

明けましておめでとうございます



本年もよろしくお願ひ申し上げます

年末から年始と経過しましたが、皆様におかれましては体調は如何でしょうか。地球温暖化についての協議は、けんけんがくがくとなっています。

また暖冬になればなった一方で、花粉情報や花粉対策が国民の平穩を乱しています。毎度お便りをお読みになっている皆様は、『ああ、またネ』ときっと思われているのではないのでしょうか。

平素申し上げますように、氷山の一角を解決するために、目先の手段で対応させても解決することはできません。〈元気な体〉をつくるにはどうすれば良いのか、の視点に立って考えれば、答えは自然発生的に出てくると思います。つまり、われわれの体の細胞は、全て毎日食べたり飲んだりしているもので成り立っている、という事実です。そしてその食材が良ければ良いなりに、悪ければ悪いなりに成立する、これもまた事実です。

毎日の〈食〉を見直すことは、極めて重要なことです。

皆様におかれましては、〈正しい食習慣の継続〉と〈誤った食習慣の削減〉を再度ご確認いただき、本年も是非〈元気な体づくり〉に邁進(まいしん)していただきたいと願う次第です。

本島光彦・和美

一年の計は元旦にあり



死語という言葉があるけれど、そう言えば、「死語」それ自体が最近聞かれなくなってしまった。

正月の風物詩と言えば、〈ハネツキ〉〈カルタ〉〈タコアゲ〉〈オトシダマ〉……。皆様にも懐かしい思い出が、きっとおありでしょう。しかし思い出とともに、これらの季語は「死語」になりつつある。唯一難を免れるとすれば、〈オトシダマ〉くらいだろうか。サミシイことです。

日々目まぐるしく変わっている世の中にあっては、風物詩もたまったものではないようだ。『一年の計は元旦にあり』それ自体、すでに不安いっぱいである。

周りの物事が変わることには寛容だが、いざ自分を変えらるとなると、これで結構勇気もいるし決心もいる。しかし日本全国、これだけ自然も環境も社会もおまけに風物詩まで変わるとなれば、もはや躊躇している場合ではない。

まだ1月だというのに、新聞の健康欄には〈花粉症〉が登場している。しかし残念ながら、その内容に大きな進展は見られない。今年もやはり同じなのだ。ここ数年来の〈花粉症〉欄を見る限り、何も変わっていない。変わらないことはイイことだ、なんて言うけれど、これではネェ〜…。皆様、どう思います？

小学校の標語よろしく、「**外出時にはマスクをしましょう**」「**外出から戻ったら花粉を払いましょう**」「**抗アレルギー薬はかかる前から服用しましょう**」なんです。国民は、トウに聞き飽きているか半ば呆れているにちがいない。確かにかわるがわる出演される、某医大の先生方のおっしゃることに間違いはない。だが、今悩み、困っている国民が心底望んでいることが、それだろうか。いや、そうではないはずだ。「教えられたことは毎年毎回やっています。でもだから…？、それで…？、これからどうすれば…？」の切実な心境に違いない。

考え方そのものを根底から変えない限り、本当の答えを見出すことはできないだろう。そういうものだと思う。

しかし皆様におかれましては、どうか安心していただきたい。すでに皆様の方が解っているからです。しかも行動に移している。

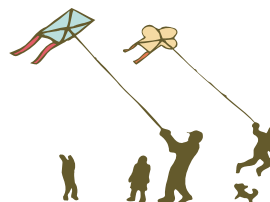
要するに、基本的な因果関係がどこにあるのかを、認識すれば良いのです。
それに基づいて自分自身を変えていけば良いだけなのです。

<スギ>だって<ダニ>だって<ウィルス>だって、己の存亡をかけて必死に変わっているのです。しかも1日1年10年という、われわれと全く同じ空間と時間の中で…。

皆様にはこれも聞き飽きるくらいお馴染みとなってしまいました。
<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>。<正しい生活習慣の継続>と<誤った生活習慣の削減>。この決まり文句を区別することはた易いけれど、行動に移すことには個人差がある。しかしとどのつまり、『元気で楽しい人生』を願い、望むならば、避けて通ることのできない一大決心でもある。

今年一番目となった<変わらない>健康欄を見ながら、<変わらなければなら
ない>大切さを、改めて認識させられた一日です。

本島光彦



インフルエンザ対策について

～病気にかかりにくい元気な体づくり～

対策という視点でお話しますと、次の2点に大きく分けられます。

① 対症療法的対策

- ワクチン
- タミフル等医薬品
- マスク・消毒等

② 自然治癒力向上対策(原因対策)



- 体を温める生活習慣と食習慣(体温-36度5分の維持) (36度5分)
- バランス(糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラル)のとれた食事
- 有効サプリメント(赤ちゃんや妊婦さんが安心して飲めるもの、食事からとれないもの)

〈元気な体づくり〉に欠かせないことは、第一に対策②の〈正しい食習慣〉です。皆様も何となくお解かりと思いますが、体の1個1個の細胞や解毒する物質や免疫を調整するものなど、**全てにわたって関与するものが〈食事〉**だということです。

結論を先に申し上げれば、〈元気な体〉も〈元気のない体〉も、また〈インフルエンザにかかりにくい体〉も〈インフルエンザにかかりやすい体〉も〈食事〉の摂り方ひとつで、どちらかに決まると言ってもけして過言ではないということになります。

〈体を温める食習慣〉は〈元気な体づくり〉に貢献しますが、〈体を冷やす食習慣〉は〈元気のない体-36度ない〉を代償とします。

栄養素的に表現しますと、〈体を温める食事〉は日本の食文化とも言うべき

【和定食-ご飯・みそ汁・焼き(煮)魚、温(煮)野菜、温かい日本茶】に代表

されます。〈体を冷やす食事〉はもうお解かりのとおり、この逆ですよね。

皆様におかれましては、この機会にもう一度ご自分の〈食習慣〉を見直していただき、**対策②の実践**により〈インフルエンザにかかりにくい元気な体〉を是非つくっていただきたいと願います。

健康食品～今昔物語～

10年一昔と言うのだから、やはり今は昔と言うべきかもしれない。

ツキミソウ、紅茶キノコ、サルノコシカケ、アマチャヅル、メグスリノ木…。記憶している方もあるかもしれない。もしかしたら、ブームに乗ってつい買いたくもない物まで買ってしまった方もいるだろう。

実はこのお話は二昔前、1985年頃に遡る歴史である。

そして長い歳月を経て、健康食品はその名も転じて、サプリメントー栄養補助食品ーと呼ばれる、極めてハイカラな名称を授与されるに至った。

最近では、アガリスクやら何とかジュースなるものが、またぞろ過去の歴史を再現しているらしい。

しかし、こうして名前を並べて振り返ってみると、当時のあの大騒ぎは、今更ながら一体何だったのだろうと思う。

1ページを見終わったら次のページを見て、そしてまた次のページに移る。まるで私の息子が買ってくる週刊マンガを見ているようだ。

ただし、マンガの中にも優れた作品は数々ある。

手塚治虫氏や松本零士氏のマンガのようにー私は大好きであるがー、

40年前に連載された作品は今もなお変わらぬ輝きを放っている。そしてかつて私が購入したコミック版を最前の息子もまた、同じ作品を何度も読み返している。

日本人の健康志向は、二昔前と比較する時、本当に大きく様変わりしたと思う。

当時の店頭でのお話は、1に薬2に薬、3、4がなくても5にまた薬である。お世辞にも健康的、建設的なお話とは呼べない。それどころか、いささかコワイものがある。

毎度お便りを読んでいただいている皆様には、きっと温かいご理解をいただけるものと信じています。

その頃、免疫の話だとか自然治癒力の話だとか、残念なことにこれは<異端>であった。とにかくうまくいかなかったのだ。

店頭で話す私のお話は、お客様の二言目の言葉、つまり

『もし具合が悪くなったら、〇〇病院へ行きますから。』

の一言で、無情にもバッサリと切って捨てられたのである。確かにそれも正しいと思う。

だが、私が大いに落胆したのも、また事実である。

しかし何事も、始まりがあって終わりがあるように、健康食品も昔があるからこそ今のサプリメントがあるのだ。だから今、私は感謝の気持ちで一杯である。なぜなら、健康を求める意識が、医薬品から食品へ変わったからである。当時、振り向きもされなかったグロスミン(現バイオリンク)やおたね人参は、今や花形である。

一方、サプリメントー栄養補助食品ーの舞台に名を連ねる商材は、星の数ほどあるが、その良し悪しについて国民に知らされることはほとんどない。だが、それは法の制度上仕方ないのだ。もしできるとすれば、一人一人が判断することだけだ。

しかし皆様には、どうか安心していただきたい。

長く辛い氷河期を乗り越えてきたグロスミンやおたね人参には、それなりの自負があるのです。

40年前に連載された、手塚治虫氏や松本零士氏の作品が、多くの少年少女に時を経た今もなお、夢と希望を与え続けてくれているように、グロスミン(現バイオリンク)やおたね人参は多くの国民に、末永い**健康一元気**を提供し続けることができるからです。

本島光彦



(銀河鉄道?)

”2009年を振り返って…

そして伝えたい…2010年へ”

地球温暖化、今年も猛暑、と大きく報じられる中、当地軽井沢においては、今ひとつ気温は上がらなかった。
全国各地で突発的な災害が発生し、被災された皆様には誠に悲しいできごとでした。また本年軽井沢へお越しいただいた多くの皆様には厚く御礼を申し上げます。

皆様には日頃より<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>を、すでに耳にタコができるくらいお願いしており、アアまたかと思うかもしれません。しかしこの<正><誤>の物語は、死ぬまで続く命題でもあります。なぜならその<正><誤>の占める割合によって、<元気な体>が構築できるか否かに決まるからに他なりません。

<ゆく年くる年>の声を耳にする師走となりました。幾度聞いたことでしょうか、そしてあと何回口にするのでしょうか。皆様におかれましては、何を思い浮かべるでしょうか。紅白歌合戦、除夜の鐘、二年参り……。
ゆく年を振り返ってもセンないことかもしれませんが、社会的には激動の年であったと思います。蛇足ではありますが、ワガ薬業界でも46年振りの薬事法の改正があり、医薬品販売の新しい試験制度により、全国で約3万人が合格しました。これにより2000年初頭、某内閣が打ち出したいわゆる「聖域なき構造改革」の最期の幕が下りたと言えます。



昨年頃より顕著に見受けられるようになったことがあります。それは食習慣が乱れているというより、理解してない方が増えていることです。マアこれくらいはと、笑って済ませられる次元であれば、ことさら言う必要もないのですが、つまりその次元ではないということなのです。このことは避けて通ることができない大切な部分なので、敢えてお話させていただきます。

あるとき、小学校5,6年と思われる男の子を連れてお母さんが見えました。『子供が寒い寒いと言って、具合が悪いのですが…』と。このあとひととおりのやりとりが行われるわけですが、長くなりますので結論を先に言います。

この男の子の1週間の飲み物は、全て<冷蔵庫で冷やしたもの>でした。更に<おみそ汁>は1杯も飲んでいなかったのです。

これだけお話しただけでも、皆様にはすぐにご理解いただけていると思っています。体を温める食事どころか、食のあり方、バランスそのものができてないのです。私はお母さんに強くお願いしました。

『あなたは大事なお子さんを死なすつもりですか。育ち盛りの子供の体を作るものは毎日の食事ですよ。温かいお茶とご飯とおみそ汁は必ず食べさせるのです。これはお母さんの責任ですよ。是非ともお願いします。』

ちなみに男の子の平熱は36度なかった。本当に寒かったと思う。

食事に対する認識の度合いに愕然としたわけですが、空腹がタダ満たされればよからうの食事では困るのです。基本を無視して、具合が悪いですでは本末テントー、モッテノホカということになります。

本年最期に来て少々イカッタ文面になってしまいました。どうかお許してください。本年ご来店いただいた多くの皆様に、ご満足のゆくお話ができたかどうか甚だ疑問です。皆様のご判断に委ねるしかありません。

ただ<正しい食習慣の継続>と<誤った食習慣の削減>が、<元気なからだ>をつくるための王道であるということを是非ご理解いただきたい。

そして皆様におかれましては、<からだを温める食習慣>が2010年を超えてなお継続されますことを、ただただ願うばかりです。

本島光彦