しらかば通信 1月号 2024 Vol.266

＜ご注文フリーダイヤル＞ 0120-17-4181
～～ インターネットからもお手軽にご注文出来ます ～～
①当園ホームページ https://www.sirakaba.site
（代金引換・カード決済・分割発送など柔軟な対応が出来ます）
②ショッピングサイト（ヤフーショッピング、アマゾン）出店中
『しらかば農園』で検索！（代金引換・クレジットカード決済）

今年もよろしくお願い致します

世の中には古くから様々な健康法（民間療法）があり、某お昼の情報番組で紹介された健康法だけで２万弱もあるとか。「健康ブーム」のご時世、健康意識が高い方は運動、食事、生活習慣において、幾つかの健康法を取り入れている方も多いでしょう。世に溢れる健康法ですが、沢山あり過ぎて何をしたら良いのか分からない方も多いと思います。また、人によって合う、合わない健康法もありますし、体質によっても異なります。ある番組でココアが大変体に良いという健康法が流れ、スーパーからココアが姿を消した時がありました。ココアにはカカオポリフェノールの強い抗酸化作用があり体に良い飲み物ですが、飲み過ぎてしまい、血糖値が急上昇する患者さんが続出しました。また、過度なダイエットや〇〇に偏った食事だけで、将来的に体を壊してしまったなどの話も聞きますが、特定の食品や健康法を盲目的に信じ込むのは健康リスクが高いと言えます。

ある医師のコラムを紹介すれば、「理想の健康法」について３つのポイントがあるそうです。一つ目は、健康法を選択するに当たって大切な事は自分自身の身体の弱点を認識し、自分の弱点を補強するための「健康法」ならば理に適うそうです。採血でコレステロール値が正常な人が一生懸命になってコレステロールを下げる食事をとる必要はないからです。「弱点補強の目的意識」を持って行う健康法を見つけましょう。二つ目は正しい健康法を「継続」させることです。正しいやり方だとしても継続出来そうもない健康法なら全く役に立たず、無理なく続けられる健康法を選びましょう。
三つ目はその時々の体調に応じて路線が変更出来る「柔軟な健康法」である事です。かたくなに信じ込んで修正がきかない健康法は時には身体を壊す事があることを知ってほしいとの事でした。誰もが健康でありたいと願い実践している健康法。流行に振り回されず、自分の弱点をしっかりと把握して補強する「長続き出来る健康法」を見つけたいものです。
また、食事においては「自分の体に必要な栄養は何か」を意識する事が大切です。食事は人生への投資として考え、出来るだけバランスのとれた食事を心掛けましょう。万病の元であるストレスの発散（解消法）も忘れずに。

今年も安全・安心な「本物の野菜づくり」と真心を込めた商品づくりで皆様の健康維持にお役立て出来れば幸いです。本年も昨年同様に、ご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

冬の「サプリメントキャンペーン」実施中！

「うがい・手洗い・マスク着用」は外からのウイルス防止
加齢と弱くなる免疫力を維持・高め、抵抗力を強くしましょう！

昨年早い時期からインフルエンザが流行し、コロナとの同時流行が懸念されています。コロナ禍同様の感染対策をしっかり行いましょう。また、冬は乾燥や寒さによる免疫力が低下する季節です。感染予防＋免疫力を高める運動や食品の摂取は大切です。野菜スープと各種サプリメントの相乗効果で免疫力を高め、しっかりとウイルスから身を守りましょう。お得なキャンペーンを実施中です。詳しくは、商品同梱のチラシをご覧下さい。

あきたこまち天日乾燥米 発売中！

手作業での除草、育苗時から極力農薬を使わないようにした、14年連続の安全•安心な秋田県認定の「特栽米」です。ご自宅用はもちろん、ご贈答にも自信を持ってお勧めします。天日乾燥米は炊き立ての艶やかさが違いますよ。

令和5年産
あきたこまち天日乾燥米
14年連続特栽米　精米白度選べます　真空パック備蓄米/長期保存

・6kg…3,920円・2kg…1,800円
（真空パック2kg×3）（真空パック2kg×1）
（各商品税込・送料込）
※年間定期購入ご契約者は3%引です

天日乾燥米の詳細は、同封されています「お米チラシ」をご覧下さい

好評発売中の「季節商品」

人気商品

①生菊芋

「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です！

豊富な食物繊維が腸内環境を整え、血糖値上昇の抑制、脂肪の吸収を抑える効果が期待出来る健康成分「イヌリン」（植物で作られる天然オリゴ糖）を多く含む低カロリーな機能性食材です。血糖値が気になる方、コレステロールが気になる方や便秘気味の方など、健康を気遣う方にお勧めです。
シャキシャキとした食感と歯応えの生食・生サラダ、肉ジャガ、キンピラ、天ぷら、お味噌汁の具材など、ジャガイモ同様に普段の食卓に手軽に摂り入れる事が出来ます。

「生食用」での出荷はこの時期だけで希少です！

「保存方法と料理レシピ」付　**無農薬・有機栽培　生菊芋**

3kg・・・・・・・2，840円
3kg（小粒）・・・2，400円
6kg・・・・・・・4，690円
※沖縄への発送は＋1,340円
（全て税込・送料込）

※代金引換のみで、別途330円の手数料が加算されます。
※発送は菊芋の乾燥を防ぎ、品質維持に良い「土つき」でお送りします。すぐに調理したい方や漬物を作る方は洗浄済が簡単便利ですので、ご注文の際にお知らせ下さい。（＋200円）

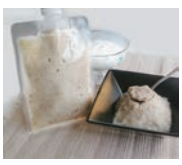
② 菊芋らっきょう酢漬け　300g×3パック　2,890円

チルド便　菊芋のシャキシャキとした食感がたまらない美味しさ

2袋増量

③ 菊芋ペースト　低温スチーム調理で甘み、風味、栄養価そのままに

菊芋の自然な甘みと風味、栄養価を最大限に引き出した「低温スチーム調理」によるペーストです。（1日の目安は50～100g）



冷凍食品　大好評！＋2袋増量キャンペーン

・1セット（100g×計　7袋　約14日分）3,120円
・2セット（100g×計14袋　約28日分）5,280円
・3セット（100g×計21袋　約42日分）7,560円

④ 紫ニンジン　3kg 3,580円　訳アリ3kg 2,870円

通常のニンジンの10倍のポリフェノールを含む機能性野菜。肉質は固めで甘みがあり、スティックサラダなど生食向きです。リンゴやミカンと一緒に皮ごと生ジュースにするのが一番お勧めです。（土付き状態で発送します）

※全て限定商品です。お電話でのご注文をお願いします。注文は代金引換のみ。別途代引手数料330円加算。沖縄への発送は＋1,340円になります。

健康コラム

「腸活」のススメ

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！
http://www.sirakaba.site/
または しらかば農園 検索

数ある健康法の中で最も関心が高まっているのが「腸活」です。腸活とは「腸内環境をより良い状態にするために、食事に気を付けたり必要な運動をしたりする活動です。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）の量のバランスが保たれている状態です。最近の研究では、お通じの良し悪しや免疫機能だけでなく、あらゆる生活習慣病や認知症、うつ病等にも関わっている事が判明されています。また、新型コロナウイルス流行に伴う健康意識の高まりにより、多くの人が腸活を実践しているようです。発酵食品を食べるなど食事面からの腸活に取り組む方が多いようですが、「腸活に良い運動」と「腸活に良い食材の組合せ」で、より効果的な腸活が出来るようです。

腸活のメリット

善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢であるかが、腸内環境の健康状態に影響を及ぼします。
善玉菌が優勢な腸内環境では便秘や下痢になる可能性も低く、様々な腸活のメリットがあります。

免疫力がアップする

腸は免疫と密接に関わっており、人間の免疫細胞の半分以上が腸の中に生息しているため、腸内細菌の働きを高めることで免疫力が高まると言われています。善玉菌は免疫細胞を活性化させたり、免疫細胞の過剰な反応を抑制したりする働きがあります。
加齢と共に免疫力は低下しますが、腸内環境を整える事で、病原菌やウイルスによる病気のリスクが低くなり、老化予防に繋がります。

太りにくくなる（基礎代謝アップ）

腸内環境のバランスを整えると、酢酸や酪酸などの総称である短鎖脂肪酸がきちんと作られるようになります。短鎖脂肪酸は、脂肪の蓄積を抑え基礎代謝によるエネルギー消費をアップする役割があり、肥満予防にも効果があるとされています。

自律神経が整う

腸と自律神経は互いに影響し合っているため、腸内環境を整えることで休憩時やリラックスしている時に優位になる副交感神経の働きが良くなり、自律神経の順応性が高まります。
また、腸は副交感神経が優位の時に「ぜん動運動」が活発になるため、お通じが良くなると言われています。

質の良い睡眠がとれるようになる

眠気を催すメラトニンというホルモンは、トリプトファンと呼ばれる物質によって生み出されますが、トリプトファンは体内に取り込んだタンパク質を腸内細菌が分解・合成することで作り出されます。
腸内環境が整うと、そのトリプトファン生成の効率がよくなりより質の良い睡眠が取りやすくなります。

美容効果が高まる

腸内環境が整うと、食べ物の栄養がしっかりと吸収出来るようになり、質の良い血液が作られます。
質の良い血液が体中を巡るようになれば、肌や髪の細胞にも十分な酸素と栄養、水分が行きわたり、肌の血色と潤いがアップします。吹き出物や、しわ、たるみ、くすみといった肌トラブルも少なくなります。

便秘 / 下痢 / お腹の張り

腸内環境が悪化すると悪玉菌が作り出した有害物質が溜まることによる慢性的な便秘や下痢、おなかの張りです。腸内環境を整えて善玉菌を優勢にすることで悪玉菌が減り、便通の改善にも繋がります。腸の健康状態は年齢よりも個人差が大きく、慢性的な便秘がない人の方が高い生存率を示すと研究結果も出ており、腸活によって快便を保つことで長期的な健康維持にも役立ちます。

効果的な腸活のやり方

腸が喜ぶ運動と様々な腸活食材の万遍な組み合わせが健康的な腸内環境を整えます。
健康的な腸内環境は１日にしてならず！発酵食品は毎日摂り続ける事が大切です。

腸が喜ぶ毎日の習慣

起床後にまず白湯（又は水）を飲む

朝起きたらすぐにコップ１杯の白湯（水を沸騰させ 50℃まで冷ます）を一気に飲みます。腸が刺激され動き出します。

朝食は抜かない

朝食を摂ると腸への刺激となって排便が促進。体内時計がリセットさせ自律神経が整います。

朝食後はトイレに座る習慣をつけよう

腸に刺激を与える運動をする

体を動かすと腸もぜん動運動を始めます。仕事や家事の合間に体を動かしましょう。特に便通改善効果を期待する場合は、朝の時間帯に行うとより効果的です。

湯船につかる（15 分ほど）

40-41℃くらいの湯船につかり、心身をリラックスさせると副交感神経が優位になり腸が活発的に！寝つきも良くなる。

夕食は就寝 3 時間前までに

食事をすると交感神経が優位になる為、夕食は就寝３時間前に済ませるのが理想的。

腸が喜ぶ運動

水分補給や食事は、体の内側から腸内環境を整える方法ですが、体の外側から刺激を与えて腸を活性化させる方法もあります。
全身の血行が良くなり、腸の動きを活性化するウォーキング、下半身を動かしたり、腹部をひねったりするストレッチなど、自律神経のバランスを整え、腸の働きを促す効果が期待できます。
ハードなトレーニングは必要なく、腹部を刺激するような軽いエクササイズや体操を習慣化しましょう。動画サイト「ユーチューブ」の腸活エクササイズを参考にして下さい。

腸活に良い食べ物（善玉菌を増やす）

発酵食品（善玉菌を含む食品）
ヨーグルト、納豆、ぬか漬け、乳酸飲料
酢、チーズ、味噌、かつお節、キムチ

発酵食品と食物繊維やオリゴ糖の組合せが効果的

<オリゴ糖が豊富な食品（善玉菌のエサ）>
ネギ、ゴボウ、玉ねぎ、大豆製品、ニンニク、バナナ、アスパラガス

<水溶性食物繊維（善玉菌のエサ）>
大麦、わかめ、ひじき、コンニャク、アボカド、りんご、キウイ、バナナ、大豆製品、ニンジン、ブロッコリー

<不溶性食物繊維（腸内の便を早く排出）
さつまいも、アーモンド、玄米、ゴボウきのこ類、大豆製品、レンコン、きな粉

その他

- 腸内環境は人それぞれ違うため、２週間同じヨーグルトを食べても効果が実感出来ない場合は他のヨーグルトに変えてみる。
- 腸内の潤滑油として便秘解消効果がある「オリーブオイル」を上手に使う
- ストレスは腸内環境を悪化させるため、ストレスを解消を心掛ける
- ヨーグルトのトッピングには、フルーツやきな粉、甘酒、オリゴ糖や食物繊維が豊富な菊芋ペーストがお勧めです。