

有機健康 つうしん

遠赤青汁通信 (H26.4.1発行)
新しい舞台へ。ひとりひとりの春に、陽光の咲く春。

遠赤青汁株式会社

〒791-0398 愛媛県東温市則之内甲2225-1
TEL フリーダイヤル **0120-148-162**
ホームページ <http://www.enseki.com>

日越外交四十周年記念 四百本の陽光をお届けします

二〇〇八年ベトナム社会主義国、ハノイの日本大使館他に一〇〇〇本の陽光を植樹させていただいてから五年。交流は続いており、今回も四百本の桜をお届けさせていただくことになりました。

二〇一三年は、日本とベトナムとの間で一九七三年九月二十一日に外交関係を樹立してから四十周年にあたります。二〇一二年十月にグエン・タン・ズン・ベトナム首相が日本を訪問した際に、野田総理とズン首相との間で署名された「アジアにおける平和と繁栄のため

の戦略的なパートナーシップの下での行動に関する日越共同声明」においては、両首脳が四十周年を記念し、二〇一三年を「日越友好年」に定め、友好年を記念する行事を実施するための協力を促進していくことに合意しました。

友好年記念行事を実施していくため、在ベトナム日本国大使館をはじめとする在ベトナムの日本関係機関は二〇一二年三月十六日にハノイにおいて日本ベトナム友好年実行委員会を立ち上げました。今回の「ハノイ桜四百本植樹」は日

本とベトナムの関係を更に推進させていくため、国だけでなく民間も力をあわせて、行われた行事のひとつでした。

日本さくら交流協会の協力により、「日越四十周年公式行事」のひとつとしてハノイで陽光植樹の記念式典が行われました。

陽光桜は、戦時中教師をしていた高岡の亡父正明が、戦地に送り出し戻ってこなかった教え子への鎮魂の思いをこめて生涯をかけて育てた桜です。寒い地域でも、暑い地域でも花を咲かせます。遠く離れたベトナムから、ふるさと日本を思い出してほしいと願うばかりです。

二〇一四年も継続して陽光をお届けします。ハノイ市人民委員会に二百本、ダナン越日友好協会に五百本、ニントアン省人民委員会に四十一本、贈呈を予定しています。

これからも、世界へ平和の使者として陽光をお届けしていきたいと思えます。今後とも、皆様のご協力をお願い致します。

代表取締役 高岡照海



11月22日ハノイ市にて、贈呈記念式典に参加。



11月22日、ダナン市にて、記念式典に参加。中央は日本さくら交流協会会長。



ダナン越日友好協会にて談笑する高岡と夫人。



<http://jvyear2013.jpj.org.vn/index.html>
日越友好年ホームページに公式記念行事として紹介されています。

卒業記念植樹

「陽光は思い出と共に成長していきます」

一月二十四日、卒業記念にと陽光の植樹が行われました。愛媛県立東温高等学校は、ビジネスキャリア事業で毎年研修を行っており、東温石けんの製造でも協力させていただいております。

弊社社長高岡が世界へ、平和の願いをこめて毎年桜の寄付を行っていることに、学校の先生方も共感していただき、今回の記念植樹となりました。

二学期の終業式後に行う予定でしたが、当日が生憎の吹雪で中止になり、年を明けての植樹となりました。しかしながら、この日も作業を続けるうちに、小雪交じりの天候になり、学生さんたちも体操服では寒そうでした。

「誰か、雪女がいるんじゃない? (笑)」と私が言うと、えーっ、誰だろう? と、笑い声。寒くても皆、元気です。「(陽光は) 我が校の良い財産になりました。」先生方も感激されていました。この陽光桜が毎年咲き、学生さん達を見守っていくのだと思うと私達も嬉しいです。時々、見に帰ってきてほしいです。



女子生徒さんも、体操服で参加。普段、大きなスコップを使うことがないので、穴を掘るのも一苦労です。



芝生の部分に穴を開けて、3年ものの苗を置いてから、堆肥をまぜた土をかけていきます。高岡(中央)の指示に沿ってがんばってくれました。



ようし、出来たな。まっすぐに立てられたか遠くから先生に見てもらいます。



農地再生に

挑む

今年新しい野菜を育てました。ケールと同じアブラナ科の野菜で、茎ブロッコリー（スティックセニョール）です。ブロッコリーは、もこもことした花の部分を中心に食べ、茎の部分は硬くて食べないことも多いと思います。この品種は主に、茎の部分を食べます。



茎ブロッコリーは、葉の間、根元ちかくから伸びていきます。

ケールと同じ時期に育てることが出来るので、栽培には今までのノウハウを生かすことができます。九月ころから、苗を植えて、年を越し、一月から二月が収穫の最盛期を迎えます。育てるのは同じ要領なので、スムーズなのですが、収穫のピークが重なるのが一番の問題です。人員をうまく配置しながら、圃場ごとの生育を確認して収穫の順番を決めていきます。

「農地再生に挑む」では、放置された農地を再生し、有機圃場として生まれ変わる様子をシリーズとしてお伝えしています。

で、経験で収穫のタイミングが分かっているケールよりは、その判断も難しく感じました。

葉に栄養を蓄えるケールとの一番の違いは、葉の大きさです。茎ブロッコリーは、茎を長く生育させるので、葉はそれほど大きく育ちません。花の部分を食べるブロッコリー、葉を食べるケール、茎を食べる茎ブロッコリー。野菜の特色を生かしているものだなあと感じます。

多くの青汁がまずいといわれる理由をご存知ですか？それは、ケールが外敵から身を守ろうとする時に出すスルフォラファンという辛味成分が、苦味となって「まずい」という印象を残すのです。

ケールの葉を搾ってジュースにしたときに、葉の部分には苦味成分が多いので苦くなります。葉脈や茎の部分は瑞々しく、かじっても甘ささえ感じます。



葉の中に、ずっと座りながらの姿勢で収穫は進みます。ひとつひとつ、長さをあわせて切っていきます。手馴れてくると、その場で余分な葉を落としていくことができますが、最初はどこまで切ったらよいかわかりませんでした。



葉の大きさがまったく違う、ケール(右)と茎ブロッコリー。色の深さを見てみると、茎ブロッコリーの葉の方が濃くなりますが、葉の厚みはケールの方が勝っています。

茎ブロッコリーは、この甘みとその栄養を届けます。

ケールやブロッコリーに代表されるアブラナ科の野菜には多くの栄養が含まれているだけでなく、その辛味成分にも注目され、ガンの抑制に研究も進んでいます。生野菜や、炒め物、漬物や青汁にと、皆様が食べやすい形でしっかりと、摂り続けていただきたいですね。これからも、おいしい野菜をお届けして参ります。



今回の栽培は、一番広い圃場で行われました。収穫された茎ブロッコリーは、九州で販売されています。

木下さんの

有機の話 ～新しい野菜に挑戦だ～

「きれいにしておいて、嫁にだすんよ。」茎ブロッコリーは、収穫する人が手馴れていないと葉が余分についたまま収穫されてきます。一気に収穫するので、臨時のバイトさんが入ることもあります。

茎ブロッコリーの多くは、スーパーや生協、野菜通販サイトに出荷されます。

そのまま並べられて販売されるので、買ったらすぐに調理できる状態がベストです。余分な葉を取り除き、おいしい部分を切り出して、袋詰めしていきます。専用の袋には、有機JAS認定のマークが張られ、本がまとめられて出荷されていきます。今年からはじめた野菜ですが、どこよりも味が良いと前評判も上々です。

パレットと呼ばれる木枠の台の上に載せられて、一度に千個単位で出荷します。今までの出荷とは一味違います。さぞや大変ではと思いますが、

「みんなにうちの野菜を買ってもらって、おいしいと言ってもらいたいけん。休みよる間もないんよ。」

木下さんも大いに張り切り、次々に出荷をさばっていきます。愛媛産スティックブロッコリーをよろしくお願ひします。



長さは確保されていても、葉もたくさんついていて、このままでは出荷できません。



ひとつひとつ丁寧に葉を落とし、きれいに仕上げっていきます。



「有機スティックブロッコリー」として大手量販店で販売されています。



青野菜を切る場所は、あまり暖房も入れられません。手も赤くなっています。

EVENT

遠赤青汁、ハワイ販売へ

〜ホノルル6日間奮闘記〜



スーパーで健康野菜として販売されているケール。

愛媛県とハワイ州の姉妹都市提携10周年イベントの一環として、日本食専門スーパー マルカイ様、2店舗で「愛媛フェア in ハワイ」(2013年11月19日〜24日)が開催されました。揚げたてじゃこ天や納豆、珍味、お菓子、日本酒、宇和島真珠など23社約100品目を集めて四国の愛媛県を紹介します。わが社も青汁商品を採用していただきましたので、渡航し、販売をおこなってきました。

販売前日は、地元のKNZOラジオオ(日本語です)で、愛媛フェアを宣伝。見学していた私も飛び入り参加。しっかりと青汁の良さをPRさせていただきました。

翌日から販売スタート!...といきたかったんですが、実は当日までにFDA(アメリカ食品医薬局)の販売許可がでず、検査員が来られてOKが出たのが初日の開店直

後。思わぬ綱渡りのスタートでしたが、チラシを見て来店された日系の方が、すぐに遠赤青汁V1を買ってください、販売は幸先よい滑り出しとなりました。

現地は日系の方が多く、ほとんどの方は日本語がわかりません。そして私は英語ができません(笑)。でも南国の空気は人の心をやわらかくしてくれるようです。「トライ・サンプル! (Try Sample=ご試食いかがですか)」。英語のPOPをスタンプに作っていただき、指差し、読みながらの説明でも、温厚な方がおおいのか、試食して、熱心に聞いていただけました。

青汁がおいしくないという方にはジュースをブレンドしたり、ヨーグルトにふりかけたり、粒をすすめたり。「Try it (これいってください)」という声を聞くとうれしくてたまりません。

現地でケールは健康野菜としてブームで、我々のケールとは品種が違うようですが、店舗でも売られ、栽培している方も多いようです。その食べ方は野菜炒めのほかにスムージーに利用する方も多いのだとか。ライバルの南国ケールに負けないように、「オーギヤニック!」有機栽培の、日本の冬の寒さに鍛えられたケールの良さをアピールしてきました。今回、十分に伝えられなかったこと、ああすればよかったという課題は次回への持ち越しとさせていただきます。また販売の機会をいただきたいと交渉中です。

(営業企画部 日野)



はるばるハワイに応援にきてくれた愛媛県のゆるキャラ「みきゃん」と。営業企画部の日野が初めてのハワイで大奮闘でした。



四国八十八箇所 十一番札所

金剛山 藤井寺 (こんごうざん ふじいでら)

徳島県吉野川市鴨島町飯尾1525



この地に弘法大師が訪れた際、村では疫病が流行していました。そこで大師は薬師如来を刻み、山上に築いた護摩壇で17日間にわたって金剛不壊の秘法を修め疫病を鎮め、同時に建立した寺の境内に五色の藤を植えたことから藤井寺の名がつけられたと伝えられています。

五月上旬には紫や白の花を作る藤棚が見事で、この寺への道中、吉野川にかかる沈下橋ものどかな気持ちにさせられる風物詩のひとつとして有名です。



沈下橋

アブラナ科の野菜が

注目されています！

●アブラナ科の野菜●

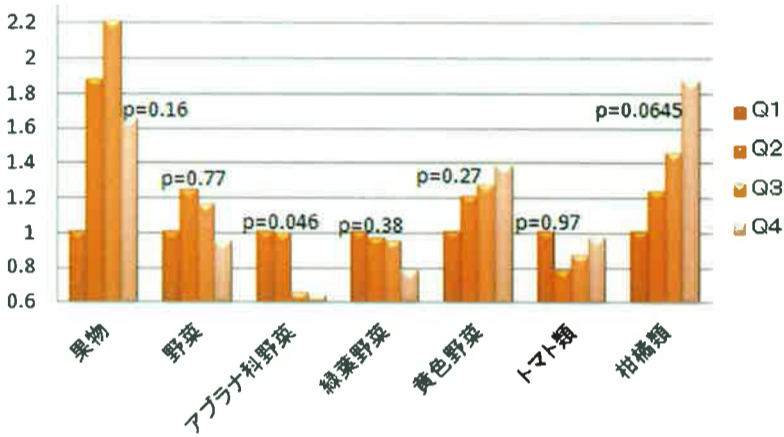
アブラナ科の野菜は、毎日の食事にも大変多くの種類が登場しています。キャベツ、ブロッコリー、白菜、大根、小松菜、かぶ、高菜、チンゲンサイ、カリフラワー、クレソン、そしてもちろんケールも含まれます。栄養が豊富な野菜として、季節の変わり目には、ナズナやスシロも七草粥に登場します。昔から健康を維持するために食事の中に、取り入れていたのですね。

ヨーロッパ原産と言われ、その多くが中国を経由して日本に入ってきました。食べてみると、苦味があるものも多く、特に大根は時期により辛味が違います。この辛味成分は、葉の部分に多く含まれており、害虫から身を守るためと言われています。



アブラナ科の野菜の中でもケールの栄養価はトップクラスと言われています。

図2. 野菜・果物と全乳がんリスク（閉経前）



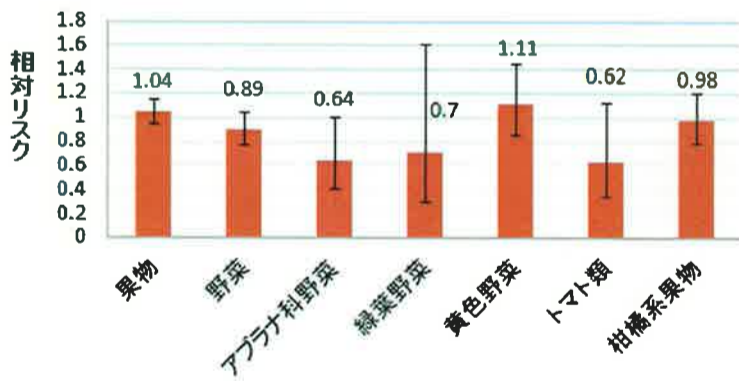
一方、閉経後女性ではそのような関連はみとめられませんでした。

閉経前と閉経後のグループに分けると、閉経前女性において、アブラナ科野菜の摂取量が最も低いグループと比べると、最も高いグループにおいて乳がんのリスクが低く統計的に有意な差がありました（ $P=0.046$ ）。

閉経前の女性では、「アブラナ科野菜」の摂取量が高いほど、乳がんになりやすいという結果が発表されました。

国立がんセンターの研究チームから、閉経前の女性では、「アブラナ科野菜」の摂取量が高いほど、乳がんになりやすいという結果が発表されました。

図3. 野菜・果物と乳がんリスク（ホルモン受容体陽性乳がん）



「アブラナ科野菜」の摂取量が高いほどホルモン依存性の乳がんになりやすい可能性

乳がん組織のホルモン受容体別でみると、アブラナ科野菜の摂取量が増えるほど、エストロゲン受容体とプロゲステロン受容体とともに陽性の乳がんのリスクが低いという結果でした。
(相対リスク0.64・傾向性 $P=0.05$)。

独立行政法人 国立がん研究センターの予防研究グループが今回、全国の四十五〜七十四歳の女性約四万七千人の方々を対象に行ったアンケートの回答に基づき、野菜・果物の摂取と乳がん発生との関連を調べた結果を専門誌に論文発表しました。

この研究は、日本人において「野菜・果物摂取量と乳がん発生との関連」を検討した最も大規模なコホート研究になります。今回の結果では、野菜・果物を総摂取量で見ると関連はみとめられませんが、日本人がよく食べている大根を含む「アブラナ科野菜」の摂取量と、閉経前女性の乳がん発生との間に予防的な関連が観察されました。

※コホート研究※
特定の地域や集団に属する人々を対象に、長期間にわたってその人々の健康状態と生活習慣や環境の状態など様々な要因との関係を調査する研究をいいます。

