

いつもありがとうございます。

W9 青果発注書をお送り致しました。

御注文のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

・3月の月間テーマ【免疫力UP】「ビタミンA・C・Eで免疫力をサポート！」

3月の月間テーマ 免疫力UP

https://www.alphar-net.com/ ALPHA

ビタミンA・C・Eで免疫力をサポート!

健康維持には3つのビタミンがカギ!

ビタミンA
皮膚や、粘膜の維持に役立ちます。
野菜には、多くがβ-カロテンとして含まれ、
体内に入ると、足りない分だけ、
ビタミンAに変化します。
にんじんサンドウィッチ レシピ

ビタミンC
コラーゲンの生成に必須で、
他にも、ストレスや病気の
抵抗力を高めます。
じゃがいものガレット レシピ

ビタミンE
抗酸化作用の強いビタミンE。
細胞膜を守る効果が
期待されています。
南瓜とブロッコリーの
ベベロンチーノ レシピ

タイトルにもあります通り、3月の月間テーマの御提案です。

【3月】と聞いて想像することはいくつかありますが、テーマに即してお話しするなら、『春に近づいてはいるけれど、まだまだ寒さが厳しく、季節の変わり目ということもあり、体調も崩しやすい時期』

といったところでしょうか。

また、一昨年(2020年)の3月は、コロナ騒動が日本でも本格化してきた時期だったかと思います。

未だに、落ち着く気配はありません。

ですが、これらをまとめると、コロナ騒動が落ち着く落ち着かないにかかわらず、

元より身体を健康な状態に整えておくべきである、ということが言えます。

弊社がこの月間テーマを掲げ、御提案を始めたのも同じく一昨年(2020年)の3月からでした。

当時から再提案という形にもなりますが、

「ビタミンA・C・Eで免疫力をサポート！」ということで、

免疫力維持に重要な3つのビタミンと、

それを多く含む野菜に焦点を当てた内容となっています。

また、それぞれの野菜について、おすすめのレシピも QR 内にて公開しています。

以前の記事でも申しましたが、弊社の取り扱う商品は、

すべて味自慢のものが揃っております。

その野菜自体の美味しさを存分に生かす、そんなレシピが御提案できれば...

という思いで、このパネルだけではなく、コト POP やラベルなど、

販促物に組み込ませて頂いています。

いくら成分上は身体に良いといっても、美味しくなければ食べる気が起きませんし、

そもそも食べておいしいと感じることは、

健康を維持するためには重要なことなのではないでしょうか。

もちろん、パネル内にもあります通り、3つのビタミンがカギとなることには違いありませんが、

美味しく食べてこそ、その効果が実感できるものになると思っています。(渡部智加)

・ニュージーランド産ほっこり南瓜のご連絡

昨年までは取り扱いしていましたが、『ニュージーランド産ほっこり南瓜』ですが、

今年から取り扱いは取りやめとなっています。

理由としては昨年途中から取り扱いをしなくなった事と同じですが、

生産者が昨年同様に除草剤である『ラウンドアップ(グリホサート)』を

使用している為です。

このグリホサートですが WHO がおそらく発がん性があるとして

グループ 2A と評価したものです。

このグループ 2A は、

1. ヒトにおいて「発がん性の限定的な証拠がある」
2. 実験動物において「発がん性の十分な証拠がある」
3. 「作用因子が発がん性物質の主要な特性を示す有力な証拠」がある

のどれか二つを満たすというものです。

ちなみにグループ A はヒトにおいて

「発がん性の『十分』な証拠」がある場合に適用されます。

このグリホサートは 2015 年ごろから色々な国や地域で
禁止・規制へと動き出しています。

右へならえ、でも疑わしきは罰せよ、でもありませんが、
食べて健康になる野菜を扱っている以上、弊社としてはこの事実を
無視することもできません。

昨年グリホサートの使用を確認した後、インポーター経由で生産者に、
次回の作付けでは、グリホサートの使用を控えて欲しいと伝えましたが、
結局今作でも使用されていました。

この生産者の規模は 200ha 栽培している北海道の無限樹さんの、
10 倍以上の面積を、南瓜だけでも栽培されています。

以前この生産者に弊社社長が恋するマロンの栽培の、依頼を検討しましたが、
上記の規模の相手ではこちらの依頼を聞いてもらえることは、できそうもなく断念しました。

ニュージーランドではグリホサートの使用はお隣のオーストラリアと違い、
規制されていませんし、上記の規模の違いにより、
お願いを聞いてもらえることもできない為、取り扱いに関しては、断念致しました。

今後ニュージーランドでの使用が規制されるのか、
生産者が自発的にグリホサートの使用を、控えるのかはわかりませんが、
そうなった場合には、また取り扱いができればと思います。(吉田麻衣)

・沖縄県産特別栽培屋宜さんの塩セロリ特売予告

次週 w 1 0 に『沖縄県産特別栽培塩セロリ』の特売をします。

予約という形で対応致しますので、w 9 の発注書内に w 1 0 納品分として、
発注欄を設けます。w 1 0 の発注書では特売価格にはなりませんのでご注意ください。

このセロリは本当に美味しいです。先日も発注書本文に記事を書きましたが、セロリ好きにはたまらない逸品です。
このセロリの味をより多くの人に知って頂きたいので
今回の特売を機に取り扱いの検討をお願いします。(吉田麻衣)

・ペルー産有機栽培ナチュラルヒーローバナナの値上げについて

直近の品質を見ていると甚だ申し訳ないのですが、
やむを得ず値上げすることになりました。
原因としては多々ありますが、
海上運賃・現地での人件費資材費・日本国内の最低賃金・国内の物流費・原油高・
資材費諸々が軒並み値上げとなり企業努力で解消できる状況ではなくなり
心苦しいのですが値上げとなります。
申し訳ございません。(吉田麻衣)

・宮崎県 特別栽培 風土の土付きらっきょう



5月の本番までにこの土付きらっきょうを販売計画に組み込んでもらいたいと
昨年も1月ごろから記事にさせて頂きました。
今年もまた5月10日ごろからの取扱を予定しており、
すでに生産者の濱口さんとはらっきょうの打ち合わせがスタートしています。

昨年は異常気象により、九州だけでなく、全国的に雨が続き
収穫が追い付かず、みなさまには沢山のご迷惑をお掛け致しました。
その状態でも、昨年も前年実績を大幅に上回り 134%の伸び率を記録し、
土付きは売れないんだ。という定説の否定を後押ししてくれています。
土付きらっきょうは売れない。と言われ続けていますが売れているからこそ、
毎年 155%、120%、140%と伸び続けられる。
この実績こそが、土付きは売れないということを、完全否定してくれています。

周年商品も含めて、殆どの作物にも『旬』が存在しておりますが、
もちろんらっきょうにも『旬』が存在します。
上にも書きましたが、取扱スタートは 5 月上旬となり、
ほとんどの企業さまはこの『旬』を迎える前の時期から取扱をスタートダッシュし、
5 月下旬には落ち着きはじめ、6 月に入るとほとんどの企業さまは
取扱が減少していく傾向です。
しかし、らっきょうはが完熟するのは 6 月に入ってからになり、
それまでは味の乗っていない未熟ならっきょうを販売していることとなります。
そして、土付きの嫌われる理由の一つとしてあげられる発芽で、
らっきょうの発芽スピードはかなり早く、たった 1 日で 1 センチ以上伸びる時期もありますが、
その発芽も 6 月の『旬』完熟を迎えるとほとんど芽が伸びることがなくなります。
そこで、今年は芽が伸びにくくなり扱い易くなり、完熟することで味がのってくる、
6 月にも 2 段階目の完熟らっきょうの売り込みを御提案します。(有安海)

・スーパーマーケットで出来ない？

まあ、こんな記事を取り上げるのも如何かなと思いますが……

薬膳で健康始め

おいしく ぽかぽか

■突然、見舞われる「足のつり」の対処法と予防法...4
 目元を温めるアイマスクを90名様にプレゼント...4

肉・魚

鶏肉 鶏肉を補っておなかを温めるとされます。食欲不振や疲労回復、慢性的な下痢に力を発揮。

羊肉 胃を温め、冷えて弱っている胃腸の働きを活性化し、食欲不振や冷え症の改善に役立ちます。

エビ 腎臓の働きを高めて体力や気力を補います。足腰が冷える人や虚弱体質の人におすすめ。

木の実

クルミ 老化と関わる腎を補う作用があり、中国では「健腦の木の実」として常食されています。

冬におすすめの温め食材
 熱性の食材を取り入れた食事
 で体を寒さから守りましょう

毎日の食べ物が健康につながる「薬食同源」
 中国伝統医学には、毎日の食べ物で健康につながるという「薬食同源」の考え方があります。薬膳はこれを前提とし、体質や体調、季節に合わせた食材を組み合わせて体のバランスを整え、健康の維持増進を図る食養生です。

体を温める食材、冷やす食材
 薬膳では「五性」として食材を五つの性質に分類しています。
 ●熱性、温性の食材...気血(生命エネルギーや血液)の巡りをよくして体を温め、新陳代謝や免疫力をアップ。体を温める力は熱性のほうが強力。(例)「冬におすすめの温め食材」を参照
 ●平性の食材...体を温めも冷やしもしない性質。どんな体質の人でも1年を通して食べられます。主食の食材に多いのが特徴。(例)米、ジャガイモ、キャベツ、牛肉など
 ●涼性、寒性の食材...体を冷やすす食材。寒性のほうがより体を冷やします。夏の体温調節や、のぼせ、ほてりの緩和に役立ちます。(例)⑤...キュウリなど ⑥...スイカ、ニガウリ、ハマグリなど

薬味・スパイス

ショウガ 辛み成分のジンゲロンとショウガオールにより体がぽかぽかに、食欲不振の緩和効果も。

シナモン 生薬名を桂皮といい、漢方の方針薬に多用されます。体を温めて発汗と血行を促します。

ニンニク 気血を巡らせ、体を温めるパワーが強い。消化吸収力を高め、胃もたれや食欲不振に効果的。

トウガラシ 体を温める作用が非常に強く、胃腸を温めて胃酸の分泌を促し、消化を促進します。

野菜

カボチャ 気(生命エネルギー)を補い、脾(胃腸)の働きを高めます。疲労回復に最適。種にも栄養がたっぷりです。

ネギ 気血の巡りをよくして体を温め、発汗を促し、胃腸の働きを高めます。冷え症の改善にも。

タマネギ 気血の滞りを改善し、体を温めます。独特の辛み成分の硫化アリルは新陳代謝を活性化。

作ってみよう

体を芯から温めるカボチャのカレー粥

◎調理時間 30分 ◎エネルギー 約140kcal
 ◎食品機能 温め効果

温め食材のカボチャと鶏肉、ショウガにカレー粉を加えた、ぽかぽか温まるお粥です。鶏肉は小さく切ったものを最後に加え、加熱時間を短くして柔らかく仕上げます。

材料 (2人分)	作り方
●米.....1/2合 (75g) ●水.....600ml ●鶏肉.....100g ●カボチャ.....100g ●ショウガ.....1かけら ●カレー粉.....小さじ1 ●塩.....少々	1. 研いだ米を鍋に入れて水を加え火にかき、沸騰したら弱火にする。ショウガはみじん切り、カボチャは1.5cm角に切った大きさに切って、塩を振る。米を20分蒸らしたら鶏肉とカレー粉を加えて混ぜ、5分煮て、おたを3分ほど蒸らして完成。

冬のぽかぽか食養生で、元気な体

冬は体が冷えて免疫力が低下し、さまざまな病気の原因になります。薬膳の考え方で、体を芯から温め、免疫力を高めて健康な冬を過ごしましょう。

飲み物

●お茶を飲む 体を温める効果があります。生姜湯や柚子湯がおすすめです。

●お粥を飲む 消化が良く、体を温めます。カボチャ粥や鶏肉粥がおすすめです。

食材

●肉類 鶏肉、羊肉、牛肉など、体を温める効果があります。

●魚類 エビ、サケ、サバなど、栄養豊富で体を温めます。

●野菜 カボチャ、ニンニク、ショウガ、トウガラシなど、温め効果があります。

●果物 クルミ、干果類など、腎臓を補う効果があります。

食べ方

●温かいものを食べる 体を芯から温めます。

●よく噛んで食べる 消化を良くし、栄養を吸収しやすくなります。

●水分をこまめに取る 体を温め、新陳代謝を高めます。

食養生と合わせてやりたい冷え対策

冷えは体の芯から温めるだけでなく、手足の末端まで温めることが大切です。薬膳の考え方で、手足の末端まで温め、冷えを解消しましょう。

●足湯 足は体の芯から温めるのに効果的です。お湯に生姜や柚子を入れた足湯がおすすめです。

●カイロ 体を温めるのに効果的です。長時間使用する場合は、肌を保護するためにタオルを挟みましょう。

●靴 足先を温めるのに効果的です。厚手の靴や、足裏を温める靴がおすすめです。

●手袋 手を温めるのに効果的です。厚手の手袋や、手の甲を温める手袋がおすすめです。

突然、見舞われる「足のつり」の対処法と予防法

寝ていたら突然足がつって激しい痛みに見舞われた、という経験は誰でも一度はあるのではないのでしょうか。痛みが引くまではつらく、不安なもの。冬は特に足がつりやすい時期です。その対処法と予防法を知っておきましょう。

骨格筋にあるセンサーが誤作動し、筋肉が過剰収縮

「足がつる」とは、ふくらはぎの筋肉がけいれんを起こし、強い痛みを伴う状態を指し、こむら返りともいいます。ちなみに、「こむら」とは、ふくらはぎの古い呼び方です。筋肉のけいれんは、ふくらはぎだけでなく、足の裏や指、太もも、お尻、腰、背中などでも起こることがあり、医学用語では「有痛性筋けいれん」と呼ばれます。

なぜ足がつるのかは完全には明らかになっていませんが、骨格筋にあるセンサーの誤作動が原因の一つと考えられています。

人体すべての骨格筋には、伸びすぎや縮みすぎを監視する筋紡錘と腱紡錘というセンサーがあります。なんらかの理由でこれらのセンサーの働きが低下すると、筋肉が過剰に収縮し、筋肉の震えとなって現れます。

水分不足や筋肉量の減少が要因

センサーに誤作動を生じさせる要因として、体内の水分不足、加齢や運動不足からくる筋肉量の減少、ナトリウムやマグネシウム、カルシウムなどの電解質のバランスの乱れなどが挙げられます。時には、降圧薬や利尿薬などの薬が影響していることもあります。

頻度は少ないものの、腎不全や心臓病などの病気が引き金になる場合もあります。たまに足がつる程度であれば心配は無用ですが、毎日のように足がつるときは、病気が隠れている可能性もあるので、医療機関を受診しましょう。

足がつったときは筋肉を伸ばす

足がつったときは、過剰に収縮している筋肉を伸ばすことが大切です。つった側の足の爪先を両手でつかみ、手前にゆっくりと引き、

ふくらはぎを伸ばします。数秒から数分間そのままの姿勢を保ち、ゆっくり元に戻します。これを痛みが消えるまで繰り返します。

足のつりの予防にはストレッチが有効です。階段やイスなどに片足をのせ、反対側のふくらはぎとひざ裏の筋肉を30秒ほどしっかりと伸ばします。左右の足を入れ替えて同様に行います。

睡眠中は、足が冷えるのでつりやすくなります。レッグウォーマーや、ふくらはぎを覆う長さの靴下などをはいて寝るとよいでしょう。こまめに水分を補給する。毎日バランスよくミネラルをとるといったことも心がけましょう。ミネラルの中でも日本人はマグネシウムが不足気味です。スルメやワカメ、ゴマやナッツなど、マグネシウムを豊富に含んでいるものを意識してとりましょう。

また、足がつったときに即効性のある漢方薬の芍薬甘草湯もありません。足がつって心配という方は、薬剤師に気軽にご相談ください。

この年齢になって、結局、自分は何の為に、
この仕事を選んで日々努力をしているのかと考えて、結論が都度欲しくなってしまう。

アルファアの顧問税理士が『ホモ・サピエンス全史』が面白いと言うので、
読んでみたが最後までどころか最初の数ページで投げってしまった。
多分、著者は若いユダヤ人だと思うが、ひとつひとつの表現に肌が合わなかった。
どうも、生きてることの意味の立て方が、最初から違う様な気がする。
彼らは歴史上、土地を追われて生きて来たので、頼れるものは人でもなく、
土地でもなく、貨幣だったというのは頷ける。
だから、この本の著者は、貨幣の多寡によって人生が変わるという問題の立て方が
仕方が無いとしても、私は、この日本という自然豊かなところに生きているし、
育ててくれた両親もこの土地で、自然から恵まれる物事に支えられて生きて来た DNA を
引き継いでいて、少し違う感覚で生まれ育っている。
先週、久しぶりに訊ねた 95 歳、4 月で 96 歳になる母親は、
『本当に、貧乏をして暮らして来たから』と言っていた。
だけど、何不自由なく自分は育って来た。
それや、仲間のほとんどが持っていて、自分が持っていない物も多かった。

だからと言って、決定的な不満はなかった。

その様に思うと、自分を決定づけているのは、決して貨幣の多寡ではない。

自分を決定づけているのは、気持ちの充溢だけのように思う。

この食べて、美味しく栄養になる野菜を取り扱う仕事を選んだのも、

お金が儲かるからなんて、夢にも思っていない。

ただ、自分が大多数の時間を費やすのに、特にしたい仕事でも無かったが、

これなら、納得して続けていく事が出来ると思ったからに過ぎない。

この会社を始める 35 歳までは、

ずっと『自分は、こんな事の為に生まれて来たんじゃない』という想いに駆られて、

いろんな仕事を転々として来た。

転々として来て、一旦捨てたこの仕事に、結局戻って来た。

戻って来た理由は、この仕事なら方向を間違わなければ、

『自分はこの為に生まれて来た』と思える、

自分次第で、それは可能になると考えたからに過ぎない。

お金の値打ちは、どのように稼いだかより、

何に使ったかによって決まると友達から聞いたことがある。

仕事も同様で、仕事によって自分が何を心得る事が出来たかより、

その仕事によって、人に何を与えられたかによって、その価値は決まると思える。

この食糧品の販売という仕事は、世に食がある限り、あらゆる人と接点を持つ事が出来る。

その接点を持つ事が出来た人に、どんな影響を与えられるかは、

自分次第で如何ようにも変る。

いわば会社の行く末を決める社長のように、今の世界の在り様を決めている連中は、

既に世界の富を独占したのか、或いは崩される事のない体制を

更に固める時期に入ったのか。

私が観た、1969年にNew York 郊外で行われたWood stock というイベントは、既に、高度成長が終わっていた時代だったのかもしれない。終わっていたからこそ、1971年8月15日にニクソンショックという、ドルと金の交換制度が廃止になり、その後はいわゆるバブル経済に入って来たのだと思う。思うし、その非兌換紙幣ドルが、50年後の2024年8月15日に世界の貿易決済、つまり、基軸通貨の座を降りると宣言しても、何ら不思議ではない。その後の基軸通貨は、SDRという兌換紙幣に戻るとしても、それは、バブルという金融資産制度を生み出さないという意味でも理解できる。

その様に捉えると、これからの時代は実体経済のみが存在を許される事業になりそうな気がする。いつも思うのだが、ひとは何故、食するのだろうか。貨幣が無ければ、本当に食する事は出来ないのだろうか。少なくとも、この自然豊かな国に生まれていれば、貨幣という実態が無いものより、もっと、自然の摂理という実態のあるものに価値が戻っていくなら、食の在り様も、実態に即した内容に戻っていくのではないかと思う。食の実態とは、心身を健康に作るというところにあるのではないかと思う。

掲載したLife 1月号は、弊社の中澤が眼の手術の後、調剤薬局に寄った時に置いてあった、と持ち返って来た。スーパーマーケットのライフさんではない。『薬=ドラッグ』を取り扱う事業から出されているものらしい。巷では、ドラッグストアが食品を取り扱うようになって競合が変わったと聞く。現在は、オペレーションの違いで価格が随分安いとの事だから、さして気にも留めていないが、もし、この掲載されているようなテーマを掲げて、食糧品の販売を手掛けて来るとしたら、ドラッグストアは、かなりの強敵にならざるを得ない。

何故なら、これが『食』の本質を問う事になるからだ。

食の実態とは、この事を言う。

You are what you eat は、食の本質ではなく、単なる身体の実実に過ぎない。

食の本質、実態を求めるなら、この What は、What for に進む必要がある。

健康は、決して販売のテーマではない。

それ以外にない、というほど食の目的でしかない。

スーパーマーケットが、売上額という貨幣のみを追いかけていると、

いずれ、近い将来時代に取り残されてしまうのかも知れないと危惧している。

病気になって初めて、医者や薬が必要になる。

それまでは、食糧品屋の仕事だと思う。

その中澤は、**No doctor No medicine** という標語を掲げてこの仕事をしている。

だから、*Nourishing Vegi* というブランドを彼女は作った。

彼女がこの仕事で考えている事が、

ホームページ <https://www.alphar-net.com/health1.htm>

此処に纏まっている。

私は、正しいと思っている。

・新登場

熊本県産 特別栽培 吉田さんのみかん(津之輝)

兵庫県産 養父養生にんにく 2L・M

・商品案内変更

沖縄県産 特別栽培 屋宜さんのセロリ・・・w 1 0 特売

兵庫県産 津村子の岩津ねぎ・・・終了間近

ペルー産 有機栽培 ナチュラルヒーローバナナ・・・価格変更。値上げ

高知県産 特別栽培 山本さんのミネラルピーマン・・・価格変更。値上げ

兵庫県産 養父養生にんにく(金郷純白)・・・在庫僅少

・終了

鹿児島産 特別栽培 井出さんの実えんどう
鹿児島産 特別栽培 井出さんのスナップエンドウ
奈良県産 益田さんのあんぼ柿 3玉 p・・・2玉 p はまだあります。
兵庫県産 養父養生にんにく(ホワイト六片)
高知県産 明神さん達のキクイモ
熊本県産 特別栽培 吉田さんのみかん(南柑)

・2月新登場予定

宮崎県産 特別栽培 山内さんの新玉ねぎ・・・w10 予定

・3月新登場予定

熊本県産 特別栽培 吉田さんの不知火・・・w12 予定

・4月新登場予定

沖縄県産 特別栽培 栗野さんのスナックパイン・・・w15 予定
沖縄県産 特別栽培 栗野さんのピーチパイン・・・w15 予定
長崎県産 特別栽培 なんぶ新玉ねぎ・・・w15 予定
宮崎県産 特別栽培 誠のブロッコリー・・・w16 予定
米国产 有機栽培 Organic 樹成り熟成アボカド・・・w18 予定

それでは、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