

松カネマツ通信

R2.4月号



やっぱり野菜です！

野菜の力☆

ファイトケミカルたっぷりスープで免疫力

を上げていきましょう！

「ファイトケミカルスープを食べると免疫力を左右する白血球が増えてがんと闘える体になる」抗がん剤の副作用などで白血球が減少している患者さん6人に2週間、毎日200mlずつ、一日3回飲んでもらった結果全員の白血球が増え、その増加率は平均で43%増加しました。

(ハーバード大学式野菜スープで免疫カアップ！ガンに負けない！)高橋弘著 マキノ出版より抜粋

作り方等裏面に記載しています。手洗い・うがい・野菜スープでこれ以上の感染が広がらないことを願います。



3月26日発売「週刊新潮」

日本の農業事情、子育てにも不安が募っています！

「国産なら安心♪」少し前まではそう思って買い物をしていましたが、種子法廃止をきっかけに日本の農業が今どんどん変貌していることを知り、青果物以外でも「国産よりも外国産の方が安心かも…」となり、さらにはできることなら海外移住をして子育てをしたい！と思うまでに。子どもが口にすることが心配で仕方がないのです。3月26日の週刊新潮には「食」と「病」の特集。「農薬大国」日本 中国 超えて世界一に という見出し！1ヘクタール当たりの農薬使用量 TOP3 が中国・韓国・日本(2017年データ)。数年以内に中国を抜いて**世界一の農薬大国**になるだろうと。そして収穫した作物に残る農薬の残留基準値に注目すると、これが海外に比べて日本の値が大幅に高い。日本の農作物から、EUなら廃棄処分になるほどの高濃度の農薬が検出。ある県の慣行栽培(農薬や化学肥料を使用する栽培)のガイドラインで定められている**農薬の散布回数**を見るとびっくり。きゅうり56回、トマト54回、ナス59回。娘が大好きなイチゴはなんと**63回!!!**危険な農薬をなるべく使わないように。美味しい野菜を届けたい。という農家さんの想いも考えると感謝の思いもありますが。そもそもこの日本の基準設定がこれでは農薬を散布する農家さんの身の危険も考えると、作る方もいただく方もこの状況は大丈夫なのか？農薬が土壌に入り、河川からも検出され。巡り巡って水道水からも…とのこと。農薬の毒性試験は農薬製造会社が行い、そのデータはほぼ非公表。検証できないのが現状とのことで、食べてもすぐには症状にでなくても、体に少しづつ蓄積されていった結果、**将来私は元気な孫を抱けるのか…**という不安が今から募ります。日本の食事情から少しでも身を守るための一つとして、**世界に比べてまだまだ数少ない日本の有機農家さんの野菜を買わせていただくことが、私たちの出来る事**と思っています。「買い物は投票」

小さな動きかもしれませんが自分や大切な人を守る為に学び、それぞれにできる事から動いていきたいですね。(カネマツ 本多ゆうこ)

本多ゆうこです
いつもありがとうございます。
只今5才3才0才の子育て奮闘中です。



「やっぱり野菜だった！」(サツマイモの巻)

我が家には12才になったオスのシュナウザーがいるのですが、人と同じく高齢の男性に多い、前立腺の症状で通院することになり…
金錠剤を飲むのに、大好きなサツマイモにうめ込んであげるのですが、獣医さんいわく、「尿の病気は腎臓と関係しているので、サツマイモの選択はすばらしい！」と。
輪切り(3~4cm幅)にしたサツマイモは水に10分くらいさらして、2cmくらいの少量の水で弱火でゆっくり。(こげないように)低温加熱が、おいしさのコツ♡
大にはこのまま！(ホクホクりんごも一緒に煮てもGood!)人用には、あたたかいうちにバターとレーズンを入れて、予熱でふんわり。砕いたくるみを混ぜれば、砂糖いらすのおやつになります。

「歴史と食」を学ぶ -9

4月 ^{さん}山 ^{さい}菜

温かくなると、体も冬の体から春の体へと変化します。内蔵の働きも活性化し、脂肪や老廃物を排泄し、新陳代謝が活発になります。

旬の食材には、私たちの体調を整える成分が含まれています。独特の苦みと滋味に富んだ香りを楽しめる「山菜」。フキノトウ(蔕の蔕)・たらの芽・ヤマウド(山独活)などの苦味成分のアルカロイドは、肝機能を強化し、新陳代謝を促進します。香りの成分フキノリドは、胃腸の働きを良くする効果があるとされています。

山菜はあくが強く、熱湯につけたり、食塩を加えてゆでるなどの手間はかかりますが、体にやさしい旬のものを、ぜひカネマツで味わってみてください。

真田宝物館 学芸員 降幡浩樹

「今月のイベント・催物」

- 4/15(木) NAGANO 農と食の会寺子屋定例会(19:00-伊勢町公民館)予定
- 4/18(土) ナイスタイムマーケット(11:00-15:00 カネマツサロン)予定
- 5/22(金) 長岡式酵素水米講習会(長野市松代町松代 583)

NAGANO 農と食の会

有機流通センター・創業百年 野菜のカネマツ

TEL026-278-1501/FAX026-278-6365
Mail:kanematsuclub@gmail.com