



# ほんものを たべよう

提出日	1/	火	水	木	金
		10	11	12	13
配達日	1/	火	水	木	金
		17	18	19	20
翌々週配達日	1/	火	水	木	金
		24	25	26	27

2017.1月3週号

## 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・どのように作ったか」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。

## アロエベラ ALOE VERA

# 健康パワーあふれる アロエベラを野菜として広めたい

意外においしく食べられます。

## (有)アロエランド(静岡県)

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)

### 無農薬でアロエ栽培

茶どころとして有名な静岡県牧之原市にあるアロエランドの宮城 春江代表は、その多様な薬効に魅せられ、アロエベラを無農薬で栽培(アロエはもともと農薬のいらぬ作物)し、生葉やそれをカットしたもの、さらに葉をはずして葉の中のゼリー部分をカットしたものなど、アロエベラ製品を開発しています。

### 「医者いらず」「鉢植の医者」

「医者いらず」「鉢植の医者」などの異名を持つアロエは、ユリ科アロエ属の多年生常緑多肉質草です。世界中に500種類以上あって、原産国はアフリカ、アラビア半島、地中海沿岸などといわれています。アロエの中でとくにアロエベラとキダチアロエは、その薬効とともに、日本人によく知られています。

アロエベラ(学名:アロエ・ババルバデンシス・ミラー)は、分子量45万のムコ多糖類を含み、腸内細菌はこれを栄養に活発に活動します。

### 古来からの民間薬

アロエはギリシャの医師ディオスコリデスによる「ギリシャ本草」(紀元78年)、中国の「開宝本草」(973年)、日本の植物学者 貝原 益軒による「大和本草」(江戸時代)などに見られるように、古来から便秘改善、健胃、肌をひきしめ・皮膚病(湿疹、火傷、切り傷) 治療、頭痛、目の病気、口の中の病気、黄疸、解熱、虫下しなど民間薬として用いられ、毒性、副作用もまずないと体験されてきたものです。

### アロエの効能

1886年(明治19年)に日本薬局方で下剤効果があると認められています。

近年、アロエの医学的な検証が多くなされています。1935年、コリンズはヒトでX線過剰照射による放射性皮膚炎に対する効果を確認し、ビキニ環礁で被曝した原住民の治療に役立てられました。

- 1963年 ブリッツ 十二指腸潰瘍への効果
- 1966年 ボビック医師 手術後の炎症・痛みへの効果
- 1979年 ヘガーズ 抗菌作用
- 1984年 ポーランドワルシャワ医科大学スタシヨウ教授 経口や塗布で皮膚コラーゲンの生成促進
- 1985年 国立相模原病院 信太 隆夫医科グループ 気管支ゼンソクへの効果
- 1985年 ブレンド 胃酸の分泌を抑制する効果
- 1985年 アガーウェル 狭心症・心筋梗塞への効果
- 1987年 フルトン 尋常性痤瘡(重度のニキビ)の改善
- 1990年 マクダニエル エイズ患者の免疫力増加
- 1990年 ベガーズ 凍傷の治療効果
- 1994年 バーガー 紫外線照射に対する治療効果
- 1994年 アメリカペイラー大学のチーム 潰瘍性口内炎への効果、FDAは口内炎薬として認可
- 1996年 藤田保健健康衛生大学総合医科学研究所 川井 薫 酒・アルコール飲用のアセトアルデヒド分解機能促進
- 1996年 ホルト 乾癬への治療効果
- 1996年 ヨングチュイユダ 糖尿病への効果を確認しています。

また、和歌山医科大学 湯川 進教授は、慢性肝炎(B型、C型、アルコール性)の症状の改善、試験管内の実験ですが、テキサス大学健康科学センター ウィンター教授は、ヒトの子宮頸ガン細胞を抑制する効果を確認しています。

### 他のアロエ製品よりはるかに強力な「トロミ」「粘り」

アロエランドの宮城 春江さんは、アロエベラの栽培において、低温期の半年間(11月中旬~翌5月中旬)、ビニールハウスの中で、水を与えず、アロエにストレスをかけて育てています。アロエの命とされる「トロミ」を最大限に発揮させるためです。アロエベラは乾燥状態を和らげるため、毛細根を必死に張り巡らせます。肥料も低投入を心がけ、その高い機能性を守っています。果肉に有効成分をたっぷりを含み、より濃縮されています。



宮城 春江代表

これまでに多くのアロエ研究者が、宮城さんのアロエの強力な粘りと高密度・高濃度の品質に驚いています。

### アロエは野菜

そんなアロエベラですが、宮城さんは薬としてではなく、野菜として毎日の食生活に活用してほしいと願っています。アロエジュースに、ヨーグルトと混ぜて、刺身のように醤油味で、ヤシの花蜜・きなこをかけて、あんかけに、かき揚げ、親子丼、みそ汁、みそ田楽など大変おいしく召し上がれます。

### アロエが生き甲斐

宮城さんはサボテン農家に嫁ぎ、5年後アロエ(当時植えた品種は不夜城)の栽培を始めました。38年前のことです。その鉢植えを東名高速のサービスエリアで販売していたところ、そこで出会った三重県木曾岬村老人福祉センターの宇佐 美花代所長から「アロエの一家一鉢運動」を提唱されました。JA女性部の人々がバスで農場を訪れるようになり、アロエの観光農園も始め、テレビ雑誌にも紹介され、観光バスの見学も受け入れていました。

離婚を機に、いったんはこのアロエ栽培から離れた時期がありました。しかし、やっぱり生き甲斐にしていたアロエが忘れられず、韓国から日本に嫁いできた知人から、現在栽培している「アロエベラ」のことを教えてもらい、苗100本を購入しました。

必須栄養素を含む、200もの微量有効成分を豊富に持ち、その強力な粘りは解毒力や免疫力を高め、老化を防ぎ、寿命を延ばすなど、アロエは、まさに「天の水」だと思ったそうです。

その後、幸運にも、ある輸入業者からメキシコ産の2万本の野生種の苗を購入できました。1994年に土地探しをして借りられた耕作放棄地を耕し、アロエ栽培の再開を果たしました。

1998年12月には、「栽培」「加工」「販売」に「感動」と「喜び・癒し」をプラスした農業交流拠点として現在のアロエ観光農園「アロエランド」を開業し、現在に至っています。オルターへの紹介はアグリジャパンからです。

## アロエランドの アロエベラ ☆☆☆ ND



自園栽培、自社加工

### ●品種

アロエベラ

### ●防除

農薬の使用ありません

### ●施肥

米ヌカ、堆肥(鶏糞・豚糞+微生物)  
稲ワラ、天然草木炭  
ブラドミン(有機質肥料)

### ●栽培期間

約4年

### ●アロエの刺身用(真空パック)の製造工程

1 採取後、生葉洗浄(水洗い)

2 葉両側のトゲとり

3 葉を10~15cmにカット

4 水洗い

5 浸水5~10分

6 皮むき

7 水洗い

8 カット、計量

9 真空パック

10 冷蔵

P2で、アロエランドのアロエベラ(生葉果肉)とアロエベラ(カット)をご紹介します。