

いつもありがとうございます。

W10 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。

いつもありがとうございます。

W10 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。

・長崎県 特別栽培 なんぶとまと

ながさき南部生産組合は、

長崎県島原半島一帯に約 130 名ほどの組員さまを抱える農事組合法人です。

島原半島はもちろん周囲を海に囲まれ、

雲仙岳を中心に起伏にとんだ丘陵地が広がっており、

温暖な気候、肥沃な大地、と作物を育てるには恵まれた条件が整っています。

その様な自然環境を有効に活用しながら、

「安全な食べ物を長崎の大地から」を合言葉に、日々追及し続けている生産組合です。

アルファーが取り扱っている、とまと自体は、

どの産地も味も品質も優れている自負があるのですが、

特にこのなんぶとまとは、

とまと売り場の中でも中心になり得る ことが出来るとまとだと思っています。

品種は瑞光という品種になり、特徴は丸というよりは楕円形に近く、

少しごつごつした形をしており、棚持ちが良く、糖度が高いと言われています。



商品規格は数週間前まで、指定不可の 2-5 玉パックのみで玉数に統一性が無く、
売り場が散らかってしまうため発注し難かったかと思いますが、
数週間ほど前から、少し割高になってしまうのですが、
2 玉 3 玉 4 玉と玉数が指定可能となりました。

寒かった先週と比べ今週からはあたたかくなってきます。
あたたかくなってくれば、とまとの消費量は増え始めてきます。
6 月下旬ころまでの取扱を予定しておりますので、
残り 3 カ月弱、販売計画を立てても頂けると幸甚です。

・ビデオ月間テーマ 4月脱鼻ムズ



<https://youtu.be/oABo-P7avYs>

花粉症対策の食べ物についてのビデオです。

脱鼻ムズと、言い換えていますが、他の言葉が思いつきませんでした。

花粉症の人の基本的に押さえる食べ物をまず、列記しています。

抗酸化アップ、免疫力アップ、粘膜強化、腸内環境に特化したものを、
中心に食べる事が大事です。

抗酸化アップは ビタミン C E ポリフェノール 具体例は れんこん、ブロッコリー、りんご

免疫力アップは ビタミン A C E 他 にんじん、じゃがいも、かぼちゃ

粘膜強化は ねばねば食材 白い食材 長芋 里芋 オクラ 納豆

腸内環境は 食物繊維 発酵食品 ごぼう ヨーグルト むか漬

そしてここからが本題になります。

抗ヒスタミン作用の食品と、抗アレルギー作用の食品を摂るようにします。

また、多く摂取してはいけない物も言っています。

大葉や生姜、玉ねぎ、大根 青魚など・・・です。

ビデオをご覧ください。

今回はハーブティーを多く取り入れました。

風邪の症状にも効果的面で、

日常的に使っています。

興味を持っていただけたら幸いです。（中澤佐江子）

・腸活ネタの続き

先日の腸活ネタの続きです。

一応おさらいとして食物繊維の種類ですが、ひとつは不溶性食物繊維。

もうひとつは水溶性食物繊維と、大きく分けると食物繊維の種類はこのふたつとなります。

前回に腸内細菌の種類は多く、その為よりたくさんの種類の食べ物から、

食物繊維をとることをお勧めしましたが、現実問題たくさんの種類の食べ物を、

毎回そろえて食べるのはなかなか難しいと思うので、

どんな食べ物が、食物繊維を多く含んでいるのか調べてみました。

紹介しているサイトで様々ですが、総じて紹介されているのが

『穀類・豆類・イモ類・野菜・果物・きのこ・海藻類』でした。

で、弊社として一番腸活のために食べてほしい野菜は『ごぼう』です。

何故ごぼうなのか？？というと、上記の食物繊維のバランスが非常によく、

不溶性と水溶性がほぼ同じ量で含まれています。

これは他の野菜にはなかなか見られない特徴です。

他の野菜で、ごぼう並みに食物繊維を含んでいるのはモロヘイヤやブロッコリーですが

どれも不溶性に偏っています。

また、ごぼうは古くから食べられていて、馴染みが深いため是非腸活のために、

食べてほしい食材です。

そこで弊社の一押しのごぼうは何といてもやはり

現在絶賛取り扱い中の『和田さんのごぼう』です。

測定日	産地	生産者・商品名	品種	硝酸態窒素(ppm)		糖度	
				中央	根元	中央	根元
2022/12/15	北海道	和田さん 畑ごぼう	正作	90.4	72.3	12.6	22.8
2022/3/28	北海道	和田さんの太すぎごぼう	正作	208.0	163.0	17.0	12.2
2021/10/7	北海道	和田さん 太ごぼう	正作	260.0	899.0	17.4	12.1
2022/7/15	宮崎県	濱口さん 畑ごぼう	霧島白肌	185.0	-	19.0	-
2020/3/17	宮崎県	濱口さん 太ごぼう	霧島白肌	637.0	757.0	14.0	6.7
2018/8/8	宮崎県	濱口さんのごぼう	霧島白肌	278.0	-	22.7	-
2021/6/23	宮崎県	爰野さんの洗いごぼう	山田早生	314.0	-	16.7	-
2022/3/28	青森県	津軽産直組合 南部ごぼう	すなお白肌	23.2	13.7	8.0	16.0
2021/10/14	北海道	伊藤さんのごぼう	柳川中生	197.0	1144.0	18.8	9.9
2021/3/25	北海道	伊藤さんの畑ごぼう	柳川中生	434.0	1008.0	15.8	12.7
2021/3/25	北海道	伊藤さんの太ごぼう	柳川中生	384.0	1121.0	18.0	11.0
2021/2/17	北海道	一戸さんのごぼう	柳川理想	373.0	744.0	19.3	15.5

	測定日	硝酸態窒素	糖度
濱口さん畑ごぼう	2020/4/28	637	14.0
濱口さん太ごぼう	2020/3/17	-	15.7
和田さん太ごぼう	2019/12/29	134	18.3
濱口さん太ごぼう	2019/12/29	35	14.5
木村さんごぼう	2018/12/27	-	15.1
和田さん畑ごぼう	2018/12/27	-	15.5
和田さん太ごぼう	2018/12/27	-	16.6
一戸さんごぼう	2018/12/27	-	20.2
濱口さんごぼう	2018/8/8	278	22.7
和田さんごぼう	2018/2/5	223	19.6
一戸さんごぼう	2018/1/29	308	20.7
和田さんごぼう	2017/10/24	388	21.7
木村さんごぼう	2017/10/24	445	15.9
西岡さんごぼう	2016/1/19	416	16.5
和田さんごぼう	2014/11/19	458	25.0
木村さんごぼう	2014/11/26	617	10.0

これは過去に測定した弊社取り扱いのごぼうです。

和田さんのごぼうはやっぱり数値が高いです。

一昨年の作は北海道が天候に恵まれず今ひとつ数値が伸びなかったですが、
 昨年の作はいい数字です。

ごぼうはそもそも糖度が結構高くて、

一般的なごぼうでも大体 10.0～16.0 くらいにはなります。

ところが、和田さんのごぼうは、その数値から比較するとやはり高いです。

この表の中では 2014 年の作が最も高く 25 度。

毎年こうなるわけではないですが、平均して高い値を出しています。

さすが和田農園さんです。

今 2 月末でまだ継続となりますので、

いまだ取り扱いされてない店舗様も取り扱いをしてみたいかでしょうか。

・3月 月間テーマ【抵抗力UP】

3月の月間テーマ **抵抗力UP**

ユース
ビタミンA・C・Eで抵抗力をサポート!

健康維持には、3つのビタミンがカギ!

ビタミンA
皮膚・粘膜の維持
人参 レシピ一覧

ビタミンC
抵抗力サポート
じゃがいも レシピ一覧

ビタミンE
若々しさのサポート
ブロッコリー レシピ一覧

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

にんじんサンドウィッチ

ブロッコリーのポテトサラダ

南瓜とブロッコリーのペペロンチーノ

「花粉が飛び始めている」という言葉を、先週ごろから天気予報で多く耳にします。

私にとって、とても嫌な期間が来てしまったようです。

花粉だけでなく、

風邪、インフルエンザ、アレルギー物質等の外敵が、体内に入り込んだ際、

免疫力を、強化できているか・いないかで、

後々の症状の重さに、大きな差が出るとされています。

そんな、**免疫力**ですが、

ここ数年の感染予防の強化で、**弱まっている傾向にある事**はご存じでしょうか。

ウイルスにさらされにくい環境では、ウイルスとの戦いが無い分、

抵抗力を鍛える機会が減少します。

この、免疫力が弱い状態で、体内に外敵が侵入した場合、

症状が重くなったり、回復が遅くなる事が考えられます。

そんな、今の時期に大切である「**抵抗力 UP**」について、
アルファーでは、3月の月間テーマに上げ、
免疫力がアップする食材について動画・パネルで解説を行っています。

【3月月間テーマ・動画】

<https://www.youtube.com/watch?v=-sBB82wLdQo>

又、パネルでは、
健康についてあまり詳しくない方でも、
必ず耳にしたことがある成分・**ビタミン群**(A・C・E)を含んだ、
食材を中心に構成を行っています。

ビタミン群といえは、
フルーツに多く含まれているイメージが強いですが、
じゃがいもや、**野菜**からも多くのビタミンを摂取する事が出来ます。

パネル内・QR のレシピを参考に、普段の食事を通して、
免疫力について考えていただきたいと考えております。
是非、パネルと動画、合わせてご活用ください。(販促部:吉田紗知子)

・4月の月間テーマ【食事で脱鼻ムズ】『食』でアレルギーに負けない体づくりを

4月の月間テーマ

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

食事で脱鼻ムズ

『食』で、アレルギーに負けない体づくりを

暖かくなって、外出しやすくなっても、
今度はアレルギーが辛いシーズンに...
食の改善で、普段から体調を整え、
快適な春を過ごしましょう。

大葉 薬味だけじゃ勿体ない!
大葉のポリフェノール

■βカロテン、ビタミンBに加え、ポリフェノールを含む。

■アレルギーに過剰に反応しないよう、正常に保ってくれる。

ラップソーセージ
大葉くるくる
レシピ

アレルギーの主な原因

食生活 不規則な生活習慣 疲れ
ストレス ハウスダスト 環境(大気)汚染

玉ねぎ
玉ねぎのケルセチン

■アレルギーのもととなるヒスタミンの量を正常に保つ。

■粘膜を健康に保って、アレルギーを侵入させ辛くする。

新玉ねぎのステーキ
レシピ

今回は、4月の月間テーマ【食事で脱鼻ムズ】の御提案です。

この発注書配信時点では、まだ2月の終わり。

まだまだ厳しい寒さが続く時期ですが、三寒四温を繰り返し、

やがて暖かくなって外出しやすくなった！と思ったら...

今度は花粉症をはじめとする、アレルギーに悩まされる日々が やってきてしまいます。

それらのアレルギー症状を抑えるには、薬を使用したり、アレルギーをなるべく遠ざけたりと、
様々な方法がありますが、

今回のテーマでは、日々の「食」に工夫を取り入れることで、**身体の機能を整え、
春を快適に過ごしましょう** という御提案です。

上図のパネルでは、大きく2つの野菜をピックアップしています。

まずは『大葉』。

大葉が身体に良いということは、ご存知の方も多いと思いますが、

パネルにもある通り、本当に『薬味だけで食べるのは勿体ない野菜』です。

β-カロテンやビタミン B などに加え、

ハーブに含まれることの多い ロズマリン酸 も含んでいます。

β-カロテンは、粘膜の保護に役立ち、ビタミン B 群は代謝に関わり、
身体基礎部分を支えます。

また、ロズマリン酸はポリフェノールの一種で、抗酸化作用や抗炎症作用を持ちますので、
まさにアレルギー症状の緩和に役立つ野菜なんです。

弊社では『宮崎県産 特別栽培 <誠の香り>大葉』を取り扱っており、

これこそ薬味だけで味わうには勿体ない、自慢の美味しさを持った大葉です。

是非、料理やジュースに使用して、沢山食べて頂きたいです！

■ ラップソーセージ大葉くるくる レシピ

<https://cookpad.com/recipe/4445595>

■ 大葉ジュース レシピ

<https://cookpad.com/recipe/3341021>

次に『玉ねぎ』。

パネルにもあります通り、『ケルセチン』という成分がカギとなります。

ケルセチンは、よく血液をサラサラにすることで知られていますが、

強い抗酸化力を持つとされていて、**アレルギー症状を引き起こす元となる、**

ヒスタミンの量を正常に保つ働きを持ちます。

また、粘膜を正常に保って、アレルギー自体を侵入させ辛くする働きも持っています。

弊社では、

現在取扱い中の『北海道産 特別栽培 中村さんの玉ねぎ NEO』に加え、

ここからは新玉ねぎとして、『宮崎県産 特別栽培 山内さんの新玉ねぎ』が w11 から、『長崎県産 特別栽培 なんぶ新玉ねぎ』が w14 から開始予定です。

■ 新たまねぎステーキ レシピ

<https://cookpad.com/recipe/4519442>

日々の「食」を見直し、また、工夫することで、
時期に合った食材を摂り入れるよう心掛ける。
そうすることで、その季節に必要な身体の機能は、だんだんと整えられていきます。
この記事執筆するにあたって、自分自身もそうあるべきだと、
改めて思い返したように思います。

「食」から整えていくこと、また、それを楽しむことを、
是非売り場にて、来店されるお客様に、発信して頂けたらと思います。
(販促部：渡部智加)

・ペルー産有機栽培バナナのご連絡

本日 2 月 27 日の通関次第ですが、くんじょう処理がなければ
3 月 7 日納品からバナナが再開となります。
ご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。

まさか麻薬王の息子の逮捕がこんなところまで影響を及ぼすとは思ってもやらず
世界は色々なところで繋がっていると痛感する出来ことでした。

・新登場

鳥取県産 有機栽培 平木さんの Organic さつまいも・紅はるか

・商品案内変更

兵庫県産 特別栽培 津村子の岩津ねぎ・・・価格変更。値下げ。

静岡県産 伊豆湯ヶ島わさび・・・休止。

2 週間単位で確認していきます。

・終了

愛媛県産 岡野さんの瀬戸内せとか

・3 月新登場予定

宮崎県産 特別栽培 山内さんの新玉ねぎ・・・w 1 1 予定

熊本県産 特別栽培 吉田さんのしらぬい・・・w 1 3 予定

長崎県産 特別栽培 なんぶ新ジャガイモ・・・w 1 3 予定

・4 月新登場予定

長崎県産 特別栽培 なんぶ新玉ねぎ・・・w 1 4 予定

それでは、今週も沢山の御注文のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

有限会社アルファー

吉田清一郎