NO. 222

青汁ニュース

No. 222　2022年２月号

編集人：松田繁雄
連絡先：(有)遠藤青汁新潟センター
℡0254-45-1121
e－mail faq@aojiru－niigata.jp

青汁新潟

左中指の回復が遅れ、農作業始まるのに焦っています。

寒くて長かった冬も、やっと終わりが見え始めてきました。今季の冬は、降雪もさることながらとにかく寒かったですね。２月の最高気温が５度を上まわる日がほとんどなく、終日冷蔵庫の中状態でした。

でも寒さもこれまでで、気象庁の３か月予報によると３月は平年より気温が高めで、桜の開花も例年より早いとみられています。ケール畑は３月上旬には作業ができそうな感じになってきました。今後青汁農園の準備で忙しくなってきます。

春先からは青汁農園でのご愛飲者様向けのイベントを増やそうと考えております。是非ご都合のつく時は青汁農園までお越し下さい。ケールの説明や現物を見ながら栽培方法のご説明など出来たらと思います。

第一弾は「ケールの花芽祭」を計画しております。コロナ疲れ解消も兼ねてケール畑で花芽摘みをして「健康」を満喫して下さい。

●改めて青汁の意味を問う●

この年の大晦日、私は当直で病院に泊まっていた。その時たまたま読んだ『栄養新説』という論文が、ついに長年の疑問を解き明かしてくれたのである。これはアメリカの著名な栄養学者マッカラムが昭和15年ごろ医学誌に書いたものだが、ようやく求めていた理論に行き当たったと興奮した。あらましは以下の通り。

＜野菜で優秀なのは緑葉だけで、それに比べればほかの野菜も果物もずっと劣る。同じ葉でも、色の淡いのはだめ。野菜が良いという実験結果はすべて「緑葉」でのデータである。緑葉には動物性に匹敵する優れたタンパク質も含まれており、それ自体が栄養的に完全な食品であるだけでなく、豊富なビタミンとミネラルによって栄養素の体内利用を促進するため、カロリーやタンパク質の必要量が少なくて済む＞つまり、緑の葉を十分食べていれば、総カロリーやタンパク質は少しでよいというのである。（「もっと緑を！」遠藤仁郎著より）

新潟食料農業大学

２月の下旬にフードコースの横向慶子先生と早川喜郎先生がお見えになり、青汁に関する卒業研究の報告を頂きました。

◆青汁の摂取タイミングが食後血糖値変動に及ぼす影響◆

【金書賢さんの卒業研究より】

昨年６～７月に新潟食料農業大学の学生さんと教職員４０名（弊社社員２名も参加）２週間連続して血糖値の計測が行われました。詳しい内容は、研究結果が未発表につき要旨だけお知らせいたします。

食事条件は白米（150ｇ、250キロカロリー）と同じ弁当ポークソテーカレーソース他（500キロカロリー）で、一週間の間隔をあけて測定し、青汁の食前摂取と食後摂取を比較した結果です。

青汁の摂取タイミングは、食後に飲むより食前に飲む方が血糖値の上昇が遅くなるとの結果が得られたようです。以前より、愛飲者の皆様から「青汁はいつ飲んだら良いか？」の質問を多く頂いていますが、血糖値上昇の抑制からの点では、食前に飲む方が効果があったようです。肥満に代表される生活習慣病や糖尿病は野菜不足が関与しているといわれていますが、青汁の飲用はその予防の一助になりそうです。

＊試験の青汁は、弊社の遠藤青汁を提供させて頂きました。

早川喜郎先生の研究室の２名の学生さんが以下のテーマで卒業研究を行いました。紙面の都合で、内容は次月号で紹介いたします。

◆ケール青汁の時期別成分分析と硝酸イオン低減法の検討◆

◆未利用農産物の有効利用に関する研究(廃棄ケールからの有用成分抽出に関する研究)◆

新潟食料農業大学の今年卒業する第一期生の３名の学生さんが青汁を卒業研究のテーマに選んで頂いたことに感謝しています。今後も継続した青汁(ケール)の試験・研究を頂き、体験的な青汁の効能や効果を科学的に解明して頂けますよう、横向慶子先生と早川喜郎先生に切にお願い致しました。

遠藤青汁はよさを実感した人が自分の周りの大切な人にすすめることで愛飲者の輪が広がってきました

「青汁の飲み方」募集！

（松田の場合）　青汁愛飲歴は30年を越えています。最初はケールを自分で搾って飲むのから始まり、新潟工場稼働からは瓶６本／日を飲んでいました。13年前、脊柱管狭窄症発症からは、毎朝ケール１kg搾りたてと、会社で４本毎日欠かさず飲んでいます。以来、狭窄症の痛みはなくジョギングも続けています。

青汁飲用は効用もさることながら、食生活にも気をつけるようになるみたいです。遠藤先生が推奨する芋、豆、ナッパを食べるよう心掛けています。青汁の飲み方は、左手を腰にあてて、一気に飲み干します。味わってはダメですが、この飲み方が全てではありません。

＊私の脊柱管狭窄症の事例は、青汁で治ったのではありません。治療を受けた亀田第一病院の本間先生は「内臓脂肪の減少により、神経の圧迫が軽減した為」の見立て、私もそのように思っております。

★村上配達担当佐藤さん★

大きめのマグカップにきな粉、すり胡麻、オリゴ糖（甘味料）、酢を入れて飲むヨーグルトを加える。毎日なのでひとまとめにしてかごに入れておきます。トロットして美味しいですよ！

佐藤さんの友人は、青汁＋豆乳。青汁＋甘酒で飲んでいるそうです。

★ケール花芽祭り★

４月中旬くらいを予定しています。青汁ニュース号外でまたご案内致します。ケール卵の特売なども計画しています。コロナ対策しっかり取りますので、是非お越し下さい。（花芽祭りはご愛飲者様への感謝行事ですのでご愛飲者以外は別料金となります）

★遠藤元気パック★

来年度もＡＢＣの３コース用意いたします。詳しくは、近日中にご案内いたしますのでご期待ください。今期最終のチューリップ、間もなくお届け致します。

―今月お勧め―

◆関川産椎茸◆　Ａ品　￥1000／500g　Ｃ品　￥600／500g

◆越後姫◆　阿部農園　￥750／p

★定番農産物★

小田さんのニンニクシリーズ

①黒ニンニク　￥648／100②スプラウトニンニク￥216／5個③ニンニク￥162／個④チューリップ￥1200／10本

女川ハム⑤ウインナー　各種￥500　⑥スライス（ロースハム、ベーコン）￥500、ちょい悪シリーズ￥500

手作り味噌　⑦10割　￥566／kg⑧12割　￥720／kg⑨麹の甘酒￥391／袋

ケール葉⑩￥750／0.5kg（洗浄済み）⑪サラダケール￥160／100g

ＥＭ石鹸⑫固形￥130（Ｂ品）、⑬液体￥275　⑭粉末￥360（詰め替え￥260）

乾燥青汁⑮固形青汁（750粒入り）￥3240　⑯粉末青汁（30袋入り）￥3240

近藤さんのユリ　⑰オリエンタル種￥1800／3本⑱八重咲￥300／2本

切取

《ご質問・ご意見・ご要望》･･･青汁・ケール・病気・農産物・スポーツ・お酒・地域情報などなど

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（青汁ニュース掲載････名前可、イニシャル可、どちらも不可）

担当配達員名：　　＊お寄せ頂いた方には、青汁農園の新鮮野菜又はケール卵差し上げます