



ほんものを たべよう

提出日	5/19	5/20	5/21	5/22
配達日	5/26	5/27	5/28	5/29
翌々週分配達日	6/2	6/3	6/4	6/5

オルターの提案

本日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

2015.5月5週号

野菜セット VEGETABLES SET

1日に野菜500g摂取のすすめ

梅本さんの、自然栽培・低投入型有機栽培の野菜3.5kg以上セット



※11月お届け例



梅本 修さん(写真右)と研修生のみなさん

梅本農場(京都府)

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)

1日に500g以上の野菜を食べよう

日本人が1日に摂取することが望ましいとされている野菜の量は、1人当たり約350g以上、果物は150g程度といわれています。オルターでもビタミン、食物繊維、フィトケミカル、酵素など栄養面を考えれば、野菜・果物を500gを目安に食べることをおすすめしています。また500g中緑黄色野菜を150g以上食べることをおすすめします。

根菜類、海藻(水に戻した状態で)、こんにゃくも500g内にカウントしても大丈夫です。

野菜を主食に

農業や硝酸イオンの心配のないオルターの野菜は酵素、ビタミン、ミネラル、フィトケミカル、食物繊維、炭水化物、タンパク質、脂質などの栄養を含む素晴らしい食材です。縄文食に学び、健康長寿を考えれば、野菜を主食に位置づけるのが適切だと考えます。

生野菜のすすめ

酵素栄養学の立場から、酵素摂取に優れた葉もの野菜は過熱しないよう生で食べることをおすすめします。またアブラナ科の野菜はがんに効くといわれる抗酸化力成分イソチオシアネートを多く含みます。イソチオシア

ネートは熱に弱いフィトケミカルですので、その有用な成分を熱によって損なわれないよう生食をおすすめします。しかし、硝酸イオンの多い市販の野菜は生で食べることはあまりにも危険です。生食には必ずオルターの自然栽培や低投入型の有機野菜を食べるようにして下さい。闘病中の方は500g中1/2(250g)以上を、健康増進のためには1/3(150g)以上を生野菜で食べることをおすすめします。野菜だけでこれだけ食べるのが難しい方は、果物もその数量に換算してみてください。生で食べる料理としてはサラダのほか、大根おろし、ジュース、漬け物、トッピングなどを工夫してください。

オルター流野菜の食べ方を学びたい方は、オルターのスクーリングシステム「オリエンテーション」や「オルタナクッキング」「特化コース 野菜塾」などをご活用ください。

お得感いっぱいの旬の野菜セット

オルター生活に必要な野菜の1週間分は、1人1日500g×7日分=3.5kgとなります。オルターカタログ2011年5月2週号でご紹介した梅本農場の梅本 修さんが、オルターからの要請に応じて、この3.5kgセットに取組んでいただけることになりました。

例えば、5月5週号のセット内容は、大根、こかぶ、小松菜、ほうれん草、リーフレタス、にんにくの芽、玉ねぎ

などを予定しています。できるだけアブラナ科を多く入れますが、7~9月の夏の暑い時期は難しいとのこと。セットは3.5kg以上となっていますが、いつも多め(重いめ)に入っていてお得感があります。一番重いときは冬に白菜、聖護院大根、玉ねぎ、にんじん、その他葉もの類で6kg以上入っていたときもありました。

3.5kgセットは、品数が少なく重いものを入れるのではなく、10品目は入れて、1週間食べやすいように組合せてセットしています。毎週同じものを届けられないよう、できるだけ多くの種類を作付けするようにしています。

無肥料が基本

梅本農場の梅本修さんは、2011年にオルターとの提携を開始したあと、めきめきとその栽培の腕を上げてこられました。現在は無肥料を基本に土作りをしています。トマト、ほうれん草など一部作物には、貝化石などミネラルを投入しています。草堆肥や自家製ぼかしを活用する低投入型有機栽培も行なっています。圃場の土を太陽光線から守るように、もみガラ、草、落ち葉でマルチします。堆肥を運ぶ場合は、圃場の土を踏み固めないよう一輪車を使うように心がけています。

こうして育てられた無農薬の旬の野菜がオルター生活に必要な量目にセットされ、私たちの食卓に届けられます。

梅本さんの オルター生活 野菜セット ☆☆☆

●防除

農薬の使用ありません

●肥料

無肥料が基本

もみガラ(地元産)…マルチングに使用

自家製刈り草堆肥…自家圃場刈り草

自家製ぼかし…自家製EM発酵液

〈原料〉EM1・糖蜜・海水
(京丹後市の日本海)
もみガラ(京丹後市産)
米ぬか(京丹後市産)
米とぎ汁(京丹後市産)

炭…京丹後市産、竹

貝化石…オーシャンフォシル 富山県産

市販の野菜の 問題点

◎野菜で死者が出る時代

2012年に北海道で白菜の浅漬けを食べた人に病原性大腸菌O-157による集団食中毒が発生、100人以上が下痢や腹痛に襲われ、7人が死亡しました。原因は完熟させないで牛の生糞を畑に入れたためと考えられます。

牛のエサは本来は牧草です。草は牛の4つの胃で消化され、草→枯草菌→プロトゾア(原生動物)→消化というプロセスで消化されます。ところが、近代畜産では草ではなく、ポストハーベスト農薬のある輸入穀物を牛に多投しています。そのため、その穀物が牛の胃腸内で異常発酵を起こし、

本来はアルカリ性が正常な胃腸内を酸性化させるアシドーシスになります。酸性化した胃腸内はO-157やO-111の病原性大腸菌にとって繁殖に適した環境になります。そのようなO-157やO-111を含む牛糞が畑に生で撒かれた場合、作物は根からそれを吸収し、野菜の体内に摂り込まれてしまいます。この野菜は加熱処理しない限り、水で洗っても、次亜塩素酸ソーダのような消毒液で消毒しても、もはや死滅させることはできません。このような白菜を漬物にしたために発生した集団食中毒でした。

動物の糞、すなわち有機物を投入すれば有機農業になると勘違いする農家によって、このような危険な野菜が市販されている時代となっています。カット野菜、サラダ、漬物などを、硝酸イオンをチェックしているオルター以外の野菜で食べるのはくれぐれもご注意ください。

◎硝酸塩にもご用心

野菜には農薬、化学肥料の問題もあります。また、たとえ有機物肥料でも過剰に畑へ投入するのは有害です。

アメリカで硝酸塩の多い野菜が原因で赤ちゃんが亡くなった事件、ブルーベイベー事件があって、EUでは野菜の硝酸塩の基準が設けられました。

オルターでは河野武平オルター顧問の指導を受け、野菜の硝酸イオン濃度は葉菜類1000ppm、芽野菜・花野菜は200ppm、果菜類・根菜類は100ppm、山菜は50ppm以内が好ましいと考え、生産者に取組んでいただいています。また硝酸塩5000ppmを超えるものには出荷停止措置を行いません。一般の有機野菜には8000~9000ppmもあるものも珍しくありません。緑色が濃く、苦い味の野菜は要注意です。

オルターでは自然栽培や低投入型の有機栽培を奨励しています。淡い緑色で、甘い味でシャキシャキと食べられます。