



# ほんものを たべよう

提出日  
11/ 火 水 木 金  
14 15 16 17

配達日  
11/ 火 水 木 金  
21 22 23 24

翌々週分配達日  
11/ 火 水 木 12/ 金  
28 29 30 1

## オルターの提案

本場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

2017. 11月4週号

## 健康応援

# 試してみる価値がありそう、酢大豆の健康パワー

体調が優れないの方がよく体感。

## (株)やぶ田ファーム

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5~6粒で効果を体感

北海道帯広市愛国町で自然栽培に取り組む(株)やぶ田ファーム、藪田 秀行さんは、自ら栽培した自然栽培黒千石大豆を原料に、その健康パワーが話題の酢大豆を作っています。まるで酢大豆の魅力に取りつかれているかのようです。酢大豆の効能は昔からさまざまに語り継がれています。藪田さんはこの酢大豆を提供してきた結果、がん、高血圧、高血糖、冷え性、頻尿、勃起不全、アルツハイマー、虚弱体質など長年、身体の不調を感じている方々が特に変化を感じておられることを見聞きしてきました。食べるのは1日5~6粒でよいそうです。

### 自然栽培の黒千石大豆が原料

やぶ田ファームの自然栽培については、オルターカタログ2016年4月4週号にてご紹介しています。農業、化学肥料はもちろん、有機肥料、有機堆肥も使わず、不耕起、無除草の自然栽培で野菜を栽培しています。種子の自家採種にも取り組み、有機JAS認証も取得しています。

藪田さんの自然農法のキーポイントは、光合成細菌(シアノバクテリア)の活用です。シアノバクテリアの活用で、肥料や堆肥を使わないで自然栽培を可能にしています。さらに畑の土の層にできる、耕作を妨げる耕底盤を団粒構造に変えています。

### 生命の源、光合成細菌を活用

光合成細菌は、地球誕生(46億年前)から12億年後の生命の誕生に関係しているのではないかと考えられている古細菌です。藪田さんは酢大豆作りに、この光合成細菌の力も借りています。自然栽培した黒千石大豆を煮る前に16時間浸漬していますが、その浸漬液に光合成細菌を働かせています。

光合成細菌の農業利用や酢大豆製造への活用は、元酪農家で、北海道選出の国会議員、中川一郎氏の秘書もしていた微生物の研究者、山川良一さんから学びました。

### オルター仕様でおいしさ・安全性確保

酢大豆は当初、黒大豆祝黒を原料としていましたが、のちに黒千石大豆の方がエネルギー密度が高いことが分かり、試作を重ねた結果、現在の形になりました。

黒千石は豆の力価が高く、従来の菌液量では不足する



ので、菌液量は4倍でバランスがとれました。黒千石酢大豆の力価は従来の祝黒に比べて4の2乗倍くらいに感じられるそうです。

私との出会いの結果、副原料の酢などをオルター仕様にしていただきました。酢は飯尾醸造の富士酢、砂糖は種子島甘蔗分蜜糖、塩は赤穂の天塩です。

一般的に酢大豆は食べにくいとされていますが、やぶ田ファームの黒千石酢大豆はとってもおいしく仕上がっています。

### 黒千石酢大豆の健康体験談

黒千石酢大豆を2016年10月より製造を開始し、モニターや購入者から以下のような喜びの声が届いています。ただし個人の所感であり、個人差もあります。必ずしもそうなるとは限りませんので、ご了承ください。

- ・先日お店がめちゃくちゃ混んだ日、10年ぶりぐらいの身体の感覚で動けました。身体の奥から何か湧き出していました。幸福感?自分の生きている存在への喜び。全てが愛おしくたまらない感覚。膝、未だ病院へ行かなくても動けます。たまに痛みがチクッとありますが、ずーっと続く鈍痛がありません。もしかして、ガンの方々も痛みが軽減されているのでしょうか?
- ・ただ、忙しく食べるのを忘れた場合は、身体に疲れが、再びやってきます。ちょっと無理と夜鍋したせいか今週はイマイチですが、酢大豆服用を増やしています。有難うございます。
- ・毎週膝の半月板損傷の治療で整形にヒアルロン酸注射に行ってますが、黒千石酢大豆食べ出した今週は行かなくても良いです。また、朝起きてなかなか動けない毎日でしたが、今週は朝から活動できています。目も良く見えます。軽度の無呼吸症候群ですが、眠くて眠くてではなく、夜もしくは夜なべして仕込みできます。
- ・精神的には、ポジティブさ、かなりの向上が顕著です。何か中で喜びが溢れてきます。私の場合仕事がハードですので朝食の時10粒、昼10粒、夜寝る前10粒食べさせていただいております。下手な健康食品なんか飲めません。自然栽培黒千石だけでもすごいのに、光合成細菌4倍の酢大豆にするなんて、大変助かります。
- ・うちのマスターに食べてもらい一週間試したところ、今まで、膝と腰が痛いと言っていたのに団体様の宴会もスイ



藪田 秀行さん

スイ動きこなし血圧も安定しております。後は内臓脂肪にも期待して食べて続けます!!すごく食べやすいのでお子さんにも食べて欲しいですね。

- ・出会いに感謝しています。癌という病気の原因に気づき、黒千石酢大豆のお陰で体も気持ちも楽になり、Nさんのように完治されたことを実感いたしました。ありがとうございます。
- ・私は、老眼が解消されて新聞が読みやすくなりました。これは世間が言うアントシアニン効果でしょうか。黒千石酢大豆は精神にまで影響します、活力、慈しみ、母性、父性、闘争心があがってビックリ、すごいです。
- ・黒千石酢大豆パワーハンパないです!私、11月中旬に腰の骨にひびが入り治るのに2ヶ月はかかるねーと言われて、マスターにも膝の調子が急激に良かったから食べてみて、と言われたので食べ続けてみました。すると、今までひびが入ってから一ヶ月ほどなんですがまったく!痛くないんです!これ!マジです!ガンガン仕事できます!なんなんだー!これ!!嬉しいです!!
- ・冬はまだまだに苦手な、ちょこちょこ不調が出るんですが、黒千石酢大豆を食べていると毎日元気です。インフルエンザにかかっても、なんか風邪っぽいなあ?ですみましたし、飛蚊症、目や体の疲れ、足の冷え、肩こり、脳の血流改善にも良い感じがします(軽い飛蚊症は食べてすぐに治りましたよ!)。体調によってイライラしたり落ち込んだり、冬は精神的な波が結構あるんですが、黒千石酢大豆を食べていると芯がしっかりするというか精神的に安定してブレないです。無条件に毎日機嫌が良い感じです。
- ・食べる量を倍にしてからか、血糖値が下がってきたようです。5ヶを10ヶにしたら、毎朝、食事前に測るのですが160位が、最近100を切る数字になっています。今日も92でした。土日で運動した訳でもないのに…。症状に応じた摂取量があるかもしれませんね。
- ・黒大豆の酢大豆凄いです。本当に目が楽になりました。

## やぶ田ファームの 黒千石酢大豆

### ●原料

黒千石大豆 … やぶ田ファーム 自園栽培 ★★★  
 自然栽培(無農薬、無肥料、不耕起) オルターカタログ2016年4月4週号参照  
 酢 …… 飯尾醸造 富士酢 拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.161参照  
 砂糖 …… 種子島甘蔗分蜜糖  
 塩 …… 赤穂の天塩  
 光合成細菌 … 自社培養 米のとぎ汁で培養  
 水

### ●製造工程

- 1 大豆選別検査
- 2 大豆を水に浸漬、光合成細菌投入
- 3 膨潤 16時間
- 4 煮沸
- 5 砂糖、塩投入
- 6 加熱保持8時間
- 7 酢を投入
- 8 充填
- 9 殺菌100°C60分
- 10 放冷

### ●賞味期限

開封前1年 開封後30日(要冷蔵)