

あいのお消費の会

いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部
 連絡先 愛農流通センター名古屋本部
 名古屋市天白区井口2丁目903番地



爽やかな果実の風味が
 ング。クランベリーの
 ンベリー、酢をトッピ
 たので、カカオ、ク
 不良で冷えるタイプだっ
 できました。私は血行

この日は冷え対策として甘酒三姉妹さん
 手づくりの甘酒とそれにプラスすると良い
 食材が出され（シナモン、黒ごま、アーモ
 ンド、カカオ、酢、クランベリー等）自分
 に合った食材を選んで実際に薬膳の体験も

かかります。
 体の中を巡る三つの要素を気（生きてい
 くのに必要なエネルギーを温めて巡らせ、
 新陳代謝を促す）、血（全身に栄養分や酸
 素を運び老廃物を回収）、津液（体を潤し
 ながら体温調節や関節の働きを滑らかにす
 る）とし、自分の気になる症状が気・血・
 水（津液）のバランスとどう関わっている
 のかをチェックしていくと、自分の冷えの
 タイプがわかり、冷えを改善する食材がわ

季節や体調に合わせて 食材を組み合わせた献立

薬膳講座に参加して

昨年十二月二十日（日）、半田市中村町
 一の七の旧中埜半六邸で、あいのお消費者
 の方が講師となり『「なぜ冷える？」冬の
 薬膳ミニ講座』が開かれました。「薬膳と
 は、中医学の理論に基づき食材の性質や味
 の効能を利用して、病氣予防や病後の回復、
 健康長寿などを目的に作る食事・・・」から
 始まり初心者の私でも興味深い内容でした。

甘酒にとても合っていました。
 印象に残ったのは、「食材全てが持つ働
 きを認めた献立作り」、「初めからこれは
 食べてはいけなないと除かれる食材は無く、
 季節や体の状態に合わせて組み合わせ」、「
 「自然の恵みに感謝して受け入れ理解して
 摂取する」。様々な食へのアプローチがあ
 る中で、共通している部分を感じました。
 (S)

いろいろある冷えのタイプ

- ①陽気不足タイプ→手首足首までの
 強い冷え、腰の冷えや腰痛、お風呂
 で温まってもすぐに冷たくなる、頻
 尿や尿のトラブル、むくみ（おすす
 めは温性や辛味の食材で、にら、ね
 ぎ、くるみ、えび、ニンニク、生姜、
 唐辛子など）
- ②気血不足タイプ→手足の先が冷た
 い、顔色が白い、たちくらみする、
 疲れやすい、食欲不振、下痢、月経
 量が少ない、月経前や月経時に冷え
 やすい（おススメは気を補う穀類、

- イモ類、大豆、鶏肉、牛乳、イワシ、
 などや、血を補うひじき、黒豆、卵
 など）
 - ③血行不良タイプ→下半身が冷えて
 上半身に熱感、肩こり、しびれ、月
 経痛、PMS、子宮筋腫や子宮内膜症
 （おススメは、滞った血の流れをス
 ムーズにするたまねぎ、にら、カカ
 オ、甘酒、酢など）
- その他に、水が多いために冷える
 タイプ、胃が弱くて冷えるタイプが
 あります。

自分の目でジャッジして買い物できるように 添加物勉強会に参加して

昨年9月に知多市で行われた添加物勉強会の参加者
 の感想を紹介します。

☆日頃から添加物には敏感で極力避けています。有機
 野菜がほしくて、ネットで愛農さんを知り、会員にな
 りました。まわりにはまだまだ無頓着な人が多く、もっ
 と食べるものに関心を持って、安心安全な食品を手
 に入れるようにしてほしいと思います。安く、手軽に手
 に入る食品ではなく、国民の健康を考えて国民全体に
 できる限り安全な食品を提供してほしいものです。添
 加物の危険性を広く、広めていただきたいと思います。

☆2時間弱では物足りないくらい、もっともっとお話
 が聴きたかったです。今でも食品の裏側の表示はよく
 眺めて来ましたが、カタカナばかりで、よくわからず・・・。
 今日（の添加物の話）はほんの氷山の一角だろうけど、
 今後の参考になります。添加物のことを考えると、そ
 こらのスーパーでは何も買えなくなりそうです。自分
 の目で“ジャッジ”していける力をつけていきたいで
 す。

（編集部から）添加物教室は今後も随時開催してい
 きたいと思います。講師は愛農流通センターの江端貴社
 長で、添加物を使った実験なども交えながら、添加物
 について分かりやすく解説していただきます。「わが
 町でも開いてほしい」というリクエストも受け付けて
 いますので、愛農までご連絡ください。

読者からのお便りコーナー

◎いきいき通信に出ていた「鶏の解体」ととても興味があります。こちら方面でも是非開催していただけますか？ぜひぜひ！！よろしくご検討ください。（Iさん）

（編集部から 昨年7月生産者の池野十誠さんを講師に「鶏肉と卵の料理教室」を開き、鶏の解体も行いました。ご要望は愛農にお伝えします。開催希望は、愛農までご連絡ください）

◎（昨年9月号で紹介した）マヨネーズのアルミ口をつまようじで刺す、なるほど～！！知っていたようで知らないアイデアですね。サラダやたこ焼き、お好み焼きなどにいいですね。見た目もきれいですし、使い過ぎも防げるかも。（Kさん）

◎昔は「若松軒」（半田市の和菓子屋さん。昨年8月号にお店紹介を掲載）の玄米志る粉（しるこ）が好きで、お正月には食べていました。最近に行くこともなく、とても懐かしくなりました。店での貼り紙（安心な材料を使っている旨の）は以前あったかどうか覚えていませんが、そうだったんですね。一度行ってみますね。（Nさん）

◎あいのうセールアンケートを見て感じたことですが、無記名になっていますが、注文書と一緒に出すので、誰が書いたか分かるので、出たくない人もいるのでは？セール（特に天白店）では、レジで長い列ができていますが、みなさまに「ご意見、ご要望はありませんか？とお聞きするのもいいのでは？」私の周りの（消費者の）方々は「あいのうさんは品揃えが少ないから生活クラブがやめられない！」、「豊田健康センターに行くとき色々そろっているから楽しい」という人もいます。（Yさん）

編集作業を手伝ってくれる方を大募集！

いきいき通信では編集作業を手伝ってくださる方を募集します。集まった原稿をご自宅のパソコンでレイアウトしていただきたいと思います。基本的なWord操作ができればOKです。

作業の詳細内容は問い合わせ時にご案内します。編集作業に興味のある方は、愛農流通センター知多営業所の小谷さんまでお問合せください。

雑草や冬野菜に生命の強さを感じる 自給村だより



ハンマーナイフローターを使って畑の草刈

年が明けて1月。毎朝、自給村の畑は凍っています。住んでいるところに土のない私にはそれがとても珍しく、朝ガチガチに凍って、日差しが当たると何事もなかったように氷が溶け元気になっている雑草や冬野菜に生命の強さを感じます。

畑では、キャベツ、白菜、大根、人参、ほうれん草が随時収穫でき、草もあまり生えないので、穏やかに時が過ぎていきます。

この時期の作業は、休ませていた畑の草刈、茶畑の剪定、椎茸のホダ木切りと、薪割り。畔補修も取り掛かり、田んぼの準備が始まったところです。私が自給村に参加して約1年。やっと一通りの作業を見てきました。

3月から新たな年度が始まります。週末にメンバーが集まって作業する自給村。無農薬、有機肥料でお米、野菜作りを行っています。年会費1万円で、働いた作業時間の比率で、収穫したお米を分配します。自給村の場所は、豊田市旧小原村、愛農流通センター本社のもう少し奥にあります。農作業やってみたい人、自然の匂を感じたい人、美味しい無農薬野菜が食べたい人、自然の空気の中でリラックスしたい人。自給村のメンバーになりませんか？初心者も経験者も大歓迎です。3月6日キックオフとして、新年度開始です。申し込み、お問い合わせは、自給村村長の池野さん(090-1472-7670)までお気軽にご連絡ください。（伊藤嘉野）

編集後記

消費者の会で今月23日（火）10-13時まで、大府市のげんきの郷あすなろ舎調理室で、ぬか漬教室を開きます。漬物の道長さんの社長夫妻が講師で、毎年大好評の教室です。参加費は1人1,000円です。ぬか漬のほか、塩麴もつくります。お昼ご飯も兼ねて、漬物など同社の商品の試食もします。社長夫妻のお話も大変おもしろく勉強になります。お腹一杯、ためになる情報一杯ととても満足いただける内容だと思います。愛農以外のお友達のご同伴もOKです。問い合わせや申し込みは各営業所までお願いします。（じ）