

バランスαニュース

「バランスαニュース」はユーザーの皆様と販売者・メーカーを結ぶ情報交換誌です！



(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巢鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812

# お急ぎください！ お米予約は完売が近づいております。

おかげさまで

「高橋剛と仲間たちのお米」は、

今年も本当にたくさんの方から  
ご予約を頂戴しております。

初登場「つや姫」は、やはり人気で

当初予定を超えてお申込いただいたので、  
生産者に頭を下げ、追加確保 いたしました。

早期予約特典プレゼントは  
「お米完売」まで続行します！

前号(平成23年8月25日発行)では  
早期予約特典の「鳥海山／栗駒山姫  
竹水煮」(2ビン)のプレゼントは、9  
月30日までの予約お申込みで締め切  
りとなっておりますが、お米の完売が  
予想より早く近づいてまいりましたの  
で、締め切りは取っ払って、お米の“完  
売”まで特典をつけさせていただくこ  
とにしました。

## 放射能の自主検査を行います。

山形県では、9月末までにお米が収穫されるすべての市町村でのサンプル検査を行い、その結果を公表して出荷許可を出す予定です。

「高橋剛と仲間たちのお米」については、さらに10月初旬に第三者機関に委託し、放射能検査の測定値を明確にして、皆様の負託にお応えしたいと考えております。

お米をご予約いただいたすべてのお客様へは、自主検査結果が出次第、速やかに(郵送にて)ご連絡させていただきます。



## 食欲の秋

みなさんはどんなお食事を楽しんでますか？

次ページは「長寿と食の関係について」プチ特集です！どうぞ、ごらんください。



# 長寿の秘訣は「食」にあり



## 長寿の里の“長寿食メニュー”

東京・新宿駅から中央本線に乗り、高尾から西に三つ目の駅が上野原。ここが山梨県で最も東に位置する上野原市の玄関口です。

この上野原駅から北にバスで20分ほどのところにあるのが「長寿の里」として有名な桐原（ゆずりはら）地区。昭和40年代半ばに、近藤正二東北大教授によって“日本一の長寿の里”として紹介され、現在でも100歳以上の方の割合が全国平均の2倍近い、現役長寿の里です。

桐原地区は、1000m～1300mの山地の間を縫うように流れる鶴川にそって、標高300m程度の南斜面に点々と畑作地が散在する農林集落です。ここの「ふるさと長寿館」では、昔からの桐原長寿食メニューを食べさせてくれます。その内容は、

- キビご飯（キビ20%）
- 地粉うどん
- コンニャク
- お漬物
- せいだのたまじ

「せいだのたまじ」とは、小ジャガイモを皮付きのまま油で炒め、味噌・砂糖・酒で煮込んだものです。

また、桐原で昔から食べられていたおやつが「酒まんじゅう」。これは麴から作る甘酒（アルコールではありません）をベースにした蒸し饅頭で、江戸時代から甲州街道の人気商品だったとか。

長寿食といってもいずれも、「野菜・穀類」「素朴」「発酵食」「地産地消」という日本食の基本型をきちんと踏まえているだけで、特別なあつらえはありません。



“長寿の里”で有名な山梨県桐原



せいだのたまじ →

酒まんじゅう



## 「梅茶豆魚豚菜」？

# 梅茶豆魚豚菜

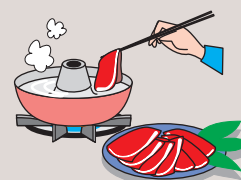
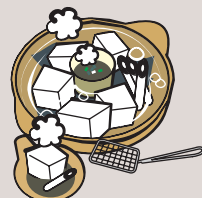
古代からの日本の食文化研究の第一人者である永山久夫先生は、その『長寿村の100歳食』の中で、日本各地の長寿の方々の食生活を取材・インタビューされ、その結果“共通の食の好み”を抽出し、それを「梅茶豆魚豚菜」と表現されました。

これは「梅干」「日本茶」「大豆（味噌・豆腐）」「生魚食（刺身・鮭）」「豚（沖縄のみ）」「野菜（きのこ・山菜・海草を含む）」の略だそうです。

この内容を機能性で言い換えると、

1. 抗酸化力／梅干、緑茶、野菜
2. 良質たんぱく／大豆、生魚、豚
3. 微量栄養素／野菜、生魚、大豆（発酵食）
4. 抗菌性／梅干、日本茶

といったところでしょうか。



## 短命の原因は・・・

一方、この逆の短命の原因となる食習慣はというと、WHO（世界保健機構）の研究者として、世界中の食生活を身の危険を冒して調査し続けた家森幸男京都大学名誉教授の『長寿食世界探検記』によれば、

「塩」「脂」「糖」「アルコール」が四悪ということになります。「肉食」が問題になるのは、「塩」「脂」を結果として大量に摂取することになるからだそうです。

「塩」「脂」「糖」「アルコール」の四悪の共通する特色は、多量摂取を続けると身体がより多く欲しがらくなる、という点です。これを精神医学の用語で“嗜癖（アディクション）”と呼びます。

この四悪の多量摂取が動脈硬化や糖尿病や神経障害や免疫低下を引き起こし、結果として脳卒中・心臓病・ガンという疾病を結果していくことは皆さまよくご存知のとおりです。

## “嗜癖”が命を削る

アメリカの低所得者層で肥満が増大し続けている現象が、ハンバーガーやドーナツやポテトチップスを食べ、ビールを飲みながらTVを見る…。こうした食習慣が、“カウチポテト”という言葉で揶揄されたのは、15年以上前のことです。

かつて長寿県日本一だった沖縄が、急速に寿命（特に男性）を縮めていったのは、若者たちがアメリカ食文化に大きく影響されたことと深い関係があると言われていていますね。

数年前、アメリカで1ヶ月間マクドナルドのファストフードだけを1日3食、毎日食べ続けるとどうなるか、自分の身体で人体実験した方のレポートが公開されたことがありますが、確か肝機能障害を起こして、そのまま入院されたかに記憶しています。



## ヨーグルトは自己免疫力を高める！

家森先生と言えば、日本にコーカサスヨーグルト（日本では従来ヨーグルトと区別してケフィアという名が一般的でしょうか）を紹介したことでも有名です。

家森先生はコーカサスのグルジア共和国（旧ソビエト連邦、カスピ海と黒海にはさまれた標高5千メートル級のコーカサス山脈のふもと）にWHOの調査で訪れた時、長寿者が多く、かつ脳卒中や高血圧、心筋梗塞等食生活による障害が極めて少ないことに驚きました。

そしてグルジアのいくつかの食材を持ち帰り、その中で、コーカサスヨーグルトがいつまでも腐敗しないことに気づきます。

ところがそのヨーグルトを調べてみても、

## 自己免疫力

乳酸菌類が3種類検出されたほかは取り立てて特徴があるわけではありませんでした。

先生はさらにそのヨーグルトを京都パスツール研究所で臨床試験してもらい、コーカサスヨーグルトにインターフェロン（免疫物質の一つ）を活性する能力があることを知ります。そう、コーカサスヨーグルトは「バランスα」と同じ“自己免疫力”賦活食品だったのですね。



コーカサスヨーグルト“ケフィア”のタネ菌

## 認知症になりにくい食事って？

長生きしたけど、認知症になってしまったというのでは長生きのかわりありませんね。

家森先生が注目したのは、ハワイの日系人です。彼らは国際比較調査で驚くほど（老年性）認知症が少ないのですが、その理由を“豊富なビタミンE”のおかげであろう、と家森先生は想定されています。日本の同年齢と比べて血中のビタミンE量が2倍近かったそうです。

脳神経は活性酸素が発生すると自らを破壊する自殺行動（アポトーシス）をとります。この活性酸素を減らす働きをするのが抗酸化栄養素で、ビタミンEもその仲間です（ちな

## ビタミンE

みに「バランスα」も同じく強い抗酸化機能を備えています）。

ハワイの日系人は沖縄出身者が多く、その食文化をそのままハワイの地で続けているそうです。ゴーヤやヘチマなどの食材をふんだんに使い、それに加えて様々なトロピカルフルーツを生で食べる習慣を原住民から学びました。これらのフルーツもまたビタミンEの宝庫です。



今年もやります!!

# 期間限定『超簡単! 真室川芋の子鍋セット』

予告編



激うまっ!

毎年11月~12月中旬、  
期間限定数量限定で販売させていただいている  
『超簡単! 真室川芋の子鍋セット』。  
今年もただいま準備中です。

山形牛のばら肉の出汁で、サトイモ・ゴボウ・コンニャクを煮込み、  
原木ナメコと長ネギを散らして、熱々を食べるシンプルな汁物です。  
それだけに素材の良さが引き立ちます。  
特に皆さんに絶賛されるのが「サトイモ」の Spoon ですくえるよう  
な柔らかさ。サトイモは土がすべてです。  
『鍋セット』用のサトイモは、自家用の畑で、完熟堆肥をふんだんに  
漉き込んだふかふかの黒ボク土で、丹精こめて育てられています。  
農薬を使わないので土壌菌類が豊富でかつ、「バランスα」活性液  
の土壌散布によって病菌を寄せ付けません。  
お楽しみの「真室川おばちゃんの手作り無添加お漬物」も3種類入  
ってとってもお得なセットです。



具材は皮をむいて食べやすい  
大きさに切っておりますので、  
そのままお鍋に入れ、添え付  
けの煮汁で煮込むだけ!

## ◎『バランスα』無料サンプルをお試しく下さい。右の小冊子も進呈しております◎



『バランスα』  
無料サンプル500ml

[お電話で] \*担当の者が「郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号」の順にお聞きします。

お名前と  
送り先住所  
を告げる

完了です。

[FAXで] \*同封のファックス専用申込用紙をご利用ください。

お名前と  
送り先住所  
を書いて FAX

完了です。

どんなことでも  
お気軽に  
ご相談ください!

無料フリーダイヤル  
0120-76-5812



『バランスα読本・基礎編』  
A5サイズ64ページ

