

いつもありがとうございます。

W16 青果発注書をお送り致しました。

御注文のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

**・5月の月間テーマ 健康増進・ストレス対策**

健康増進 ストレス対策

**体質を知り、陰陽五行に学ぶ**

～ 気血水の不足と滞りを改善。気の滞りを流しストレス解消～

5月は心気が弱まる季節

気も補う 赤い色の食材

身体を火照りを取る 夏の旬の食材 + 酢、レモン

体の余分な水分をとる 苦味のある食材

気の滞りを流す 理気作用のある食材

http://www.alphar-net.com/

**～ 体質早見表 ～**

| 虚証の体質   | 実証の体質   |
|---|---|
| <p><b>気虚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸が浅く息切れしやすい</li> <li>よく立ちくらみがある</li> <li>目眩が強い</li> <li>動くとすぐ疲れる</li> </ul> <p>体質に適した食材: 人参、りんご、バナナ、かぼちゃ、大豆</p>                            | <p><b>気滞</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>イライラ怒りっぽい</li> <li>よく落ち込んでいる</li> <li>息は吸えないように感じる</li> </ul> <p>体質に適した食材: 梅干し、柑橘系、しょうが、みょうろ、ニンニク</p>                               |
| <p><b>血虚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手足が引きつったりしびれが伴うことがある</li> <li>目がかすみ</li> <li>よくめまいがある</li> <li>顔色にツヤがないか青白い、唇や爪の色が薄い</li> </ul> <p>体質に適した食材: ほうとう、豆腐、納豆、アスパラガス、わかめ、あじさい</p> | <p><b>瘀血</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シミ、そばかすや目の周囲にクマがある</li> <li>舌の裏に紫黒い斑がある</li> <li>唇や爪の色が青紫</li> <li>生理の色が黒っぽく血塊がある</li> </ul> <p>体質に適した食材: しょうが、人参、りんご、みょうろ、ニンニク</p> |
| <p><b>陰虚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頬が赤い</li> <li>寝汗をよくかく</li> <li>手のひらや足の裏がほてる</li> <li>やせ弱みがある</li> <li>温まると鼻が熱くなる</li> </ul> <p>体質に適した食材: ほうとう、豆腐、納豆、アスパラガス、わかめ、あじさい</p>     | <p><b>痰湿</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>木りぎみ</li> <li>吐き気をもちやすことがある</li> <li>胃がつかえたり、おならが臭い</li> <li>吹き出物が出やすい</li> </ul> <p>体質に適した食材: しょうが、人参、りんご、みょうろ、ニンニク</p>            |
| <p><b>陽虚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>顔色が白っぽい</li> <li>手足がよく冷える または、全身が冷える</li> <li>温かい飲食物を好む</li> <li>利尿が弱く水分をあまりとらない</li> </ul> <p>体質に適した食材: ほうとう、豆腐、納豆、アスパラガス、わかめ、あじさい</p>     | <p><b>陽盛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頬が赤い</li> <li>汗をよくかく</li> <li>食欲旺盛</li> <li>肥満気味で体力がある</li> </ul> <p>体質に適した食材: ほうとう、豆腐、納豆、アスパラガス、わかめ、あじさい</p>                       |

製作元：有限会社アルファー 中薬膳指導士 中澤江子

この Covid-19 騒動でひとつ再認識した事があります。

それは、『 やっぱり、健康軸は強い 』という事です。

普段から『 健康軸 』を前面に出して、事業転換をしておられる企業さんの、3月の売り上げが半端ではありません。

前年対比 130%で推移しているそうです。

テレビ等で情報が流れているように、保存できる食品が 130%でも驚きません。

聞いたとき、『 それは、食品を中心に保存可能な部門で、

青果はそんなに行っていないでしょう』と言うと、  
『 いや、青果もです 』との事でした。

『 他所では、店としては前年 2 桁台の伸びと聞いてますが、  
青果はギリギリ超えている程度ですよ 』  
『 あ〜、そうなんや 』で  
『 来年、どうしようかと思ってます 』という事でした。

やっぱり、身体の事というか、健康に関心のあるお客様は、  
より一層、『 **普段の食事から健康を考えようとする** 』と、  
単に『 免疫力 UP 』のように短絡的な事に終わらず、  
普段からバランスの良い食事とか、  
より栄養価=滋養のある野菜を選ぶとか、  
健康に関する情報をお店で提示している企業さんは、  
お客さんと呼応しているんだと再認識しました。

話しのきっかけは、毎月一度の特売日(2 日間)の受注総額が、  
3,998,800 円でした。  
前年同月対比 129.1%です。

品目は、和田さんの畑ごぼう 4,280P、伊唐島 高橋さんの新じゃが 298 箱、和田さんの長芋 205 箱、地球畑 Organic キャロット 6,000P、山本さんのミネラルピーマン 9kg 71 箱、西村さんの生姜 820kg です。

これには、私もさすがに驚いて『 土付きらっきょう 』の打ち合わせで電話した折に、聞いて分かった話し  
です。

私見ですが、コロナウイルスは撲滅できないと考えています。

2009 年に猛威をふるった新型インフルエンザは、毎年亡くなる方の人数が増えていて、  
2018 年は 3325 人で、2019 年は 1 月から 9 月までの集計で既に 3000 人を超えています。

コロナウイルスの陰に隠れていますが、ひとがウイルスに弱い体質になっていることに、喚起されているような気がします。

手洗い・消毒だけで、どこまで防げるか不明ですが、個人が行動を留意する事と、食事に留意する社会が定着していくのではないかと考えられます。何を食べれば良いのかに留まらず、何をどのように食べれば良いのかまで、人類は進化をしていくことになり、腰を落ち着かせて戦っていく時代が、到来したのかなとも思います。

一方では、情報をどのように扱えばいいのかも問われているような気がしています。

今のマスコミ等で行われている情報提供を云々するつもりはありません。

どの情報も貴重だと思います。

自分に見合った情報を、どこからどのように入手するかがポイントのように思うのです。

食品スーパーマーケットだけが、Community Center の機能を果たせると考えてきました。

食糧品もさることながら、お客様はどのように暮らせば良いのかの情報を求めてお店に来ておられるのではないかと思うのです。

悔ってもいけないし、恐れてばかりでもいけないし、まことに困難な時代に突入したと思います。

でも、これは突然降った湧いた話しではなく、ちゃんと前兆があったように思います。

さて、月間テーマの表ですが 5 月のパネルから、レシピと料理動画の QR コードが入りました。

売り場自体が情報発信基地になればと思っています。

体質早見表は、裏面が今週中に出来上がります。

裏面には、それぞれの体質についての説明が、簡略化して掲載する予定です。

是非、ご利用下さいませ。

### **・熊本県産 特別栽培 古谷英俊のベータキャロット**

春掘りの収穫が遅れておりましたがようやく再開となりました。

お店での利益率向上のために熊本県産でも 330g 規格を追加しました。

見た目も 400g とあまり変わりません、

今までの 145 円での納品価格では店頭売価 198 円での粗利率が 26.8%に対して  
138 円での納品価格では 31.9%となります。  
利益率追及をされる場合にはご検討ください。

新型コロナウイルスの影響でしょうか、相場が上がっており商品確保に  
苦戦し始めている企業様もでてしていると聞いています。

アルファではより多くの企業様・消費者様に商品を届けるために今回  
ベータカロットでは試験的に量目を減らした規格を作りました。  
ご検討いただくと幸いです。

(吉田麻衣)

・土付きらっきよを漬けようキャンペーン 宮崎県産 特別栽培 風土の『土付きらっきよ』

| ナリシングベジ商品企画書              |  | 2020年度版 |   | ご提案日：   |  |
|---------------------------|--|---------|---|---|--|
| 商品名                       | 風土の 特裁土付きらっきよ  |         |   | ALPHA   | フーズプランが 有限会社アルファ<br>〒569-1141 大阪府高槻市氷室町4-13-3<br>TEL:072-694-8481 FAX:072-694-8484 |
| ■生産地                      | 宮崎県都城市   | ■作付面積   | 150 a   | 人はもっくらっきよを食べた方が良く考えた事が切っ掛けです。これから益々人が健康を脅かされる機会が増えてくるような気がします。そんな時、今まで私たちが薬味に使ってきた大葉やネギ、生姜、保存食として使ってきた梅干しやらっきよを食べる文化は、長年掛かって先人が構築した知恵だったのではないかと思い始めました。                                     |  |
| ■品種                       | らくだ  | ■取扱い期間  | 5月10日～6月末   | 運送費別建てですが、西日本であれば運送費込みで 1kg当り 620円で直送納品出来ますので、880円で御販売願っても 3割ほどの粗利は確保して頂けます。昨年の取り扱い初日に 780円で特売チラシを売って頂いたところ 300kg を 4時間で完売してしまいました。確実にニーズはあります。本気でらっきよを漬けたいと思っておられる方は想像以上に沢山おられることが証明されました。 |  |
| ■栽培区分                     | <input checked="" type="checkbox"/> 特裁 <input type="checkbox"/> 有機 <input type="checkbox"/> 慣行   | ■商品規格   | 10kg/バラ   | 私自身が土付きらっきよを掃除してみました。そんなに面倒は無く、頭と根を料理バサミで落とすと簡単でした。それから、ひよひよと皮を剥いて水洗いしてしまえば、それだけで終わり、手間がかかるという意味では洗いらっきよの塩抜き手間と大して変わりはありません。  |  |
| ◇削減対象農薬                   | 1回   | 当地比     | 9 割減  | また、売り場での芽の伸びるメンテナンスも、実は6月に入れば完熟して、ほとんど伸びることはありません。味もその方が良くなるので、その時期の仕掛けがお勧めです。  |  |
| ◇化学肥料(窒素成分)               | 6.3kg  | 当地比     | 5 割減  | ■薬膳、陰陽五行等特記<br>らっきよ<br>性味：温 / 辛 苦<br>帰経：肺 心 胃 大腸<br>硫化アリル(抗血栓、疲労回復)、フラボノイド(抗動脈硬化、抗酸化、抗神経変性)、フィステロール(コレステロール吸収抑制、保湿)。便を柔らかくして排出する水溶性食物繊維が豊富。   |  |
| ■特記事項                     | 硝酸態窒素、糖度、ライマン価など   |         |   |   |  |
| ■栽培の特徴、こだわりについて、他産地とのちがいは | 栽培者自身が納豆菌、乳酸菌、イースト菌等を培養し、発行液肥を作っています。この菌と微生物の共生がらっきよの栄養と美味しさに繋がっています。  |         |   |   |  |
| ■産地、土地の特性、特徴              | 気になる農薬の使用状況は、定植時に除草剤を一回だけ撒きます。出来れば無農薬にしたいので、今後農家との話し合いを進めます。   |         |   |   |  |
| ■保存方法                     | 摂氏7度から13度の冷蔵保管   |         |   |   |  |
| ■栄養価、原産地や由来について           | コリ科ネギ属と聞けば納得ですね。<br>■薬膳、原産地や由来について<br>薬膳を乗り切る健康野菜です。原産地は中国中央部に自生していたのだと思います。古くから身体に良いとされ栽培されてきました。<br>脂肪の燃焼や心臓機能を促進、健胃成長、殺菌解毒、冷え性やぜんそくの緩和と、人にとって食べた方がよい作物です。 |         |   |   |  |
|                           |   |         |  |   |  |
|                           |    |         |   |   |  |

ALPHA

人はもっと『らっきよを食べたほうが良い!』と考えています。

それは先週お話をさせて頂きましたが、らっきよの食物繊維含有量は青果の中でもトップクラス。

腸内の掃除をし、便秘や下痢などお腹の不調を軽減。

免疫細胞の多くは腸内にあるため、免疫力がアップし風邪やインフルエンザなどのウイルス感染の予防が期待できます。

全国各地で不要不急の外出自粛が続く中、ストレスが溜まっていきます。

各家庭でイベント感覚でらっきよを漬けてみてはいかがでしょうか。

西日本であれば、運送費込みで 1 kgあたり 620 で直送納品が出来ます。

880 円で御販売願っても 3 割ほどの粗利は確保して頂けます。

昨年の取り扱い初日に 780 円で特売チラシを打って頂いたところ

1 店舗で 300kg を 4 時間で完売してしまいました。確実にニーズはあります。

本気でらっきよを漬けたいと思っておられる方は想像以上に沢山おられることが証明されました。

今年も 5 月中旬スタートを予定しております。

また芽が伸びるリスクに関しましては、6 月に入ると完熟し、ほとんど伸びることは無いと聞いています。

完熟し味が良くなるので、その時期の仕掛けがお勧めできます。

(有安海)

今週も御注文の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

有限会社アルファー

吉田清一郎