



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
 6月25日・7月23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
 南海本線住吉大塚駅から徒歩すぐ

京都

べじたぶるプロ:農業を広めるため必要だったこと 都市部と京丹後の循環を作ること

京都の京丹後市で野菜と果物の販売と加工をされている「べじたぶるプロ」さん。その活動の始まりは10年前に立ち上げたNPO法人「グリーンプラン」さんでした。

Uターンで京丹後へ戻って来られた代表の由利さん。たまたまおじいさんの畑があったので農業をやってみようかと思いつき、色々調べていくうちに、オーガニックな栽培を知り、学びを深めていきました。そんな中、農家さんの平均年齢が62歳だと知り、このままではだめなんじゃないか、農業に携わる人達を増やしていきたいと思いつき、農業や化学肥料を使わない農業の学校を立ちあげます。

学校で学んだ人の中から、実際に農業で食べていこうという人が出てきましたが、できた野菜をいざ売ろうと思ったら、道の駅や直売所しか売れる場所がないことに気づきます。知り合いの飲食店も大量に捌けるほどではありません。また、売れなかったのならば加工していけばよいかと思いましたが、独立した農家さんになった時、自分達で生産して、加工して、販売するという6次産業の難しさを実感します。これらの経験から、まずは売れる先をきちんと見つけてからサポートすることを心がけていくことになりました。

京丹後市の農業支援制度を使って移住してきたり、移住してから農業を始める方もいらっしゃいますが、その方々も、売れる先がみんな同じ直売所なので、値段を下げないことには売れないという状況に陥っていました。よく地産地消というけれど、この地域だけでは捌けない。それならば…よし、都会で売ろう。インターネットで売ろう。ネットでの販売はまずは食べてもらって、その人たちがリピートしてくれるようにしなければ。そこで自分達でネットから情報を集め、京丹後から約3時間かかる大阪に出てきて、マルシェや店頭での販売、軒下販売をスタートします。それらを続けていると、お客さまからイベントの情報が入ってきたり、マルシェ側の方からお声がかかるようになり、都市部での横のつながりがどんどん広がっていったのです。

コロナになり、ネットで食料品を買う人が一気に増えてきたこともあり、昨年、販売と加工の部門に重きを置いた形で「べじたぶるプロ」を立ちあげました。どうしても売れ残ってしまうものを加工品にしたり、地元の飲食店さんとドレッシングを作ったり、乾燥野菜を作ったり。京丹後という地域は、寒暖の差がはげしく、それが農作物をよりおいしくしてくれる。春の雪解け水はミネラルが豊富で、格段に美味しいと言ってファンになってくれる都市部のお客さまも。こうして都市部での販売が定着したことで、京丹後のものを都市に、そして都市のものを京丹後へ、という循環を確立します。それが見事に形となった

のが、この度オープンされた「やさしい駅 京丹後店」なのです。地元の農家さんたちの作った野菜や果物を売る先を自分達で作ったのです。野菜や果物だけでは



はなく、都市部とのつながりにより、石けんやお味噌、ジュース、米粉パンにヴィーガンバターサンドなど、オーガニックな商品が京丹後市でも手に入ることになりました。体にいいものは、きっと地球にもいいもの。そう思えるものが店内にはあふれています。

べじたぶるプロさんの今後の目標は、個人宅配を拡張していくこと。運送業者をはさまずに、自分達で届ける。自分達で野菜の話をしたり、農家さんの気持ちを伝えたり。月に1回エリアごとに分けて大阪、京都、東大阪に宅配中です。そして、農業体験をしながら宿泊できる施設を計画中。そこで寝泊まりしながら1週間くらいしっかりと農業体験をしてもらい、本気で就業を考えるきっかけになってくれたらとおっしゃいます。

また農業というジャンルにAIを取り入れることを模索中。その人の趣味嗜好からAIに必要な栄養を割り出してもらったり、健康コンシェルジュのような役割をAIにしてもらおうなど。AIと農業。対極にあるもののように思いますが、実はそうではないのかも。

環境に優しい農家さんが増え、その農家さんたちが農業で生計を立てていけることを、本気で考えて動いてきたべじたぶるプロさん。これからも農業をしたい人たちが気軽にチャレンジできるよう応援し続けてほしいですね。

Vegetable Pro



べじたぶるプロ

京都市京丹後市峰山町長岡503-1
 TEL:0120-178-318
 Facebook: @vegetablepro49
 Instagram: @vegetable_pro
 LINE公式アカウント: https://lin.ee/B13c0FZK

☆主な販売場所 / たんとマルシェ ※梅田・丸地下1階(不定期開催)
 樟葉モール(第3日曜) / 京阪園芸(第2日曜)
 京都GOODNATURE(第1日曜) / チロマルシェ(毎週月曜)

文・村上令子(村上メリヤス)



食事指導と健康
 相談承ります



39年間の食事指導と健康相談の実績で
 皆様の健康をサポート致します

1986年の発売より36年間、乳酸菌生産物質ビオネとフラクトオリゴ糖は多くの方にご愛用頂いております。

株式会社ビオネ



大阪府吹田市江の木町 9-23 ☎ 0120-131-043 平日 9:00 ~ 17:30

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
ほのほの♪ために成るコラム

大阪

ドクトルかっちゃん

血液検査の基準値と正常値 ～血液異常もある程度は食事で改善～

毎年、健康診断をされる方や病院に通院中で血液検査を定期的に受けている人は多いです。血液検査の基準値の範囲は検査機関によって数値が違います。健康診断、医院、大学病院も大学によっても違います。血液検査は平成5年までは正常値の範囲、平成6年からは基準値に変わりました。

当時の厚生省の調査で「血液検査が正常値内でも病気の人がある」という事が理由です。また当初の正常値の範囲は、大幅にはみ出た人の数値を削除して決められました。健康診断の基準値は結構曖昧な数値の範囲です。正常値には個人差があると思われれます。

◆赤血球数(RBC)基準値

男性410万～530万個/ μ L

女性380万～480万個/ μ L (検査機関で低い所は340万～)

以下は私の判断ですが、男性の理想は460～490、女性の理想は410～430ぐらいでしょう。女性で400万以下は貧血と同様な症状が出る事があります。450万以上は多血症で血が濃いと言われます。ドロドロして血液循環が悪くなります。元々低血圧だった方が加齢と共に多血症になる場合が多いです。そういう人は、毛細血管が細く、赤血球も小さいのが特徴です。

◆白血球数(WBC) 4000～9000個/ μ L

上限が9500の所もあります。8,000以上は炎症？がある可能性があります。CRP(炎症)が高く無ければ大丈夫でしょう。体調が優れなく、体温が36.5で手足が冷えて白血球が多い場合、元々低体温で微熱がある場合も考えられます。

◆血小板数(PLT) 15万～36万個/ μ L

32万以上は血栓を作りやすいかもしれません。空腹時血糖値の基準は80～119ですが、95以上の人は糖尿病予備軍です。100以上の方は糖尿病かもしれません。血糖値スパイク(食後の血糖値が高い)を起こしていて、検査までに徐々に血糖値が下がっている可能性があります。血糖値スパイクの予防は朝食を食べてない人は、朝ごはんを食べる事です。

★脂質代謝の基準値は4種類、総コレステロール130～219、TG中性脂肪35～149、HDL善玉コレステロール40以上、LDL悪玉コレステロール70～139です。

3つ分かれば残りは計算で出す事が出来ます。総コレステロール=LDL+HDL+TG/5です。他が分からない時は総コレステロールから二つを引けば計算できます。全て基準値でも病気の危険が潜んでいる場合があります。

例えば女性で赤血球478万、血小板33万、善玉コレステロール42、中性脂肪148、悪玉コレステロール138の場合、総コレステロールは210になります。空腹時血糖値108だとします。全て基準値ですが脳梗塞や心筋梗塞の危険があります。基準値で判

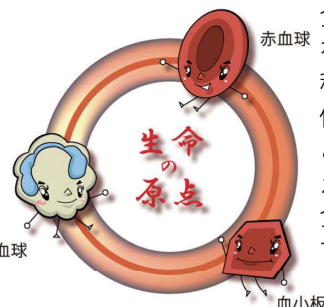


オーガニック&ナチュラルフード

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 1-1-7 TEL: 073-427-3100
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日



断してしまうと見落としてしまうのです。理由は赤血球多血症、高血糖、高LDL、低HDLで血液が粘って循環が悪くなる要因が4つあり、しかも血小板が多ければ血栓を作りやすくなります。善玉コレステロールが少ないので動脈硬化も進みます。和

食中心にして食物繊維と発酵食品をしっかり食べれば、血液は2ヶ月程である程度は改善します。血糖値や中性脂肪の高い人は、甘い物とうどんやパンなどの粉製品を控えてご飯を食べて下さい。ご飯を食べないと甘い物が欲しくなりますし、お米は血糖値の上昇は緩やかです。雑穀を入れて炊けばさらに良いですね。

そして最初にネバネバ食品(納豆、オクラ、山芋)と食物繊維(野菜、海草、根菜類)を食べれば血糖値の上昇を抑制します。コレステロールの高い人は炒め物、揚げ物、焼肉を控える事。善玉コレステロールの少ない人は、ゴマや小魚(釜揚げシラス、イワシ、サバ)とナッツ類を食べれば増加します。血液検査で肝機能が10前後、腎機能、中性脂肪などで低い数値のあるのは元々低血圧だった人が多いです。低血圧や貧血、低体温も血液循環が悪くなる要因です。朝ごはんに発酵食品、特に酸っぱい物や海苔を食べて下さい。海苔は植物の中で唯一造血ビタミンB12が豊富です。ご飯、梅干、漬物、海苔、海草の味噌汁は必須です。

食養生だけで改善しにくい人は、乳酸菌発酵物質、オリゴ糖やミネラルの多いサプリメントもお勧めです。特に外食や市販の弁当は食物繊維が不足しますのでご注意ください。現代人は食物繊維と鉄不足です。昔の日本人は鉄鍋の調理で鉄分を補給していました。鉄分補給のサプリメントもヘム鉄(動物性)よりも非ヘム鉄(植物性)がお勧めです。



井草克一(ドクトルかっちゃん)
腸内フローラの研究42年/国際中医専門員
ラジオ大阪13141 OBC医療健康情報番組
パーソナリティ15年
「ドクトルかっちゃん笑顔で元気」
毎週水曜日17時45分～
アメブロとFacebookで毎週、
放送記事と音声データを更新
しています。



文・井草克一(ドクトルかっちゃん・株式会社バイオネ)



オーガニック・無添加食品専門商社

Macrobiotic Facilitator

jimdo 株式会社

〒540-0021

[本社] 大阪市中央区大手通2-2-7

☎06-6945-0511 ☎06-6946-0307



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 ~ 18:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日
<https://organicaina.jimdo.com/>

愛媛

にのらく茶園

有機JAS認証の課題とは

こんにちは。愛媛県内子町で有機栽培の紅茶・緑茶づくりに取り組んでいる、べにふうき専門茶園「にのらく茶園」の東(あずま)です。今回は有機JASについてお話ししたいと思います。

有機JASとはおおまかに言うと「この作物・商品は有機(オーガニック)で作られています」というのを第三者がチェックする仕組みです。チェック(審査)に合格した商品には有機JASマークを付けることができます。これによって消費者は安心して有機食品を購入することができるということです。にのらく茶園も開園当初から有機JAS認証を取得しています。



ただ、有機JASのマークが無いものはオーガニックでない、なんてことはありません。認証無しでもまじめに有機農業に取り組んでおられる農家さんはたくさんおられます。そのような農家さんが有機JAS認証を取得しない理由はいくつかありますが、そのうちの 하나가費用の問題。審査を行う団体に支払う費用は様々ですが、数十万円になる場合も多く、しかも審査は毎年行われるので、費用も毎年かかります。たとえば30万円の費用がかかるとすれば、3,000個の作物を100円ずつ値上げしなければなりません。幸い愛媛県にはNPOの認証団体さんがあり、にのらく茶園もそちらで審査していただいているのでまだ助かっていますが、費用の問題は有機JAS認証制度の課題になっています。

また認証を取得するときはたくさんの資料を作る必要があります。取得後も毎日の畑作業や加工作業をしっかりと記録に残していかなければなりません。有機農業はとにかく手間と時間が

安全なお米・自然食品

根っや

nekkoya

営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日
https://www.facebook.com/nekkoyasan/
https://nekkoya.shop-pro.jp/
大阪府柏原市大正3丁目1-35 / TEL&FAX 072-972-0467



かかる世界。それに加えて煩雑な事務作業をこなすことは農家さんの負担の一つになっています。加工の道具ひとつ新しくするにも事前の資料提出と承認が必要で、結構面倒なことが多いです。ただ私たちは新米農家なので、外部の方にチェックしていただくことが自分たちの安心にもつながっていると感じています。

有機JASマークが無くても、どのように作られているかをきちんと説明してくれる農家さんもおられます。ぜひ農家さんとお話ししていただき、安心してお買い物をしてもらえればと願っています。

国産有機紅茶・緑茶の専門茶園 にのらく茶園

公式サイト: <https://ninoraku.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/ninoraku.organic/>



<事務所>

〒540-0005

大阪市中央区上町C-6ロフト上町1001

TEL:06-7777-4392/FAX:06-7777-4392

<圃場・加工所>

愛媛県喜多郡内子町

文・東 晃佑(にのらく茶園)

奈良

村上メリヤス

綿栽培日記⑥

綿から糸へ、そして”十月十日布“へ

私共村上メリヤスは、アメリカのオーガニックコットンを使用した衣料雑貨と、自社農場にて農薬を使わず栽培した綿を原材料に、純奈良産の商品も取り揃えております。

今回は、その綿が成長し、商品となっていくまでのストーリーをお伝えしていけたらと思います。

綿繰り機により、綿と種を分けることが出来ました。たくさん獲れた種は、今年の新しい綿になってもらうために、ゴールデンウィーク時の植えに。ふわふわの綿はいよいよ糸へと姿を変えていきます。昔ながらの、手動で糸を紡ぐ機械で、糸を引っ張りながら綿を紡いでいくものもありますが、それらは糸の太さもばらで、生地になった時も少しモコモコしていて、とてもかわいいですよね。私共が使うのは、太さが均一の細い糸。綿を紡績会社さんにお渡しして糸にしてもらうのです。紡績とは、天然繊維を加工して糸の状態にすること。奈良の大和高田の地で、自分達で無農薬の綿を栽培していることをご存じなので、ありがたいことに、私共の綿からできた糸は「ヤマトタカダノヒカリ」というブランド名を付けて頂き、私たちのところへ帰ってきてくれるのです。貴重な糸は量も多くはなく、たくさんのものは作

れません。そこで考えたのが赤ちゃんのおくるみでした。

私共の工房には昭和から動き続けてくれている横編みの機械があり、今もガツチャンガツチャンと音を立てながら生地を織っていますが、このおくるみに必要な幅がどうしても出ないために、ベテランの織り屋さんに特別にお願いして生地を織ってもらいます。そして、主人が丁寧に生地の周りを縁取っていき、おくるみが完成。お母さんが、小さな命を宿し、赤ちゃんがこの世に誕生してくるまでの間、大切に育てるように、私共も種植えから栽培、収穫をして、綿を愛情いっぱい育ててきたことから、このおくるみは”十月十日布“(とつきとおかふ)と名づけられました。桐箱に入れて、贈答品としてご用意しておりますので、ありがたいことに出産のお祝いや、またご自身のお子さま用に手に取って下さる方が増えてまいりました。去年生まれた初孫もこの十月十日布に生まれながら、すくすくと成長中です。

長い間、綿栽培日記にお付き合い下さいましてありがとうございました。綿のこと、オーガニックコットンのことを身近に感じるきっかけになって頂けたら幸せです。今年も綿栽培のための畑の準備が始まりました。かわいい綿がいっぱい弾けてくれますように。



文・村上令子(村上メリヤス)



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



安全な衣食水のご相談は

大阪・泉佐野
ナチュラルマルシェ



大阪府泉佐野市長滝 1528
TEL: 072-465-0828
OPEN11:00~17:00 定休日: 月・火 (祝営業)

大阪

自然食品の店 グッドヒル

自分の体の事は、自分で自分なりに考えること

最近常連のお客様に「友達で食の事を全然気にせずにジャンクな物を食べてる人がいるけど、その人は全然病気にならないの！どうして？」と聞かれました。この方にはゆっくりと説明していきましました。

納豆が流行れば、納豆が売れ、にがりが良いとネットで誰かが言うのにがり売れ、グルテンフリーが流行れば、グルテンフリーへと…。この層のお客様はだいたいお店には定着しない方が多いです。みんな何か自分の不調の原因を探してそれを試しているのか？流行りに乗るのが好きなのかこの辺りはわからないですが、最も大切なのは自分にとってはどうかを考えることです。

食品は、薬のようにシャープに効果が出るもの(その副作用もあるのですが)と違います。流行りの物を食べたからと言ってすぐに効果が出るモノは実際なかなかありません。(もちろん『鯛の頭も信心から』という言葉のように、そう思い込めば体がそのようなになってしまうのも私たちの体でもあるので、心の問題はものすごく重要です。)

本題に入りましょう。私達の顔がみんな違うように、体質もそれぞれ違います。やせ形の人、ぽっちゃりの人、筋肉質の人、血圧の高い人、血圧の低い人、寒がりの人、暑がりの人、汗をかかない人、汗かきの人などなど…。ざっくり書いてもそれぞれ合う物、合わない物があります。当店のお客様で、「トマトを1日2個食べないといけない」と、あるドクターに言われたようで(何気ない一言だったかもしれませんが)もう15年以上続けている方がいます。

この方はやせ形で血圧が低い方です。よく風邪をひかれるし、いつも冷えを感じておられます。この方には夏はともかく1年365日毎日食べるのはやめた方がいいと再三言っていますが、ずっと続けておられます。もともと体質的に冷えているのにこれでは逆効果です。自分がどの体質なのか？この事は知っておくべきです。東洋医学系の本を立ち読みしたり、そういったネットを少し探せば自分がどういった体質かはある程度わかります。特に若い人に知ってほしいのが、若い時はほとんどの方が気にしません。自分が血圧高い方なのか、低い方なのか(特に低い方は良く知ってほしい)若いうちに知っておくと、年齢重ねてから不調が出た際に一つの指針になります。

例えば、もともと血圧90を切るような低い方が歳を重ねて120くらいだった時、標準と考えるのはおかしいですよね。初めにもどりますが、ご両親からもらった体が丈夫な方は確かに少々食が乱れても大丈夫と思いますが、こういった方でよくあるのがある日突然大病…。

正食協会だったかどうか正確に覚えてないのですが、講演会の質問コーナーで、いじわるな質問がありました。「マクロビオティックをひろめられた桜沢如一先生は、あれだけ食にご注意されていたのにがんでお亡くなりになったのはなぜですか？」

これに対する講演者の答えは「桜沢先生は生来虚弱でしたので、マクロビオティックを実践なさらなかったらおそらく30代まで生きることが出来なかったと思います。日本人は2000年くらい前より穀類を、1500年くらい前より発酵食品を主に食べてきました。そういった体になっていますので、日本人である私たちはお米、雑穀、お味噌汁、お漬物を基本とした食をしていけばそんなに間違わないと思います。」

いかがでしょうか？これに自分の体質を知って自分で考えて求めてみてください。私達の根っこである小腸が喜ぶ食については各地のお店やピオネさんと相談に乗ってください。

B種類の体質傾向

A 脾虚(せいじょ)

胃腸が弱く腹が重くすくすくする。脾虚とは、消化機能を担う脾臓が弱く、消化液を生成する役割も持つ膵(→P40)の作用が低下している体質。胃腸が弱く、消化液が不足すると、栄養の吸収がうまくいかず、栄養不足の状態になる。その結果、肌荒れや、風邪を引くやすさといった傾向が見られる。脾虚改善するには、食べやすい消化の良い食物を取りすぎず、腸の働きを低下させないように生活を改善することが大切だ。



B 腎陽虚(じんやうじょ)

熱不足で冷えやすい体質。腎陽(→P40)に不足している状態。腎陽は、この熱能を不足した、冷えた状態を改善する役割があるが、腎陽不足の状態になると、腎臓を十分に温められず、そのため冷感の傾向が見られる。腎陽改善するには、温かい飲み物や食べ物を取りすぎず、体を冷やさないよう注意し、腎臓を温めようとすることが大切だ。



C 気滞(きざい)

胃の消化力や腸の蠕動が弱くなる。気滞とは、気のめぐりが滞り、気滞の状態になると、胃腸の働きが弱くなり、消化不良や便秘の傾向が見られる。気滞改善には、食べ過ぎを避け、よく噛んで食べることで消化を促すことが大切だ。



D 湿熱(じつねつ)

湿気や熱がこもった体質。湿熱の状態になると、下痢や口が粘るなどの傾向が見られる。湿熱改善には、食べ過ぎを避け、よく噛んで食べることで消化を促すことが大切だ。



C 血虚(けつじょ)

女性に多い。顔色が蒼白。血虚とは、血液不足の状態になる。血虚改善には、鉄分やビタミンB12を含む食品を取りすぎず、体を冷やさないよう注意し、腎臓を温めようとすることが大切だ。



D 陰虚(いんじょ)

陰不足で乾燥しやすい体質。陰虚とは、陰不足の状態になる。陰虚改善には、水分を摂りすぎず、体を冷やさないよう注意し、腎臓を温めようとすることが大切だ。



E 血脈(けつみゃく)

血が滞りやすい体質。血脈とは、血が滞りやすい状態になる。血脈改善には、運動を取りすぎず、体を冷やさないよう注意し、腎臓を温めようとすることが大切だ。



F 湿痰(じつたん)

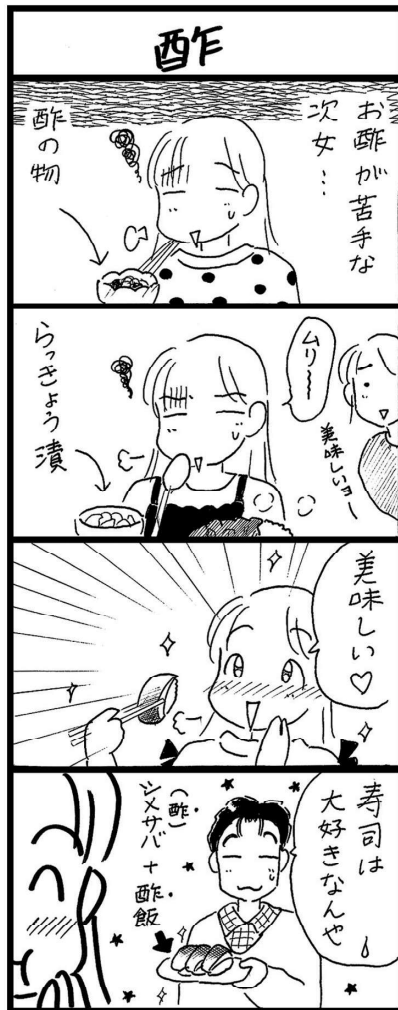
湿気や痰がこもった体質。湿痰の状態になると、咳や痰の傾向が見られる。湿痰改善には、水分を摂りすぎず、体を冷やさないよう注意し、腎臓を温めようとすることが大切だ。



※図解東洋医学基本としくみより引用

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)

オーガニックダイアリー
作:吉岡かな



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



関西のオーガニック情報を随時更新。
店舗情報、生産者情報、
イベント情報など随時掲載

耐久性が高いから安くつく!
燃えない建材「しゅくい」
無添加住宅® にリノベーション

むてんかスタイル
ふくろや

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

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・特裁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<2000品目超>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30分~19時、日曜・祝日 10時~18時30分(土曜定休日)