

皆様へ

拝啓 5月の大型連休は各地で天候に恵まれ大変賑わったようです。  
軽井沢におきましても、4月のウップンを晴らすごとく良かったと思います。  
旧軽井沢にある神宮寺のサクラも満開となり、訪れた人々をきっと喜ばせてくれたことでしょう。

また連休中には遠方より多くの方にご来店賜り、誠にありがとうございます。  
煩雑な折、至らない点があったと思いますが、何卒ご容赦ください。

さてこの連休中に<誤った飲み物習慣>が小中学生に数人ありました。私がクドイほどお願いしていますが、朝起きて一番に飲むものは「温かい日本茶」ですよ、ということです。残念なことに<かぜ・頭痛>等で見えた彼らは、一様に日頃から<日本茶>を全く口にしていませんでした。全員が冷蔵庫に入れてあるペットボトル飲料だったのです。さらに彼らの【平熱】は男の子であるのに36度ありませんでした。

当然母親に改めるようお願いしたわけですが、皆様におかれましてもこのことにつきましては、是非かたく遵守していただきたいと思います。

今回は印刷の都合で再々放送となりますが、ご了承ください。

敬具

本島光彦・和美



(2010年5月号掲載)

○新緑の風物詩

○バランス放談ーその2ー

(2010年5月号基本編掲載)

○私の年間の【食習慣表】

『ご協力をお願いします』

.....

皆様の健康を願う



# しむら薬房

☎0267-42-2174 / FAX 4 2 - 7 1 1 3

address : [karu-shimura@at.wakwak.com](mailto:karu-shimura@at.wakwak.com)



栄養士の先生のお言葉を借りれば、**日本茶**ほどたくさんの栄養素と効果をもつ飲み物はないそうだ。

ちなみに日本茶は、ビタミン・ミネラル・食物繊維等数々の有効成分を含んでいる。殺菌力もあるのだ。

巷では、ポ〇リ何とかだの、何とかレモンだのが、やれ体に良いとかやれ水分補給に良いとかのウタイ文句で、全国を網羅し、善良で従順な国民はそれを疑うことすらしない。

栄養士の先生のお言葉を借りなくても、すでに明白である。この類がいわば、家を建てることも体を立て直すこともできない廃材であり、生活習慣病ならびにアレルギー増産飲料であることが…。

『あっ！ 茶柱が立ってる、今日はいいことあるかな。』

この語句を死語にしてはならない。なぜならわれわれが日本人だからだ。

**日本人の飲み物習慣**に最も似合うのは、やはり**日本茶が一番**である。

♪♪ 摘めよ摘め摘め摘まねばならぬ。摘まにゃ日本の茶にならぬ。♪

そのとおり。そして飲まなければ、自分の体のためにも、社会のためにもならないのだ。

本島光彦



(茶摘風景)

## バランス放談—その2—

$$1 + 1 = 2、5 - 2 = 3$$

今思うと子供の頃、この計算ができた時は本当に嬉しかった。  
そしてこの数学理論は、世界中どこへ行っても通用している。

しかし机の上ではうまくいくのに、現場に戻ると必ずしもそうではないことに気がつく。机上の空論とはよく言ったものだ。

<食のバランスと元気なからだづくり>も、そのひとつです。

同じメニューを同じ時刻、同じ回数、同じ分量で摂ったとしても、栄養素を同じ量吸収し、同じように体中へ回せるかと言えば、必ずしもそうではない。その結果は全て、ひとりひとりの体の内部事情に委ねられるからです。

1日の食事の回数が、 $1 + 1 + 1 = 3$ 、あるいは $1 + 1 = 2$ になるにもかかわらず、全ての人がうまくいくわけではありません。

だが、どのような状況であっても、全て因果関係は成り立っている。

**負荷(ストレス)と解毒(デトックス)の関係である。**

早い話、カゼをひいて熱という負荷を背負った時、体の中では解毒するために、例えばビタミンB2 B6などは、普段の3倍~10倍消費されていきます。子供の頃、熱が出て寝込んだ時、母親がすりおろしてくれたリンゴの美味しかった記憶は、どなたにもきっとあると思う。

以前、<5時から男>と<夜男>の話をしたことがある。

特に夜男、つまり夜中働き、社会に貢献している守衛さんは、最も過酷な仕事のうちの一つに違いない。

哺乳動物はその種に与えられた1日の行動パターンが存在する。夜型のモモンガもあれば昼型のウサギもあるのだ。

人間は…? 当然ながら昼型に属する。



してみると、人間であるところの守衛さんにかかる負荷(ストレス)は、一体どうなるのだろうか。

結論を言えば、一晩のお仕事に対して3日～5日分の負荷がかかるとご理解いただきたい。だから某大学病院の守衛さんで、長生きした人はひとりもないというのも何ら不思議ではない。

たった一晩のお仕事であっても、単なる机上の一晩ではないのです。

決定的な違いは、カゼひきさんの熱はほんの数日で済むだろうけれど、守衛さんは仕事をやめるか転職するまでズット続くということだ。

複雑極まる構造を形成してしまった現代社会で、<元気に>毎日を送ることは至難の業かもしれない。

しかしもし、食とバランス、負荷(ストレス)と解毒(デトックス)の関係が円滑に推移し、併せて免疫力を常に高く維持することができるならば、結構イケルはずだ。たぶん。

<元気なからだづくり>の一環として、皆様にご提案している【天然サプリメント群】には、幸いなことに負荷(ストレス)を軽減できる多くの栄養素と類まれな、高度な解毒力の両面が兼ね備わっています。

この点においては、皆様には是非ご安心とご信頼を頂戴したい。

もしかしたら、 $1 + 1 = 3$ 、そして $5 - 2 = 1$ の場面も成り立つかもしれない。

なぜならば、これは机上の理論ではなく、レッキとした現場の理論なのですから。

本島光彦



(屋型?)