



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2017.9月4週号

提出日	9/12	9/13	9/14	9/15
配達日	9/19	9/20	9/21	9/22
翌々週分配達日	9/26	9/27	9/28	9/29

## オルターの提案

本当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、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。

## 珈琲 COFFEE

# 手煎り焙煎のおいしい珈琲

便利なワンカップドリッパーパックもあります。

## 太助珈琲屋

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



西村 太助さん(写真中央)

### オルターの豆を手煎り

島根県松江市に、「一杯のコーヒーから地球が見える店」  
「太助珈琲屋」が本年(2017年7月1日)にオープンしました。  
オルターから仕入れたコーヒー生豆を原料に、陶器製  
焙煎器「炒りたて名人」で、店長の西村 太助さんが注文の  
都度ていねいに手煎り焙煎しています。たいへんおい  
しいコーヒーで、便利なワンカップドリッパー式のパックも  
あります。

### 酸敗していないコーヒー

太助珈琲屋では、出荷するコーヒーの袋に脱酸素剤を入れて酸化を防いでいます。

コーヒーは生豆の状態であれば、長期間置いておいても大丈夫ですが、いったん焙煎すると、その時点から酸化が始まります。コーヒーの酸敗の目安は、焙煎したら1週間、粉に挽いたら3日、たてたら30分です。それ以上経つと、酸化してかえって身体に良くないものになってしまいます。酸敗したコーヒーは空きっ腹に飲むと胃を荒らす、むかむかする、また夜に飲むと眠れなくなるなど体調を変化させます。味も雑味・エグミが強くなり、ミルクや砂糖を入れないと飲みにくくなります。いいコーヒーは、本来ブラックでおいしく飲めるものです。

市販のコーヒーの賞味期限は焙煎したものが1年、インスタントコーヒーが2年、缶コーヒーが半年で、これでは購入時にすでに酸化していることとなります。

### 開封後はお早く召し上がりください

太助珈琲屋の「太助珈琲豆パック」の賞味期限は開封後1週間以内、「太助珈琲ワンカップドリッパーパック」の賞味期限は開封後3日以内です。

太助珈琲は煎りたての状態では酸化していませんので、一回に使用する珈琲豆は、酸化した市販の豆での通常使用(15g)の1/3の豆の量(約5~7g)で充分です。したがって、ドリッパーは市販の三つ穴のものではなく、特別な一つ穴のものを使ってゆっくりとコーヒーを抽出してください。

### 高次脳機能障害からの回復

太助珈琲屋の西村 太助さんは、2006年3月の学生時代、留学先のグアテマラで交通事故に遭い、その後の麻酔の医療ミスによる低酸素脳症から高次脳機能障害を負いました。事故直後、植物人間状態だった太助さんをお父さんの西村 敏さん(オルター筋診断法の講師)とお母さんの典子さん、そしておじさん(医師)とで日本に連れて帰りました。

一般的には高次脳機能障害・脳のダメージは回復できないとされている中、敏さんはあきらめず、懸命にリハビリを行い、太助さんの回復を本当に少しずつ少しずつ実現していきました。敏さんは当時、松江市の市議員をしていましたが、息子の回復に専念するためその職を辞しました。

西村 敏さんが島根で、オルターのAC「ゆうきネット山陰」を始めたのも、太助さんの職場づくりのための準備、西村さんの奈良の実家での太助米作りもリハビリの一環でした。

太助さんは2010年に和歌山大学に復学、リハビリを続け、2011年には卒業できました。

### オルターでの珈琲体験講習会がきっかけ

2011年復学中に、オルター主催の一宮さんの煎り立てコーヒー体験講習会に参加し、煎りたてコーヒーの面白さを知りました。

新鮮なコーヒーは抗酸化力が強く、高次脳機能障害で脳が非常に疲れやすい太助さんにとっては良き活性剤となりました。チンパンジーが人間に進化する際、群生していたコーヒーの実が、この進化を促したのではないかという仮説もあり、脳の発達の助けになるのではという想いもありました。

太助さんが交通事故に遭ったグアテマラはコーヒーの国。太助さんが復興支援のボランティアで活動していたサンチアゴ村はコーヒー農園の村でもありました。やがては

グアテマラからのコーヒー豆をフェアトレードで輸入したいという夢を持っています。

### 就労リハビリ

2011年、卒業とともに東京都世田谷ケアセンター「ふらっと」で社会自立訓練、一人暮らしリハビリを開始、そこで煎りたてコーヒーの技術を磨きました。2013年、郷里の松江に戻り、「ゆうきネット山陰」で「就労リハビリ」を開始しました。

オルターでの煎りたてコーヒー体験講習会に参加した折、インストラクターの中に島根県出身者がいて、松江での定期講習につながりました。そして本年、2017年7月に手煎り焙煎「太助珈琲屋」開店にこぎつけました。

高次脳機能障害回復リハビリは、当人が意欲を保ち続けられるものをリハビリに組み入れることによって、回復が促されます。同じ作業を繰り返すような仕事は、高次脳機能障害の回復には向かない場合があります。

「太助珈琲屋」は共同作業所のような福祉労働の職場ではなく、一人前の事業体としてオンリーワンのコーヒー屋という職場を作ることによって、高次脳機能障害の回復リハビリを模索するものです。

### 高次脳機能障害のある人々にとっての希望

障がい者が起業する?そんな...無理?無理!無理! そう思っていた家族など周囲の背中を押したのは、リハビリでもお世話になった世田谷ケアセンター「ふらっと」のスタッフでした。もちろん店の切り盛りがすぐにできるわけがありません。午前中に幼なじみと「ゆうきネット山陰」の仕事、午後からはお母さんを中心に、応援団の方々に下支えしてもらい「太助珈琲屋」の仕事に取り組みます。

太助さんの高次脳機能障害からの奇跡の回復劇は、NHK Eテレ「きらっといきる」(2010年11月)、日本海テレビ(2017年3月25日)などでも取り上げられ、全国の高次脳機能障害のある人々に希望の灯を掲げ続けています。

## 太助珈琲屋の 太助珈琲

### ●原料

コーヒー豆...オルターから仕入れています。  
例えば、ブラジル産 プレスオルターナティブ  
(☆☆☆ 海外有機認証あり) 生豆の種類はおまかせになります

### ●焙煎方法

「炒りたて名人」で手煎り。  
脱酸素剤を入れて、外袋パック(PP,PET)しています。

### ●賞味期限・いれ方

◆100gパック  
(生豆重量で100g、煎った豆は水分蒸発の分、重量は少し目減りします)

開封後は1週間以内にお召し上がりください  
※ドリッパーは「一つ穴」でゆっくりと抽出してください

### ◆ワンカップドリッパーパック(5パック入り)

開封後3日以内にお召し上がりください  
細挽きで粉に挽いています。上からお湯を注いで、ゆっくりとドリッパーしてください。カップの中にお湯がいっぱいになっても、そのまま少し浸しておくことで、より多くの旨みが抽出できます。  
※パック包材は、ポリ乳酸を使った安心の包材です。