

平素は、弊社商品にお取り組み頂き、
まことに、ありがとうございます。
月間通信 5月号をお送り致しました。
何卒、よろしくお願い致します。



とうとう、靴底まで消毒する事になりました。
これは、ウイルスの院内感染の事由を推察した結果です。今、私たちは一番恐怖心を攻撃されているような気がします。人間過剰な恐怖心を抱くと冷静な判断力が低下し、あまりいい結果を呼ばないような気がしますので、出来るだけ冷静な判断のもとに、要因を探り出し、対策を講じることで恐怖心や不安を和らげることが出来ると思います。院内感染は、私たち以上に感染防止のプロのはずなのに、何故と疑問を持つと、ひよ

っとしたら靴底が盲点になっているのかも知れないと思いました。

ただ、これは欠点があり、めちゃくちゃ面倒です。手指の消毒はアルコール系の消毒薬で、靴底は次亜塩素酸ナトリウムの希釈液を使っています。ルールを自分で作っておきながら、自分が一番嫌になっています。ダスキンあたりが、除菌マットを商品化してくれば、この面倒から解放されるのですが、考えてみればもう開発に動いているかも知れませんね。だとすると、ダスキンの株は買い時かな、もっとも私は株式投資に無知なので責任は持てませんが……。

農業事情で言えば、信州と北海道の労働力を海外に求め、しかも通年で雇用していないところは、この春からの雇用が入国出来ない状態で、労働力不足で作付面積が減少傾向にあると聞いています。そうすると、それらの土地利用型作物は、相場高になる可能性があります。

それだけではなく、日本以外の国では経済活動を再開すると News が出始めていますが、それぞれの国での国内流通が増すことを考えれば、今までのように日本に入って来ないことが、青果物だけではなく色んな品物で予想がつき、インフレに傾いてくるかも知れないと思っています。そうすると生活必需品を中心に、国内製造業の構造が変わる可能性も出て来ましたし、その後は人が都市から地方に移動する引き鉄になるかも知れず、いずれにしても日本の形も変化が始まると思っています。

もし、このウイルス騒動の謎が、世界の経済構造が変わることで解けるとすると、この程度の経済停滞では構造が変わるところまで達していないので、時期を改め更なる底があるかも知れないと危惧しています。

5 月 月間テーマ



6 月 月間テーマ



体質早見表 体質別おすすめ一覧表

虚証 = 必要なものが不足している	実証 = 不要なものが多く
<p>気虚 内臓を正常に働かせる エネルギーが不足</p> <p>脾を強める。補気作用 身体を温める。</p> <p>牛肉、人参、生姜、ニンジン、カボチャ、水餃子</p>	<p>気滞 精神的ストレスが深く関わる 気の流れが滞っている</p> <p>理気作用、肝を強めるもの</p> <p>柚子、レモン、生姜、ニンジン、水餃子</p>
<p>血虚 必要な栄養と酸素を運んでいる血液が不足</p> <p>精神安定に必要。赤いもの(補気作用)、黒いもの(腎を強める)を摂る。</p> <p>鶏肉、小松菜、人参、水餃子</p>	<p>瘀血 血の流れの悪い状態 よどんでドロドロ</p> <p>血を増やし、流れをよくする。肝に良いもの</p> <p>黒豆、大豆、水餃子</p>
<p>陰虚 気持ちを落ち着かせる 陰(津液)が不足</p> <p>清熱(食べたもので冷やす) 滋陰(陰の成分を増やす)</p> <p>アスパラ、アボカド、水餃子</p>	<p>痰湿 脾胃が弱く 余分な水分の老廃物がある</p> <p>雑穀類、海から採れる黒いもの(腎を強め、デトックス効果) 食物繊維の多いもの</p> <p>アスパラ、アボカド、水餃子</p>
<p>陽虚 身体を温め、活発にする 成分が不足する</p> <p>補気作用、身体を温める。脾や腎を強くするものを摂る。</p> <p>鶏肉、人参、生姜、ニンジン、カボチャ、水餃子</p>	<p>陽盛 体の熱が過剰にある状態 強い体質</p> <p>身体が余分な熱を冷ますもの 夏が旬、海から採れる 陰のもの、白いもの</p> <p>アスパラ、アボカド、水餃子</p>

いずれも最終形です。

体質早見表は、日本経営コンサルタント株式会社の水元仁志氏のブログに掲載されたことも手伝って、沢山の方からダウンロードされた形跡がありました。有難いことだと思っています。現在は、これらに掲載している

青果類一品ずつについて、より薬膳等中医学と栄養学・西洋医学の観点から詳しい情報を『野菜百科』として提供できるよう取りまとめ中です。これらは、弊社ホームページ【保健室】タグの中に掲載予定で、そこからコピー&ペーストが可能になりたいと考えています。

例.ごぼう キク科ゴボウ属

産地:青森県 41% 北海道 13% 茨城県 12% 宮崎県 8%

旬 :関東以北は晩秋 九州は初夏 6月頃 宮崎県は火山培土の黒ボクで土が柔らかいため長く、北海道は耕土が比較的浅く短い。

薬膳・陰陽五行特記事項:

性味=微涼 / 辛苦

帰経=肺 / 胃 / 大腸

適応=便秘/顔・喉の腫れ/消渴

成分と効能:

リグニン.....抗糖尿病 / 抗菌

(不溶性食物繊維)

イヌリン.....抗糖尿病

(水溶性食物繊維)

ベルオキシダーゼ /抗菌

モッコラクトン・ポリフェノール・セレン

.....抗酸化/抗動脈硬化

栄養価:

カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・ビタミン C

備考:ビタミン C を多く含むので、鉄分を含む食品、小松菜、法連草、枝豆、ネギなどと一緒に食べると鉄分吸収率がアップして、貧血予防になる。

こんな感じのメモになりそうです。

4月の弊社顧客別受注集計の昨年対比増額プラス順位を見てみますと、ベスト10社中8社が健康軸で展開されている企業様でした。

何卒、よろしくお願い申し上げます。

有限会社アルファ 吉田清一郎