



2025 (旧オルチョ通信) アサクラ通信 9月号

公式サイトのニュースレターに登録するとお知らせや活動情報をご覧になれます！スマホで簡単↑QRコードをご利用ください

いつも弊社アイテムをご愛用お引き立ていただきまして誠にありがとうございます！さて尋常ではない暑さに見舞われた8月でした。残暑も厳しいと聞きますが長期にわたる酷暑にどうぞお身体ご留意ください。この暑さの中どのような対策をされていますか？私は夏バテすることなく元気です。元気の元は2つあります。①糠漬けと②オリーブオイルです。この夏は夏野菜を何でもかんでもぬか床に入れ毎食ぬか漬けを食べています。糠漬けは手軽に実践できる人工的に培養された菌とは別物の天然菌食品です。糠漬けの豊富な菌と塩分、その援護射撃はもちろんオリーブオイル。この2つの強力なパワーが元気の素です。オリーブオイルは常備されていることと思います。ぬか床は今からでも自前で作ることをお勧めします。2つとも暑さを乗り切るための最強パワー食品です。

9月9日(火)は社内研修の為、臨時休業します。ご迷惑をおかけしますがお問い合わせはHPからお願いします

価格改定のご案内

■ファッロの粉 (全粒) 500g

¥1037→ **新価格 ¥1210**

■軟質小麦ジェンティルロッソ 500g

¥850→ **新価格 ¥1382**

現在販売中の在庫がなくなり次第価格改定いたします

マイケル応援企画・コラボセット24弾！山形のもぎたて桃&EVO わら一本 / コラボ企画初めての東北・山形県の産物・桃とわら一本のコラボ販売です。生産者は減農薬・化成・動物性肥料不使用で丹精込めて作る五十嵐農園さんです。9月中旬までに出荷される桃の品種は目まぐるしく変わります。お届けする桃の品種はお楽しみになります。少雨の為例年より小ぶりです。後味すっきり甘味をお楽しみください。 **セット内容：EVO わら一本250ml と山形産桃¥4900 (税込・送料別)** **ご注文はHP やオンラインショップをご覧ください**

遺伝子の『スイッチONとOFF』という概念

数か月前に、ある冊子の編集者からお勧めの本を紹介してください、という依頼がありました。迷わず選んだのが分子生物学者・村上和雄氏著書の『生命の暗号』(サンマーク出版)です。これは多くの人に読んでもらいたい一冊です。著者の生い立ちから始まり、大での研究の顛末から海外留学での経験、そして移籍した筑波大での世紀の大発見まで、『遺伝子とは？』を、著者の体験から得た確信をまとめたものです。私は本書を、末期がんに侵され見事に克服した知人から教えてもらいました。

本の内容を具体的に書いてみます。人は30兆という膨大な遺伝子(DNA)を持つと言われていますがその大部分は機能せず眠った状態だそうです。必要に応じて遺伝子のスイッチがONになり、そのスイッチは『心』と密接に関係しているというのです。遺伝子は生まれてから死ぬまで固定されたものではなく、環境や心の状態によって機能をON・OFFに切り替わる。

今、不可能なこともそれを司る遺伝子がONになりさえすれば努力や行動が伴うことにより可能になる、とあります。そのスイッチをONにするにはどうすればいいのか？そこから本書の真骨頂。凡人の私が読み進めテンションが上向いた本書の主題です。心の在りようをどうすれば眠った遺伝子をONにできるのか？簡単に言う、ポジティブシンキングであれ、ということ。科学者である著者がそれを具体的に書いています。心の在りようとは毎日の生活の中にあり、目に前にある現象をどう捉えるか？『喜ぶ』『感謝する』『前向きな想い』などが不可能を可能にする遺伝子がONになり、その逆に『怒り』『心配』『不安』『絶望』などのネガティブな思考は人にとって都合の悪い遺伝子のスイッチをONにしてしまうと。それは病気になる、とあります。心の在りよう、心の持ち方、思考が、遺伝子のスイッチをON・OFFにするということです。

マイナスな現象としてわかり易いのは体調不良や病気です。それらはネガティブな思考が病気を発動する遺伝子をONにしてしまう、とあります。しかしそうだったとしても、心の在りよう、思考を変えることで重篤だった病気が克服できた人が何人もいると、著者の関連書を読んでもわかります。実際、本書を教えた知人は末期も末期の明日さえも保証できないと言われた命がこの本をきっかけに思考が変わり、その後の行動によって癌が消え、いま元気に講演活動で活躍されています。

科学者であるからこそ記述することが出来た印象深いフレーズは『科学的データでは説明しきれない生命の神秘がある』という部分です。その一つ、祈りや感謝は単なる宗教的行為ではなく遺伝子レベルに作用しうる可能性がある、とあります。祈りというのは太古の昔から人がしてきた行為です。太古は現代のように科学的に明らかになっていないことが多々ある中、判らないからこそ人は何かに願う、そして祈りになったのだと想像します。その祈りの行為が現代も絶えないのは、目には見えない何者かの影響、つまりグレートサムシング(偉大な何ものか)の存在があるからと著者は結んでいます。

私は本書を読み終え妙に納得しました。理由などありません、心にしっくりきました。本書は読後元気が出る本です。どんな困難があってもあきらめない、常にポジティブ思考であることが一番だということです。著者も書いていますが、もちろんそのためには『毎日の言動を誠実に、素直に』がベースになるのは言うまでもありません。(れ)

かんたんレシピ/かぼちゃのオープン焼き

材料/かぼちゃ・塩・オリーブオイル 作り方/①かぼちゃは(不要なら皮を削ぎ除く)中の種やワタをきれいに取り除く②キューブ状にカットする③ボウルに入れオリーブオイルを全体に回し掛け、塩も加えよくかきまぜる④天板にオープンシートを敷きかぼちゃを広げる⑤200℃に予熱したオーブンで25分程焼く⑥竹串が簡単に刺されれば出来上がり



連載中！『新・アサクラパスタ物語』 只今①～⑧まで
アサクラパスタに変革の時が来ました。それを機にブログにアサクラパスタのこれまでを連載しています。

『グルテンフリー』に始まり『四毒』と言われる昨今。小麦がまた注目されています。私たちは**どのような小麦製品を食べて来たのか？**？本当においしいパスタとは？イタリアから世界中に輸出させるパスタの裏側を見た朝倉目線の小麦についてをぜひご一読ください！ブログはHP『朝倉玲子ブログ』から！今後も連載は続きます