



# ほんものを たべよう

提出日	6/12	6/13	6/14	6/15
配達日	6/19	6/20	6/21	6/22
翌々週配達日	6/26	6/27	6/28	6/29

2018.6月4号

Alter Weekly Order Catalogue

## 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。

## 健康応援

# 青パイヤのすごい力

乾燥して、沖縄からお届けします。

## ぬぶいてーだ(沖縄県)

文責 山本 朝子(オルター顧問)



大兼久 フサ子さん(写真一番右)とぬぶいてーだの皆さん

### 沖縄の食卓に欠かせない食材

パイヤは、沖縄では民家の庭先にも見られる身近な果樹です。黄色く熟す前の青い未熟な果実を野菜としてたっぷり食べます。未熟果のほうが栄養的な効能が多いことを経験的に知っていたのか、母乳の出も良くなると重宝されてきたそうです。

協働作業所ぬぶいてーだでは、この青パイヤを切り干し大根のように加工し、主力製品にしたい、と取り組んできました。青パイヤは加工しやすく、乾燥時にもあまり高温と時間を必要としないので、障がいがある人にも取り組みやすいのです。

### 乾燥で運賃を節約、お手頃価格に

オルターでは、以前より青パイヤの効能に着目し、バイオノーマイザー(フィリピン産の発酵青パイヤ酵素:粉末)を取り扱ってきましたが、より安価な青果品も企画して、料理に日常的に使っていただきたいと考えました。そこで、国内外の安全安心な青パイヤを探しましたが、フィリピンや沖縄から果実のまま輸送すると、品質劣化が心配な上に、高額な運賃がかかります。

ぬぶいてーださんからの乾燥青パイヤの提案は大変ありがたい、オルター会員のため是非とも進めたい企画でした。乾燥すれば日持ちし、国産なのでポストハーベスト農薬の心配もなく、かさが減るので運賃も安くなり、お手頃な価格で企画できます。もちろん栽培は無農薬、無化学肥料です(オルター栽培基準☆☆☆ND)。

### パイヤは2億年前から今の形のまま

パイヤは2億年以上前から地球上に存在していた植物です。いわば、果物のシーラカンス。天変地異、気候変動などの過酷な外環境を何度も乗り越えてきたDNA的な強さは、青パイヤの持つ素晴らしい栄養成分、健康への貢献度に直結しています。

原産地は南アメリカ大陸。大航海時代に、マヤ文明を

支えたメディカルフルーツとして、ヨーロッパにもたらされました。当時の船乗りを悩ませた壊血病(ビタミン不足)を駆逐したことで重宝され、アジアの栽培適地にも広がっていったのです。日本にはキリスト教の宣教師が持ち込んだといわれています。

### 現代食に大きく欠落している「生きている酵素」を提供

青パイヤの持つ素晴らしい成分は、まず、三大栄養素の消化酵素、アミラーゼ、プロテアーゼ(パパン)、リパーゼをすべて持っていることです。その他、多量のSOD(活性酸素消去酵素)やパーキンソン病や筋ジストロフィーの発症にも関わる細胞内プロテアーゼであるカルパインの含有も認められています。

しかも、青パイヤ中のこれらの酵素は、100℃の高温にも不活性しない、強酸pH1.2にも変性しないという驚くべき能力を持っています。

パパン酵素は医薬品指定されているほど効能が著しく、単独栄養素として抽出し、サプリメントを製造することは薬事法で禁止されています。青パイヤが持つ酵素は、「食品として一物全体食として」食べてこそ、安心安全な利用ができる優れたものなのです。

### とびぬけて豊富なビタミンミネラル、フィトケミカル

機能抜群の特殊な酵素だけではなく、他の果物と比べて、含有ビタミン、ミネラル、アミノ酸のバランスがとびぬけて良く、多量に含まれている上に、α-カロテン、リコピン、ゼアキサンチン+ルテイン、クリプトキサンチン、インチオシアネート、ポリフェノールに代表される抗酸化力の強いフィトケミカルが豊富です。これらのほかにも、ペクチンやグルコシノレートなど枚挙にいとまがないほどです。

### オルターな仲間たちが販売を手掛ける

ぬぶいてーだは、オルターな仲間たちの茗荷村グループ(美輪湖の家グループ高城一哉さん)の姉妹グループです。茗荷村グループの今中 英子さんは、沖縄へ何度も足を運び、創始者である大兼久 フサ子さんを励まし、作業所の経営や主力製品の生み出し方などをアドバイスしました。いろいろな農産加工品が候補にあがる中で、台風襲来の前に収穫できる「青パイヤ」の加工品がいいのでは、という結論になりました。

「作って、売って、人のためになるもの、それが作業をしている人たちのプライドにもなり、生き方を明るくする」「弱い立場の皆であっても、支え合えば素晴らしい仕事が可能である」。今中さんのこの考え方は、オルターの製品開発の核心でもあります。

熱意が実り、今中さんが販売を請け負う形で、オルターでの乾燥青パイヤ企画が実現しました。

### オルター3種の神器にプラスα

加工食品や慣行栽培の農産物を多食する現代人の食生活には、「生きている酵素」が大きく欠落しています。乾燥青パイヤは、手軽に料理に使って「生きている酵素」が摂れる優れたもの。ワンコインで買えるオルター3種の神器「酸化還元力のブラックソルト」「ω3のチアシード」「腸の健康を支える食物繊維の宝庫の糸寒天」と並び、だれもが値段を気にせず愛用、多用できる健康サポート食材です。ぜひとも毎週購入・利用して、家族全員の健康増進を図ってください。

## ぬぶいてーだの 乾燥青パイヤ ☆☆☆ ND

### ●原材料

パイヤ

### ●製造工程

- 1 青パイヤ収穫
- 2 洗い、皮を剥き、種を取る
- 3 スライサーで千切りにする
- 4 乾燥機にかける(50℃で20~24時間)
- 5 検品、小分け、バック詰め
- 6 出荷

