



- 武田鉄也今朝の三枚おろし
- お年玉プレゼントクイズ結果発表！！
- お誕生日おめでとう！！
- 武田鉄也今朝の三枚おろし

こんにちは、じゃえりー通信編集長の井原一成です。

私は学校のお勉強は本当に嫌いでした。あれほどいやなことはないと思いますが、本を読むことは大好きです。本を読むということは、本の知識を私の頭のフィルタで濾して理解し、プランを作り、実行していく、著者が書いた物語に込められたエッセンスを読み解くのはいい時間です。私は読んでも解らんのに読むのは苦痛やから難しい本はあまり読みません。簡単な本を敬読みます。何でも読みますが、本を選ぶキーとなる本があります。

有名なラジオ番組「武田鉄也今朝の三枚おろし」という番組。この番組はちょっと難し目の本をわかりやすく興味を持てる様に、内容をかみくだいて説明してくれる番組で、この番組が本になってまして、「人間力を高める読書法」という本です。読書法なんてものは書かれていませんけど、興味深い本がたくさん紹介されています。

その中で「Go Wild 野生の体を取り戻せ 科学が教えるトレイルラン 低炭水化物食、マインドフルネス」(ジョン・J・レイティ&リチャード・マニング)とい



【失敗の本質】  
【ザ・ラストマン】  
【行バカ売れ】  
【修業論】  
【持丸長者【幕末・維新篇】】などを紹介

う本を読んでいます。ちょっと難し目の本なのでなかなか進みませんが、宮本輝さんの本「にぎやかな天地」などと平行に手を動かして走をつけながら読んでいます。内容は食事・運動・睡眠・思考そして生き方にすべてつながっている。

農業の誕生が現代の様々な病気の根源。現代の人類の祖先ホモ・サピエンスが出現したのは約20万年前。その当時のいわゆる野生人と現代人の間には生物学的な変化はない。



仕入りに行ってきます。

## ●武田鉄也今朝の三枚おろし

その中で、文明が起きたのは＝農業が誕生したのは、「わずか」1万年  
前の農業の誕生は、人類にとっては産業革命よりもはるかに大きな転換  
農業が誕生したことにより、人類は大量のデンプンの摂取が可能になり

(現代人の主要栄養素は米、小麦、トウモロコシ、じゃがいも)、糖に  
なるこれらデンプンは現代のあらゆる病気の原因であると。肉体の病気

だけでなく精神疾患も含めて。更に、農業により定住が可能になった  
＝富・金  
公表できない事があるのかもしれない。  
ので運動不足にもなり、人口も過密し、(貯蓄が可能になるので)格差が生じた、などなど。

また、あらゆる菌を排除しすぎるのも、かえって人間の免疫力を低下させ、野生人であればか  
かるはずのない病に罹患すると。「現在、私たちが病気と呼ぶものは、本当は『文明がもたら  
す苦しみ』と呼ぶべきなのかもしれない」とまで表現しています。

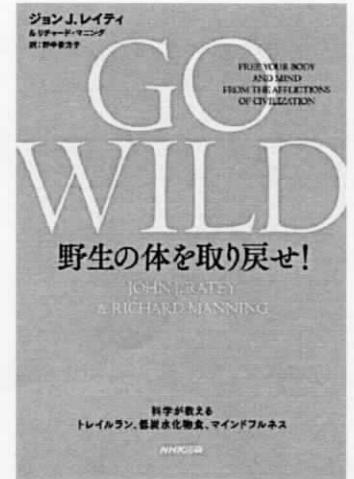
欲しいと思うものは家にいながら何でも手に入り、簡単にお腹を膨らますこともできる便利な  
現代。効率もスピードも上がって沢山の仕事をこなすことができる現代。その一方で、人間が  
持っている精密で美しい体の機能や、進化してきた脳を十分に使わず、自然とのつながりも断  
ち消えている。忙殺され、十分な睡眠も取れていない。そのため多くの人が心身の悩みを持  
ち、時には社会的な問題にも発展していく。野生人はもっとシンプルな生活で、もっと健康的  
で幸せな人生だったのではないか、一体何が私たちの生活をこんなに複雑にしているのか、と  
いうような疑問も湧いてきます。著者は野生の体を取り戻すことで、様々な悩みから解放され  
ると説いています。

### 【食事】

とにかく糖と炭水化物を断て。水に溶けた砂糖(ソフトドリンク、栄養ドリンク、フルーツジ  
ちあといりかき  
ジュースはふじやあ、カレールーハイチア?  
ュース等)はダメ。肉、魚、野菜、ナッツ、乳製品、果糖が少なめの果物を、好きなだけ食べ  
よう。いろんなものを食べよう。食べることを楽しもう。

### 【運動】

好きな運動をしよう。その時間が心から楽しみになるような運動を。健康を保つためにする運  
動は、楽しくなければ本物ではない。楽しむことは、よりよい脳を育てることにもかつながる。  
スキーは楽しいよ!! 毎日は楽しみ  
気楽にできて、日々の習慣にできて、様々な動きが求められ、全身を使う運動が望ましい。



## ●武田鉄也今朝の三枚おろし

ジムを出て自然の中に行こう。著者のおすすめは何と言ってもトレイル(野山)ランニングの人間の体は人工知能には到底真似できない繊細な動きができる。大きな脳は運動するためにこそある。

### 【睡眠】

寝すぎということはありません。 目覚まし時計が必要なら、まだ睡眠が足りないということ。眠りたければ眠る。火がパチパチという音や、人や動物の落ち着いた呼吸の音は、周囲が安全で深く眠っても大丈夫だというシグナルになる。体はこういう音を聞くと安心して熟睡できる。

### 【瞑想・マインドフルネス】

狩猟採集民は、いつだって反応できるように注意し、警戒している必要がある。<sup>運動で年々入るから</sup> 研ぎ澄まされた意識と現存性(今ここ)でいる必要がある。瞑想がこれを可能にする。瞑想がもたらすのは至福やリラクゼーションではなく、気づきと能力。脳は瞑想によって鍛えられる。

心臓病、肥満、うつ病やは、わたしたちが自然による食事を無視してきた代償で、現代人に必要なのはそのような生活を改めて、進化が磨き上げた自己修復力を働かすことだと。現生人類は20万年ほど前に、アフリカに出現して、20万年前きわめて画期的な種として登場した…。画期的な進化とはなんと「走るために生まれた」と

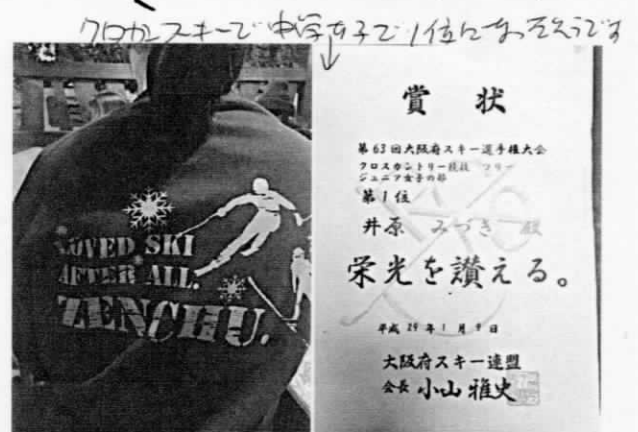
こうして書いていくと修験道の行者さんのような生活になりそうですね。瞑想とは「何も考えないようにすること」無意識な思考と折り合い自分の統一感を高める。我々は頭だけで考えすぎるのかもしれない。

私の場合憂鬱になるのはだいたい夜明け前の眠りが浅くなり仕事のことを考えてしまうと布団の中なのでどうしようもないんだけどどうしようもないからこそ不安になることがあります。でも6時前になりジョギングに出かけて2キロも走り体が温まってきだすと今日も走れてよかったと思います。流れる景色で脳が活性化してきます。

まず一歩。まず実行。

明日がわからないからこそ、明日はきっといいことがある。最近ようやくこう考えられるようになりました。

Go Wildの要約は「こみち読書録を引用しました。」



最後で流れているごまかしのせいで、

# ●お年玉プレゼントクイズ結果発表！！

このたびはお年玉プレゼントご応募ありがとうございます。

暖かいお手紙、お客様の声本当に本当に本当にありがとうございます。

今年のクイズは答えもバレバレ〜!!!という声もありましたが、当たらなかった人はごめんなさ〜い。当選者発表です！！

おかげさまで応募総数なんと117通!!すごくウレシイ!!

今年のクイズの答えもバレバレかもしれませんが・・・

中学生のキャンペンガールみづきちゃんに(井原一成の娘)ハガキを

ひいてもらいました!(中学3年)いつまで抽選ガールをやってくれるんだろうか?

すこしずつお姉ちゃんらしくなってきました。今後ともじゅえりーいはらも、お年玉プレゼントクイズもよろしく願いたします。 感謝。

じゅえりーいはら 井原富生 井原一成

1万円 奈良市 吉村桂子さま

5千円 大阪市 中野三重子さま 大阪市 浅井延栄さま

1千円 八尾市 桐山悦枝さま 東大阪市 佐々木あやめさま

大阪市 小沢千津さま 奈良市 北方直美さま 東大阪市 西田和代さま

東大阪市 葎谷忍さま 東大阪市 山田千恵美さま 東大阪市 関口明美さま

奈良市 久瀬キミエさま 平群町 大月紀美代さま



いつだ?の写真です ちよっとづつ、ちよっとづつ大きくなってきたのに急に巨大に



昔の写真・・・  
まるでよその子のように  
かわかったのね・・・

厳正なる抽選風景  
おかげさまでこんなに大きくなりました





## ● あんな話こんな話マッテマース!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んだ感想や宝石に関するご質問、こうしたらじゅえりーいはらほっとよくなるよ、こんなことがあって嬉しかった!!とか、ささいなことが嬉しいのです!

同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいただけるように工夫しました。切手はいりません。

ホントに

## ペン持って書いてポストに入れるだけ

で〜す。よろしくおねがいしま〜す!

もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

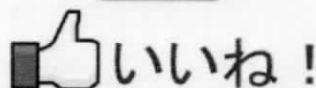
24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

フェイスブック **www.facebook.com/jewelryihara/**

マッテマース。



## ● 宝石の川柳大募集!!

宝石にまつわる川柳を募集しております。

お客様の声ハガキに書いてもFAXも、EメールでもOkで〜す。

じゅえりー通信に掲載させていただきま〜す。

今月はお年玉プレゼント企画で〜す♪

じゅえりーいはら

Google 検索

I'm Feeling Lucky

⊙ ウェブ全体から検索 ⊙ 日本語のページを検索

## ● お誕生日をお知らせくださ〜い!

時々「お客様の声ハガキの下にお誕生日を書く欄があるけどなにかあるの?」とお問い合わせをいただきます。そうです! 事前にお知らせいただきますといいことがあるんですよ! ですからお誕生日をご連絡いただいてない方がおられましたらぜひじゅえりーいはらまでお知らせください。

## ● こちらじゅえりー通信編集部!!

じゅえりー通信編集部の面々で〜す。

トミオちゃんです。毎日寒い日が続いていますね。風邪など召されていませんか。



富生ちゃん  
(井原富生)  
しし座O型

このところ冬の疲れか風邪がなかなか直りません。お医者さんの薬を飲めばマシにはなるのですが胃の調子が悪くなります。ちょっと養生します。



編集長  
(井原一成)  
みずがめ座  
A型

体は絶好調です。スキーは今シーズン6日滑っています。もう一回スキーに行きたいなあ。