

朝日連峰 大朝日岳山麓

ハチ蜜の森から

No.38



春のミツバチ

厳寒の冬を家族で温め合いながら、暖かな日差しをじっと待っていたミツバチ達。歓喜の羽音を響かせて働き始めました。私が最ものどかな幸福を感じる春の日。

ハチ蜜の森

採蜜ができるトチやキハダをはじめマンサク、コブシ、カエデ、ヤマザクラ、ドウタン、ウワミズザクラ、ミズキ、クリ、ハクウンボク、タラ、コシアブラ、センノキ、ヌルデ、クズ、イタドリ…と、数多くの蜜源植物を抱える森のこと。ハチ蜜の森キャンダルはその森の入口にあります。

編集発行

ハチ蜜の森キャンダル

代表 安藤 竜二

☎990-1573 山形県朝日町立木 825-3

☎・FAX 0237-67-3260

メール mitsurou@alto.ocn.ne.jp

ホームページ mitsurou.com/

発行日 2017年4月29日

グルテンフリー人体実験中! ①

夢のような出来事が起こりました。なんと 33 年間患っていた**花粉症**をほぼ治せたようなのです。

私の花粉症は、3 月中頃から 7 月の梅雨まで。そして、9 月の合計 5 ヶ月間。年によっては 8 月も症状が治まらないこともありました。しかも、症状はとても重く、鼻水、鼻づまりはもちろん。寝ても覚めても口呼吸で、のどちんこを大きく腫らすことも度々。夜中も度々鼻をかみ慢性寝不足。起床とともにくしゃみを連発し、鼻を何度もかまなければなりません。鼻の下も中も慢性的にヒリヒリ。ひどい時は、喘息のように酸素不足を感じ、口をすぼめて呼吸することもありました。それ以外の季節も、ハウスダストなどに反応するので、マスクなしで掃除はできません。マスクは箱買い。枕元のティッシュも、ひどい時は週に 1 箱 2 箱あたりまえ。特にここ 2~3 年は、冬でも、寝ようと横になると鼻がつまり、口呼吸になってしまうので、マスクをして寝るのが常となっていました。思い出の写真はどれもマスク顔です。

■きっかけ

ことの始まりは、毎日夕方になると痛む**慢性胃炎**でした。年に一、二度は発症して先生から胃薬をもらって治すのが習慣だったので。軽い晩酌が楽しみで、食べないで残業を遅くまでして、胃袋が、空の状態が続いたのが原因だと思っていました。特に一昨年夏から昨年 2 月にかけては、最も強い薬にしても治らず、ついにピロリ菌退治を勧められました。しかし、そうとう強い薬と噂を聞いていたので、とりあえずお断りしました。

その日から、仕事をしながら聞く Youtube (投稿動画サイト) は、健康系を中心に聴き漁るようになりました。インターネットの世界は、嘘と真実が混在しているので、すべて鵜呑みにはしないで、まずは疑うようになっています。

そしてまもなく、初めて聞く言葉「グルテンフリー」に出会ったのです。グルテンフリーとは、小麦絶ちのことです。要するに小麦の入った食品をいっさい摂らない健康法です。

米国から日本人が投稿しているその動画 (音声のみ) は、健康セミナーに誘客するもので少し胡散臭さも感じましたが、私にとっては、とても興味深いことを話していました。それは**自己免疫疾患**を引き起こす大きな原因が小麦だということです。自己免疫疾患とは自分で自分をやっつけてしまう原因不明な病気です。

実は、私は 15 年ほど前から自己免疫疾患の一つ**バセドウ病**を患っています。簡単に説明すると、脳が反乱を起こして喉の甲状腺を必要以上に刺激し、心臓をフル稼働させ身体を無理に動かそうとする病気です。伴い、動悸・息切れ、頻脈、不整脈、疲労、体重減少、情緒不安、脱毛、眼球突起、筋肉疾患など様々な症状が現れます。昔は精神病の一種とされていたようです。サッカーの本田圭佑選手や、歌手の絢香さんも同じ病気です。本田選手は首に手術痕がありますから、きっと甲状腺を切り取って復帰したのでしょう。

私も発症当時は、様々な症状の連続で、ずいぶん落ち込みましたが、薬で抑えて一年ほどで普通の生活に戻れました。でも、もう 15 年も薬を飲み続け、受診費もバカにならないのでなんとか治したいと思っていたのです。

その動画では、バセドウ病が治った例があるとはいっていませんでしたが、自己免疫疾患では、バセドウ病と真逆の病気の**橋本病**、ほかに**膠原病**や**リウマチ**、**パーキンソン病**の治癒例が米国にはたくさんあると話していました。

■グルテンフリー開始

さっそく、その日から小麦を摂ることをやめました。昨年 2016 年 3 月初めのことです。

せっかくなので、同じように腸壁を傷つけアレルギーの疑いもある大豆や、消化できなくて下痢を起こす牛乳や乳製品もなるべく摂らないようにしました。ただし、発酵してい

れば毒素は減るとのことで、味噌、醤油、納豆、バター、チーズは食べています。さらに腸内菌に有益な、オリーブオイルやココナツオイル、ナッツは積極的に摂るようにしました。特にココナツオイル+醤油かけご飯は大好きで毎日のように食べています。牛乳の代わりにココナツミルクも代用しています。もちろん危ない添加物の入った加工食品や清涼飲料水も摂ってはいません。

しかし、実際やってみると、ありとあらゆるものに小麦が使われていることがわかりました。大好きなビールやたこ焼きをはじめ、パン、ラーメン、うどん、天ぷら、お好み焼き、カツ丼、クッキー、餃子、麦焼酎、麦茶、飴玉、まさかの醤油まで…。私はエビアレルギーもあるので、宴会では、食べられたものが焼いたタラの切り身一つだけだったこともあります。(笑)

でも、小麦アレルギーの子供が増えていることもあり、米粉を使った代替品がたくさん販売されていますし、ほとんどの料理は妻が米粉で作ってくれます。それに、肉や魚、ご飯、野菜はもちろん食べられます。醤油も小麦を使わない美味しいものをネット通販で見つけました。

なにより、小麦は中毒になる成分を含んでいるとのことで、少し経つと中毒がとけ、不思議なほど欲する気持ちはなくなりました。絶対にやめられないと思っていた大好きなビールも、全く魅力を感じられないのです。

■驚きの結果

驚くことがたった二週間で起こりました。あんなに治らず毎日しくしく痛かった慢性胃炎が治ったのです。胃炎については動画でも触れておらず、まったく期待していなかったもので、思いがけない喜びでした。一年以上経ちますが、残業で空腹の夜が続いても一度もぶり返してはいません。

また、摂取する糖質量が絶対的に減ったため、すぐに5kgほど**体重減少**が起こりました。小麦以外は肉も魚もご飯もお腹いっぱい食べ



て痩せられるので、もっとも優しいダイエットかもしれません。

そして、三ヶ月後の6月。なんと、鼻の穴を大きく開けて鼻呼吸で寝ていられる自分に気づきました。例年なら花粉症の最もひどい季節で、実家の重労働な蜂蜜収穫を手伝わなければならない季節でもあり、口呼吸と睡眠不足、肉体疲労で心身ともに支離滅裂になるのです。鼻呼吸睡眠は、脳に酸素をたっぷり送り込めている幸せを感じました。

ある日のこと、妻が「ゴミ箱が溜まらないね」と言いました。長年鼻をかんだティッシュのゴミ箱処理をしてくれていたのは妻です。たしかに、枕もとのティッシュも、ひと月でたった一箱しか使いませんでした。昨年6月の花粉症は例年の10分の1程度の軽症で済みました。それだけで夢のような出来事に思えました。

さらに9月の**花粉症**では奇跡が起こりました。私は症状が出るまではマスクをしないのですが、なんと、気づいたら10月になっていたのです。くしゃみ一つせずに、マスクなしで9月の外を歩けたのです。信じられない出来事に大喜びしました。

そればかりか、ハウスダストの**アレルギー性鼻炎**もいつのまにか反応しなくなりました。掃除をしても埃っぽい所にいてもまったく大丈夫なのです。もちろん睡眠時の**口呼吸**もほとんどなくなり、妻によると**いびき**もだいぶ静かになったそうです。

(つづく)

グルテンフリー人体実験中!②

■様々な症状が改善

体調が良くなったことは他にもたくさんあります。

恥ずかしい話ですが、ここ10年ほど起きていた軽度の慢性痔もすっきり治りました。胃もお尻も父親ゆずりとあきらめていましたがまさか治るとは思いませんでした。

また、私はエビを食べた時に関わらず、大変下痢をしやすい体質で、月に2~3度は猛烈な腹痛に襲われていました。グルテンで私の腸は相当痛めつけられていたのでしょう。もう下痢をすることは滅多にありません。考えてみると、胃も腸もお尻もつながっています。消化器全体で炎症を起こしていたようです。

それから、私の脛(すね)のことですが、3年ほど前からすね毛が抜け、皮膚は血の気のない真っ白でした。くるぶしには気持ち悪い大きな静脈瘤もボコッとあり、さらに靴下のゴムの所が深くくぼんでしまう程のむくみもあったので、ゆるいルーズ靴下を愛用していました。血管マッサージも毎日やりましたが、何も変わらずあきらめていました。しかし今では、血管が見えるほど肌の色気をとりもどし、すね毛もぼやぼやと生えてきました。静脈瘤もきれいになくなり、むくむ日もほとんどなくなりました。

また、傷や打ち身によるあざや腫れも若い頃のように早く治るようになりました。できやすかった目の下のクマもなくなりました。

もの忘れもだいぶなくなりました。以前は二階の物置になにかを取りに行くと、二階に着いてから「何をとりきたんだっけ?」と、忘れることが多かったのです。テレビの健康番組では「それは認知症ではなく、誰にでもある物忘れ」というので、心配はしていませんでしたが、その動画サイトでは「それは脳内炎症による記憶障害の始まり」と話していました。以前は気づきませんでしたでしたが、振り返ると、確かにいつも脳に霞がかかっていたような気がします。キャンドルの製造は、幾



つかの種類を並行して作ることが多いのですが、若い頃のように、こなし安くなったような気がします。

ところが10月に少し残念なことが起きました。頭の薄毛が進んでしまったのです。洗面台の明るい照明に照らされると、地肌が見え、将来のハゲ頭姿が浮かび上がり「さすがに薄毛には効かなかった…」と、かなり落ち込んでしまいました。ところが11月、夢のような出来事が起こりました。薄毛が濃くなってきたのです。照明の下に立っても、気にならなくなり、よく見ると、たくさんあった縮れ毛がほとんどなくなり、子どもの頃のように額の生え際から短い産毛がたくさん生えていました。バセドウ病発症以来、薄毛に悩まされていたので、本当に嬉しい出来事でした。

そして、その一番の目的だったバセドウ病ですが、1日3錠飲んでいる薬を、先生に内緒で慎重に減らしてみることにしました。まず、グルテンフリーをした翌5月に1錠減らしました。翌6月の血液検査の数値に悪い変化は起きませんでした。8月にもう一錠減らしてみました。9月の数値も大丈夫でした。そして11月頃からは飲み忘れもあり、おそらく1日0.5錠になっていましたが、それでも数値は悪くなりませんでした。

■グルテンフリーのしくみ

いったい何が私の体の中で起こったのか。簡単に説明しますと、まず、グルテン(小麦)

は、人間が絶対に消化できないタンパク質なのだそうです。腸壁に糊のようにへばりつくグルテンを取り除こうとして「抗体」ができてしまいます。その抗体の行き過ぎた作用が腸壁そのものに炎症を起こし、そこからグルテンが穴を開けて無理やり体内に入り込むのだそうです。その穴から本来は排泄されるはずの毒素（未消化のたんぱく質、化学物質の添加物や農薬など）も入り込み血液をにごしてしまいます。このことを「腸もれ（リーキーガット）」というそうです。

そして、血液により全身に運ばれたグルテンや毒素は、人によって違いますが内臓や関節や皮膚などで、抗体の行き過ぎた活動により炎症を引き起こすのだそうです。皮膚で起これば**アトピー性皮膚炎**、関節で起これば**関節炎**。甲状腺で起これば**橋本病**、腸で起これば**下痢**を起こしてしまうそうです。

特に血管の内壁にへばりついたグルテンを抗体が取り除く活動は、血管内壁のセンサー作用まで破壊し、**高血圧**や**低血圧**の原因になるということです。ひどくなると毛細血管そのものも破壊してしまうとのこと。私の脛や頭皮はそういうことだったのかもしれませんが。

さらに恐ろしいのが、グルテンは毒素と共に脳壁も破って侵入（脳もれ・リーキーブレイン）し、脳の免疫機能を担うミクログリアを過剰に活動させ、神経細胞までも殺してしまいます。そして本人が気づかない慢性的な**脳内炎症**を引き起こし、**認知症**や**うつ**などの**脳疾患**、間違った指令を体へ送る自己免疫疾患の**膠原病**や**リウマチ**、**パーキンソン病**などが発症するのだそうです。私のバセドウ病の原因は正にこれだったのでしょう。

ちなみに**便秘**は、その脳内炎症により脳幹への出力がおかしくなり、迷走神経が弱まり、腸の運動性も弱まるからで、便秘そのものもリーキーガットの原因となり、堂々めぐりになってしまうそうです。

また、本人は気付かない小麦抗体が常に体内で炎症を起こしている状態なので、慢性的

にアレルギー過敏状態になるため、**花粉症**のような他のアレルギーを誘発してしまうとのこと。

また、免疫は反応しないけれど、消化できない食べ物（グルテン、ラクトース、保存料、食品添加物、化学物質など）に体が耐えられない「**食物不耐症**」が原因で、知らぬ間に様々な症状が起きている可能性もあるとのこと。

動画で薦めていた、世界ランキング1位を獲得したテニスプレイヤー、ジョコビッチの「生まれ変わる食事」という本を読みました。すると、そこには自身のグルテンフリー体験談を、熱く使命的に紹介しており、症状は、ほぼ私と同じでした。

NHK ドラマ「あさが来た」で五代様を演じた人気俳優のディーン・フジオカさんも、アメリカに住んでいた時にグルテンフリーと出会いひどい花粉症を治せたそうです。彼はYoutube でグルテンフリーを勧める歌を歌っています。

別のサイトで知りましたが、現代の小麦は遺伝子組み換えで品種改良され5倍のグルテン力（粘り気）を持つようになったのだそうです。たっぷりの農薬で育ち、収穫後は薬剤を使用して真っ白に脱色し、変質しやすいので防腐剤を入れ、輸出の際にさらに農薬（ポストハーベスト）をかけられています。その防腐剤や農薬がせつかくの腸内菌を殺してしまうとも。小麦粉は昔「**メリケン粉**」と言ったように、戦後アメリカの余剰小麦戦略で学校給食に無償贈与するなどして日本に普及させた食品。それまでの和製品種はグルテン力も弱く、なによりうどんやそばで食べる程度の消費量だったそうです。

私は喜びに満ちあふれ、ジョコビッチのようにグルテンフリーの素晴らしさを、病気を患っている人たちに伝えなければと思うようになりました。そして得意になって体験談を語るようになりました。

(つづく)

グルテンフリー人体実験中!③

■バセドウ再発

ところが、3月のこと。突然心臓が「カタカタカタ」と連打しました。脈も80回と早く、少し動いただけで疲れしました。バセドウ病の症状が15年ぶりに再発してしまったのです。15年前は、脈が100回を超えていましたから、それと比べればとても軽いのですが、残念なことに薄毛に戻ってしまいました。時期尚早だったかと、あわてて真面目に薬を飲み始めましたが、その症状は、近頃まで一ヶ月も続いています。思い起こすと直前に下痢も続けて二度起こっていました。どうやら、また腸が炎症を起こし穴があき、脳に毒素が入り込んでしまったようです。

そして、3月中旬の杉花粉の季節。マスクなしで外にいたら、鼻がむずむずし始め、くしゃみが出てしまいました。花粉症までふりだしに戻ったかと落胆しましたが、その後はマスクをかけるほどではないのでほっとしました。私にはアレルギーを確かめる方法があるのです。上あごを舌でなぞると、強烈にくすぐったくなるのです。それが4月下旬の現在もありません。時折、鼻むずむず＋くしゃみ＋鼻水と症状があることは確かですが、マスクなしで外に出ています。そして夜もぐっすり寝られます。30年以上の苦しみを思うと、ほんとに夢のような出来事です。このまま5月も6月も大丈夫なことを祈っています。

■新たに考えられる要因

ではなぜバセドウ病は戻ってしまったのでしょうか。そして、花粉症も完全にすっきりはしないのか。すぐに考えついたのは、小麦が入っている加工食品を気づかず食べていたのかもしれないこと。炎症は体に火事が起こっている状態で、せっかくな鎮火していたところに、ガソリン的なグルテンが少しでも入るとまた大きく燃え出してしまうので、少量でも



体に取り込まないことが大切なのだそうです。

あわてて参考にしていただいていた動画や本を調べ直し、多くのサイトで関連情報を探したりしました。すると、もしかしたらと思うことが見つけられました。それは「納豆」です。

前述のとおり、大豆は腸を傷つけるレクチンを多く含んでいるため腸の弱い人はさけるべき食べ物になっています。そのレクチンを発酵させて減らし食べられるようにしたのが、味噌、醤油、納豆です。豆腐も大豆を長時間水にさらすことにより少量を食べるようになったのだそうです。古代の人はそうやって食べられない大豆を食べられるようにしたのですが、現代では当たり前そのまま食べるようになってしまったのだそうです。

また、大豆アレルギーを持っている人は、血液で運ばれた大豆たんぱく質を、やはり小麦同様、抗体が攻撃して、全身で炎症を起こすのだそうです。やっかいなことに、小麦も大豆も、本人の知らぬ間にアレルギー反応を起こすので気づけないのです。私もアレルギーの疑いがあるので、大好きな枝豆もおからも、湯豆腐もやめていました。しかし、たんぱく質を摂るためと腸内細菌を増やすために、納豆だけは毎日毎日食べ続けていたのです。二食続けて食べることも度々でした。

ところが、近頃の納豆は、即席な作り方が増え、十分なレクチン除去にはならないものもたくさん出回っているらしいのです。小麦同様、農薬や遺伝子組み換えも不安視されています。もしかしたら納豆がバセドウ病の再発とすっきり治らなかった花粉症の原因かもしれない。

いずれにせよ。しばらく納豆は控えることにしました。落ち着いたら、賞味期限の過ぎたくらいのを時々いただくと思っています。現在、腸の菌活は、妻が作り愛飲している甘酒をいただいています。

こんなふうにして、もうしばらく私の人体実験をつづけてみます。無茶はいたしませんのでご安心ください。

(おわり)

※長い拙文をお読み下さりありがとうございます。結果は完全ではありませんでしたが、同じような症状で苦しんでいる方の一助となればと思い増ページで書かせていただきました。経過報告はホームページで、この作文に繋げて紹介いたします。時々のでいていただけましたら幸いです。なお、本文の内容については、私の解釈違いや思い込みも多々あるかと思われます。必ずご自身でご確認をお願いいたします。

参考にしたサイト

- これで完璧！最新ダイエットを暴露！/自然治癒倶楽部
※紹介されてあるほかの動画も大変参考になります。
- 大豆について
/渡米して見つけた慢性病を自然治癒力で改善する方法
- 白い小麦粉が健康によくない5つの理由/筆子ジャーナル
など多数

参考にした書籍

- ジョコビッチの生まれ変わる食事/ノバク・ジョコビッチ著
「腸もれ」があなたを壊す!/ 藤田 紘一郎著
- ケトン体が人類を救う/宗田 哲男著
- 『この4つを食べなければ病気になる!』崎谷博征著
- 危ない加工食品のはなし/渡辺雄二著



ハチ蜜の森 NEWS (2015.8~2017.4)

かぼちゃランタンで小人の村づくり 25周年!



写真/渡辺和哉氏

かぼちゃで小人の家をくりぬいて紅葉の雑木林で灯すと、周りの赤い葉もすかし出され、小人の村が現れるという人気のイベントです。25年の間に、使うかぼちゃは皮が灯りで透かし出される、バターナッツ、コリンキー、ハロウィンの3種がすっかり定番になりました。以前は産直を回っていましたが、現在は南陽市かぼちゃプロジェクトの佐藤農園さんで栽培していただいております。参加者の皆さんの彫る作品も、昔はただの丸や四角でしたが、アーチの格子窓や曇りガラス風、開閉式など、ずいぶん進化しました。3年前からは、申し込みが多くなり2週連続で開催しています。

25周年の昨年は、仙台市で活躍する音楽セラピスト川村かなえさんが点灯会場でクリスタルボウル演奏をしてくださり、益々幻想的な雰囲気を醸し出して下さいました。

Youtube「小人の村の空へ」

<https://youtu.be/Wayc3vc4hfQ>

また、野菜や果物を芸術的に彫るカービングのプロ丹後友香理さんも東京から駆けつけてくださり、見事な技を披露して下さいました。滑らかに曲線を削り込んで行く手さばきは感動ものでした。点灯すると初めて見る美しいグラデーションが現れました。次回は専用ナイフを道具に加えたいと思いました。

丹後さんのホームページ

<http://katachi-tsukuri.jimdo.com>

川村さん、丹後さんありがとうございました。

大地の音が聞こえました!

山辺町大蔵の棚田で行われた、コンテンポラリーダンス“大地の音が聞こえるかい”(Dance Space/加藤由美代表)。ステージとなった田んぼを、みんなで作った双子キャンドルで灯し彩ることができました。演者が手に持つキャンドルも使っていただき光栄でした。



青学!で体験教室

東京の青山学院大学OB・OGの学園祭AOYAMA GREEN FESTIVALでキャンドル作りを楽しんでいただきました。懐かしい方々も駆けつけて下さり嬉しかったです。ステージでは駅伝の原監督がインタビューされていました。たくさんの有名人がここで学んだことを想像し感慨深かったです。お誘いくださった友人でOBの松岡恒太郎さん、お手伝いのご友人の皆様、ありがとうございました。



ファビウス・コンスタブル氏

縁があり、山寺日枝神社で開かれた野外ハーブコンサート(主催:Fabius Constable Yuko Shikaba)に参画させていただきました。事前に参加者の皆さんと双子キャンドルを作り、ファビウス氏が産み出す優しい音空間を照らすことができました。魂が癒される演奏でした。灯火もハーブの音に合わせて揺らいでいるようで不思議でした。主宰の鹿場夕子様、お手伝いくださった井上歩様 ありがとうございました。



BAR ミチノオク

山形ビエンナーレ2016の一環として、山形市の漬物店「まる八」様のお座敷を会場に、一杯飲みながら山形で活躍する方の話を聞く催し(主催/東北芸術工科大学)があり、私も一晩お声かけいただきました。前半は蜜ろう、後半はグルテンフリー体験談を120分存分に喋らせていただきました。拙い話を聞いていただきありがとうございました。

アルゼンチンの養蜂家+ハチ蜜の森キャンドル+パレスチナベツレヘムの木工所

フェアトレードの老舗「わかちあいプロジェクト」様より、アルゼンチン産の蜜ろうをキャンドルにする仕事をいただいております。それをなんとパレスチナで作られたキャンドルスタンド(オリーブの木製)とセットで販売いただいております。



山形の老舗自然食品店 風土然さん

山形ではめずらしいオーガニックな食品・雑貨を扱う専門店「風土然」様に、お願いしてハンドクリーム用蜜ろうを販売していただいております。ハンドクリーム作り教室も開かせていただきました。安全・安心な蜜蝋についてのお話しもいたしました。

3.11 キャンドルリンク 仲間と活動中

- ・仙台レインボーハウス (あしなが育英会)
- ・釜石絵本フェスティバル (かまめっちょの会)
- ・森の休日 (葉っぱ塾)
- ・3.11 キャンドルナイト「追悼復興への祈り」
- ・七ヶ浜町きずな号宿泊 (レスキューストックヤード)
- ・釜石仮設住宅ハンドクリーム作り
- ・釜石市子どもフェスティバル (かまめっちょの会)

ご起用いただきありがとうございました。製作協力させていただいた亙理町の苺キャンドルは、仮設住宅がなくなり活動を終わていましたが、人気のニーズによりまた製作を開始したそうです。嬉しいニュースでした。

蜜ろうハンドクリーム

蜜蝋の良し悪しを伝えようと2年前から蜜蝋ハンドクリーム作り体験に力を入れております。先日は鶴岡市の「庄内オーガニックマルシェ」に初めて参加させていただきました。

そこで嬉しいできごとがありました。酒田市の五十嵐久さんご夫妻がわざわざ訪ねて下さり「歩けなくなるほどの踵（かかと）のひび割れが、蜜ろうクリームを作って塗ったら治った」と、お礼の言葉を下さったのです。

五十嵐さんは、今は引退なさいましたが、お住まいの酒田市で地魚を扱う和食料理店を長年経営なさっていたそうです。10年以上前、私の蜜ろうそくのことを何かで知り、工房までいらしてお買い上げ下さいました。その時、蜜ろうでハンドクリームが作れることを、私が話したのだそうです。

当時、五十嵐さんの仕事は、立ちっぱなしの水仕事だったので、手はあかぎれ、踵は血がでるほどひび割れて大変だったそうです。薬局から勧められた高価なハンドクリームでは治りませんでした。そしてある日、灯り残った蜜ろうをもったいないと思い、思考錯誤してハンドクリームを作られました。半信半疑でしたが、根気よく塗り続けると、二ヶ月ほどで踵のひびが気にならなくなって驚いたそうです。「それ以来やめられなくなった」と、おっしゃいました。

五十嵐さんは、蜜ろうに椿油を混ぜて作っています。なるべく質を悪くしないように、湯煎もなるべく低温で、時間をかけて溶かすそうです。上質な椿油は高価ですが、コスト的には薬局のクリームと大差ないとのことで、いつも70gほどを作り、家族3人で、一ヶ月ほどで使い切るそうです。

私の蜜ろうが、役に立っていることを聞いて、大きな励みをいただきました。そして、益々良い蜜ろうを作らなければと思いました。五十嵐さん、ありがとうございました。



ハチまの森のハンドクリームの作り方

準備するもの

蜜ろうとオイル

※価格も手頃で酸化しづらいオリーブオイルやココナツオイル（無農薬）をお薦めしています。

湯煎用の鍋、小鍋

作り方

①蜜ろう 1:オイル 4~6 の比率で小鍋に入れて湯煎して溶かします。

※蜜ろうが多いと硬めですが、保湿力は強くなるようです。オイルによって粘度も違うので、塗る部位のことも考え、お好みの割合を探してください。五十嵐さんは12gの蜜ろうに60gの椿油をまぜるそうです。私の体験教室ではオリーブオイルを使い、夏は硬めに1:4、冬は1:5をお薦めしています。

②溶けたらよくかき混ぜます。お好みでアロマオイルを入れる場合は、お湯からはずして粗熱をとってから添加します。容器に入れてできあがり。

※容器は100円ショップやネット通販で。
※防腐剤が入っていませんので、消費期限はご自身で判断してください。
ストック分は、冷蔵庫で保管するといいですね。



ハチ蜜の森料理店®

ココナツミルクココアムース

乳製品を摂るのをやめた私に、娘がココナツミルクと寒天で作ってくれました。これがとても美味しいのです。牛乳とは違ったココナツミルクの香りとまろやかさに、ココアのほろ苦さ、そこにハチミツをたっぷりかけると、絶妙な味のバランスです。よく見ると、表面にはココナツミルクから出た甘いオイルがつぶつぶと小さく固まり、まったり感を引き立たせていました。

なによりココナツミルクは、ココナツオイルといっしょで中鎖脂肪酸やミネラル、ビタミンEもたっぷり。美容や健康にいいので近頃人気となっています。

もしかしたらと調べたら、ココナツミルクに含まれるたんぱく質は100g中7.79g。豆乳の7.42gより多いのです。大豆でアレルギーや遺伝子組み換え、農薬を心配する方、菜食家の方には、たんぱく質摂取にもってこいの食材のようです。

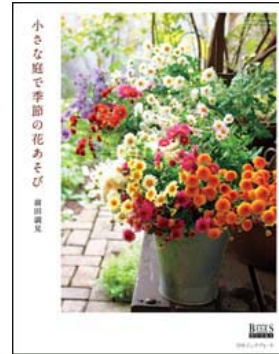
このムース、近頃、また娘にリクエストして作ってもらい、存分に堪能いたしました。「ハチ蜜の森料理店」のイチオシメニューとなりそうです。残念なことに開店のメドは未だ微塵もありませんが…（笑）



ご紹介いただきました

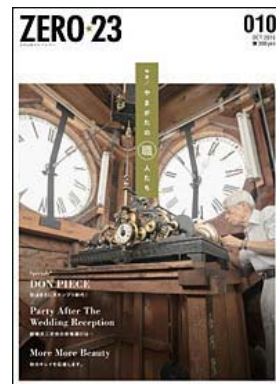
■小さな庭で季節の花あそび/前田満見著

(日本インテグレート)



ガーデニング専門誌『BISES』の前田満見さんの連載が、まとめられ出版されました。「ハチミツ色の灯り」と題して4ページにわたり、前田さんの素敵なアレンジと蜜ろうキャンドルが、美しい写真で紹介されています。おかげさまで、本を見たという方からのご注文をたくさんいただきました。

■『ZERO23』(IMC)2015.10月号



山形を代表する情報誌『ZERO23』の「特集/やまがたの職人たち」に、たくさんの素敵な写真と素敵な文でご紹介いただきました。私はともかく職人の皆さんはかっこいいですね。

ご掲載ありがとうございました。

巣別れ

「巣別れ」のことを、メーテルリンクは、ミツバチ達が年に一度、仕事も刺すことも放棄し自由になれるカーニバルだと言いました。

『蜜蜂の生活』1913) 働き尽くめの彼女たちを見ていると、そうあってほしいと私も思っていました。でも近頃、「もしかしたら人に対するプレゼンテーションなのでは」と思うようになりました。

およそ 150 年前、日本にイチゴとともに、花粉交配目的で輸入されたセイヨウミツバチは、もともと人依存型昆虫です。(ニホンミツバチは無依存)昔から人は、ハチミツを得るために、巣箱を花のあるところへ移動し、花がない季節は砂糖水をあげ、巣箱を掃除し、外敵から守るなどの世話をしてきました。人に飼われることにより、安定した生活を得られることを彼女たちは知っているのです。

巣別れが始まると、ミツバチ達は大きさに乱舞し、まもなく人目のつく近くの枝に大きくぶら下がります。不思議にことに、普段は巣箱に近づく人をあんなに刺すのに、巣別れの間は、けっして刺さないのです。ぶら下がった群れのかたまりの中に静かに手を入れてみましたが刺しません。ニホンミツバチの場合はまもなく新しい営巣場所に再出発してしまうのに、彼女たちはいつまでもそこにぶら下がっています。

私には「さあ、優しい私たちはここにいますよ。どうしますか?」と人を誘っているように思うのです。人は「しめしめ、これで甘いハチミツをいただける」と、箱に群れを落として蓋をします。すると、まもなく彼女たちはまた人を刺すようになり、うかつな扱いはできなくなるのです。そうして、人とミツバチの有史以前から続いてきた、ギブアンドテイクの共存関係が始まるのです。

ところで、ミツバチはハチミツを人にもたらしてくれるだけでなく、様々な農産物の受粉をし、実りももたらしてくれています。



しかし近頃は、小さな家族に分けられた産業用使い捨てミツバチが流行り、小さな群れでは衛生力が落ちるため病気が出て、周辺の正常群にも病気をうつしています。そして、受粉が終わればその使い捨てミツバチ達は巣門を閉ざされ殺されます。殺さないと益々病気が広がるからです。

さらに、そんな農産物に貢献しているミツバチ達ですが、畑や水田は作物が残効性の高い新型農薬を吸っているため、餌となる蜜や花粉が常に汚染され、ミツバチ達は免疫力が落ち、病気やダニに弱くなってしまいうつが起っています。ミツバチのみならず、野生の花蜂や花アブ系昆虫達も姿を消しはじめています。人とミツバチの素敵な関係はすっかり人優先に変わってしまったようです。

トピックス はしもと農園さん

猫の額ほどの畑をしていますが、子供達の教育ローンが終わるまでは、仕事に追われ草むしりどころではありません。そんな時、農薬や化学肥料を使わないはしもと農園(大江町・橋本光弘代表)さんをご紹介いただき、定期的に野菜を届けていただいています。橋本さんは、元は農薬会社に勤めていらして、疑問に思うことが多々あり転身なさったのだそうです。おかげで、家族一同、安全・安心でしかも本当に美味しい食生活をおくれております。感謝!

※ブログ/「はしもと農園 大江町」で検索ください



脂漏性皮膚炎が治りました！

私は化学物質過敏症なのかもしれません。実はもう一つグルテンフリーとは関係ない喜びがありました。痒くてしょっちゅう頭をかいていた脂漏性皮膚炎（フケ症）が治ったのです。



4年前、頭皮が赤くただれるほどひどくなり、ついに皮膚科を受診しました。悪いとは分かりつつ、3ヶ月に一度ステロイドで抑え、毎日、菌の繁殖を抑える薬を塗布していました。菌は炎症した皮膚が大好きらしいのです。

その頃、前号で紹介した「蜜ろう石鹸」を自作している小松勝紀さんから「合成界面活性剤」は、乾燥肌や敏感肌を招いてしまうことを教わり、洗顔もシャンプーも石鹸系の無添加のものを使うようにしたのです。今時の石鹸シャンプーは、昔と違って髪がゴワゴワしない優れものです。

すると、いとも簡単に長年のフケ症が治ったのです。法事から帰り、礼服を脱ぎ襟元を確認してもフケは落ちていません。それまでシャンプーは、マウスの皮膚炎が治った写真で広告していた薬用シャンプーを使っていました。300ml ボトルでたしか4000円、リンスと合わせると8000円。現在はシャンプーとリンスで3000円程です。あれから2年以上経ちますが、再発はしていません。小松さんには改めて感謝しております。

編集後記

世界一農薬を食べて、世界一添加物を食べて、世界一遺伝子組み換え作物を食べている日本。癌やアレルギーや精神疾患が急増している日本。小さな生き物達が姿を消している日本。世界一若者が自殺している日本。それでも方針を変えない日本。

実は、四分の一の人が潜在的な小麦アレルギーを持っていると言われています。健康な体を取り戻すグルテンフリーの考え方が広まらないのは、

様々な小麦系企業の売り上げに影響するからと言われています。それに花粉症や様々な病気が治れば、製薬会社など健康産業の売り上げにも大きく関わります。スポンサーに縛られたテレビは、絶対にとり上げられない分野なのだそうです。

また、小麦も大豆も大半はアメリカからの輸入品です。それらは、モンサント社が、遺伝子操作で自社の農薬には負けない品種を作り、その農薬を使えば手間もかからず収量上がるしくみになっています。その遺伝子組み換えされて農薬まみれの作物がどんどん日本に輸入されているのです。

遺伝子組み換えの表示義務は、醤油、大豆油、コーンフレーク、水飴、異性化液糖、デキストリン、コーン油、菜種油、綿実油、砂糖にはないのです。さらに、5%未満なら加工食品に使っても表示しなくてもよく、たとえ「遺伝子組換えでない」表示をしても、5%未満なら混入が許されています。ですから、私たちはすでに大量に食べてしまっているのです。

悲しいことにそのような品種改良は、私たちの主食の「米」でもすでに準備されているそうです。

マスコミは大きく取り上げませんでしたが、種子法廃止法案が可決されました。種子法を廃止するということは、米、麦、大豆の種を国が守ることを放棄するということ。国産の米、麦、大豆も、モンサントの農薬と種を使えば収量上がる悪魔の種にすり変わる可能性は大きいです。

水道民営化法案もしかり、大金持ちや外国資本を益々潤すための数々の悪法が、可決されようとしています。森友学園問題は闇に葬られそうです。安倍首相は戦争をしたくて仕方ないように思えます。国民を守るどころか、国民の命を犠牲にしてどこかに貢ぐ政府のように感じます。

インターネットは嘘ばかりと言われますが、マスコミが伝えられない真実の叫びがあります。それを大げさに揶揄するサイトも山程ありますが…。

これからは、国や医者に頼りっぱなしはやめて、自己治癒力を高めること、そして未来の孫のために、畑もがんばって家庭内自給力も高めなければと思っています。

通信「ハチ蜜の森から」のご購読について

定期購読を希望される方は、82円切手を5枚ほどお送り下さい。5号分（4～5年）お送りいたします。購読期限は、お送りした時の封筒の住所下に、たとえば36-40と号数を明記しています。