



静岡健康倶楽部レター

2009年11月号

今月の TOPICS

- ★ 有機野菜、無農薬野菜、減農薬野菜の違いって？
- ★ 食欲の秋です。あなたの胃は健康ですか？ 弱った胃と上手に付き合う日常のケアと胃薬の選び方

「有機野菜」「有機栽培」「JAS マーク」って最近をよく目にするようになってきましたね。それだけ消費者が食品の安全を意識するようになったからだと思います。毎日摂る野菜や果物は出来るだけ農薬を使用していないものになりたい、体に有害物質を蓄積したくありませんものね。

そこで今回は「**有機**」「**無農薬**」「**減農薬**」の違いを詳しく見ていきたいと思います。

有機野菜…正しくは「有機農産物」。有機栽培の条件はたいへん細かく決められています。要約すると、種まき又は植え付け前2年以上化学的に合成された肥料、農薬を使用していない田畑で、栽培中もこれらを使用せず、堆肥など（有機質肥料）で土作りをして栽培する事および遺伝子組み換え技術を使用しないこと…となります。

一時、たいへん紛らわしい産物が多く出回ったので、2001年4月からは“有機農産物”“オーガニック”と表示するには有機JASマークを貼ることが義務づけられています。



実はこのJASマークを貼るには定められた基準を満たし、検査員による検査を受け、第三者機関である認定機関から有機認定を取得しなければならなくなりました。

このマークがない農産物や農産物加工食品に「有機」「オーガニック」などの名称や、これと紛らわしい表示をすることは**法律違反となり、罰則が科せられます**。

かつては「無農薬」「減農薬」あるいは「無化学肥料」「減化学肥料」という呼称が多く野菜などに使われ、目立つよう表示されていました。ところが、その表示

はあいまいで本当に無農薬なのか信頼できにくかったので、2004年4月1日以降の新ガイドラインではその表示ができなくなり「特別栽培農産物」と改称されたのです。これは化学合成農薬、化学肥料を慣行栽培（地方公共団体が制定・確認したもの）の5割以上を減らして栽培された農産物です。何が特別なのか分かるように“無農薬栽培”“減農薬栽培”と付け加えられるので、ここにかつての呼称に出くわします。

これで有機、無農薬、減農薬の違いがお分かりいただけたかと思います。静岡健康倶楽部では無農薬、いや有機栽培によって作られた緑茶だけを厳選し**スーパー野生類茶と茶ミソング化粧水**を作っています。毎日飲むものだから、毎日お肌に入れるものだから安全安心なものにこだわりたい…そのために大量生産が出来ない状態にありますが、このこだわりだけは守り続けて行きたいと思います。

お茶業者様から届く静岡健康倶楽部こだわりのお茶→

~~~~~お茶のミニ知識~~~~~

『普通はお茶の農薬ってどのくらい使用するのでしょうか…』

中国茶の中には1番煎じはこぼして、2番煎じから飲む事があります。これは残留農薬を飲まないためには正しい方法なんです。それに比べ、日本茶は1番煎じが美味しいので残留農薬が少ないものを選んで飲む必要があります。

お茶は収穫時期によって農薬散布の量が違います。一般的には1番茶(5月上旬頃収穫)には**2種類の農薬**、2番茶(6~7月頃収穫)には**13種類の農薬**、さらに3番茶(8月頃収穫)は**7種類の農薬**散布を行政や業界が農家に指導しています。

こういうお茶を飲んでしていると、農薬まで体内にしっかり入れていることになります。考えただけでも恐ろしいですね…。



食欲の秋です！あなたの胃は健康ですか？ 弱った胃と上手につきあう日常のケアと胃薬の選び方

先月はチェック項目で、貴方の胃が健康か、それとも弱っているかチェックしましたね。
今月は弱った胃と上手につき合う日常のケアと胃薬の選び方を見て行きたいと思います。



体に出てくる症状を察知して胃痛になる前に優しくいたわってあげましょう。

- 1、舌の色が黄色い（胃が熱を持っています。刺激物の取りすぎで胃酸過多の恐れも…）
- 2、舌の色が白い（冷たいものを摂りすぎて消化不良を起こしています）
- 3、唇の荒れや乾燥（胃が熱を持ち水分が不足しています）
- 4、口の周りの出来物（糖分の摂りすぎで胃の粘膜が荒れています）
- 5、口角のただれ（夜遅くの飲食や間食などによって胃が疲れています）

胃の内部には神経がまばらにしかないので、皮膚ほどに痛みや刺激を感じにくい構造になっています。体に現れるサインを見逃さないで～～！



症状別胃薬の選び方を見てみましょう。ひとくちに胃薬といってもその数と種類は様々です。どれを選んでいいのか迷ってしまいますが、大きく分けて「制酸薬」と「消化薬」の2つに分かれます。制酸薬は胃酸の出すぎを抑える働きを持ち、まず胸やけやゲップの多い胃酸過多症の人向けです。食前・食間に服用します。胃もたれの人は消化薬を。消化不良を改称するためにジアスターゼ、ビオタミラーゼ、リパーゼなどの消化酵素が配合され、食後に服用します。

食欲不振は胃線から分泌される消化酵素や塩酸の量が減っているため。胃液を出させる薬を選びましょう。



目頃から胃弱を気にしている人は生活の中でできる健胃法を実践！

- 1、床に座らず、なるべく椅子に座り背筋を伸ばして食べましょう。
- 2、焦って詰め込まず、ゆっくりとよく噛んで食べ、満腹にしない。
- 3、極端に熱いもの、冷たいものは避けましょう。急激な温度変化は胃を収縮させ蠕動運動のリズムを乱します。
- 4、食べてすぐ寝ころぶのは逆流の恐れがあるから良くないが、右側を下にして寝るのは胃の出口が下を向くので良い。
- 5、胃を丈夫にするために、大腿の筋肉を鍛えましょう。東洋医学では内側広筋は内臓の気の通り道と考えられています。屈伸運動や椅子に座って足を交互に伸ばすなどもいいでしょう。自分のペースで無理なく続けて下さい。

健康な胃で美味しいものを頂きたいですね。もっと胃を大事にしてあげましょう♪

◆◆◆◆静岡県紅葉情報◆◆◆◆◆

11月上旬～見ごろとなっているのは静岡市の温泉「梅が島温泉」や「コンヤ温泉」そしてこれから「寸又峡」（右写真）が本格的に紅葉シーズンとなってきます。今年例年より早い見ごろを迎えているそうです。マイナスイオンたっぷりの山に紅葉狩りと癒しの温泉入浴を兼ねてお出かけしてみたいはいかがでしょうか…。

