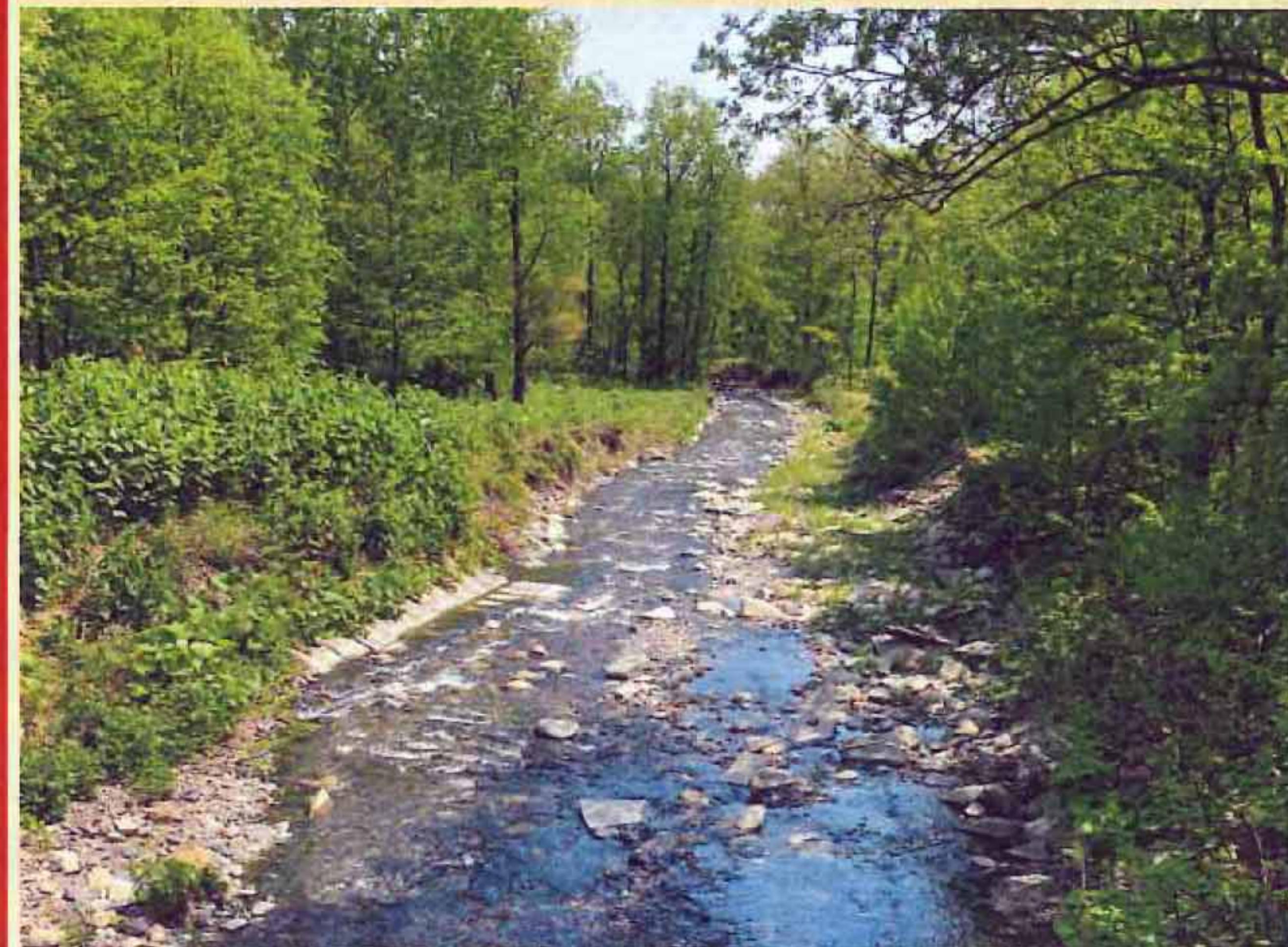


# 十勝均整社通信

第154号  
2024年/令和6年  
5月30日発行



カミ美生の森 5月19日

## 6月 水無月 (みなづき)

旧暦の頃は、梅雨が終わって水も枯れ尽きる時季であることから「水の無い月」で水無月と言われるようになったという説がある。田んぼに水を張る「水張り月」や「水の月」からという説もある。

ぼうしゅ  
**芒種** 6日

梅の実が熟して色づく頃、  
しとしと雨降りが続き、  
梅雨が始まります。

げし  
**夏至** 21日

1年のうち最も日が長い  
が、梅雨の影響であまり  
実感できません。

毎年のことですが3月と4月は、春の手作り酵素の講習会で、とかち帯広を留守にすることが多くなります。

色々な地域を訪ね歩くことは日常から解放された気がして楽しくもありますが、30年以上暮らしている帯広に帰ってくるとともにホッとします。

もはや平塚ではなく帯広がホームタウンだなど心底感じる5月の一コマ。

### 主な内容

#### ・2024年

春の講習会を振り返って

#### ・手作り酵素の搾りカスで作る有機肥料

工場長 和田学

#### ・情報共有のコーナー

海の精の日常的使用

やまなし手作り酵素の会 松永玲子  
十勝均整社 高澤義典

気になる記事がありましたら自由にコピーして下さい。  
皆様からの質問や情報もお待ちしています。

3月22日から始まった、「春の手作り酵素の旅2024」も、①愛媛県今治市（まるまりパン）②福岡県福津市（パン工房サライ）③広島県福山市（福山手作り酵素の会）④島根県松江市（手作り酵素あめつちの会）⑤神奈川県開成町（竹内治療院）⑥静岡県函南町（南箱根ヴィラ）⑦静岡県函南町（京・手作り酵素の会）⑧愛知県一宮市（手作り酵素和の会）⑨大阪府大阪市（大阪手作り酵素の会）⑩熊本県山都町（くまもと手作り酵素の会）⑪北海道白老町（白老手作り酵素の会）⑫北海道苫小牧市（kiini）と12会場で講習会や仕込み会を行いました。手作り酵素の発祥の地、とかち帯広でも均整社主催の宿泊講習会と仕込み会を行い、5月26日で無事に終わりました。

全国各地の講習会を主催してくださった代理店や愛好家の皆さん、そして講習会や仕込み会に参加してくださった皆さまありがとうございました。紙

面を借りまして、改めて御礼申し上げます。

今から50数年前に十勝均整社の設立者・河村文雄は自身の肝炎（5年間入退院を繰り返す）を治すためには病院で出される薬や治療法だけでは駄目で、食を見直さなければならないと考え、退院後にできるだけ旬の材料で鍋を作り毎日のように食べていたそうです。

それでも肝臓の数値がなかなか元に戻らないのは何故かと考え、鍋は調理の過程で加熱するから食べたものをカラダの中で栄養に変えてくれる酵素が失活てしまっているという結論に至ったそうです。

その時に十勝平野に降り注ぐ太陽の光から植物たちが光合成により糖（エネルギー）を生み出し成長する様を目の当たりにして、この植物が作り出すエネルギーを非加熱の状態で体に取り入れることが出来ないかと考えたところから、「手作り酵

素」の物語は始まりました。そして試行錯誤を繰り返し、生命が誕生したといわれている海由来の「海の精」。環境破壊による土壌菌、食の変化や清潔思考によって人体常在菌が深刻なダメージを受けている現状を補うための「響魂」。2つが加わり手作り酵素は現在のカタチになりました。

その後、河村の肝臓は完治し、それが口コミや手作り酵素愛好家が代理店として広報活動をしてくださり、北海道から全国へと広がり、これまでに数えきれないほどの多くの人から、「手作り酵素に出会って救われた」とのお声をいただいております。

かくいう私も自分自身を振り返ると、手作り酵素に出会いなければ、今の健康状態はなかつた、十勝均整社に入社して良かったと実感しております。私自身の体験談は機会があれば紙面に載せたいと思っています。

もしも河村が帯広ではなく、東京で肝炎を発症していたならば、病院通い生活を繰り返していたか、もしくはすでにこの世にはいなかったかもしれません。

河村の闘病、そして独学による勉強と発想力、さらにはとかち帯広という要素が必然的に絡み合って、手作り酵素は誕生しました。

過去には酵素ブームも巻き起こり、多くの酵素ジューース的（河村や各地の代理店の講習会を受けた人が我流で行っているのも多々）なものがありました。それでも弊社の手作り酵素は基本的なことは変えずに、今でも多くの人に求められ、毎年新たな出会いを得ています。

それも一重に、手作り酵素の普及活動を続けてくださる各地の海の精販売代理店の皆さん、そして手作り酵素の愛好家の皆様方のおかげです。重ねてとなりますが、感謝申し上げます。

春の講習会・仕込み会は終わりましたが、6月2日は、一人でも多くの方に「手作り酵素」そして海

の精」の存在を知っていただくための東京講習会を開催いたします（この号が皆様のお手元に届く頃には終わっています）。この講習会で手応えを感じることが出来たならば、手作り酵素のシーズンオフに、東京に限らず主要都市で講習会を積極的に行いたいと考えております。

またこのような講習会をきっかけとして、新たな代理店を養成するための、新規代理店講座の開催を視野に入れております。

河村が、命懸けで作り上げた手作り酵素の世界（観）を、この先5年、10年、30年、50年と繋げられるような体制づくりを目指していきます。

同様に6月に入ると、青梅の手作り酵素のシーズンとなります。

青梅の酵素は、夏の暑い時期に飲むと「カラダが元気になって疲れが取れる」と愛好家の皆さんからも評判です。

青梅の酵素を作つておくと、万が一、春の酵素が足りなくなつても、秋の酵素までつなぐことが出来ます。

今年はまた猛暑になるとか。まだ作ったことがない方がいらっしゃいましたら是非お作りください。

**他人依存症候群・自立不全症からの脱却が、十勝均整社の営業方針の主軸となっています。**

「他人依存症候群・自立不全症」とは30年ほど前に神戸での講習会で、参加者からの「現代の病を一言でいうと、なんと表現できますか？」との質問に、河村が即答した造語です。

簡単に説明すると、自分でできることのほとんどを、無批判で他人任せにしていると、健康、政治経済、環境など多くの面で自分自身にダメージとして返ってしまうと言うことです。

例えば毎日の食事。自分で作るのが面倒だからといって、外食やコンビニ弁当、インスタント食品

で済ませていると、多くの人は病気になるといつても過言ではありません。

例えば選挙。頼まれたからよくわからないけど投票する。どうせ変わらないから投票しない。その結果どうなっているのか。インボイス制度の導入や定額減税を明細書に明記というように、生産性の上がらない事務作業を事業者に押し付ける。

賃金が上がっても、それ以上に引かれる税金や保険料。国民には無理難題を押し付け、政治家には屁理屈で決める甘い法律（政治とカネ）。

その裏で次から次へとつくられる、誰のためなのかと首を捻りたくなる決まり事。

いつまでも危機的状況と、言い続ける政権与党は過去の反省をしない。

彼らのほとんどが、自分に与えられた仕事を理解しないで、国の行末を他人任せにしている、典型的な「他人依存症候群（搾取）・自立不全症（生活破壊）」です」

政治も人任せにしないで、私たち一人ひとりが政策などを監視、チェックして、しっかりと評価しているということを国会議員などに知らしめなければ、彼らは勘違いしたまま、私たちの生活と生命の基盤を平気で崩していきます。

例えば自給率。江戸時代までは、現代社会から見れば不便極まりないですが、ほぼ自給自足な循環型社会を構築していました。ところが明治政府になるとそれらを否定して近代化が進み、エネルギー・食料を他国に依存する国となっていました。自給率が異常と言つていいほど低いこの国では、ほとんどの国民が日常の暮らしの基盤を、他国に依存しなければなりません。

私の住む帯広も、食料自給率が1100%もあると得意気に話す、市長や市議会議員もいますが、トラクターを動かす燃料や、種、肥料、家畜の餌、などの他国依存を考えると、実際にはどれだけの自給率があるのかと恐ろしくなります。

枚挙にいとまがありません。

他人依存症候群・自立不全症から脱却するための第一歩は、手作り酵素を自分で仕込むことです。

お金を出せば市販の酵素飲料を買えます。しかし自分で作ることができるという事を知り、仕込むための技術を身につけること。さらに酵素は加熱すると失活するという基本的な知識。白砂糖が全面的に危険だという誤った情報からの離脱。微生物がいなければ生命活動が成り立たない事実。太陽の光をエネルギーに変えることのできる植物の偉大さ。酵素を愛用してカラダがその効果を実感する。

というような、知識・行動・検証を自分で行うことが、自身の生活と生命を維持継続するために必須なことと言えるでしょう。

また酵素を一度でも作れば、ほとんどの人は道端の草や畑の作物を見る目が変わります。

書籍『人類の命を救う 手作り酵素』のP.156に書かれている、痛みの解消法も自分のものとして毎日実行するようにしてください。

痛みとは、自分でしかわからないものです、それをはじめから外科医・治療家・宗教家に100%任せてしまうと（他人依存）と、本来自分の身体が持っている治癒能力が衰退してしまいます。

筋肉に力を入れて、言葉に出して、「治せ！」と命令する。脳と筋肉を一体化する体操は他人依存から脱却する一つの方法です。

※現代医療を完全に否定するものではありません。この体操をしても痛みが悪化する、急性的な痛み、骨折、といった場合は医療機関を受診してください。あくまでも日常的な生活習慣の一つです。

これは百聞は一見にしかずなので、まだ一度も見聞きしたことがない方は、是非とも講習会にご参加ください。

手作り酵素の話を聞きたいと言う方がいらっしゃいましたらまずはご連絡ください。スケジュールさえ合えば、こちらから出向くことも可能です。手作り酵素の旅はまだまだ続きます！



@TAKASAWA\_YOSHINORI

社長のInstagram

## 2024年春の手作り酵素講習会&仕込み会を終えて

冒頭でも書きましたが2024年春の手作り酵素の旅が無事に終わりました。ここではその旅を振り返って、感じたことを綴っていきたいと思います。

### ①野草採取の難しさ 保管場所の確保の困難さ 今後の対策が急務

私が均整社に入社してから32年が経ちました。その頃と比べると、とかち帯広でも野草の採取地が土地開発などにより、かなり減少している現実があります。加えて気象変動による影響なのか手作り酵素の出来高も減少傾向にあります（昔は10kgで10~12ℓ、現在は場所によっては6~8ℓ）。

日本各地には、野草の豊富な場所もまだあるので、その草を作りたくても作ることができない人たちに届ける「野草採取代行サービス」の拡充の必要性を強く感じました。

私は旅先では必ず住宅街などを早朝散歩して各地の家の事情を観察しています。都市部になればなるほど、自宅で酵素を絞ったり保管するのが困難だと思われる住宅が多く見受けられます。まだ何も決まっていませんが、将来的にはワンルームマンションなどで家に置くスペースがない人に向けて「手作り酵素の保管・定期発送サービス」、仕込みは自分で行いその後の「一週間混ぜ込み代行サービス」ということも考えていかなければならない時代になっているのかなと思います。

長年手作り酵素をつくっているが、体が動かなくなつて仕込むことが困難。手作り酵素に興味があつてつくりたいが、物理的に難しい。といった方々が酵素をつくり、飲むことができる環境つくりの整備が必要だと強く感じました。

### ②新規代理店の育成の必要性

手作り酵素はSNS上の情報を見ただけでは作ることは非常に難しいです。また手作り酵素の基本的な考え方や、「海の精」「響魂」の必要性、使い方や保存方法、海の精の使い方なども文章だけではなかなか伝わりにくいこともあります。また酵素をつくりたいけれども、近くに紹介できる代理店がないという問題もあります。

代理店養成講座などしっかりとルールに基づいて、一県に最低でも3~4軒は新規につくり、必要な人、求めている人に手作り酵素の情報などがしっかりと届く体制づくりの構築が急務だと感じました。

### ③アップデートのための情報発信や定期的な講習会開催の必要性

例えば、昔は手作り酵素の保管は「常温保管」で大丈夫だと、河村は話していました。

しかしながら、当時とは違い気温も上がっているので、常温で保管していると酵素が吹き出してしまう事態も多数報告されています。といったように常に情報はアップデートされていますので、愛好家の方が情報を共有できるような情報発信と、時折講習会に参加して再確認してもらう機会をつくることが必要だと感じました。

終わり

## 日経サイエンス2024年6月号より

### 【微生物学】細菌たちの記憶 大腸菌は過去の記憶を経験し、それに基づいて群れを形成している

人は一般に微生物を、それぞれが個別に行動する単細胞生物だと考えている。だが実のところ最近は協力を通じて生き延びている。細菌のコロニーは定住の場所を探して、ミツバチが新たな巣に引っ越しように、スウォームと呼ばれる群れをなして移動することが多い。（一部引用抜粋）

手作り酵素の講習会などで、①水道法により1957年（昭和32年）に制定された法令により、蛇口で検出される塩素の濃度（残留塩素濃度）を0.1mg/L以上保持するよう定められた。②昭和40年頃からの食の急激な変化（食品添加物の増加）とその後に続く手指消毒の啓蒙。新型コロナの世界的流行による手指消毒の徹底化。などにより私たちと共生している「人体常在菌」が危機的な状況にある。という話をし続けています。菌も過ごしやすくて栄養がとりやすい場所に集まります。無批判に殺菌を続けていると当然のことながら菌はいなくなりますし、毎日の食が、いわゆるジャンクフード的なものが多いとそれを好む菌（悪玉菌と呼ばれるもの）が集まります。

人を良くする「食」（発酵食品や旬の食材）を日常的に食べることを心がけて、私たちに有用な菌が住み着いてくれる環境を構築しましょう。当然のことながら、自分の常在菌を混ぜ込んで作る液体の発酵食品である「手作り酵素」が有効であるということは、誕生から50年近い歴史と愛好家の皆様の経験が証明しています。

### 【免疫学】乳児の免疫力 乳児が新型コロナに強いのは何故か？

新型コロナに感染した乳幼児の鼻は、炎症シグナル分子と炎症に関わる免疫細胞であふれていた。だが成人の場合とは異なり、血液中に炎症シグナルが存在する兆候はなかった。子供は全身の炎症反応なしにこのウイルスを局所的に抑え込んでおり、それが重症化が見られない理由であることを示している。（一部引用抜粋）

私はよく、離乳食前の赤ちゃんは乳酸菌の塊で、免疫力が以上に高いと話をしています。昔子どもたちを抱っこしている時に吐く息が甘酸っぱくてずっと嗅いでいましたし、おむつを変える時も、うんちがヨーグルトみたいだと感じていました。

もし愛好家の皆様の中に手作り酵素を仕込むタイミングで、離乳食前の赤ちゃんがおられましたら、赤ちゃんの手だけでませた酵素を少量でもいいので仕込んでみてはいかがでしょうか。

手作り酵素は、保管をしっかりとすれば30年以上は持ります（我が家の一一番古い酵素がそれくらいです）。その手作り酵素（免疫力の高い乳酸菌の塊）は、その子への最高の贈り物になります。

私も28年前に、子どもの手で混ぜた酵素を作りました。

## 手作り酵素の搾りカス（残り福）で作る有機肥料

工場長 和田学

搾りカス（残り福）の利用法の問い合わせが均整社によく寄せられます。お風呂や足湯に入れたり、秋の酵素はお茶請けにしたり、単品はジャムやそのまま食べたりします。それ以外では少し手間がかかりますが、有機肥料にすることもできます。家庭農園などをしている方は、是非ともお試しください。

絞りカスも有効利用できるので、循環型社会の一つのアイテムとなります😊

**【必要な材料】** 手作り酵素搾りカス 1kg  
米糠 1kg \*割合は1対1です  
水 100ml~150ml

☆搾りカスの種類は春・秋・単品、どれでも使用出来ます。野菜くずや昆布粉末などの有機物を入れても良いです。

- 【作り方】**
- ① 総量が入る容器に米糠と搾りカスを入れ、均一に混ぜ合わせます。次に水を加えながら混ぜ水分量を調節していきます。肥料を手で握ると形が残り、軽く押すと崩れる状態にするのがポイントです。
  - ② 雨に当たらない所、気温又は室温が20°C以上ある所で発酵を進めていきます。
  - ③ 状態・環境によって変わりますが、1週間位で発酵して温度が上がり40度~50度位になります。暑い時期の方が発酵が進みやすい。
  - ④ 一日一回切り返しを続け、まんべんなく発酵させていきます。熱により肥料の水分が抜け、発酵温度が落ち着きパラパラとした状態になったら完成です。  
(およそ2~3週間程で落ち着く)

**【使い方】** 搾りカス肥料を畑に撒き土の中に混ぜ合わせるように耕します。

追肥をする場合には、作物の周りに撒き上から土を軽くかぶせておきます。土壤改良にも有効です。

米糠だけでも肥料として使えますが、発酵している肥料は微生物が多く、少量でも作物への効果が出やすく持続性もあります。

**【保管方法】** 雨水が入らない場所、直射日光に当てないように保管して下さい。

\*使い切れなかった搾りカスは持ち込み可能な場合は弊社で引き取っています。ご連絡の上、直接お持ちください。十勝管内以外にお住まいの方は、たじゅうろう農園に着払いでお送りすることも可能です。

たじゅうろう農園 〒018-4431 秋田県北秋田郡上小阿仁村大林字村廻14番地

TEL: 090-2360-0960

\*送る場合は事前に連絡をしてください。



使い方はこちらをご覧ください  
(Instagram)

## 情報共有のコーナー 海の精の日常的使用

### 毎日の海の精の点眼の効果を実感

やまなし手作り酵素の会 松永玲子

去年くらいから視力が落ちてきたなあと感じていたところに良い眼科医が移住してきたという噂。30年ぶりに検診に行ってみた問診票に病気したことない、薬飲んでないと書いたら看護師さんに68歳まで病気したことないんですか！と驚かれ、こっちがビックリ。

実は手作りの野草酵素飲んだり、自然療法してまして、、、と言うと、え～興味ある～て。それを聞いてた待合室のご夫婦に私達、お話しきりに行ってもいいですか？って成人病がないっていまや珍しいことなのね～

検査していただいて、先生のお話は水晶体がきれい、白内障の心配ナシ  
眼底も大丈夫、黄斑変性にもなってない  
ただ眼球が小さいので排水溝も狭い、体調悪いとそこが詰まり目や頭の激痛がおこる  
そのうちレーザーあてて少し抜げれば激痛もおこらなくなるよと。  
大きな眼球の図を広げて詳しく説明してくれました。

市の検診に行ってないというと、行きなさいよ、小さいうちならなんでもなく治るんだから今はと。  
海の精の目薬を毎日しているおかげを実感できて嬉しかった～

(原文ママ)



左から 虫刺されや傷口、化粧水代わりに使うスプレータイプ。うがいや点眼用。点鼻用。

### 海の精での感覚器のメンテナンス

十勝均整社 高澤義典

出張中でも欠かせないのが「海の精」  
用途は、目薬代わり・うがい・点鼻・虫刺され・化粧水  
など多岐にわたります。

出張中は都市部に滞在するほど花粉や微小粒子状物質(PM2.5)などが  
帯広よりも多いのか、目や鼻に入れた時の痛みが増す傾向があります。  
(とても痛かったです、まさに激痛😱)

直接外気と触れる感覚器官がダメージを受けています

手作り酵素愛好家の皆様も『海の精』で感覚器のメンテナンスをしてくださいね😊

ちなみに私は中学生の頃から光が異常に乱反射する円錐角膜（角膜がラグビーボールのように飛び出す）という目の疾患を持っています。お月さまを見るとブドウの房のように見え、夜に信号機を見ると光が下まで降りていて、歩行者や対向車が全く見えません。普段はメガネをしていますが、免許証はいまだに眼鏡使用ではありません。  
おそらく、痛いながらも毎日、海の精で点眼しているからだと思います😅

## 均整社からのお知らせ

### 【秋の講習会】

9月29日（日） 健康を考える会 主催 芦澤治療院 会場 東京都（未定）

### 【ラジオ出演】

6月22日（土）8:00~8:30 レインボータウンFM Zoom x Radioにて、小腸揉みの清水麻衣子さんの番組に、高澤が出演予定です。



ListenRadio  
のアプリで  
全国どこでも  
聴けます

### 訂正

2024年1月より、手作り酵素をつくる際の「海の精」と「響魂」の使用量が変更となりました。海の精と響魂の使用量の変更についての詳細はHPの「お客様への大切な3つのお知らせ」をご覧ください。

10kg仕込む場合	海の精720ml	響魂80g
5kg仕込む場合	海の精360ml	響魂40g

YouTubeでの海の精と響魂の使用量も同様に訂正となります  
のでよろしくお願ひいたします。



十勝均整社HP  
**tokakin.com**  
でも検索可能です



TOKACHIKINSEISHA

Instagram  
講習会の模様や均整社の出来事を更新しています



YouTube  
十勝均整社  
チャンネル

※近くに代理店がなく講習会や勉強会をして欲しいという方は、まずは均整社にお問い合わせください。

※手作り酵素や海の精に関して、質問や体験談などございましたら、十勝均整社もしくは代理店までお知らせ下さい。

営業時間のお知らせ  
月～金 8:30～17:00  
定休日 土・日・祭日  
・12:00～13:00は留守  
番電話対応となります  
・電話での質問や相談の受付は16:40までとさせていただきます。

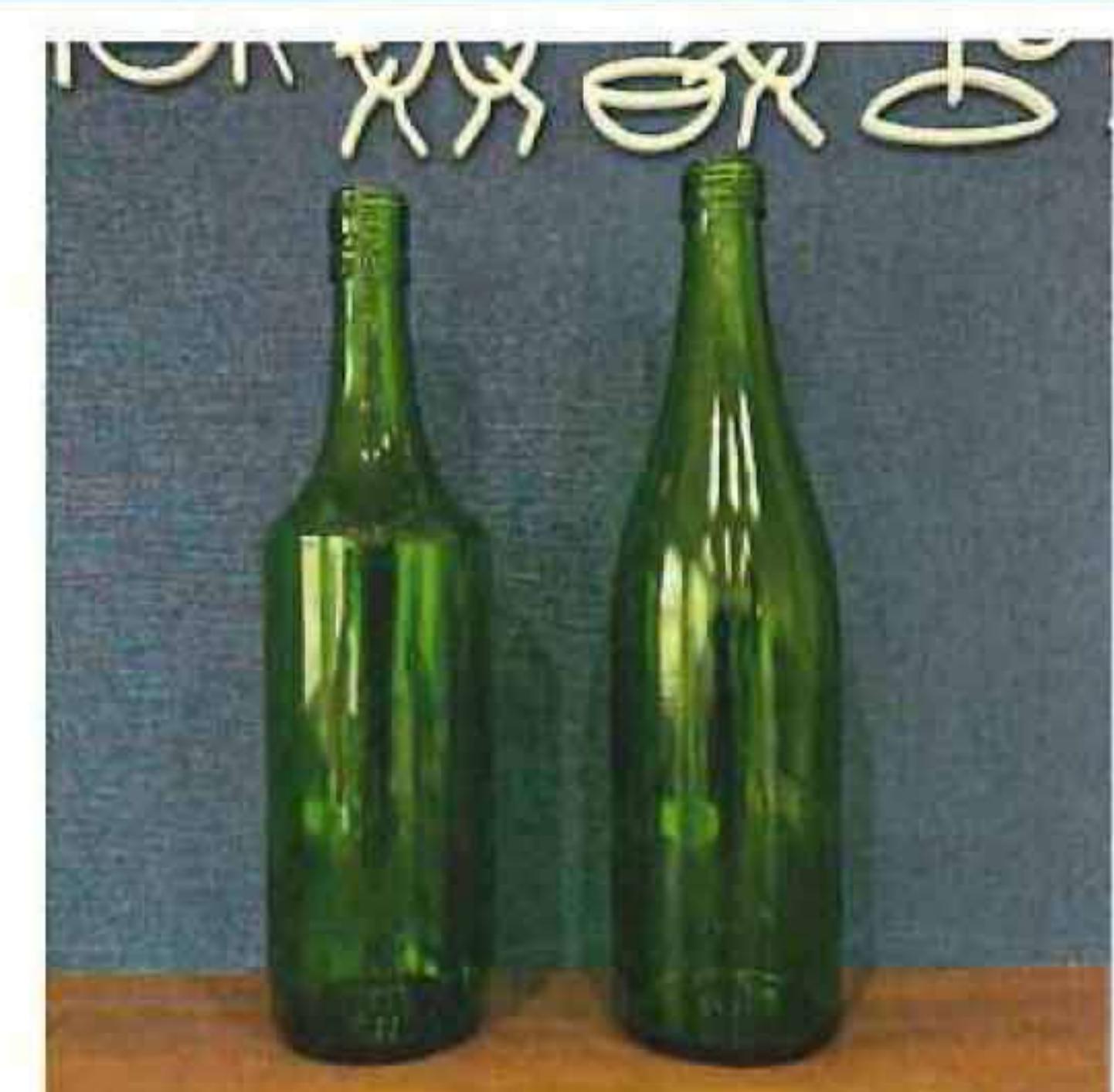
### 商品のご案内 お近くの代理店にてお買い求め下さい。

- ・海の精720ml 9850円
- ・海の精360ml 5750円
- ・響魂80g 3750円
- ・響魂40g 1950円
- ・食カル塩5% 2100円
- ・食カル塩1% 2100円

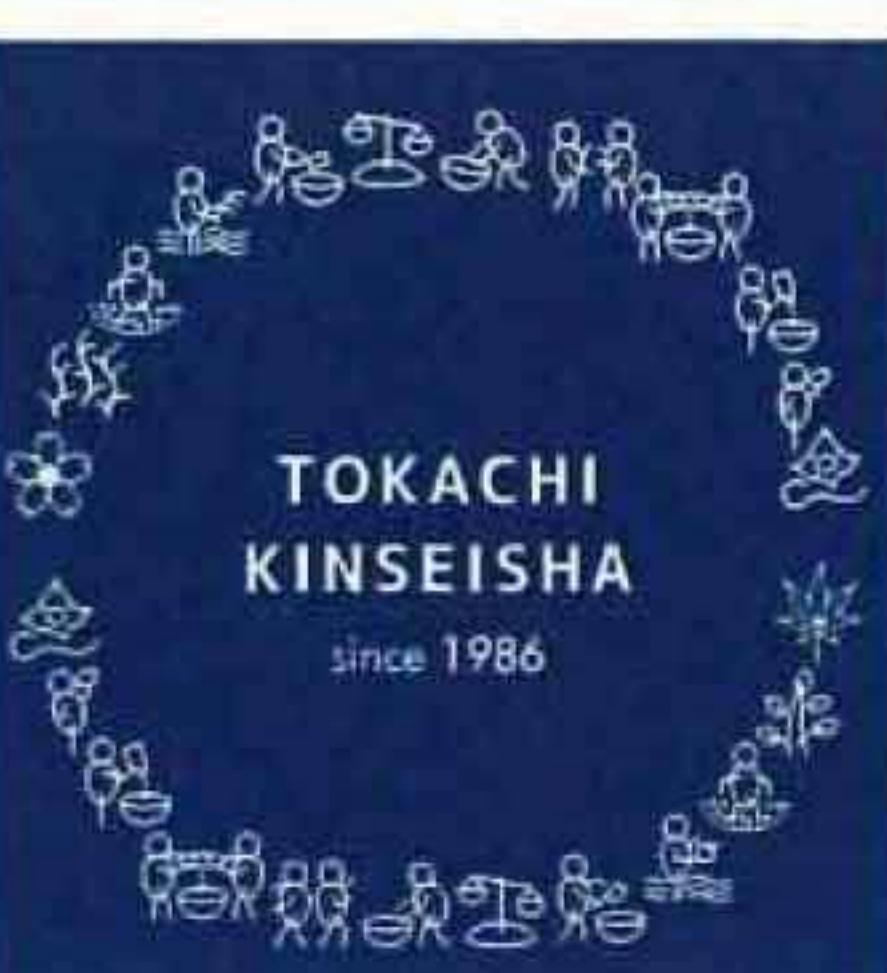
### 海の精を活用しよう！

新型コロナ第10波、インフルエンザなどの感染症が増えています。海の精を持ち歩いて、定期的にうがいや点鼻などをして、風邪の予防をしましょう。

**編集後記** ◆現行の海の精の瓶（720ml）が製造中止になりました。そうなると瓶を変えるだけではなく、キャップ、ラベルシール、密栓機の調整、ダンボールのサイズ変更、ほぼ全ての仕様を変えなければなりません。頭の痛いところです。だから政府の人たちは、中小企業の生産性を高めるためにも、事務手続きを煩雑にするのではなく簡素化するような法整備を心がけていただきたいものです。◆ビートの作付け面積が削減したり、生産量も年々減ってきています。それらを考えると、今後砂糖の値段が下がることは考えにくいです。もしもスーパーなどで砂糖が安く販売されていたらこまめに購入しておきましょう。砂糖に消費期限はありません。水分を含んで硬くなるだけです。古い砂糖は硬くて混ぜにくくなりますが、それも最初だけで数日で溶けます。（高澤）



在庫がなくなれば右の瓶に変わります



ご質問・ご意見・ご感想  
お気軽にお寄せ下さい

発行所 有限会社 十勝均整社  
企画 作成 高澤義典

●定期購読を随时受け付けております

年間購読料 3300円

申込方法 郵便振込

口座番号 02780-4-48767

加入者名 有限会社 十勝均整社

080-0048

北海道帯広市西18条北1丁目19-59

0155-33-5148

FAX 0155-34-6422

Mail kinsei@poppy.ocn.ne.jp