

(有)ネイティブヘルス代表に皆川榮治就任 皆川容子は会長に

1998年創業以来、代表を務めて参りました皆川容子は、この度、経営の第一線から退き、今後は、会長として、菜食整腸健康法のご指導と普及に専念することになりました。引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

《新代表就任ご挨拶》 ネイティブヘルスの使命

(有)ネイティブヘルス 代表取締役 皆川榮治

「人生の目的は何か？」と問われると、人には様々な考え方があると思います。宗教的な意味合いもあれば、哲学的な説明も可能でしょう。が、私は極めて単純に「人生の目的とは？」「人の為につくすこと」と考えています。

私が初めて腸マッサージや生野菜健康法に出合ったのは、1997年の1月、台湾でも肌寒い雨の降る或る午後のことでした。

台湾にある私の会社の元職員から「私が今勤めている健康センターに良い先生がいるので紹介したい」と言うので、その健康センターを訪ねました。そこで出会ったのが楊仙友先生で、米国籍の朝鮮華僑でした。日本語が堪能で大変ユニークな健康法を指導しており、何度か訪ねるうちに、何人もの生活習慣病の方たちが、数か月で健康状態に戻っているのに、驚きを隠せませんでした。これが今のネイティブヘルス設立のきっかけになるのです。

元来、私は台湾で経営コンサルタントをやっており、企業の問題解決、即ち企業の健康回復をお手伝いする仕事を営んでいます。企業には必ずと言ってよい程問題があり、その解決には時間がかかります。特に人と人との協力関係や、責任感の欠如が問題で、これを改善し、問題解決するのが経営コンサルタントの仕事です。

同じ様に、人にも必ずと言って良いほど大小様々な病気があります。特に生活習慣病といわれる病気は解決が難しいのですが、元来神様から与えられている自然の治癒

力を回復させるお手伝いをするのが、ネイティブヘルスの使命であると考えています。

ネイティブヘルスの職員のみならず、ネイティブヘルス認定指導員の皆様や、全国の会員各位の方々と手を携えて、この使命を果たして参りたいと思います。

その為には、従来、ネイティブヘルスのお客様は、比較的所得の高い方が多かったのですが、所得の高くない方々や、今までネイティブヘルスと全く関わりのなかった方々にも広く喜んでいただける方法を考える必要があります。

どうぞ、皆様のお知恵とご協力の手をお貸し下さい。よろしくお願ひ申し上げます。

(2014. 10. 01)

新原経営顧問(股)公司 董事長兼総経理
関西学院大学 法学部卒
1964年湯浅電池(株)入社
営業部長、台湾湯浅電池公司総経理歴任、
1992年(株)タナベ経営入社経営コンサルタント
良友企業管理顧問(股)公司副総経理、
1996年4月新原経営顧問(股)公司設立、現在に至る



「オリーブオイルの真実とおいしさ」

オリーブオイル輸入販売

朝倉 玲子

2014年9月21日チカコ健康サロン講演要旨

会津若松から参りました朝倉玲子と申します。オリーブオイルを中心にイタリアのオーガニック食材を輸入販売しております。私は1996年から料理修業を目的に農家民宿、そしてレストランと南イタリアを中心に三年間滞在しておりました。初めはオリーブオイルのことなど頭にはなく、ただ現地の本物のイタリア料理を学びたい一心で渡伊しましたが、初めの農家民宿での体験が私の人生を変えました。

その家の奥さんが、黒い瓶に入った液体を全部の鍋に入れていくのです。その液体こそオリーブオイルだったのですが、あまりに大量に入れるのを見て、食べる前から辟易したのを今でもよく覚えています。

私は「オリーブオイルは、臭くてまずいもの」と思っていたからです。

大量に料理に注いでいるのを見て、せっかくの料理が台無し！と思ったのですが、食べてみるとまったく油っぽくなく、しかも素材の味が生きた日本では食べたことないイタリア料理が出てきたのです。

あの時の感動は、今でも忘れられません。おいしさと素晴らしさに私は、一気にオリーブオイルの魅力にとりつかれました。その後の修業は、すべてオリーブオイル専門の農家に入り、各地の郷土料理を学びました。

シチリア島、ナポリ、サルデーニャ島、場所は全く離れておりますが、それぞれに美しいその土地の気候風土にマッチした良質のオリーブオイルがあることを知りました。

私は今、オリーブオイルを販売しておりますが、その販売まで至るに及んだ理由は、オリーブオイルのすばらしさに感動した、だけではありません。

各農家でオリーブ栽培、そして加工工程も見ることが何度もあり、現状をみて大変ショックをうけたからです。



なぜならばエキストラバージンは、ほとんどのものが混ぜ物が入っているのが、当たり前前の現状を知ったからです。混ぜ物は、古い年産のものや遠い国からの輸

入品など、それはひどい現状を知りました。それまで良いイメージのなかったオリーブオイルの現状を、目の当たりにし、なぜおいしくなかったがわかり、同時に各地で味わってきたおいしい本物が日本に来ていない、ということ強く思いました。

だったら本物を日本人の人に伝えよう！と思い、日本人の舌に合う、且つ日本の食材に合うオリーブオイル探しが始まりました。

料理修業先の農家民宿は、その農家の人が日常で食べているものを宿泊客に出し、一緒に食べます。レストランの料理とはちょっと違い、日本人の私が毎日食べても飽きのこないほっとするものばかりでした。

素材、主に野菜や穀類、肉や魚などをオリーブオイルと塩だけで料理するのがイタリア家庭料理の基本です。

私たち日本人は、「油」とはあくまで炒めるときに使うもの、または揚げ物用に、とだけ思いがちですが、イタリア料理は「素材の味を引き出す調味料」として使います。これらのことを、現地で見ると味わい、納得し油の概念が変わりました。それは本物のオリーブオイルこそ！と実感しました。

このような経緯から、私はイタリアで様々

な農家をめぐり、ジョバンナさん一家がつくる他の農家さんとは混ぜない、本物のシングルエステート（一軒ものの混ぜもの無しという意味）のオルチョサンニータと出会い、これを日本に広め、日本人にそのおいしさと使い方を伝えようと帰国しました。

さて、皆さまは「油」についていろいろなイメージをお持ちと思いますが、油というと「酸化」という言葉があります。みなさまも酸化しないよう注意深く油を選んだり、賞味期限の長いもの、早く使い切るようにされるなど、いろいろ注意していらっしゃるかと思います。

そこで「油の酸化」についてお話したいと思います。酸化は、油の中に含まれる脂肪酸が変質してしまうことを言います。高温で熱したり、空気と触れたりすると酸化してしまいます。高温は特に炒め物をする時、にんにくのみじん切りなどをして香りが出るのを待っている時間が『魔の時間』と、私は呼んでいます（笑）高温で熱すると酸化する、とみなさんは無意識でわかっていらっしゃると思いますが、具体的には 210℃を超えると脂肪酸は酸化してしまいます。

そのにんにくの香りが出るまで待っている時間で、簡単に 210℃を超えてします、という事実を、まず認識していただきたいと思います。だったら火にかけない方がいいのでは？と思われるかもしれませんが、またオリーブオイル以外の油は、どうなのか？と想像される方もいらっしゃるかと思います。

油に含まれる脂肪酸は、ほぼすべて、この高温にさらされると酸化する、と聞いていただいて間違いございません。

オリーブオイル中に含まれる脂肪酸の主成分は、一価不飽和脂肪酸ですので、比較的熱には強いといわれています。なので、加熱しても 210℃に達しなければ大丈夫ですし、そして他の油以上に野菜のうまみをだし、また肉や魚などを調理する場合も、風味が良く、軽く、仕上がりが美味です。オリーブオイルに含まれる脂肪酸以外の微量成分は、ポリフェノールやビタミンEなどにも富み、オリーブ果実に含まれる脂肪酸を酸化させないためにある物質ですが、これはもちろん、私たちヒトにとってもいわゆる抗酸化物質として、

身体に有効です。脂肪酸は主に、細胞膜を作る原材料、ホルモンのバランスをとる。また血液中のコレステロールのバランスをとってくれるなど、優れものです。

オリーブオイル販売を始め、14年目になりますが、知れば知るほど、オリーブオイルの魅力に、はまっています。有効成分が身体に及ぼす影響ももちろんですが、何ととってもオリーブは、8000年の栽培の歴史があるといわれています。この長い間、廃れることなく使われ続けたという稀な植物ということです。

皆様は、オリーブの生の果実を召し上がったことはありますか？生の果実は、紫色の粒でプルーンの熟したものを小さくした感じです。しかし、そのまま食べると「苦く」「辛く」「渋く」、そのままでは決して飲み込むことさえできないほどです。これは鳥も、動物も、食べない。誰も食べないものがなぜ、8000年廃れることなく使われ続けてきたのでしょうか。オリーブの果実はだれも見向きもしませんでした。ヒトがある時から使うようになるのです。なぜならば、オリーブに薬効があることを発見したからです。肌に塗りつるつるにすべすべになる、あつた傷が思いのほか早く治っている、外用で使用していたものが、そして服用する・・・というように、今でいう薬のように丸ごと使っていたのです。時を経て、油に分離することを覚え、オイルだけになると、生で感じる「辛味」「苦味」「渋み」は生ほどに強烈ではなくなり、それらを食用に使うようになっていきます。

本物のエキストラバージンには、うっすらと辛味、苦味、渋味があります。

みなさまも、本物を探す時の目安にされるとよろしいかと思います。

しかしながら、世の中は混ぜものだらけのエキストラバージンだということです。

混ぜ物の偽り品を、いくつ味をみたところで、本物はわかりません。本物を探すには、本物を何度も味わい舌で覚え、感覚で感じなければなりません。

8000年前の古代の人々が、有効利用していた薬効の恩恵は、本物のオリーブオイルにしかありません。

以上これらのことを踏まえ、皆様にも、ほんもののオリーブオイルを知っていただきたいと思います。まず味わってみてどのようなか、ご自分の舌で覚えてください。

私は、オリーブオイルの真実のお話と使い方の料理教室を全国で展開しております。今日は、ネイティブヘルスさんのご参加の方向に生でおいしく食べるレシピをご紹介しますと思います。

トマトにかけるだけですが、そのオリーブオイルのかける量をよくご覧ください。オイルの量がトマトサラダのおいしさを左右します。その他、玉ねぎを利用したドレッシング、またチーズを使用せず塩漬けのケッパーを使用したバジルソースのつくり方をみていただきます。

どれもたっぷりオリーブオイルを使用して作ります。(詳細はP5,6のレシピ参照)

何度も申し上げますが、高温にさらさない、蓋などを開けっ放しにしない、が重要です。また直射日光はもちろん、蛍光灯の光とも反応して酸化を促しますのでご注意ください。購入されるときは必ず遮光瓶に入ったものをお求めください。

また全国でオリーブオイル使い方講習を行っています。火の通し方のコツ、素材とオリーブオイルと塩だけで簡単でおいしい、そしてヘルシーなお料理のつくり方をレクチャーしております。是非機会がございましたらおいでくださいませ。

ネイティブヘルスさんには二年前にベリータッチの集中コースに参りましたのが縁でした。皆川先生には会津若松にもおいでいただきました。しかし、私の扱いますオルチョサンニータを、ローフードランチにお使いいただけるとは夢にも思いませんでした！今ではお使いいただき本当に嬉しく思います。

一人でも多くの方々に、エキストラバージンの本物を知っていただき、お使いいただき、より良い健康のお役に立てれば本当に嬉しいです。

今日はありがとうございます！



五感を呼び起こす料理教室

スタッフ感想

私達は、常日頃から、オリーブオイルは不飽和脂肪酸(常温で液体)で、体にいいですと言っていますが、本当にそうなのか？

オリーブオイルとは？価格にしてもピンキリです。高いものがいいものなのか、安心できるものなのか？を知りたくて、会津若松の朝倉さんに講演、料理教室をしていただきました。

オリーブオイルの熟知は、もちろんなのですが、朝倉さんの人間性への信頼が、選択の一番の理由でした。

参加者も20名を超える盛況ぶりで、皆さんの関心の高さを実感しました。

要旨は、前述の通りです。

朝倉さんの本物を「自分の舌で」、という言葉も印象的でした。私達は、価格やキャッチフレーズ、言葉で物を選んだりしていると、反省しました。いい野菜、いいオイル、いい塩があれば、本当に、体が喜び、それがまた、心の喜びになっていく、という流れがあるような感じがしました。

また、参加の方々には、終了後、たくさんの設問にもかかわらず、アンケートにも丁寧にお答えいただき、有難うございました。

講演の内容、料理教室、オルチョサンニータにもご満足いただけて、嬉しい限りです。

いただきましたアンケートを参考に、今後も、この様なご満足いただけるチカコ健康サロンを企画していきたいと願っています。

朝倉さんをはじめ、参加の方々に、スタッフ一同感謝しております。

有難うございました。

大久保

五感を呼び覚ます料理教室

オリーブオイルを使いこなす。非加熱で素材の味を再発見

●Insalata mista con EX vergine Orcio Sannita/EXバージンのミックスサラダ

材料

レタス
きゅうり
ルッコラ
オルチョサンニータ
コンチェントラートデルマーレ
(アサクラ天日塩)
ひまわりの種、松の実など

- ① 野菜はよく洗ってよく水切りしてから、ちぎったり、カットする
- ② ボールに野菜、ナッツ類を入れ、オルチョを加えよく和える
- ③ コンチェントラートをふり全体によく混ぜる

●Insalata pomodoro/トマトのサラダ

材料

トマト
オルチョサンニータ
コンチェントラート
野生のオレガノ

- ① トマトはスライスする
- ② 更に並べてオルチョをたっぷりかけ、コンチェント、野生のオレガノをふり冷蔵庫で冷やす

●Salsa cappeli/ケッパーとバジルのソース

材料

塩漬けケッパー
バジルの葉
にんにく
オルチョサンニータ

- ① 塩漬けのケッパーは水に浸し塩抜きをしておく
- ② ミキサーにバジル以外の材料を全てとろとろにする
- ③ トロトロになったらバジルの葉を加える
塩加減はオルチョサンニータで調整する

【使用方法】 パスタ、豆腐、お刺身、野菜生・蒸しなどにかける

●Olio profumato con basirico e cappeli/バジルとケッパーの万能オイル

材料

オルチョサンニータ
塩漬けケッパー
ドライトマト
にんにく
バジルの葉
赤トウガラシ

- ① ガラス瓶を用意する
- ② 材料を全部入れてオルチョを注ぎ、全部かぶるようになる
- ③ 1週間以上たったら使用可能
パスタ、サラダ、様々な料理にかけて使用する

【使用方法】 出来上がったパスタ、魚肉のソテー、つけもの、なんにでもかける

●salsa cipolla e olio/玉ねぎのドレッシング

材料

玉ねぎ
塩漬けケッパー
オルチョサンニータ
米酢
にんにく
和からし

- ① 玉ねぎはすりおろすかみじん切りする
- ② にんにくはみじん切りする
- ③ 塩漬けケッパーは塩を洗い流してから、水に漬けて塩抜きしたものをみじん切りする
- ④ ボールに玉ねぎ、にんにく、米酢、からしを入れよく混ぜてオルチョサンニータを加えて好みの味に調える

【使用方法】生野菜サラダ、温サラダ、魚介サラダ

●Salsa pomodoro fresca e capperi / フレッシュトマトとケッパーのソース

材料

オルチョサンニータ

塩漬けケッパー

ミニトマト

にんにく

イタリアンパセリ

レモン汁

- ① ミニトマトはみじん切り
- ② にんにくもみじん切り
- ③ 塩漬けケッパーも塩抜きしてからみじん切りする
- ④ パセリもみじん切り
- ⑤ ボールに①～④を入れてオルチョとレモン汁で味を調える

【使用方法】お刺身、野菜、キノコソテー、などにかける

※オルチョサンニータ 南伊、カンパーニャ州ベネトン産 本物のシングルエステート
オーガニックで栽培されたオリーブ果実は、手摘みしてその日のうちに搾油されます。無濾過で瓶詰

※塩漬けケッパー 花のつぼみを手摘みし、塩で漬け込み発酵させたもの。
植物性なのでベジタリアン、ローフードには最適。料理にコクと旨みをだします。

※野生のオレガノ ハーブの一種です。トマトとの相性がいい。

※コンチェントラート 負荷・ストレスをかけずにつくられた自然の恵みの天日塩。

※ ネイティブヘルスで取り扱い、ランチ時に使用しております



ホテル ラ・スイート ランチ付きセミナー

Native Health Seminar

皆川容子『美容と健康の要は腸元氣』

日 時 2014年10月29日(水)

11:00 セミナー

12:45 菜食のスペシャルランチ

(バターも生クリームも使わないヘルシーランチ)

14:00 ベリータッチ=腸もみ体験(希望者1000円)

会 場 ホテル ラ・スイート 3階宴会場プレジール

参加費 10,000円 ラ・スイート レディース会員9,000円

ご予約・お問い合わせ

ホテル ラ・スイート 電 話 078-371-1111

FAX 078-371-1110



神戸新聞文化センター

TiO舞子KCC 秋の新講座

皆川容子『腸健康法—ベリータッチ(腸もみ)で健康づくり』

◎毎月第一水曜日 14:45~16:15

◎お申し込み・お問い合わせ

TiO舞子KCC 電 話078-786-0808

FAX078-786-0606

知識 (チ) からだ (カ) ころ (コ) の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師 (敬称略) 演題	会 費	備 考
10月18日 (土) 9:00~15:00	ハイキングのお誘い 「天下分け目の天王山」		8頁参照
11月 3日 (月・祝) 10:00~16:00 13:00~14:30	ベリーフェスティバル 「美・健・癒のまつり」 講演; 羽間俊雄 「長命から長寿へ」 健幸華齢へのいざない	1200円 事前申込み 1000円	別紙
16:15~18:30	指導者研修会		認定指導員
12月 6日 (土) 14:30~16:00	谷 福江 「田辺大根ふやしたろう会」 即売会あり	会員 無料 一般 1000円	

予定は、変更する場合があります
 前日までに必ずご予約してください
 問合せ・予約 大阪 06-4802-6880・2



《講師プロフィール》

谷 福江 (タニ フクエ)

1947年 大阪市東住吉区田辺生まれ。

田辺地域でミニコミ紙発行 (現在休命中)

1999年 道路予定地の「大楠」の保存運動に参加し、町の歴史や文化を大切にしたいと思うようになる。地域の方達と、江戸時代より全国に美味で有名だった田辺大根の復活と普及の会を設立。また、田辺HOPEゾーン協議会のまちづくりに参加。どっぷり田辺にいます。

「町のアイドルになった大根」

なにわの伝統野菜田辺大根知ってはいませんか？

ちょっと下ぶくれの丸顔で、色白で細やかな肌のかわいい形の田辺大根。

江戸時代から現在の大阪市東住吉区田辺で栽培されていました。

「全国的に聞えたり」と大正14年発行の「田辺町誌」に記載されていたほど有名でした。都市化の波やふぞろいな姿型。病気に弱いなどの理由で、一時は市場から消えた「田辺大根」。

ふとした事で、種が発見され今では「なにわの伝統野菜」として15年前より復活しました。

9月中旬の種まきの頃に種と栽培マニュアルを地域の人々や小学校に配布しています。

栽培された大根の品評会を毎年12月第2日曜日に「田辺大根フェスタ」を開催。

地元の法楽寺の「終い不動でも諸病封じを願って「ふろふき」の振る舞いが行われています。

今では、小学校の給食にも出る様になり、地元では和菓子、洋菓子にも使われています。

当日は、田辺大根の試食もしていただき、販売 (1本200円前後) もいたします。

天王山へのお誘い

歩くのに、最適な頃となり、今回は天下分け目の「天王山」へのお誘いです。
昨年12月に阪急京都線に「西山天王山」という新駅ができました。
そこをスタートに、桓武天皇の平安遷都に合わせ、鬼門除けとして鎮座したといわれる
「小倉神社」から天王山(270m)へ上ります。
山頂からは、木津川・宇治川・桂川の三川合流の景色も見られます。
近くの保育園児でも行けるコースです。山頂から下ってくると、「宝積寺」。
クロード・モネの「睡蓮」で有名な大山崎山荘美術館もあります(入館料900円)



集 合 阪急「西山天王山」駅 9時集合
(西山天王山駅西改札口付近)

西山天王山駅～小倉神社～天王山～山崎聖天～

JR「山崎」 阪急「大山崎」 解散

持ち物 各自昼食の用意 飲み物 雨具など

ご参考に 阪急梅田駅発 8:14 快速急行 茨木駅で準急に乗換 西山天王山着 8:51
河原町発 8:27 快速急行 桂駅で準急に乗換 西山天王山着 8:48

あとがきによせて ご挨拶

これから先15年という、とても長く感じますが、過ぎた15年を思った時、それはあっという間の年月です。

長く大学に勤め、何か新しい私にしかできないような仕事をしたいと、無謀にも突然退職したのが48歳。何をするか模索している時に、降ってきたSLEという難病。勿論それは、突然降ってきたのではなくて、前兆はあったのですが、無視してきた結果がこんな大病とは、まさかの出来事でした。

さらには大腿骨頭壊死となり、途方にくれたものです。

1998年、一生治らないといわれた2つの難病が、思いもかけず良くなって、あれよあれよという間に、その健康法が、私の生涯の仕事になったのでした。

それから15年、随分大勢の方々に助けていただきました。微力な私がここまで続けられたのは、本当に皆さまのお陰です。素敵なたちに囲まれ、素晴らしいスタッフに恵まれ、感謝の気持ちでいっぱいです。

腸マッサージの考案者である楊仙友先生を紹介してくれ、健康をもたらしてくれた弟榮治が、この度、後を継いでくれることになりました。

菜食整腸健康法は、真の健康体をつくる素晴らしいものだ、と私は確信しています。

15年の間には、びっくりするような奇跡を数知れず、目の当たりにしてきましたから、自信を持って言えるのです。一人でも多くの方にこの健康法をお伝えしたい。そして、真の健康の喜びを知って頂きたい。それは私の望みです。

これからは、経営は後任の榮治に任せ、私は皆さまの健康づくりのお手伝いに専念したいと思います。健康でなければ何もできません。私のように、病に苦しむことのないように、事前に病気を防ぐ健康づくりを、皆さまにお伝えして参ります。個人個人が、健康であれば、社会全体が明るく健康になります。もうひと踏ん張り頑張りますので、よろしく願い申し上げます。

そして、さらにネイティブヘルスをご支援くださいますよう、お願い申し上げます。 皆川容子