

ゆうひんつうしん

ユーピー サポーターの皆様 お元気様 びす!!

35号

不景気から、景気上昇に? オリンピックが東京に、異常気象が日常に。テラフレからインフレへ…生きている上で都合の良いこと、不都合な事は、大方同じ割合で押し寄せますが、お変わりなく、元気で"お過ごして"しまうか。こちらの面々も皆様の健康生活をサポートする役目としての責任もあるおかげで、みんな元気に生活と仕事を楽しんでいる様です。今回のユーピー通信も"安らぎ"の「ほ」を感じていただきたいと。自然、安心、手作りをテーマに作ったつもりです。読み終えた後に、何度も見てもユーピーという会社の奴らの何時もたいた手紙をよこさない方が思って頂ければ"無常の喜び"あります!「何回かは、読みていただいたという事ですから…」



Pin up

暮らしの知恵

雑草には塩水を
抜いても抜いても生えてくる
雑草は、塩水をかけないと
自然に枯れるらしいです。
サインペンをもう一度
書けるようにあるには
油性のサインペンはペン先を酢に付ける。
水性のサインペンは、ぬるま湯につけると
また書けるようになるらしいです。

ネックレスが絡またら
ベビーパウダーを
細いネックレスが絡またら
ベビーパウダーを振り掛け
両手で揉むようにほどくと
解れるらしいです。

宝島社
驚くほど使える
「暮らしの矢印」大全
より引用させていただきました。

パインアップレは、買っ立て逆さにすれば
甘さが均一になるそうめ
パインアップルは下の方が甘いものですが
逆さまに一晩置いとおけば"甘さが"
均一になり、どこを切っても美味しい
パインアップルになりますらしいです。

茄子に油を吸わせない方法

なすは油との相性がとてもいい食材ですが
炒め物をしきいると「なすがフライパンにくっついで
あれ? 油をたさんくちゃ」と慌てた経験あります
せいか? 1本のために油を控えたい
時は、なすを切ったあとに、濃い目の
塩水に10~20分付けおきしたら
油を吸いすぎる事は、なくなりますよ。

海老の下茹でにレモンを

海老は茹でると身が縮んでしまったり
生臭さが残ったり、繊細な食材ですが
グラグラっと沸騰した後にレモンを数滴
たらすと驚くほど風味が良くなり
フリフリの歯ごたえになるそうです。



Follow up

引越し決まったらご連絡ください!!

0120-367-255

info@up-x.com

引越し先が
どんな蛇口でも
取り付け直し
出来ます!!

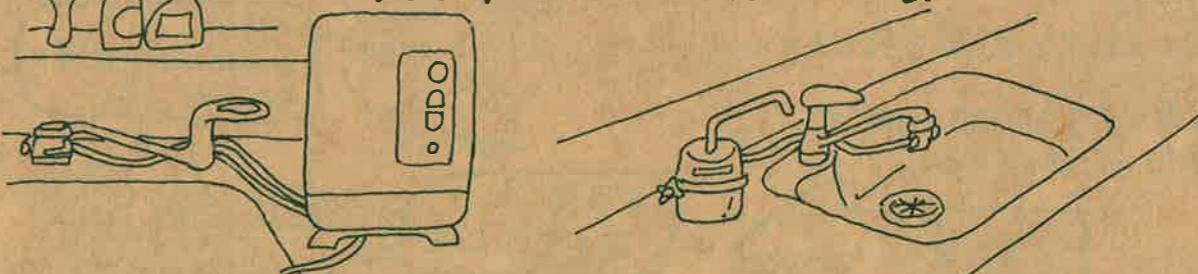
- ①新しい住所を教えてください。
- ②移設予定の蛇口の大まかな形を教えてください。
※単水栓・レバーハンドル・シャワー水栓など
- ③取り外しと新しいキッチンへの取り付けをさせて貰います。

旧居～新居まで、プランを空けず"良水"生活して頂ける移設も
実行しています!!

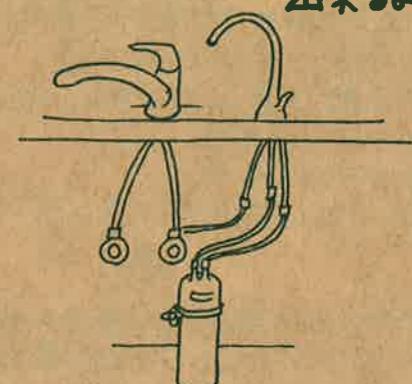
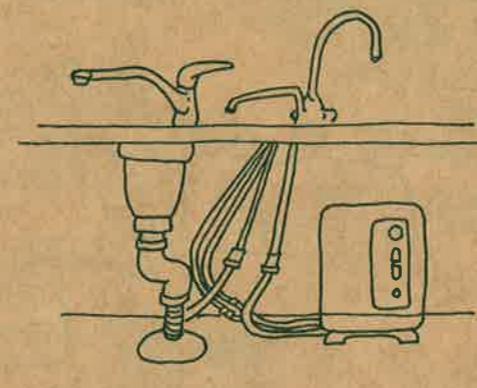
スッキリ取り付けのご提案 ~*

新築、改築時、今お使いの浄水器生成器のビルトイン化ご検討的に使えます。

今までキッチンの上で使っていた製品を…

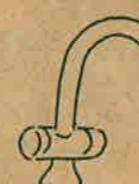


本体はシンク下に専用水栓や複合水栓ご良水を出したり
出来るようになります。



スッキリ
広々と
なりますよ

水栓は、キッチンに合わせてお選び頂けます。



- グローブ水栓・
右レバーご水道水
左コックご浄水を



- JF121.
グッドデザイン賞受賞
コックを閉じた瞬間に
ピタッと水が止まる
(特許)



- アルカリ/還元/水素水
用水栓
大カランから還元水
小カランから酸性水が



- シーガルフォーワターフaucet

～ユーパー様割引使えます～

Pull up

7号食を体験してみました!!

7号食とは…基本的に玄米ご飯だけ10日間。
その後、回復食5日間を過ごす食事法の事。

玄米ご飯の制限は無く、いくら食べても良く、玄米の味に飽きたら梅干、ごま塩で味を変えたり、甘いものが欲しくなった時は。

玄米甘酒に黄粉をかけ、あわせ代わりに食べられるので、断食と比較すると、玄米だけが、猛烈な空腹感にあきわれる事が全く無い食事調整法です。

体感としては…

- ・眠くなり、夜早く寝ていた。
- ・体重が減った。
- ・大食いしなくなれた。
- ・少量でも満腹感が得られるようになった。
- ・味覚がリセットされ、食材が持つ味、香り、甘み、塩味、うまみなどが、はっきりと感じられるようになった。

意識としては…

- ・空腹時でも精神に余裕を感じることが出来るようになった。
- ・食べ物の事を考える時間が減った。
- ・自制心が付いた気がある。

7号食といふ…

7号食 玄米ご飯

6号食 玄米ご飯と味噌汁、漬物

5号食 は 6号食におかずが一品

4号食 は 5号食に更におかずが一品

3号食 は おかずが3品

2号食 は おかずが4品

1号食 は 食べたい物を食べたいだけ食べる食事

1号食(快樂食)から数えて7番目の食事
という事をマクロビオティックの提唱者

桜沢如一氏が考案した食事法です!!

7号食+回復食を終えて

覚えた意識は…

食べ過ぎをいたたいう事と

食べるという行為とその思考は

とても多くの時間を使っていた

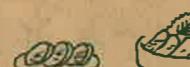
という事に気が付かされました。

玄米をひたすら噛む。頸が筋肉痛になったり、眠かったり、足元がふくらみたり、一時視力が下がったり… 辛かった事も多かった15日間ですが、54年間欲に任せた生活を続けてきた私にとって、自分自身をコントロールするという体験を得ました。

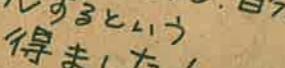
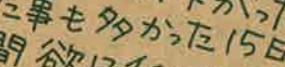
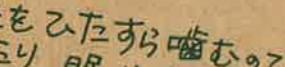
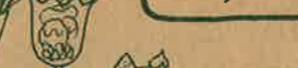
モヤシ体型59.5kgの
編集人は2kg!
他家族(女性)は
4kg程の軽量化!

7号食
玄米ご飯
だけ

6号食
玄米・味噌汁・漬物



4号食
おかずが2品



Use up

冷房を消す時は、

送風1時間タイマーを使おう!

夏の暑い日、おせ返る家に戻り、クーラーのスイッチを入れた瞬間、何とも言えない臭いがした経験をお持ちの方も多いと思います。あの嫌な臭いは、エアコン内部に付着したカビや埃が原因です。嫌な臭いがしない方法を、エアコンクリーニングを生業にしているプロに教えてもらいましたので、このユーピー通信を手にしたサポータ様だけに、ござりとお教えします。決して他の人に言わないでください。エアコンクリーニングのプロの仕事が減りすぎで、会社が倒産でもしたら、何て謝っていいやら分かりませんから。

サポータ様もご存知のとおり、湿度が高い日本の夏。

クーラーを消した瞬間から、冷えたビールグラスに水滴がいく様に、冷房機内と室温の温度差により、クーラー内部に結露が発生し始めます。

この水分がカビ増殖の要因となりカビの上に埃が積もるという悪循環で、あの独特な悪臭が発生してきます。という事は…どうです! サポータの皆さんお気付きの様に、クーラー内部に水を作らないで、カビも悪臭も発生しなくなるという事です! クーラーを止める日時は送風モードに切り替え30分から1時間位、タイマーで風を送り、クーラー内部と室温の温度差を無くすことにより、結露→カビ→埃付着→悪臭の発生はありません。機種によっては停止時送風機能付きも出ています。

当社もエアコンクリーニング後から3年が過ぎましたが、送風タイマーON*をやっていましたが、おかげで、夏場の社内は、ハワイのような涼風が吹いていますよ!

Healthy up

話題のベジブロスを良水で作ろう!!

最近ようやく話題になり始めたベジブロスは、

料理研究家のタカコ・ナカムラさんが考案した野菜の皮、へた、切れ端などを1.3リットルの水に両手一杯分の野菜の切れ端と小さじ一杯の日本酒を入れ、灰汁をよく洗い、20~30分弱火でコトコト煮るだけ。野菜が持つ香り、甘みや旨みなどが出ます。十ニ分に引き出され、サラダでは体に吸収しにくいβカロチン、オリフェノール、アントシアニン、イソフラボンなどのフィトケミカルを効率よく取り込む事が出来るスープストックです。

野菜の皮や種、根、茎には、活性酸素の増加を防ぎ、免疫力を高める栄養素「フィトケミカル」が多く含まれ、虫や土の雑菌から実を守る皮、命の元の種、成長点となるへたや根、茎を煮出すことで、成分が抽出されやすくなるそうです。お味噌汁を初めとしたスープやシチューなどにフル活用できますので、サポータ様のお宅の良水を使い、作り置きしてみてください。

ベジブロスをはじめよう。角川マガジンズより発行。タカコ・ナカムラ公式HP <http://takakonakamura.com/>

報告

リンゴちゃんが天国に召され

「へ山のザリガニ日記」の連載が終了した事をご報告します!

リンゴちゃん メロンちゃん 安らかにお眠りください

Pick up

我が家ブランの柚子胡椒



このところの「当セブー」への影響か、
徐々に全国化してきた柚子胡椒
青唐辛子が出回る7月から9月に柚子と合わせて作ってみませんか？

《作り方》

- ① 青唐辛子を適当にセカリ、フードプロセッサーで、さらに細かくする。
- ② 柚子の皮も同様にフードプロセッサーで細かくする。
- ③ ①②をボウルに取り出し、分量の塩と混ぜ、保存容器に移し、仕上げに柚子の果汁を絞る。
※米麹を入れた方が味にまろみが出るが、なくともOK♪

フードプロセッサーをお持ちの方なら
簡単にできます！
あり鉢でもできるよ!!

《材料》

- | | | |
|-------|---------|-------------|
| 青唐辛子 | … 150g | 辛いものもあるので |
| 柚子の皮 | … 4~5個分 | 辛いがどうか要確認!! |
| 柚子の果汁 | … 1個分 | |
| 米麹 | … あれは | |



混ぜるだけ！
絶対失敗しない!!

余談ですが…九州(福岡周辺)では、唐辛子の事もコショウと呼びます。

Line up

新製品紹介 "水素アワー"

～全身肌と呼吸から水素を吸収できる入浴剤～

1週間に一度の
全身水素浴で
余剰の活性酸素を
撃退しよう!!



高濃度水素入浴剤
水素アワー
※内容量：40g × 10袋

販売価格 4,500円(税別)
ユーパー様特別価格 3,500円(税別)

水曜日は
水素曜日に
しませんか？

Close up

ユーパーが応援ある事に決めた一曲よ♪

取引先との親睦の帰り、家路に付くタクシーの後ろ座席で
この歌がAMラジオから流れ始めた。

～生きているという事は誰かに借りをつくるということ
生きているという事は……

一瞬でそれと判る上条恒彦の声、目上の人から諭されるような歌詞としてメロディー
久々に頭から背骨にかけ電気が走るような感覚を味わった。

歌詞をご紹介します

生きているということは 誰かに借りをつくること
生きていくということは その借りを返していくこと
誰かに借りたら 誰かに返そう
誰かにそうしてもらったように 誰かにそうしてあげよう

生きていくということは 誰かと手をつなぐこと
つないだ手の温もりを 充れないでいること
めぐり逢い愛しあい やがて別れの日
その時に悔やまないように 今日を明日を生きよう

人は一人では生ききれない
誰も一人では歩けない
生きているということは 誰かに借りをつくること
生きていくということは その借りを返していくこと

誰かに借りたら 誰かに返そう
誰かにそうしてもらったように 誰かにそうしてあげよう
誰かにそうしてあげよう 誰かにそうしてあげよう

色々な人のおかげで どうにかなっている自分には、ズシン! ときた一曲がありました。

この歌は、すごいにっこりおられる方もいらっしゃると鬼いますが、
「上を向いて歩こう」や「遠くへ行きたい」をはじめとする
永六輔と中村八太の「六・ハコンビ」の作品である事が
後から判った編集人でした。

1974年に永六輔氏が自ら歌ってシングルとしてリリースし、
デュークエイセスに引き継がれていたがヒットには及ばず、
長い間熟成の期を待っていたにも関わらず、

NHKで上条恒彦が朗々と歌うこの曲が放映された後、
多くの人がCDの存在を探したという。当時その存在は
無く、ようやく昨年9月にリリースされています。

サボターサンも YouTubeで『生きているということ』を観てみた。
お気に召せず、数ヶ月になりましたがCD屋さんで買ってください。
どうすると、上条さんも、CD屋さんも、六八さんも、CDジャケットのデザイナーサンも、
印刷屋さんたちみんなが喜んでくれます。

ユーパーも上条恒彦が歌う「生きているということ」を
勝手ながら応援しきります!!



Pin up

我が家家の水自慢!!

前号「ユーピー通信34号」でお願いした 我が家の水自慢募集に
沢山の「自慢をお寄せ頂き、ありがとうございました。
一部ご恐縮ですが、ご紹介させて頂きます。

東京都・T様

現在3歳の娘子が生後すぐヨリアトピーで
色々気を付けていた事もあり、殆ど改善して
来ましたが、お風呂やシャワーに含まれた
水道水の塩素に懸念を感じていて
インターネットで色々探していくうち、ユーピーさんの
HPを見つけ家全体の浄水器の相談に
のってもらいました。その結果ウォーターメッセージで
塩素を取り除いた後、石鹼水をかける淨活水法
なら、求めていた理想の水になると思いあ願いました。
取り付けたその日から、台所の洗い物をする時に
お湯が柔らかくつたりお風呂も一番湯に浸った時の
ヒリヒリ感もなくなりました。一番驚いたのが、1月から
使い始め2週間ほど経った時に、手の手荒れが
きれいに治っていたことです。つくづく塩素の害を感じました。
これからも費用は掛かりますが、我が家にとってオーレ
淨活水器は、必需品です。塩素の事を考えないで
日々過ごせるのが何より快適とは思ひませんでした。
思い切って取り付け本当に良かったと思ひます。



福岡市・A様

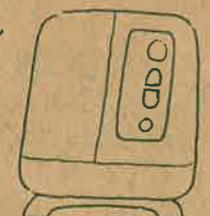
家を新築にする際に、家全体を活水にする
ブリリアンアクティブと水素水にするイグランテ
(ビルトインタイプ)を設置しました。
これまで浄水器は台所に付けていましたが、
違ひを感じた事は、引越しをして2週間程
たった頃から主人のワシャツの襟汚れが殆ど付か
なくなったりと、夜主人が帰宅した時に背広の
肩口が真っ白になる程のフケ症でしたが、それが
全くなくなった事にびっくりしています。今では
スーパーで宅配の水を買うこともなくなり、高い買物
だたけど買う水代と比べるとどうでもないなと思ひます。

<キッチン> 水栓 水道水栓 イグランテ水栓



福島市・I男様・63歳

ユーピーさんより、パールウォーターを
12年前頃から購入して使っていますが、先日の説明で、
パールウォーターが作る水も
今話題の水素水である事を
教えてもらいました。
どんな前から、良いものを紹介してくださった
ユーピーさんと、自らの感性に改め
びっくりしています!



・ 山形市・Y子様・32歳

パールウォーターを数ヶ月前から使い始めました。
主人は胃がん、私はお腹がん、янjanになら事が
多く、両方の胃腸と子供の健康を考え
浄水器から電解水素水にある、パールウォーター
に買い換えると鬼いましたが、相談に



乗ってもらっている内に
元々持っていた浄水器と
パールウォーターを接続した方が
良くなる」という提案を受け
お任せしました。

おかげで子供は元々元気でしたので変化はありませんが、主人のところ胃の調子が良好にならしく、朝歯を磨く時「オエ」とよく言いましたが、それも聞かなくなつた気がします。
これからも費用は掛かりますが、我が家にとってオーレ
淨活水器は、必需品です。塩素の事を考えないで
日々過ごせるのが何より快適とは思ひませんでした。
思い切って取り付け本当に良かったと思ひます。

・ 福島市・K子様・29歳

2ヶ月前位からユーピーさんより、アクティブビオを使い
始めましたが、米磨きから水素水を使つてご飯を
炊いています。今までよりも、格段美味になりました。
それと、今までの炊いて翌日まで保温していら
ご飯の色や臭いも変わっていましたが、2日経ても
炊き立つの様です。浄水器からの買い替えでしたが
本当に良かったと思ひます。

茅ヶ崎市・S様・47歳

主人が腎臓の数値が芳しくなかった
こともあります。水素水を作りアクティブビオを使
い始めました。飲み始めは、今までの
水道水と上比べると臭みもなく軽い感じ...。飲み始め
2ヶ月くらい目の定期健診の時に主人の腎臓数値が
正常値に戻っていました。それから8ヶ月正常値のままです。
もう少し水量が出たらいいかな~と思ひますが
もう水道水には戻れないと思ひています。



横浜市・K子様・54歳

アクティブビオを一年ほど前から洗面所に付けて
洗顔用として使っていますが、化粧を落とす時に
クレンジングを使わなくなりました。
それなのに肌の調子が物凄く良く、知り合いかから
最近「なんか若くなつたわ」とよく言われます。
顔をあ見せ出来ないのが残念ですが...
洗顔が終った後、突然張らないと言う事は、肌に
悪い成分は除去されて、水素が肌に良い影響を
与えているのかな~と感じています。

Pick up

へおいしい水のおいしいお店 紹介～

登録商標
銀座

鳥匠

銀座鳥匠さん

天然木一枚板のカウンターで
焼き鳥と旨い酒を味わう銀座の夜

銀座鳥匠さんは、銀座の
8丁目金春(コンパル通り)にある
昭和53年創業の焼き鳥の老舗です。

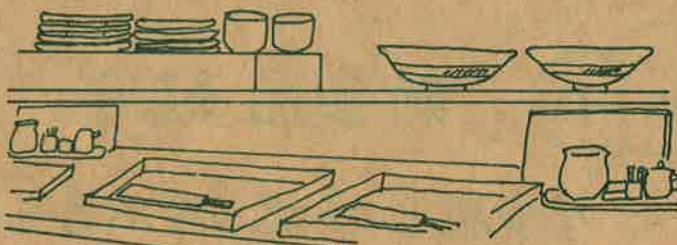


山形県産のせ鶏や
季節の野菜を中心
紀州備長炭の絶妙な炭加減で
薄味の中に深みを含んだタレや結晶塩、
味噌など素材に合わせて、分けて
丁寧に焼き上げてくれます。

店主の佐竹さんは、この店を始める前に
フレンチ・イタリアン・スペニッシュなど
10数年の料理経験があり、
編集人が食して感じた
「単なる焼き鳥ではない感じ」を、
その経験が織り出しているものと見えます。



場所が銀座という事から
店内に煙が上がりにくい設備が
施されており、女性を連れてい行とも
「髪に臭いが多っちゃったわ」とか
文句を言われる事は無い店です。



人気のメニューは?

合鴨のあろしポン酢のせ
手羽先のロースマリー風味
北内地鶏のみを焼き etc...

店主の佐竹さんに
拘りを聞いてみた!

すると「医食同源」と一言。
化学調味料などを控え、素材の
持ち味を活かす事をバガバゲーしている
とおっしゃいました。

そのためには、水も大切だと

水は浄化された電解水素水と
酸性水を使用されています。
この店のエンディングに供されるパンの
鳥スープは、酸性水で鶏がらのくせを
丁寧に取り払い、それを水力抜群の
電解水素水で炊きました。
軽さの中に濃厚な旨みを持った汁は、
生きていることの素晴らしさを
再確認できる逸品であります。

このスープは毎日ここで来店する常連も
多いといつ...

なぜか無性に焼き鳥が食べたい!
そこは銀座周辺にあります!

そんな時は、銀座鳥匠さんの
のれんを潜ってみませんか?

石原裕次郎さんの齊画氣樂
店主佐竹さんが迎えてくれます。

銀座 鳥匠

東京都中央区銀座8丁目7-10
銀座アイキビル 2F

休業日：日曜 / 祝日

03-3574-6821
(予約した方が安心です)

銀座鳥匠 公式HP
<http://www11.ocn.ne.jp/~torisho/>