



ほんものを たべよう

提出日					
9/	火	水	木	金	
	6	7	8	9	
配達日					
9/	火	水	木	金	
	13	14	15	16	
翌々週分配達日					
9/	火	水	木	金	
	20	21	22	23	

2011. 9月3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。

納豆 NATTO

毎日食べれば病知らず！ 国産丸大豆納豆

一人前小型容器入りで便利。

(有)山重食品

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)



山本公一さん(写真中央)

安全な滋賀県産大豆

大阪府東大阪市にある(有)山重食品・山本公一社長は、放射能汚染、ポストハーベスト農薬や遺伝子組み換えの心配のない国産丸大豆(滋賀県産)を原料に納豆を作っています。一人前小型容器に入っているため、使いやすく、根強い人気があります。

納豆パワー

納豆は、成人病や老化を抑制する発酵食品の王様です。その納豆パワーは医学的にも次々と明らかになっています。かつては関東や東北地方の郷土食的なイメージが強かったのですが、現在ではそのおいしさや納豆パワーが知られるにつれ、全国的な納豆ブームとなりました。

大阪では珍しかった納豆

山本公一社長は二代目です。公一さんの父、初代の山本昭さんは納豆の本場、東北の山形県米沢市出身です。東大阪市で納豆を製造していた米沢食品に就職していました。米沢食品の経営者・佐藤嘉吉さんは、自分が納豆を食べたかったのに、当時の大阪では納豆はあまり売られていなかったため、自分で造り始めた人だったそうです。初代・山本昭さんは、その米沢食品で学び、1960年に現在地で独立創業し、山重食品をつくりました。

当時大阪で納豆といえば甘納豆ぐらいしかなく、糸引き納豆はほとんど知られていませんでした。しかし、ある程度の市場は存在していたため、何とか製造を続けてこられたそうです。

近年は納豆の知名度も上り、大阪でも知らない人はいなくなりました。しかし、その分競争が激しくなり、海外の安い豆を使った、とんでもない安売りも行われるようになりました。山重食品さんのような小さなメーカーにとって、おいしさにこだわり、国産丸大豆納豆作りを通して消費者と提携していくのは、生き残り作戦としても大切なことだと考えられています。

納豆は発酵食品で、一晩で煮大豆からできあがります。日々状態が違います。365日ほぼ同じような品ものに仕上げるのに努力をされています。

山重食品の「小粒納豆」「カップ入り納豆」

●原料

・100%滋賀県産タマホマレ
納豆作りに向いている国産大豆を使います。納豆作りのためには、納豆を煮るとき品質が一定でないといけないので、市販のほかの大豆加工品の場合のように、中国やアメリカなどの外国産の混合はありません。不足時には、他の国産大豆を使用することがありますが、放射能汚染の心配な産地のものは使いません。

●納豆菌

●製造方法

- 1 原料大豆を水洗
- 2 浸漬
- 3 蒸煮。おいしさ、風味を逃がさないよう温度を加減して丸大豆を蒸気で煮ます。
- 4 そのあと孢子状態の納豆菌を混合して、小型紙容器に入れ、醗酵室に入れます。この醗酵条件はおいしさを逃がさないようコンピューターで条件を管理されています。

●包装資材

カップ ……………→紙(ポリプロピレンコート)
ふたシール…………→ポリプロピレン(OPP)、ポリエチレン(PE)
被膜……………→ポリエチレン(PE)
台紙……………→紙
外装フィルム ……→ポリプロピレン(PP)
処理の方法 ……→塩化ビニール等は含まれていません。
燃やしても有毒ガス等は発生いたしません。

●お召し上がり方

生で冷蔵扱い・要冷蔵(1~10℃)なので、1週間程度でお召し上がりください。シャリシャリする場合や白い斑点が着くことがあります。これは納豆菌の作用によるアミノ酸の結晶です。安心してお召し上がりください。卵、海苔、辛子、生ねぎなどを加えれば一層おいしく召し上がれます。

●話題の納豆パワー

1. イソフラボン、サポニン、ビタミンE、ビタミンB、アデノシン、ウラシル、トリプトファン、カタラーゼなどの抗酸化成分 ……→ 活性酸素を抑制し、糖尿病、心臓病、心筋梗塞、胃炎、動脈硬化を防ぐ。
2. サポニン ……→ 動脈硬化、高血圧に有効、肥満防止、肩こり解消、大腸ガンの予防、エイズウイルス抑制。
3. 水溶性ペプチド ……→ 血糖値を下げ、糖尿病を改善。
4. ナットウキナーゼ ……→ 血栓を溶解、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞の予防・治療、白内障、飛蚊症の改善、記憶力・集中力向上。
5. ネバネバ成分(ムチン) ……→ 胃壁の保護、腸の掃除、細胞の老化を防ぐ。
6. ホスファチジルコリン ……→ 子どもの脳の機能を高める。老化や健忘症や痴呆を防止。
7. ビタミンB2 ……→ 体内の溜まりすぎた脂肪をスムーズに燃やして、肌を美しくしダイエット効果、動脈硬化やその合併症の糖尿病の予防、子どもの成長促進作用、疲労回復、肝機能向上、悪酔防止。
8. 豊富なビタミンK2、イソフラボン ……→ 中高年女性の骨を丈夫に、骨粗鬆症の予防。
9. セレン ……→ 抗ガン作用。
10. ジピコリン酸 ……→ O-157、ブドウ球菌など食中毒の予防。腸の善玉菌には作用しない。
11. オリゴ糖、繊維質 ……→ 腸の善玉菌を増やす。
12. カルシウムや優れた蛋白質が豊富。

市販の納豆の問題点

オルターカタログ2010年5月3週号を参照してください。