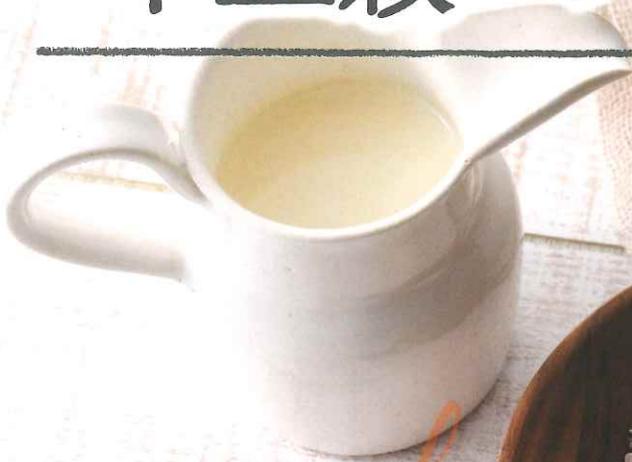
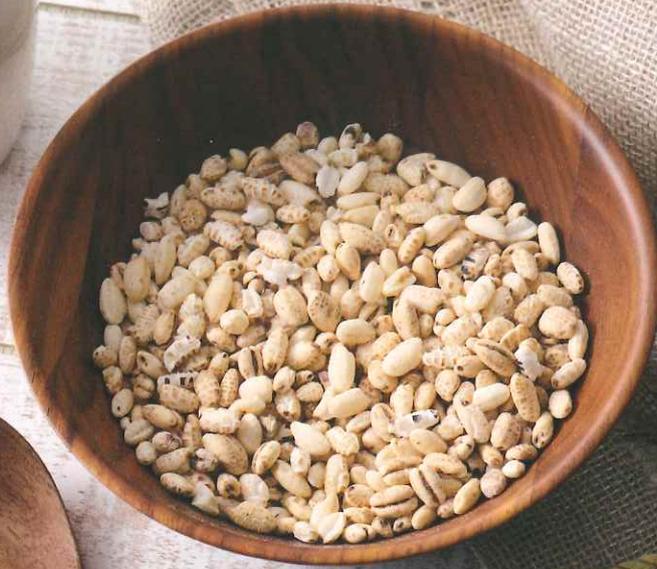


オーサワの 十五穀シリアル



Cereal



15種類の国産の穀物を
ソフトなパフにし、
てんさい含蜜糖で
ほんのり甘く仕上げました。
そのまま食べるほか、
豆乳や豆乳ヨーグルトをかけたリ、
お好みの方法で召し上がりください。
製菓材料としてもお使いいただけます。

Life is
Macrobiotic!



- ・国産原料100%
- ・ほのかな甘み、軽い食感
- ・油脂不使用
- ・156kcal/1食(40g)

9418 150g ¥594 (税込)

- 原材料: てんさい含蜜糖、玄米(山形県)、丸麦(国産)、白米(山形県)、発芽玄米(秋田県)、はだか麦(香川県)、もち玄米(北海道)、緑米(愛知県)、黒米・赤米(滋賀・愛知県)、もち麦(香川県)、はと麦(富山県)、もちあわ(国産)、うるちひえ(国産)、もちきび(国産)、たかきび(国産)、食塩(青い海)
- 開封前賞味期間: 冷暗所で300日

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー 390kcal / たんぱく質 5.1g / 脂質 1.3g /
炭水化物 89.4g / 食塩相当量 0.7g

国産原料
100%

| | | |
|-------|------|------|
| 玄米 | 丸麦 | 白米 |
| 発芽玄米 | はだか麦 | もち玄米 |
| 緑米 | 黒米 | 赤米 |
| もち麦 | はと麦 | もちあわ |
| うるちひえ | もちきび | たかきび |



オーサワフレンドリーシリーズは、「おいしい、楽しい、ヘルシー生活」をテーマとして、
価値観やライフスタイルが多様化している時代に対応したブランドです。
従来の品質基準では取り扱えなかった自然食品を選定し、みなさまにお届けしてまいります。

オーサワジャパン株式会社

〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:03-6701-5900 FAX:03-6701-5911
ohsawa-japan.co.jp

23030J-8464

※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2023年3月現在のものです。

No.20 特別注文書-B

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

オーサワジャパン

配送日

火コース **5/23**

金コース **5/26**

提出日

火コース 5/9 金コース 5/12

| 商品No. | 商品名 | 数 | 価格 |
|-------------|------------------------------|----|-------|
| 5001 | 2342 オ-サワの野菜ブイヨン8包 5g×8 | | 389 |
| 5002 | 2354 オ-サワの野菜ブイヨン30包 5g×30 | | 1,338 |
| 5003 | 3379 オ-サワの中華だし 5g×8 | | 409 |
| 5004 | 6920 有機白こしょうパウダー 25g | 休止 | 378 |
| 5005 | 2507 海の精ペッパーソルト 55g | | 518 |
| 5006 | 6906 詰替用・海の精ペッパーソルト 55g | | 346 |
| 5007 | 0905 オ-サワの豆板醤 85g | | 480 |
| 5010 | 9463 オ-ガニック粒マスタード(ナイキフス) 90g | | 540 |
| 5083 | 9475 オ-ガニック粒マスタード 200g | | 864 |
| 5011 | 0631 オ-サワの玄米水飴 250g | | 961 |
| 5012 | 6167 オ-サワのひよこ豆 300g | 休止 | 648 |
| 5013 | 0333 地粉グルテン粉 200g | | 1,334 |
| 5014 | 9316 オ-サワ鉄火みそ 70g | | 864 |
| 5015 | 0911 生おろし生姜(チューブ) 40g | | 421 |
| 5016 | 1997 オ-サワのりつく 100g | | 497 |
| 5018 | 1877 車麩 12枚 | | 518 |
| 5019 | 0102 グレープシードオイル 460g | | 1,188 |
| 5020 | 0687 オ-サワうめしょう 250g | | 1,404 |
| 5021 | 0658 セイタン 180g | | 442 |
| 5024 | 0394 アルチネロ有機全粒粉スパゲッティ 500g | | 467 |
| 5025 | 4161 オ-サワのキムチの素 85g | | 534 |
| 5073 | 1813 オ-サワの大豆ミート 100g | | 475 |
| 5023 | 9506 大豆からあげ 80g | | 453 |
| 5079 | 9465 オ-サワスパイス香るカレルウ(甘口)120g | | 534 |
| 5080 | 2491 オ-サワスパイス香るカレルウ(中辛)120g | | 534 |
| 5081 | 2468 オ-サワコクと旨みのデミグラスウ120g | | 540 |
| 5082 | 2469 オ-サワ まろやかシチュールウ120g | | 486 |
| 5075 | 9376 有機白ごまペースト 250g | | 1,242 |
| 5076 | 9377 有機黒ごまペースト 250g | | 1,242 |
| 5077 | 555 徳用出し昆布(利尻) 120g | | 1,890 |
| 5078 | 6694 日高産カット出し昆布 80g | | 734 |
| 5239 | 4202 オ-サワの高菜漬(きざみ) 130g | | 297 |
| ●お菓子 | | | |
| 5074 | 2985 ベーキングパウダー 10g×4 | | 496 |
| 5044 | 3333 オ-サワの有機玄米黒胡麻せんべい 60g | | 288 |
| 5053 | 9665 ナチュラルクッキー・アルグレイ 80g | | 432 |
| 5054 | 4134 芋せん(干本) 78g | | 442 |
| 5055 | 3327 オ-サワの玄米かりんとう(塩味) 70g | | 378 |
| 5072 | 1950 オ-サワのデーツ 120g | | 583 |
| 5088 | 6178 つぶしあん 350g | | 486 |
| 5089 | 4186 こしあん 350g | | 486 |

| 商品No. | 商品名 | 数 | 価格 |
|-------------------------|------------------------------------|---|-------|
| ●飲み物 | | | |
| 5038 | 6370 オ-サワの有機玄米甘酒 200g | | 378 |
| 5068 | 3113 オ-サワの三年番茶(小) 100g | | 594 |
| 5069 | 3114 オ-サワの三年番茶(大) 500g | | 2,095 |
| 5070 | 3115 オ-サワの三年番茶・ティーバッグ 2g×10 | | 421 |
| 5042 | 3186 有機豆乳 無調整 200ml | | 102 |
| 5043 | 6190 有機豆乳 無調整 1ℓ | | 354 |
| 5087 | 9314 トロロックスパークリング(炭酸水)500ml | | 248 |
| ●ご飯の素シリーズ | | | |
| 5342 | 4193 オ-サワの山菜ごはんの素 170g NEW | | 496 |
| 5340 | 9469 オ-サワのたけのこごはんの素 150g | | 475 |
| 5333 | 6130 オ-サワのベジ釜飯の素 170g | | 421 |
| 5334 | 6112 オ-サワのベジ五目ごはんの素 150g | | 399 |
| 5335 | 6105 オ-サワの玄米によく合うごぼうご飯の素120g | | 410 |
| 5336 | 6111 オ-サワのきのこごはん飯の素 140g | | 399 |
| 5337 | 3833 オ-サワの具たくさんちらし寿司素 150g | | 463 |
| ●レトルトカレー・スープ | | | |
| 5026 | 2338 オ-サワの八穀ポタージュ・粉末 15g×5 | | 886 |
| 5067 | 2386 オ-サワのわかめスープ 6.5g×7包 | | 670 |
| 5027 | 2349 オ-サワのベジミートソース 140g | | 324 |
| 5029 | 3666 オ-サワのベジカレー・レトル(甘口) 210g | | 356 |
| 5030 | 3667 オ-サワのベジカレー・レトル(中辛) 210g | | 356 |
| 5032 | 3687 レトル・ベジ根菜カレー 200g | | 356 |
| 5031 | 3677 レトル・ベジきのこカレー 210g | | 367 |
| 5028 | 9291 オ-サワのひよこ豆カレー 210g | | 367 |
| 5140 | 6175 オ-サワのベジキーマカレー 150g | | 356 |
| 5033 | 3681 こどものベジカレー 100g×2 | | 474 |
| 5034 | 3684 こどものコンクリームシチュ- 100g×2 | | 474 |
| 5035 | 3682 こどものベジミートソース 70g×2 | | 402 |
| ●オーサワの玄米ラーメンシリーズ | | | |
| 5343 | 6569 ベジ玄米ラーメン(担担麺) 132g(うち麺80g) | | 314 |
| 5344 | 6685 ベジ玄米ラーメン(しょうゆ) 112g(うち麺80g) | | 237 |
| 5345 | 6686 ベジ玄米ラーメン(みそ) 118g(うち麺80g) | | 248 |
| 5346 | 6687 ベジ玄米ラーメン(しお) 112g(うち麺80g) | | 243 |
| 5347 | 6688 ベジ玄米ラーメン(ごまみそ) 119g(うち麺80g) | | 275 |
| NEW | | | |
| 5253 | 9418 オ-サワの十五穀シリアル 150g 10円引 | | 594 |

No.20 特別注文書-B

| | | | |
|-------|------|-----|-----|
| グループ名 | 組員番号 | 組員名 | 注文数 |
|-------|------|-----|-----|

創健社お菓子 ジロロモーニシリーズ

配送日 **火コース 5/23** **金コース 5/26**

提出日 **火コース 5/9** **金コース 5/12**

お菓子 カレー シチュー他

| 商品No. | 商品名 | 数 | 価格 |
|-----------------------------|-----------------------------|----|-------|
| 5540 | ビッグアーモンドチョコレート400g | 休止 | 1,588 |
| 5541 | ミルクチョコレート 70g | 休止 | 346 |
| 5520 | 動物園のビスケット 70g×5袋 | | 972 |
| 5521 | きらきら星のおせんべい 40g×5袋 | | 972 |
| 5522 | たまごのポーロ 25g×10袋 | | 972 |
| 5524 | 手作り農場白胡麻(玄米せんべい) 100g | | 292 |
| 5525 | 手作り農場黒胡麻(玄米せんべい) 100g | | 292 |
| 5526 | 五穀せんべい しお味 90g | | 314 |
| 5527 | 五穀せんべい しょうゆ味 90g | | 314 |
| 5528 | 玄米このは うす塩味 80g | | 302 |
| 5530 | 大粒 柿の種 120g | | 612 |
| 5531 | ポテトチップス バター醤油味 60g | | 221 |
| 5532 | ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g | | 221 |
| 5537 | ポテトチップス うす塩味60g | | 221 |
| 5533 | 有機栽培 くるみ 45g | | 605 |
| 5535 | 有機栽培 プルーン(種ぬき) 110g | | 616 |
| ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ | | | |
| 5583 | 新・春夏秋冬だしの素 | | 1,253 |
| 5555 | 有精卵シーザードレッシング180ml | | 454 |
| 5556 | 有機プレミアムソース 200ml | | 648 |
| 5573 | くせになるこだわりのオイル&コンチー110g | | 594 |
| 5557 | ひよこ豆粉のカレールウ(中辛)110g | | 465 |
| 5559 | ひよこ豆粉のシチュールウ(中辛)110g | | 486 |
| 5534 | グルメカレー(中辛)115g | | 400 |
| 5546 | インドカレー(辛口)115g | | 400 |
| 5571 | マイルドカレー(甘口)115g | | 400 |
| 5666 | 有機ハヤシライス 100g | | 497 |
| 5551 | 植物素材のキーマ風カレー(レトルト)170g | | 443 |
| 5580 | 植物素材のバターチキン風カレー(レトルト)170g | | 573 |
| 5579 | 植物素材のハヤシライス風ソース(レトルト)150g | | 551 |
| 5552 | ベジタブルカレー(レトルト・中辛)210g | | 357 |
| 5553 | ベジタブルカレー(レトルト・甘口)210g | | 357 |
| 5550 | 植物素材のホーンセ風パスタソース(レトルト)140g | | 454 |
| 5574 | 植物素材のフィリピン風パスタソース(レトルト)150g | | 562 |

ジロロモーニ

| 商品No. | 商品名 | 数 | 価格 |
|-------------|------------------------------------|-------------|--------|
| 5539 | 業務用有機エキストラバージンオリーブオイル 3ℓ | | 13,500 |
| 5501 | デュラム小麦 有機スパゲッティ500g | | 518 |
| 5516 | デュラム小麦有機スパゲッティ一ニ500g | | 518 |
| 5502 | 全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ500g | | 518 |
| 5517 | デュラム小麦有機リングイネ 500g | | 518 |
| 5514 | デュラム小麦有機スパゲット一ニ500g | | 518 |
| 5504 | デュラム小麦 有機ペンネ 250g | | 373 |
| 5506 | デュラム小麦 有機フジッリ 250g | | 373 |
| 5515 | デュラム小麦 有機ファルファツレ250g | | 373 |
| 5505 | 全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ250g | | 373 |
| 5519 | デュラム小麦有機スパゲッティセミインテグラレ500g | | 518 |
| 3278 | エキストラバージンオリーブオイル250ml定例注文書でご注文ください | | 1,458 |
| 5510 | (徳用)有機エキストラバージンオリーブオイル500ml | | 2,646 |
| 5511 | 有機バルサミコ酢 250ml | | 1,836 |
| 5508 | 有機パスタソース トマト&バジル 300g | | 702 |
| 5509 | 有機パスタソース アラビアータ300g | | 702 |
| 5512 | 有機パスタソース トマト&ナス 300g | | 702 |
| 5513 | 有機パスタソース トマト&ズッキーニ300g | | 702 |
| 5518 | 有機トマトケチャップ 300g | | 476 |
| 5507 | 有機トマトピューレ バジル葉入り 350g | | 497 |
| 5590 | 有機ダイストマト缶 400g | | 270 |
| 5591 | 有機ホールトマト缶 400g | | 270 |
| 来月値上 | | | |
| 5581 | 地中海の天日塩 700g | | 345 |
| 5582 | 地中海の天日塩さらさらtype 200g | | 302 |
| 5544 | 熟成発酵黒にんにく(ほぐし) 130g | | 2,030 |
| 5545 | お徳用・熟成発酵黒にんにく(ほぐし)303g | | 4,104 |
| 5548 | さば水煮缶 190g | 来月値上 | 335 |
| 5664 | さば味噌煮缶 190g | 来月値上 | 324 |
| 5665 | さばカレー煮缶 190g | 来月値上 | 346 |
| 5595 | クイックSOY ミンチタイプ 100g | | 430 |
| 5596 | クイックSOY バラ肉タイプ 100g | | 430 |
| 5597 | クイックSOY フレークタイプ100g | | 430 |



婦人用は花緒の柄をお選びできます。



- 16 い草ぞうり (子供用赤2号) (16.5cm) 1,820円
- 17 い草ぞうり (子供用赤4号) (20.0cm) 1,820円
- 18 い草ぞうり (子供用青2号) (16.5cm) 1,820円
- 19 い草ぞうり (子供用青4号) (20.0cm) 1,820円

鼻緒のある草履は、足の親指と人差し指の間を程よく刺激し、育ち盛りのお子様の健康作りのお手伝いをします。

- 13 い草ぞうり (婦人用) (L) 2,440円
- 14 い草ぞうり (婦人用・MK6) (L) 2,440円
- 15 い草ぞうり (紳士用) (L) 2,440円

天然い草で、肌触りがよく、フローリングの上で履いても、畳の上を歩いているような気分させてくれます。靴による締めつけが原因の外反母趾の緩和、地面を踏みしめることで扁平足の改善も期待できます。



- 20 い草スリッパ (赤) (25.0cm) 2,200円
- 21 い草スリッパ (青) (25.0cm) 2,200円

足裏は、靴に足を入れた瞬間から、高温多湿、汗と脂で濡れ尽くされ、人体で最も劣悪な環境に晒されています。い草の力で足裏はいつもフワッと、清潔、さらさら。

～水の子会から、お客様へお約束～

① 国産 100%

原料のい草はすべて国産です。中国産は一切取り扱いません。(混入すると見分けができず遺伝子解析が必要になるため)

③ 産地直送

デパートやスーパーで展示販売をせず、注文いただいてから直ちに発送します。(い草の機能性保持のため)

⑤ 自然加工

水の子のい草製品は樹脂加工や着色剤を一切使用していません。

② 国内製造

製品はすべて国内で、契約した日本の職人さんが製造しています。(中国での製造は低コストだが混入の恐れがあるため)

④ 農薬制限

い草生産段階で農薬制限(地域の6~7割減)と、かぶれの原因となる着色剤の禁止をしています。

現在、中国で生産されているい草のほとんどは、日本に輸出され、日本で出回っている畳表やい草製品の約90%が中国産となっております。

そんな中、私たち水の子会では、い草製品ユーザーさまの健康と環境を考え、安心・安全にこだわった国内産のい草を国内の職人さんの手で製品化したものを皆さまのお手元へ届けております。

これからも私どもの製品をご愛顧くださいますようお願い申し上げます。



日頃の環境保全運動が認められ、熊本県ストップ温暖化県民総ぐるみ運動で優秀賞を頂きました。

無着色
低農薬
い草

～美しい環境を次の世代へ～
株式会社 水の子

〒869-4813 熊本県八代郡氷川町若洲65
TEL 0965-52-6727
FAX 0965-52-5027
<http://www.mizunokokai.com/>

※掲載写真は実物の色合いと若干異なる場合があります。※掲載商品の表示価格は全て消費税込みの価格です。※掲載商品の仕様は予告なく変更する場合があります。

熊本

クリーン&セーフティ
い草の本場、熊本から
本物だけをお届けします。

毎日を涼しく
健やかに...

水の子会の い草製品

畳の良さを
見直して
みませんか?

畳は
空気清浄機

い草は呼吸をしながら、内部のスポンジ部分にシックハウスの原因とされるホルムアルデヒドやアンモニアガスなどを吸着してくれます。い草は室内の空気を浄化し、健やかな環境を保つ空気清浄機とも言えるのです。

天然の
エアコン作用

畳は呼吸をします。い草の畳表、約6畳間では約3リットルの吸湿能力があると言われています。またそれだけでなく、乾燥すると水分を放出。夏は涼しく、冬は暖かく室内を保ってくれるのです。

保温・
断熱効果

い草の断面はスポンジ状になっており、その中に空気が多く含まれています。その為、羽毛布団のように適度に温度を保ち、また、空気を含んでいるので熱を伝えにくいという特徴もあります。

吸音力

床表面に柔らかい素材を使うほど、衝撃音が吸収されます。空気を多く含んだ素材のい草を表面に持つ畳は、階下への衝撃音を軽減してくれるのです。

芳香力

畳表の香りは、い草の「干し草」の香りに、泥染めの時に使う染土(せんど)が合わさったものです。このやさしい香りは、アロマセラピー効果が期待できると言われています。



「い草の力」が、快適で
健康な暮らしを実現します。

広げてたためて
自由自在。



折りたたむと
約60cmの幅に

当社の一番人気!

- ① 多目的マット (小) (120cm×150cm) 4,790円
- ② 多目的マット (大) (180cm×185cm) 7,600円

幅60cm迄コンパクトにたためます。インドア、アウトドアの敷物やお子様の遊びマットとしてお手ごろな価格です。※写真は多目的マット(大)です。

触れる、寝ころぶ、
ほっとする

「畳」は日本にしかない、
独自の文化です。

い草の断面
(六角形のハニカム構造)から
わかる「すごい」い草のパワー



株式会社木の子
位村基幹施設にて撮影



イグサの内部は、スポンジ状の六角形の立体で構成されています。この構造で呼吸することにより湿気や室内の汚染物質を吸着、分散します。

さらりと快適。
子ども部屋に

- ③ い草敷ござ (2畳) (180cm×185cm) 9,740円
- ④ い草敷ござ (3畳) (180cm×270cm) 14,170円

小さなお子様の遊び場などの敷きパッドとして足触りがさらりとして快適です。(写真は2畳)

- ⑤ い草जूたん (1畳) (97cm×200cm) 16,730円
- ⑥ い草जूたん (2畳) (194cm×200cm) 33,070円
- ⑦ い草जूたん (3畳) (194cm×300cm) 49,420円

最高級はい草の敷物です。い草敷物としてこれまでの常識を変えました。一畳あたり重さ約3kg。(写真は2畳)



綾織り

本物志向の方へ
最高級の逸品。



い草で
ぐっすり安眠。

- ⑧ い草寝ござ (1畳) (90cm×185cm) 5,000円
- ⑨ い草寝ござ (小) (65cm×130cm) 3,990円

通気性の優れたい草は吸湿性に優れ、寝具としても最適です。水の子会の寝ござは一般的なものより、たくさんのい草を使っていますので、寝苦しい夏の夜もぐっすりとした眠りをお約束します。



伝統的な高品質半文織

- ⑩ みずえさんのいやし草 (約320g) 1,070円

い草の空気清浄作用や、香りのリラックス作用を活かして、い草をそのまま飾るという発想です。

サッと一挿し、
心を癒す
「いやし草」

※価格に盆その他の含まれません。



- ⑪ い草枕 (29cm×47cm×10cm) 12,100円

水の子会のい草枕は、中身がい草でできています。シート状になっていますので、通常の楕円形だけでなく、巻き方に高低差をつけて、頭部の接触面形状を変えることができます。通気性があるため、とても涼しく、また、爽やかな自然の香りが心地よい眠りを誘います。



オフパース
オーガニックコットン100%



夏場も
快適ドライブ

- ⑫ い草チェアシート (40cm×80cm) 2,600円

車に乗っていて汗をかきやすい背中とお尻の部分がさらりと快適。い草の香りでドライブ中にもリラックスできます。体とシートがフィットするので運転中にずれる心配がありません。

No20

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

水の子会のい草製品

配送日

火コース **5/30**金コース **6/2**

提出日

| | |
|------|------|
| 火コース | 5/9 |
| 金コース | 5/12 |

※生産の状況で配送日は遅れる事もあります

| | 商品No | 商品名 | サイズ | 価格(税込) | 注文数 |
|----|------|----------------|------------|--------|-----|
| 1 | 6119 | 多目的マット(小) | 120×150cm | 4,790 | |
| 2 | 6120 | 多目的マット(大) | 180×185cm | 7,600 | |
| 3 | 6112 | 直送・い草敷ござ(2畳) | 180×185cm | 9,740 | |
| 4 | 6113 | 直送・い草敷ござ(3畳) | 180×270cm | 14,170 | |
| 5 | 6116 | 直送・い草ジュータン(1畳) | 97×200cm | 16,730 | |
| 6 | 6117 | 直送・い草ジュータン(2畳) | 194×200cm | 33,070 | |
| 7 | 6118 | 直送・い草ジュータン(3畳) | 194×300cm | 49,420 | |
| 8 | 6114 | い草寝ござ(1畳) | 90×185cm | 5,000 | |
| 9 | 6115 | い草寝ござ(小) | 65×130cm | 3,990 | |
| 10 | 6101 | みずえさんのいやし草 | 約320g | 1,070 | |
| 11 | 6137 | い草枕 | 29×47×10cm | 12,100 | |
| 12 | 6110 | い草チェアシート | 40×80cm | 2,600 | |
| 13 | 6102 | い草ぞうり(婦人用) | L | 2,440 | |
| 14 | 6124 | い草ぞうり(婦人用・MK6) | L | 2,440 | |
| 15 | 6103 | い草ぞうり(紳士用) | L | 2,440 | |
| 16 | 6104 | い草ぞうり(子供用赤2号) | 16.5cm | 1,820 | |
| 17 | 6105 | い草ぞうり(子供用赤4号) | 20cm | 1,820 | |
| 18 | 6106 | い草ぞうり(子供用青2号) | 16.5cm | 1,820 | |
| 19 | 6107 | い草ぞうり(子供用青4号) | 20cm | 1,820 | |
| 20 | 6108 | い草スリッパ(赤) | 25cm | 2,200 | |
| 21 | 6109 | い草スリッパ(青) | 25cm | 2,200 | |

けんこ

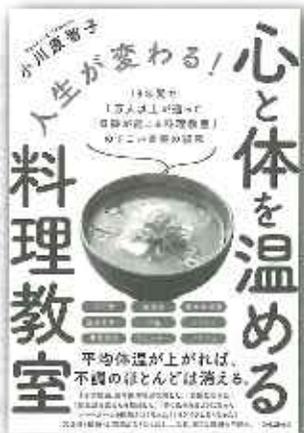
380

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 本郷三宝ビル6階
TEL.03-3814-6052(代) 編集：企画委員会
定価 250円



小川原 智子 先生
(おがわら ともこ)

1971年生まれ。10代から冷え性に悩み、20代で腰痛やパセドウ病を発症したことから温活を実践し、体温が35℃台から36.8℃に上がり、体調を改善。2001年、茨城県土浦市にマクロビオティックをベースに心と体を温める料理教室を立ち上げ、玄米と野菜、発酵食を中心とした「体温を上げる食事法」を指導。温活商品のプロデュース、レシピ開発のほか、小中学校での食育講座やセミナーの講師としても活動。著書に「人生が変わる!心と体を温める料理教室」(フォレスト出版)がある。
<https://ogawaratomoko.com>



1957年に発表された日本人の体温に関する報告によると、10〜50才代の健康な男女の体温の平均値は36・89℃だったそうです。ところが最近、平熱が36℃に届かない低体温の人が増えていきます。交通機関の発達や冷暖房の普

及、冷たいものや甘いものとりすぎなどが原因とされるほか、ストレスも大きな要因になるといいます。低体温の状態が続くと免疫力や代謝が低下してさまざまな不調を生み出し、感染症やがんになるリスクが高まりま

す。病気を防ぎ、元気で過ごすためには、体温を上げることが欠かせないのです。22年前に「体温を上げる料理教室」を立ち上げ、延べ1万2000人以上を指導してきた小川原智子先生に、心と体を温めて元気になる食事法についてお聞きしました。

食べる温活で体も人生も変わる 体温を上げる食事法

イエローハーモニ代表

小川原 智子 先生に聞く

小川原 減塩のしすぎや塩の選び方によっては、かえって体を冷やしてしまふことがあるので注意が必要ですよ。
塩には精製された塩と自然塩があります。自然塩にはカリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルが含まれており、これらが代謝を高め、体内で熱を生み出してくれます。一方、精製された塩には、ナトリウム以外のミネラル分がほとんど含まれていないので、体内でのミネラルバランスが崩れやすく、体を冷やしてしまふのです。
このため、減塩するよりは自然塩を適度に取る「適塩」を心がけましょう。
季節や体調によって体が求める塩分量は変わってきます。食後にのどが渇くようなら使いすぎといえます。毎日の食事で「いい塩梅」を見つけてみてください。また、みそやしょうゆは自然塩を使い、昔ながらの製法で作られたものを選びましょう。
疲れやすい、体が冷える、やる気が出ないというような人は、塩不足かもしれません。適塩の食事で体が温まり、元気が出てきます。

楽しく食事をする環境づくりも大切
―食事の内容以外で気をつけたいことはありますか。―
小川原 食事は何を食べるかだけでなく、誰とどんな環境で食べるかも大切です。できるだけ楽しく食事ができる環境をつくりましょう。一人暮らしの人は、たまには誰かを誘って会話を楽しみながら食事をしてはいかがでしょうか。
私は生徒さんたちに「五感が喜ぶ食卓づくり」をおすすめしています。食卓を清潔に保ち、テーブルクロスをかけたリ、器にこだわるとよいでしょう。
温活は続けることが大切。「健康のため」とがんばって食事をつくらなくていいです。食卓を清潔に保ち、テーブルクロスをかけたリ、器にこだわるとよいでしょう。
温活は続けることが大切。「健康のため」とがんばって食事をつくらなくていいです。食卓を清潔に保ち、テーブルクロスをかけたリ、器にこだわるとよいでしょう。

健康 ニュース

蜂が減ると
我々の健康も
損なわれる

風が吹けば桶屋が儲かるということわざではないが、蜂がいなくなると我々の健康が損なわれるようだ。
ネオニコチノイドなどの農薬で受粉を媒介する蜂などが世界的に減って、農作物への影響が指摘されている。イギリスのレディング大学によると、受粉媒介者は果実類、種子、木の実やコーヒ、菜種などを含む農産物の4分の3に直接的な影響を及ぼし、農業では14億人を雇用し、この農作物は年間2350億〜5770億ドル(約3兆〜約8兆円)に換算されると言っている。それだけに、受粉媒介者の減少は経済や食糧に大きな打撃を与える。しかしそれはかなりではなく、我々の健康にも大きな影響が出る可能性があることが分かってきた。
昨年発表されたハーバード大医学部マシュー・スミス教授らの研究では、受粉が十分でない果物、野菜、ナッツなどの生産が3%〜5%失われると言っている。さらに健康に影響を与

える食物が失われて、心臓病、脳卒中、糖尿病、特定のがんなどの非感染症関連の病気の発生率の高い上位中産階級(upper middle class)の国で、大きな影響が出る可能性が高い。世界中では年間推定42万7000人の死亡につながる可能性がある。
蜂の数がさらに減ると、健康に良い食物はさらに失われ、我々の健康も損なわれる。だから蜂、さりとて蜂である。早急な対策の必要性が差し迫っているようだ。

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

体温が上がると免疫力が上がり
元気がきれいになる

— 温活に興味を持たれたきっかけは何だったのですか。

小川原 私は20代半ばから胸の腫瘍やバセドウ病、それにもなる頭痛や肌荒れ、イライラに悩まされてきました。腫瘍は大きく、良性が悪性かわからないといわれて不安でした。母も同様の病気で長年病院通いをしていて、強い薬を服用して体調を崩し、危険な状態になったこともあったのです。そ

体温が上がるとこんなにいいことが！



体温が上がるとさまざまな不調が改善され、心も体も元気になります。

んな姿を見ていて、生活を根本から変えようと思い、まず始めたのが体を温める食事と、しょうがの温湿布でした。毎日続けていると体がほかほかしてきて、腫れや痛みが緩和されていきました。

食べ物によって体が変わり、今までと違うヘド口のような便がとつさり出て、自分の体が変わったことを実感しました。病院で検査を受けると、胸のしこりも無くなり、甲状腺ホルモンの検査値も正常になっていました。

食事で病気が治癒し、気持ちもおだやかになって、心まで変わることを体感しました。そんな、自

身の経験を踏まえ、料理教室では食事で心と体を温めて、元気できれいに年を重ねていくための食事法をお伝えしています。

— 最近では低体温の人が増えていると聞きます。

小川原 女性だけでなく、最近は男性や子どもにも低体温が増えています。

体を守っている免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃で、そこから体温が1℃下がると免疫力は約30%も低下するといわれています。また、がん細胞が増殖しやすい体温は35℃といわれています。まさに冷えは万病のもと。低体温を放っておくと、いろいろな病気がかりやすくなるので注意が必要です。

— 体温が上がると体はどう変わりますか。

小川原 体温が上がると免疫力がアップするので、病気がかりにくくなります。このほか、腸の動きが活発になり便秘が解消される、基礎代謝が上がって太りにくい体になる、新陳代謝が活発になって

肌や髪がツヤやかになるなど、体温を上げると元気になり、さらにきれいになります。

私の料理教室には、長年不妊治療をしている妊活中の方も参加されていますが、体を温める食事を続けていたら基礎体温が上がって妊娠し、無事出産された方も多くいらっしゃいます。また、更年期のめまいで悩まわられた方には、食事改善で体温が35℃台から36.8℃まで上がり、めまいがすっかり治り、若々しくなったという方もいます。

温活で体調がよくなる自分自信が持てるようになったり、夢を実現する力が高まったりして、人生までよりよくなりました。

体を温める
最強の食事は「和食」

— 体を温めるにはどのような食事をするといいですか。

小川原 まずは体を冷やす作用のある食べ物を減らしましょう。体を冷やす食べ物は以下の通りです。

- 野菜 (トマト、ナスなど)

- 暑い国でとれる果物 (バナナ、パイナップルなど)
- 冷たいもの (氷入りのドリンク、冷たいデザート)
- 白砂糖や白砂糖を使ったスイーツ

脂肪への依存が減っていくという報告もあります。
ヨーグルトは、さまざまな穀物の中で玄米にしか含まれていません。不安や不満を感じるときだけでも、玄米を取り入れるといいかもしれません。
食材は頭文字をとってわかりやすくあらわした「まごわやさしい」を基本にするといっています。

- ま (豆) … 小豆、黒豆、大豆、納豆など
- ご (ごま) … ごま、くるみ、栗など
- わ (わかめ=海藻) … ひじき、のり、昆布、もずくなど
- や (野菜) … 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類など
- さ (魚) … あじ、いわし、さば、牡蠣など
- し (しいたけ=きのこ類) … マイタケ、エリンギなど
- い (芋) … 芋、まいも、じゃがいも、やまいも、なつめいもなど
- こ (酵素=発酵食品) … 味噌、漬物、生野菜など

洋食と和食では、和食の方がより体を温めてくれます。特に朝食にごはんを食べると体温が上昇し、仕事の効率がアップします。糖質制限でごはんをあまり食べない人もいますが、ごはんはエネルギーのもとになりますし、腸のぜん動を促し、体温を高めてくれるので必ず食べてほしいですね。

和食の中でも、特に体を温める力が強いのが発酵食品です。朝、ごはんは味噌汁、納豆を食べると、体温が上がって代謝もアップ。一

味噌玉の作り方

お湯に溶かすだけの簡単味噌汁のもと。保存は冷蔵または冷凍で。作り置きしておけば、お弁当にも便利です。



- 材料 (10個分)
味噌…120g
粉末だし…大さじ1と2/3
乾燥わかめ…小さじ5
小町麴…10個

左からスライスした干しシタケ、刻み葱+花葱、白ごま。その他、切り干し大根、あおさ、とろろ昆布などおすすり。

作り方

- ①味噌、粉末だし、乾燥わかめをボールに入れ、よく混ぜ合わせる
- ②ラップに①を広げ、小町麴1個を包んで丸くしてラップの口を絞る

食べ方

- ①お碗やマグカップに味噌玉を1個入れ、熱湯を150ccほど注ぐ
- ②そのまま1分おき、替て味噌を溶けば出来上がり

日中元気に過ごすようになります。
私が特にすすめたいのは味噌です。味噌は良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンを多く含みます。発酵食品ですから、腸内環境改善や美肌にも効果的。腸が元気になると全身の代謝が促進され、血行がよくなります。

味噌汁がいちばん。旬の野菜や海藻にたんぱく質豊富な豆腐や麩などを加えると栄養価もアップします。とはいえ、毎朝味噌汁をつくるのはハードルが高いという人もいます。そんな人におすすめなのが「味噌玉」です。お湯に溶かすだけで簡単に味噌汁ができますので、ぜひ試してみてください。