亜麻仁油」はコレステロールにも効果があります。



←亜麻仁油
1890円



←黒豆茶
630円




「黒豆茶」か「豆乳」…豆乳はかなり優れものです。
「蕎麦そば茶」…と言っても、ルチンではなく、まだはつきり
←蕎麦そば茶 735円 分からない成分が効くのだそうです。

「キパワーソルト」…高血圧患者のうち、実は6割は塩分とは関係ありません。もし今まで減塩してきたのに血圧が下がらないなら、塩分とは無関係の食塩非感受性というタイプの高血圧である可能性があります。で
←250g 1260円
←230g 容器もどちらにしても血圧が高いなら塩の質にはこだわって下さい。
1260円 高血圧の人に支持されているお塩です。

食べ物以外の事や詳しい事をブログに書きました。同じものを印刷して店頭に置いています。お近くの方は店頭にて差し上げます。遠方の方はパソコンでご覧下さい。

『我が家カフェ』

今回のニュースレターは、“冷え”に対する話が多い割には、ここで思いっきりコーヒーをご紹介しますというこの矛盾！ すみません。

ですが、最近つくづく思う事があります。『うちで飲むお茶が一番！』

これは意外に嬉しいやら悲しいやら…な出来事なのです。なぜなら外出先でお茶を飲むって単にお茶を飲んでるだけではなくて、その空間とか時間を楽しむものだったりします。だからお茶の味なんてどうでもいいやん！と思いがちですが、やっぱり主役のお茶が美味しくない、イマイチ“お茶を飲む”という行為を楽しめなくなるという事に気付いたんです。なので最近あまり外でお茶を飲む事がなくなりました。しかも、丸一日セミナーがあるという日は、ポットに入れて持って行ったりしてありますが、それは決してマメだからではなく、美味しいお茶が飲みたい一心からなのです。

という訳で、インターネットでも徐々にファンを増やしている輪屋おススメの商品をご紹介します。皆さんも“我が家カフェ”を楽しんでくださいね。

極上珈琲

『ろばやのコーヒー』

<http://www.rinya.jp/sale/coffee.html>

私はコーヒーが飲めない、全く分からないのですがテッシーが愛飲し出して早4年くらい。やはりその間、ろばやのコーヒーを超えるものには出会えなかったようです。もちろん無農薬です。



15%OFF

| | |
|-----------|---------------|
| ダークロースト | 683 円 → 580 円 |
| ミディアムブレンド | 683 円 → 580 円 |
| マンデリン | 798 円 → 678 円 |
| コロンビア | 756 円 → 642 円 |

極上紅茶

(ティーバックなのに…)

『オーガニックセイロンティ』

よく考えたら、私はこの紅茶をいつから飲んでるんでしょう？
考えてみたら8年くらいでした。
ティーバックなのに、この味とは
恐れ入った感じです。

このアールグレイも人気があり、
夏のアイスティーの時期には
ピッタリです。



378 円 → 321 円

『オーガニックアールグレイ』



15%OFF

504 円 → 428 円

脱砂糖派に

『オーガニックココア & ビタリッツ』

ブログ「砂糖の魔力1」

<http://ameblo.jp/fukusukeblog/entry-10453072294.html>

砂糖の誘惑はかなり手ごわい！それは砂糖には中毒性があるから…。
そんな中毒から抜けるためには、体の中から砂糖を抜くのが一番。でも、甘い物の誘惑は手ごわくて…
というニツチもサツチも行かない時の強い助っ人。
砂糖ではなく、お米の甘みだけなのにもものすごく甘くて心も体も満足します。ココアをビタリッツで溶くともう最高！



15%OFF

| | |
|-----------|---------------|
| オーガニックココア | 567 円 → 481 円 |
| ビタリッツ | 567 円 → 481 円 |

LIMA NATURAL

大島の椿油、秩父の天然水や静岡のへちま水など、日本人の肌になじみのある成分で作られた化粧品。防腐剤はダイコン醗酵エキス、微生物醗酵により得られる増粘成分でクリーム状にしていたり、肌への安全にもトコトン気を配っています。大人の女性に使っていただきたい逸品です。



【口紅】 香料・タル系色素・石油系鉱物油不使用

植物油脂をベースに紅花色素と無機顔料で色素を出した鮮やかで美しい口紅。全12色。

セール期間中店頭にカラーサンプルを置いています。


3.6g ¥3,990 → ¥3,192

- | | |
|---|---|
|  P-212 ヴィヴィットピンク |  P-224 レッドワイン |
|  P-216 ストロベリー |  P-225 ラズベリー |
|  P-218 ライトローズ |  P-234 ヴィヴィットワイン |
|  P-293 オランジュ |  B-111 ピクシー |
|  P-295 ゴールデンタン |  B-113 サーモンベリー |
|  P-296 チョコレート |  B-192 モカ |



【アイブロー】

私の必需品。書きやすいし、色もいいし、かぶれないし、使い始めてそろそろ9年目ですが、カートリッジを代えたのは多分4回くらい。そう考えるとお得です。2色

本体 ¥2,940 → ¥2,352  ブラックグレー

カートリッジ ¥1,890 → ¥1,512  ブラウン

【グロス・ヴェラ】 透明リップグロス

上品な光沢感とまるで美容液のようなトリートメント効果。唇にみずみずしいうるおいを与えます。ラメやパールは不使用。年齢を選びません。

13g ¥2,940 → ¥2,352

新発売



【ベルマスカラ】

天然水とミツロウをベースにした自然な仕上がりのマスカラ。にじみやダマになりにくく、軽いタッチでカールが持続します。

6.4g ¥3,675 → ¥2,940

●20%OFF●

4月12日(月)～18日(日)

※セール期間がずれていますのでご注意ください!

PREMIUM
SERIES

新発売

【プレミアムアイクリーム】

超リッチなアイクリーム。
小じわがしやすい目元
口元・額やハリが失われが
ちなまぶたなどにポ
イントで使用してく
ださい。

15g ¥6,090 →
¥4,872



【ボディケアセラム】

ボディ用美容液

ボディ用なのに、ローション
ではなく美容液。成分を見て
思わず営業の方に「安過ぎま
せんか?」と言ってしまいま
した。
リマナチュラルの意地が見え
る逸品です。使い心地もすご
くいい!

200ml ¥3,990 →
¥3,192

【クレンジングジェル】

洗い流すタイプの弱酸性油性ジェル。
石油系合成界面活性剤不使用なので、お肌への刺激が随
分楽に感じられます。椿油とオリーブ油配合です。

120g ¥2,940 → ¥2,352

【クレンジングフォーム】

低刺激な弱酸性の洗顔料。
うるおいを保ちながら汚れや余分な皮脂を落とします。
洗い上がりもしっとり。

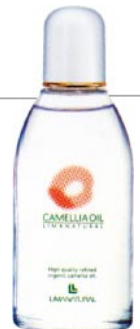
120g ¥2,625 → ¥2,100



【椿油】

国内産の椿油を昔ながらの方法で精製しています。
肌になじみやすく、酸化しにくいのが特徴です。
お顔だけでなく、ヘアケアなど全身お使いいただけます。

80ml ¥2,940 → ¥2,352



【サンプロテクター】 日焼け止め

微粒子チタンが紫外線を反射してショットアウト。
化粧下地にもなり白浮きせず少量でさらっとのびて
肌をカバーします。(SPF15・PA++)

30g ¥2,940 → ¥2,352



『タロット占いとお庭』 ブログ「タロット占いでビックリ」 <http://ameblo.jp/fukusukeblog/entry-10443632260.html>

先日、無農薬の植木屋さん“ひきちガーデンサービス”のハルさん&トシさんに植木の手入れをお願いしました。その間、トシさんの長年のお友達であるキラナさんという本職の占い師さんにタロット占いをさせていただきました。

！！！！！！（・□・） あーんぐり。タロットって占いよね??? 何度も自分に言い聞かせたのですが、キラナさんから出てくる言葉が余りにも私とテッシーの事を言い当てているので、すごーい♥とか、嬉しい〜♥とかでなく、もう絶句∪という感じでした。

キラナさんからアドバイスされたことは、すかさずノートにメモリ、その後も何回も見直ししているのですが、いや〜こんなにも的確なアドバイス、会社の先輩でもしてくれないよ〜って感じです。私が選んだカードでテッシーの事までの確に分かるなんて…もう人智を超えています。

そんな感想を話していたら「私も受けたい!」という人が集まり、ふくんちゆの2階で交代で占ってもらいました。あとでみんなで「どんな事言われたの?」なんて話していたら、それぞれにやっばり的確。うーん。これは何と表現してよいのやら…。

キラナさんは埼玉の飯能にお住まいなので、個人でお呼びすると出張費がかかってしまうのですが、5人以上まとまれば出張費をサービスして下さる事になり、しかも、月に1度、毎月第3土曜日に定期的の大岡山に来ていただける事になりました。

4月は17日、5月は15日です。占いを受けたい方はどなたでも先着順で予約をお受けしますので、スタッフまでお声掛け下さるか、03-6425-9519(輪屋通販部)までお電話下さい。

場所はふくんちゆの2階、一人1時間、料金は初回6000円、2回目以降5000円です。なお直前のキャンセルがないようご予約は慎重にお願いします!

みんなの占いが終わるころ、お庭のお手入れの方も終わりました。トシさん曰く、「木にどういう風にして欲しい?」って聞いたんだけど、すねちゃっててなかなか返事くれなかったよ」との事。でも、出来あがった庭の木を見てみたら、もう全然すねてなくて「気持ちいい〜」ってオーラを出していました。

今日は3月3日、引っ越して来た時には枝が伸び放題だった梅もドンピシャのタイミングで満開♥ お魚屋さんの高橋さんも「この梅の木ものすごいオーラ出してますねー」と褒めて下さいました。前号の“お庭を手入れするとお庭に出る時間が長くなる”というトシさんの話は本当で、私も暇さえあれば庭を眺めています。小さくて日当たりのあまり良くないお庭ですが、庭って本当に最高のヒーリングスペースですね。そして、庭の木を眺めながら「この木も私も、同じ敷地のエネルギーを吸ってるんだなー」なんて木々に親近感を持ったりしてドンドン曳地ワールドに引き込まれて行っています。私もいつかハルさんとトシさん達みたいに木や花と話が出来るとなったらいいなー。



『光を取り出す人』by テツシー



先日、ゆう子と一緒にすごいものを見てきました。「流水紋」というのだそうです。

川の源流に墨を1滴落として、その流れていく動きを紙に写し取るというものです。

左の作品は、あるとき不意に出てきた紋様です。何に見えるかは、みなさんにお任せしますが、凄いでしょ？！

水は10日で天地を1周すると言います。

いろいろなところを通ってきた水はその記憶を携えているのだとおっしゃっていました。

作品を見せてもらっていると、いくら見ても飽きない。見れば見るほど引き込まれていく感じで、まさに神業、人間には書けないものです。構図も然り。グラデーションも然り。

この流水紋を、先生もなく独自に工夫をされて、この域にまで到達した方に直接お会いできました。重富豪（しげとみごう）さんという方です。重富先生、実はダイヤモンドのカティング業界で知らない人はいないと言われるほどの方で、カティングで最高位とされるエクセレントカットというカットを創造した人であり、デ・ビアスが唯一認める日本人だと言われているそうです。

しかも「ダイヤモンドは光の子を内に秘めている。その光を取り出してあげたい」その一心で、エクセレントカット以上の「光を全反射するカティング」まで完成させました。

墨と和紙の相性を見つけるまでに3年、和紙を川の流りに吸着させ、瞬間的に流れてしまう墨を捕まえる「間」を会得するのに2年。先日の個展では「28年間で何万枚とったうち、皆さんにお見せできるのは70枚くらいかな」とおっしゃっていました。

寄居輪組の方達が最高の野菜を作ろうとすることも、曳地さんが農薬を使わないでそこにある木達を活かして庭づくりをするのも、同じことだなと思います。

重富先生も言うておられたけれど、ダイヤモンドだけでなく人間でも動物でも植物でも光を内に秘めていて、その光をとりだすことが個人の幸せとか喜びとか平和とかに繋がっていくんじゃないかと思います。

みなさまが光り輝くお手伝いができるといいな・・・と改めて感じました。

ゆう子が先生の「お話し会」に行ったのですが、「ダイヤモンドのお話し会だと思っただら、最後は感動で思わず泣いてしまった」と言っていました。

ふくんちゅにも来ていただいて、お話し会をしていただきたいと思います。

※上の作品は現在京都の清水寺に奉納されているので、実物はみれません。

『あとかき』

今日は3月5日。鳴穂堂さんと約束した締切りの日です。しかしいつもの私と違うのはまだ朝の11時なのに、ここを書いているってこと。おかしい…。締切りに時間があまるなんて、どうしてもしっくりこなくて、さっきから「もう1枚紙を増やそうか」と思案しています。もう1枚紙を増やすってことはあと4ページ書くということなのですが、書ききれていないネタはまだあるし、締切りギリギリまでには何とかなるかも…。とまで考えています。で、真剣にテッシーに「どうする？頑張ればあと4ページ分書けるよ」と言ったら「お願いだから書かないでくれ」と言われました。そりやそうだ。この高度経済成長期の企業戦士なみの仕事にける意欲、周りにいる人は迷惑ですよ。しかも冷静に分析すると、意欲じゃないですね。単に締切りの時間を残すのがもったいないだけな気がします。夜中降っていた雨も上がって今日は朝から気持ちのいい天気☀️ももったいないと思うなら、こっちを優先しないとですよ！

三寒四温で寒い日もありますが、やっぱり春になってきました。でも、今年は「強烈に寒〜い」と思ったのは1月に入ってから、しかも3週間くらいだったんじゃないかな。これが温暖化なのでしょうか？

寄居の野菜も春野菜になってきました。魚の高橋さんも春の魚になってきたとおっしゃっていました。魚も野菜も、冬には冬の美味しさがあるし、春には春の美味しさがあるからいいんですよ〜。

毎号レシピを書いているマダム、面白い野菜の保存をされていました。冷蔵庫に入れないで水にさしておくのだそうです。



←これは紅菜苔なのですが、完全にお花



として鑑賞されていますね。よく寄居の野菜はコンポストから芽が出るとか、ネギは土にさしておくのと根が付くとお客様からお聞きします。私たちが冷蔵庫に入ると野菜は死んでしまうと思っているので、輪屋でも野菜は冷蔵庫に入れて販売しません。なので、生きた野菜を生きたまま調理していただける工夫は販売している私たちにとってもありがたいことです。あまり長い間水にさすと水を吸って野菜の味が薄まるという説もありますが、そこまで変わらないという説もあり。お好きな方法で野菜とお付き合い下さい。



←このセージなんかは、このまま成長するので、ずっとこのまま減らないそうです。

さっ！という事で今からプチ打ち上げとして自由が丘の「ティンハオ」に行ってきます！春野菜のメニューなにかあるかなー♪
チビ子怪獣福ちゃんとも遊びに行きたいし！
うだる夏が来る前に、春をいっぱい満喫するぞ〜！