



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2022.8月1 週号

提出日	7/	火	水	木	金
	26	27	28	29	
配達日	8/	火	水	木	金
	2	3	4	5	
翌々週分配達日	8/	火	水	木	金
	9	10	11	12	

オルターの提案

本当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。

海藻

沖縄太もずくを食べて 長生きしよう!

沖縄の海を守る象徴

一般社団法人 沖縄リサイクル運動市民の会

文責 西川 榮郎(オルター 代表)



沖縄リサイクル運動市民の会
古我知 浩代表

おいしい褐藻

一般社団法人 沖縄リサイクル運動市民の会、古我知 浩代表は、本部漁業協同組合および勝連漁業協同組合が漁獲している沖縄もずくをオルターへ届けていただいています。

食用もずくは全国に6種類ありますが、オルターへ出荷していただいている沖縄もずくはたいへんおいしい「太もずく」です。

たいへん優れた機能性

もずくのヌルヌルの主成分は「フコイダン」で、海中でもずくに細菌が入ってこないよう防ぐ役割をします。

「フコイダン」の人に対する機能性には「抗酸化作用」「免疫賦活作用」「抗ウイルス作用」「整腸作用」「抗炎症作用」「抗腫瘍作用」「コレステロール低下作用」「保湿作用」など多くが報告されており、他の海藻同様、たいへんおすすめの食材です。

一般的に海藻はカルシウム・鉄などのミネラルが豊富で体液を弱アルカリ性に保つ効果があり、ビタミン、食物繊維も豊富、低カロリーで、オルターでおすすめする食材の上位にあります。現代人は尿が酸性に傾き、様々な生活習慣病で苦しんでいます。海藻の摂取は尿を弱アルカリ性に保ち、私たちの健康寿命を延ばします。

白保のサンゴを守ったもずく

私が沖縄もずくを知ったのは、「徳島暮らしをよくする会」時代、その会員であり、「地球の友」の会員でも



もずく収穫

あった鈴木マギーさんから、石垣島新空港の工事で埋め立てられる予定の白保の海のサンゴを守るため、石垣島のおばあの方探しているもずくの共同購入を呼びかけられたことからです。当時は塩漬けされた1斗缶のもずくを小分けして会員にお届けしていました。

石垣島新空港計画はその後、私が全国の市民団体に呼びかけた市民運動のサミット「ばななぼうと」(全国約250団体の市民団体が参加)などで反対運動が盛り上がり、白保の海上計画から、陸上の現石垣空港へ計画が変更され、世界的にも貴重な白保のサンゴ礁を守ることができました。

美しい沖縄の海で育ちます

沖縄は全国一のもずく産地です。その全国シェアは9割以上です。特に、うるま市勝連地域は、沖縄県内のもずく生産の約4割の水揚げを誇っています。沖縄本島の東側に位置し、透明度が高く、もずくの栽培に理想的な水深、広々とした漁場にはたっぷりと陽光が降り注ぐ抜群の環境にあります。

地球の友による石垣島のもずくの活動は白保のサンゴ礁が守られたことから、その役割を終え、現在の沖縄リサイクル運動市民の会による沖縄もずくの共同購入にバトンタッチされています。沖縄リサイクル運動市民の会は「ばななぼうと」で出会った団体の一つです。

赤土から海を守る

沖縄リサイクル運動市民の会がもずくを取扱い始めたきっかけは工事で流出する赤土問題から沖縄の海を守るためでした。もずく販売による「基金」を創設して環境保護に取り組んでいます。

オルターへ出荷するきっかけとなったのは、オルターの持尾流通センターのお披露目のイベントで、オルターにとってしばらく取り扱いのなかった沖縄もずくが沖縄リサイクル運動市民の会から紹介を受けたことからでした。



もずく養殖畑

沖縄の環境を守り続けて

沖縄リサイクル運動市民の会 古我知 浩代表は、海外を放浪した学生時代、アジア諸国と欧州との貧富の差を目の当たりにし、衝撃を受けました。

大学卒業後は社会に貢献できる仕事をしたいと考え、一人で古紙回収事業(ちり紙交換)を始めました。

1983年、沖縄リサイクル運動市民の会の設立に参画しました。「物を大切にするとところから心の豊かさを取り戻そう」をテーマに、ガレッジセール(フリーマーケット)を県内各地で開催。また不要品データバンク事業を立ち上げ、ラジオや新聞で情報を交換できる窓口を作りました。

1988年からはフェアトレード製品の販売を開始、1994年、赤土基金のための「沖縄もずく」の販売を開始しました。

1995年、環境省「リサイクル推進功労表彰」を受賞。1999年、ごみ減量体験学習プログラム「買い物ゲーム」を制作し、小学校での出前授業を開始。2003年、「買い物ゲーム」の実施方法をまとめた「エコEco 買い物ゲーム」を全国出版し、グリーン購入大賞(環境省・グリーン購入ネットワーク)優秀賞を受賞。その他数々の環境関係の賞を受賞し、沖縄の環境保護活動に取り組んでいます。

沖縄リサイクル運動市民の会の 沖縄もずく

●原料

沖縄県産もずく … 本部漁業協同組合
勝連漁業協同組合
食塩 … ダイヤソルト(株)

●加工工程 (有)水実 担当

1 原料投入

- 2 選別(目視)異物除去
- 3 塩漬
- 4 袋充填

〈召し上がり方〉

塩抜きをして酢、特に三杯酢で