



ほんものを たべよう

提出日	7/	火	水	木	金
	27	28	29	30	
配達日	8/	火	水	木	金
	3	4	5	6	
翌々週配達日	8/	火	水	木	金
	10	11	12	13	

2010.8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、チェルノブイリ放射能汚染、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。

野草茶 WILD HERB TEA

豊かな自然の中で摘んだ野草茶

薬効成分を失活させないよう、鮮度、低温乾燥などに気を使っています。

四季の里

文責 西川 栄郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



片田秀二さん、千津恵さんご夫妻

薬効成分を損なわないよう工夫

四季の里水の会(「食べもの百科」P205)でおなじみの四季の里 片田エージェンシーの片田秀二、千津恵ご夫妻は、岡山県と鳥取県のほぼ県境付近の自然豊かな中国山地の山奥で採取した、くまざさ茶、あさどり茶、すぎな茶、どくだみ茶、かきどおし茶、くろもじ茶などのたいへん良質な野草茶を製造しています。

それら野草茶には以下の特徴があります。

- ・公害の少ない自然豊かな中国山地の山中で、より自然で清潔な野草を製造原料としています。
- ・製造日の午前中に採取したものをその日の午後加工し、鮮度を大切にしています。
- ・採取に際しては薬効のある部分だけを採るという良心的な方法を心掛けています。また、根こそぎ採ってしまっ

て乱獲にならないように気をつけています。採取時期についても、薬効のある時期に限定しています。採取時に蚊取り線香を身につけますが、オルターの安全な除虫線香に切替えていただいています。

- ・乾燥に際しては、天日干しは太陽の紫外線で薬効を失活させますので、低温乾燥を心がけています。常温もしくは50℃の低温温風を使用しています。
- ・加工場やその周辺で、防虫剤や除草剤の使用をしません。
- ・袋詰めは注文があってから行い、それまでは最適の保管条件で保管しています。

野草茶はカフェインを含まないので、代替医療のひとつとして日常の飲用にお勧めです。ただし体質によって合う、合わないの個人差があり、いろんな薬効もあり、場合によって長期連用では副作用の心配なものもあるので、

何種類かをブレンドして少量多品目を飲用するのがより安心です。

くまざさ茶作りが始まり

片田秀二さんは、若い頃から勤めていた工務店を、役員になって面白くなかったので23年前の38歳のときに辞め、料理に使う飾り葉を販売する仕事にしていたところ、より安い抗菌加工した飾り葉の登場によって市場から撤退せざるを得なくなりました。そのとき村の人たちが集めてきたササの葉が大量に余り困ったことから、これを活かす道を考え、苦肉の策がくまざさ茶作りのきっかけだったそうです。その売り先を探し始めたところ、知人より徳島時代の私を紹介されました。それが四季の里の始まりとなりました。

四季の里 片田エージェンシーの 野草茶

糖尿病の特効薬 かきどおし茶

●原料

かきどおし(シソ科多年草)

茎が伸びて板垣を通り抜けていくので「垣通し」。疝の虫を取る効果があることから、カントリソウとも呼ばれています。中医方や日本では錢を通したように見えるから連錢草とも呼ばれることもあります。ただし、ツボクサを連錢草と呼ぶので、カキドオシを連錢草と呼ぶのは誤用です(『世界有用植物事典』)。

●製造方法

- | | |
|-----------|------------------|
| 1 採取…5～6月 | 5 温風乾燥…50℃・2～3時間 |
| 2 選定 | 6 切断 |
| 3 水洗 | 7 貯蔵 |
| 4 自然乾燥 | |

●薬効

胆汁分泌促進、血糖降下、消炎、利尿、腎炎、尿路結石、咳、咳血、黄疸、糖尿病、子どもの疝の虫、浴湯剤、外用として湿疹、水虫、たむし、あせも(『牧野把漢薬草大図鑑』:文献1) 解毒、風邪、胆のう結石(『よく効く野草茶・ハーブ茶』境野米子:文献2) 神経痛、膀胱結石、強壮、尿道炎、気管支炎、虚弱児(『薬草の自然療法』東城百合子:文献4) 下血、解熱、肝炎、マラリヤ(『世界有用植物事典』) 鎮痛、泌尿器カタル、腎臓結石、高血圧(徳島大学薬学部助手 村上光太郎)

●賞味期間

開封前1年、開封後2～3ヶ月

制癌作用が話題 くまざさ茶

●原料

チシマザサ(イネ科多年草)

クマザサは冬に葉が白く隈どることから「隈笹」ともいわれることがあります。一種類の笹ではなく、何種類もの総称です。四季の里で採取しているのは「チシマザサ」です。枝先の薬効のある部分の葉を採取しています。

●製造方法

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 採取…7～11月 | 5 冷やしてから洗う |
| 2 選定 | 6 少しだけ天日乾燥 |
| 3 切断…3cmくらいに | 7 本乾燥…乾燥機で温風(50℃) |
| 4 お湯通し、50～60℃ | 7～8時間 |
| ・5～6分程度(色出し) 8 粉碎 | |
| 酵素止め、殺菌洗浄 9 貯蔵 | |

●薬効

制癌作用、高血圧、糖尿病、健胃、胃のもたれ(文献1) 抗菌作用、貧血、動脈硬化症、脳卒中の予防(文献2) 口内炎、口臭予防(『知っておきたい身近な薬草と毒草』海老原昭夫:文献3) 冷え性、風邪、更年期障害、胆石症、低血圧症、肝臓病、心臓病、便秘、アレルギー体質などにもよいといわれています。

●賞味期間

開封前1年、開封後2～3ヶ月

●くまざさ茶の飲み方

- 1 水(1L)に茶(4～5g)を入れて3分くらい沸騰させて下さい。
- 2 急須で飲む場合、熱湯を入れて少し時間をおいてお飲み下さい(茶葉は捨てないで3回くらいお使い下さい)。

※くまざさ茶は煮出せば煮出すほど効用があります。またポットなどに入れておけば1日中飲めます(くまざさ茶は時間が経っても飲めます)。体の調子が悪い方は、鉄製品の容器は避け、ガラス製品・土瓶などで沸かして下さい。より一層の効果が望めます。

●くまざさ酒の造り方

- 1 1.8Lの焼酎にくまざさ50gを入れます。
- 2 30日間寝かせると、薄緑色から黄色味を帯びます。飲み始めても良い頃です。
- 3 さらに3ヶ月以上寝かせると薄茶色となります。この頃になると大変おいしくなります。

※3ヶ月以上たつたくまざさ酒を飲むと、別記効用以外に不眠症、口臭などに効果があります。また、3ヶ月以上経ったくまざさ酒は、化粧水としても大変優れています。ぜひ一度お試しください。

体外排出作用に優れているすぎな茶

●原料

スギナ(トクサ科夏緑多年生シダ植物)

春にツクシを出します。

●製造方法

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1 採取…4～6月 | 5 冷風乾燥…常温で20～30時間 |
| 2 選定 | 6 温風乾燥…50℃・2時間 |
| 3 水洗い | 7 貯蔵 |
| 4 切断 | |

●薬効

利尿、止血、鎮咳、解熱、回虫駆除、外用として皮膚疾患、うるしかぶれ(文献1) 癌、糖尿病、腎臓病、結石、カリエス、肝臓病、胆嚢炎、リュウマチ、外用としてアトピー性皮膚炎、ひょうそ(文献4) その他、膀胱炎にも良いといわれています。 ※腎臓病の人工透析をしなくてよいほどよくなるなど、いろんな難病に薬効を示すものですが、排毒作用が強いため、妊婦は胎児がいるので要注意です。またアルカロイドや珪酸塩があるため、毒草として扱う学者もいるくらいに多量に摂ると血尿になることがあります。多量摂取は要注意です。

●賞味期間

開封前1年、開封後2～3ヶ月

●すぎな茶の飲み方

- 1 水(1L)にすぎな茶(5g)を入れ、3分くらい沸騰させて下さい。
- 2 急須で飲む場合、熱湯を入れ、少し時間を置いてお飲み下さい。

●すぎな茶の飲み方

- 1 1.8Lの穀物酒(焼酎)にすぎな茶(50g)を入れる。
- 2 20日くらい暖かい所に置き、毎日ピンをよく振ってお飲み下さい。
- 3 2ヶ月以上寝かせると飲み頃です。

※2ヶ月以上寝かせたすぎな酒は、化粧水としても大変優れています。

2Pへ続く