



# ほんものを たべよう

提出日	7/	火	水	木	金
	25	26	27	28	
配達日	8/	火	水	木	金
	1	2	3	4	
翌々週分配達日	8/	火	水	木	金
	8	9	10	11	

2017.8月1週号

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。

## 8,000円台生活

# 新提案 1週間食費8,000円台生活

## 業務用サイズの「まとめ買い」と「手作り」で、食費を30~40%カット。

文責 山本 朝子(オルター顧問)

### 体に良くて、おいしいものを安く買いたい

「体に良い」、「おいしいもの」、「安く買いたい」。私たち食卓を預かる女性が食材を選ぶとき、頭に浮かぶのは上記の3つ。その優先順位は、家族の年齢や健康状態、経済状況によって微妙に変わりますが、「やっぱり3つとも大事!」という声が聞こえてきそうです。

日本一厳しいオルター基準で選ばれたオルターの食材は、「体に良いものがほしい」「おいしいものが食べたい」という会員さんの要望を、高い水準でクリアしていると自負しています。残るひとつが「少しでも安く買いたい」という切実な要望です。

会員さんが未永くオルター生活を続け、家族の健康を守るよう、オルターはみなさんの「節約したい」要望を叶えるべく、知恵をしばっています。

### 一昔前の「主婦の節約術」を肩代わり

一昔前の「主婦の節約術」といえば、次の4つでした。

- ①できるだけ手作りする
- ②共同購入で安く手に入れる
- ③特売日をチェックして購入計画を立てる、あるいは、チラシなどで特価品を探す
- ④ご近所や友人間で物々交換(たくさん作った惣菜やもらった食材など)する

最近では、働く女性が多いため、これらはなかなか実践できなくなりました。そこで、オルターがこの時代遅れの「節約術」を肩代わりし、会員の皆さんをサポートしています。すなわち、オルター毎週8,000円台生活で①を提案し、毎週のカタログの企画として②③④を実現しているのです。

②はオルターが生産者から大きなロットで購入できるから安くなるものも多いですし、皆で購せねば手に入らない共同購入用の規格品もあります。例えば、よつば乳業の製品には一般スーパー卸と共同購入用の2種類があり、丸中醤油の一升瓶は共同購入団体にしか販売されていません。オルターで小分けをしている分蜜糖や小麦粉、阿波番茶などは、オルターがまとめて仕入れるから、お安くお届けできています。

③は毎週カタログで見開き(P2~3)、裏表紙(P24)、特売チラシを作っています。④に対応するため、PB品を企画販売し、全会員が協力しておかず、おやつ、合わせ調味料を分かち合っています。

### もっと強烈に生活応援!業務用サイズの常備で毎週8,000円台生活を実現

さらに今回オルターでは、業務用サイズのまとめ買いを毎月決まった週にいただける企画を打ち出します。今までは半年に一回のお楽しみだった大量規格ですが、まずは、肉類と野菜(特に根菜類)から始め、よりたくさんの方が8,000円台生活を実現できるようにします。



2kgで購入すると、鶏ムネ肉はなんと51%引き!鶏ミンチは37%、もも肉は24%、ささみは45%と圧倒的安値となります。魚、豚、牛、鹿肉などもどんどん、このような業務用サイズ規格を作っていきます。魚はイワシやアジ、白身魚(サワラ、いしら、かさご)の切身、ちりめんじゃこ等の企画を予定しています。まさしく、古き良き共同購入文化の再来、「みんなでたくさん買うから安くなる」を、オルターが実現していくのです。

### 毎週8,000円台生活の例 (小さな子ども2人と若夫婦の場合)

野菜	4,000円	→ 業務用サイズ利用で、実質 5,000円分購入できる!
果物	1,500円	
動物性タンパク質	1,500円	→ 業務用サイズ利用で、実質 3,000円分購入できる!
植物性たんぱく質	1,000円	
健康応援グッズ	500円	
合計	8,500円	お米は年間で計画的に購入、毎週2kg届いて年額7万円弱

#### <<解説>>

#### ◎野菜と果物

野菜と果物を合算で一人当たり500g/日食べることを基本とし(重量計算しています)、これに8,000円中5,500円くらいを使ってくださいと具体的に提案します。

#### ◎タンパク質

一人体重×1/1,000gとなるように、アミノ酸量を計算したうえで、動物性と植物性をバランスよく食べられるよう明示します。植物性タンパク質は大豆や大豆製品が中心となりますから、大豆を発芽モード®にすることや正しい煮方も合わせて提案します。

#### ◎炭水化物

最近嫌われがちな炭水化物(糖質の方)は、野菜の中の根菜類でもしっかり摂取を目論みつつ、一年に一回年末に備蓄米を購入することで、毎週最低2kgを確保して、グレイニズミルク(山本朝子特許製法で作る濃い発芽モード®の玄米の重湯/オルター通信1493号参照)を糖質ベースに使われるようおすすめします。不意の災害など、いざという時の食糧確保の観点からも節約生活実現にも、もちろん健康的な食べ方の提案としても非常に到達度の高いものです。

#### ◎健康応援グッズ

抗酸化にブラックソルト、腸の健康応援に寒天、ω3生活にチアシード。これら3つのオルターの三種の神器ともいわれる食品はどれも1コイン(500円)以内で購入できる優れたものです。

#### ◎調味料

毎週500円の予算を立てて一ヶ月2,000円前後の予算で揃えれば、充分です。

### 手作りのすすめ!しっかり、調理をシステム化して健康料理を手ほどきします

こうして計画的に購入した食材で、食事を「手作り」するようおすすめします。

女性も多忙な現状を考えると、これは、時代に逆行する提案かもしれません。しかし、台所から離れ、作りたてを食べる習慣を失っては、健康で幸せな人生は手に入りません。オルターレベルの安心安全な食材を、皮も煮汁も余すことなく利用する、これが健康の基本です。

オルターでは、かんたんでスピーディーに食材を生かした調理法をお教えるため、たくさんの料理教室を開催しています。「100%米粉パン教室」、8,000円台生活を応援する「オルタナクッキング」、「お米deクッキング」、「精進料理教室」、「生産者手作り料理教室」などです。ふるってご参加ください。

### 手作りレベルのおいしい、安価なお惣菜もたくさん作ります

手作りが良いとはわかっていても、どうしても無理な場合もあります。そんな時、オルターの食材だけを使い、添加物なし、包材にも気をつけて作った、手作りレベルのお惣菜があれば、どんなに便利でしょう。しかも、できるだけ手頃な値段で…これを可能にするのも、「皆で作れ、分け合って食べる」という共同購入の考え方しかありません。

オルターは、お惣菜の種類を増やすとともに、少量ずつを組み合わせてたくさんの種類が買えるようにします。また、お得な業務用サイズのお惣菜もどんどん企画していきます。すでに唐揚げ、ごま入り鶏肉天ぷら、ヘルシーナゲット、ササミのチーズフライ、ちっちゃなハンバーグの業務用サイズがあります。