



ほんものを たべよう

提出日	4/ 火 水 木 金 土 日
配達日	4/ 12 13 14 15
翌々週配達日	4/ 19 21 21 22

オルターの提案

- 本日に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
 - 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
 - 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、チェルノブイリ放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
 - プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2011. 4月3 週号

ブルーベリー BLUEBERRY

抗酸化力成分豊富 野生ブルーベリー

目の健康に良いアントシアニンを多く含んでいます。

ミスタシニー社

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)

貴重な野生ものです

オルターでは、カナダのミスタシニー社から、カナダ・ケベック州の広大な原野に自生している野生のブルーベリーを直輸入しています。このブルーベリーは、世界で約1000トンしかない、大変貴重な野生のものです。

野生のブルーベリーは日本で知られているような背丈のある木ではなく、30cm程度の低い木です。もちろん農薬や化学肥料とは全く無縁です。8~9月頃、現地の人々が、この実をフォークのような専用の道具で手摘みし、1日中摘んで、トラックでミスタシニー社へ集荷します。中には何百km先から運ばれるものもあります。ミスタシニー社では、これを冷凍管理しています。

ミスタシニー社には、栽培もののブルーベリーも集荷

されますが、野生のものとは完全に分別できるシステムになっており、アメリカのオーガニック認証機関QAIの認証があります。ちなみに、このブルーベリーの袋にオーガニックブルーベリーと表記していないのは輸入業者やオルターでの小分けが有機認証を取っていないだけの理由からです。もちろん、混入の心配は全くありません。

ブルーベリーも偽装ものが横行

ブルーベリーは、目の健康に良い果物、活性酸素消去作用の強い果物としてテレビなどで紹介され、話題になりました。オルターの会員から取扱いの希望の声も上がっていました。そのため、ブルーベリーを調査したところ、自然食業界の「野生種」「無農薬」と謳っている

ものが、大粒の栽培もの (cultivate: カルティベイト) であつたり、農薬を9回以上使用していたり、偽装されているものが横行していることがわかりました。

これに対して野生種は小粒のもので、話題のアントシアニン色素の含有量は、栽培種と比べて2~10倍もあります。しかし、この野生種も一般には農薬を使用して栽培されています。

そこで、オルターとして信頼できるミスタシニー社のカナダ・ケベック州の野生ものの直輸入を2000年1月から始めました。輸入したブルーベリーは、業務用の冷凍倉庫に保管し、オルターで小分けしています。

ミスタシニー社の名前は、ネイティブの言葉で「大きな岩」と名づけられた地名に由来するものです。



林の手前の低い木がブルーベリーの木



ミスタシニー社 JEAN-MARIE FORTIN社長

ミスタシニー社の (LES BLEUET MISTASSINI社)

ワイルド ブルーベリー



ミスタシニー社ブルーベリーの目視検査風景

●原料

ブルーベリー

カナダ・ケベック州の広大な原野で自生している野生のもの。背丈30cmくらいの低木に実がつかます。それを現地の採取する人々が、フォークのような専用の道具を使って手摘みし、ミスタシニー社へ運び込みます。ミスタシニー社では、

- 1 葉、木クズの除去、
 - 2 振動させながらの空気ブロー洗浄、
 - 3 水洗浄、4 粒の選別、5 バラ凍結、
- を経て、一旦氷点下35~60℃で保存されます。採取から冷凍までは最大48時間以内の仕事です。出荷に際しては一粒一粒、異常粒がないか、氷点下3~4℃の室温で目視検査を行い、金属探知機を通します。

●ブルーベリーの食べ方

- ・解凍して1分も経てば、シャリシャリとシャーベット状になり、そのまま食べても、牛乳、ヨーグルト、アイスクリームなどに添えても、蜂蜜をかけてもおいしく食べられます。
- ・コーボン漬けがオススメ。
- ・ジャムやジュースにして。
- ・ブルーベリーシロップを作ったかき氷にも。
- ・ブルーベリー20粒ほどをワイングラスに入れ、ワイン(赤でも白でも)を注げば、思わぬおいしさに。
- ・寒天ゼリーにして。
- ・パイにして。

●ブルーベリーの話の効果

1. 目の機能強化、視力の回復

第2次世界大戦中、ブルーベリージャムが大好きだったイギリス空軍のパイロットが「薄暗がりの明け方の攻撃でも、ものがハッキリ見えた」と証言。そこからヨーロッパで研究が始まり、ブルーベリーには目をよくする効果があることが科学的に明らかになりました。

ものが見えるのは、網膜にあるロドプシンという色素体が光の刺激を脳に伝えるためですが、目が疲れてくると、ロドプシンは段々減少してきます。年を取ることで減ってきます。ところが、ブルーベリーを食べると果実の濃い青紫色の色素であるアントシアニンがロドプシンの再合成を助けてくれるのです。その結果、疲れ目を癒し視界が広がり、夜間の視力もよくなることになるのです。この結果は即効性があり、食べてから4時間くらいで効き目が現れます。副作用の心配はありません。

OA 機器で目を酷使する人、夜間の長距離運転手にも朗報です。ヨーロッパでは仮性近視の治療や白内障予防にも使われています。

2. 活性酸素を抑える働き

米国農務省による、43種の果実、野菜を対象にして行った実験の結果、老化やガンを引き起こす活性酸素を抑える働きを調べたところ、ブルーベリーがもっとも強い抗酸化作用を示したことを報告(ロナルド・ブライヤー博士とグオファ・カオ博士)。同農務省の酸素型の人工的加冷実験での記憶力など脳の機能保全効果(ジェームス・ジョセフ博士)。

3. 便秘の解消や大腸ガンの予防

ブルーベリーにはバナナの2倍以上の豊富な食物繊維があり、整腸作用を促し、便秘の解消や大腸ガンの予防の効果があることも知られています。

4. 加熱してジャムなどに加工しても、アントシアニンは失われない

ブルーベリーにはアントシアニン半糖体(VMA: バクシニウム・ミルチルス・アントシアノサイド)がシアニン、ペオニン、ペツニン、マルピニン、デルフィニニンの5グループにそれぞれ3種類の糖と結合して15種類も含まれています。加熱してもこれらの色素はそれほど減少しません。そのため、ジャムにしても効果は期待できます。しかし、砂糖の入ったジャムを毎日多く摂ることはオススメできません。

●ブルーベリーの期待される効果

欧米では糖尿病性網膜症、懐血病、結石などの伝統薬です。近視や老眼の視力回復、白内障、緑内障、眼精疲労、脳卒中、ボケ防止、潰瘍、高血圧、心臓病など。

●ブルーベリーの生理機能の要約

久郷 晴彦
京都医大医学部・薬学博士

- (1) 目の網膜のロドプシン(視紅葉)の再合成を促進する。
- (2) 暗さに順応する視力を促進する。
- (3) 毛細血管を保護する。
- (4) ビタミンPに似た作用を示す。
- (5) 活性酸素を消去する働きがある。
- (6) 潰瘍に対し、治癒を促進する。
- (7) 循環器系機能を改善する。
- (8) 炎症の治癒を促進する。
- (9) コラーゲンの合成を促進する。

市販のブルーベリーの 問題点

一般市販品は、大粒な栽培種で見栄えはいいのですが、有効成分が少なく、ブルーベリーとしての価値は低く、農薬も9回以上使用されたりしています。また、選別時にコーンシロップの水溶液で重量選別をしており、このため食べるときに強い甘みを感じます。コーンシロップの原料はいうまでもなく遺伝子組換え汚染の心配なトウモロコシであり、有機認証品にはこれを使うことは許されていません。ブルーベリーにはこれら栽培種とは別に、小粒の野生種というのがありますが、一般にはこれらもやはり栽培されており、除草剤、殺虫剤などの農薬の使用もあります。また収穫も機械化されています。自然食業界で売られているブルーベリーはこの栽培された野生種が一般的で、あたかも農薬使用がないようなイメージで売られています。中には姑息にも、オーガニックのブルーベリーを少し混ぜて、オーガニックと称して販売されているものまでありますので注意が必要です。