

毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
 8月24日・9月28日
 午前10時から午後4時まで
 会場: 大阪府営住吉公園 花と水の広場
 南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ

大阪 ココナッツの無限の可能性を追い求め、 様々な問題解決に貢献するココウエルの取り組み

フィリピンで目の当たりにした貧困問題 解決の糸口として生まれたココナッツオイル

学生の頃、途上国の環境問題を学ぶためにフィリピンへ留学中、マニラにあるゴミ山、スモークマウンテンを訪れる機会がありました。そこではあちこちから自然発火した煙が立ち上る劣悪な環境で暮らし、ごみ山から鉄やプラスチックを集めて売り生計を立てる人たちがいました。その景色を目の当たりにし、環境問題以前に深刻な貧困問題に衝撃を受けました。何かこの問題を解決できることをしたい。帰国後もずっとそう思い続け、その答えが「ココナッツ」でした。



ココウエルの代表取締役を務める水井裕さん。

スモークマウンテンで暮らす多くの人たちは貧しい農村から出てきています。仕事を求め都会に出たものの、仕事が見つからずに路上やスラムで生活をする。この問題を根本的に解決するには、農村に産業を作り、都会に出なくても暮らせるようになることだと感じました。

フィリピンの農村には、至る所にココナッツの木があります。

命の木(Tree of Life)と呼ばれるほどココナッツは様々な恵みを生み出す、捨てる場所がないほど活用できる植物です。農業を使わずに育てられるので環境にも優しい。ココナッツ製品を広めることができれば、農村に仕事を作れるのではないかと考えました。フィリピンから原料を仕入れ、食用ココナッツオイルと

化粧品ココナッツオイルの販売を始めたのが今から15年前。当時はほとんど知られておらず、資金もなかったのでフリーマーケットなどに店を出して、製品を紹介し続けました。そうしていくうちに愛用して下さる方が増え、関西のいくつかのお店に置いていただけるようになりました。時間はかかりま



フィリピンの農村にはいたる所にココナッツの木があります。ココウエルはこの恵みを活用して、農村の貧困を解決する手助けをしています。

したが、やめようと思ったことは一度もありませんでした。

ココナッツオイルの品質に大きな影響を与えるのが水分量です。ココナッツの果肉を絞ると、水分、油分、ミルク分が混ざった液体が取れます。これを分離させるのですが、水分の残量が多いと劣化しやすくなります。一般的には遠心分離機が使われますが、弊社では低温エクスペラー法を使っています。乾燥させ水分を取り除いたうえで低温圧搾するこの方法は、オイルと水が接する時間が短いため、劣化しにくいオイルができます。

ココナッツの無限の可能性を追求し ココナッツ産業でフィリピンに貢献

また弊社では香りのないプレミアムココナッツオイルという製品もあります。こちらはココナッツの果肉を乾燥させた「コブラ」からオイルを抽出し、天然石灰と活性炭を使用し濾過・精製したオイルです。ココナッツオイルは植物油の中でもっとも酸化しにくい油なので、炒め物や揚げ物には特におすすめです。また、中鎖脂肪酸を含み、糖質過多の傾向のある現代人の健康にも良い油です。

ココウエルはこれからもフィリピンのココナッツ生産者を支え、ともにココナッツ産業の持続的発展に貢献したいと考えています。各家庭に当たり前にココナッツ製品があるようにもっと普及させることで、現地の生産者の生活を支えることができ、消費者は健康になる。その循環を生み出していきたいと思ひます。

そのためにも日本のお客様にこだわりのココナッツ商品を通じてココナッツの良さをご案内し続けることを使命だと思っています。



株式会社ココウエル
 大阪市西区立売堀5-5-7 / 06-6541-5572
<http://www.cocowell.co.jp/>

「人と地球に優しい」ココナッツの無限の可能性を追い求め、その価値を最大限に活かした、皆様に喜ばれる高品質の製品をお届けするとともに、ココナッツ農家を始めとするフィリピンの貧困問題の解決にも継続的に貢献していきたいと考えております。

cocowell 15th Anniversary

ココナッツでセカイを変える大作戦!!

COCO FES!

2019.9.7 sat

@川の駅 はちけんや (大阪 天満橋)

Coconut Food Cafe & Shop

cocowell CAFE

ココウエル カフェ
 大阪市西区北堀江 1-13-21 1F
 TEL 06-6531-5572

営業時間 11:30 - 19:00 (L.O.18:30)
 定休日 水曜日

オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が綴る
ほのぼの♪のために成るコラム

兵庫

ささやまビーファーム

石鹸のお話(第3話)

まったく混じり合わないものたとえて、よく「水と油」と言いますが、そのまったく混ざらないモノ同士を、中和させるのが「界面活性剤(乳化剤)」です。

たとえば餃子のタレ。醤油とラー油は「水と油」なので混じりませんが、ここに酢をたらすことで、あら不思議。混ぜてしまいます。この場合は酢が「界面活性剤」となったのです。

洗剤も同じ仕組みです。汚れは「油」が固まったもので、「水」だけで洗っても、溶け出さないのなかなか汚れが落ちません。ここに「界面活性剤」を入れると汚れが溶け落ちる。この界面活性剤が「洗剤」の仕組みです。石鹸、洗剤、シャンプーなど「洗剤」とはすべて「界面活性剤」です。また、化粧品の乳液など「水と油が混ざっている商品」はすべて、界面活性剤を使って乳化されています。つまり生活の中にはたくさん界面活性剤が働いてくれているのです。

さて、この界面活性剤には「天然成分」のものと「石油由来」のものがあります。石鹸やコールドクリームなどは天然成分で作られた界面活性剤、市販されているシャンプーや洗剤、化粧品は石油由来の界面活性剤が使われています。天然成分で出来た界面活性剤は、昔からあるので自然界の微生物がすぐに分解してくれます。石鹸などなら水で洗い流せばすぐに微生物が分解します。

しかし、石油由来の界面活性剤は、これまで無かった人工物で、微生物が分解できません。これが結構大きな問題で、今、分解でき

ない界面活性剤が大量に海などの自然界に流れ出しているのです。またこれが皮膚についた場合、天然由来の界面活性剤は皮膚常在菌が分解してくれるので、石鹸かすが顔に残っていても常在菌がすぐに食べてくれますし、毛穴に詰まっても分解してくれます。

しかし、石油由来の界面活性剤は分解されず皮膚に残ったままです。すると、汗の「水」と石油由来の「界面活性剤」によって、「油」である人の皮脂がどんどん溶かされていくのです。人の皮膚は皮脂でおおわれることで保護されていますから、それが溶けてしまうと、今度は乾燥しすぎてしまい、肌の不調になります。食器用洗剤で手荒れがひどくなる人の多くは、この石油由来の界面活性剤の「洗いすぎ」によるものでしょう。

メーカーは安全を謳い、化学的に見れば人に害を与えるものでもないかもしれませんが、その実、「分解できない」ことから、こうした事が起きてしまうのです。

普段使うものだからこそ、お肌のためにも環境のためにも、昔ながらの石鹸や天然成分から生まれた安全な洗剤を意識して選んでいきたいものですね。

文・松村まな(ささやまビーファーム)



ささやまビーファーム ギャラリー & 工房

兵庫県加東市上鴨川1061 / 079-506-4163
OPEN: 毎週金曜と日曜(第四日曜除く)
10:30~15:30

★ほかには出品していない特別な商品も取り揃えております。



大阪

自然食品 オーガニックAina

梅のちから

今年も土用干し。3日3晩お日様にあて、夜は軒下で夜露にあてた梅をつぼに漬け込みました。さて今年の梅干しは何年置こう? 賞味期限はありませんから、置けば置くほど力のある食養生の手助けになってくれる梅干しになります。

昔から「朝梅干しを食べると百里向こうから福が来る」や「運が開ける」などと言われるように梅干しの酸味・クエン酸と塩が大事な役割をしてくれます。「つかれたなあ」と感じた時はだ



いたい身体は酸性に傾いています。肩こりなどもそうです。疲労物質の乳酸が肩の筋肉中にたまってコリコリの肩になってしまいます。体が酸性に傾くとイライラや神経過敏、頭痛、めまいなどもおこってきます。こうならないように梅、海藻類、野菜などアルカリ性の食べ物を日頃から摂ることが大切です。中でも梅は最高のアルカリ性食品です。梅干し、梅肉エキス等昔ながらにつく

られたもので添加物の入っていないものが多いです。熱中症対策にもミネラル補給できる梅干しを食べるといいですよ。

梅漬けでできた梅酢はおむすびの手水につかったり、オリーブ油、アマニ油などと梅酢でドレッシングも作れます。また食中毒や肉、魚の食べ過ぎで胃の重たい時には梅肉エキスが毒消しをしてくれます。エアコン等で冷え性や風邪には梅醤番茶がおすすです。すっぱいしょっぱい梅干し、梅肉エキスをぜひ活用したいものです。



文・岩崎恵(自然食品 オーガニックAina)



organic shop 自然食品 Aina

大阪府泉南市幡代2丁目35-29 TEL: 072-485-0261
時間 9:30~19:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日
<https://organicaina.jimdo.com/>



食べ物で人生が変わる *you are what you eat*

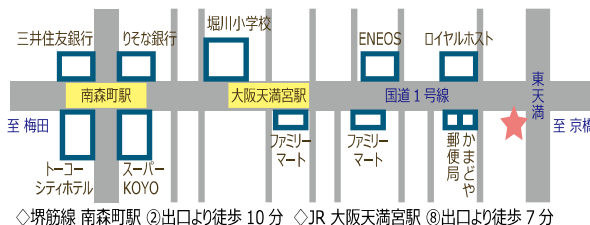
株式会社ゴーシュ研究所 大阪支店

大阪市北区東天満 1-2-14 ラ・リブ東天満 3F

Tel 06-6809-2654

<http://www.goash.jp> goash.osaka@gmail.com

YouTube ゴーシュ研究所 大阪



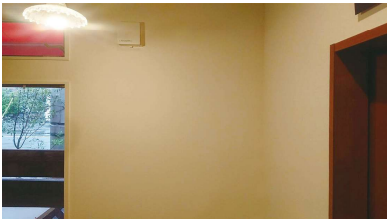
大阪

帝塚山フレンチ ミル・メルシー

呼吸する壁紙、オガファーザー

こんにちは！いつも記事を読んでもらってありがとうございます！通販・ケータリング・ミルメルシーオーナーシェフ、玉城雄湖(タマキユウゴ)です。

今日は料理ではありませんが、当レストランの壁紙について皆様とシェアしたいと思います。



この壁紙は、ドイツで生まれた190年の歴史のある自然素材で作られており、エコロジー建築の認証制度EPDやドイツ政府で進められている世界最先端のエコ建築評価制度であるDGNB等にも認

証を受けその安全が証明されております。

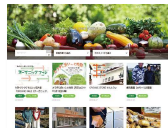
原料は、おが屑やファーストパルプ、再生紙等で当店では柔らかな質感や自然素材由来が気に入り、使用しております。冬のある寒い日に、保湿を兼ねて一日お湯を沸かし続けていると壁面がみるみるうちにしわしわになり、「なんやこれは!？」と



関西のオーガニック情報サイト

関西のオーガニックを伝える 情報サイト

Organic Story



思ったのですが、業者曰く、「この壁紙は呼吸して湿度をコントロールしてくれるので乾燥したらもともにもどりますよ!」との言を信じその日はそのまま帰宅。翌朝、ものの見事に元通りに! 今や毎年冬の風物詩になっております。化学物質過敏症やアレルギーをお持ちの方でリフォームなどをお考えの方々に参考にさせていただければ幸いです。

文・玉城雄湖(ミル・メルシー オーナーシェフ)



通販・ケータリング・農薬不使用野菜

帝塚山 ミル・メルシー

有機・農薬不使用栽培野菜をたっぷり使ったフレンチ

大阪市住吉区東粉浜 1-5-15 TEL: 06-6671-8001

ランチ11:30~13:30 / ディナー17:30~21:30

休: 水・木曜日・他不定休あり

大阪

自然食品の店 グッドヒル

夏こそ冷えない体を作りましょう

「夏なのに体が冷えて困る」と悩んでいる人が増えています。なぜでしょう。原因を探すと「夏だからこそ」の理由が見えます。そして、夏の冷えの原因は、冬の冷えにつながる共通項もあります。

冷えの原因は、毎日の飲み物や食事にあります。冷えた飲み物をそのまま飲むだけでなく、氷を入れてから飲んでいませんか。また、冷蔵庫から出した物ばかり食べて、温かい物をあまり食べていないのではありませんか。体温以上の物を飲んだり食べたりする事が、冷えを防ぐ事につながります。また、体を温める食材を選ぶこともポイントになります。

夏は暑く、お風呂からあがった後に汗をかくのが嫌でお湯につからず、シャワーだけですませていますか。お湯につかることで全身の血行がよくなり、新陳代謝を促進し体温を上げることに繋がります。シャワーだけですませるのは体を冷やし、血流を悪くする原因にもなってしまいます。なお、半身浴よりも全身浴の方が肩も温め、血流には効果的です。心臓に問題がなければ、冷え対策にお勧めなのは全身浴です。38~40度のぬるめのお湯に10~20分程度つかるのがいいでしょう。(ただし、絶対そうしないといけな訳ではありません。お湯につかるのであれば、自分自身が一番心地いいお風呂の入りをしてください)

水着を着るために夏に向けて無理なダイエットをしなかったでしょうか。運動をせず食事制限だけを行うなど、間違ったダイエットによって一度筋肉量を減少させてしまうと、冷えに悩まされます。体温を作り出すのに必要な筋肉が減ってしまうからです。

また、夏は暑いからと運動を避けてはいませんか。筋肉には

多くの毛細血管があるため、筋肉を動かすことで血流がよくなって体が温まるのです。夏に汗をかかない人が増えていると言われますが、運動不足やお湯につからないこともその原因です。

エアコンは冷えの原因となります。室内と屋外の温度差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります。冷えによって引き起こされた自律神経の不調が、さまざまな体の不具合を引き起こしてしまいます。職場ではひざ掛けを使用したり、体を動かして血流が滞るのを防ぐなどの工夫が必要です。

ここまで挙げた原因の一部は、冬と全く同じことをやっています。寒い冬、温かい部屋でアイスクリームや冷たい飲み物ばかり摂ったり、忙しくて浴槽にお湯をためる時間がないからと、シャワーで入浴をすませたり、正月太りをしたからといって、食事を抜くダイエットをしたり、屋外が寒いからといって、外出を避けたり等々。思い当たることはありませんか?

身につけてしまった生活習慣を変えることは、簡単ではありません。しかし、これらのことを1年中続けていると、「冷え」から逃れることは不可能になってしまいます。慢性的に冷えて悩んでおられる方は夏こそ生活の見直しを始めましょう。冬よりは取組みやすいですよ。

文・吉岡修(自然食品の店 グッドヒル)



自然食品の店

good hill

グッドヒル

有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特産米などの農産品から無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品、アレルギー対応食品まで、国産品優先で幅広く2000品目扱う自然食品のお店です。

大阪市住之江区御崎 3-3-16 TEL: 06-6115-1500

平日9時~19時30分、日曜・祝日10時~19時(土曜定休日)



TAKEFU・月のしずく・オルター販売店

大阪・泉佐野

ナチュラルマルシェ

マルゼン

大阪府泉佐野市長滝 1528 TEL: 072-465-6789

OPEN11:00~17:00 定休日: 月火水(祝営業)



i na ho Cooking school

いなほ料理教室

- ・十二か月のごはんと発酵食の家庭料理講座
- ・醸し人ことはじめ(発酵食入門)講座
- ・いなほ醸し人(発酵食)資格講座 など

(JR東岸和田駅から徒歩5分)

大阪府岸和田市土生町5丁目 / TEL: 090-3486-1724



「いなほ料理教室」で検索!



三重

杉ちゃん農園(三重県鈴鹿市)

植物にムリをさせず、自分の力で大きくなるように

いつも麦わら帽子に緑のTシャツと緑のタオル。その風貌から「カールおじさん」と親しみをこめて呼ばれている「杉ちゃん農園」の杉崎さん。三重県鈴鹿市でお野菜を作られています。実家が米農家だったこともあり、小さい頃から農業は身近なものだったそうです。

スーパーでの勤務で流通の仕組みに触れたり、農業資材の会社では、多くのお客様がオーガニックに関心があると感じ、ご自身でも色々オーガニックの勉強をして、知識を深めていきました。その後、農薬、化学肥料を使わない「ねのひら物語」で農作業、販売に携わり、慣行農法との違いなど、より深い知識を習得していきます。現在も「ねのひら物語」に所属していますが、おひとりでも栽培をスタートし、今年の4月から「杉ちゃん農園」として販売も始めました。化学的なものは一切使わず、植物のもつ自分の力で大きくなるように、肥料もなるべく入れずに堆肥だけで栽培したい。そして植物には必要でも、



麦わら帽子とひげがトレードマーク、「カールおじさん」の愛称で親しまれている杉ちゃん農園の杉崎仁さん。

人間には必要のないものは使わないように。ずっと出店している松阪市のオーガニックマーケット「鈴なり市」では、出店者さん達が食材として利用されている方も多く、私もしょっちゅうお世話になっています。これからの季節はミニトマト、ピーマン、サンチュに小松菜などなど。三重県を中心にイベント出店されていますので、どんなお野菜が並んでいるか、楽しみにして下さいね。

文・村上令子(村上メリヤス)



杉ちゃん農園(三重県鈴鹿市) / TEL:090-3588-5744

★杉ちゃん農園の情報は杉崎さんのFacebookに随時掲載
(Facebook:杉崎 仁(ひとし)さんで検索して下さい)

※鈴鹿のトラック朝市(第1金曜)、鈴なり市(第1日曜)、四日市暮らしのさんか市(第3火曜)などのイベントに出店していますよ。

オーガニックダイアリー

作:吉岡かな



オーガニックストーリー特選 おすすめイベント情報

ゴーシュ研究所主催イベント(大阪府)

Boshinお茶会

2019年8月17日(土)
11:00~13:00

山村慎一郎による
望診アドバイスが体験できます
※お菓子・ワンドリンク付き

【詳細・お申込み】<http://www.goash.jp/>

会場:ゴーシュ研究所 大阪 (お問合わせ:goash.osaka@gmail.com)

山村慎一郎の極意 とことん望診法

2019年8月9日(土)・10日(日)
各日10:00~ / 11:30~

大阪限定開催!

人体モニターを使って徹底解説



和歌山県

スマイルキッズパレット2019 ~ひとりひとりのSmile~

2019年8月4日(日)
10:00~19:00

音楽とアート、ダンスなどでKIDSが輝くイベントです。大人も楽しめるフリーマーケットや飲食ブースもOPEN!アーティストも多数来場します!

会場:新庄総合公園

和歌山県田辺市たきない町3558-1



むてんかスタイル
ふくろや

室内の空気も体に溜まるから
食べられるくらい安全な家
無添加住宅®を建てたい

大阪府泉佐野市大宮町12-6-103
TEL 090-8982-5569 (休)水・日
<https://mutenkastyle.jp/>



オーガニック&ナチュラルフード
和歌山 **オーガニックマルシェ**

ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西 1-1-17 TEL:073-427-3100
OPEN 9:00~17:30 休:日・月曜日