

## あすなる新聞

発行元  
BL 研究所毎月 15 日  
発行

## ◆「梅ごぼう煮」

富田 哲秀

梅1個とごぼう2、3本を煮込むと素晴らしい味になります。信じられないかもしれませんが、お菓子みたいな甘さになります。

当研究所にはカフェが併設されていますが、ここで提供すると皆さん驚かれます。砂糖を入れたと思う人も多いですね。これを5センチに切って食べます。このごぼうを1食ごとに1本食べます。1日15センチです。この甘みはごぼうに本来あるオリゴ糖なのですが、このオリゴ糖が腸内の善玉菌の餌になり、飛躍的に増加させます。

健康の要は腸内にあるのです。もしもあなたが本当の健康を手に入れたいと願って

るなら、必ず腸内改善をしないといけません。

なぜなら腸は最大の臓器だからです。小腸から大腸、肛門まで7〜8メートルあるのですよ。ここが「要」なので、自然はこれだけの大きさを与えているのです。

切開して粘膜のひだを広げたらテニスコートにして二面分もあるのです。ここに食べた物がさーっと通過します。

よく手入れされた畑はふかふかで柔らかく、十分に栄養を吸収できます。

硬い地面では、栄養は通過するのみです。土壌菌が多いか少ないかで柔らかくもなり、硬くもなります。

小腸の地面に善玉菌が多いとさまざまな免疫に役立つものや

- 梅ごぼう煮
- 歌うことが私にプレゼントしてくれたもの
- 高村先生の呼吸法講座③

生理活性物質を作ってくれるのです。悪玉菌が多いと食べた物を腐敗させ腸内環境をだめになります。

あなたはお百姓さんでもあるのです。砂糖やアルコール、様々な添加物、防腐剤一杯のお弁当などを自分の畑にぶちまけていいでしょうか。自分の小腸という畑を管理してください。ふかふかの地面にしてください。



## 【作り方】

- ①ごぼうを切らないで、まるごと一本を折れないように、大きな鍋にグルグル巻きに入れまします。難しい場合は、鍋の直径に合わせてできるだけ長く切り、敷き詰めるようにして重ねて入れます。
- ②水をヒタヒタにして、ごぼう1kgにつき梅干し一個を入れます。
- ③後は最初から弱火でじっくり水が少なくなるまで煮込みます。大体20時間以上かかります。
- ④濃いだし汁のようなものが底に少し残った程度で完成です。

成功したという報告もありますが失敗事例も多いですね。「圧力鍋でやったら柔らかくはなったけど甘くなかった」「何度も水を追加したのでおいしくなかった」などです。前記の作り方に忠実にやってみてください。

## ◆歌うことが私に

プレゼントしてくれたもの

山沢 桃子

人間が生きて行く上で大切なものはなんでしょう？

頭に浮かぶのは食べもの？

確かに人間は食べなくては生きてゆけません。だけど、数日食べなくても命を無くすことはありません。

それよりも酸素がなければ、数十分も生きていくことは不可能です。ところが現代人の生活において、酸素を正しく摂取できているかというと、怪しいものがあります。

人間はストレスを強く感じると呼吸が浅くなります。ストレスと社会の現代において、運動不足も加わり酸素不足に陥っているのではないのでしょうか？

かくいう私も忙しさに追われて過ごす呼吸が浅くなって、体が緊張しているのを自覚します。

B.L研究所で呼吸法を教えてください。

いらっしやる高村先生の講座を受けたくても、忙しすぎてなかなか来られません。

そんな中、手軽に深い呼吸が出来るのが『歌うこと』ではないでしょうか？



今から一年半ほど前に初めて歌声というものを知り、虜になり、時間があれば、喜多陵介氏がピアノを弾く歌声に顔を出すようになった私自身の、最近の変化をお伝えしたいと思います。

まず、「呼吸が深くなった」と実感できたということがあげられます。定期的に歌を歌うことにより、自然と腹式呼吸が出来るようになった。

するとこれに伴い、イライラすることが減ってきました。(皆無になったとは言いません)肩こりもマシになってきました。歌う時に力まないことを心掛けているからかもしれません。

また、冷え性も治って来ました。自然と筋肉がついてきたのでしょうか。前ほど、冬の寒さが身にしみるのが無くなって来ました。

そして、気付けば痩せていました。食事やお酒を飲む機会が前と大きく変化した訳ではありません。運動もとりたててやり始めた訳でもありません。でも明らかに自分の体のラインが変わってきました。

カラオケで歌うより、生のピアノ演奏と共に歌う心地良さは、ストレス発散にうってつけです。

そして生の音、生の声だからこそ体に響いてくる感じも全く違って感じる事ができます。

日々の忙しさに追われ、五感が鈍くなっていたのに、ずい分と感覚が戻ってきました。

カラオケでは決して感じられない、肌に感じる音や歌声の心地よさは病みつきになること間違いなしです。

普通に生活するだけではとろこぼしてしまいそうな、小さな心地よさ。

これこそが、日々感じる刺激より数倍も自分自身を潤すようです。

自分の体を使ってしっかりと酸素を取り入れると、心身にとって良いことばかりおきてくるのを実感します。

そして自分で声を出して歌うことで、よりストレス発散が期待できます。

仲間と共に歌うことで、人と共鳴する楽しさを実感できます。



「B.L.歌声」を体験して頂くことで、心身ともに健康に、そして若さと美しさを保てるように思います。

まだ参加されていない方は是非ともご参加ください。

みんなで一緒に歌い、より健康に美しくなりましょう。

【開催日】  
第三火曜日  
午後2時15分～4時

【参加費】1000円  
(ドリンク・スイーツ付き)

【会場・申込み】  
セラフィック春貴・B.L.研究所  
☎078-334-0623

◆呼吸法講座 ③

◆呼吸法講座やってます

高村 聡子

こんにちは。B.L.研究所で呼吸法講座を担当しております高村聡子です。今回は呼吸と声の関連性について考えてみましょう。

前回は、身体の中にある呼吸の素についてお話いたしました。それは緩め、シンプルな身体になることを追及する中で知る、われわれの息の原点です。

その素を見付けたら、今度はそれを大切に育てていくのです。つまりは継続して自分の呼吸と向き合う作業をする、ということなのです。じっくりと、何度も試しながら。

そうして育てた呼吸の素は、豊かですが、軽やかで、水の流れのように自在です。

その流れに薄く音を乗せたものが、あなたの声です。偽りのないあなたの本当の声です。

この声が見つかると、声を出すことが苦手だったり、自分の声が嫌いということもなくなるでしょう。疲れず、話すことも歌うことも楽にな

ってくるでしょう。

そうしなければしめたものです！

また声が変われば、「コミュニケーションの質も自ずから変わってくるのではないのでしょうか。自身が疲れない柔らかかな声は、聞く相手も素直に受け入れることができます。

呼吸と声は切っても切れない関係です。皆さんの身体の中には、豊かな呼吸の泉が湧いているのです。その泉を使って、等身大の、皆さんの本当の声を探してみましょう。



【開催日】

第二土曜日・第四土曜日

午前10時半～12時

第三火曜日

午後12時半～14時

【受講料】2000円

【会場・申込み】

セラフィック春貴・B.L.研究所

☎078-334-0623

◆ワクチンのはなし・再び

ウイルスやワクチン専門家また医療ジャーナリストが警告しています。インフルエンザ・ワクチンは全く効かないし危険である、と。しかし、彼らの声は、テレビ・新聞など巨大なマスメディアの中でかき消されています。

厚生省もホームページ上で、はっきりと述べています。「インフルエンザワクチンの接種により、絶対にかからないというものではない」結論は出ているのです。しかし、テレビ・新聞はこのことを前面に押し出さずに、パンデミックの恐怖とワクチンの必要性を繰り返すばかりで、おかしな話です。

効かないこともわかってる。なのにこれほどまでに、「インフルエンザ」と言えば「ワクチン」という風になっているのは、ワクチンそのものが、既にただの習慣になってしまっているからではないでしょうか。「毎年打ってるから」「テレビでも言ってるから」「テレビでも言ってるから」「職場で打って、言

われるから」「お医者さんも薦めるから」ワクチンを打ちに行く理由は人さまざまです。

お正月にお餅を食べたり、初もうでに行くように・・・。人々は、社会的な習慣には、「なぜやっているのか?」と疑問を持たないものです。

世界のワクチン市場の売上は、今では2兆円にも届く勢いです。中でもインフルエンザワクチンは世界でも一番よく売れる。毎年売れる。大ヒット商品です!

国内でも毎年2000万本以上製造され、特に今回の新型インフルエンザワクチンは、国産2700万人分・輸入5000万人分が用意されます。そして、輸入ワクチンには国家予算(税金)で1400億円が投入され、打つ人は病院でもう一回、接種料を払うわけですから、二重払いしていることになりました。毎年のインフルエンザ・シーズンにもなると小さな病院でも数百万円、大病院では数千万の利益になります。ワクチンは、まぎれもない医療商品なのです。

ワクチンの原価は350円。お医者さんは、一本約千円で仕入れ、平均約三千円で販売しますが、価格は自由に決められるので、ワクチンはお医者さんにとっても利益を生みだすのになくはならない商品です。

しかも、売れ残りは返品が効きません。来年には使えません。だから、その年にインフルエンザが流行ろうが流行るまいが、おかないなしに接種を薦めます。毎年この繰り返しですから、本当に効いているのかどうか十分に議論されることのないのです。

本やポスターで、いかにもワクチンがインフルエンザ予防に有効であるかのように宣伝されます。こういったポスターは、病院や役所などに貼ってあるため、これが単なる宣伝であることに私たちは気づきません。

「インフルエンザは風邪じゃない!」というのには、ワクチンの売り文句です。インフルエンザは、風邪です。風邪の一種です。ただ、風邪の中でも症状が重く、高熱が

続くため区別されています。

通常、私たちがインフルエンザというとき、それはA型のことです。A型は、毎年一番流行し、感染者を多く出します。B型は、A型の流行が収まる2月中頃から少し流行る程度です。

C型は幼児のみ感染し、ほとんど流行りません。A型には、A香港型とかAソ連型とか、またウィルスのとげの形によってH\*N\*型と呼ばれます。

季節性インフルエンザのウィルスには、A/H1N1亜型(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A/H3N2亜型(いわゆる香港型)、B型の3種類があります。

(つづく)

引用元: Copyright(C)THINKER

Question Authority

<http://thinker-japan.com/aboutthinker.html>



#### 【編集後記】

激動の2012年が終り、新たな年が始まりました。政権も一新され大いに期待したいと思います。

世の中には陰謀論(ゴダヤ、新世界秩序等)というものがあります。それらはあながちウソではなく、真実の部分もあるのでは、と思います。ただし単純な陰謀ではないはずです。

例えば、携帯業界で言えばドコモ、au、ソフトバンクが、それぞれ自社のシェアを拡大しようと日々思案しています。当り前のことですね。でもその巨大3社の思惑がそのまま結果になるかというと、決してそうではありません。それは私たち庶民の思いがあるからで、物事はそう単純には進みません。そういった事象を拡大すると、陰謀論というものが見えてくるのではないのでしょうか。

私達の意思は流されやすいものですが、同じ人間である権力者達の意のままに操られているものではないと、私は信じています。もっと大きな流れの中で私たちは生きていくのではないのでしょうか。多くの人がその流れを実感できる時代がきているように思います。

(松浦)