

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/14		3/21

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/17		3/24

※ご注文の締切りは、★火曜コース⇒木曜日のAM10時まで ★金曜コース⇒月曜日のAM10時まで
 ※土曜日と日曜日は休業日となります。

生産者と消費者が手を取り合って38年！ 考える会は3月7日で38歳になります

「創業祭セ〜ル」3週目です！



今週は「おでん」特集



まだまだ美味しい「大根！」

101 ★ 大根
1本 171円(税込)

そろそろ食べ頃？「里芋」

146 ★ 里芋
1kg 511円(税込)



島川さんの元気豚100%使用
無添加ウインナー！

1305 ★粗挽ウインナー

200g 503円(税込) 5円引

1304 ★粗挽ウインナーセット

200g×2 984円(税込) 10円引



松下かまぼこ店の「練り製品」

おでんにはかかせない練り製品。松下かまぼこ店では、無リンすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、心を込めて手作りの練り製品を作ってくれています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用して、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

1431 ちくわ
60g×3 370円(税込) 5円引

1432 野菜ちぎり天
150g 370円(税込) 5円引

1433 地魚丸天
50g×3 375円(税込) 5円引

1434 ごぼう丸天
50g×3 375円(税込) 5円引

1435 野菜丸天
50g×3 375円(税込) 5円引

1436 イカ丸天
50g×3 375円(税込) 5円引

1437 たこ丸天
50g×3 375円(税込) 5円引

1430 地魚かまぼこ(天領)
140g 748円(税込)10円引

北海道の海の幸をお届け！「山三商店」



主に北海道で獲れた魚介類を、添加物などは使用せずに加工しています。

2月の一番人気

2163 天日干し鯖フレー
M2枚 623(税込) 10円引

特別注文書(A4)でご注文ください。

遺伝子組換飼料・抗生物質不使用 「神山鶏」



「神山鶏」の住まいは人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で、純真無垢に育ちました。

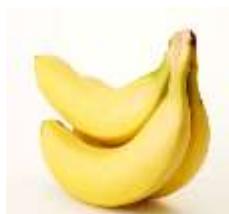
オススメ！美味しいです！

全品5〜15円引き

1725 神山鶏 骨付きモモ
2本(600g) 1234(税込) 15円引

「今週のおすすめ」

有機バナナ4月予約



有機バナナ(エクアドル産)は、仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文となっています。今週は3月分の予約注文書を配布していますので、お忘れのないようにご注文ください。

976 有機バナナ
500g 474円(税込)

オーサワジャパンの新商品



国産白菜100%使用。植物性素材でつくったキムチ。

5348 ヴィーガンキムチ
250g 496円(税込) 5円引



オーサワのベジラーメンシリーズが初登場です

5円引きです！

坦々麺、しょうゆ、みそ、しお、ごまみその5種類

特別注文書(A4)でご注文ください。

畑からのメッセージ



☺ ずい分暖かくなってきましたね。春が一步一步近づいているようです。わが家では畑の片付け、栗剪定、椎茸原木寄せ等々、ポチポチと仕事しているところです。

3月になるとそろそろ今年の植付けの準備、苗作り、田畑に堆肥施肥と忙しくなります。少し気合を入れて頑張ります

山都町・佐藤昭人

..2/28 山都町・佐藤昭人..

☺ 早いもので2月も今日で終わりますね。梅の花がきれいに咲きはじめ、日中はとても暖かく気持ちが良い日が続いています。

野菜もどんどん大きくなってきています。

寒波で弱かった野菜達も手入れをしたら、少しずつ復活してくれて生命力がすごいなと実感しております。

3月に入ると忙しい毎日になりそうですが、1つずつ落ち着いてやっつけようと思います。まずは種まきにジャガイモ定種、それから苗作り～。どんどん夏に向けて走っていきますよ～！

..2/28 大津町・山本瑞樹..

☺ さすがにもうそろそろ畑の準備や草刈りに励まないといけない時期であるのですが、日々の暮らしや人間関係が昨年とは一変して、新しい挑戦で新鮮な日々を過ごしています。

梅の花も咲いているのを見ると何だか楽しくなってきますね。春の日射しを想像するだけで暖かい気持ちになります。

..2/28 旭志町・新川幸宏..

☺ 2月もあと少しで終わり、梅の花も咲き始めて、草も動き出して、春に向けて自然のエネルギーが変化していくのを感じています。昨年から毎月大阪で受講している講座が3月で修了。その後毎月関西方面で野草講師、セラピストとして活動することを決めたので、自分の頭では追いつけない位に生活や人間関係、活動のフィールドが変化して、今年も畑から足が遠のいていくな～と思いつつも自分の変化を楽しんでいます。

..2/24 旭志町・新川幸宏..

配送者だよ



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。最近では仕事の都合で月に一回の配送になっています。ちょっと配送の感覚が鈍っているので、変な所があったら申し訳ありません。さて、話は変わりますが、1月の電気代皆さん高くなかったですか？私は12月と比べると約2倍の請求が来て、本当に驚きました。ニュースなどで高くなると聞いていたので、多少上がるのは仕方ないと思っていたのですが、まさか2倍になるとは…。今後はより一層節電を心がけないといけませんね！

..2/28 A3・A4コース 立川星彦..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。先日は組合員のつどいに初めて参加させて頂きました。組合員の皆様の考えを直に聞かせて頂く貴重な機会となりました。私も皆様と同じように考えを深くし、協力して盛り立てていこうと気持ちを新たに致しました。最近の配送では卵が注文通りにお手元に届けられないことがあっています。なるべく月単位での予約にして頂きますと確保しやすくなるそうです。この機会に切り替えもご検討されてはいかがでしょうか。

..2/28 A1・B1コース 村上 卓..

野菜・果物だよ



トウダチが始まる季節です・・・

春はトウダチといって、野菜が花芽をだし花を咲かせて種を作り、子孫を残そうと頑張りはじめます。一般的には収穫時期がきたら畑全部を収穫して市場などにまとめて出荷をされますが、考える会の場合は毎週お届けする野菜ケースに少しずつ収穫・出荷をしていきますので、今週はよくて次の週にはトウダチしてしまい、出荷ができなくなるような事も頻繁にあります。春のトウダチの時期は生産者にとってはとてもリスクが高い時期なんです、それでも生産者はケース野菜を切らさないようにと何度も種を播いて安定供給に向け努力してくれています。一言にトウダチといっても程度差や個体差があり、また出荷可能かどうかの判断もなかなか難しいのが現状です。届いた野菜で「食味が良くない」「硬くなって食べられない」などありましたら、申し訳ありませんが、事務局までご連絡ください。値引きで対応させていただきます。

御領ブロックAさんに教えていただきました 「生姜粉末の作り方」



- ① 土をきれいに落とす(皮はそのまま)生姜を繊維に沿って薄くスライスする。
- ② カラカラになるまでざるに干す
- ③ すり鉢で粉末にする。

「生姜ご飯」

「材料」 お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g
春夏秋冬だしの素・大さじ3 塩・少々

- ① 生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ② お米に春夏秋冬だしの素(大3)+水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く。

※一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試ください。

「辛煮生姜」

「材料」 生姜・50g 醤油・大さじ2と1/2 酒・大さじ2と1/2

生姜はきたないところだけ皮をむき、マッチの軸より細い程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。

※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらいなどによい。



前回に引き続き、料理のおいしさの決め手となる調味料の選び方についてお伝えします。

マークの見方：◎おすすめ ○ややおすすめ ✕避けたい

砂糖類

てんさい糖やはちみつなどを控えめに

◎てんさい糖(ビート糖)

腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖を含む。

○はちみつ

抗菌作用があり、酵素・鉄分・ポリフェノールなどを含む。1歳未満児には与えない。

○メープルシロップ

カリウム、カルシウムなどミネラルを含む。

○甘酒(米麹使用)

血糖値の上がり方がゆるやか。ビタミンB群が豊富。

○羅漢果らんか

砂糖の400倍の甘さだが、血糖値を上げない。

○アガベシロップ

メキシコのリュウゼツラン(アガベ)からとれる。甘さは砂糖の1.3倍。

✕白砂糖、三温糖、アスパルテムなどの合成甘味料

精製された白砂糖は、血糖値を急上昇させ、糖尿病や血管障害の原因に。またAGEs(終末糖化産物)を生成、活性酸素が生まれ、全身に炎症が起きやすくなる。合成甘味料は、発がん性を指摘されるものがあり、安全性に不安がある。

みりん

みりん風調味料は避ける

◎伝統製法の本みりん

昔ながらの方法で仕込んだもの。長く寝かせたものは上品な甘みで、深いこくとうま味がある。煮崩れを防ぎ、味の染み込みも良くなる。血糖値を上げにくい。アルコール度14%前後。

もち米・米麹・焼酎



○～△一般的な本みりん

加圧蒸煮や高温液化などの処理による速醸法がほとんど。

*以下のような外国産米や醸造アルコール使用のものは避ける。

もち米(タイ産、国産)、米(国産)、米麹(タイ産米、国産米)、醸造アルコール(国内製造、ベトナム製造)、糖類(国内製造)

△みりん風調味料

多くは水あめ、でんぷん、酸味料などを混ぜて作られる。アルコール度は1%未満、みりんとは別物で、「煮崩れを防ぐ」などの利点はない。

水あめ、米、米麹、酸味料、調味料など



酢

原料が確かな伝統製法のものを

◎伝統製法の酢

表面に酢酸菌膜を浮かべ、発酵槽の中での自然対流により2週間～3カ月間、時間をかけて造る。アミノ酸、糖分、クエン酸などが多く独特の風味とまるやかさがある。

米(純米酢) 玄米(黒酢) リンゴ(リンゴ酢) など



↑富士酢

✕アルコール・添加物使用の酢(大量生産の酢)

発酵液を混ぜて24時間で完成。うま味やエキス分が少ない。醸造用アルコール(酒粕)は、サトウキビやトウモロコシ由来の廃糖蜜から作られるエタノールで、遺伝子組み換え作物であることが多い。

米、アルコール、酒粕、香料、カラメル色素など



参考：本誌2017年7月号特集「安全でおいしい調味料の選び方」

食べもの通信2023年2月号

～行事予定～

- ・春の阿蘇高菜織りまつり：3月25日(土) 島川農園
- ・しいたけ ししなべ やまあるき～の1日：3月26日(日) 佐藤昭人農園

味噌作りの忘れ物！

白の水筒「MSK 50ANNIVERSARY」の印刷あり。お心あたりのある方は事務所までご連絡ください。



祝 創業38周年祭！！

今週のスポット品



今年は創業38周年！日頃の感謝を込めてセール開催！

安心・安全でよいものをつくり続けたいというメーカーを応援する気持ちでこだわりの商品をお試しください。

♪メーカー案内が別チラシでですのでご覧ください。

【松下かまぼこ店】

全品 5円き！

【神山鶏】

全品5円～15円引き！

【特注 山三商店】

全品 10円き！

【お酢他】

3252	富士酢(大)	1.8ℓ	2160円	→ 25円引
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1296円	→ 15円引
3255	富士すし酢	360ml	756円	→ 10円引
3256	りんご酢	600ml	648円	→ 10円引
3258	ゆずポン酢	300ml	473円	→ 5円引
3297	カンタン八芳酢	360ml	508円	→ 5円引
3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	972円	→ 10円引

【島川さんの元気豚加工品より】

1305	★粗挽ウインナー	110g	503円	→ 5円引
1304	★粗挽ウインナーセット	110g×2	984円	→ 10円引
1301	★ローズハムスライス	100g	527円	→ 5円引
1308	★ローズハムスライスセット	100g×2	1009円	→ 10円引

【味の母】

3260	味の母(大)	1.8ℓ	1966円	→ 20円引
3261	味の母(小)	720ml	918円	→ 10円引

今週の特注品

..3/28..31届け..

☆ライブコットン「PRISTINE」

プリスティンのブランドコンセプトは「気持ちのいい毎日」。毎日使うものだから、手を掛けすぎない、でも手を抜かない、上質なオーガニックコットン製品を目指します。

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

考える会はその作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。

月1回

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

月1回

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。新商品「玄米麺シリーズ」「ヴィーガンキムチ」セールでお届けします！

☆山三商店(北海道)の海の幸

月1回

北海道東で獲れた旬の魚介類を一切の合成保存料、着色料、漂白剤、殺菌剤などを使わずに加工しています。

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

隔週

りんごの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。お世話になった方への贈り物にもご利用ください。

☆創健社「みんな大好き 麺類特集！」

2ヶ月に1回

創健社のおすすめ麺「ノンフライ麺」「お湯かけ麺」の他、讃岐うどんや焼きそば、特選そば等の取り扱いです。

☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。卵不足の場合は予約優先となります。

カンタン八芳酢で紅白なます

- 材料(2人分)
 大根 100g にんじん 1/4本
 塩 小さじ1 カンタン八芳酢 大さじ2

■作り方
 千切りにした大根とにんじんを塩もみして水気をしぼり、カンタン八芳酢をかけて、よく味をなじませる。



特注品「オーサワ冷蔵品カタログ」より

NEW

◆オーサワの「ヴィーガンキムチ」新発売！

植物性素材でつくったキムチ！国産白菜100%使用

- 動物性原料不使用
- 化学調味料・保存料・着色料・増粘剤不使用
- そのまま食べるほか、チャーハンや炒め物、キムチ鍋などに



◆オーサワのベジ玄米ラーメンシリーズ新発売！



植物性素材でつくったこだわりのラーメン
 国産小麦粉・玄米粉を使った無かんすいのノンフライ乾麺
 (担担麺・しょうゆ・みそ・しお・ごまみその5種類)

新商品セール 5円きでお届けします！

※A4サイズの特注品「オーサワ冷蔵品カタログ」でご注文ください！

カンタン八芳酢

◆【米酢、りんご酢、一番だしをバランスよく】ベースのお酢には国産のお米から作った米酢と信州りんご果汁から作ったりんご酢をブレンド、そこに昆布とかつおの一番だしを合わせました。素材の持ち味を引き立てるよう、やわらかな酸味とまろやかな味わいに仕上げました

◆【こだわりの一番だし入り】お酢のおいしさを支えるだしにも徹底し、北海道産利尻昆布と、自社で削った鹿児島県枕崎産のかつお枯れ 節からとった一番だしを使用しています。

◆瀬戸内レモン果汁のさわやかな香り・酸味が楽しめる合わせ酢です。

◆化学調味料、果糖ブドウ糖液糖類、エキス類不使用。

◆すでに味がついているからこれ1本で決まる！！

原材料：醸造酢(米酢、りんご酢)、砂糖、食塩、昆布かつおだし、レモン果汁



2023年 12-①

配送日

火コース 3/21

金コース 3/24

注文書回収

火コース 3/14
金コース 3/17

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色でお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

Main table with 4 columns: Product Name, Price, Quantity, and Status. Includes categories like '2022年産★ゆうきスター米', '●神山鶏 冷凍', 'バター、マーガリン', and '塩・砂糖'.

縦合計 () 縦合計 () 縦合計 () 縦合計 () 縦合計 ()

カレー、シチュー		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		お茶、紅茶、コーヒーなど		会オリジナルお菓子（大人気!!）		洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤		日用雑貨		
3341	アショカのカレー粉 100g 535円	3318	梅エキス・粒 90g 2700円	3711	★久保さんの麦茶500g551円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚302円	休	4001	ハブの香り液体石けん800ml 1022円	4059	トイレットペーパー 太穴芯無6ロール 556円
3344	中辛植物素材のカレー粉135g 486円	3317	梅肉エキス(小) 90g4395円 梅丹本舗	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	お菓子		4002	詰替ハブの香り液体石けん2kg2043円	4061	無漂白コーヒフィルター2~4人用100枚 611円	
3345	辛口植物素材のカレー粉135g 486円	3224	県産ハチミツ(大)1kg 3788円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g720円	3541	きなこねじり菓子 8本(190g)389円	4003	ハブの香り粉石けん1.8kg 1225円	4073	オキシジェン ダストパック4枚 1210円	
3343	甘口植物素材のカレー粉135g 486円	3225	県産ハチミツ(小)600g 2528円	3715	ハト麦茶 400g 550円 かぬま	3544	黒こしょうおかき 70g 400円	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円	
3342	ハヤシルー115g×2 509円 日食	3320	マーマレード 200g 454円	3716	玄米物語(黒炒り玄米コト)5g×20 810円 終了予定			4007	アルカリウオッシュ500g398円地の塩	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1137円	
3347	コーンシチューフレーク180g508円	3321	ピーナッツクリーム150g 464円 創健社	3721	下田さんの釜炒り茶90g540円	サンコーのお菓子		4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g583円	4071	くすの木しょうのう10g×8包 1727円 限定 休	
3346	植物素材のデミグラスソース135g486円	3279	メープルシロップ 250ml 1490円	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 270円	4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1034円	
3350	植物素材のホワイトソース風ルウ 110g 454円	農産加工品		3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g540円	3510	クリームサンドクラッカー マーブル風味 95g 389円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円	4062	ムッキーちゃん 1個 488円	
調味料(ソース、ドレッシング等)		3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円 限定	3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円	3546	小魚スナック 55g 270円	4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円	
3273	胡麻ドレ、ボン酢セット1390円	3118	★昭人さんの干し椎茸(大)70g636円 限定 休	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3511	ひじきスティック 110g 292円	4029	ミセル固形石けん5個 532円 白井油脂	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています		
3274	焼肉のたれボン酢セット1069円	3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g497円限定 休	3702	紅茶7-ルクレイ(藤本製茶)3g×10 702円	3542	野菜スティック 110g 292円	4004	クリーン粉石けん70% 2kg1040円 残10	料理酒		
3285	ゆずごしょう 40g 309円	3124	胡参竹水煮たけのこ120g 293円	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g1080円	3548	ミレービスケット 165g 346円	4039	自動製氷機用洗浄剤10g×3袋 418円 限定	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー		
3286	練りからしチューブ49g 359円	3192	小玉こんにやく250g216円 大分産 休	3704	岳間茶得用き茶(藤本製茶)300g756円	3529	サンコーのど飴 14粒 151円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 2189円	
3287	生おろしわさびチューブ40g411円	3193	(板)有機生いもこんにやく250g248円	3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3505	バームクーヘン 1個 562円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円	3811	特選・料理用自然酒720ml 996円	
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ	3127	有機生いも糸こんにやく250g268円	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3513	荒びきえびせん 50g 259円	4023	無添加石けん 135g 260円 白井油脂	オリジナル焼酎「いのちの雫」		
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3194	有機生芋しらたき200g238円	3739	たんぼぼコーヒー150g1481円 杉食	3506	手土産バームクーヘン2個入 1123円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2619円 限定 休止	
3275	中濃ソース 300ml 443円 創健社	3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円	3730	ブレンドコーヒー200g972円 第3世界	3520	小倉ようかん 58g 162円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本30591円 休止	
3276	濃口ソース 300ml 443円 創健社	3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円 休	3552	アーモンドキャラメル165g324円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1466円 休止	
3280	オイスターソース 140g 427円	3302	もち麩 25g 275円 田辺麩店	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g216円	4030	ちのしおペーパー泡の全身ソープ330ml 913円 限定	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 17076円 休止	
3266	トマトケチャップ(大)チューブ500g562円	3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3554	大豆チップス のりしお味50g292円	4031	詰替・ちのしおペーパー泡の全身ソープ280ml 495円	ワイン、自然酒、オーガニックビール		
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g463円	★考える会オリジナル乾麺		光食品のジュース類		3555	ひじきあられ 55g 281円 なくなり次第終了	4032	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円	
3269	トマトピューレ320g 356円	3391	★乾うどん200g291円 久保さんの小麦粉	3745	人參ジュース160g×3缶514円 ひかり無農薬原料	3557	ミルクスティック 100g 292円	4020	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円	
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g551円	3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3746	1箱人參ジュース160g×30缶4989円 無農薬原料			4035	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円	
3272	胡麻ドレッシング390ml 932円	3390	★そうめん200g291円 久保さんの小麦粉	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶528円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	4036	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円	
		3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	秋冬限定商品		4037	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1806円	
		種類		3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	3531	ミニどら焼き 6ヶ 356円 終了	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円	
		・小麦粉・雑穀・豆		3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4180円	3519	黒棒 8本 335円 終了	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 495円	3831	12缶サンソーガニックビール 3205円 なくなり次第終了	
3047	★米粉(白米) 300g 416円 限定 休	3362	くず切り 100g 421円	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	浅漬けの素 漬物		ボックス(太陽油脂)商品		3832	24缶サンソーガニックビール 6359円なくなり次第終了	
3048	★米粉(玄米) 300g 326円 休	3365	国産はるさめ 100g254円 金正食品	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3257	富士ビクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3830	6缶サンソーガニックビール 1616円なくなり次第終了	
3009	★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円	3772	オーガニックぶどうジュース160g3缶 497円	3281	7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	4042	ハックスナチュラル ハンドクリーム70g 935円	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円	
3011	★強力粉500g345円 福岡県・久保さん	3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円	3773	オーガニックぶどうジュース160g30缶4838円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	4043	ハックスナチュラル リップクリーム3.5g 715円	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円	
3270	国内産特別栽培・小豆(北海道)200g 756円	3370	醤油らーめん3食 567円 創健社	3764	国産有機トマトジュース(無塩)160g3缶 497円	3288	補充用麴屋基平熟成ぬか(乾燥)400g291円	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円			
3295	国産有機小豆(北海道)200g 670円 限定 休	3371	塩らーめん3食 567円 創健社	3765	1箱国産有機トマトジュース(無塩)160g30缶4838円	3290	軸付タカノ爪 5g 324円	4045	ハックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円			
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3372	味噌らーめん3食 567円 創健社	3780	オーガニックりんごジュース190g3缶 454円	3291	粉からし 20g 270円	4046	ハックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円			
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	3373	博多風らーめん3食 599円 創健社	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g30缶4439円	ふりかけ・缶詰		化粧品		注文随時受付中商品 1週間~2週間納品に時間を頂きます。		
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3374	新) 四川風らーめん3食 648円 創健社	3778	オーガニックアップルサイダー+レモン250ml×3缶 431円	3325	のり佃煮(瓶)95g 383円 創健社	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油	◇マル球産業株式会社		
3309	片栗粉 200g 231円 桜井	3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	3779	オーガニックアップルサイダー+レモン30缶4180円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g371円	4051	スキンケアインソングオイル30ml 1225円	4086	お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格19800円	
3310	よしの本葛 80g 605円 富士食品	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 734円	ジュース、飲み物		3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	4085	スープの力DX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円	
3096	★地大豆きなこ(みさお大豆) 100g 313円			3751	りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)	3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 464円	4053	★へちま水(原液)300ml 838円	4096	スーパーカッターカクン 標準価格36300円 期間限定価格31900	
3070	地だいず(みさを大豆) 小粒 500g 661円 休			3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円	3327	さば味付け缶 190g 346円 創健社	◇オーサワジャパン 1週間~2週間納品に時間を頂きます。				
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産)248円			3753	1箱りんごジュース(瓶)1L×6本 5684円	3328	いわし味付け缶 100g 368円 創健社					
3315	有機いりごま・黒80g(ボリビア産)248円			3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348	グリーンライ味噌汁5食661円	5098	CUCKOO 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円			
				3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3349	グリーンライ味噌汁(ほうれん草+パセリ)5食661円					

縦合計 ()

考える会 掲示板

実名 イニシャル 台所ネーム (しずか(まゆみ))

ずっとならしていてキムチ作りに参加しました。

白菜と和えるセンニョムを教えてもらってのですが、これがとっても美味しく
大根やきゅうりのキムチもつくりたいと思います。イベントのランチは

ビビンバやホットの韓国料理でこれまた美味しく、家でもビビンバ

やエッグジャンつくり最近では韓国料理チームです。

<エッグジャン(料理家)のサバ缶エッグジャン>

① 具材と水を入れてぐずぐず

(2人分)

・サバ缶(サバ) 1缶 ・すやあじ(おろし) 少々 ② 味つけする

・キムチ 100g ・コチュジャン 大さじ1 ③ 印をおく

・豆もやし 1/2パック ・しょうゆ 小さじ1

・たねご 1こ ・水 400ml ④ ごま油たっぷり、いりごま、おろし

・ごま油 いりごま おろし しょうゆ

実名 イニシャル 台所ネーム (ミジクネ)

今からわたしの「おみそ汁」のつくり方をかき

ますせんさんこうにして作る、としたさい

口おゆをわかす。口おゆふと7カメを する。

口おゆ(おみそ) 口おゆ 口おゆ 口おゆ

★アドバイス ☆ 

① 煮らかじぬおゆは、ナベでわかしておくと

がりやすいです。② まつときはちろちろ、よ

うす塩見まじり。

もぐもぐモグラ

先日のキムチづくりで韓国にちなんだホットックというお菓子を作ったら思いのほか好評だったのでレシピを。

材料(6個分) 薄力粉 75g 白玉粉 150g くるみなど(ナッツ類) 30g 黒砂糖 60g
シナモンパウダー お好み ごま油 適量

- ①薄力粉と白玉粉を混ぜ、そこに適宜水を加え、耳たぶの柔らかさにする(固めが良い)。
- ②くるみなどをザツとつぶし、黒砂糖、シナモンパウダーとよく混ぜる。
- ③生地を6等分にし、手に油をつけ(生地が破れやすいので)、それを丸形によく伸ばし、餡を大さじ一杯分包む。
- ④フライパンにごま油を多めに入れ、片面を焼き、ひっくり返ししばらく焼いたら、フライパンでよく押さえ平たくする。
- ⑤両面がしっかり焼けたら完成。

余談ですが、韓国に行った時、安いお菓子だったので、屋台でたくさん買っては食べた記憶があります。熱い餡が出てきて火傷しそうなほど。本場は、発酵させたよく伸びる生地で、揚げ焼きみたいにして作ってました。でも、このレシピでも十分美味しいと思いますよ。

韓国は、対馬に遊びに行った際、あわよくば韓国の人について行こうとパスポートを忍ばせていき、図々しくも韓国の人に交渉して連れて行ってもらったんです。で、韓国はさすが儒教の国で、お客さんとみなされた私たちは、滞在した4日ほど、交通費、宿泊費を全部持ってもらい、逆に日本でこんなにもてなせるかと不安になった記憶が。焼きガキを腹一杯食べさせてもらったり、プールのような温泉で知らない人とぐるぐる風呂の周りを歩いたり(でかい!)、日本語を話せない農家の家で、韓国語を話せない私となぜか朝からマッコリを飲んで盛り上がったり、あなたは韓国に残りなさいと拉致されかけたり(これホント!)と、忘れられない思い出ばかりです。

また、至る所に「農国家大本」だったかな?という旗が掲げられ、農業が大事にされているなあ、という印象を持ちましたよ。もう20年近くも前の話ですが。

実名 イニシャル 台所ネーム (m. n)

赤じゃがいも はじめて 食べました。おいしかったです!

おして塩で! 美味しい!!

ポテトサイダーが おすすめ の事でしたので 次回
作ります。

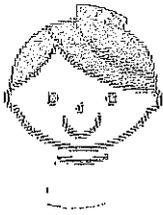
畑の あさといも 来てたけど 1人でも 出来るかな?

やります。

会場の 野菜は とにかく 美味しい。やめられず

甘い物 大好き ですから 畑で 野菜を たべたい 食べます。

♥台所からのメッセージ♥



同じ仲間である組合員（生産者・消費者）へ
『私の声』届けてみましょう！！

イベントの感想や日頃の思いなど

☆組合員名（ ）

* 『いのちと土』への掲載時の紹介について、以下よりお選びください。

実名 イニシャル 台所ネーム（ ）

Large rounded rectangular area with a dotted border containing seven horizontal lines for writing.

オススメの商品や料理方法など

商品などについての疑問など



野菜が傷んで
いたなど

野菜の名前（ ） 配送日（ ）

傷みの状況（ ）

傷みの範囲（ 全部 1/2 1/3 1/4 その他 ）

◎野菜が傷んでいたらご連絡ください。

◎傷んでいた場合のメッセージは、次の配送日（一週間後）までに必ず
ご連絡ください。代引き処理をし、翌週の明細書に記載させていただきます。
（電話・FAXも一週間以内の連絡をお願いします。）

受付日 月 日

担当（ ）

No.12

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

卵4月予約注文書

提出日	火コース 3/14
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
4日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
11日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
18日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
25日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

卵4月予約注文書

提出日	金コース 3/17
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
7日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
14日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
21日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
28日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

オーガニックバナナ 1ヶ月単位の予約注文



有機JAS認証を取得してあるオーガニックバナナです。
産地はエクアドル産です。

仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文というかたちになります、毎週のご注文の受け付けはありませんのでご注意ください。

エクアドル産 スイートバレー



程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。

バナナの熟度が進むと酸味はコクに変わり、コクのある美味しいバナナとなります。

バナナの輸入時に植物検疫で病害虫が見つかった場合は、燻蒸処理が行われますが、燻蒸の有無は表示義務がないので見た目では判断ができません。有機栽培したバナナでも燻蒸処理をされると有機バナナとしては流通ができなくなります。有機JASマークがついた有機バナナは燻蒸処理もされていない証です。

商品No	商品名	火曜コースの方		金曜コースの方	
		配送日	注文数	配送日	注文数
976	有機バナナ 500g(3~4本)474円(込)	4/4(火)		4/7(金)	
		4/11(火)		4/14(金)	
		4/18(火)		4/21(金)	
		4/25(火)		4/28(金)	

※入荷状況によっては予定していた産地のバナナがお届けできない事も予想されます。
その時はもう一つの産地のバナナをお届けさせていただきますので、ご承知おきください。

No.12 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配送日	火コース 3/28	金コース 3/31	提出日	火コース 3/14	金コース 3/17
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

竹嶋さんのりんご箱入り企画



イメージ写真

通常、りんごはご注文をいただいてから翌週にお届けをしていましたが、翌週お届けする為には佐川急便（青森から早く着く）で送ってもらう為に、送料が高くなってしまっていました。それを翌々週お届けにする事で、福山通運（送料が比較的安い）で送ってもらう事で、わずかではありますが価格を抑えてお届けする事ができます。

上記の理由から、10kg、5kgの箱入りは翌々週お届けのサイクルで注文を受け付けさせていただきます。（隔週での企画を予定しています）

コード	商品名	注文数	価格(税込)
916	王林 5kg前後		4,587
917	王林 10kg前後		8,582
920	サンふじ 5kg前後		4,860
921	サンふじ 10kg前後		9,162

※ 王林・・・黄緑色の肌に斑点。果肉はきめ細かく、果汁が多くて甘みが強い。

※ サンふじ・・・「ふじ」を袋かけしないで育てたもの。果汁が多く甘みが強い。

なるほどなっとく！「1日1個のりんごで 医者知らず」

りんごポリフェノールは、皮に多い。

りんごポリフェノールには、体内で細胞を傷つけ老化を早める「活性酸素」の働きを抑える「抗酸化作用」があります。ポリフェノールはとくに果皮に多く含まれているので、皮ごと食べると効果的です。

ベクチンがおなかの調子を整える

りんごに含まれるベクチンには、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌の活動を抑える働きがあります。腸内を健康に保つことで、便秘を解消し、大腸ガンの予防にもつながります。ビフィズス菌や乳酸菌が豊富なヨーグルトと一緒に食べると、ベクチンの働きはさらにパワーアップします。

生活習慣病を近づけない

りんごベクチンには悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果もあり、高脂血症など生活習慣病の予防も期待できます。ベクチンは切ったりすりおろしたりしても効果は変わらず、熱にも強いので、料理に使ってもジャムにしてもOK。

何とかしたいアレルギー

気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患の予防に、りんごベクチンが効果を発揮するという研究結果も発表されています。

血圧は正常ですか

りんごに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つのに役立ちます。



商品を生みだしてくれるメーカーを知ろう

— 創立38年によせて —

第3弾



松下かまぼこ店

天草市 1925年創業

蒲鉾は添加物のかたまりというイメージを打破し、無リンの冷凍すり身と天草灘の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、小さいながらも日本一の品質をめざし、心を込めて、丁寧に手作りの練製品を作っています。

◎ こんな商品です。

1. 主原料のスケソウダラは添加物の入っていないもの。
※一般商品ではほとんど輸入物が使われ、冷凍変性を防ぐため、又品質を落とさないために船上加工され、ソルビット・リンなどの添加物がすでに入っている。
2. だしは、かつお節・さば節・しいたけ・昆布の濃縮だし。
3. 塩は天草塩の会の「小さな海」。
4. 粉は北海道産馬 铃薯澱粉。
5. 野菜は国産。
6. 化学調味料・添加物不使用。
7. 油は坂本製油のなたねしらしめ油。
8. すり身の割合が多いので加熱しても膨れない。
9. π(パイ)ウォーター浄水器の水を使用

◎ 考える会の練り商品は、別ラインで10kg単位のすり身から作られます。
安定した生産が出来るよう商品の購入協力をお願いします。

(株)イシイフーズ(神山鶏)



住所: 徳島県名西郡石井町 創業: 昭和48年12月設立

「神山鶏」の住まいは、人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で、純真無垢に育ちました。

抗生物質・抗菌剤不使用

枯草菌(納豆菌等)・乳酸菌・すだちパウダー・緑茶粉末・キトサンなどをブレンドした混合飼料(イシイミックス)を与えているから、腸内の善玉菌が増え、免疫力がアップ。全飼育期間にわたり、抗生物質・抗菌剤不使用を実現しています。 ※法定ワクチンのみ接種のびのび平飼い

徳島県・吉野川流域の山間部の優良農家で、豊かな湧き水、新鮮な風に包まれながらゆったり過ごします。自由に動き回れるほど広い平飼い鶏舎で、農家さんに暖かさや清潔さを見守ってもらいながら、のんびりと育ちました。

神山鶏のこだわり飼料

神山鶏の飼料は、植物性たんぱく原料のみを使用しています。動物性たんぱく再生飼料を一切使用していません。

もちろん、魚粉は含まれていません。

一般的なブロイラーの飼料と比べると、色も香りも違い、神山鶏の飼料からは香ばしい穀物の香りがします。ですから、神山鶏は、ブロイラー特有のにおいが少なく、コクと旨みを感じる美味しい鶏肉となっています。

トウモロコシは飼料メーカーが分別生産管理を保証する遺伝子組み換えなし(NON-GMO)、収穫後農薬なし(PHF)のものを、大豆かすは遺伝子組み換えなし(NON-GMO)のものを使用しています。

・NON-GMO非遺伝子組み換えとは

人工的に遺伝子の塩基配列を改変し、除草剤の影響を受けない性質や、害虫に強い性質を農産物に導入することを行っていません。

・PHFとは

ポストハーベストフリー。収穫後農薬散布および消毒、殺菌消毒をしていません。

・分別生産管理とは

トウモロコシなどの飼料穀物の栽培・収穫・貯蔵・輸送から配合飼料の製造・供給までの全行程を、各段階で混入が起こらないように徹底して分別管理するものです。

・においのもと

鶏肉特有のにおいは、飼料に配合している魚粉が影響しているといわれています。魚粉からトリメチルアミンという成分が発生し、その臭気が鶏肉に移ってしまうのです。

(株)飯尾醸造

京都府宮津市 創業明治26年

おいしくて、しかも安全な最高のお酢・・・。

“食”は人が生きていく上で、一番大切なこと。だから「おいしくて、しかも安全な最高のお酢」を造りたい。それが私どもの基本方針です。こうした考えから、お酢の原料となる無農薬のお米作りからたずさわっています。そのお米を使って、自社の酒蔵で杜氏が“酢もともろみ”(酒)を仕込み、その酢もともろみ(酒)からお酢を造ります。創業からほとんど変わらない製法です。

富士酢

京都丹後の山の伏流水を使った無農薬栽培米。その新米を自社の蔵で杜氏がもろみを仕込み、古式「静置発酵」と長期熟成で2年以上かけて造っている純米酢です。まろやかな酸味で旨味のある酢です。酢が決め手のお料理にどうぞ。

原材料:無農薬米(京都)

富士すし酢

炊きたてのご飯に合わせるだけで、すし飯ができ、一夜漬けの合わせ酢にもおすすめです。

原材料:米酢(京都)・粗糖(鹿児島)・蜂蜜(中国)・塩(兵庫県)

富士ピクル酢

お好みの生野菜を切って注ぐだけ。サラダ感覚で楽しめます。オリーブオイルを足しても美味しい。

原材料:米酢(京都)・粗糖(種子島)・塩(オーストラリア、兵庫で加工)・ドライトマト(アメリカ有機栽培)・香辛料(有機栽培スリランカ、静岡)



酢の効用 (暮らしの中での利用法)

陶器の汚れをとる

粗塩大さじ2に酢大さじ1/2を混ぜたもので磨くと、茶碗や急須の茶渋がきれいに落ちます

植物の水揚げをよくする

ササ、竹、ススキ、アジサイ、アザミ、ほおずきなど、特別水揚げの悪い植物は根元を切り、切り口に原液の酢に少しのあいだ浸け、その後水につけます

革製品の汚れをとる

酢をつけた布で拭くと、きれいになります

窓や柱の汚れを落とす

水1リットルにアンモニア1カップと酢少量を加えたもので洗うと、汚れがきれいに落ちます

畳の汚れをとる

酢を少量入れた水に雑巾を固く絞って拭くと、汚れが落ちます



(株)味の醸造

埼玉県狭山市 1917年創業

製法は、まず原料米を蒸して、麹菌とあわせることで米麹を作り、それをタンクに仕込んでもろみを作ります。その後、二段仕込み製法と呼んでいるオリジナルの製法で、もろみを糖化(原料米のデンプン質を糖に変える)させ、途中で食塩を加え、およそ半年の熟成期間を経ることで完成します。麴を作って仕込むところは日本酒と共通で、糖化熟成させるところは本みりんと共通したところがあります。“みりんと料理酒のよさを併せ持つ”とよく言うのですが、作り方も含めて、どちらの要素も併せ持つのが特徴です。

このような発酵調味料のメーカーは全国で30社ほどはあろうかと推測されますが、製造免許が必要なことから酒類との兼業メーカーがほとんどで、私たちのような発酵調味料専門のメーカーは珍しい存在です。

私たちは新商品をどんどん出して行くようなタイプのメーカーではありません。これまでどおり、実直にごまかしのないものを作り続けていくことが使命だと考えています。それが「味の母」をこれまで支えてくださった方々に対する誠意だと思っています。

※保存料、着色料、香料等は一切使用していません。 ※本品は酒税法上の酒類ではありません。



・ソフトな甘みになります。



・肉の臭みを取ります。



・照りと旨みを出します。



・まろやかになります。



けんこ

379

発行：特定非営利活動法人
全日本健康自然食品協会
東京都文京区本郷 3-19-7 本郷三室ビル6階
TEL.03-3814-6052(代) 編集：企画委員会
定価 250 円



高尾 美穂 先生

(たけもと みほ)

産婦人科専門医。医学博士。スポーツドクター。ヨガドクター。東京慈恵会医科大学大学院修了後、東京労災病院女性総合外来などを経て、女性のための統合ヘルスクリニックイクス表参道副院長。西洋医学をベースにヨガ、東洋医学、アンチエイジング医学などを活用した診療を行うほか、さまざまなメディアを通じて、女性がよりよく年齢を重ねていくためのヒントを届けている。著書に「いちばん親近な更年期の教科書 経産完全マニュアル」(世界文化社)など。



女性の体は思春期から妊娠・出産、閉経と目まぐるしく変わっていきます。なかでも、大人の女性にとって大きなターニングポイントとなるのが更年期です。

約6割の女性に何らかの不調や症状が出るといわれ、症状は多岐にわたります。個人差が大きいのも更年期の特徴。やっかいな症状に悩まされても、「更年期だからしかたがない」とあきらめてしま

ることで、健やかに過ごすことも可能です。産婦人科医として女性たちの悩みに寄り添い、健やかに年齢を重ねるための情報を発信してきた高尾美穂先生に、更年期を上手に乗り切るコツをお聞きしました。

40代以降を前向きに楽しく過ごすために

更年期を軽やかに乗り切ろう

産婦人科医

高尾 美穂 先生に聞く

女性ホルモンの減少と

脳の混乱

さまざまなトラブルが発生

更年期になると、さまざまな不調に悩まされるのはなぜですか。

高尾 女性の健康は女性ホルモンによって守られています。女性ホルモンはコラーゲンの産生を促して肌のみずみずしさを保ち、しなやかなボディラインや髪をツヤツヤにしてくれる。美と若さのホルモンですが、健康面でも女性の体

を守ってくれます。血管や関節を柔軟に保ち、コレステロール値を適正に近づけ、骨を強く保つほか、脳の機能の維持やメンタルの安定にもかかわっており、心身の健康に欠かせない存在です。

ところが、更年期になると、女性ホルモンの分泌が急激に低下。女性ホルモンの恩恵を受けられなくなるため、さまざまな不調に悩まされるようになるのです。

また、女性ホルモンの分泌は脳の視床下部というところでコントロールされており、視床下部はホルモン以外にも自律神経や免疫機

能を司っています。更年期になると卵巣の機能が低下するため、女性ホルモンを分泌して」と命令しても卵巣が応じることができず、視床下部が混乱。すると、視床下部の支配下にある自律神経にも影響してしまうのです。こうして自律神経のバランスが乱れると、動悸や冷え、大量に汗をかくなど不快な症状が現れます。

40代前半で閉経を迎える人もいれば、50代後半の人もいます。閉経を早める要因とは？

閉経を迎える人もいれば、50代後半の人もいます。閉経を早める要因とは？

更年期の不調をチェック！

自分が該当するところをチェックし、合計点を出します。合計点が50点を超過していたら受診を。

症状	強	中	弱	無
<input type="checkbox"/> 顔がほてる	10	6	3	0
<input type="checkbox"/> 汗をかきやすい	10	6	3	0
<input type="checkbox"/> 手足や腰が冷えやすい	14	9	5	0
<input type="checkbox"/> 動悸、息切れがする	12	8	4	0
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪いまたは眠りが浅い	14	9	5	0
<input type="checkbox"/> 怒りやすい、すぐにイライラする	12	8	4	0
<input type="checkbox"/> くよくよしたり、ゆううつになることがある	7	5	3	0
<input type="checkbox"/> 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	7	4	2	0
<input type="checkbox"/> 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

【強弱の目安】

強 症状が強く、日常生活に支障がある
中 ときどき症状がある
弱 軽度の症状があるが、それほど気にならない

0～25点…これまでの生活を続けてよいでしょう。
26～50点…更年期障害の程度は中等度以下といえます。生活習慣に気をつけ、無理をせずに過ごしましょう。
51点以上…更年期障害の程度は中程度以上といえます。婦人科か更年期外来を受診し、生活指導や治療を受けましょう。

※小山高夫先生による「簡略更年期指数」(SMI)より一部改変

ひとりで抱え込まず 家族に協力してもらおう

更年期に入った目安となる症状はありませんか。

高尾 いちばんわかりやすいサインは、月経周期の乱れや経血量の増減です。このほか、不眠、イライラ、ホットフラッシュ、冷えなど、不調は多岐にわたります。婦

高尾 喫煙習慣がある人やストレスの多い人、運動不足の人は閉経が早くなりやすいですね。また、脂質摂取が極端に少ないベジタリアンや、逆に動物性脂肪をとりすぎるなど、偏った食生活をしている人も閉経が早まる傾向があります。

日本の女性の多くは50歳前後で閉経を迎えますが、閉経を中心に関前後5年間、約10年間を更年期と呼びます。更年期がいつ始まったかは、閉経した時から逆算してわかります。つまり、閉経してはじめて、あの頃が更年期のスタートだったとわかるわけです。ですから、40歳を過ぎたら更年期はもうすぐと考えて準備しておくことが大切です。

人科を受診したほうがよいかどうか迷ったとき、目安になるのが右の表です。ただし、点数にかかわらず、悩みが続くようなら迷わず受診しましょう。

体調が悪いときは一人で抱え込まず、家族の協力を求めることも大切です。40～50代の女性の多くは、仕事や家事、介護などさまざまな役割を担って、オーバーワークになりがち。イライラや疲れが高じて更年期症状が悪化することもあります。そこで、家族と話し合いの場を持ち、体が不調なので、家事を分担してほしいなどをお願いしましょう。何をしてもらえるとありがたいかを具体的に話すのが効果的です。

また、40歳を過ぎたら、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医を探しておく安心です。

運動習慣をもつことで

人生の後半がより快適に

更年期をうまく乗り切るため、生活習慣ではどのようなことを心がけるとよいですか？

高尾 まずは適正体重を維持すること。太るとひざや関節にトラブルが起きて運動しにくくなり、さらに太るという悪循環に陥りやすくなります。BMI(※)が22前後になるよう体重を維持しましょう。

適正体重を維持するためにおすすめののが運動です。更年期はいわば人生の折り返し地点。ここで運動習慣を持つことで、人生の後半をより健康に過ごすことができます。運動習慣を持つメリットは、体形を維持して見た目をよくすること以外にもたくさんあります。閉経後は血中コレステロール値が上がりやすくなり、骨量や筋肉量が低下しがちですが、運動することでこれらを予防することが可能です。また、肩こりや腰痛改善、免疫力アップ、よく眠れるようになるなど、いいことづくめです。

どのような運動がおすすめですか。

高尾 運動の種類はなんでもOK。自分が楽しく、気持ちよくなりやすいと思える運動なら続け

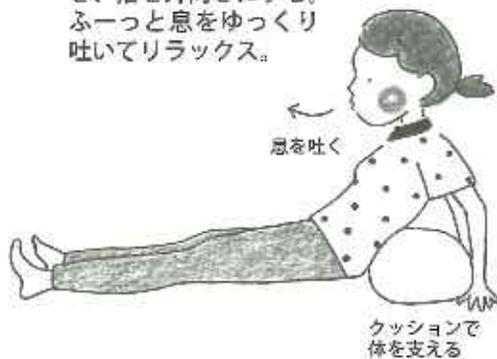
※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

イライラを抑え、気持ちが前向きになるヨガ

イライラしたり落ち込んだときは、猫背になって呼吸も浅くなっています。そんな時は胸を大きく開いて深く呼吸をしましょう。交感神経が優位になり、心拍数が上がって心身ともに元気になります。

1

かためのクッションや枕を背中後ろに置き、ひざを伸ばして床に座る。手はクッションや枕の向こう側に置き、指を外向きにする。ふーっと息をゆっくり吐いてリラックス。



2

息を吸いながら肩甲骨を寄せ、大きく胸を開く。目線は上にして、背中をクッションから持ち上げるつもりで。息を吸うときは4つ数えながら、吐くときは6つ数えながらゆっくりと。



やすいでしょう。私は20年ほど前からヨガをはじめ、現在はヨガドクターとしても活動しています。ヨガは心や体が整いますし、運動経験が少ない人でも、いくつからでもはじめられるのでおすすめです。

運動のための時間がない人は、通勤や買い物の時間を使って歩くようにしましょう。腕をふって軽く汗をかくくらい速く歩くと効果的です。空いた時間を使ってストレッチをしたり深呼吸をしたりするだけでもリラックス効果があります。

そのほか、バランスのよい食事也很重要です。特に積極的にとっていたきたいのが大豆イソフラボンを含む大豆製品です。大豆イソフラボンが腸内細菌によって「エコーオール」という成分に変換されることによって、女性ホルモンと同様に働くことがわかってきました。ただし、エコーオール産生菌を持っているかどうかは個人差があり、エコーオールを作れる人ほど更年期症状が軽いという報告もあります。また、日本人女性の半分はエコーオール産生菌を持っており、日頃積極的に大豆製品をとってき

た人ほど、腸でエコーオールをつくれる人の割合が多いといわれています。

腸でエコーオールをつくれるかどうかは、尿検査でもわかりますが、大豆製品をあまり食べない人は市販されているエコーオールのサプリメントを活用するのもよいでしょう。

更年期になると「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めてしまう」という悩みが増えます。睡眠不足は免疫力を低下させて生活習慣病などを引き起こし、アルツハイマー型認知症の原因物質の蓄積にもつながります。

寝つきの悪い人は、夕方以降はスマホやパソコンを控え、強い光を浴びないように注意し、休む準備を整えましょう。夜中に目が覚める人は、目が覚めたときに電気をつけたりスマホを見たりしないこと。

何より大切なのは、更年期とその先にどんなことが待っているのか、どんなリスクがあるのかをあらかじめ知っておき、対策を講じること。それができれば、更年期を健やかに乗り切り、その先の人生を楽しんで過ごせるでしょう。

健康 ニュース

ベリーなどの 食べ物は記憶能力に 影響します

記憶とは、最近のことや遠い昔のこと思い出す能力のことをいいます。この記憶には3つのタイプがあると言われています。電話をするとき×した番号は、かけ終われば忘れてしまいます。これは短期記憶といえます。繰り返してかけると自然に番号が記憶されます。これを長期記憶といえます。さらに読み書き、暗算、会話の際の言葉の選択など、心の中で考えているときに使う記憶を作業記憶といえます。

こうした記憶に食べ物に影響を与えていることが明らかになって来ています。記憶障害のある高齢者を対象にした研究で、1日あたり500mgの紫色のグレイプジュースを12週間摂取したところ、プラセボ（偽薬）群と比較して、より多くの単語を学習することができました。子供を対象とした研究では、240gの新鮮なブルーベリーを食べると、より多くの言葉を思い出すことができ、2時間後にはより正確に思い出すことができました。では、紫色のグレイプとブルーベリーは特別なのでしょうか？

どちらも、ポリフェノールと呼ばれる

植物化学物質の一種であるアントシアニンの豊富な供給源であり、それが深い色を与えています。これらポリフェノール成分は他のベリー類にも見られます。体内で利用・消費されると、血管の柔軟性と脳への血流を改善します。これにより、多くのエネルギー、栄養素、酸素が提供され、認知能力が向上します。ベリーだけではありません。緑茶を長期にわたって飲むと、短期記憶、作業記憶、注意力が向上し、認知機能低下のリスクが減ることがわかっています。

おいしい時間が
あふれ出す。
創健社

LOVE
FOOD
PEACE



www.sokensha.co.jp
www.lovefoodpeace.jp