



イエイ!

善林庵 あまから通信

ズしぶりですわー



わかい
うまし
かいたま!

平成28年 第78号 9・10・11・12月号 (合併号)

文：本間裕英

絵：島野郁え

〃：西山由花

善林庵

(自然食品・ギャラリー) レストランは震災以降お休みしています。

〒970-8026 福島県いわき市平古鍛冶町10-2

TEL 0246-25-2952

FAX 0246-25-2275

◇販売の営業時間 9:30~20:00 *祝日は18:00までの営業となります。

*日曜日は定休日です!! お間違えのなきよう。

*行事を第2・4日曜日に行うこともあります。

■わくわくセールは毎月24日です! (器や木工品などの工芸品と雑貨のみが1割引です)

■カムカムセール (5%OFF) は、毎月25・26日です!

(書籍・カーボン・調理品・値引き商品は対象外となります)

12月は
お休みです。

Face Book ちゃって

●次から次へと到来していた台風も過ぎ去り、清々しい秋の空が顔を見せてくれる季節、空の青さに魅了され、身も心も癒されるこのごろです。

すっかり通信ともご無沙汰しておりました。若かりし20代、大病した後、それまでの食生活をすべて変え、玄米菜食に徹し、ショップを一人でオープンして以来、39年の月日がたちました。

また、「あまから通信」を配布してから16年、震災による原発事故があり、生活設計も狂ってしまい、迷いに迷いましたが、この通信を「日々の新聞」の大越章子さんに本にまとめていただき、『マクロビオティックつれづれ日記』を出版することができました。

体調が厳しく、大越さんにはいろいろとご迷惑をかけてしまいましたが、それだけに出版できたことは大変ありがたいことだと思っています。

●昔、3ヵ月いた病院からの退院後、水分しか口にすることができずにいた私は、当時、東京・銀座で開業していた河内省一医師の『健康レター』という一冊の本に出会いました。この本がきっかけで、先生に診ていただき、“食養”を知ったのがご縁でこの道に入り、どうか今日まで命をつないでくることができました。“食養”というか、食を変えていなかったら、とうの昔に命はなかったものと思っています。

一冊の本がきっかけで救われ、今は亡き小川みち先生に初めて食養料理を教示していただきました。同時に、故大森英櫻先生に“正食医学”なるものを学ばせていただきました。それ以来、食物=薬となり、現代の薬とは無縁となりました。

16年間の通信をすべて入れると、辞書のような厚さになるとのことで、後半の一部は載せることはできませんでしたが、内容的には単純な私の頭からの文なので、厚さの割にはアッ



ホピ
ニク
の
ホ
イ
ニ
セ
キ
ア
か
ち
り

初平にも
雪がふったよ





ヤッホー!



今年もレニコン女がまりました!

という間に読める本になっています。

1,000人の中のたった1人でも、この本がきっかけで食の素晴らしさ、恐さ、食の陰陽なる食の哲学、つまり食の神秘さを知っていただき、少しでもその人の人生のお役に立つことができたなら、こんなに嬉しいことはありません。

●本のコマーシャルになってしまいました。くどい!と辛口の娘たちの声が聞こえそうですが、以前にも書いたとおり、いかに医学がこの先進歩しようとも、口から入る毎日の食物が血液をつくり、その血液で身体の細胞ができ、変化していくことを考えれば、“食”が重要なキーポイントであること、また食養では、その人の生活環境も大きな意味での食であるとみています。ですから、食と運動(呼吸法も含む)、心(精神)の3つのバランスが大切なことと理解することが大事になってくると思います。

只今もですが、これからの予防医学の基本中の基本は、小さな意味での“食”と、大きな意味での“生活環境”という食が基本だと確信しています。食を考えずしての予防医学は、根本的には、予防にはならないと思っています。

それゆえ、皆さんには、頭の隅にこのことをインプットしておいてほしいと切に願っています。

●10月は第3回・磯貝昌寛先生の正食医学講座が開催されました。その中の参考資料の一部、糖尿病についての食饒をお知らせしたいと思います。

食養料理では、砂糖、ハチミツ、メープルシロップなどは使用しません。野菜が本来持っている甘味を調理により引き出します。それだけに、できるだけ無農薬、せめて減農薬の季節のお野菜をいただきたいものです。

味覚が敏感になってきます。特に白砂糖はもう化学薬品のようなもので、徐々に身体の細胞を融かしていきます。ご注意のほど。

- ①小豆かぼちゃ
- ②小豆かぼちゃ(ネギの白根入り)
- ③玉ネギとかぼちゃの煮物
- ④玉ネギと切干大根の煮物
- ⑤芋がらと玉ネギの煮物
- ⑥ごま豆腐
- ⑦ゆり根のリンゴ煮
- ⑧白隠元のリンゴ煮
- ⑨玄米甘酒の寒天寄せ

今は小学生の中にすでに糖尿病の子供たちがいるそうです。運動不足もさることながら、食がかなり影響していると思います。体格は良くなってきたものの、体力は落ちています。薬漬けの食品が当たり前になっており、これからは、自己防衛しないと糖尿病に限らず、原因不明の病気が増え続け、病人は減らないと思います。将来が見えるようです。

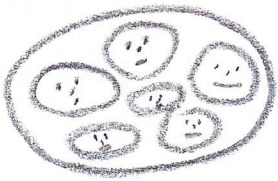
●皆さん、もうすでにご存知でしょうが……。

平のお城山(いわき駅、北口すぐの高台)にある旧城跡に小さなお城!?が出現しました。(3月までの期間限定とのこと。)銀座通りからラトブに向かって歩いていくと、上の方にその姿が現れます。いわき総合図書館5階からはよく見えましたよ。模型だそうです、タ



よろはーすー!

レニコンさん!



2 見通しか、レニコンさん

#

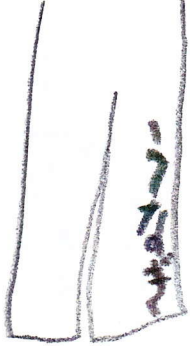
#

詳しくは店頭にて☆



方一夜にライトアップされたお城はなかなかの光景です。昔からお城を復元しようという声はあったものの、声が上がっては消えていったものです。

いわきの表玄関でもあるいわき駅近くに、原発事故以来、心が痛んだ市民のいこいの場として、小さくてもいいからささやかな平城が復元できたら、と切に願う気持ちがふくらみ、私個人として強く思うようになりました。



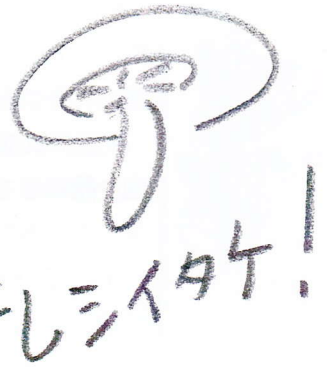
●磐城平藩の最後の藩主だった安藤信正公の末裔が住んでいた古い建物が改築され、うなぎ一筋の「魚栄」さんの自宅兼店舗となります。神社の階段をはさんでお隣りになるのですが、日本風でなかなか素敵な空間に変わりました。オープンも間近だそうです。

善林庵と駐車場が共有となりますので、目印、お間違えのないようにしてください。また同時に、震災以来、お店近くの道路を走る車の交通量も増えましたので、出入りには充分に気をつけてくださいますよう、お願いいたします。

○前回のお約束、内からの手当法のひとつ、「シイタケスープ」についてお話しすることになります。

《シイタケスープ》

- 〈主な効能〉
- ・熱下げ・血圧を下げます
 - ・こめかみ以外の頭痛
 - ・アトピーによる赤い発疹が出て、かゆいとき



- 〈材料〉
- ・干しシイタケ (中くらいの干しシイタケ4〜5個)
※できるだけ天日乾燥したものを使用
※生シイタケは使いません
 - ・水 (3カップ)
 - ・純正しょうゆ (大さじ1〜2)
※個人の体質により塩加減が皆ちがいますから、おいしいと感じる味で飲んでください。

- 〈作り方〉
- ①水とシイタケを鍋に入れ、鍋には蓋をせず、陰をとばし、強火にかけます。
 - ②沸騰したら中火にし、2/3〜1/2の量に煮詰めます。
 - ③純正しょうゆ大さじ1〜2を入れ、温かいうちに飲みます。

残ったスープはお出汁としてもクワイ!!

原木栽培・天日干しどんこ! 香りもいいし
肉厚でパリパリよん☆
おせちの煮物にど〜もー

♪ クリスマスケーキ ♪

フコボックス
みねとファームさん
ビオクライト

年越し
手打ちそば
♪

●世の中の流れのまあ、早いこと。韓国の朴政権下での政治的大混乱、アメリカはまさかのリッチなトランプ大統領の登場、資本主義も格差が広がり、修正に迫られる時代に入りましたね。他国のニュースに耳を傾けている間に、日本はと云えば、私たちの原発事故による痛みは忘れ去られ、40年たった原発でさえ、政府は再稼働を着々と進めようとしています。その上、インドに原発を売り込もうとしています。どういう感覚なのでしょう。にもかかわらず、安倍政権の支持率は上がっているとか。他の政党が頼りないからという理由であれ、やはりへんですねえ、へんですねえ。地震国日本を頭に叩き込まなければと思うのですが…

日本の将来をマクロ的な角度から真摯に見据えた指導者が現れることを祈るばかりです。

○お砂糖を使わないクリスマスケーキの予約、その日に打つ年越し手打ちそばの予約を順次、受け付けていきます。

○この一年間、本当にありがとうございました。これも皆さまのお陰と感謝しております。また来年は1月6日からスタートします。よろしくお願いいたします。

ご予約承ります!!

♡玄米菜食レストランは、震災以来お休みしております。

♡カムカムセール (毎月 25、26 日) の対象外だった有機玄米、五分ずき米は値引きの対象になりました。

♡1年に1回、観音様セールを、12月3日(土)~12月9日(金)の1週間行います。

先着 180 名様に、感謝をこめて好評の一枚刷りのカレンダーをプレゼントいたします。10%オフセールです。

お一人様一枚で
お願いします。

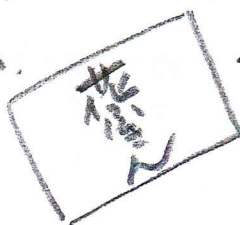
※今年特別、12月4日、日曜日ですがオープンします。

(特別セールがあるため、12月はカムカムセール、ワクワクセールはお休みです)

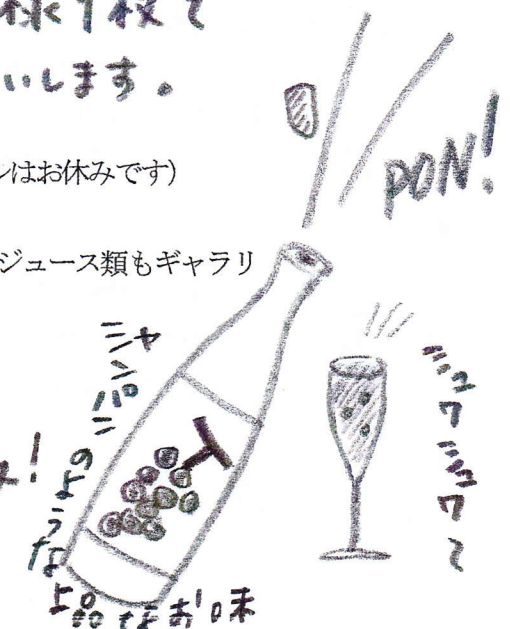
※お歳暮の時期、安全・安心な食品をご用意しております。お酒類、ジュース類もギャラリ一奥に置いてあります。箱詰めお受けしています。

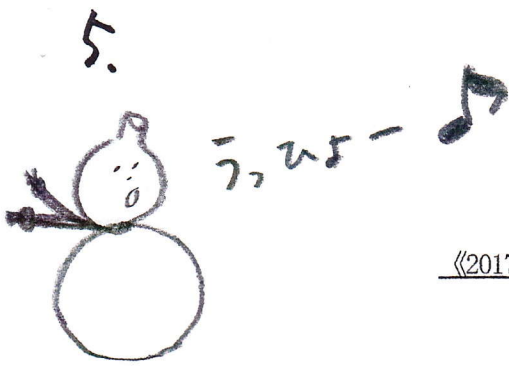
また、善林庵の商品券も用意しております。親しい方には是非!!

お年始はニ
ホッとする
お色ほ
イロイロ♡



オーガニック
グレアップス!
スパークリング





《2017年 善林庵 料理教室スケジュール》

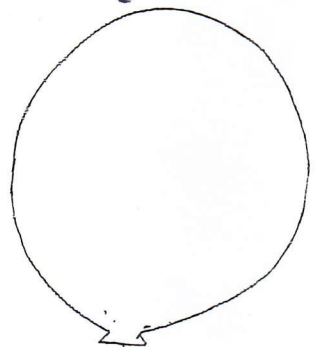
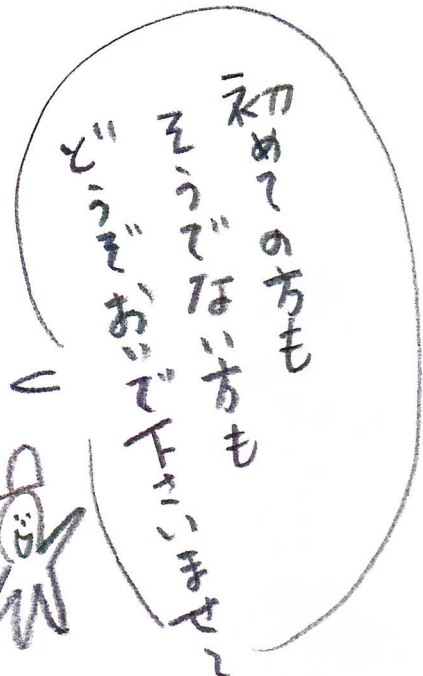
- 2月26日 朝倉 玲子 (イタリアン・マクロ料理)
- 3月26日 カノウ ユミコ (精進料理)
- 4月23日 磯貝 昌寛 (正食医学講座シリーズ)
- 5月28日 羽多 寿永 (マクロビオティック料理、講義付)
- 6月25日 カノウ ユミコ (精進料理)
- 8月27日 朝倉 玲子 (イタリアン・マクロ料理)
- 9月24日 磯貝 昌寛 (正食医学講座シリーズ)
- 10月22日 羽多 寿永 (マクロビオティック料理、講義付)
- 11月26日 大森 一慧 (マクロビオティック料理、講義付)

※毎月第4日曜日

1月、7月、12月はお休み

詳細はFacebook、チラシなどで順次お知らせします。
皆様のご参加をお待ちしております。
お申し込みは店頭・お電話でお願いします。

大森一慧先生の1月の料理講習が、変更になりました。
楽しみにされていた方々、申し訳ありません。
11月の講習会には是非 5 去参加下さい!!

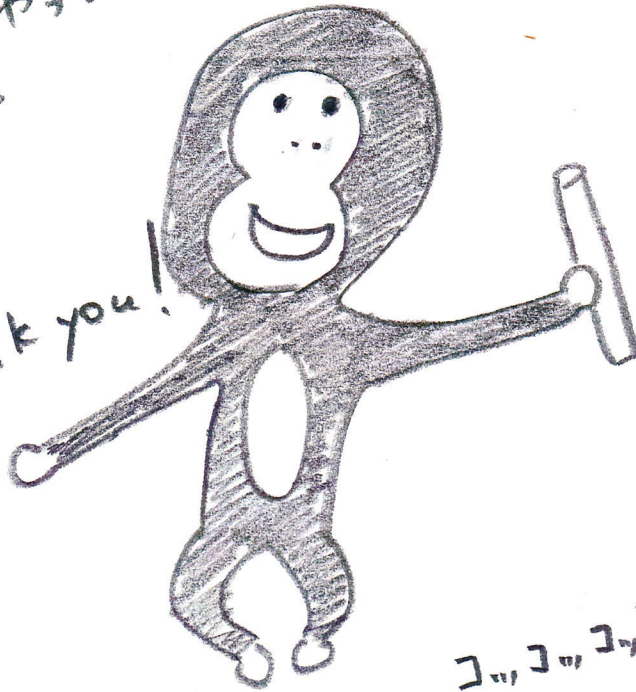


6.

わっぴー!



thank you!



皆さまにとって
良き一年で
ありますように。

ハハ!
ハハハハ!

O.K.!

ゴッゴッゴッゴッ



オラ
2017年
やった
るぞ!

2017年は、

1月6日(金曜日)

スタートしまーす ☆

o/o

本年もたくさんの方々に

支えられて、おかげさまでやってこられました。

ありがとうございましたー!!!

2017年も精進して参ります!!!

どうぞ宜しく

お願い申し上げます!!

