

高橋剛商会ニュース



(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

お客様・販売者・メーカーの **絆** となる情報交換誌です。

突然ですが「お米」に関する問題です！ 以下の質問にお答えください。

問 1

●お米(稲)の大敵を5つあげてください

1 **病 気** 2 3 4 5

問 2

●平成23年度に、お米の生産量が多かった上位5県を順番に上げてください

1位 2位 3位 **秋 田** 4位 5位

問 3

日本人一人当たり1年間に食べるお米の量は?それは毎日お茶碗何杯食べる計算?

昭和37年(1962年)	118.3kg	3.2杯
平成17年(2005年)	kg	杯

今年も、都内の小学校で、5年生の子どもたちと田植えをしました。

●バケツに土を入れ、水を張って苗を植える

狭い校庭の隅にバケツやタライを並べ、土を入れて水を張り、高橋直樹さんに山形から送ってもらった「高橋親子の田んぼのコシヒカリ」の苗を子どもたちが植えていきます。



“苗はまだ幼稚園生くらいだから、ぎゅっと握らないでね”。 “でも、植える時は思い切って土の中深く手を突っ込んでくださいね”。

みんな教えたとおりにやってくれます。授業のあとで

見回りしても、ぷかぷか浮いている苗は皆無でした。

ひと通り田植えをした後は、教室に集まって「お米」の学習をします。上記の「問題」は、その時子どもたちにだしたクイズの一部です。

ちょうどお米の学習を始めているとかで、当たらずとも遠からずの回答が帰ってきます。子どもたちからの質問を受け付けると、時間が足りないくらいいろいろなことを聞かれて(中には、このお米はいくらで売れるんですか、なんて聞くやつもいて)、あっというまの2時間でした。

この後秋には、子どもたちが育てたお米を収穫し、そのお米を調理しながら、もう一度お米について一緒に勉強します。

●食育のお手伝いをするようになったキッカケ

私どもが小学校の食育のお手伝いをするようになったのは、今から5年前のことです。

真室川町の関係者から依頼され、「真室川のお米」の知名度を上げるために何か有効な手立ては無いか、頭を悩ませていたときでした。

山形ではどの小学校にも「学校田」があり、生産者や地

域の住民が子どもたちに“田植え”を教え、田んぼの生き物調査を手伝って、お米作りを体で体験させる指導をしている、という話を聞いたのです。



これと同じことを東京都の小学校で行えないか…、真室川の生産者と相談し、稲の苗と有機肥料を無償で提供してもらおう約束を取り付け、都内の小学校に「食育お手伝いします」のダイレクトメールを送りました。すると待っていたかのように何校も問合せをしてきてくれたのです。

●学校開放授業にして親御さんも集まって

初年度は、山形から高橋剛さんに来ていただき、田植えの具体的指導をしていただきました。月に一度は学校へ足を運び、稲の成長具合を確認、穂がついた後はスズメ対策を先生と一緒に考え、子どもたちと鎌を使って稲刈りをし、最後は親御さんも集まる学校開放授業にして、山形の芋の子汁とお漬物をふるまい、真室川の紹介をさせていただいたりしました。

こうして山形の生産者と私ども販売者と都会の小学校とのお米をはさんだ交流が始まりました。

(次ページへつづく)

写真は2008年の矢口東小学校や神明小学校の田植え授業です。右の写真で指導するのが高橋剛さん。



●朝食を食べない子供たちの多さを知って

その後も“山形の芋の子汁が庄内と内陸とで味付けや具材が違うのはなぜか”という授業をしたり“世界のお米を食べ比べたり、日本のいろいろな品種を比べて当てたり”するお米の授業をしたり、野菜の苗を送ったりと、今日までいろいろな食育協力をさせていただいております。それにつれて、お手伝いする小学校も増えてきました。5月末～6月初旬の田植えシーズンはほとんど毎日、どこかの小学校へ出かけ、子どもたちと稲のお話をしています。

そうやって公立小学校に通うようになって初めて、朝食を食べないで登校する児童がいかにか多いか、先生方がどれだけ書類仕事と父母対応に追われているか、そもそも公立小学校に食育その他に割く予算がほとんどない等の事実が見えてきました。

お米を生産し、販売する者にとって、お米が好き、ごはんが好きという子どもたちを育てることが、国産のお米を継続的に生産し続ける保証になるはずです。しかし現実の消費者の生活実態や教育現場は、それとはほど遠い有り様です。

それなら自分たちの手で食育を行うしかありません。少なくとも私どもはそう考え、すべての費用負担を自前にして、ボランティアで食育協力を続けています。同じように食育を大切にしてくれる学校があれば、商売の時間を割いてもそちらを優先し、お手伝いをさせていただきます。

江戸川区立南葛西第三小学校

小林秀昭校長先生から

食育協力のご感想を頂戴しました

“高橋剛商会さんとは、私が中野区東中野小学校校長をしていた時からのお付き合いで、今が3校目になります。「米作りと田んぼの生き物」というパンフレットを拝見し、ご協力をお願いいたしました。

それまでにも校庭でのお米作りは何回か挑戦したのですが（ズメにやられたりして）うまくいきませんでした。高橋剛商会さんをお願いした初めての年は、山形から高橋剛さんも駆けつけてくださり、田植えの指導の他に、野菜作りもご指導いただきました。そして一番の難題だった、穂が出てからのズメ対策も、高橋さんの指導で“鳥には見えない糸を張る”という方法で撃退し、見事初めて子どもたちと収穫をすることができました。

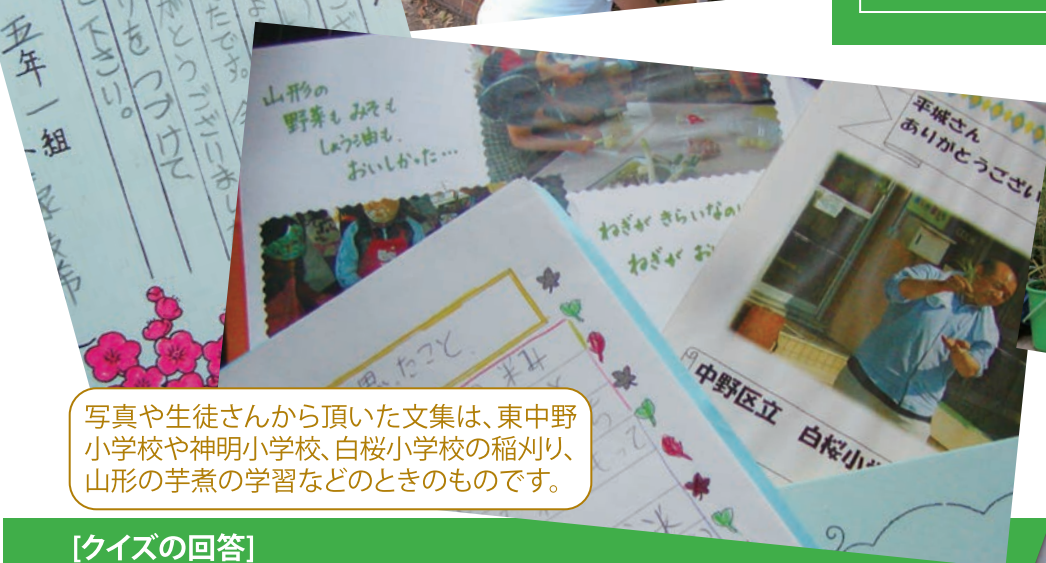
子どもたちにとって、自分たちが育てたお米を自分たちの手で収穫する、という体験がとても大切なことがよくわかりました。

小学校時代は、親も子も食育については理解もあり、意識も高いと思います。しかし中学高校大学成人と進むにつれ、（家庭での）食生活は（子も親も）どんどん乱れていきます。私には小学生時代にどれだけきちんと（食事の価値を）教え、（食事の喜びを）育むかが、将来の彼らの生活スタイルを決定すると思われまます。それだけに小学校における食育は大変大きな意味があると感じています。

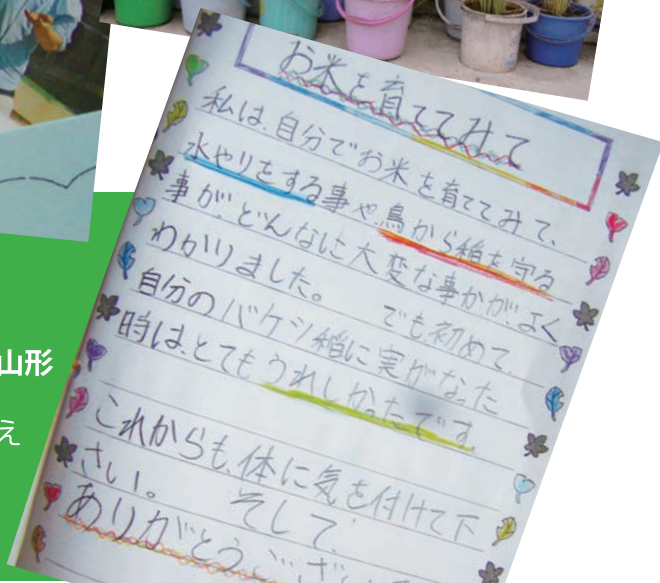
高橋剛商会さんには、ご指導のみならず素晴らしい稲の苗や肥料のご提供もいただき、本当に感謝しております。今後とも末永くよろしく願い申し上げます。



収穫する小林先生



写真や生徒さんから頂いた文集は、東中野小学校や神明小学校、白桜小学校の稲刈り、山形の芋煮の学習などのときのものです。



[クイズの回答]

問1「お米(稲)の大敵を5つ」の答え

1. 病気 2. 害虫 3. 雑草 4. 鳥 5. 天候(台風、冷害)

問2「平成23年度お米生産高、上位5県」の答え

1位/北海道 2位/新潟 3位/秋田 4位/茨城 5位/山形

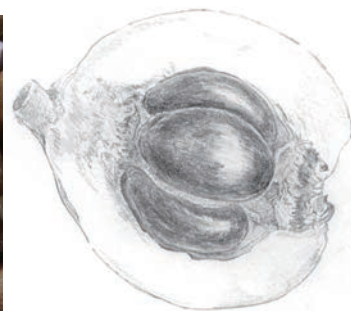
*平成22年度までは、4位 福島、5位 宮城でした

問3「日本人一人当たりの年間お米消費量(一日お茶碗何杯)」の答え

昭和37年(1962年) 118.3kg(一日3.2杯)

平成17年(2005年) 58.6kg(一日1.6杯)

今が旬 バランスαの原材料の一つ びわは6月が旬です。



【びわ(枇杷)】

バラ科の植物で、アンズ、モモ、リンゴ、ナシ、サクランボなどの仲間です。日本では千葉県以西、太平洋側の温暖な地域に分布し一年中その葉に緑を蓄える非常に生命力旺盛な植物です。

お釈迦様の時代から「びわ」には優れた薬効があることは知られていました。一家に一本びわの木を植えておけば内臓の病気から怪我まで治してくれると言われており、民間薬として健胃・消炎・下痢止め・利尿・鎮咳・去痰・清涼剤・皮膚炎・あせもなどに用いられてきました。

「バランスα」もう一つの主役「びわ」

「バランスα」の原材料は、玄米・びわ(葉/種)・もつてのほか(山形の菊)の3つです。いずれも強い抗酸化力を持つことが知られています。今回は、「バランスα」パワーの源の一つである「びわ」に焦点をあててみました。

●バランスαの原材料に選ばれた理由

「びわ」はそのまま数年間放置しても、発芽できる環境を与えると芽を出します。なぜなら、自らを酸化の危険から守りぬく強い力をもっているということ、いわゆる強靱な抗酸化力を有しているからです。「バランスα」の原材料として、その点に注目したのです。

●「びわ」の驚愕すべきパワーを引き出す

ただし、健康食品すべてに言えることですが、その力を働かせてほしいのは身体の細胞に対してですから、その成分が体内に充分吸収されなければ話になりません。

そこで、びわの種と葉を細かく砕き、玄米とともに有用微生物群で発酵させた原材料を用い、じっくり時間をかけて有効成分を抽出したのです。

有用微生物群の働きでとことん発酵させることで、より機能的、効果的にびわ本来の比類ない生命力を体内にあまさず摂取することができるようになったのです。

●老化防止、消炎作用のびわ葉

びわ葉は、良質な有機酸の宝庫といえます。良質の有機酸は、消化酵素ペプシンの働きを助け、タンパク質の分解を促進し、胃腸の消化・吸収機能を向上させます。

吸収された有機酸は体内でアルカリ性に働き、筋肉の緊張をやわらげ、血液の循環を向上、疲労回復、老化防止に役立ちます。

さらに、びわの葉には解毒作用のあるタンニンや、コレステロールを洗い流して、血液をサラサラにするサポニンや疲労回復に効果的なビタミンBが含まれています。

【有機酸】

レモンや梅の酸っぱい成分。これが有機酸です。

有機酸は果実など自然界に存在し、古くから食品の酸味調整、品質保持、酸化防止剤などに利用されています。また、最近では有機酸の代表であるクエン酸が様々なメディアで取り上げられ、疲労回復、体質改善など、私たちの健康維持にも欠かせないものである事が認識されてきています。

びわ葉にはクエン酸、リンゴ酸、酒石酸など多種にわたる良質な有機酸が含まれています。

びわの種で肝機能改善 高知医大病院グループ解明—2002年12月05日 高知新聞より

果物のびわの種から抽出したエキスに肝細胞の硬化(線維化)を防ぐ強い働きがあることが、高知医大付属病院薬剤部の「細胞の線維化メカニズムに関する研究グループ」(代表=西岡豊教授・薬剤部長)の研究で分かった。

線維化を促進する活性酸素を抑える効果があるため、エキスを投与した動物実験では1週間で肝機能が改善された。

肝細胞の線維化は肝硬変や肝臓がんを引き起こす原因の一つといわれ、臨床研究での成果が期待される。西岡教授はこれらの成果を6日に

高知市で開かれる「日本機能性食品医用学会」の発足記念講演会で報告する。

西岡教授によると、びわの種を使った研究は7、8年前から開始。種を丸ごと乾燥させてつぶし、アルコールなどでエキスを取り出した。

エキスを遠心分離した結果、コレステロール溶解作用を持つリノール酸やリノレン酸、高脂血症の改善作用がある?—システロールなどの成分を確認した。

また、薄めたエキスに試薬を入れて分析したところ、活性酸素を抑制する強い「抗酸化作用」も見られた。

人為的に肝機能障害を起こさせたラットにエキスを投与する実験では、肝炎の指標になる血中のAST(旧称GOT)値やALT(同GPT)値、肝細胞の変化(肝線維化率)を分析。一週間後、エキスを投与したラットは非投与ラットに比べ、AST値が48%、ALT値で39%それぞれ改善し、肝線維化率も半減していることが分かった。

西岡教授によると、びわの種のエキスはアルコール性肝障害の治療などにも有効。効果は弱いですが、高脂血症の予防や治療への効果も確認されているという。



このごろは梅雨の真っ最中ですね、
お肌も乾燥しているのかベタついてしっとりしているのかわからなくなります…
厳しい夏を乗り越えるためにも今からしっかりケアをしたいところです。

成分ばかりにとらわれていませんか？

ところで、皆さんは基礎化粧品やコスメを購入する時に、成分表示を見てよりいい成分で構成されているものを手に入れたと思いますよね。

合成界面活性剤やポリマーなどケミカルなもので肌荒れを起こし、自然のものや成分構成がシンプルなものに切り替えられた方は特に強く感じられるようです。

どんなに美容効果があって、いい成分でもバリア機能を壊してまで入れたら意味がないとか、分子が大きいから表面にしか留まりませんなどと今までたくさんお話してきました。

確かにそれは事実なんですけど、それならと肌に与える水分はほぼ水、もしくはフラワーウォーター(芳香蒸留水)のみ、保湿もオイルのみで終了なんて突き詰めてしまう方も中にはいらっしゃるそうです。

このケアだとシンプルなので、肌が荒れたときなどはどの成分で炎症を起こしているのか早く突き止められるのでいいのですが、もし肌に乾燥などのトラブルを抱えている場合はシンプルすぎてなかなか改善されにくいかもしれません。

もちろんこの他に生活リズムや食事にも気をつけている場合には改善度は変わってきます。しかし、化粧品だけを見たとき、余計な成分を肌に乗せることを極端に怖がっていると有効に使える成分を排除していることで保湿力が低下し肌がなかなか改善するサイクルに乗れなくなってしまいます。

グリセリンは空中の水分をキャッチしてくれますし、ヒアルロン酸も元々肌の中にあるヒアルロン酸にはなりませんが、肌表面で水分を抱え込んでくれるという大役を担っています。他にも酸化を防いでくれる成分もあります。

肌に十分な水分がないとどんなにいいオイルで

保湿してもただの油分過多になりニキビや混合肌、脂性肌につながっていきます。

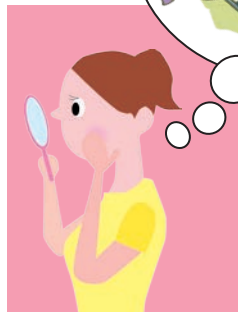
あんまりにも乾燥がきつときはクリームがとても助かることは皆さんもご存知の通りで、なじみがいいです。どうしても緊急を要しているとき、これは害だからと頑なに成分を守るのではなく、柔軟に対処できたらお肌も気持ちもより早く改善に向かうはずですよ。

そんな緊急で使うアイテムでもしっかり成分は見ておきましょうね。例えば合成界面活性剤ではなくレシチン乳化のものや合成ポリマーではなくカラギーナンやマンナンなどせめて自然のもので構成されているもので乗り越えられるといいですね。

最初にあったようなシンプルケアはお肌が荒れている時には改善に向かないこともありますし、そんなシンプルなケアで保てるお肌に憧れます。でも、しっかり改善できれば、必ずシンプルなケアになっていきます。時間はかかっても地道なケアが一番ですよ。

ちなみに私は定期的に肌を写真で記録しています。改善が進まない！という気持ちによくなるので…昔の画像を見ると「おっ！改善してるしてる♪」と気持ちが持ち直してきます。その他にも食べたものの記録などストレスにならない程度につけていると、改善のヒントになってくれるはずです。

きれいなお肌の人を見るとつい比べて暗～い気持ちになってしまいますが、以前の自分の肌と比べることです。一緒にがんばりましょう♪



あなたは知っていましたか？

“体を洗いすぎると臭くなる”っていうことを。

こんにちは！

お風呂大好き。スキンケア商品プランナーの「トシさん」こと目黒です。
毎日お風呂で体を洗って清潔に保つ。
これって基本的なマナーのようですが、そんな清潔な現代の方が昔の日本人より臭いらしいのです。

現代人は昔と比べて汗をかかなくなったことで汗腺機能が低下して、血しょう成分を含んだ濃度が濃く臭い汗をかくようになっているのです。

また、肉食化が進み、腸内で分解されたたんぱく質が臭い分子となって汗に出るなど、現代人は体の中からも臭いができやすくなってしまったようです。

もう一つ、体から不快なニオイを出す原因は…“洗いすぎ”。

皮膚の表面には表皮ブドウ球菌という常在菌がいて、悪い菌が繁殖するのを防いだり、皮膚免

疫となって体をバリアしています。ですがこの菌、お風呂やシャワーで70%くらい流れ、さらに石鹸でゴシゴシ洗うと90%以上いなくなってしまうのです。すると黄色ブドウ球菌や真菌といった悪臭の元となる菌が繁殖しやすくなり、不快なニオイとなるのです。

「ニオイ」は、生活環境や食生活の変化に加えて清潔志向も悪影響を及ぼしているようです。

お風呂に入っている時の肌は濡れた紙のような無防備な状態。ゴシゴシ洗いは角質を傷め、臭いの原因にもなるということですね。

