



ほんものを たべよう

提出日	7/14	7/15	7/16	7/17
配達日	7/21	7/22	7/23	7/24
翌々週配達日	7/28	7/29	7/30	7/31

2020.7月4週号

オルターの提案

- 本場に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
 - 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
 - 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
 - プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

納豆 NATTO

毎日食べれば病知らず! 国産丸大豆納豆

一人前小型容器入りで便利。

(有)山重食品

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



(有)山重食品・山本 公一社長(写真左)

安全な国産大豆

大阪府東大阪市にある(有)山重食品・山本 公一社長は、放射能汚染、ポストハーベスト農薬や遺伝子組み換えの心配のない国産丸大豆(北海道産)を原料に納豆を作っています。一人前小型容器に入っているため、使いやすく、根強い人気があります。

納豆パワー

納豆は、成人病や老化を抑制する発酵食品の王様です。その納豆パワーは医学的にも次々と明らかになっています。かつては関東や東北地方の郷土的なイメージが強かったのですが、現在ではそのおいし

さや納豆パワーが知られるにつれ、全国的な納豆ブームとなりました。

大阪では珍しかった納豆

山本 公一社長は二代目です。公一さんの父、初代の山本 昭さんは納豆の本場、東北の山形県米沢市出身です。東大阪市で納豆を製造していた米沢食品に就職していました。米沢食品の経営者・佐藤 嘉吉さんは、納豆を食べたかったのに、当時の大阪では納豆はあまり売られていなかったため、自分で造り始めたそうです。初代・山本 昭さんは、その米沢食品で学び、1960年に現在地で独立創業し、山重食品をつくりました。

当時大阪で納豆といえば甘納豆ぐらいしかなく、糸

引き納豆はほとんど知られていませんでした。しかし、ある程度の市場は存在していたため、何とか製造を続けてこられたそうです。

近年は納豆の知名度も上り、大阪でも知らない人はいなくなりました。しかし、その分競争が激しくなり、海外の安い豆を使った、とんでもない安売りも行われるようになりました。山重食品さんのような小さなメーカーにとって、おいしさにこだわり、国産丸大豆納豆作りを通して消費者と提携していくのは、生き残り作戦としても大切なことだと考えられています。

納豆は発酵食品で、一晩で煮大豆からできあがりです。日々状態が違います。365日ほぼ同じような品ものに仕上げるのに努力をされています。

山重食品の「小粒納豆」「カップ入り納豆」

新型コロナウイルス禍で納豆の免疫力アップ効果が話題になっています。

●原料

- ・100%北海道産ユキズカ
納豆作りに向いている国産大豆を使います。納豆作りのためには、納豆を煮るとき品質が一定でないとダメなので、市販のほかの大豆加工品の場合のように、中国やアメリカなどの外国産の混合はありません。不足時には、他の国産大豆を使用することがありますが、放射能汚染の心配な産地のものは使いません。
- ・納豆菌

●製造方法

- 1 原料大豆を水洗
- 2 浸漬
- 3 蒸煮。おいしさ、風味を逃がさないよう温度を加減して丸大豆を蒸気で煮ます。
- 4 そのあと孢子状態の納豆菌を混合して、小型紙容器に入れ、醗酵室に入れます。この醗酵条件はおいしさを逃がさないようコンピューターで条件を管理されています。



●包装資材

- カップ ……→ 紙(ポリプロピレンコート) 台紙 ……→ 紙
- ふたシール ……→ ポリプロピレン(OPP) 外装フィルム ……→ ポリプロピレン(PP)
- ポリエチレン(PE) 処理の方法 ……→ 塩化ビニール等は含まれていません。
- 被膜 ……→ ポリエチレン(PE) 燃やしても有毒ガス等は発生いたしません。

●お召し上がり方

生で冷蔵扱い・要冷蔵(1~10℃)なので、1週間程度でお召し上がりください。シャリシャリする場合や白い斑点が着くことがありますが、これは納豆菌の作用によるアミノ酸の結晶です。安心してお召し上がりください。卵、海苔、辛子、生ねぎなどを加えれば一層おいしく召し上がれます。

●話題の納豆パワー

1. イソフラボン、サポニン、ビタミンE、ビタミンB、アデノシン、ウラシル、トリプトファン、カタラーゼなどの抗酸化成分 ……→ 活性酸素を抑制し、糖尿病、心臓病、心筋梗塞、胃炎、動脈硬化を防ぐ。
2. 水溶性ペプチド ……→ 血糖値を下げ、糖尿病を改善。
3. ナットウキナーゼ ……→ 血栓を溶解、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞の予防・治療、白内障、飛蚊症の改善、記憶力・集中力向上。
4. ネバネバ成分(ムチン) ……→ 胃壁の保護、腸の掃除、細胞の老化を防ぐ。
5. ホスファチジルコリン ……→ 子どもの脳の機能を高める。老化や健忘症や痴呆を防止。
6. ビタミンB2 ……→ 体内の溜まりすぎた脂肪をスムーズに燃やして、肌を美しくダイエット効果、動脈硬化やその合併症の糖尿病の予防、子どもの成長促進作用、疲労回復、肝機能向上、悪酔防止。
7. 豊富なビタミンK2、イソフラボン ……→ 中高年女性の骨を丈夫に、骨粗鬆症の予防。
8. セレン ……→ 抗ガン作用。
9. ジピコリン酸 ……→ O-157、ブドウ球菌など食中毒の予防。腸の善玉菌には作用しない。
10. オリゴ糖、繊維質 ……→ 腸の善玉菌を増やす。
11. カルシウムや優れた蛋白質が豊富。

市販の納豆の問題点

オルターカタログ2010年5月3週号を参照してください。