

いきいきライフをがっちりサポート!

バランスαニュース 第9号

高橋剛商会

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-5-12 5F
TEL.03-3576-5811 FAX.03-3576-5815
フリーダイヤルお客様センター0120-76-5812

『バランスαニュース』は、ユーザーの皆様と、販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です。

あの伝説の高橋米、今秋の新米より数量限定で販売予定!

"一度頂いたあのお米の味が忘れられないのですが・・・"、"高橋さんの玄米を売っていただけませんか?"

弊社創業から1年半の間、このような問い合わせを何百回もいただいております。その度に"申し訳ありません。今、高橋の米は小売していないんですよ"、とお断りするときの心苦しさ・・・

今秋からは、このような思いから開放されそうです。高橋剛と仲間たちが、小売用に最上級米の一部を提供してくれることになりました。今年の新米から数量限定で「バランスαニュース」をご覧の方にご提供させていただきます。(申し込み方法は8月号でお伝えします)

"でも、高橋剛の米ってなんでそんなに絶大な人気があるの?"

そんな疑問を抱いた私(いまだ口にしたことがない平城)は、高橋剛に面と向き合って、米作りの四方山話を聞くことになりました。

高橋剛の米作り歳時記・2

今年の山形は近年稀に見る大雪でした。雪解けが遅れ、高橋とその仲間たちの米作りは例年より1ヶ月ほど遅れて始まりました。「大雪の年ほどあせらず、じっくりとやらねばだめだ。あせって早く育つ早稲(ワセ)品種を蒔いたりすると、夏には必ずしっぺ返しがくる」と高橋という理由から、今年をあえて晩熟型の「コシヒカリ」で勝負することに決めたのでした。さて、結果が吉とでるか凶とでるか、秋の収穫が楽しみです。

高橋剛に聞く

— 剛さんにとって、米作りで一番大切なことって何ですか？

高橋 そんなの"米作りが好きになること"に決まってるじゃないか!

米作ってる時は、朝が来るのが待ち遠しくてしかたねえ。田植えから後は季節は夏だから、午前3時すぎると外は明けてくる。おれは家族中がいまだ寝静まっているその頃から、もう待ちきれなくて、一人布団を抜け出して田んぼへ向かうんだ。川沿いの土手の道を歩いていくんだが、朝露が立ち込めてそれは気持ちのええもんだ。おれの田んぼでは、朝露に濡れて頭を垂れた稲たちが、まだ寝てる。

そのうち、そう朝日が上がる頃だな、稲たちが一斉に露を振るって、すくと立ち上がるんだ。そんな時、田んぼ全体にサワサワという葉擦れの音が静かに鳴り響く。稲たちがおれに朝のあいさつしてるんだ。おれも思わず頭を下げて答える。"オハヨウ、今日も一日よろしくな"。(剛氏の口から、あまりに美しい情景が語られたことにしばし言葉が失う・・・)

— 剛さんは若い頃から、そんなに米作りが好きだったんですか？

高橋 高校やめたころは、米作りなんてまったく興味なかったな。ブラブラしてたオレを、中川(現日本抗酸化飲料社長)の親父(故人 元農協の農業指導者)が、一度勉強に来て、県の農業試験場でやる米作講習に通わせられたんだ。そんな時の講師だったA先生が、ある講義の時にオレを名指して質問したんだ。"高橋君、稲の気持ちってわかるかい?"。

オレは何のことかさっぱりわからなかったの、その時は"わかりません"、と答えた。その後、昼休みになって、先生がオレに"ちょっとつきあってくれ"と言って、オレを試験場の田んぼに連れて行った。ちょうど盆前の稲の開花の時期だった。先生は手にてっかいルーペとピンセットを持ってたな。そして田んぼに向かいながらオレに聞いた。"キミは好きな女の子の前に行ったらどんな気持ちがある?"、オレはまだ純情だったから、このおっさん何を聞くんだ、とむっとしたが、先生が真剣に聞くから"そりゃドキドキするさ"、と答えたもんだ。

すると先生は"そだよな、ドキドキする、実はな、米も同じなんだ"と言って、手近の米の穂の前で立ち止まり、オレにルーペを覗くようにいうと、ピンセットで米の穂の中のちっちゃなオシベを、そっと中央のメシベにゆっくりと近づけていった。そんな時、オシベがメシベに触れる直前、ルーペの下で、一瞬オシベがブルブルって震えたもんだ。先生は言ったよ。

"高橋君見たかい、稲も好きな相手に出会って嬉しさに興奮するのさ、人間と同じだ。稲の気持ちってうちの、私たち人間の気持ちと変わらないんだ、そのことを覚えておくといいよ"。

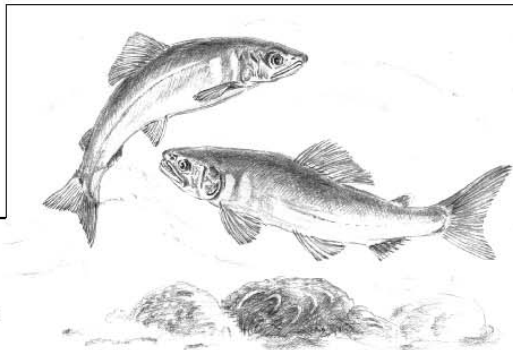
今でもそんな時のことはよく覚えている。講習会で習ったことは、大方すぐに忘れてたけどな。この覚えはオレにとって最高の贈り物だった。その後どんな難題に出会っても、いま稲たちはどんな気持ちだろうって想像すると、解決策が浮かんでくるんだ。稲たちの気持ちをわかろうと努めると、不思議とあいつらも、こっちの一生懸命さに応えようとするもんだ。

その後、先生は県の農業部門で偉くなった。オレが県の多収種コンクールで初めて最優秀賞を獲ったとき、出張していた先生は遠方からわざわざ祝辞を送ってくれたよ。オレは表彰式の会場の舞台上で、先生がオレに宛ててくれた祝辞が読まれるのを感じ深く聞いていた。

高橋 昨日、ある県のオレの指導を受けてるやつから電話があって、"高橋さんの言うとおりにやったのに、発芽がうまくいってない"、と泣きごとをいってきやがった。

オレは"お前、オレんとこ12年も通って何を見てたんだ。発芽がうまくいかないのは、稲がその気になってないからだ。土・外気温・湿度・天候、こいつら環境要因は、稲の気持ちになって、肌で感じて、稲が受け入れるよに条件を変えていかなければだめに決まっている。

また間に合うからもう一度全部やりなおせ"、と叱ったよ。



鮎(あゆ)は川底の石についたコケを歯で削り取るようにして食べる。その餌場をめぐる縄張り争いでは激しく体当たりをする。その習性を利用して、オリのアユを使った「オリ釣り」が行なわれている。山形の真室川や最上川は鮎釣りの好場。



1. 葉齢を上げる

よその農家がとくに田植えを済ませるころ、高橋の稲はまだ苗床にある。苗代で苗をじっくりと育てるのだ。田植えは通常、葉齢2.5葉で行われるが、高橋は4.5葉まで育ててから行う。期間にして約45日間は、通常の1.5倍の長さである。苗代の基盤にはポカシ(バランスαの原材料)が使われている。



2. 見よ! 腰の据わった苗は重ねてもつぶれない!

頑丈に育った苗は、苗床をいくつ重ねてもつぶれない。腰の強い苗は、ごらんの通り、逆さまにしても立っています!



3. 田んぼにはまず「バランスα」を流し込む

田んぼには堆肥とポカシを散布し、さらに「バランスα」を流し込む。植物の成長は、根における微生物群の活動が欠かせない。「バランスα」がその活動を助けて、最高の土壌環境を作り出してくれる。



4. 田植えは、疎植(そしよく)が決め手

高橋は苗と苗の間を広くあけて植える。よその田んぼに比べると、高橋の田んぼはこのように間散とし、水面が白く光っている。こんなにまばらな植え方で、田んぼがもったいない? この間散とした田んぼが、これからどのように変わっていくか、次号でその驚くべき変容ぶりをご覧にしたい!

「ユーザーコーナー」にお便りをお待ちしています。質問、要望、体験談、健康に関すること、そうでないこと、何でもかまいません。なお、「高橋剛商会」では、「バランスα」の製造元「日本抗酸化飲料(株)」より委託を受けて、同社の公式ホームページを管理しております。下記のURLから、「バランスα」の製造工程や工場の製造スタッフの素顔など、ありのままの「バランスα」をごらんになれます。

URL / <http://www4.ocn.ne.jp/~balance/>
* 「月華波動バランスα」は弊社製品ではありません!

年齢とともに太りやすくなってきた…。
 そんな悩みを持つ女性は多いですね？
 実はその一番の原因は
 「筋肉が減ってしまったから」なのです。

筋肉のあるカラダは基礎代謝量が多いため、何もしなくてもエネルギーを消費します。つまり「太りにくく、得な体質」なのです。筋肉は20歳がピーク。何もしなければどんどん減っていくばかり。年齢とともに太りやすくなる理由はそこにあるのです。カラダの筋肉は、使わなければどんどん衰えていきます。筋肉の衰えは老化へとつながり、そして体型の崩壊を招くのです。

「筋肉を鍛える」これが、カラダの老化と体型崩壊を防ぐ一番の近道といえるでしょう。

これからみなさんは単に体重を減らすのではなく、筋肉や骨を減らすことなく余分な体脂肪を減らすことを目指しましょう！

女性の永遠のテーマ ダイエット！

抗酸化
 な生活

基礎代謝とは？

内臓を動かしたり、血液を流したり、体温を保ったりと、生命を維持するために消費されるエネルギーを基礎代謝といいます。基礎代謝はなんにもせずに寝ているだけでも起っています。筋肉が増えれば自然と消費される基礎代謝が増え、おのずと健康的なダイエットができるというわけです。筋肉は脂肪を燃焼させてくれるエンジンなのです。

なぜ痩せない？

「毎日へトへトに疲れるまで運動しているのにヤセない」「こんなに汗をかいたのにヤセない」。よく聞きますよね。残念ながら、疲労度や汗の量は消費カロリーと関係ないのです。カロリーの消費には筋肉量、心拍数、時間が関係します。最適な運動量は、平常時の心拍数の2倍くらいを維持できるような運動を20～30分位続けること。これが最もオイシイ運動の仕方です。

結論から言えば…

ダイエットに必要なのは、忍耐力でも根性でもありません。必要なのは食事と運動について「考えること」。食事は、いつ・何を・どれだけの量を食べるか。運動は、どのような運動を・いつ・どのくらいやるかを考えて実践することが大切です。

気にするのは体重よりサイズです！

一般に「ダイエット」は、体重を減らすことに気を取られがちです。しかし、その動機に気がください。本当の目標は、自分が納得する体型になることではないでしょうか？ 気にすべきなのは体重ではなく、体のサイズのほうなのです。

「体重は一緒なのに、あの人は痩せて見える」とは、よく聞く話です。では、2つの同じ大きさのボールを想像してみてください。一つは中身が筋肉、もう一つは脂肪です。どちらが重いかといえば、答は「筋肉のほうが重い」です。つまり、同じ体重でも筋肉が多い人のほうがスマートなのです。これからは体重など気にせず健康的なダイエットに取り組みましょう。体質改善には最低3ヶ月が必要と言われますので、毎日の積み重ねこそ大切です。

間違ったダイエット方法

「飲むだけで痩せる」「代用食品を使用する」など、数多くの民間痩身法があります。これらは「今のままの生活で痩せたい」と思う人々の心をつかみます。しかし、原因を排除せずに他の方法に頼ろうとする事は根本的な解決になりません。

生活習慣をかえりみずにダイエットはないのです。「運動しているし、カロリーを抑えた食事しているのに痩せないのはなぜだろう？」。そんな方は、まず夕食後の体重を量り、寝る前にもう一度、体重を量ってみてください。そこで体重が増えているとしたら、どこかに間違った「食行動」があるはず。口にいられたものすべてをノートに書き出し、自分の食行動や生活習慣の悪いところを認識することからはじめるのもよい方法です。

摂取カロリーを減らすといっても

極論すると何も食べなければ痩せるわけですが、そんなことを続けたら身体にいいわけがありません。カロリーを控えつつ、必要最低限の栄養素(タンパク質・脂質・糖質)は摂取する必要があります。病的に痩せ、ストレスを抱えて「キレイ」になれるはずはありません！
 ＊とくに産後で授乳されている方は過度の食事制限によるダイエットは絶対に控えましょう。

恐いリバウンド

リバウンドは飢餓に対する生体反応です。ダイエットによって飢餓状態が続くと生きるために食べるよう脳が命じます。これは本能による生体反応ですからリバウンドに逆らうのは大変に難しいわけです。食事制限だけのダイエットは、結局リバウンドしやすい体質を作ってしまうといえそうです。運動面でも一時的な激しいトレーニングより、毎日少しの運動量を積み重ねていくことがリバウンドを防ぐのに有効です。

消費カロリーを増やす！

ちまたではいろいろなダイエット記事や商品が氾濫しています。しかしながら、肥満につながる要因は「摂取カロリー」が「消費カロリー」より多いということに尽きます。つまり、ダイエットは食事、間食などによる「摂取カロリー」を減らすか、運動によって筋肉量を増やし、基礎代謝を大きくして「消費カロリー」を増やすかのどちらかになります。

食事制限のみのダイエットでは摂取カロリーを必要以上に抑えるわけですから、ガマンしないと目立った成果を上げることはできません。しかも、不足したエネルギーを補うために、脂肪を消費しますが、同時に筋肉も小さくなり、基礎代謝が減って消費カロリーも減少するので、これでは脂肪が燃焼しにくい体になります。ダイエットは「消費カロリー」を増やす方法がお奨めなのです。

確実なダイエットへの道しるべ

そもそも、生き物は本能的に飢餓状態を嫌います。そのための蓄えが脂肪です。基礎代謝量は普通、年齢とともに減少しますから、若い頃と同じ食生活をしていれば余ったエネルギーが必然的に脂肪となって蓄えられていくわけです。

皆さんの嫌う、その「脂肪を減らす」には「有酸素運動」が有効です。これは運動エネルギーを脂肪から生み出して効率よくカロリーを消費します。単にエネルギー消費のみを目的とした運動ではなく、少しずつ筋力をアップしていく運動こそダイエット達成への確かな近道です。

運動するタイミングと食事

運動は空腹時が最適です。空腹時はエネルギー源の糖が少ないため、脂肪が分解されて血中に放出されるからです。「あ～、お腹空いた」と思った時こそダイエットの絶好のチャンスです。また、運動する時間帯も大切です。筋力をアップさせる成長ホルモンの分泌は夜に盛になります。寝る前の空腹時に可能な運動を見つけてみましょう。

運動によって活性酸素が発生しますが、その対策は「バランスα」で万全です！食事は筋肉の元となる高タンパク(鶏肉・豆腐・納豆・ゆで卵の白身など)の食事を心掛けて下さい。アミノ酸サプリメントなどを摂るのもいいでしょう。アミノ酸は吸収が早いので運動する直前または直後に摂るのが効果的です。

ダイエット中のストレス

リラックスした精神状態がダイエットに良い影響を与えます

■半身浴 胸から下だけをお湯につけ、脚はお湯から出してください。お湯加減は体温より少しだけ温かい37～38℃に設定し、20～30分ゆ～つたり入ります(冬場は40℃以下まで大丈夫です)。雑誌や本を持ち込んでもいいですね。

■アロマ アロマ効果のあるオイルを数滴垂らして香りを楽しむと一日の疲れが癒されます。アロマ風呂の半身浴で体を芯から温めることで、肩こりが改善し、手足の冷えがなくなり、ぐっすり眠れるようになります。お風呂から上がったら水分摂取も忘れずに！「バランスα」入りのハーブティーなんているのもいいですね。

現在の体型を

維持したいアナタへ

■週2回の筋力アップ運動 筋力が回復するのに約48時間かかりますから中一日空けるのが効果的です。

■週2回、2倍の心拍数を維持できる運動 歩歩などを20～30分心掛けてみましょう。

■それ以外の日は完全休養日 休養もトレーニングの一つです。鍛えた筋肉に休んでいる時に大きくなるからです。

理想の体型に

近づきたいアナタへ

■週3回の筋力アップの運動

■週3回、2倍の心拍数を維持できる運動

■それ以外の日は完全休養日



購入する前に「バランスα」の無料サンプルを試したい貴女へ！

ユーザー様のまわりに、「健康」「老化」「美容」にお悩みの方はいらっしゃるいませんか？「バランスα」が無料でお試しできることを教えてあげてください。(株)高橋剛商会では、「バランスα」のユーザー様からご紹介された方、販売店等でのチラシで「バランスα」に興味を持たれた方など、毎月20名様、に「バランスα」のサンプルと資料を無料進呈させていただきます。下記要領で、試されたいご本人様からお申込み頂きますよう、お願いします。

《「バランスα」無料サンプル申込要領》

1. 期間/7月1日、午前9時より受け付け開始、定員になり次第締め切り
2. 申込者/試してみたい方ご本人
3. 申込方法/無料フリーダイヤルへ、FAX(0120-76-5812)
4. 必要記載内容/ご本人様の氏名・住所・電話番号

*無料サンプルは1人でも多くの方に試して頂くためにお1人様1回限りとさせていただきます。

今月も我がが兄貴、会長の高橋剛に会う機会がありました。いつものように、うまそうに生ビールをグビグビ飲みながら楽しい話を聞かせてもらいました。丈夫な苗の作り方などを写真を見せながら説明してくれました。話を聞いて、「厳しい自然環境を想定した米作りをしているんだなあ」とつくづく関心させられました。でも、全国を農業指導してきたのどうして他の農家は同じような米を作ることが出来ないのだろうか？ そんな疑問も湧いてきます。そのことを高橋に尋ねたところ、「一言でいえば、あきらめ、だな」という答えが返ってきました。

「はっ?」。高橋さんのようにはできません。無理です、と最初からあきらめている。俺が作る米より美味しい米を作ってやろう、という意気込みがないな。

うへん、なるほど。最後はやっぱり「ヤル気」なんだなあ。

つぶやき

目黒逸幸