

風の便り



もうすぐ春です...

体調管理にご注意下さい!

2015年3月上旬号

発行元 **オーガニックマートよこい**

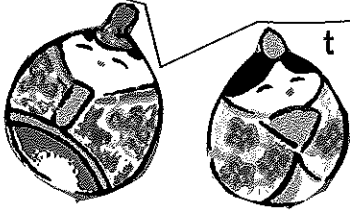
住所 鎌倉市手広2-25-8 マリオンハウス1F

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

よこいさん-ご-ご-

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

Facebook **ブログ** **Twitter** にて日々の情報公開中!



春はすぐそこ...でもまだ寒~い

冬の寒さもこたえますが、春先の底冷えも身体に負担をかけます。
身体を温め、冬の間には知らないうちに体内に滞った毒素を排出しましょう!

春先のオススメ商品

★羅漢果顆粒チラシのセール価格が間違っておりました。注文用紙のほうが正しいセール価格です!

(冷え・のどの不調に...)

●羅漢果顆粒 (ただ今セール中) 500g 3100円 → 2542円 / 18% off!!
のどにも効果があり、身体を温めます。血糖値を上げないので安心して飲んでいただけます。

(冷えに...) ●エンバランス健康腹巻 2000円

春の足音が聞こえると、薄着したくなりますね~♪でも! その薄着が風邪の元...! そんなときエンバランスの腹巻が重宝します。薄いのに肌着一枚分の暖かさ。

(S・M・L) 全6色 黒・白・赤・モカブラウン・ライトピンク・サーモンピンク

(白のみLLあります) (お子様用もできました! 1500円) お子様用は生成りのみ

(鼻・のどの不調に...) ★ジプシーコールドケア950円の商品がございませす。なくなり次第1100円。

●ジプシーコールドケア (アリサン) 16包 1100円★

エルダー・ヤロー・ペパーミント・ハイソップ・ローズヒップ・シナモン・生姜・サフラワ
ー・クローブ芽・リコリス

●有機ミントティ (ガーデンオブアンデス) 20包 540円 ハーブティは 朝飲むと 良いうぞ

ミントティのポリフェノールは鼻粘膜の炎症にも効果的といわれます。スギ花粉の方へ

●有機カモミール (ガーデンオブアンデス) 20包 540円

カモミールは抗アレルギー作用があるといわれています。(ブタクサには逆効果です)

(免疫力UPに...) ★エキネシア 値上がり前の950円の商品がございませす。なくなり次第1100円になります。

●エキネシア (アリサン) 16包 1100円

エキネシア (パープリア種) (アングスティフォリア種) ・レモングラス・ペパーミント

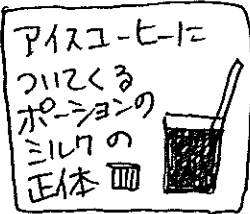


食品の裏側の

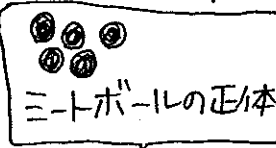
みなさん、安倍さんが怒っていま～す！ あの・雄山先生も…日本の食・危ないと…！

オーガニックマートよこいも手広で店を初めて14年目に入ります。14年目を迎えられることは皆々様のおかげと、深く感謝・感謝致しております。男・横井は自然食の仕事に就いて27年…思い起こせば農業はアイドントノー&添加物…何それ？の世界の住民でしたが…

皆様のおかげです。心から感謝申し上げます。



この仕事のおかげで食に関する様々な事を知ることが出来、職=食(旨い・上手い！さすが昭和世代と自画自賛)にも感謝・感謝でござる。安倍さんからいろいろ学ばさせて頂きました。えっ、あの経済最優先・積極的平和主義の安倍さん…ではなく、食品添加物の研究者【食品の裏側】の著者の安倍さんです。この本が出たのが今から9年位前でしたか…当時大ブームになり、鎌倉でも安倍さんの食品添加物についての講演会がありました。



元添加物メーカーにいたからこそ知っている衝撃!の食品の裏側を暴いた本でしたわ。

消費者の皆さんも食べ物に興味を持ち、添加物を避ける方が多くなり、よこいでもこの欄で添加物の事をよくお伝えしていました。が、皆の衆、年月を経ると関心は薄れ、いつのまにやら忘却の彼方へ…悲しい宿命ですね…私自身も最近この欄で添加物の事をお伝えしていない…反省！そんなわけではないのですが、ある日あの安倍さんがまた目の前に現れたのです。

そういえばこの頃は農業、放射能遺伝子組み換えの話ばかりでした…

スタッフの山田が
ある日一冊の
マンガを
持って
来ました。

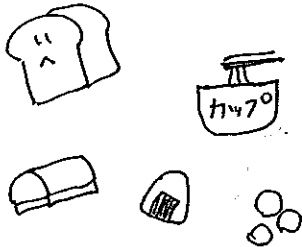


とある日、スタッフの山田が【食の安全】という一冊のマンガ本を。7.8年前位に出版された漫画ですが、その本の中で安倍さんが怒っていました、添加物・心のない食を！消費者は添加物が大好き…とも。添加物を多用する食品は安い・便利・日持ちがする・見た目がきれい・味が濃いという利点があり、消費者の食品購買意欲につながる…

↑ 偉い！食べ物についてよく勉強しており、こういう情報をよく持ってきてくれます。

食品添加物は食品衛生法で認められているので、添加物に毒性があるとは断言できない。が、添加物が間接的にもたらす糖分・塩分・油分のとりすぎには十分注意が必要…とも指摘しています。そのままでは甘すぎや辛すぎるもの、しょっぱすぎるものも添加物で変身。心地よい味になりますが、糖分・塩分・油分のとりすぎのご注意！

食品衛生法で認められていたら安心？



その他食に関する様々な注意点が書かれていますが、繰り返しですが、7.8年前に出版された漫画で指摘されていることです。今は少しは改善されたのかな～？意識の変革はされたのでしょうか～？

おのおの方、確かに食品衛生法で認められているから安全…と言え
ば安全かもしれませんが、摂取量の問題で、毒性・危険性は否定で
きません。また、単一添加物の安全性の問題で、様々な添加物を摂
取した場合、また、他の成分との組み合わせによる危険性・安全性
についてははっきりしていません。

とけにくいものを
とかしやすく...

固くなるものを
いつまでもめわすく...

何でも便利に
長持ちに...

これでいいのかな!?

いつまでもきれいで
シャキシャキのサラダ



食べ物は傷み、腐るものです。傷んだり、腐って当たり前で、長い
日々放置しておいても傷んだり、腐らないことがおかしいのです。
傷んだり腐ったりすると腹も立ちますが、長い日々放置しておいて
腐らないことに疑問を持つべきでは…と、思います。

私は輸入果物は食べないようにしています。何故か…もう20年以上
の前の経験ですが、私の誕生日にスタッフがフルーツケーキを買っ
て祝ってくれました。食べきれずに残ったケーキを業務用冷蔵庫に
入れっぱなしで、3週間以上忘れていました。「あっ、いけね〜、
ケーキの事すっかり忘れてた。もう傷んじゃってるよな」ところが
皆の衆、フルーツはいきいき、カビも生えず元気そのもの、さすが
に土台のケーキは傷んでいましたが…果物はすべて輸入品でした。



ケーキのクリームが
くさっても
果物は
きれい(忠)

ポストハーベストは
収穫後
くさらないよう
防カビ剤
防傷の
目的で使用
果物
だけじゃ
ない...

当時のスタッフもビックリ！食べ物のからくり、添加物の凄さを現
實的に知り、ショックを受けていました。偶然が生んだ必然…です
かね。輸入果物は添加物&ポストハーベストが大きな問題ですね！
添加物に対する表示法も変わり、昔と今では表示が違いますが、表
示にカタカナ文字が多いと不安になりがちですが、ビタミンCやア
ミノ酸系などと表示されていると、聞き覚えがある言葉で、なんと
なく安心感が湧いたり、これなら大丈夫！などと思ってしまうせ
んか…？ちょっと・ちょっと皆の衆…安心するのは？マークですよ。

別紙セールチラシで今回ご案内のハム・ソーセージ類も添加物の多
いことで知られています。まずセールチラシの原材料の欄を見てく
ださい。簡単な見分け方の一つのカタカナ文字がありません。大き
く【無塩せきシリーズ】無塩せき…何・それ？塩漬けしていないっ
てこと…ではありません。レッツらスタディーですよ〜。

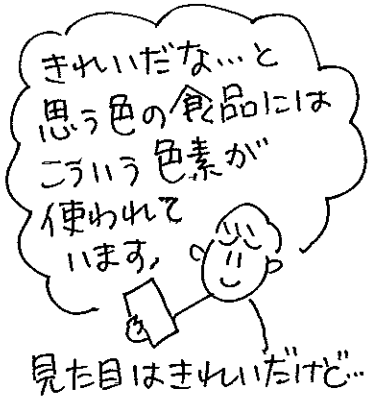
お子様の大好きな
ハム・ソーセージには
たくさんの
添加物が...

無塩せきとは
塩なし…という
意味では
ありません!!

無塩せきとは、原料となる肉を発色剤を用いず塩漬けしたものをい
います。えっ、多くのハム・ソーセージは発色剤を使っているの…
発色剤だけではありませんよ、タール系色素やその他もろもろです
が、ここでまたお勉強タイム。発色剤として使われる亜硝酸Naという
物質は、食品中の第2級アミンと反応して発ガン性のあるニトロソ
アミンを生成するので、使用量が厳しく制限されています。



タール色素は、当初コールタールから化学合成されていたのでこの名前がついています。今は石油製品を原料として合成されています。タール色素は化学構造上、すべて発がん性や催奇性の疑いがあり、発がん性などの理由で使用禁止になったものは、赤色4号・赤色5号、黄色1号、緑色1号など17品目にも上ります



原材料欄を見て下さい!!
添加物は使っていません!

アルファのハムソーセージ
おいしいです!

塩はフランス
ローヌ地方の
岩塩

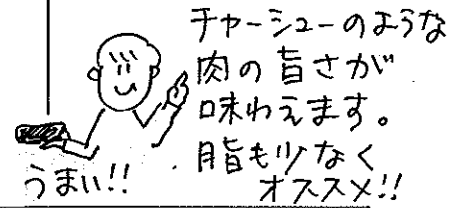


いわゆる食品添加物に頼らなくて加工食品は出来ます。ここで少し宣伝タ〜イム。今回別紙のセールチラシでご案内しているアルファのハムソーセージをはじめ、魚・中華点心・別所蒲鉾などの加工食品は余計なものは使っていません。原料も厳選しています。アンド、開店記念感謝祭で割引率も高く、大変お買い得になっています。無塩せきを売り文句のハム・ソーセージも最近は多くなりましたが、中身を見るとな・なんとポークエキスなどを使っています。

(ハムに使用している砂糖は粗精糖です)

厳選された豚肉を使い、丁寧に燻製・熟成させたハム・ソーセージはそれ自体に味があり、エキスを使う必要はないのでは...?? あっ、いけない、つい余計なひと言を...反省...皆さん、よ〜く、原材料の欄をご覧ください。素材を吟味、素材の大事に、丁寧に熟成・加工された食べ物はこれぞ本物の味...が味わえます。

よこいのイチオシは「モモハムブロック」



添加物を求めているのは...実は消費者だった!!

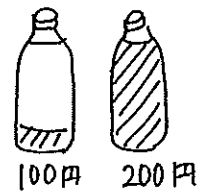
- ・ きれい!
- ・ 長持ち!
- ・ 安い!



話は元に戻りますが、何故そんなに添加物が重宝されるのでしょうか...? 安倍さんは「消費者が添加物が大好き」といっていますが... 添加物を使った食品は「安い」「便利」「日持ちがする」「見た目がきれい」「味が濃い」という利点があり、消費者の購買意欲につながる...とも...

確かにその通りかもしれませんが...ここで自然食屋親父の屁理屈を。例えば果汁10%の100円の飲料と、果汁100%で200円のジュースは小売価格でいうと倍の価格で果汁100%のジュースは高い。となりますが、果汁の量は1/10、後は水や添加物で作った飲料、果汁の量の比較から言うと、果汁の他は水や添加物で出来ている果汁10%の飲料の価格のほうが高く、中身の問題で考えると価格差以上の差があるのでは...? 単に小売価格のみの比較で、中身の質を考えると逆に高い買い物かも...

果汁10%...100円
果汁100%...200円
どっちが安い? 高い?



また脱線してしまい話が終わりました!!

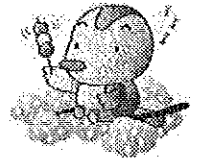


話の続きは次回に...

アッ、いけない...! 少し前の漫画をもとに、添加物が実際にどのような食品に使われており、その安全性などをお伝えする予定だったのですが...よし、次回はチャンとお伝えするぞ...出来るかな...出来ないかな...次回のお楽しみで〜す♪



畑の便り



19日は二十四節気の雨水でした。温かさから雪が雨に変わり、氷がとけ始める頃といわれていますが、畑にはまだ霜柱がデンと立派な姿を見せ、日々の気温変化の激しい今日この頃、みなさ〜ん、寒さももうすこしの辛抱、春はすぐ隣にいますよ〜♪

春といえば野菜も新物に代わる時季です。いつもですとこの時季は国産のカボチャがなくなり、ほとんどが輸入カボチャになる時季ですが、沖縄では新物のカボチャの収穫が始まりました。

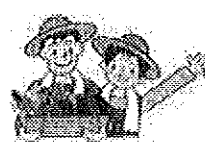


玉葱も3月中頃から長崎の皆さんの新玉葱の収穫が始まります。あの、シャキ・シャキとした食感、サラダで食べるのが楽しみですね〜新物の収穫、楽しみですね♪

さて、地場野菜端境期中、三浦の鈴木さんのトマトの収穫が始まりました。えっ、三浦ではもうトマトが獲れるの…さすがに三浦はあったかいんだね〜！と、早合点がちですが…露地ではなくハウス栽培です。今年はさすがの三浦も寒く、夜温も低く、燃料代がかさんだそうです。例年今の時季はハウストマトも端境期になり、収穫量も少なくなるのですが、今年は各地で収穫が遅れ、量も少なくなっています。当然トマトの価格も高くなり、厳しい冬になりました。



鈴木さんは長嶋さんの友人で、家も近く、今まではいわゆる農薬や化学肥料を多用する慣行農法で農協出荷を行っていたのですが、近くの変人・長嶋さんの姿を見、また、長嶋さんの考え方に感化され、数年前より化学合成農薬・化学肥料を使わずに栽培することを決意、実行に移しました。



また、鈴木さんは障害者の皆さんの雇用確保の一環として、農業を手伝ってもらうことを実行しています。長嶋さん・鈴木さん達の三浦グループ、これから期待大です。

2月後半収穫予定の野菜&果物 ◎=おすすめ地場野菜です *表示価格は税抜価格です

(主な地場野菜は検出限界値1.8Bg/kgで放射線検査をし、不検出です)

葉物・茎物・果菜類(千葉産野菜は4Bg/kgで放射線検査・不検出です)

栽培中化学合成農薬・化学肥料など不使用の葉物・茎物・果菜類

野菜名	産地	生産者名	価格	注文数	野菜名	産地	生産者名	価格	注文数
◎ほうれん草	戸塚	岡本さん他	1束¥260~		ミニトマト		真南風他	1pac¥340~	
◎小松菜	戸塚	岡本さん	1束¥240~		絹さや	愛媛	二宮さん他	1袋¥290	
◎白菜	栄区	矢島さん他	1/2¥220~		ニラ	鹿児島	鹿児島有機	1袋¥270	
◎キャベツ	栄区	矢島さん他	1かぶ¥270~		菜花	高知	弥生さん他	1束¥280~	
◎春菊	栄区	矢島さん他	1袋¥240~		葉ネギ	高知	弥生さん	1袋¥210	
チンゲン菜	新潟	長谷川さん	1袋¥295						

殺虫一回

◎

トマト

三浦

鈴木さん

100g¥130

有機許容農薬1回・追肥料に微量の化学肥料使用

◎

ブロッコリー

三浦

長嶋さん

1かぶ¥270

有機許容農薬3回

セロリ

愛知

天恵グループ

1袋¥150~

殺虫・殺菌各1回

インゲン	沖縄	畑人クラブ	1袋¥270~		南瓜	沖縄	稲富さん	1/4¥250~	
					レタス	長崎	酒井さん他	1かぶ¥290~	

殺虫・殺菌各2回

土物野菜

栽培中農薬・化学肥料など不使用の土物野菜(大和芋・長芋・人参は放射線検査2Bg/kgで不検出)

◎大根	鎌倉	大平さん他	1本¥260~		玉葱	北海道	太田さん他	1kg¥390	
◎長葱	栄区	矢島さん他	1束¥250		長芋	青森	乳井さん	1袋¥490	
◎人参	三浦	長嶋さん他	1袋¥230~		大和芋	群馬	町田さん	1袋¥340	
ごぼう	宮崎	新福青果他	1袋¥290~		ジャガイモ	長崎	松尾さん他	1kg¥390	
蓮根	熊本	中島さん他	100g¥130		里芋	熊本	井上さん	1袋¥380	

きのこ・香辛野菜類(新潟産・長野産作物は放射線検査4Bg/kgで不検出)

栽培中農薬・化学肥料など不使用

ぶなシメジ	新潟	片山さん	1pac¥240		舞茸	新潟	中山さん他	1pac¥280~	
生椎茸	広島	石井さん	1pac¥380		根生姜	高知	茨木さん	100g¥250	
プチエリンギ	鳥取	北村さん他	1pac¥250		もやし	長野	サラダコスモ	1袋¥95	
えのき	新潟	阿部さん	1袋¥220		にんにく	岩手	高沢さん	100g¥260	

果物

栽培中農薬・化学肥料など不使用の果物(松浦さんのキュウイフルーツは放射能検査検出限界値1.3Bg/kgで不検出です)

◎キュウイフルーツ	秦野	松浦さん	1pac¥480		バナナ	エクトル	MDDグループ	1kg¥525	
◎イチゴ	三浦	長嶋さん他	1pac¥860		レモン	愛媛	上田さん	100g¥100	
伊予柑	愛媛	石田さん他	1袋¥280~		清見オレンジ	和歌山	田村さん他	1袋¥280~	

殺虫0回~3回・殺菌0回~3回(有機許容農薬を含みます)(小坂さんの作物は検出限界値0.9Bg/kgで放射線検査をし、検出なしです)

りんご各種	長野	小坂さん	1個¥210~		デコポン	熊本	右田さん他	1袋¥350~	
-------	----	------	---------	--	------	----	-------	---------	--

電話番号

様

ご住所

オーガニックマーケットよこい TEL0467-38-1337 FAX0120-4513-55