

第44号

有機健康 つうしん

遠赤青汁通信(2019年8月1日 発行)
健康な体に必要な栄養をしっかりと取ってい
ただくために、安全な食品をお届けします。

 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>

じゃがいも大きく育ったよ!



あっという間に、キャリーいっぱいになっていくじゃがいも。「これ、どうするの?」「食べるの?」皆の分もあるから、持って帰って食べてね。



収穫したじゃがいもと一緒に記念撮影。今日はお疲れ様でした。

■毎日、出荷されていきます。

有機栽培のじゃがいもは、首都圏の大手スーパーなどに出荷されています。ひとつずつ手に取って、傷はないか汚れはないかと確認しながら袋詰めを行います。新じゃがとしてお届けしたいので、収穫から出荷まではあまり時間をかけることが出来ません。毎日、急ピッチで袋詰め作業が行われています。



サイズはS・M・L・2L・3Lなどに分かれます。計量器にキャリー(集荷用の箱)ごと載せておき、1個を持ち上げると「エル」「ツーエル」というサイズを知らせる声が聞こえます。袋詰めの作業は黙々と行われているので、計量器の声だけが響きます。作業している人はもう慣れたそうですが、私は初めて聞いたので「ん? 何か言った?」と声の主を探してしまいました。

安心・安全を目指した有機栽培のじゃがいもを愛媛から皆様にお届けします。



今年3月に植えたじゃがいもが育ち、収穫を迎えるました。地元の幼稚園、保育園の皆さんと一緒にじゃがいもを育てる体験も、もう2年目を迎えました。年長さんは慣れた感じでじゃがいもを拾っていきます。年少さんは、植えた種イモがこんなに育つのも初めて。植える時は手のひらに乗るくらいの種イモでしたが、葉をつけてぐんぐんと土の中で育っています。

幼稚園も保育園も農場からは近く、歩いて来れる距離なので、成長の過程も、何度か見に来てもらっていました。それでも、葉っぱの下にこんなにじゃがいもが出来ているなんて、思わなかつたでしょうね。宝探しのように拾い集める収穫作業に大興奮でした!

持参してきたスコップに、1個が入り切れないくらい大きくて重いものもありました。途中からはスコップで運ぶのをやめて、2個3個と抱えて運ぶ子供もいました。畑の土は掘り出したばかりなのでやわらかくなっていて、走りまわると転んでしまいそうです。

収穫したじゃがいもと一緒に写真撮影。こんなに食べられるかな? 収穫したじゃがいもで、大好きなカレーを作ってもらうようです。自分たちで育てたじゃがいもは、収穫した時の楽しさもプラスされて、きっとおいしいと思います。

「これ見て! 先生、こんなに大きいよ。」



健康になるための食事には野菜が一番大事です。そのための青汁です。しかし、今の飽食の時代は炭水化物、脂質、たんぱく質の過剰摂取が健康を害しています。

自然界の動物は常に飢えと戦っています。大昔は人類もそうでした。そこには現代病である生活習慣病はありませんでした。（前回の有機通信のメッセージです）

今回は、脂質の過剰摂取について考えてみましょう。

油を知って、今日から健康なカラダを目指しましょう！

「油(油脂)」はカラダに不可欠な栄養素！正しい油を正しく摂ろう！

人間が生きていくために欠かせない3大栄養素は「糖質」「たんぱく質」、そして「油(油脂)」です。細胞膜やホルモン、胆汁を作る材料になったり、皮膚に潤いを与えるのも油の役割です。油は、人が生きていくためには必要不可欠で、重要な働きをしている栄養素です。

体の中での油の働き

- ・体を動かすエネルギー源になります。（油は1g=9kcalになります。）
- ・神経組織、細胞膜、ホルモンを作る材料になります。
- ・体温を保ち、体を守る貯蔵脂肪として蓄えられます。
- ・ビタミンA・D・E等、油に溶け込む性質の栄養成分を体内に吸収する助けになります。

油が体内で不足すると・・・

- ・エネルギー不足で抵抗力（免疫力）がなくなり、病気にかかりやすくなります。
- ・ビタミンが不足し、体や肌の老化を促進します。
- ・体の構成成分が不足するため、血管が脆くなり切れやすくなります。

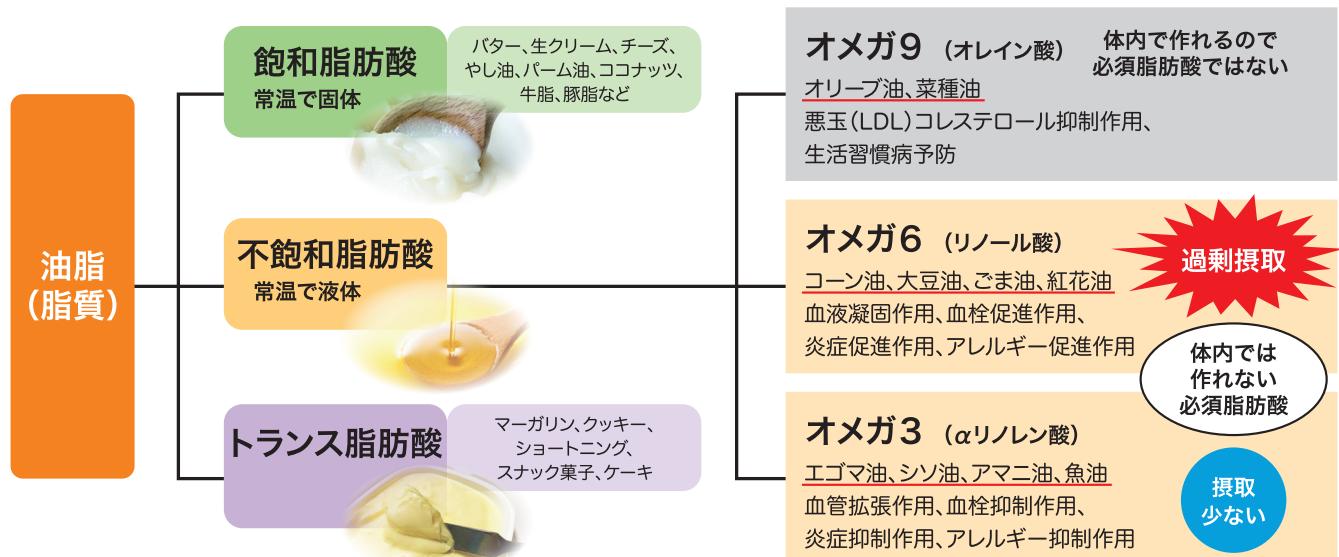


油は健康的なカラダにとって欠かせない働きをしていますが、油をきちんと働かせるには正しく油を摂ることが必要になってきます。油は種類や量、食べ方で体に良くも悪くも働きますので、良質の油を選択することが必要です。

摂り過ぎにならないために油を知ろう！

脂肪酸は構造の違いにより飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く、植物油や魚類の油には不飽和脂肪酸が多く含まれています。※ケールにも不飽和脂肪酸は含まれています。

飽和脂肪酸には血中のコレステロールを増やす働きがある一方、不飽和脂肪酸にはコレステロールの胆汁への排出を促進して、血中のコレステロールを下げる働きがあります。しかし、不飽和脂肪酸にもとりすぎると動脈硬化やアレルギー反応などに悪影響を与えることもあることから、特定の脂肪酸に偏ることなくバランスよく摂取することが大切です。



「オメガ3」と「オメガ6」は体内では作られないため必須脂肪酸と呼ばれます、「オメガ9（オレイン酸）」は体内でも合成できるので必須脂肪酸ではありません。このように比較すると、圧倒的に「オメガ3」が健康に良さそうですが、「オメガ6」も生命の危機と戦うためには「血を止めたり、炎症やアレルギー反応で細菌や毒物を排除する反応」を促進する作用があり必要です。

日本人は脂肪を摂りすぎています！

現代の日本人の脂肪摂取量はかなり多くなっており、**脂肪の必要量に対して摂取量は約2～3倍**になっています。

あらゆる食べ物に油脂は含まれています。戦後の食生活の変化、欧米化の食事などにより料理に油を使うことが増えたためです。

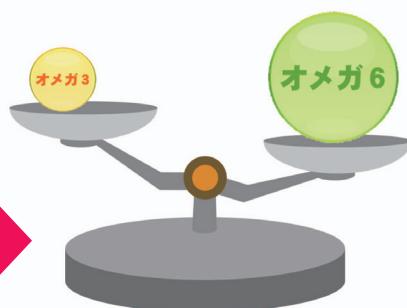
過剰な栄養が免疫力を引き下げる？

マクロファージなどの免疫細胞は、ガン細胞や細菌などの敵を攻撃するだけでなく、体内的油分など過剰な栄養素の掃除も引き受けています。油分が過剰になると免疫本来の仕事ができなくなり、外敵や癌と戦う事ができません。免疫力を上げるためにも、余分な油は控えましょう。

今の油の摂り方で食事を続けていくと脂肪の過剰摂取により、血管のプラークを増やし、脳梗塞や心筋梗塞及びガンのリスクを増やすことになります。

オメガ3とオメガ6は1対1から1対4で摂る

ところが、ほとんどの人がこのバランスが1対10～1対20になっています。つまり、オメガ3が足りず、オメガ6を余りに過剰摂取しています。



オメガ6から体内合成されるアラキドン酸は、ロイコトリエンという物質を生成します。ロイコトリエンは、細胞に炎症を起こして「異物が入ってきた」という警報をならし、免疫細胞を誘導する働きがあります。しかし、これが過剰に働くとアレルギー症状になります。

摂りすぎているオメガ6を控え、炎症を抑えるオメガ3を増やすだけで、1型アレルギーのアトピー、花粉症、喘息などの大幅な改善が期待できるのです。

オメガ3の摂取量目安

オメガ3脂肪酸の摂取目安量はおよそ1日2gです。（右表参照）エゴマ油やアマニ油に含まれるαリノレン酸が体内で代謝されると、サバやイワシなどの青魚に多く含まれるEPAやDHAに変わりますので、どちらをとってもオメガ3を摂取したことになります。（サバの水煮100g中オメガ3は約3g、オメガ6は約0.6g含まれています。）

年齢	目安量	
	男性	女性
18歳～29歳	2.0g	1.6g
30歳～49歳	2.1g	1.6g
50歳～69歳	2.4g	2.0g
70歳以上	2.2g	1.9g

摂ってはいけない？トランス脂肪酸

トランス脂肪酸とは、天然の植物油にはほとんど存在せず、人工的に作られた硬化油です。トランス脂肪酸を長期に渡り過剰摂取していると、動脈硬化が起こり、虚血性心疾患のリスクが高くなることや、排出できないため蓄積してガン、認知症、うつ病、糖尿病、アレルギーなどあらゆる病気を誘発することで問題視されています。

トランス脂肪酸が多く含まれるのは、マーガリンやショートニングです。これらは、ほぼ全ての大手メーカーの菓子パンに含まれています。また、冷めてもカリッとした歯ごたえの揚げ油にも入っています。ファーストフードや惣菜の揚げ物またはクッキーなどの菓子類に含まれています。欧米ではマーガリンは販売禁止、または表示義務があります。冷めてもカリッとした歯ごたえのときは疑う必要があります。トランス脂肪酸の規制がないのは先進国で日本だけです。

元来、日本食には「揚げる」「炒める」といった油を使う料理はありませんでした。油の過剰摂取を防ぐために、食品について調理について今一度考える必要があります。加工食品や惣菜、インスタント食品、菓子やファーストフードには驚くほど油が含まれており、よほど注意しないと普通の食生活でもあっという間に油の過剰摂取になってしまいます。まずは、加工食品や嗜好品を控え、調理に油を使うことを極力控えることから始めましょう。





Q&A

～よくあるご質問～

「有機遠赤ケールや機能性表示食品/関与成分“GABA”」に関する
お客様からのご質問をまとめてみました。

ケールとは？

地中海沿岸が原産のアブラナ科の緑黄色野菜で、キャベツやブロッコリーの原種です。キャベツのように結球せず、太陽光を浴びるのでビタミンA・C・Eやカロテノイド、フラボノイドなどの抗酸化物質を豊富に持ち、その栄養価の高さから野菜の王様と呼ばれています。青汁原料の元祖で定番の野菜です。



ケールは何県産を使用していますか？

愛媛県産です。西条市・東温市で冬季限定で有機栽培を行っています。特に西条市の丹原地区に圃場が多く、この地域は、ケールの生育に適した水はけの良い扇状地となっています。冬は霜がおりるほどですが、冬の寒さに耐えてゆっくりと成長することで、でんぶんが糖に変わって、栄養価の豊富なケールが育ちます。耕作放棄地を開墾しているので農薬や除草剤、化学肥料による土壌汚染がなく、冬季栽培なので害虫も少なく、近隣の圃場からの農薬の飛散の心配もありません。

GABAとは何ですか？

アミノ酸の一種で、 γ -アミノ酪酸 (Gamma Amino Butyric Acid) の略です。ノルアドレナリンなどの興奮作用を抑制する神経伝達物質として働きます。高めの血圧を抑えるのはGABAの作用によるところが大きいです。リラックス効果や睡眠導入効果も報告されています。

いつ飲んだらいいですか？

食前の方が栄養成分の吸収率がいいのでおすすめです。過食を防ぎ、食後血糖値の上昇を抑える働きもあります。

一度に3袋まとめて飲むほうがいいですか？

お好みで結構です。野菜ですので、飲み過ぎはありません。多く摂っていただくほど効果があります。ビタミンCは体内に長時間蓄積できないので、1日2~3回に分けて取っていただくとより望ましいです。

1日1袋や2袋でもよいですか？ 血圧は下がりますか？

血圧を下げる効果は3袋の摂取から報告されています。

他の健康食品・サプリメントとの飲み合わせは問題ないですか？

野菜ですので心配ありません。ケールには57種類の栄養成分が含まれているので、栄養成分のバランスが取れます。

妊娠中・授乳中に飲んでも平気ですか？

妊娠前・妊娠中・出産後（授乳中）の女性の方に特におすすめします。現代人の野菜摂取量は、20~30代で一日当たり120g不足しています。ケールには妊産婦に必要とされる葉酸や、アレルギーを抑制するグリセロ糖脂質などを含んでいます。母子ともに摂っていただきたい成分です。

高血圧なのですが病院へ行った方がよいでしょうか？

高い場合は病院へ行ってください。同時に、高血圧の原因となった生活習慣を見直し、肉・魚・塩分・糖分・油分の多い食事を避け、野菜中心の食生活を心掛けてください。

低血圧なのですが、飲んでも大丈夫ですか？

低血圧がさらに下がることはあります。逆に、バランスを取る働きがあります。

副作用はありますか？

野菜ですので、副作用はありません。野菜をまるごと摂取することになり、薬の副作用を減らす働きがあります。

薬（血圧以外）を飲んでいます。大丈夫ですか？

ケールはビタミンKを豊富に含んでいるので、ワーファリンなど血液をサラサラにする系統の薬やビタミンKと拮抗する成分の薬の場合は医師との相談が必要です。※ ワーファリンには青汁と同じ血流を改善する効果がありますが、精製された単一機能の薬剤です。野菜（青汁）で改善されることをおすすめします。

1日3袋より多く飲んでしまいました。大丈夫ですか？

大丈夫です。1日に野菜350gが必要と言われていますが、20~30代で120g不足していると言われています。
そういう方は3袋でも足りないはずです。多く摂っていただいても問題ありません。

肉や魚の摂りすぎは副作用がありますが、野菜の摂りすぎはありません。



おたより広場 にメッセージをお寄せください!!

〒791-0311 愛媛県東温市則之内甲2225番地1 ※お寄せいただいたお便り等は、その他の
遠赤青汁株式会社 目的で使用することはありません。

有機健康つうしんおたより広場 係あて mail;aojiru@enseki.com

