

河津桜が美しく菜の花と一緒に春を感じさせてくれています。  
ソメイヨシモたのしみですよ!

# 風の便り



暖かい日と寒い日の温度差がとて  
も大きい日々です。ご自愛下さい。

2016年2月後半号

長野の小坂さんのリンゴ  
赤い(フジ) 黄色の(シナゴリラ)  
赤い(あいか)など入荷しております。

発行元 オーガニックマートよこい

住所 鎌倉市手広2-25-8 マリオンハウス1F

でこぼんなど  
柑橘も  
入荷しています

tel 0467-38-1337 faxフリーダイヤル 0120-4513-55

(メールアドレス) よこいさん ogm-4513@plum.plala.or.jp



ブログにて日々の情報公開中!

連休のお知らせです...

**3月20日(日) / 21日(月・祝) / 22日(火)**  
上記の3日間を連休とさせていただきます。

ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

月曜と火曜の配達のお客様へは大変ご迷惑をおかけします。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



## 月曜日配達のお客様へ...

3月21日(月・祝)をお休みさせていただきます。

3月17日(木)又は24日(木)に代わりの配達を致しますので、ご希望の方はスタッフへお申し付けください。

## 火曜日配達のお客様へ...

3月22日(火)をお休みさせていただきます。

3月18日(金)又は25日(金)に代わりの配達を致しますので、ご希望の方はスタッフへお申し付けください。

お問い合わせはTEL 0467-38-1337までお願い申し上げます。



この度縁あって鎌倉山エロポステリアさんのホーリーバジルを  
販売させて頂くことになりました。

ホーリーバジル(トカルシー)  
お茶 1600円

ホーリーバジル  
ウォーター  
1600円

長髪や肌にも...  
ホーリーバジル  
+木香油  
2600円

クジラの主食 オキアミ



# 今・大注目のクリルオイル…何、それ？ 南極のオキアミがとってもいいんです～！



今回セールチラシでご案内しています【南極の宝石】…  
名前からはなんのこっちゃ…？と、非常にわかりにくい名前ですが、  
その名の通り「南極の宝石」…なのです！原料となるオキアミの生  
息地が南極で【南極オキアミ】と呼ばれています。

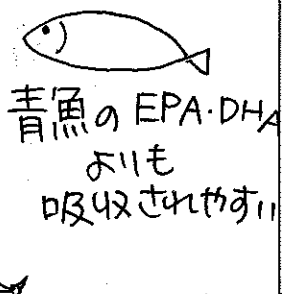
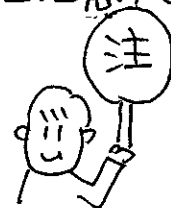
南極は  
北極よりマイナス  
20度くらい寒い！

小さな  
小さな  
小さな  
オキアミですが  
大きな栄養を  
持っています！

皆様よくご存じのあの南極です。一度でいいから行ってみたい場所  
ですね…あの「復活の日」の舞台…遠い昔の懐かしい映画ですね…  
環境が厳しい極地、南極圏で資源保護の管理下で豊富に存在するオ  
キアミが主原料になっていますので、【南極の宝石】となりました。

南極オキアミは、南極圏での大型海洋哺乳類、クジラが主食とする  
完全栄養食なのです。南極オキアミに含まれる【クリルオイル】が  
今注目をされています。クリルオイルの特徴はDHA・EPAなどのオ  
メガ3系脂肪酸がたっぷり含まれています。これらには血流を改善、  
血中の中性脂肪や、悪玉コレステロールを減らすなどの働きがあり  
ます。特にEPAは血行改善の薬としても認可されている成分です。

オキアミが主原料  
ですので  
エビアレルギーの方は  
ご注意ください！



EPAやDHAというとイワシやサバなどの青魚を連想しますが、青魚  
に含まれるEPAやDHAとクリルオイルのそれとは大きな違いがあり、  
【クリルオイルに含まれるEPA・DHAはリン脂質という、細胞膜の構  
成部分と同じ構造を持っているため、細胞膜の一部になりやすい】  
…というのが大きな特徴で、青魚の油より吸収が促進され、高い効  
果が期待できます。

もう一つの大きな特徴が【アスタキサンチン】です。抗酸化作用や  
血行促進作用で注目されている成分です。アスタキサンチンは高い  
抗酸化作用を持ち、紫外線や脂質過酸化反応から生体を防御する因  
子として働いていると考えられ、また、アスタキサンチンは光障害  
から目を保護するとも言われています。

小さい体に  
いろいろな栄養を  
含んでいるんだネー



目や脳だけでなく  
女性特有の  
ホルモンバランスにも  
効果がある…  
生理不順・イライラなど  
オススメ  
します！

【南極の宝石】は月見草オイルも配合されています。月見草オイルは  
種子から抽出、月見草の種子には、EPA・DHAと同じ必須脂肪酸の一  
つであるγ-リノレン酸が含まれています。γ-リノレン酸は母乳や一  
部の植物、海藻等に含まれる貴重な脂肪酸で、高コレステロール症  
の治療や予防、肥満症の治療に高い効果があります。イギリス、ド  
イツ、フランスなどではアトピー患者の治療に用いられ、王様の  
万能薬とも呼ばれています。

パームの果実から得れる「トコミン」も含まれています。トコミンは自然界に存在する全てのビタミンEを含有しています。このd-トコトリエノールは、従来のビタミンEの数十倍とも言われる強力な抗酸化力があることがわかってきました。それゆえに、今では、スーパービタミンEと呼ばれています。

😊 やし(パ-ム) からとれる ビタミンEも 含まれています。

ビタミンEは  
美肌!  
若返り!

くすみや  
しみ肌種  
などにも含まれます。

血中の過酸化脂質の量は、40歳を過ぎると急激に増加します。ビタミンEは血管を健康に保つという働きもあります。血中のコレステロールが酸化し、変性し血管の壁を狭め、血液が血栓されます。このトコミンは、血液をサラサラにして血管内を流れやすくします。女性にとってビタミンEは、とってもやさしく強い味方です。更年期には体内ビタミンEの濃度が減少。末梢の毛細血管の流れをスムーズにし、新陳代謝を活発にするなど、冷え性や肩こり、お肌のトラブル解消にも、とっても有益です。

南極オキアミの採取地の南極海域は、地球上で最も人為的な化学汚染が少ない海域です。科学技術庁の調査で、南極オキアミの餌となる南極海の植物性プランクトンを調べたところ、自然毒、水銀、PCBなどの汚染物質は認められませんでした。

南極も今は  
汚染が込み...  
品質も  
きちんと  
調査して  
います!

この頃 えーと?  
物忘れが  
多い方  
決断力  
が  
衰えたか  
と思う方

【南極の宝石】は安全な原料から成分をそのまま抽出。食事ではとりきれない栄養分を効果的に補い、とてもいい製品ですが、どんなに良くても使ってみなければその良さが実感できません。【南極の宝石】といわれても...えっ、なにそれ...と、知名度も低く、クリルオイルは素晴らしい油なのですが、残念ながら一般的には知られていません。

そこで、よこいでは前回、その良さを実感していただきたく、モニターさんに飲んでいただき、感想をいただきました。もちろん、飲んですぐにその良さを実感するのは難しいことですが、モニターさんに1・2カ月飲んでいただくと、その良さをじわじわと感じていただいたようです。

前回モニターとして  
ご協力下さった  
皆様には  
心より  
感謝  
申し上げます!

私もここ3年  
50歳になり  
物忘れ、判断力の  
衰えを日々  
感じ...  
毎日  
3粒飲んでます!

ここ数年、認知症が注目されています。認知症や生活習慣病などには様々な要因があるでしょうが、一番大事なのは普段の食生活や生活習慣です。また、近年、いわゆるシニア向け施設での事件や事故が多いようです。日常、普段の食生活・生活習慣に注意をし、楽しく・明るく年を重ね、施設に頼らない老後を迎えたいですね。

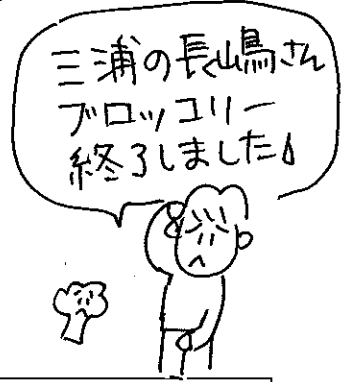
ローマ一日にして成らず! 認知症や生活習慣病は突然になるものではありません。日常・普段の日々の生活の積み重ねの結果が生むものです。楽しく年を取り、健康な老後を迎えるには今・日々の生活が大事です。

DHA・EPAは  
心を落ち着かせ  
眠りやすくする  
とも言われて  
います。



# オ～ノ～、地場野菜の端境期で、野菜がピンチですよ～

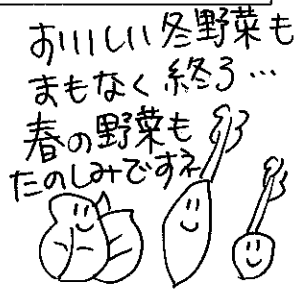
いよいよやってきました…恐怖の地場野菜端境期…思ったよりも少し早くやってきました。「横井さん、畑に行ったらブロッコリーが全部黄色くなっていました」と、三浦の長嶋さんより電話がありました。アイタ～！数日前の集荷の日に長嶋さんとブロッコリーの話をした時に、何とか2月いっぱいくらいは持ちそう…という話をしていたのですが…



三寒四温の春は  
一気に暖かくなるので野菜も大変なのです…

もちろん、その時に「天気次第」という話でしたが、話をした2～3日後に…超ショックでした！この時季は少し暖かくなるとブロッコリーの花蕾が開き、花が咲きやすくなるのですが…予測より10日も早まるとは…参った！そんなわけで長嶋さんのブロッコリーは終了となりました。地場では矢島さんもブロッコリーを作っているのですが、少量で、やはりすぐ終わってしまいます。季節の変わり目は野菜の活動も活発になりますね！

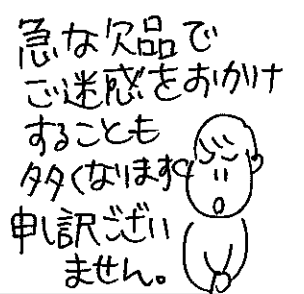
大根・キャベツは3月中頃までは何とかかな～??カブも1・2週間でお・わりかな。長葱もそろそろ終了、小松菜・ほうれん草は天気次第で予測が付きません。小松菜・ほうれん草は暖かい日が続くと小松菜は大松菜に、ほうれん草も立派に育ち、おまけに黄色く変色し、なおかつ、二十四節気の啓蟄の頃からは虫さん達の食糧源になりレース状に…カーテンか！



白菜ももうすぐ終了です！

白菜も気温が高くなり、ゆるくなりなかなか丸まらず、なおかつ、ヒヨドリの食糧源となり、残念ながら終了です。ヒヨドリさんも美味しい白菜を食べられ満足かな。有機農業は人間相手だけの農業でなく、他の生き物の命をつなぐ大切な農業ですね。

3月は春キャベツの出番なのですが、近年の気まぐれお天気の影響で生産者の皆さんも収穫時季がなかなか読みにくいようです。また、これから暖かくなると虫さん達や病気、トウ立ちなどと、農薬や化学肥料を使わないで栽培する生産者の皆さんにとっては厳しい戦いの連続です。



日々の情報は  
オーガニックストアの  
ブログをぜひ見てください

春キャベツの収穫が終わると本格的端境になりますが、今年は長嶋さんが4月頃収穫予定のレタスを作っていますので楽しみにお待ちください。4月の終り頃から絹さやの収穫が始まります。その頃から地場野菜の端境期も終わり、徐々に色々な野菜の収穫が始まります。

地場野菜は端境期ですので、地方の生産者の野菜が多くなります。その都度収穫予定表でお知らせ致しますので、よろしくお願ひしま～す。