



# ほんものを たべよう

提出日	1/ 火 水 木 金
	25 26 27 28
配達日	2/ 火 水 木 金
	1 2 3 4
翌々週分配達日	2/ 火 水 木 金
	8 9 10 11

## 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、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

2011.2月1 週号

## 肌着 UNDERWEAR

# ゆったり肌着で健康に

体を締めつけないオーガニックコットンのヘルシー肌着。

## スガノ工房

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)

### 健康肌着

奈良県宇陀郡御杖村にある、スガノ工房の代表・青海叔子さんは、まったく締め付け感のない、ゆったりと着られる健康下着「コトコトコットン」シリーズを製造しています。ウエストは自分のサイズに調節できるように長いゴムひもが入っています。下着素材は地球にも身体にもやさしいオーガニックコットン(布・レース・白のミシン糸はオーガニックではありません)です。

着心地はやさしい肌触りで、とても軽く優れています。汗をかいても臭いしません。農薬も使わず、染色もしていない天然繊維なので気持ちよく着られて、刺激を嫌うアトピーの子にも好評です。薄手なので、夏は涼しいのですが、冬も暖かいのです。洗濯してもすぐ乾くので、旅行にも便利です。洗濯は型崩れしないよう、ネットに入れて石けんで洗ってください。丁寧に縫製していますので耐久性にも優れて経済的です。

最大の特徴は、伸縮性に優れ、ゆるゆるで身体に型がつくほど締め付けず、心地よく着れることです。リンパの流れを妨げない健康肌着です。

### 締め付ける肌着は不健康

人間の体は、どの部分でも締め付けられると代謝機能が低下することが知られています。リンパ液の流れはデトックスに重要な機能を果しています。ファッション性を重視するあまり、ショーツ・ガードル・ブラジャーなどの下着で身体を締め付けていると、頭痛・肩こり・下肢のむくみ・冷え性・生理痛など様々な症状がでてく



ブラウン ホワイト グリーン フライス

ることがあります。

下着がゆったりとしていることは健康にとってとても大切なことです。ウエストは指が2本入るくらいにゆとりがあるのが適切です。体を下着や洋服による締め付けから解放してやると自然治癒力が高まってどんどん元気になるのです。そういう意味で、ゆったり下着「コトコトコットン」は大変お奨めです。

### からだが安心するオーガニックコットン

Oリングテストなどから分かることですが、食べるものと同様に、着るものも体調を大きく左右します。

化学繊維は身体に様々な不調をもたらします。静電気が発生しやすく、アドレナリンの分泌を促し、血糖値が上昇し、血中のビタミンC濃度が低下します。そのため免疫が低下し、風邪をひきやすくなったりします。

また、化学繊維の刺激があるとカルシウムは血液中に溶け出て、尿へ排泄されてしまうので、イライラ感・倦怠感・骨粗鬆症の原因ともなります。

市販の下着で綿100%といっても、綿花栽培では地球上最も多くの農薬が使用されています。また、染色・漂白・洗浄などの工程でも大量の薬品が使われています。そんな下着と比べて、オーガニックコットンの下着が肌にやさしく快適なのは、化学物質に対して無意識に対応している身体のセンサーが、安心な素材だと感じているからだと思えます。

### むつう全体のオリジナルグッズとして開発

オルターへの紹介は、「むつう整体」の施術院を開院されている、勝城順子さんと松浦啓子さんと姉妹からでした。



青海叔子さん(右)と繁廣さん(左)

ファッションのために身体を下着などで長時間締め付けることが多い現代人が全身のゆがみ症状に苦しめられ、年齢も若齢化しているということ、かねてから治療の現場で感じておられました。「むつう整体」の治療では、下着・時計などを全部はずしてゆったりとした服に着替え、リラクセスして施術しています。そんな治療に役立つ下着として、勝城順子さんのところへ治療に通っていたスガノ工房の青海叔子さんに依頼して開発されたのが「コトコトコットン」です。

青海さんは実家が繊維の仕事をしていた関係で、1970年から嫁ぎ先でも縫製工場を始めていました。中国の繊維産業の進出の波は山村の縫製工場にも押し寄せ、苦勞もありました。そんな中、勝城さんの提案で2002年、「コトコトコットン」が開発されたのです。購入者からのお礼が届くことに感激、人に喜んでもらえるこの仕事にやりがいを感じました。消費者の健康に役立ち、山村における雇用を守るこの仕事に夢があるとおっしゃっています。

ご自身が出来上がった下着を初めて着けたとき、まず思ったことは「売る」というより、この気持ちの良さを「伝えたい」でした。下着によって体がこんなに喜ぶものだと、とくにリブ織りの良さは健康な人だけでなく、手が痛い・足が痛いという人達にもあり、手足を伸ばさなくても下着が伸びてくれて、楽に着替えられるようになります。そのような下着で困っている人達に届けられたらと願っておられます。

## スガノ工房の オーガニック100%「コトコトコットン」

### ●原料

#### ●布

ニューメキシコ州産オーガニックコットン綿(有機栽培綿)を原料に米国アリゾナ州のNatural Cotton Colours社が「フォックスファイバー」を生産。その原糸から寺田ニット(奈良県田原本町)で布に編み上げています。ニット織(リブ)、フライス織(メリヤス)と2種類あります。

製品に加工する工程も一切化学薬品を使わないので、土壌や大気などを汚さず、環境保護に積極的に対応しています。

- ・綿のもつ自然の特徴を壊さずに仕上げていますので、柔らかく、暖かく、肌になじみます。
- ・自然が生んだグリーン、ブラウンはナチュラルカラーで、染めていません。グリーンのみ、たまに色あせが生じることがありますが、炭酸(重曹)をひとつまみ入れた水溶液に1~2時間浸してください。元の鮮やかな色にもどります。
- ・薬品処理をしていないので、綿カスが残っていますが、洗っているうちに自然に取れてしまいます。

- ・石鹸を使用していますので、少し匂いが残りますが、お湯で消えますので安心してご使用ください。
- ・保温性、保湿性が優れているので、汗をかいた時や濡れた時、冷たく感じません。

#### 【注意点】

- ・日光や蛍光灯、汗により多少の色あせがあります。
- ・洗剤は、できれば石鹸をお勧めします。洗剤で洗ったときに比べ、風合いが違います。グリーンを合成洗剤で洗うとグレーに変わります。その時は炭酸(重曹)を使用してもグリーンには戻りません。

#### ●レース

布と同じ原糸から、二渡レース(株)にて製造。

#### ●糸

白のミシン糸はシキボウ(株)の国内工場が紡績したオーガニックコットンの糸です(アメリカ有機栽培基準の認証あり)。ブラウン、グリーンのミシン糸はシキボウ(株)ラモルフェで、原料はエジプト産の綿(オーガニックではありません)を使用しています。

### ●サイズ

伸縮性のあるリブ編みのショーツはS・M・Lの3サイズ。標準的な体型の方ならSでおへその辺りまでの丈です。MとLの身幅は同じですが、Lは丈をたっぷりとってあるので妊娠中に愛用する方も多いようです。妊娠5ヶ月くらいまではS、8ヶ月くらいまではM、臨月ならLで大丈夫。

ショーツ、パンツ類のウエストには長いゴムが切りっぱなしの状態が入っているので、自分のサイズに合わせてゆったりと結べるのも嬉しい配慮です。もちろんゴムを縫い合わせてサイズを固定することも可能です。

キャミソール、長袖シャツなどリブ編みの製品は伸縮性に富んでいるのでフリーサイズのみを展開していますが、フライス編みの製品にはMとLの2サイズがそろっています。

### ●製造工程

裁断、縫製はスガノ工房。赤ちゃん肌着など、肌に縫い目が当たらないように縫製しています。洗浄は西勝(奈良県大和高田市)にて石けん洗い。

オーガニックコットンは製造の工程で合成界面活性剤(合成洗剤)による洗浄、染色、漂白などを行わず、化学薬品を使用していません。縫製時、市販綿と違い、手荒れをしないので、ハンドクリーム、グリセリンなどが不要になったとのこと。

スガノ工房のオーガニック100%「コトコトコットン」は、今週配布のチラシでご注文いただけます。