



# 2026 (旧オルチョ通信) アサクラ通信 2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

会津も一月の終盤から寒さが本格的になってきました。まさに冬將軍！北陸地方や青森、北海道はかなりの積雪と聞いています。どうぞくれぐれもお怪我のないようにお気を付けください。今年は旧暦の正月が2月17日だそうです。冬至も過ぎ陽も伸び、雪国に住む私たちにとって生きるエネルギーを得られる自然現象です。2月と言えば節分に梅の花。会津では梅はまだまだですが気分は早春！温暖な気候にお住いの皆さんにとっても現実の春はすぐそこですね！2026年の2月を大いに楽しみましょう。

## オリーブオイル再入荷と価格改定 (全て税込価格)

為替の影響と最低賃金上昇の為、価格変更をさせていただきますご理解いただけますようお願い申し上げます

- オルチョサンニータ 500ml ¥4428→¥4860
- オルチョサンニータ 750ml ¥5670→¥5940
- わら一本 500ml ¥4860→¥5378
- わら一本 250ml ¥3510→¥3920
- わら一本 100ml ¥1890→¥2160
- チェチのミネストローネ ¥745→¥842
- チェチのスパイスカレー ¥788→¥890
- チェチ味噌 (ひよこ豆の味噌) ¥1264→¥1350

## 入荷案内

アサクラオイル 2025年産・新もの2月中旬販売予定  
Standard 定番 ¥4320/Premium・早摘み ¥4860

## 20th 自家栽培オリーブオイル『アサクラオイル 2025 産』間もなく入荷！

中部イタリア・アブルッツォ州でオリジナルオイルを製造し 20 年になります。これを記念して各地で講習やお話を開催します。

是非ご参加ください。詳細はHP 全国講習スケジュールをご覧ください。

2月23日(月・祝) 会津でまず開催します。20年の歩みの活動報告シェア会、その後はイル・トルキオのワインと地元会津郷土料理でお祝い会を開催します。どうぞ奮ってご参加ください

12:00~14:00 会津若松・美工堂／軽食付・朝倉が実践してきた自然栽培のお話会 15:00~18:00 会津若松市内酒菜・天味にてお祝い会

定員：お話会 20 名 (会費・3000 円) お祝い：17 名 (6500 円・ワンドリンク付き) お申込み/<https://cucina-aizu.stores.jp/>

会津クチャーナ教室 2026 年の募集開始しました (HP ご覧ください)

## 食べ過ぎは万病のもと

お正月が明けすぐにインフルエンザらしきものに罹ってしまいました。久しぶりのウイルス性感染です。事務仕事用に確保しておいた時間が身体の養生に変わってしまいました。

最中はかなり苦しく、しかしやらなければならなかった全てを手放ししっかり休養ができました。且つ自分の身体の変化を冷静に感じながら過ごしていました。その時の様子を時系列で書いてみます。

感染は一月三日に新潟のショッピングモールでもらってきたと思われまふ。翌日(発症一日目)に喉に違和感がありましたが普通に生活していました。(発症二日目)喉に痛みを感じ咳も出始めました。この時までは喉だけで食欲もありました。(発症三日目)朝目が覚めたら布団から出られず寝込みました。翌日(発症四日目)

も朝から頭が割れるように痛く吐き気もします。この時に過去の経験から、あく感染症だと観念しました。前夜から睡眠が全くできなかった感があり、この日も布団の中で唸っていました。頭痛と言うより頭が重いので、そ

うだ体温計だ、と熱を測つたら37.2℃、数時間毎に計り37.2〜37.3を行ったり来たりでした。あ、熱は苦しいけれど

もつと上がってほしい。と思いました。(発症五日目)この日も布団から出られませんが、頭が重く熱は38.1℃まで上がりました。(苦しいけどやっ!)熱が上がることで体内のウイルスはもろろん、体に残留している悪いものが熱で消滅しクリアになります。39℃まで上がってほしいところでしたが翌日(発症六日目)にやっと頭痛が治

まり、ちよつと起きてみようかと思えるまでになりました。しかし起きてみるとずっと布団の中だったので身体が思うように動きません。たつた五日間、横になっていただけで筋肉が落ちふらふら。食欲も全くなくこれでは

まずい、とさすがに思いました。食べなければ!という気持ちになり葛を練って食べることにしました。寒い台所で無心に作りました。梅干しをちよつと入れてみようかなと加えました。柔らかな葛練完成。登山でも経験

していますが、エネルギー(炭水化物)が切れると、車がガス欠で動かなくなると全く同じで身体が動きません。一歩前進が非常に難しい。エネルギー切れは体が動けない!を登山経験の思い出、食欲はありませんが仕方なく作り食べました。これなら口に入れてもいいか、というぐらいの食欲のなさです。しかし食べるとすこい!た

つた150℃程の葛練が私の身体を動かすためのエネルギーになったのを実感、身体に芯ができたように、たちまち動けるようになりました。発症から部屋は暖かくしていましたが最初から水分も欲しない。この日はさすがに

それもまずいだろうと頭によりぎ、塩入の白湯を飲みましたが、その塩気もいまいちで、白湯だけにしたらおいしく感じる。かなりの脱水になっていたので、葛練を食べる5時間ぐらいたった頃でしょうか、急に下腹部に痛みを感じトイレへ!なんとなんと何十年ぶりのお便りが!そう宿便です。宿便は以前大量に出した経験があり

独特のものです(笑)それが今回また出てくれました。ウイルスが身体に入ったおかげで私の身体は熱を出し自然治癒力が発動し身体を強制的に動けないようにされました。布団の中でじっと耐えました。まるで動物がうずくまって傷を癒すように。発症から治癒迄自然治癒の工程を今回、はつきり意識しながら頭ももうろうとしながら

感じながら寝ていました。体内の修復力、そしてリセット、一年の初めに強力なデトックスができました。線を引いた部分は、自分が感じ取った治癒するための動物的勘の部分です。敢えて線を入れて強調しました。

身体の強制スイッチOFFからON迄。身体の変化に意識できたのはいい経験でした。(発症七日目)からやっと食欲が出てきました。身体の節々の痛みもなくなりました。食欲が出るということはもう治癒が完了し強制スイッチOFFだった体内が受け入れOKのサイン。そしてお粥から食べ始めるとみるみる身体が普通に動き活力も湧き、

希望も出てきました! (笑)体と心が通じていることも実感できました。インフルエンザにかかったことに感謝!自己治癒力にも感謝!身体の大掃除ができた有意義な年明けでした。インフルエンザになつたら観念しデトックスのチャンスと捉え自分の体と向き合ってみるのにこの経験がお役に立てれば幸いです。そして大事な事を最後に。この感染の発端は年末から正月中ずっと食べまくっていたツケ!内臓疲労による免疫力低下がそもそ

です。食べ過ぎは万病のもと、これは間違いありません(れ)

れんこんのマリネ・シシリー風 (アサクラCHANNE L2月5日配信)

れんこんをさっと蒸し煮したものに、玉ねぎベースのソースをかけていたどくシチリア島の料理のアレンジです。作り方は動画でご覧ください!

TsunaGod 全国の人にクローズアップ紹介

している番組に朝倉が紹介されました。

1月から5月迄、毎月1回の配信になります。

よろしければご笑覧ください。

