

自然食品  
**ORGANIC**



あけましておめでとうございます。

旧年中はひとかたならぬお世話になりありがとうございました。

皆様のおかげで私たちも、のどかで素敵なお年を迎えさせていただくことができました。今年も新鮮で美味しい野菜たちをお届けできるようスタッフ一同心を合わせてお仕事させていただきます。

よろしく願い申し上げます。

恵太&ゆう子&あや&あい子



**なにはともあれ自己紹介**

このニュースレターも三号目になりました。お客様から「あなたがゆう子さん？ ジャーあやっぺってどなた？ 名前と顔が一致しなくて・・・」というお声をいただいていたので、今回はまず先に私たちの自己紹介からしたいと思います。

それぞれのイラストは偶然輪屋にご来店いただいたお客様で M さんというプロのイラストレーターの方に書いていただきました。(Mさん!ありがとうございます!!感謝感激雨あられ)

手嶋恵太(通称テッシー) S41年生 乙女座 土星人+ 福岡出身



輪屋店主。主に配達担当。最近はおかしな大臣にも任命されるほど、輪屋の台所に立つ時間が長くなっている。少年サッカーのコーチをしていた時の名残りが子供を見ると鍛えたいくなるという熱血型。今年のサッカーのワールドカップを指折り数えて楽しみにしている。←サッカー

を見ている彼は近寄りたいたいというよりあまりにも熱すぎて近寄りたくなる。

今年の目標=小事徹底 大好物=牡蠣

ゆう子 S43年生 牡牛座 金星人+の霊合星人 兵庫西宮出身



輪屋店主の公私に渡るパートナー。現在自分をお姉ちゃんと言うかおばちゃんと言うか真剣に悩んでいる。←ってまだお姉ちゃんと思ってたのか!!by テッシー 西荻窪出身の母に標準語で育てられた為、とっても爽やかな標準語をあやつるが実はコテコテの関西人。一度関西弁でしゃ

べり出すと最近では標準語に戻せなくなってきている。ものすごい寒がりなのでまるでスキーに行くかのような格好をして働いている。

今年の目標＝去年の自分よりもいい人になりたい。 大好物＝数の子←今も数の子を食べながら書いていますあー幸せ…♥でもあと三切れしかない涙、トロ

あや(通称あやっぺ) S44年生 天秤座 木星人一 群馬高崎出身



人並み外れた記憶力を持ち「輪屋の海馬<sup>かいば</sup>」と呼ばれている。ただしオッチョコチョイ大賞も受賞できるほどのオッチョコチョイなので、一番忘れてはいけないことを忘れてもする。農業研修で鍛えた怪力で腰の悪いテッシーをサポートしたり、周りの人への気遣いを忘れない輪屋のお母ちゃん的存在。しかし、お母ちゃんだけに人の話を聞いているようでたまに聞いていなかったりもする。そんな彼女に癒されたいのか40代の男性客に人気あり。趣味＝読書。今年の目標＝「決断」←何を? 大好物＝チョコレート

亜以子(通称あいちゃん) S58年生 水瓶座 土星人一 北海道知床の近所出身



輪屋の平均年齢を引き下げてくれるありがたい存在。年は若いが昨年入籍した新妻。旦那と喧嘩してもケーキを作れば機嫌が直るというお菓子作りが大好きな新妻の鏡。超ポジティブな思考回路を持ち、超大忙しの年末に店の前にこびりついた犬のウンコを掃除する私に「ゆう子さん! 運がついたってことですね!!」と励ましてくれました。

彼女の実家から送ってきてくれるホタテの刺身としまえびがもう最高!!

今年の目標＝昨年入籍を済ませた彼と結婚式。時間とお金と情熱をすべて結婚式に向けている。 大好物＝やっぱりケーキ。



## 大寒波

しかし、今年は本当に寒いですね。日本各所が雪の被害で野菜がとれなくなっているようで、年末はスーパーの小松菜が500円だったという話を聞きました。輪屋でもいつもの熊本のレンコンが凍ってしまって欠品になったり、インゲンがなかったり、ブロッコリーがなかったり・・・野菜部長のあやっぺがあっちに確認、こっちにお願いとかなり苦労していました。

『よりの輪組<sup>りんぐみ</sup>』の野菜も年末用の小松菜やほうれん草があまりの寒さに育たなかったようで、輪組の農家さんからは3年前の四分の一くらいしか出荷していただけず、ご予約のお客様やお馴染みのお客様の野菜を確保するだけで精一杯でした。これからしばらくの間の野菜の出荷予定表も空欄だらけだし、農家のみなさんの生活は大丈夫かなーと心配でなりません。

12月19日付けの農家さんの『菜園たより』に

例年だと、この辺りでは、クリスマスを過ぎてから零下まで下がる日々が続くのですが、今年は12月初めから。寒さが、一ヶ月くらい、前倒しになっている感じです。夕方収穫をしていると、日がまだあるのに、野菜たちが凍りつく音が聞こえてくるようです。

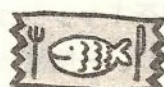
と書いてありました。私たちが住んでいる川崎市の宮前区でも、朝あげた犬用の水が、夜家に帰ると庭で凍っています。うちの犬もけなげに氷を鼻で突いて水を飲んでますが…。そう言えば昔は朝起きると水たまりとかが凍ってましたよね。そんなことも忘れてたくらいだから本当に冬の気温が高くなってたんだなーと逆に温暖化を実感しました。寄居町に住んでたあやっぺ曰く、寄居町は東北出身の人が驚いたくらい風が強くて寒い地域だとの事。でもその寒さと霜のおかげでよりい輪組の野菜たちは甘いのです！ 頑張れ～!! 野菜たちー!! 東京で待ってるぞ～!



## 新しいポイントカード

昨年も輪屋ではいろいろなことがありましたが、お店として一番大きな出来事は4年間慣れ親しんできたポイントカードのシステムを変えたことです。

新しいポイントカードは賛否両論!「便利になったわね」と喜んでいただけたり、「他のお店のカードと見分けがつかなくなっちゃった」とがっかりさせてしまったり…。 “サービス向上”を目指して変えたカードでお客様をがっかりさせてしまうなんて本末転倒・・・ 私たちも超がっかりだったのですが、ここきて「慣れてくるといいわね」や「速くていいわ」というお声をたくさんいただけるようになって少しホッとしました。しかし、改善したほうが良さそうなポイントがたくさんあるので、レジ屋さんに色々相談しながら少しずつ修正していきたいと思っています。よろしくお付き合い下さい!



## 新商品のお知らせ①

## =魚の干物=

前号でもお知らせした『幸健さんの魚』。その後も「きんぎ」「かわはぎ」「甘エビの刺身」とヒットを飛ばしていますが、一瞬で売り切れた「真いわし」はクリーンヒット!! まさに幻で終わってしまいました。いつも思いますが野菜も魚も一期一会。同じ味は一年のうちのほんの短い期間だけのようです。最近は幸健さんもいいお魚があると優先的にまわしてくれるようになり、嬉しいことに少し量を多くもらえるようになりました。

年明け最初の新商品は『のどぐろ』。幸健さん曰く、「もちろんうまいです! 魚好きの方はのどぐろがこの値段だったら安いと分かっていただけのはず」との事。私は魚は好きだけど詳しくはないのでよく分かりませんが、今日みんなで賄いの時に食べてみました。率直な感想は「脂ののり方が日本人好み。昔から愛されてきた魚なんでしょうね。

『のどぐろ』鳥取の方で捕れた、かさご系の魚。小さめ4枚 680円(税込み) 冷凍



## ペルー産 バナナについて ~お詫びとお知らせ~

バナナに関してお詫びとお知らせです。

輪屋では火曜日と金曜日の週に2回バナナの入荷があります。どちらのバナナもペルー産の有機栽培で同じところのものです。1本1本が少し大振りで、「バナナは好きだけど、こんなに大きくちゃ1回で食べきれないわ」と大岡山のマダムを困らせたりもするのですが、バナナの風味がかなり濃厚なところがうけて人気モノでした。

しかしある日、どうもバナナの色が良くないなーと自分達でも思っていたところへ「バナナが全然美味しくなくなったわよ」というご指摘をいただき、久し振りに食べてみてびっくり。確かに前みたいに美味しくない…。そこで問屋さんに色々聞いてみたところバナナにも熟度の設定があることが分かりました。

夏の間はバナナがすぐに熟してしまうのでバナナの中でも青いもの、冬で寒くなるとバナナがなかなか熟さなくなるので、すでにちょっと黄色いものがお店に入ってこなくてはいけないところを、今年は何の手違いか冬になっても青いバナナが来る設定のままだったそうです。お客様のご指摘でそれがわかり、今は前よりもずっと黄色い完熟のバナナが来るようになりました。青いバナナはあまりにも長い間熟すこともできないでいると美味しくなくなる（風邪を引くというらしい）のだそうで、この時期は暖かい部屋とか、太陽が当たる場所など、バナナちゃんが熟しやすい環境で保管してあげてください。超完熟のバナナがお好きな方は黒い点々が皮にいっぱい出てから召し上がってくださいね。そう言えば少し前に昔懐かしいバナナジュースを作りました。

バナナと牛乳だけで何とも言えないくらい美味しいバナナジュースができ、口元に白い泡のひげをつけながら「幸せだね～」としみじみ。



とにかく、バナナの取り扱いのご連絡が遅くなってしまった事お詫び申し上げます。

### 卵パックのリサイクルにご協力ください。



卵10個入りのパックは10円、6個入りのパックは5円をキャッシュバックさせていただいています。せっかく再生した卵パック、一度使ったごみにするのはもったいない！ひどく汚れているものでなければ、リサイクルしていない他店のパックでもお引取りさせていただいています。よろしく願いいたします。



### ろばやのコーヒーの新入生

サッカーとコーヒーをこよなく愛する自称「大岡山の違いの分かる男」テッシーが「有機栽培の豆でこの味でこの値段はありえないぜ」と絶賛する『ろばや』から“コロンビア”を仕入れてみることになりました。まだテッシーも飲んでないのでどんな味かわかりませんが、初回は限定7個(←微妙な仕入れ)だけ仕入れてみます。もしテッシーの好みに合わなければ輪屋では幻となる“コロンビア”あなたも試してみませんか？



## 輪屋のおススメ 超期間限定 昆布しゃぶしゃぶ by手嶋

こんにちは、手嶋です。輪屋も皆様のおかげをもちまして、なんとか5回目のお正月を迎えることが出来ました。本当に有難うございます。この場をかりて心よりお礼申し上げます。今後ともよろしく願いいたします。

急にゆう子から「昆布のおススメ書いて」と頼まれたので、この時期だけ出てくる超レア食材の「生昆布」を僕からご紹介させていただきます。

昆布といえば、干してあるものと思いついていましたが、あの硬くて頑固な昆布にも、当然ですが、やわらかくてデリケートなナマ(生)の時代があるわけです。その生の昆布をサツとお湯をくぐらせて食べるわけです。これが、超超美味！感動美味！驚嘆美味！なのです。もちろん昆布ですので、生昆布をくぐらせたお湯は素晴らしいダシになっていきます。生昆布のしゃぶしゃぶの後には、そのだし汁を使って各ご家庭の定番鍋へ突入していただければよいかと思えます。来年のこの時期が楽しみになること請け合いです。

天候や漁の具合にもよるので、いつ昆布が店頭に着くかまだ分かりません。今のところは1月25日過ぎに漁に出る予定だそうです。

去年はご予約をいただいておいて、お店に到着次第、お電話にてご連絡を差し上げていました。新鮮なうちにお渡ししたいので、今年も同じようにご予約制をとらせていただきたいと思います。どのくらいの数量が入ってくるか分からないので、早目にご予約いただく方が確実だと思います。サツとお湯にくぐらすと茶色からきれいな緑色に変わる日本の滋味をどうぞご賞味ください。

200g(二人分くらい) 480円(税込)

ご希望の方は店頭にてお申し付けください。届き次第、お電話にてご連絡いたします。



# SALE

### 定期セールのお知らせ

2・5・8・11月はセールがあります。次回のセールは  
2月24日(金)25日(土)26日(日)  
10%引きとなります。  
(ル・ス・ノ化粧品・パール化粧品は対象外です。ご了承ください。)



### 配達してます！

お年を召した方やご病気やお怪我、産後すぐのお母さんなど、ちょっと人の手を借りたいときってありますよね。そんな時は少量でも配達を承っています。ご遠慮なくお申し付けください。

## 恒食こうしょくの中村さん

前号も書きましたが、輪屋は小さいながらも約40社のメーカーさんや卸さんとお取引をしています。各社取り扱い商品はもちろん注文、納品、支払いなど様々なのでそれぞれに合わせて、それぞれの都合を鑑みつつ商品を仕入れしています。

そんな仕入先の中で群を抜いてお世話になっているのが**彌恒食**さんです。この会社は関東圏のお店には営業担当の方が直接商品を納品するという今どき珍しいスタイルをとっていて、当然輪屋にも直接納品に来てくださっています。毎週火曜日と金曜日の午後2時頃ガラガラガラッとダンボールの山を台車に乗せて登場されるのでお会いになった方もいらっしゃると思いますが、民主党前々党首の菅さん似のそのおじさまこそ私たち輪屋スタッフが愛してやまない『恒食の中村さん』なのです。

中村さんは営業が天職のような人で、保険会社よりも厳しいノルマを課す恒食の中をスイスイと見事に泳いでいるのですが、その浮き輪になっているのが営業先である各小売店なので、輪屋もお粗末ながらその浮き輪の一つになっている訳です。

中村さんの営業スタイルは独特で「〇〇はいりませんか？」ではなく、「〇〇はいくつ置いとこうか」であり、場合によっては「置いといた方がいいよ」であり、「置いといたから」とまで発展します。この中村さんの営業が最高に輝いた時が輪屋の中にまた一つ大人気商品が誕生した時なのですが、この営業が鈍い音をたてた時が輪屋の中に在庫商品を産み落とした時なのです。

ものすごく長い前振りになりましたが、という事で、中村さんにまつわるセールをしたいと思います。名付けて『**中村さんのためのセール**』←意味不明。

セール対象商品は今まで中村さんが営業して置いていったものというくりで、人気商品も不人気商品も織り交ぜてお安くしたいと思います。しかし、不人気商品と言っても味がまずいものなどは一つもありません。不人気の理由はパッケージがダサいとか、高くみえるとか、置いてた場所が目立たなかったとか、そんな理由だったりするので、お気軽に色んな商品にチャレンジしてみてください。←是非お願いします。そして、もし「あら、美味しいじゃない」ということになれば、輪屋の店頭にはなくとも中村さんが1個から持ってきてくださいます。

各商品の名誉を考えると、人気商品なのか不人気商品なのかはあえて明らかにしませんが、セール対象商品をいくつかご紹介します。

- 恒食のごまドレッシング    ■いんやん倶楽部    ゴマドレッシング
- 高橋ソース    和風ドレッシング・フレンチドレッシング
- 雑穀ふりかけ    ■羅漢果(顆粒)    ■野沢菜おにぎりの素
- おでん(レトルト)    ■かけぼん    ■黒五かりんとう
- たまねぎクッキー    ■雑穀黒米粥    ■水出しコーヒー
- キムチ鍋の素    ■寄せ鍋スープの素    ■野菜汁
- ダイエットティ    ■ごま松風    ■ふりかけごま    他多数





## 『まいう〜ベスト10』

前回の号で“商品売りきれ度ではかる輪屋の人気商品”というコーナーを作って売り切れ頻度の高いベスト3を発表したら、他にも人気の商品はどれ？と聞かれることが多くなりました。そこで、今回は売り切れはしないけどお客様から「美味しかった〜」と褒めていただいている「まいうー」（←「うまい」の若者言葉）な商品を10個選んでご紹介したいと思います。

●放牧豚 ロース200g 819円 モモ200g 599円 パラ200g 630円 挽き300g 515円

放牧で育てられたその名も「風と土と太陽の豚」。脂が美味しいと評判です。炒めても、煮込んで、とっても美味しい！

●オーサワのべったら漬 483円

砂糖を使わず、甘みは玄米甘酒の甘みだけというとてもヘルシーなべったら漬。「このべったらがあるとご飯を食べ過ぎちゃう」と言わせる罪なやつ。

●庄内協同ファームのお餅 1kg 1260円 500g 714円

白米のお餅と玄米のお餅の両方あります。「玄米のお餅ははじめて」とか「玄米は苦手なの」というお客様を数々玄米ファンに変えてきたお餅です。もちろん白米も美味しいのですが、玄米のお餅は焼いてから鍋に入れたりお雑炊に入れたりすると玄米のちょっと焦げた風味がググッと味を引き立ててくれます。

●越後一のお味噌 徳用1.5kg 1344円 750g 840円

自分たちが好きなのでお客様におススメしているうちに輪屋で一番人気の味噌になりました。赤と白とありますが、どちらかという赤の方が人気があります。お友達やご親戚に送られる方もいらっしゃいます。

●はくさい漬 294円

毎週水曜日入荷のケンコウのはくさい漬。わざと賞味期限が過ぎるまでまっけてすっぱくなってから召し上がる通な方もいらっしゃいます。

●庄内協同ファームの干し柿 6個入り 698円

今シーズンデビューした新商品ながら大ブレイク中。干し柿なのに甘過ぎずとっても上品な甘さ。お餅と同じ山形の庄内協同ファーム出身です。

多分2月か3月にはなくなると思うので早目にお試しください。

●真昆布 1130円

こういった“だし類”は私たちよりも永年家庭料理を作り続けてきた正真正銘の“お母さん”たちのご意見が何よりいつも勉強になります。この北海道南茅部産の出し昆布もご年配のご婦人ほど「いい昆布ね」と褒めてくださいます。

●黒糖ケーキ 525円

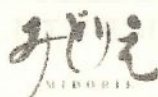
このケーキも輪屋では“魔物系”に分類されています。口に入れるとサーッと溶けていく感じがたまらなくて一切れ、もう一切れと手が伸びてしまいます。

●はんぺん 368円

私たちもこの「はんぺん」を始めて食べたとき「うーん。これが本物のはんぺんなのかー」と感動しました。原料はフカ 100%。モチモチしたはんぺんです。小袋に分かれて3つ入ってます。冷凍もOK。

●プレスのチョコレート ミルク・ビター・アーモンド など種類いろいろ 420~441円

スイス製のチョコレート。原材料もこだわってます。このチョコも“魔物系”に属していて次々とお客様をとりこにしていってます。でも一番とりこになるのはうちのあやっぺでしょう。



**おすすめレストラン = オーガニックレストランみどりえ =**

前号でご紹介した「ティンハオ」に引き続き、このお店も自然食レストランの中ではかなり有名です。テレビや雑誌にも頻繁に登場するし、渋谷の東急にも出店していました。オーナーは関西出身の女性で私たちは“よろちゃん”と呼んでいます。場所が学芸大なので家が逆方向の私たちはそんなにショッチューは行けないのですが、その時その時の旬の野菜をアイデアいっぱい美味しく食べたいと思ったら迷わず「みどりえ」に向かいます。お持ち帰りも可能な惣菜コーナーもあり、値段も手頃な定食のようなお膳もあるので、家の近い一人暮らしの方の台所としても人気絶大です。

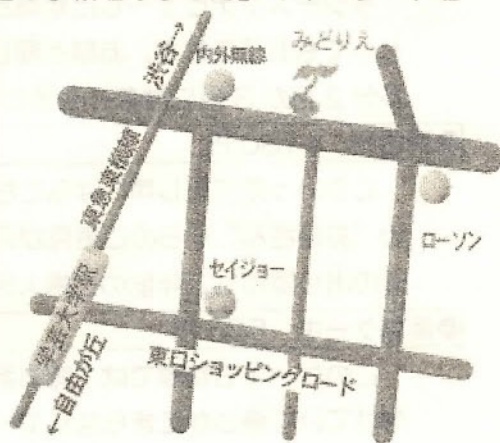
お料理は味は当然、見た目もとってもきれいです。でも「みどりえ」最大の魅力はギラギラこてこてに飾っていない店内と爽やかなスタッフが醸し出すとってもアットホームでハートウォーミングな雰囲気だと思うので、本命の彼女を連れて食事をするのに最適なお店という表現がピッタリかもしれません。←余計分かりにくかったらすみません。

しかも、オーナーのよろちゃんは手術直前まで進んだ自分の脳腫瘍を自分で治したという経験を持つ超ツワモノ。もしあなたが体調不良で悩んでいらっしゃるなら是非よろちゃんのパワーをもらいに行ってください。きっと勇気の出る話がきけるはずですよ。

よろちゃんが「輪屋の手紙を見て来られた方にはランチタイムにはミニデザート、ディナータイムには1ドリンクサービスします」と言ってくれました♥←3月末までです。この機会に是非足を運んでみてください。「輪屋の手紙をみました」のキーワードをお忘れなく!!

『みどりえ』

東京都目黒区鷹番 2-21-10  
学芸大スカイスクレーパー1F  
Tel & Fax 03-5721-6655  
11時45分~23時 (L.O/22時)  
<http://www.midorie-organic.com/>







## モニター割引のお知らせ

=生理用品=

最近じわじわと女性の間浸透しはじめている“布ナプキン”。使った人は必ず「いいよー」と言うけど、「どうしても、どーしてもチャレンジできない」という人も多いはず。確かに紙ナプキンは便利だけど、環境も気になるし何より健康被害も気になるところです。「便利さを取るか健康をとるか悩むところだ」と思っていたら、イギリス生まれのナチュラルな使い捨てナプキンが輸入されていることを知りました。石油系原料、塩素漂白剤、高分子吸収剤、香料、蛍光増白剤を一切使っていない使い捨て紙ナプキンです！ 石油系原料を使っていないので燃えるゴミに出してもダイオキシンが発生しません!!

種類はレギュラー、ウイング、ナイト用、ライナーがありますが、今回はレギュラーのみをモニター価格2割引で販売いたします。そしてナイト用も試してみたい方の為に、この期間だけナイト用をばら売りいたします。

レギュラータイプ（14枚入り） 通常価格 630円(税込み)

**モニター価格 2割ちょっと引き 500円(税込み)**

ナイト用（10枚入り）819円(税込み) = 1枚 81.9円

**ばら売りサービス 1枚 80円(税込み)**

生理痛、子宮内膜症、子宮筋腫など婦人病でお悩みの方は是非是非お試しください。

そして近い将来みんなで布ナプキンにデビューしましょう!!



## ヘナ(毛髪用染料)のお徳用ができました。

ライトブラウン、ダークブラウンに倍量入ってちょっとだけお得な徳用サイズをつくりました。まめに染められる方や毛の多い方にはとても便利です。

**ライトブラウン・ダークブラウン 100g 2100円**



## ばんらんこん「板藍根」入荷しました。←あいちゃんおススメ!!

3年前に中国でSARS(サーズ)が猛威を振るった時に抗菌作用が強いということで注目され一時は中国市場から原料が消えた漢方成分の「板藍根」。抗ウイルス薬・タミフルは効きそうだけど副作用がちょっと心配。そんな方は「あつまずい」と思った瞬間に飲んでみてください。中国ではその強い抗菌作用で特に扁桃の腫れやノドの諸症状にいいと言われていています。眠くなりません。

**顆粒 1g×12包 1029円**



## 「マヨネーズは心配無用」

昨年(2010年)の11月26日の日経新聞にこんなタイトルが載ってました。マヨネーズが大好きな私としては何がどう大丈夫なのか気がになって読んでみたところマヨネーズとコレステロール値に関する実験報告でした。面白かったのでご紹介します。

マヨネーズは主に油と酢と卵から作られています。油と卵と言うとどうしても“コレステロールの塊”のように思われがちでコレステロール値の高い方には敬遠されがちなのですが、なんと研究では、マヨネーズを一日に100グラム一週間食べ続けても血中総コレステロール値は上昇するどころか逆に低下していたそうなのです！しかも血中中性脂肪値も上昇しなかったそうで、新聞を読みながら私も「えっ〜!?!」という感じでした。新聞によるとその理由は“血中総コレステロール値を低下させる植物油が65%位も含まれているから”なのだそうです。そして記事の締めめの文章が「要するにマヨネーズは血中総コレステロール値を上げる心配はなく、使用する植物油の種類によっては下げることも可能なのである。」とありました。

“血中総コレステロール値を低下させる植物油？”なんじゃそりゃ？そんなのあるの？ということで、最近うちの母が電話で話をするたびに「コレステロールが高すぎて困ってるのよ〜」とぼやいていたのが気になっていたというもあり、油とコレステロールの関係についてちょっと調べてみました。調べてみると、コレステロールの問題だけでなく、油がいかに健康に関係あるかが分かってきました。

内容は全部省略しようと思っていたのですが、せっかくなので皆さんも油について知っておきましょう！超簡単にご説明します。←大岡山の「みのもん子」と呼んでください。

「油」と聞くと=イコール脂肪・肥満・血液ドロドロ・心臓病と思って、美味しいけど体に悪いものと思っていませんか？少なくとも私は“本当は食べないほうがいいもの”に分類していました。ところが油は油でも、人間の体では合成できないので“食べなければいけない油”もあれば、食べると危険でアメリカやヨーロッパでは“表示が義務付けられている油”というのもあるのです!!



## 知っておきたい「油」のはなし

「油」は体の栄養素として考えると「脂肪酸」に分類されます。

その「脂肪酸」の中に私たちに縁の深いものが5種類あります。それぞれの油を分類すると次のページの図のように分類されますが、一つの油に一つの脂肪酸だけしか入っていないということはないので、ここでは目立って含有量の多い脂肪酸で分類しました。

(※例えば「ごま油」はオレイン酸が46%、リノール酸が41%含まれています。)

植 物 油			動 物 油
<b>アルファリノレン酸</b> (α-リノレン酸) しそ油、えごま油 亜麻仁油 魚の脂	<b>リノール酸</b> 紅花油(サフラワー) コーン油 ごま油	<b>オレイン酸</b> オリーブオイル グレープシード 椿油 なたね油	<b>飽和脂肪酸</b> 牛・豚・鶏の脂 バター・乳製品・卵 ラード

体内では合成できないので食べなければいけないと言われている「必須脂肪酸」は **α-リノレン酸**と**リノール酸**の2種類の脂肪酸ですが、大切なのは両方の脂肪酸を**バランス良く摂取すること**と言われています。しかし現代人はとにかくリノール酸とオレイン酸が多すぎて超アンバランスになっています。私もそうですが、皆さんも油と言えば「ごま油」「なたね油」「オリーブオイル」ではないでしょうか。この超リノール酸過多の食生活はガンになるリスクを高め、老化と組織の変性の速度を早め、炎症性疾患や免疫疾患を悪化させる恐れがあると言われています。

逆にα-リノレン酸にはどのような働きがあるかというと、丈夫な細胞膜をつくる、脳や神経系の働きを良くする、ガンやアレルギーを抑える、心臓や脳血管病を防ぐ。そして何と、脂肪の燃焼を助けて肥満を解消する！(いい事尽くめです。(肥満の人が油物が好きなのは脂肪を燃焼させるα-リノレン酸を体が欲しているからという説もあります。))

では、どうしたらバランスをとることができるのでしょうか。答えは簡単！リノール酸を減らして、α-リノレン酸を多く含む油や食品をたくさん食べればいいのです。

#### α-リノレン酸を多く含む食品

えごま油、しそ油、亜麻仁油(含有量が特にすごい!!!)、野菜(特に寒冷地で栽培された冬野菜に多く含まれる)、寒い地方で栽培されたくるみ、くり、インゲン豆、大豆、などお米の胚芽の部分、海草類、天然の魚(養殖はダメ)

ただし、α-リノレン酸はとても壊れやすい性質なので、調理で加熱するとなくなってしまいます。ですので正しく摂るには、えごま油、しそ油、亜麻仁油を納豆に混ぜたり、醤油を混ぜてドレッシングを作ったり…と生で食べる工夫が必要です。そして油は日の当たらない場所で保管し、早く使い切ることが大切です。←やってみたい方はお店で！

食べ過ぎないほうが良いと言われているのは**飽和脂肪酸**で、要するにお肉や乳製品です。何故ならもうすでに皮下脂肪として体のあちこちに貯蔵してるし、必要なときには余分に食べた糖を分解して自分で作れるから。食べ過ぎるとコレステロール値を上げ、動脈硬化をうながします。

そして、食べてはいけないと言われているのは**トランス脂肪酸**と呼ばれる“脂肪酸の妖怪”と言われている脂肪酸です。

この脂肪酸は食べ過ぎるとガン、心臓病、アルツハイマーの原因になると言われ、食べ物としてはとても危険なものだという見解から、アメリカではトランス脂肪酸の含有量を表示する義務が課せられ、ドイツではトランス脂肪酸を含む食品は製造すら禁止されています。

しかし！なんと我らが日本では、「諸外国と比較して日本人のトランス脂肪酸の摂取量が少ない食生活からみて、トランス脂肪酸の摂取による健康への影響は小さいと考えられる」(食品安全委員会)

また、トランス脂肪酸が20%~40%含まれていると言われているマーガリンの製造会社が会員となっている日本マーガリン工業会は

「トランス酸の摂取に関しまして、日本人の食生活の現状で何ら問題とはならないと考えております」(日本マーガリン工業会)


と欧米人と日本人の摂取量の違いを根拠に断言されており、厚労省も表示義務などまだ何の方針も決めていません。ですので、私も声高に危険危険！と叫ぶのはいやだなと思ってるのですが、トランス脂肪酸のことを知った4年前から輪屋ではマーガリンの販売を止めました。

「じゃーマーガリンをやめたら大丈夫かしら？」というところではありません。トランス脂肪酸はマーガリンやショートニングに含まれているだけでなく、“現代の製油法で作られた食用油”にも含まれており、今現在もスーパーの食用油売り場では当たり前のように売られています。「うちの油は大丈夫かしら？」と思った方はお持ちの油のラベルのどこかに“低温圧搾法で作りました!!”という言葉が書いていないか探してみてください。もし表示がなければ今すぐに流しの下奥のほうに封印されることお奨めします。

と、以上が現在言われている“食用油事情”の概略でした。

私は常々、「なぜ明治生まれの日本人は体が丈夫で長生きなのか」を考えていて、やはり納豆や味噌、ぬか漬けなどの発酵食品がその答えかなと思っていたのですが、もしかしたら $\alpha$ -リノレン酸が豊富な海草やアジや鰯などの養殖でない日本近海の魚たちを常食して昔の人たちは自然と $\alpha$ -リノレン酸を摂取していたということも一因かもしれません。ただし最近は近海魚の汚染が心配されているので、魚も複雑ですが・・・。

一番最初の“マヨネーズでコレステロールが下がる”という話題に戻りますが、“血中総コレステロール値を低下させる植物油”とは“ $\alpha$ -リノレン酸が含まれた油”という意味になるので、正確には“しそ油やえごま油、亜麻仁油で作ったマヨネーズはコレステロールを下げる”と言えるようです。早速私も母に亜麻仁油を送って実験です！結果は次号でご報告します！（亜麻仁油は輪屋でも売ってます！1890円←宣伝♡）

	
<b>トランス脂肪酸 を含んだ油</b> 現代の製油法で作られた食用油 マーガリン、ショートニング	<b>酸化した油</b> 天ぷらに使った油 古くなった油



## 花粉症を花粉で直す

## げんかんさ 二減感作療法二

何をやっても花粉症がよくならなくてももうすでにあきらめている方、もう一度だけ頑張ってみませんか？

減感作療法とは、アレルギーを引き起こす物質を意識的に体内に入れて体自体をアレルギーに慣らせていくという治療法です。病院でも当然行われているのですが、よく耳にするのは皮下に注射してアレルギーをいれる方法なので、人によっては数十回も注射に通わないといけません。

筋金入りの花粉症だったテッシーがなかば破れかぶれに試した“飲む減感作療法”で奇跡の完治を遂げてから、「騙されたと思って飲んでみてください」と猛烈におススメした結果、何人のお客様に「ありがとう」と言われたことか。この感動を是非まだ花粉症で苦しんでいる方に味わっていただきたい！

“飲む減感作療法”は花粉を煎じたエキスを1日に1～3杯づつ飲むだけです。テッシーは1本半くらいのところで効果が出始め、2本飲み終える頃には鼻ひとつかまなくなり、「花粉を飲んで治るなんて信じられない」と思われるかもしれませんが、抗アレルギー剤や鼻炎の薬、ましてや花粉症のステロイドなどより断然安全だし、効果が出れば飲み続ける必要はなくなります。目安は2本。もうそろそろ1本目を飲み始めたい時期です。ご購入はお早めに!! チラシなどを店頭にご用意しています。

スギ&ヒノキ花粉対応「花粉番」→



1本 8925円



## 千代ちゃん

前号で95歳のHさんの長生きの秘訣をご紹介したら、それを読んだHさんが「いやだわ～あんなところ書くなんて、はずかしいじゃない!」と言いに来られました。許可なく書いたから「あら悪い事しちゃったかな」と思ったら「あのね、長生きの秘訣はもう一つあるのよ。『一日一膳』これは絶対よ」とおっしゃっていました。95年の経験者が“絶対”とまで言うなんて、確かに何かありそうです。

95歳で食事など生活の全てを自分でこなし、「フラフラよー」といいながらも石川台から歩いてお買い物にいられて「毎日とっても楽しいの」と笑うHさんを見てると無条件で憧れてしまいます。しかし!驚くのはまだ早い!先日Hさんの驚愕の能力を目の当たりにしたのです。「私って子供っぽいのよ」と自分でもおっしゃる通り、少女の部分をたくさん持っているHさんは古い好きなのですが、私が一年前にお教えした私の誕生日を憶えていたり、その時の占いの結果を憶えていたのです!!～ひょえ～!! しかも「彼の誕生日はいつなの?」と聞かれるので「いついつ」と答えるとメモもとらずに帰られて次にいられた時には「彼は土星人ね」と細木数子さんの占いの本まで貸してくださいました。私なんて40前にしてもうすでに5分前の出来事を忘れてるのに、他人の誕生日まで憶えてるなんて、やはり千代ちゃんは普通じゃない……。恐るべし明治生まれ。

## MOTTAINAI (もったいない)キャンペーン

=個人的な動き=

第一号のニュースレターでご紹介したケニア副環境相（ノーベル平和賞受賞者）ワンガリ・マータイさんの『もったいないキャンペーン』。元来おばあちゃん体質の私もすっかり共感して【すぐ買わない・すぐ捨てない】を我が家のスローガンに掲げ川崎の宮前区で一人ほそぼそと活動を続けています。最近の活動内容は「ごみの再利用」。犬の散歩の途中に道端に捨てられている10連ハンガーを発見、丁度欲しいと思っていたのもあり、意を決して家に持って帰りました。捨ててあったわけだから当然壊れてるのですが、針金一つで私にも難なく補修。雑巾で放置されていた間の土ぼこりを拭いてやれば、オー！何と素敵なお10連ハンガー！元々使っていた我が家の10連ハンガーの方がよっぽど汚れているではありませんか。捨てる神あれば拾う神あり・・・なんて自画自賛しながら洗濯物を干している天下泰平な私でした。そんな自分に気をよくして、ズーズーしくもまたお声がけをさせていただくことにいたしました。（第一号では古くなったタオルをたくさんいただきました。ありがとうございました）もし、あまっている、もしくはちょっと汚くなった、もしくはちょっと壊れている“傘立て”があったら輪屋にいただけませんか。3年ほど前にお客様からいただいた素敵な傘立てが壊れてしまい、さすがに処分させていただきました。現在「ぱんだいさん」から店舗ごと引き継いだ傘立てを出してきてまた使っていますが、残念ながら使い勝手がイマイチなのです。



### あとがき・・・

その頃の仕事の都合で東京に出てきて今年で9年。最初に住んだのが大岡山でした。今、大人気のお蕎麦屋坂本さんもまだ改装していなかったし、美容院のデュークさんはビデオ屋さん、東急ストアはなく、ampmのところは山梨屋さんというスーパーでした。昔から一人では喫茶店にも入れないくらいシャイな私には大手スーパーにはない人間関係が生まれそうな個人商店で買い物をするなんて、そんな大冒険ができる訳もなく、今となってはお隣さんの松坂屋さんの「將軍餃子」が、買いたくても買えない高嶺の花でした。そんな私が何の因果か今では自分が個人商店をやっていて、地域の消防団にまで入団しています。←何のお手伝いもしてません・・・すみません。大岡山に公私共に密着して4年。本当にいい街だし、いい商店街だと思っています。あの頃買いたくても買えなかった「將軍餃子」を今ではおまけまでしてもらって買うことができ、大岡山には知ってる人が誰もいなかったはずの私が今ではこうやって皆様にお手紙をお届けすることができるようになりました。今は心底「地域に密着するって精神衛生上いいなー」と思っています。

お店にいと、あの頃の私のように、近所や地域の間人間関係は若干<sup>わづら</sup>煩わしいとさえ思っってそんな一人暮らしの人をよく見かけます。阪神大震災の被災者（←実際には旅行中で揺れてはいない。詳しくは第一号を参照）としても見過ごせないのが、是非そんな人たちと交流したいと思っています。一人暮らしのみなさん、勇気を出して地域に溶け込みましょーう!! まずは会社帰りに輪屋に寄るのを日課にしましょうー! by ゆう子