

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/17		1/6(月)

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/20		1/6(月)
			1/10(金)



「七草合同配送のお知らせ」

■1/6(月)七草合同配送(火・金コース合同)

1/6(月)は火曜コース、金曜コース合同の七草合同配送です。
七草パック入りの野菜ケースを中心に、全コースへ配送します。

■火曜コースの方は1週間分(1/6配送分)の注文書を配布しています

※注文書回収は12/17(火)です。ご注意ください。

No01号(白の注文書) 1/6(月) 配送分

■金曜コースの方は注文書を2週間分配布しています

※注文書回収は2週間分全て12/20(金)です。2週分まとめてご提出ください。

No01号(白の注文書) 1/6(月) 配送分

No02号(ピンクの注文書) 1/10(金) 配送分

※金曜コースは1/6(月)の次は1/10(金)が配送日です。

「年末年始の配送時間について」

年末年始(12/28配送、1/6配送)は、火曜コース金曜コース合同配送となりますので、通常の配送時間にはお届けできない事があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

「野菜ケース」「ミニケース」「卵」のおまかせ注文をご利用の方へ

●年末年始のおまかせ配送は下記の通りとなります

「火曜コース」

年内最後・12/24(火)までお届け 年始最初・1/6(月)からお届け

※注 火曜コースの方は12/28(土)のおまかせ配送はありませんので、ご自分でご注文をお願いします



「金曜コース」

年内最後・12/28(土)までお届け 年始最初・1/6(月)からお届け

※次の配送は1/10(金)です



🍁 ついこの前まで半袖で過ごしていたのに、一気に寒くなりましたね。もう12月に入るのでこれが当たり前なのですが、本当に穏やかに気候が変わってもらえると良いのですが。畑はようやく葉物が出荷できそうです。できることからコツコツと〜(笑)

..12/3 大津町・山本瑞樹..

🍁 今月は御領ブロック料理会、さつまいも掘り、リトルファーマーのピザパーティーと交流が続きます。現場を体験してもらったり、手伝ってもらったり。美味しいものが食べれたり、新たな料理法と出会ったり、とても楽しい日々が続きます。さつまいも掘りでは、「幼稚園の行事では一株くらいしか掘らないけど、こんなに掘らせてもらって楽しかったです！」とってもらったし、ピザパーティーでは皆がいろいろな具材をもちよって、(テリヤキソース、チョコソース、ニンジンの葉ジェノベーゼ、れんこん、サトイモなどなど)食べたのはとてもうれしかったです。今しかできない体験参加してみませんか。

..11/29 合志市・高山健也..

🍁 月に一度の息子と交代での仕分け当番です。生産者会の末席にいられることを深く感謝です。今は玉ねぎ植えの最中です。今月いっぱいでは終えそうです。後はキャベツの植付けで、次から次へ仕事が待っていてありがたいことです。やっと50年して判りかけたところですよ。マイペースで頑張ります。

..12/3 網田町・本田一幸..

🍁 気温も1桁代になり生活も冬仕様になってきました。野菜も冬の野菜になってきており最近では小松菜が美味しくよく食べています。基本野菜は肉や魚のように冷凍保存するものではないと思うので、やはり鮮度が大事で味や商品としての価値も変わってくると思うので新鮮な地元の野菜はそれだけで価値があるものだとラジオか何かで言っていたのですが、そう思います。

..12/3 御船町・石脇祐介..



🍁 山都町の佐藤です。今年も残すところあと1ヶ月ですね。早い！ウチの野菜の中で一番の作付けしているのは自家種の人参なのですが、夏の暑さのせいで病気が入って、成育が悪くなり、恐らく通年の1/4程の収量しかない状況です。すごく痛手です。F1の種を使っていれば耐病性があるため、かからなかった様な病気なのですが…。でも自家採種を続けていって耐病性のある自家種を作っていきたいという夢も見つかったので、転んでもタダではおきないぞ、という気持ちです。

..12/3 山都町・佐藤真実..

野菜・果物だより



小松菜やチンゲン菜、水菜などの冬の青菜はクセのないものが多く、おひたしやサラダにも合うさっぱり感。アシタバやモロヘイヤなどの夏の青菜はアクやぬめりが強いのが特徴で油とよく調和するので、炒めたり、ナムルやマリネに合います。青菜は全体的にビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防など、健康に欠かせない野菜です。

「青菜の炒め煮」

「材料」 青菜・2~3株くらい(250g) 干しいたけ・2枚 高野豆腐・1枚 ごま油・大さじ 白ごま・大さじ1
塩・小さじ1/4 酒・大さじ1 醤油・小さじ1 軸が太めの青菜なら何でもOK。干しいたけ、高野豆腐のどちらか3枚でもOK。

- ① 青菜は1cmのザク切りにする。
- ② 干しいたけと高野豆腐は戻して、約5mm角のサイの目切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して白ごまを炒め、青菜の軸と干しいたけを加えて塩をふり、一混ぜして青菜の葉先を入れる。
- ④ しんなりしてきたら、酒と醤油を加えて野菜とよくからめる。
- ⑤ 高野豆腐を加えてざっとかき混ぜて出来上がり。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

「レタスのなます」

「材料」 ・レタス(またはリーフレタス) ・チリメンジャコ ・酢 ・みりん ・醤油

- ① 酢、みりん、醤油を合わせておく。
- ② チリメンジャコをフライパンで香ばしく炒って、①の中にジュツと入れる。
- ③ レタスは洗って、水をしぼるようにしながら手でちぎる。
- ④ ②の中に加え混ぜる。

※できるだけ食べる直前に混ぜる。

京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター
「野菜はともだち」より

～行事予定～

- ・餅つき&しめ縄づくり
- ・年末合同配送
- ・七草合同配送

12月21日(土) 10:00~14:00 考える会益城事務所

12月28日(土)

2025年1月6日(月)

第41期 第2回 米委員会 & 米検査会だより

2024年11月2日(水) 9:30～ 場所 事務所横米倉庫 全16名 (参加者10名 欠席5名)

本日のスケジュール

- 9:30～米倉庫整理、米搬出、米検査準備等(生産者と事務局で)
- 10:00～米検査
- 11:00～米搬入・積み替え、昼食準備(消費者のどなたかJAへお弁当引き取りをお願いします)
- 11:30～米委員会～昼食をとりながら 12:30～解散の予定です

0.理事会・各委員会・事務所等からの報告・提案

- ・収穫祭(田上さんの田んぼで稲刈り架け干し体験)
雨の予報だったので援農に切り替えて強行したが、大人15名、子ども9名の計24名が参加。
幸い雨がばらつく程度だった午前中の内に刈取りから架け干しまで終えることが出来た。昼食の新米のごはんと豚汁はとても美味しくみんなでたくさん食べました。
- ・理事会 米の値上げの件、理事会に届いております。

1.収穫の状況

- ・2024年米の状況・感想(別紙「田んぼだより」も参照のこと)および消費者の感想
- 島川 苗作りに失敗(ハウス無しでやったのが原因、阿蘇ではハウスでの育苗が必須だと痛感) 苗不足からコシヒカリ(稚苗植え)を尺角植えしたが穂充型なので収量減となった(6俵/反)分けつ型のでんこもりは7俵/反だった。トータル6.5俵/反で平年並みに落ち着いたのでほっとしている。
- 下田 ヒエ取りに6回ほど入った。7俵半/反以上収穫できたので良かったが、高温障害が見られた。カメムシの害もあったがこちらは色選ではじいた。阿蘇でも気温が高くコシヒカリの栽培が難しくなっているのので来年は、てんこもりを植えようと思う。
- 高丸 田植え後は鹿が入りかなり植え直しを行い、収穫期になったらイノシシが来てほんとに参ったが、全体的な収量としては良かった。くまさんの輝きは分けつ型なので肥料をたくさん入れたほうが良いように思う。
- 佐藤昭人 収量は豊作だった(一部草の多いところがあったが)。カメムシが多かったが何とか一等米で良かった。稲刈り前にイノシシが来たので心配だったが、全体的には8.3俵/反獲れて、結果的に獣害は少なかった。
- 佐藤真実 収量は8.5俵/反だったのでも良かったが、合鴨が雛の内に多く死んでいったので1枚の田んぼにしか入れられなかったの、その分収量が減ってしまっって残念。くまさんの輝きは稲わらがたくさんとれて来年の栽培の肥料となるのでとても良い。

2.2023年産米の予約注文の受注状況

3.在庫・販売状況(10月31日時点)

4.米委員会会だより(新聞)

11月号の「4コマ」について ・本日の米検査会でいけますか? ←OK

5.米の価格改定について

- ・下田さんの経費一覧ほか資料は別紙
値上をするという方向性は確認できた。どのくらい上げるか(例えば10%、あいのう米は7%高だった)、どのように上げるか(一度に、もしくは2～3年に分けて)は12月の委員会に持ち越し。値上げへの理解を広げるために、下田委員長が運営委員会に参加して値上げの説明をし、各ブロックで話題にしてもらおう話をする。
→運営委員会から、値上げの額を出してほしいと言われました(下田) 12月の話し合いで決めましょう。
※12月の理事会に報告し、1月の運営委員会で各ブロックにおろしてもらおう要請し、2月のついで最終報告

6.その他

7.今後の予定

- ・年間スケジュールについて
- ・11月8日(金)12日(火) 予約米の追加注文書配布(11月29日締め切り)
- ・小袋作業当番表について
- ・12月4日(水) 米小袋作業(生産者:山本さん 消費者:木下さん)
生産者は9:30～精米、消費者は10:00～小袋詰め

配送者だより



- ◇ こんにちは配送担当の村上です。早いもので、11月も終わり、来週からは12月となります。一年が終わるのももうすぐで、本当にあっという間に暦が進んでいくよう感じます。年越しの準備もポチポチ進めていこうと思います。
野菜ケースもすっかり変わってしまい、葉物中心の構成となりました。大根もそろそろ出てくると思います。本格的な冬ももうすぐそこまできていますので、皆様もしっかりと準備されて下さい。

・11/29 A1・B3・B4コース 村上 卓・



家事研究家 佐光紀子

窓掃除は水洗いではなく あるものでまずは乾拭きを

年末の大掃除の定番の一つと言えば窓掃除です。欧米のレベルからははるかに劣るとはいえ、最近では日本の住宅も少しずつ気密性が上がってきているので、冬のさなかにせつかく暖房で暖めた部屋の窓を開け放って、暖房効果を無にしてまで、この時期に窓掃除をしなくてもいいのではないかと、個人的には思っています。エネルギー効率を考えたら、3月に入って暖かくなってきてからやってもなんら問題はないからです。

でも、伝統好きの日本人。そうはいかないのが実際のところ。何しろ大掃除は江戸時代から続く伝統行事ですから。

乾拭きだけでもきれいになる

ところで窓掃除ですが、みなさんどのようにしておられるでしょう？

多くの方が、ガラスクリーナーやぬらした新聞紙で汚れを落とすと言われます。

乾拭きで掃除するという人はごく少数。でも、ほこり、とくに土ぼこりが付いた窓は、ぬらすと土が泥になってしまい、拭きながら泥を薄く窓中に広げることになってしまいます。それが、乾いたときに白っぽい筋に。ということは、簡単に窓掃除をするにはどうしたらいいか？

軍手を活用しよう

軍手などで上から下へほこりを落とし

ていきます。きれいに乾拭きしたら、窓をぬらす前に一度よく見てください。案外それだけで、ぬらして掃除しなくてもオッケー、というケースも多いものです。どうしても洗剤や水拭きをしたい場合は、乾拭きの後に、棧や杵、網戸も、乾拭きし、それだけで取れない汚れを、石けんとボロ布を使って落とします。石けん分をクエン酸水のスプレー(水200ccにクエン酸小さじ1)をかけて中和し、ボロ布で拭いて仕上げます。



今週の特注品

☆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。予約注文よろしくお願ひします。

☆1月ミニケース予約

ミニケースは少人数家族向けで、品数7~8品、価格1550円前後になっています。予約注文で1ヶ月毎週利用が基本です。小ケース・普通ケースへの変更もできます。

年末年始のお届け

12/28(土) : 火・金コース年末合同配送

1/6(月) : 火・金コース七草合同配送

1/10(金)・14(火) : 通常配送開始

事務局休み: 12/29(日)~1/4(土)

2025年 No.01-1

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

火・金コース **1/6(月)七草合同配送**

注文書回収

火コース **12/17** 金コース **12/20**

★野菜ケース(七草)		★島川さんの元気豚 冷凍		木次乳業(島根)の乳製品	
12	農産物ケース(小) 七草パック入り ※普通ケースはお休みです	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円	1451	パスチャライズ牛乳 1L 459円
		1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円	1452	フランスイス牛乳 500ml 254円
※ミニケースにも七草パック入ります。		1005	★元気豚モモしゃぶ用250g667円	1453	ミルクコーヒー 1L 340円
		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円
★高丸さん、吉田さんの卵		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g910円	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円
25	★卵パック 10個 445円	1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円
27	★有精卵 6個 445円	1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1459	美楽ヨーグルト 90g 151円
★特注野菜		★元気豚の加工品 冷凍		1465	赤玉チーズ 180g 1091円
101	★大根 1本 171円	1080	★ロースハムスライス 100g 577円	1466	カマンベールチーズ120g 1037円
104	★かぶ 300g 120円	1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1132円	1467	プロボローネチーズ380g 2052円
114	★じゃがいも 1kg 430円	1082	★バラベーコンスライス 100g 577円	1468	プロボローネピッコロ100g583円
127	玉ねぎ(北海道産) 800g 370円	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円 限定	1469	モッツアレラチーズ100g518円
137	人参(北海道産) 400g 270円	1084	★シヨルダーベーコンスライス 100g 577円限定	1471	燻製ナチュラルスナッカー70g508円
141	★里いも 1kg 430円	1085	★粗挽きフランクフルト 180g 1038円	1472	プレーン/ナチュラルスナッカー70g508円
151	★からいも 1kg 407円	1086	★ちっちゃなウィンナー 200g 1153円	1474	ミルクのプリン 80g×2 281円
156	★紫からいも 1kg 407円	1087	★粗挽きウィンナー 110g 634円	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円
163	★ごぼう 200g 171円	1088	★粗挽きウィンナーセット 110g×2 1241円	●神山鶏 冷凍	
165	★レンコン 400g 341円	1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円	1715	神山鶏 もも 270g701円
180	★生姜 150g 235円	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円	1716	神山鶏 むね 210g415円
237	★深ネギ 200g 141円 欠品の可能性	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円 50円引 限定10 賞味期限2025.1.18	1717	神山鶏 ささみ 578円
301	★キャベツ 1玉 259円 欠品の可能性			1718	神山鶏 平肝(レバー)250g489円
305	★白菜 1kg(1玉or半カット) 259円			1719	神山鶏 砂肝 250g489円
644	★レモン 300g 287円			1720	神山鶏 手羽先 250g537円
703	★はれひめ 1kg 851円	海産品 冷凍		1721	神山鶏 手羽元 300g511円
		2101	開きアジ 2枚 468円 丸正水産	1722	神山鶏 手羽中 250g552円
竹嶋さんのりんご(青森)		2102	塩サバ 2~3枚 558円 丸正水産	1723	神山鶏 ミンチ 200g547円
903	紅玉 3玉 727円	2103	丸干し 350g前後 558円 丸正水産	1724	神山鶏からあげセット(モモ、ムネ)300g731円
924	サンふじ 3玉 961円	2116	新巻鮭切り身 2切れ 783円	1725	神山鶏 骨付きモモ 2本(600g) 1294円
ブラウンスイス牛肉		豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円
1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円 限定	1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円
1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円 限定	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	北村きのご園	
(2024年産米)		1418	木綿豆腐 400g 180円	3190	エリンギ 100g 135円
★ゆうきスター米		1419	絹豆腐 350g 180円	3191	えのき 100g 113円
92	★玄米(2024年産) 10kg 6016円	1410	豆乳 500ml 335円	伯耆(ほうき)のきのご 鳥取県	
93	★玄米(2024年産) 5kg 3065円	1408	大揚 1枚 158円	3195	有機生シイタケ 100g 216円
94	★玄米(2024年産) 1kg 629円	1409	きざみ揚げ 1袋 129円	3196	有機生キクラゲ 60g 189円
95	★白米(2024年産) 10kg 6962円	1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円	3198	有機生ナメコ 150g 270円
96	★白米(2024年産) 5kg 3692円	1412	生アゲ 50g×1枚 118円	バター、マーガリン	
97	★白米(2024年産) 1kg 755円	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円	2001	北海道バター(加塩)150g 427円
3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g162円	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円

縦合計 ()

海産物		坂本製油の油(圧搾一番搾り)		麺類・他	
2050	煮干しいりこ ムソー 100g 529円	3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油	3362	くず切り 90g 464円 廣八堂
2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品	3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油	3365	国産はるさめ 100g 324円 金正食品
2018	おだし用かつお節粉末100g 651円	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)400g 486円
2019	おだし用混合節粉末100g 604円	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円	3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円
2008	塩ワカメ200g 222円 冷蔵 有明海産	3244	胡麻油(大)1650g 4320円 坂本製油	3368	長崎血うどん 2食入り 356円創健社
2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3245	胡麻油(中)660g 2160円 坂本製油	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 842円
2022	花かつお削り 100g 442円 山川産	3246	胡麻油(小)273g 1080円 坂本製油	3318	梅エキス・粒 90g 2931円創健社
2023	かつおバック(3g×4)×2 405円 枕崎産	3247	紅花油 660g 1836円 坂本製油	3319	梅エキス 90g 2931円 創健社
2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油	3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円
2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1728円 創健社	3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円
2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社	調味料(ソース、ドレッシング等)		3320	マーマレード 200g 540円
2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	3285	ゆずごしょう 40g 309	3321	ピーナッツクリーム150g 518円 創健社
2031	国産芽ひじき20g 238円 天草本川海産	3286	練りからしチューブ49g 389円	3279	メープルシロップ 330g 1490円
2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 454円	3287	生おろしわさびチューブ40g 443円	3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社
塩・砂糖		3271	焼き肉のたれ 350g 680円 ヒカリ	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 464円
###	はやさき水にがり 300cc 900円	3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3305	えびいりこふりかけ 40g 421円
3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円	3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社	3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 551円
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円	3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	3327	さば味付け缶 190g 454円 創健社
3214	豊穣塩500g 184円 オーストラリア天日	3280	オイスターソース 140g 569円	3328	いわし味付け缶 100g 400円 創健社
3215	豊穣塩5kg 1188円 オーストラリア天日塩	3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 626円	3348	フリーズドライ味噌汁5食661円
3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円	3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 540円	3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円
3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円	3269	トマトピューレ320g 399円	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています	
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円	3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円	料理酒	
3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円	3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3028円
3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円	小麦粉・雑穀・豆		3811	特選・料理用自然酒720ml 1478円
3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)	3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円	オリジナル焼酎「いのちの雫」 ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)	
3217	氷砂糖 1kg 664円(北海道てんさい糖)	3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円		
松合食品のしょうゆ 他		3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)		
3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合	3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合	3282	北海道産有機大豆納言小豆・ムソー 200g 972円	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円
3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円 松合	3095	地だいず(八天狗) 300g 405円 ※納豆の山笑うに使用されている大豆です	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円
3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合	3296	国産有機黒豆(北海道)200g 865円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円 松合	3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円	ワイン、自然酒・ビール	
3260	味の母(大)1.8L 2160円 味の醸造	3307	純白玉粉 150g 324円 秋田白玉	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1959円
3261	味の母(小)720ml 999円 味の醸造	3309	片栗粉 200g 281円 桜井	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1565円
3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円	3096	★地大豆きなこ(みさお大豆) 100g 313円	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1565円
3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円	3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 302円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1713円
カレー、シチュー		原料にこだわった 味噌		3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1967円
3341	アショカのカレー粉 100g 630円 限定	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円 松合	3835	有機栽培フレイムレール(瓶) 330ml×12本 4092円
3344	中辛植物素材のカレーフレーク135g 508円	3208	無農薬玄米合わせみそ 500g 851円松合	3836	有機栽培フレイムレール(瓶) 1本 352円
3345	辛口植物素材のカレーフレーク135g 508円	3207	★古庄さんの麦みそ(無農薬裸麦)750g 919円	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
3343	甘口植物素材のカレーフレーク135g 508円	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 919円	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円
3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食				
3347	コーンシチューフレーク180g 529円				
3346	植物素材のデミグラスソース120g 508円				

2025年 2-②

記入は赤など目立つ色をお願いします

農産加工品		カレー、シチュー		お茶、紅茶、コーヒーなど お茶		お米手土産用 ゆうきスター2023年米		洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤		日用雑貨			
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円	3341	アショカのカレー粉 100g 630円 限定	3711	★久保さんの麦茶500g 551円	89	★手土産白米5kg 4018円(紙袋)	4001	ハーフの香り液体石けん800ml 1239円	4059	トレットバハ- 太穴芯無6ロール 556円		
		3344	中辛植物素材のカレー粉135g 508円			90	★手土産白米2kg 1834円(紙袋)	4002	詰替ハーフの香り液体石けん2kg2478円	4061	無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 611円		
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g 636円	休	3345	辛口植物素材のカレー粉135g 508円	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	98	★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)	4003	ハーフの香り粉石けん1.8kg 1487円	4073	オキシジェン ダストバック4枚 1210円	
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 497円 限定	休	3343	甘口植物素材のカレー粉135g 508円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 720円 限定	休止	99	★手土産玄米2kg 1582円(紙袋)	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 限定
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 392円		3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食	3715	ハト麦茶 400g 550円 かぬま	会オリジナルお菓子(大人気!!)		4007	アルカリウオッシュ500g 398円地の塩	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1250円	
3128	九州産たけのこ水煮 120g 392円		3347	コーンシチューフレーク180g 529円	3721	下田さんの釜炒り茶90g 540円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚381円	休	4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1727円 限定
3129	九州産細切たけのこ水煮 90g 303円 おすすめ!人気商品		3346	植物素材のデミグラスソース120g 508円	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	創健社のお菓子		4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1250円	
			梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 540円	3504	梅エキスキャンディー 75g 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
3193	(板)有機生いもこんにやく 250g 248円		3318	梅エキス・粒 90g 2931円創健社	3725	下田さんの冷茶 6g×10 540円	3523	百年はちみつのど飴 51g 540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
3127	有機生いも糸こんにやく 250g 268円		3319	梅エキス 90g 2931円 創健社	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3544	黒こしょうおかき 70g 400円		4029	ミセル固形石けん5個 537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	
3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円		3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円	3702	紅茶7-ルクレイ(藤本製茶)3g×10 702円	マルシマのお菓子		手洗い、浴用、洗顔、シャンプー		料理酒		
3301	にがり凍み豆腐(国産有機丸大豆)48g 391円		3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1080円	3558	ひねくれきなこ 96g 335円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1239円			
3302	もち麩 25g 292円 田辺塾店		3320	マーマレード 200g 540円	3704	岳間茶得用き茶(藤本製茶)300g 756円	サンコーのお菓子		4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 805円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3028円	
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ		3321	ピーナッツクリーム150g 518円 創健社	3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3508	アーモンドチョコ 55g 540円	4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂	3811	特選・料理用自然酒720ml 1478円	
調味料(ソース、ドレッシング等)			3279	メープルシロップ 330g 1490円	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3531	ミニどら焼き 6個 410円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩	オリジナル焼酎「いのちの雫」ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)		
3285	ゆずごしょう 40g 309円		宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3729	パロ・ブランココーヒー粉 150g 972円	3519	黒棒 8本 368円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩			
3286	練りからしチューブ49g 389円		3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 494円	3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1598円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩			
3287	生おろしわさびチューブ40g 443円		3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 494円	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1350円	3553	ミルクキャラメル 180g 432円	4030	ちのしおベビー-泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円	
3271	焼き肉のたれ 350g 680円 ヒカリ		3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 509円	3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3511	ひじきスティック 110g 367円	4031	詰替・ちのしおベビー-泡の全身ソープ 280ml 495円	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円	
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ		3338	すり金ごま(宮崎) 30g 509円	光食品のジュース類		3548	ミレービスケット 165g 378円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円	
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社		★考える会オリジナル乾麺		3784	オーガニックレモンスカッシュ 250ml×3 486円	3520	小倉ようかん 58g 173円	4035	炭シャンプー 390ml 935円 地の塩	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円	
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社				3785	1箱オーガニックレモンスカッシュ 30缶 4698円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 216円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	ワイン、自然酒・ビール		
3280	オイスターソース 140g 569円		3386	★手延べそうめん 180g 462円	3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料	3514	のりり揚げ餅 40g 238円	4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1959円	
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 626円		3387	★お徳用手延べそうめん 180g×5 2284円	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3517	スイートポリコーン 85g 216円	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1565円	
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 540円		3388	★手延べふしめん 180g 462円	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円	3518	牛乳かりんとう 100g 270円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 495円	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1565円	
3269	トマトピューレ320g 399円		3391	★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉 限定	休	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円	4017	石けんシャンプー-N(詰替) 400ml 693円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1713円
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円		3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円 限定	休	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 486円	3509	豆乳どーナッツ 72g 238円	4018	石けんシャンプー-専用リンス(詰替) 400ml 748円	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1967円
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円		麺類		3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4698円	浅漬けの素 漬物		4019	泡で出でくるおディーツープ(詰替) 1500ml 1320円 別に泡ボトルが必要です	3835	有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4092円	
小麦粉・雑穀・豆			3362	くず切り 90g 464円 廣八堂	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 486円	3281	7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 529円			3836	有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 352円	
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円		3365	国産はるさめ 100g 324円 金正食品	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4698円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー					
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円		3366	ロングパスタ(スパゲッティ)400g 486円	3772	オーガニックぶどうジュース160g 3缶 551円	ふりかけ・缶詰				9972	手土産ワイン用紙袋 1本用 84円	
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)		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160g 30缶5343円	3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	ボックス(太陽油脂)商品		9973	手土産ワイン用紙袋 2本用 157円	
3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)		3370	醤油らーめん3食 599円 創健社 限定	休	3780	オーガニックりんごジュース190g 3缶 518円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 464円	4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円		
3282	北海道産有機大納言小豆・ムソー 200g 972円		3371	塩らーめん3食 599円 創健社 限定		3781	1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5028円	3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	4042	ボックスナチュラルハンドクリーム70g 935円		
3095	地だいず(八天狗) 300g 405円 ※納豆の山笑うに使用されている大豆です		3372	味噌らーめん3食 599円 創健社 限定	休	創健社ジュース		3326	ペニ花オイルのツナ缶 90g 551円	4043	ボックスナチュラルリップクリーム3.5g 715円	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。	
			3373	博多風らーめん3食 664円 創健社 限定	休	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3327	さば味付け缶 190g 454円 創健社	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円		
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 865円		3374	四川風らーめん3食 713円 創健社 限定		3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3328	いわし味付け缶 100g 400円 創健社	4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	◇マル球産業株式会社	
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円		3368	長崎血うどん 2食入り 356円創健社	鍋スープ(マルサン)人気商品		3348	フリーストライ味噌汁5食661円	4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 605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21780円	
3307	純白玉粉 150g 324円 秋田白玉		3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 842円	3600	とり塩鍋スープ 600g 324円	3349	フリーストライ味噌汁(ほうれん草キクラゲ)5食661円	化粧品				
3309	片栗粉 200g 281円 桜井		竹嶋有機農園		3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 324円	本田さんの肥料		4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油	4085	スープの力DX 標準価格47300円 期間限定価格42900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)	3602	ごま豆乳鍋スープ 600g 324円	4104	★発酵鶏フン 20kg 943円	4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1225円			
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 302円		3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円	3603	キムチ鍋スープ 600g 324円	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572円	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	4096	スーパーカッター力くん 標準価格36300円 期間限定価格31900円	
			3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円	3604	寄せ鍋スープ 600g 324円	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円	4053	★へちま水(原液)300ml 838円			

縦合計 ()

グループ名

組員番号

組員名

提出日

火コース 12/17

金コース 12/20

1月 野菜ミニケース予約注文書

すでにミニケースを登録されている方は、提出する必要はありません

No		注文数
13	野菜ミニケース (1月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (1月以降も継続予約登録)	

月の途中で、野菜が足りないと思われた方は、小・普通ケースへの変更できます。定例注文書で希望のケースを選び、“ミニケースより変更”と必ず明記してください。その週のみの変更になります

火曜配送日	金曜配送日
6日(月)	6日(月)
14日	10日
21日	17日
28日	24日
	31日

継続予約登録は、配送停止の連絡がない限り、自動的に毎週ミニケースが配送されます。

1月のケースに入る野菜(予定)

・大根 ・玉ねぎ(北) ・人参 ・じゃが芋 ・からいも・里芋
 ・蓮根 ・牛蒡 ・生姜 ・レタス類 ・深ネギ ・ヤーコン
 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・ほうれん草 ・山東菜 など

生産者の野菜が定期的により多く出荷でき消費者も小家族でも、毎週無理をせず新鮮な野菜を取ることが出来るようにと、できたミニケースです。各家庭にあった、野菜ケースの継続的な利用をよろしくお願いいたします。

ミニケースの約束事 (2019.4月より一部変更)

・一ヶ月単位の予約制で、毎週お届けとなります。

・原則として、この1ヶ月間はキャンセルできません。

※もしキャンセルされる場合は、1回につき200円のキャンセル料をいただきます。

※70歳以上又は1人所帯の方は毎週でなくても御利用いただけます。

・野菜メニューの中から約7~8種類、1550円前後をお届けする予定です。

・野菜の量目は普通ケースや小ケースと同じ量目で品数が少なくなります。

内容は葉物2~3束まで 根菜は同じものは1週おきが基本。

(2週続くこともあります)

No.1

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

提出日 火コース 12/17 金コース 12/20

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)526円(込)	1/14(火)		1/10(金)	
		1/21(火)		1/17(金)	
		1/28(火)		1/24(金)	
				1/31(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.1

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

卵 1月予約注文書

提出日 火コース 12/17

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
6日 (月)	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。

No.1

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

卵 1月予約注文書

提出日

金コース 12/20

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
6日 (月)	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	
10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	
17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	
24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	
31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	

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。

けんこつ

390

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



別府 浩毅 先生
(べっふ こうぎ)

広島大学医学部医学科卒。京都大学医学部附属病院、三菱京都病院などで、糖尿病、循環器内科を専門として 15 年勤務した後、「より気軽に利用できる・相談できるアットホームなクリニック」をめざし開業。患者自身が食事・運動など基本的な生活習慣を見直し、改善するためのアドバイスを積極的に行っている。循環器専門医、糖尿病専門医、透析専門医、総合内科専門医。著書に『健康長寿の人が毎日やっている血管にいいこと』（自由国民社）など。



2023年の統計によると、日本人の死因でもっとも多いのはがんで、24・3%を占めています。それと同じくらい多いのが、心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患といった「血管の老化」による病気で、2つの死因を合

わせると、21・3%に上ります。心疾患や脳血管疾患になると、命が助かったとしても、寝たきりになったり、長期間のリハビリが必要になることが多く、認知症を発生するリスクも高まります。血管の老

化は、健康寿命を短くしてしまう最大のリスクともいえるので、血管の老化を防ぎ、しなやかで若々しい血管を維持するには、どうすればよいのでしょうか。循環器専門医の別府浩毅先生にお聞きしました。

突然死を招き、健康寿命を短くする

「血管の老化」を防ぐ生活術

べっふ内科クリニック理事長

別府 浩毅 先生に聞く

血管が老化すると硬くなり
血液の通り道がせまくなる

—血管が老化すると、どのような状態になるのですか。

別府 健康な血管はしなやかで弾力がありますが、老化すると硬く、もろくなったり、血液の通り道がせまくなったりします。この状態を動脈硬化といいます。

血管は全身にはりめぐらされていて、臓器や筋肉などに酸素や栄養分を届けるのが大きな役割なの

あなたの血管の老化度は？

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 肥満
- タバコを吸う
- 適量以上のアルコールを摂取している
- 50歳以上の男性
- 60歳以上の女性

※上の項目に一つでも当てはまる人は、動脈硬化が進んでいる可能性があります。血管の状態を調べる検査を定期的に受けることをおすすめします。

ですが、動脈硬化になると酸素や栄養分を十分に届けることができず、これが全身の老化につながっていくのです。

動脈硬化が怖いのは、死亡率の高い病気につながるからです。血管が詰まると脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしますし、血管が破けると大動脈瘤破裂やくも膜下出血などを、血管が裂けると大動脈解離を引き起こします。これらはすべて突然死につながるリスクが高い病気です。

また、幸いにして一命をとりとめたとしても、言語障害や半身不随といった後遺症が残ったり、寝たがりの生活を余儀なくされる方も多く、認知症を発症するリスクも高まります。

病気の中で一番怖いのは、がんだと考える人が多いためかもしれませんが、動脈

硬化が進行すると、突然死や寝たがりの生活につながります。健康寿命を延ばすには、血管の老化を防ぐことが重要なのです。

—自分の血管の状態を知る方法がありますか。

別府 まずは上の表を読み、あてはまる項目があるかどうかをチェックしてみてください。一つでも当てはまる人は、動脈硬化が進んでいる可能性があります。

一般的に男性は50歳ごろから、女性は60歳ごろから心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を発症する方が増える傾向があります。女性のほうが10年ほど遅いのは、女性ホルモンに守られているためですが、閉経後は動脈硬化のリスクが高まるので注意が必要です。

動脈硬化の進行度合いは、「FMD検査」や「頸動脈エコー検査」で調べることができます。FMD検査は、腕を圧迫した後開放し、動脈がどの程度拡張するかを超音波で確認する検査で、頸動脈エコー検査は、首に超音波を当てて、頸動脈がせまくなっていないか、コレステロールが沈着してできた

「フランク」と呼ばれるコブができていないかを調べます。

どちらも体への負担がそれほど大きくない検査なので、チェックリストの項目に一つでも当てはまった人は、これらの検査を定期的に受けて、進行具合を確かめておくといでしょう。

糖尿病は全身の血管にダメージを与える怖い病気

—著書の中で、動脈硬化を促進してしまう病気として糖尿病、高血圧、脂質異常症を取り上げておられますね。

別府 3つの生活習慣病はどれも動脈硬化を促進しますが、なかでも糖尿病は、血液中に糖分を大量に含んだベトベトの血液が全身をめぐっている状態が続くことで、全身の血管に大きなダメージを与えます。

糖尿病は「病気のデパート」ともいわれ、罹患すると動脈硬化を引き起こして心筋梗塞や脳梗塞、認知症、がんのリスクを高め、寿命を10〜15年短くするといわれています。

糖尿病が糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害などの合併症を引き起こすことはよく知られています。網膜症は失明の原因になりますし、神経障害は手足の切断を余儀なくされることもあるのですが、もつとも厄介なのは、腎臓の機能が落ちる糖尿病腎症です。腎臓の機能が落ちると、人工透析が必要になるのですが、糖尿病が原因で人工透析を受けるようになった患者さんの予後は非常に悪く、5年生存率は50%になります。つまり、5年以上生きられる方が半分になってしまうということです。

人工透析を受ける段階まで進行しないよう、血糖値を適正にコントロールすることがいかに大切か、わかっていただけたらと思います。

脂質異常症や高血圧はなぜ動脈硬化を引き起こすのでしょうか。

別府 脂質異常症は血液中の脂肪分が増えすぎてしまった状態ですが、特に気をつけたいのは、LDLコレステロールです。LDLコレステロールが活性酸素の影響を

受けて酸化すると、血管の内膜に入り込んで炎症を起こします。これが蓄積するとプラークと呼ばれるドロドロの粥状物質となり、血管をせまくして、動脈硬化を引き起こすのです。

高血圧も動脈硬化の危険因子の一つです。血圧が高いと、血液が高い圧力で送り続けられているので、動脈の内側の壁が常時刺激され、血管が傷みやよくなるためです。

週刊誌などで「高齢者は血圧を下げないほうがよい」といった記事を見かけることがありますが、米国心臓協会は2015年に、140mmHg程度にコントロールした高齢者のほうが、心筋梗塞などの心血管系の病気が少なかったというデータを発表しています。高齢者であっても、血圧は適正にコントロールしたほうがよいのです。

精製された食材と加工食品は血管を老化させる原因

血管の健康維持に役立つ食材

- ・精製されていない穀物（玄米、全粒粉、そば、ライ麦など）
- ・野菜・果物（ジュースではなく丸ごと）
- ・ナッツ類、豆類
- ・オリーブオイル
- ・魚（特に青魚）
- ・鶏肉（赤身肉はたまに食べるくらいに）
- ・赤ワイン（少量）

血管の老化を防ぐため、食事でどんなことに気をつけるとよいですか。

別府 まず、血糖値や血液中のLDLコレステロール値が高くなりすぎないように、糖質や脂質のとりすぎに注意しましょう。私は患者さんに「たんばく質を増やしましょう」とアドバイスしています。不足しがちなたんばく質を意識して摂取すると、糖質のとりすぎを防ぐことにもつながるからです。なるべく避けたいのは白い炭水

化物、甘い飲料、ハムやソーセージなどの加工肉、ポテトチップスです。

白米やうどん、パスタなど精製された炭水化物を多く摂取する人ほど、糖尿病になるリスクが高まることわかっていました。血管によいのは精製されていない炭水化物です。玄米や全粒粉、そば、ライ麦などは食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含み、血糖値を急激に上げる心配がありません。

甘い清涼飲料水には大量の糖分が含まれており、血糖値を跳ね上げてしまいます。運動するときスポーツドリンクを飲む人も多いと思いますが、これも要注意。スポーツドリンクには500ml中約30gの糖分が入っており、これは3gのシユカースティック10本分に相当します。少し汗をかくくらいの運動なら、水やお茶を飲むようにしましょう。

ハムやソーセージ、ベーコンなどの加工肉を食べすぎると大腸がんになるリスクが高くなることわかっていきますし、ポテトを高温で揚げたポテトチップ

スやフライドポテトには、アクリルアミドという発がん性の化合物が含まれています。このほか、安くて簡単に食べられる加工食品には、精製された原料や添加物が大量に含まれていることが多く、血管の老化を促進します。

血管の健康維持に役立つ食材（P.3の表）を紹介しておきます。血管の老化を防ぐためには何よりも食事が大切。食材を吟味し、手間をかけたものを口にしたいものです。

—血管の老化を防ぐには運動も重要だと思えます。どんな運動がおすすですか。

別府 最も重要なのは食事ですが、運動もできる範囲で行うことが大切です。運動は一酸化窒素（NO）の分泌を促してくれるからです。

NOは血管の内側の細胞から分泌される物質で、動脈を拡張し血液が固まるのを防いでくれます。NOがたたくぶん分泌されれば、動脈硬化の予防や改善にも有効です。

運動は有酸素運動と筋トレの組

み合わせがもっとも効果的です。有酸素運動は負荷の少ないウォーキング、筋トレは筋肉量の多い下半身を鍛えるスクワットがおすす。週150分を目安に行いましょう。

—心筋梗塞や狭心症になりやすい性格があるそうですね。

別府 アメリカで行われた研究によると、責任感が強く、何事も完璧にやらないと気が済まない性格（タイプA）の人が心筋梗塞や狭心症になる危険度は、マイペースを好み、おだやかで攻撃的でない性格（タイプB）の人の約2倍だったそうです。

タイプAの人は時間に追われ、ストレスを抱えがちです。ストレスは交感神経を優位にするので血圧が上がり、脈拍が増えて心臓への負担が大きくなりやすいことが原因と考えられます。

あなたの性格がタイプAにあてはまるようなら、「完璧でなくても大丈夫」という考え方を身につけ、がんばりすぎないよう心がけてはいかがでしょうか。

健康 ニュース

アメリカ人の
4分の3が
サプリを利用

アメリカの栄養補助

食品・機能性食品の業界団体米国学業評議会（CRN）

が2024年に発表した消費者調査によると、アメリカ人の4分の3が栄養補助食品を利用し続けていることが明らかになった。この調査は全米3194人からの回答をまとめたもの。

この消費者の使用率の75%は前年と同じで、サプリメントの使用が一般に定着していることを示している。

また使用者の91%がサプリメントの使用は健康維持に不可欠であるとしており、必要に応じて10人中8人が市販薬や処方薬よりもサプリメントを使うことを好むと回答している。

サプリメントの月間の支出では2023年は平均が48ドルだったが、2024年には50ドルとなっている。また医者から購入しているサプリメントの額は増加して、月間で100ドルとなっている。

使用する理由は全体の42%が全般的な健康やウェルネスのためで、続いて30%が免疫の健康、20%が活力のためとしている。女性のなかでも特に若い女性は肌、髪、爪のためにサプリメントを利用している傾向が目立つた。

このほか、サプリメントの利用者は非利用者に比べて、健康的な行動をしていることも明らかにしている。

創健社は

Organic

オーガニック &



Plant-Based

プラントベース

