

野草独特の豊かな香りや栄養素をふんだんに含み、
手作りど品質にこだわって
野草マイスター独自の世界観で
野草の力を引き出した野草の加工品です。
日々の生活に彩りを添える特別な商品を是非！お試ください。



野草は熊本菊池市鞍岳の麓にある
“あーなんだ農園” 周辺で採取

野草×発酵×周波数で 体が整う手作り調味料

ヨモギ、ハコベ、葛、背高泡立草、苧麻、セリ、
イノコヅチ、オオバコ、野イチゴ、筍、ナズナ、
アメリカフウロ、アカサ、シロザ、ブタクサ、
アキノノゲシ、藪ニンジン、ヒメジオン、タデ、
カキドオシ、スギナ、ユキノシタ、虎杖、桑、
藪枯らし、ヤエムグラ、タンポポ、ノカンゾウ、
アカネ、ホトケノザ、クコ、シロツメクサ、
ミツバ、アレチノギク、ツユクサ…など、

多様な生の野草が入ること
でそれぞれの野草の成分と
常在菌、微生物が調和の取
れた世界を創り、そこに陰
陽五行に基づいた五行オン
サを響かせバランスを整え
て熟成しています。

陰陽五行音叉



一口食べるたびに自然の力を感じられる
野草の加工品。野草×発酵の相乗効果で、
天然のサプリメントとしてもおすすめです。

野草発酵調味料への こだわり

20種類以上の旬の野草

森の野草糀シリーズは20種以上の旬の
生野草を使って発酵熟成をしています。

こだわりの熟成期間

森の野草糀は1ヶ月以上、神葉樹オイルは
3ヶ月以上発酵熟成させています。

周波数を整えて育成

陰陽五行に基づいた五行オンサを響かせて
育てています。

米糀から手づくり

森の野草糀シリーズに使われている
米糀は、熊本県菊池市七村町「原農場」
で採れた自然栽培(無農薬、無肥料)の
お米を使用しています。

野草と発酵食品を 手軽に、食卓へ。

発酵食品を日常生活に取り入れることで
腸内環境の改善、免疫機能の活性化、
抗酸化作用が期待できます。



- ・季節や採取地の状況で入る野草の種類は変わります。
- ・野草の種類や熟成期間によっては同商品でも風味や色合い、
味の変化があります。
- ・開封後は冷蔵保存してお早めにお召し上がりください。
- ・発酵しているので蓋は緩めに締めて保存して下さい。
- ・神葉樹オイルの沈殿物は植物由来の物です。品質には
問題ありません

野草と発酵の魅力を全国へ
あーなんだ農園

代表 新川 幸宏



[販売元] あーなんだ農園

〒869-1202

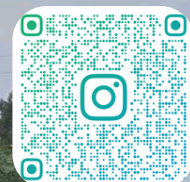
熊本県菊池市旭志麓2916-506

[お問い合わせ]

sinkawayukihiroa1034@gmail.com

または公式InstagramのDMにて

公式Instagram



オンラインshop





あーなんだ農園の
野草加工品
本来を生き抜くための
野草発酵調味料

そのま
炊く
煮る
焼く
炒める
和える



E&Wラボ 認定野草マイスター 監修・製造

一番
人気

お肌にも使える！食べるオイル

神葉樹発酵オイル

小ボトル (100g)

..... ¥1,500(税込)

大ボトル (190g)

..... ¥2,500(税込)

古い歴史書によれば天照大神が不学長寿の薬として食べていたとされ、優れた栄養成分を合む松、杉、檜。それら三大針葉樹の枝葉を坂本製油（熊本県）の古式压榨製法一番絞りのみを使用したした無添加無着色の“なたねしらしめ油”で3ヶ月以上漬け込み発酵熟成。針葉樹の豊かな香りと豊富な成分で体が喜ぶ発酵オイルです。



森の野草糀シリーズ



使いやすい
定番の塩糀

野草塩糀

120g 1,000円(税込)

手作り米糀、生野草と
酵素塩（波動法製造）使用



味付けの
ベースにも

野草醤油糀

120g 1,000円(税込)

手作り米糀、生野草と
無添加無着色の丸大豆醤油使用



サラダや
酢の物にも

野草酢糀

120g 1,000円(税込)

手作り米糀、生野草と
2年以上熟成させた純米富士酢使用



洋風にも
合わせやすい

野草ケチャップ糀

120g 1,000円(税込)

手作り米糀、生野草と
有機トマトケチャップ使用



ソースの
隠し味として

野草旨辛糀

120g 1,000円(税込)

野草醤油糀をベースに
天日干し韓国唐辛子使用



辛さとコクが
欲しい時には

野草コリアン糀

120g 1,200円(税込)

野草醤油糀をベースに
味の一躍造の味醂「味の母」、
熊本県産無農薬有機栽培にんにくと
生姜、韓国唐辛子使用



あーなんだ農園代表 新川幸宏

No.38 特別注文書-B

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

あーなんだ農園 新川さんの野草加工品

配送日 火コース **9/24**

金コース **9/27**

提出日 火コース 9/10
金コース 9/13

野草独特の豊かな香りや栄養をふんだんに含み、
手作りと品質にこだわって
野草マイスター独自の世界観で
野草の力を引き出した野草の加工品です。



	商 品 名	内容量	注文	価格 (税込)
2601	神葉樹発酵オイル 小ボトル	100g		1,500
2602	神葉樹発酵オイル 大ボトル	190g		2,500
2603	野草塩糀	120g		1,000
2604	野草醤油糀	120g		1,000
2605	野草酢糀	120g		1,000
2606	野草ケチャップ糀	120g		1,000
2607	野草旨辛糀	120g		1,000
2608	野草コリアン糀	120g		1,200

けんこう

388

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



吉原 潔 先生
(よしはら きよし)

アレックス脊椎クリニック名誉院長。整形外科専門医。フィットネストレーナー。医学博士。日本医科大学卒業。帝京大学医学部附属満口病院整形外科講師などを経て、2017年より現職。50歳を過ぎてから筋トレを再開し、ベストボディコンテスト（50歳以上の部）はグランプリを受賞。運動療法や筋力トレーニングの指導、食事法にも精通し、多角的な視点で医療を行う。「ドクターズスクワット 医者が考案した「30秒で運動不足を解消する方法」(アスコム) など著書も多数。



しゃがんでから立ち上がるだけ

「ドクターズスクワット」で運動不足を解消

整形外科専門医
フィットネストレーナー
吉原 潔 先生に聞く

あなたは日ごろ運動して
いますか。忙しいから、疲れて
いるから、運動が苦手だから
……。そんな理由で運動不足
に陥っているのではないで
しょうか。

厚生労働省の発表によれば、
2007年に運動不足によっ

て死亡した人の数は、約5万

人にのぼります。喫煙や高血

圧で亡くなる人数に次いで、

第3位になるそうです。運動

不足によって筋肉が減ると、

運動機能が衰える「ロコモ

ティブシンドローム」に移行

する可能性が高くなり、健康

寿命を短くする最大の要因とな
るのです。

運動を続けられない方々のた
めに、「ドクターズスクワット」
を考案した整形外科医・フィッ
トネストレーナーの吉原潔先生
に、運動不足を解消して健康を
増進させる方法について伺いま
した。

運動に慣れていない人には難しい従来のスクワット

「ドクターズスクワット」を考案されましたね。

吉原 手軽な筋トレとして、スクワットを試した経験のある人は多いと思います。

従来のスクワットは、立った状態から腰を落としていくときのフォームが難しく、運動に慣れていない人では戸惑うことが多いものです。また、効果的で正しいやり方がわかりにくく、間違ったやり方で続けると、腰やひざを、痛めてしまうこともあります。

そこで、運動に慣れていない人でも安全にでき、しかもたった30秒で効果が期待できる方法として考え出したのが、「ドクターズスクワット」です。

いくら忙しくて、毎日30秒の時間がとれないという人はいないと思います。運動は毎日続けることが大事。そこで、思いっきり敷居を低くして、継続して

もらせる方法を考えました。

患者さんにも試していただいています。簡単でラクに続けられると好評で、体脂肪率や腹囲、血糖値が下がった、階段の上り下りがラクになったなど、多くの方が体の変化を感じています。

スクワットが効率よく筋肉を鍛えられるのはなぜですか。

吉原 健康のためにウォーキングを習慣にしている人は多いと思います。ウォーキングは有酸素運動なので、内臓脂肪や皮下脂肪を落とすのにはよいのですが、筋肉を鍛えるという意味ではあまり効果的ではありません。一方、スクワットは太ももやお尻などの下半身の筋肉を鍛えるのに最適な運動です。人間の筋肉の7割は下半身に集まっていますから、スクワットを行うことで、効率よく下半身の筋肉を強化できるのです。

健康寿命を短くする原因として、運動機能が低下する「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」があります。ロコモになると体

力が落ち、さまざまな病気にかかりやすくなり、認知症の誘因ともなります。ロコモの原因となるのは、なんといっても筋肉量の低下。筋肉量の低下を防ぐには、下半身を効率よく強化できるスクワットが有効なのです。

スクワットはなかなか続かないという声をよく聞きます。

吉原 従来のスクワットは、正しいやり方で行えば、優れた筋トレ法なのですが、背すじを伸ばしたまま腰を落としていくのが難しく、運動に慣れていない方にはきつく感じられると思います。また、間違ったやり方でいうと、腰やひざの故障につながります。

スクワットのやり方として、「しゃがみこんだとき、ひざがつま先より前に出ないこと」が常識と思っている方が多いのですが、実はこれは間違っています。ひざを前に出さないことを気にしすぎると、かかとに重心がかかりやすく、転倒しないようバランスをとると腰に大きな

負担がかかってしまうのです。

パワーリフティングという競技に、スクワットがあります。何百キロもあるバーベルを持ち上げながらスクワットをするのですが、選手たちは全員ひざがつま先より少し前に出ている。このことからわかるように、安全に立ち上がるには、ひざをつま先より少し前に出るくらいが普通で正しいやり方なのです。

しゃがんだ状態からスタートするから安全でキツくない

ドクターズスクワットの正しいやり方を教えてください。

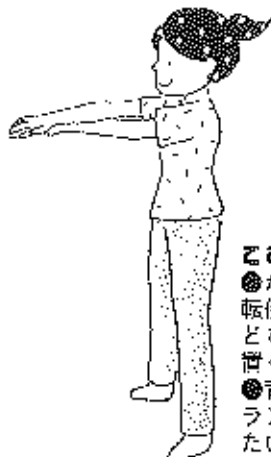
吉原 従来のスクワットは立った状態から腰を落としていきませんが、ドクターズスクワットはまずしゃがみ、その状態から立ち上がります。これを30秒間続けます。しゃがむときは和式トイレをイメージしていただければいいでしょう。

しゃがむときに息を吸い、立ち上がるときに息を吐くのがポ

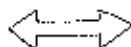
トクダースクワットのやり方

「しゃがむ」ポーズからスタートし、「立ち上がる」ポーズと交互に30秒間くり返します。回数を稼ぐより、ゆっくりと正しい姿勢を意識して行いましょう。ふらつきそうな人は、いすの背もたれや壁などに軽く両手を置いて。

② 立ち上がる



口からゆっくりと息を吐きながら、垂直に真上に向かって立ち上がる。反り腰や猫背にならないよう、胸を張るように心がけて、目線を正面にして下を向かない。



ここに注意!

- かかたが浮いてしまう人は転倒しやすいので、タオルなどを丸めて、両かかたの下に置くとうよい。
- 背中が丸まってしまうとバランスをくずしやすく、鍛えたい筋肉に効きにくくなる。

① しゃがむ



両足を肩幅程度に開き、つま先をやや外側に向けて。両手をまっすぐ前に伸ばして両手のひらを下にして垂ねる。背すじはまっすぐ、鼻から息を吸いながらしゃがむ。

ひざや腰が痛い人や
高血圧の人向け

テーブルスクワットのやり方

ひざや腰が痛い人、高血圧（最高血圧が140 mmHg以上、最低血圧が90 mmHg以下）の人向けのスクワット。「いすに座る」ポーズからスタートし、「腰を上げる」ポーズと交互に30秒くり返しましょう。

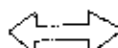
② 腰を上げる



① いすに座り、両足を肩幅程度に広げる。つま先はやや外側に向けて。手のひらを下にして、両肘をテーブルに置く。

② 腕で上半身を支えながら腰を上げる。口から息を吐きながら行う。

③ 息を吸いながらいすに座る。2つのポーズを交互に30秒くり返す



① いすに座る



イントです。バランスをくずさないよう、背筋を伸ばします。かかたが浮いていると転倒の危険があるので、丸めたタオルなどをかかたの下に入れるか、いすの背もたれなどに軽く手を添えるとよいでしょう。大事なのは、回数を気にせず、正しい姿勢で行うこと、しっかりとしゃがみ込むことです。

高血圧やひざ痛、腰痛の方にオススメです。めなのが「テーブルスクワット」です。立ち上がるときに腕で上半身を支えるので、血圧が上昇しにくいです。腰やひざへの負担も軽くなります。通院中の方は主治医に相談してから行ってほし

いのですが、基本的には、急性期で強い痛みがなければ問題ありません。ただし、続けるうちに痛みが増すようなら中止してください。

—30秒以上続けられないほうがよいのはなぜですか。

吉原 30秒以上がんばろうとすると、疲労でフォームがくずれやすく、運動の効果が低下します。たった30秒と思うかもしれませんが、正しいフォームでしっかり行えば、効果が得られるのです。もつとやりたいと思ったら、休憩を入れてから、改めて30秒行うようにしましょう。

1回30秒という原則を守れば、1日何回行ってもかまいません。ただし、最初から頑張りすぎないこと。毎日の習慣にできれば、少しずつ回数を増やしていくのがおすすめです。

ダイエット目的でウォーキングをしている方におすすめなのが、ウォーキング前のドクターズスクワットです。有酸素運動と筋トレを同じ日に行う場合に

は、筋トレの後に有酸素運動を行うのが原則です。その方が、脂肪を燃焼しやすくなります。

—毎日続けるためのアイデアがあれば教えてください。

吉原 毎日続けるためには、ながら運動として行うのがおすすめです。たとえばテレビを観る時間を利用してはいかがでしょうか。テレビのCMの時間は、1本15〜30秒ほどです。CMがはじまったら1〜2本のCMをみながらスクワットをしてみましよう。そのほか、食後、お風呂に入る前など、いつでもよいので、習慣化しやすい時間を探してみましよう。

体に強い痛みがあるときや発熱しているときは、無理をせず休むこと。たとえば、3日お休みしても、極端に体力が低下するわけではないので、また新たな気持ちで始めればよいのです。

運動が習慣になると基礎体力が高まって、病気を予防する効果も期待できます。今日からさっそく始めてみませんか。

健康 ニュース

妊婦さんは水銀濃度の低い魚を食べて

魚には良質なたん

ぱく質の他、多価不

飽和脂肪酸、セレン、ヨウ素、

ビタミンDなど、脳の発達に不

可欠な栄養素が含まれています。このため赤ちゃんがお腹の中にいるお母さんには魚を食べることをお勧めします。しかしその場合、魚に含まれているメチル水銀が心配になります。なぜかという点、お母さんが食べた魚に含まれるメチル水銀は胎盤から胎児に移り、脳関門を通過して胎児の脳に達するからです。メチル水銀は神経系に作用することが知られています。高濃度になると脳で神経障害や発達障害を起こす可能性があります。発育中の胎児の脳はメチル水銀の感受性が高いと言われ、比較的低い濃度の暴露でも影響が心配されます。

こうしたなかロチェスター大学のサリー・サーストン博士らのグループは、妊娠中のお母さんの魚の摂取量と魚の水銀濃度が胎児の脳に与える影響を明らかにしました。これによると、水銀のレベルが低い魚を食

べているお母さんの胎児の脳には有益な影響があることが分かりました。一方、水銀のレベルが高い魚を食べているお母さんの胎児には有害な影響があることが明らかにされました。

ちなみにメチル水銀が多い魚はキンメダイ、メバチマグロ、クロマグロ、メカジキなどで、少ない魚はサンマ、イワシ、サバなどです。赤ちゃんのために低い水銀濃度の魚を食べて下さい。

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