



アロエ便り

2月号
2015年2月

有機JAS認定工場
(株)平田農園
群馬県高崎市棟高町787-23
TEL:027-373-8887

暦の上では春となり、日が長くなり昼間の日差しにも春の気配を感じる今日この頃ですが、
まだまだ水道の水は冷たく、寒い日が続いています。空気が特に乾燥するこの季節は
万病のもとと言われる風邪をひきやすくなります。手洗いやうがいだけでなく、睡眠中に
マスクをするのも風邪の予防に有効だそうです。ぜひ一度お試しになってはいかがでしょうか。



有機～ゆうき～のおはなし

“食の安全”が叫ばれることが多くなり、体(健康・美容)のことを考えて有機食品を
食べたい、家族に食べさせてあげたいと思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
体に良さそう、安全などのイメージがある「有機」についてご紹介したいと思います。



「有機JASマーク」

農林水産省の認定登録機関の
厳しい検査に合格した食品のみが
付けることを許されているマークです。

●有機ってなに？

有機はオーガニックと同じ意味です。私たち人間も含めて、自然界で生物を構成する物質のほとんどが有機物からできています。また、「自然発生的な、生来の」という意味もあり、そこから派生して、農薬や化学肥料に頼らず、太陽・水・土地・そこに生物など自然の恵みを生かした農林水産業や加工方法をあらわす言葉になったわけです。

●有機は安全？

有機・オーガニックは、畑で使う資材をはじめ加工食品の添加物についても、可能な限り化学的なものを排除していますので、化学的危険リスクは一般の食品に比べて極めて低くなっています。一般食品の化学的危険リスクと比較した場合では「安全」ということになります。

●有機は美味しい？

一般論としては「有機食品は美味しい」と言えるでしょうが、味の感じ方は人それぞれなので美味しくないと感じる方もいらっしゃると思います。また、農産物は天候や日当たり、収穫次期、保管方法など、さまざまな要因で味に差が出ます。ひとつ言えるのは、自然に近い味がする、本来の味がするということです。

●有機は栄養価が高い？

有機農産物が一般品に比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれるというデータはあります。しかし、すべてのオーガニック食品が栄養価に優れていると結論するためには、もっと比較分析が必要です。

。;°☆°;。体の内側から乾燥予防。;°☆°;。

空気の乾燥が続くこの時期は身体に必要な水分を失いやすく、空咳、喉のイガイガ、髪やお肌のパサツキ、あかぎれ、お通じのトラブルなどが起こりやすくなります。
体を潤す食材を取り入れて、乾燥に負けない体を目指しましょう。



1. 体の潤いを保つもの・・・乾燥で失う潤い成分を補いましょう。
長いも、白きくらげ、れんこん、ゆり根、くわい、松の実、ピーナツ、鴨肉、豚肉など

2. 水分を生み出すもの・・・身体に必要な水分を生み出す＝甘酸っぱいものなどを取り入れましょう。
梅、あんず、レモン、ぶどう、梨、柿、豆腐、白きくらげ、長いも、くわいなど



3. 辛味のあるもの・・・辛味のあるものは血液の流れをよくし、新陳代謝を活発にしてくれます。
ネギ、しそ、しょうが、シナモン、香菜など ※辛味は摂り過ぎると乾燥が進むので注意が必要です。



※諸説あり