

あすなる新聞

発行元
BL 研究所
毎月 15 日
発行

※長らくお休みをしておりましたが、やっと最新号ができました！継続していききたいなあ※

◆「健康創造の秘訣3カ条」

富田 哲秀

現代的慢性疾患、糖尿病、心臓病、脳血管障害、各種の癌、これらの疾患になる遠因は慢性的な頭痛、便秘、胃腸障害、不眠、異常な月経、疲労が取れない・・・、などの不定愁訴があることです。

毎日生きがいがあって快調な起きぬけ、快眠、快便があれば慢性疾患になるわけがないのです。

では、快調な起きぬけ、快眠、快便、自由に動き回れるためにはどうすればよいのでしょうか。

次の3つが健康の3大条件なのです。

- 「健康創造の秘訣3カ条」
- 玄米甘酒物語
- スタッフ紹介

① 姿勢が良い。

姿勢が悪いと、腰痛や膝など身体的な痛みが伴って、不自由になります。不自由とは不幸の別名ですから、これは病気の原因になります。

② 豊富な電子を摂取する。

玄米は電子が豊富です。但し、美味しくない玄米は電子が不足しています。電子とは気の正体です。これを毎日最低でも、こはんにして2杯以上食べることをお勧めします。

生きるためのエネルギー代謝が正常になり、気が付いたら「そういえば疲れにくくなった、便秘が毎日良い、頭痛がなくなった、いつも食欲がある・・・」「といつか気づくでしょう。

みなさんの玄米を食べる量は少なすぎるように思えます。しっかりと玄米効果を出すには2杯以上毎日食べるようにすると、100日もすればいろんな氣づきがあるでしょう。

③ よく歩く

①と②が出来ている人は、歩くことでそれらがより生かされます。たとえば「冷え症」です。みなさんはお風呂を沸かして指で温度をみますよね。お湯の表面が熱ければOKでしょうか。そのまま入れば下は冷たい時がありますね。その時には、かき混ぜて温度を平均化しましょう？

食べれば熱は上昇します。背中や首、頭が熱くなります。熱は上昇するものなのです。ですからお風呂をかき混ぜるようにして、体温も平均化しないといけません。要は血行を平均化すれば体温も平均化するのです。

ではどうやってかき混ぜますか。そうです。歩く以外にないのです。

体温が1度下がると、免疫が70%下がると云われています。手のひらと足裏の温度差が5度以上であれば、あなたは慢性疾患状態になっていても不思議ではありません。2度以上の温度差があれば自律神経の不具合があるかもしれません。歩くことでしか体温を平均化することはできないのです。「冷え症」とは怠け者になるものなのです。

ただし、姿勢が良くないと足指で蹴ることができません。足指で蹴ることが出来ない人は、いくら歩いてもその効果は期待できません。

それが誰にでも出来る方法を考案しています。(続く)



筆者近影

◆「玄米甘酒物語」

「砂糖が入ってるんじゃないの?」
とよく聞かれます。でも春貴の玄米
甘酒は、玄米と水と米麴しか使って
いないのです。

うちの一番の人気商品はなんとい
っても「玄米甘酒」です。玄米甘酒
は他に5社ほどが作っておられるよ
うですが、他社様の玄米甘酒とは、
味の差がはっきりとわかるくらい美
味しいと、お褒めの声をよく聞かせ
ていただきます。

なぜ美味しいかというと、理由は
二つ考えられます。

甘酒とはご存知のように発酵食品
です。そのため発酵菌として麴を使
うのですが、当社の使う原料の玄米
自体にたくさんの酵母が付着してい
るのです。そのため発酵力が違うよ
うです。

もう一つの理由は、製造工程が普
通とは違うということです。玄米甘
酒は原材料の玄米を私どもが用意し
て麴屋さんを持ち込んで作っていた
だいています。こちらの麴屋さんの
特徴は、備長炭を使った電子水とい
う水を製造して、その水で仕込みを
行います。また材料も電子チャージ
を行い、不純物を取り除いて活性化
しています。これら2つの理由から
大きな味の違いを作っているのなか
らと思います。

このようにあまり甘い甘酒ですが、人
工的な味じゃないので後味もぜんぜ



甘酒を使ったスイーツレシピ



甘酒スコーン

【材料】

A 薄力粉 200g
全粒粉 70g
塩 小さじ1
ベーキングパウダー 小さじ2

B メープルシロップ 42g
玄米甘酒 110g
(薄めたもの、甘さは自分の好みで可)
菜種油 65g

【作り方】

下準備 ・オープンに 190℃に予熱をする。
Aの粉類をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
Bの材料もよく混ぜておく。

①粉の中に混ぜあわせたBを流し入れる。最初はゴムべら
で混ぜ、ひとまとまりになったら台に出してこねる。
(ボウルの中でも可。)こねて表面が滑らかになったら
ラップに包み30分程冷蔵庫に入れて休ませる。

②休ませた生地をお好みの厚さに延ばして、好きな形に成
形する。天板に並べて190℃に温めたオープンで20分
程焼き上げる。

※②の部分でべたつく時は、生地に応じて粉を追加して
下さい。

スタッフのセージで
す。これからお菓子の
レシピを増載させてい
ただきます。今後お店で評判が良か
ったレシピを増載する
予定なのでこちらの方
も宜しくお願いします。



うたぎが好みます。🐰

んスッキリ。またその甘味を利用して、
お砂糖がわりに甘酒を使っていただ
いいるお客様もたくさんいらっしゃい
ます。



この度パッケージが新しくなりまし
た。材料の配合も変わり、よりスキ
リとクセがなくなり、クリーミーにな
りました。これからは生まれ変わった
「玄米甘酒」をよろしくお願ひします。

スタッフ紹介

事務を担当している倉田順子
です。「順ちゃん」と呼んでく
ださい。主に事務のことをして
いますが、ご飯など何でもしま
す。久司道夫先生にマクロピオ
ティックのことを習いました。
富田が忙しい、またはどっか行
っていない時など、ご相談に乗
りますので、いつでもお声をか
けてくださいね。



編集後記

しばらく発行が滞っていた「あすなる新
聞」を再開いたします。今後、富田主筆に
よる記事だけでなく、スタッフによる記事
も増やしていこうと思います。

申し遅れましたが、私は編集長の松浦と
申します。よろしくお願ひします。普段は
代理店部門の責任者として仕事をしていま
すが、神戸のカフェでは時々おむすびも握
っています。少し自慢させて頂くと、私の
握るおむすびの味は日本一だと、我が家の
愛犬ムギちゃんも言っています。ぜひ神戸
にいらした際は、おにぎりの握り手として、
ぜひとも編集長を二指名下さい。