

いつもありがとうございます。

W15 青果発注書をお送り致しました。

御注文のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

・Organic Banana しばらく休止になってしまいました

まことに残念ながら、インポーター曰く『 コロナウィルス 』の影響で、

入荷が無くなりましたと連絡がありました。

状況が変わり次第再開します。

・4月と5月の月間テーマ

4月⇒花粉症対策



先週後半から小豆島に行き、農協でチェーンソーやチップソー、トラクターに管理機、ハンマーナイフモア等、機械類を一気に修理に出しました。

農協の農機センター長が、何やら辛そうにしているので、どうしたのかと思ったら、

『花粉症は防ぎようがない』とっていました。

鼻炎は、私もハウスダストやエアコンの冷氣等で反応します。

長らく点鼻薬のお世話になり離せませんでした、

最近になってずいぶん楽になってきました。

完治するかどうかは別として、カギはやっぱり『体質改善』です。

いろいろやっていますが、私の場合は『薬膳茶』です。

きっと、不足している栄養素があったのですね。

続けることが肝要のように思います。

マスク不足が深刻化しているの、すごく気の毒です。

5月 健康増進・ストレス対策

健康増進

体質を知り、陰陽五行に学ぶ!

～ 気血水の不足と滞りを改善。ストレスは気の滞りを流す～

5月は「心」が弱まる季節

気血水の不足と滞りを改善。ストレスは気の滞りを流す

～ 体質早見表 ～

<p>気虚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸が浅く息切れしやすい ・よく立ちくらみがある ・眠気が強い ・動くとすぐ疲れる 	<p>気滞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イライラ 怒り、ほい ・よく落ち込める ・便は硬くないのに出にくい
<p>血虚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手足が引きつたりしびれたりすることがある ・目がかすむ ・よくめまいがある ・顔色につやがないか青白い、唇や爪の色が薄い 	<p>瘀血</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シミ・そばかすや目の周囲にクマがある ・去年の虫さされの跡が治りにくい ・唇や爪の色が青紫 ・生理の色が黒っぽく血の塊がある
<p>陰虚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頬が赤い ・寝汗をよくかく ・手のひらや足の裏がほてる ・やせ気味である ・温まると具合が悪くなる 	<p>痰湿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太りきみ ・吐き気をもよおすことがある ・胃がつかえたり、ポチポチしゃやさい ・吹き出物が出やすい
<p>陽虚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔色が白っぽい ・手足がよく冷える また、全身が冷える ・温かい飲食物を好き ・尿色が混かす水分をあまりとらない 	<p>陽盛</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔が赤い ・汗をよくかく ・食欲旺盛 ・肥満気味で体力がある

5月は元々『エイジングケア』をテーマにしていたが、
昨今の状況を見て、急遽『健康増進・ストレス対策』に切り替えました。
あらゆる食品メーカーが、こぞって『免疫力強化』を謳って、単品の案内をしています。
私は、それも良いと思っています。
でも、根本的には身体のことを知る機会だと思います。
だって、今年はインフルエンザの罹患者の数が極端に減っています。
それは、各自が注意をして、手洗いに努めているからだだと思います。
努めれば防げることは多いのだと改めて感じました。
であるなら、もう少し根本的に食品販売で提供できる情報があるのではないかと思います。
鈴木青果の嶋田社長が仰っていましたが、
『スーパーマーケットは大事な食品を扱う職業だから、
もっと、みなさんから尊敬を集めてもいいはずです』と。
正しく、その通りだと思います。

でも、お医者さんだって、薬剤師だって、身体のことを勉強しています。
私たちは、日々の根本を担当する食を預かっているので、
もっと、『食と身体の関係』を学ぶべきだと思います。
二十歳過ぎの頃、奈良県五條市の梁瀬義亮さんが書いた、
<『食・農・医』> という本を読みました。
その通りだと思いました。
食と医は密接につながっていて、その素になっている食と農は密接につながっています。

今以上に科学が進化してくれば、この根本原理が正しいことだと証明されると思います。
物理学では、どんどん可視界を突き抜けて量子に辿り着いていて、
とうとう、偶然性が必然性の一部であることに到達する時代に入りました。
いや、逆ですね、必然性が偶然性の一部なんですね、きっと。
人間は、頭が発達したあまり、身体が感じることは個別で片づけて、頭で理解することが全体だと思いがち
ですが、
実は、逆のような気がします。

真実はもっと素朴なところにあるように見え、身体が感じるのが全体で、
頭で理解できることは、そのホンの一部のように思う方が、理に合っていると思います。

そこで、このタイミングで、陰陽五行という法則を取り入れ、身体の事と自然界のこの繋がりを、
勉強してみる機会なのではないかと思う次第です。

『急がば回れ』と先人が教えてくれています、その事が食品ビジネスを立て直す教訓だと思います。

『まずは、自分の体質を知ることから始めよう』ということで、上の体質早見表を作成しました。

見れば見るほど、面白い表だと思います。

この表も Drop Box に保存されますのでダウンロードして、青果売り場に置いてもらい、

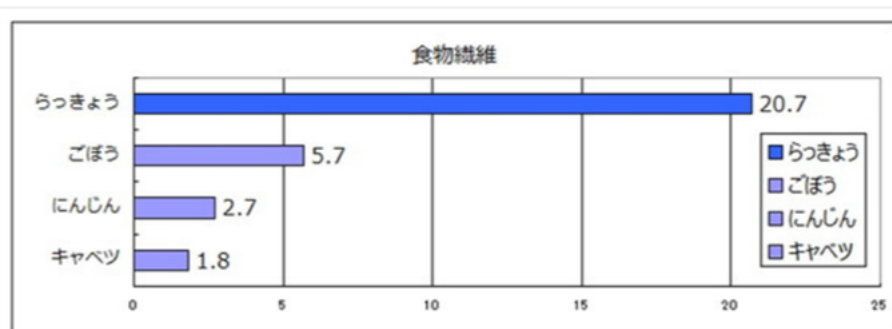
お客様にお持ち帰り願えればと考えています。

完成品には、色が入ります。

・土付きらっきよを漬けようキャンペーン 宮崎県産 特別栽培 風土の『土付きらっきょう』



100gあたりの植物繊維の総量



このグラフは、野菜に含まれる食物繊維の含有量です。

腸の掃除にはゴボウ以上の働きがあるとは知りませんでした。

その他にも、ネギにも硫化アリルという成分が血液をサラサラにしてくれます。

血液がサラサラになるという事は、色んな血流に起因する重要なことは、

ある程度、効果を期待できることと思います。

また、コレステロール値を下げる、ガンを予防・抑制する「ジアリルスルフィド」も、含んでいるとの事です。

数年前に、薬味として使用している野菜・植物性食材は『 食べた方が良い野菜 』として、

生姜やネギを始めキャンペーンとして取り上げてきました。

今回は 1 年間の保存食として、この『 土付きらっきょう 』を取り上げました。

この土付きらっきょうは、5 年前に取り組みを始めています。

2 年間まったく反応がありませんでしたので諦めようかと思った 3 年目、姫路のヤマダストアーさんに取り組みで頂けました。

それで、また力を注ぐようになり、ヤマダストアーさんを中心に続けて参りました。

ヤマダストアーさんも、1 年目、2 年目、3 年目、ホップ・ステップ・ジャンプのように、

3 年目、私どもでは 5 年目に大きく数字を伸ばすことが出来ました。

5 年目の昨年は、今の桜のように大きく開花し、偶然も重なってちょうど私たちもバックヤードでお手伝いし、

10 時の OPEN から、14 時くらいまでの間に 8 店舗全店で約 2 トンを完売するというような、

ほとんど私どもでは“事件”と呼ぶほどの出来事となりました。

今シーズンは、らっきょうの効能という意味だけではなく、**Community** の観点からも、

この『 土付きらっきょう 』を漬ける習慣を捉えてみたいと考えています。

それでは、今週も御注文の程、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

有限会社アルファー

吉田清一郎