



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2016.8月1週号

提出日				
7/	火	水	木	金
	26	27	28	29
配達日				
8/	火	水	木	金
	2	3	4	5
翌々週分配達日				
8/	火	水	木	金
	9	10	11	12

## 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。

## 大麦 BARLEY

# 大麦(キラリモチ)パワーで生活習慣病予防を

麦ご飯でおいしく健康サポート。

## 虹の邑農園(香川県)

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)

### たいへんおいしく、麦ご飯が 変色しません

香川県善通寺市の虹の邑農園 長谷川 義仁さんは、水溶性の植物繊維β-グルカンの含有が豊富で、その健康パワーが話題のもち性大麦品種「キラリモチ」麦を除草剤1回のみ使用の低農薬(オルター基準 ◆)で栽培しています。

麦ご飯(キラリモチ1:白米4)にすると、粘りがあり、「もちもち」して香りもよく、たいへんおいしい食感になります。褐変の原因成分プロアントシアニジンをほとんど含まないため、炊飯後に長時間保温しても変色しにくい特長があります。

### β-グルカンが豊富

「キラリモチ」は「農研機構」(独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構、近畿中国四国農業研究センター作物機能開発研究領域)が開発しました。大麦の品種で二条大麦・裸麦のもち性のものです。

「キラリモチ」は水溶性食物繊維β-グルカンを通常品種(香川県の奨励品種)の大麦(イチバンボシ4.7%)と比べ、7.2%と1.5倍多く含んでいます。大麦の食物繊維量はこんにやく・玄米の約3倍、白米の20倍、ごぼうの2倍です。

### コレステロール低減効果

米国食品医薬品局(PDA)やカナダ・オーストラリアでは、大麦に含まれる水溶性食物繊維β-グルカンは「血中コレステロール低減作用がある」という健康強調表示が認められています。またEU(欧州連合)ではさらに「食後血糖値の上昇抑制」効果の表示も認められています。



長谷川 真弓さん、義仁さん、真邑さん(写真左から)

### 内臓脂肪を減らす効果

大妻女子大学栄養学研究室の池上 幸江らと農研機構などは、内臓脂肪の多い50人の男女に12週間「キラリモチ」入りの麦ご飯を毎日400g食べさせ、「キラリモチ」の麦ご飯に内臓脂肪を減らす効果があることを確認しています。同大学栄養学研究室の青江 誠一郎教授は、「内臓脂肪の減少はお茶など飲みものでの成果はあるが、主食で確認できた例は珍しい。糖質制限食によるダイエットが流行しているが、健康食として大麦を見直してほしい」と説明しています(「日本農業新聞」2015年12月24日)。

### 食後血糖値を低下させる

北海道恵庭市の福原医院の福原 育夫医師は「薬理と治療」(2013年8月20日号)で「β-グルカン高含有大麦混合米飯の食後血糖応答とそのセカンドミール効果に及ぼす影響」を発表し、麦ご飯(50%麦)で「食後血糖値が低下すること、さらにその効果は朝に麦を食べると昼食に白米でも、血糖値の上昇を抑える効果(セカンドミール効果)があることを明らかにしています。

### 成人病予防に

大麦のような穀物β-グルカンの生理機能性としては、心臓疾患の予防、糖尿病の予防、高血圧の予防、免疫系機能の増進なども知られています。また腸内細菌を良好にしますので、健康はもとより、美容、老化防止、ガン、アレルギー、肥満などにも役立ちそうです。

### 町おこしの特産品

虹の邑農園の長谷川 義仁さんは、中央大学と香川大学の大学院で経済学を学び、善通寺市の市議を4期

16年間務めました。市議時代には善通寺市の「臭い水」問題を地下水の活用で解消する活躍もしました。長谷川さんの協力もあって、私が若い頃立ち上げた「善通寺暮らしを考える会」のあとを、長谷川 義仁さんの奥様、真弓さんが引き継いで、有機食品の「ポパイくん(有)」を経営しています。

1985年に始めた虹の邑農園としては、2013年に町おこしの特産品として、農業試験場から「キラリモチ」の元種を入手し、種採取に取り組んできました。その「キラリモチ」の驚くべき効能が明らかになり、農園の主力作物として本格栽培を開始しました。「キラリモチ」は暖冬・少雨の瀬戸内海気候に適しています。

### 有機農業技術を試行錯誤

虹の邑農園とオルターとはこれまで、高生連を通して米の提携があります。無農薬米(オルター基準 ☆☆☆)と除草剤1回(オルター基準 ◆)の玄米と白米です。「キラリモチ」の提携をきっかけに、今後は特産のキャベツやレタスの出荷もお願いしています。

長谷川さんはこれまで様々な有機農業技術の試行錯誤に取り組んできました。とくに水田の除草には苦勞してきました。深水栽培、表層ドロドロ掻き、紙マルチ、レンゲ直播き、チェーン除草、機械除草、スクミリンゴガイ(通称ジャンボタニシ)などです。今後はオルターが勧める紀州大地の会の抑制剤(木質発酵剤)も試していただきます。

長谷川さんには今年から強力な助っ人ができました。三男の真邑さんです。東京大学で農村社会学を学び、自宅の現場でそれを活かすべく義仁さんの志を継ごうとしています。将来が楽しみです。

## 虹の邑農園の もち性大麦品種「キラリモチ」麦

「キラリモチ」(オルター基準 ◆)

### ●肥料

堆肥 …… 地元育雛養鶏の鶏ふん、自家もみから、刈り草(香川県内)  
尿素 …… (※化学肥料になりますので、オルターとしては動めていません)

### ●防除

除草剤(トレファノサイド乳剤)1回使用

米

### ●品種

ヒノヒカリ

### ●肥料

堆肥 …… 同左  
ぼかし肥料、自家製米ぬか、微生物資材(えひめAI)

### ●防除

無農薬米(オルター基準 ☆☆☆) …… 農薬の使用なし  
除草剤1回米(オルター基準 ◆) …… 除草剤 クリンチャー粒剤

## 市販の押麦の問題点

押麦には栽培段階での農薬の使用の問題のほかに、加工工程で大きな問題があります。その結果、食べる腸の健康を害するものとなっています。

昔は少量ずつ、セイロを使って蒸し、人力で押していたので問題はなかったのですが、現在では機械を使ったトン単位の加工をしています。その際、加圧蒸気で一気に蒸し、ローラーで圧パンします。この加圧蒸気によって大麦のでんぷん質が変質し、腸のひだにへドロのようにべったりくっついて、腸の健康を害するものになります。