

いつもありがとうございます。

W3 青果発注書をお送り致しました。

御注文のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

明けましておめでとうございます。

旧年中は、多大な御厚情を賜り、誠にありがとうございました。

本年も、何卒よろしくお願い申し上げます。

・月間テーマ **ブレインフード** 幸せホルモン セロトニンについて

1月の月間テーマ **ブレインフード** https://www.alphar-net.com/ALPHA
～健脳食で老けない脳を作る習慣を～
脳が元気になる食べ物って知ってる？
脳内の幸せホルモン=セロトニンは腸で生成されます。
脳腸相関 脳と腸は、お互いに強く関係し合っていて、腸の健康は、脳の健康にもつながります。
■1月は特に...
「お正月に食べすぎて、腸に負担がかかりやすい」
「受験シーズンであり、脳をよく使う」
健脳食で、乗り切りましょう!
レンコン団子 生姜鍋 ←レンコンを使ったレシピはこちら!
かぼちゃパイ 南瓜を使ったレシピはこちら!→

脳腸相関で、腸を整える事が大事だと分かっていますが、

テーマパネルに中央に掲載している **セロトニン** をクローズアップします。

そもそも、セロトニンは、脳内ホルモンと呼ばれている**神経伝達物質**です。

その働きで幸福感を感じます。

代表的なものが、セロトニン・オキシトシン・ドーパミンです。

セロトニンは、前向きな考えになり、幸福感をもたらします。

オキシトシンは、周囲の人間との関係を楽しく感じ、愛情をもたらします。

ドーパミンは、目標達成感、成功報酬感、やる気を出してくれます。

快感を何度も味わいたいと依存症や中毒にもなります。

では、本題のセロトニンについてです。

セロトニンは **自律神経の交感神経**（活動中に働く、緊張効果）と、

副交感神経（就寝中に働く、リラックス効果）を調節し

心のバランスを保つ神経伝達物質です。

大脳皮質に働き、 **ポジティブで前向き**な気持ちになります。

精神の安定やストレスに対して効能があり、覚醒、頭の回転を良くし、

直観力を上げます。

この物質は、腸管で生成され、

（小腸の粘膜に 90%、血小板に 8%、脳内に 2%）

腸は「第 2 の脳」と呼ばれる所以で、精神状態に大きく関係します。

不足すると、イライラしたり、落ち着きが無くなり、衝動的、攻撃的、

うつ病を発症させたりします。

昼夜逆転や不規則な生活からも不足します。

セロトニンは、睡眠を導く「メラトニン」のホルモンの原料になりますので、

セロトニンが不足すると、メラトニンも不足し不眠に陥りやすくなります。

セロトニンの分泌を良くするには、

1. トリプトファンを摂る。(鰹、鮪、大豆製品、乳製品、穀類、ごま、バナナ他)
2. 朝の日光を浴びる。
3. 5分～30分運動をする。(5分でセロトニンの分泌が始まる)

「これ、すごく分かりやすいですね」

「要は、当たり前のように、当たり前の事をしていれば OK という訳です」

ストレスホルモン=コルチゾール と 愛情ホルモン=オキシトシン

ストレスを感じると 女性ホルモンの分泌が低下、セロトニンの分泌も減少し、
ストレス抑制の為に分泌されるのが コルチゾールです。

コルチゾールの過剰な分泌は、心身のバランスを壊します。

この時、脳内で「愛情ホルモン」と呼ばれるオキシトシンが分泌されて、
コルチゾールと「拮抗」してくれるそうです。

女性の妊娠・出産時に大量に分泌されるのがオキシトシンだそうで、
余談ですが、陣痛促進剤としてオキシトシンが使われているそうです。

私も陣痛促進剤を使われた事があるのですが、全く効果がありませんでした・・・。

ストレスを与えられたマウスが入っていくと、もう一匹のマウスが世話をします。

そしてその疲れたマウスにオキシトシンの分泌が促され、
ストレスを抑制できると、実験結果からも解っているそうです。

セロトニンが 精神面の根本のような感じがします。

健康が、栄養と睡眠と精神状態に基づいていて、
ピンポイントの栄養で精神状態を向上できるなら、
特に難しい食材でも無く、他に効能の多い食材ばかりのトリプトファンを、
大いに摂取していきたいと思います。
(中澤佐江子)



<http://www.alphar-net.com/>

これは、弊社アルファのホームページの INDEX みたいなものです。
トップページがもっとも閲覧数が多いのは当然ですが、
中澤から『トップページ以外で、閲覧数が最も多い項目はどれだと思いますか？』
と、出題されました。
以前は、業務内容だったそうです。
私は、当たりました。
答えは ~~業務内容~~ です。
この項目が一番閲覧されているなんて、
八百屋としてのプライドが、少し複雑です。
ですが、やっぱり嬉しく思います。
保健室の数値的な根拠は理科室にあります。
補佐しているのが、視聴覚室です。
でも、保健室は理念と体系づけられたデータと両方が入っているので、
それや、面白いと思います。

食べ物を、つまり身体の中に入れるものだから、
You are what you eat の名言がある通り、
ダイレクトに保健に影響を及ぼすことだから、
食糧品屋にとっては、とても大切な事だと思います。
特に、これからは経営の浮沈に直接かかわって来ると思います。
(吉田清一郎)

・寒さにも身体のためにも食べて貰いたい

『高知県産 特別栽培 西村さんの四万十源流生姜』



最近、寒い日が続いていますね。
これから季節が進むにつれ、より寒さが厳しくなってくると思います。
寒さ対策として、厚めの服を着る、体を動かすなど、方法はたくさんあると思いますが、
私は、**身体の内から温めていくことが重要だ**と考えています。
そこで、『高知県産 特別栽培 西村さんの四万十源流生姜』の御提案です。

生姜が、身体を温める食材だということは、ほとんどの方がご存知だと思います。

しかも生姜は、先ほど述べた「身体を芯から温めてくれる食材」なんです。

前置きが長くなりましたが、今回は

■ **なぜ生姜は、身体を温めるのに最適な食材なのか**

■ **多くの産地の中でも、『西村さんの生姜』を選んで欲しい理由**

この2点について、お話ししていきます。

まず、**なぜ身体を温めるのに生姜が最適なのか**ということから。

結論から申し上げますと、「**水分や熱が、体内を循環しやすい環境に整えてくれる**」

というところにあります。

冷え切って水分や熱の滞った身体を、いくら外側から温めても、

なかなか温まり辛いものです。

生姜は、胃腸を整えて活性化させ、滞った体内の水分や熱を動かしやすくすることで、

身体を芯から温める、つまり、温まりやすい身体に変えてくれるということなんです。

また、生の生姜と、乾燥させた生姜では、温まり方にも違いがあります。

生の生姜は、身体を即座に温め、発汗を促し、

特に風邪の寒気・節々の痛みにも有効です。

乾燥させた生姜は、身体をゆっくりと温めるので、

胃腸の弱い方や、慢性的な冷えに効果的です。



生姜がなぜ冷えに良いかを述べたところで、

次に、『**西村さんの生姜**』を選んで欲しい理由についてお話しします。

西村さんの生姜は、ピリッと芯がありながらも、澄んだ辛さが自慢です。

その辛さは、後を引かないので、**辛いものが苦手な方にもおすすめします。**

鍋や煮物、薬味としての定番の使い方から、シロップ、お菓子やココアに入れるなどしても、雑味を産まないなので、用途を選ばず非常に良いアクセントとなってくれます。

私は佃煮にして食べましたが、完全にご飯泥棒となりました。

生姜なんてどれも同じ...そんなイメージが変わります。

なぜそんな生姜を生み出すことが出来るのか。

商品名に『四万十源流』と付いております通り、四万十川の恵みによって、育っています。

四万十川は、過去に何度も氾濫を起こしている暴れ川。

ただ、それは言い換えれば、山々から土が運ばれ、肥沃な土壌が形成されているということ。

西村さんが代々培ってきた技術で、その土壌の力が最大限に発揮され、

土壌の栄養で満たされた、健康な生姜となるわけです。

健康な野菜は、味も美味しく、栄養で満たされています。

『高知県産 特別栽培 西村さんの四万十源流生姜』は、季節的なもののみに限らず、皆さんに是非食べて頂きたい野菜です。

沢山の御発注を、お待ちしております。

(販促部：渡部智加)

千葉県産 岩井さん達の乾燥落花生

レンチン サラダチキン用ピーナッツソース

レシピを保存



ピーナッツペーストと材料を合わせてレンチン。簡単で美味しいです。

アルファード

材料 (サラダチキン1個分)

青ネギ	1本
ピーナッツペースト	大さじ2
しょうが(すりおろし)	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
すりごま	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
水	50cc
ガラスープの素	小さじ1/2



InYanYAKUZENサラダチキンのピーナッツソース

W2 週に、千葉県産 岩井さん達の乾燥落花生が新登場しています。

「**落花生の王様**」と言われる「千葉半立」を、天日でじっくり乾燥させ、殻つきのまま煎っているので、落花生本来の、風味や甘みが深まっています。

そのまま食べたり、塩や砂糖をまぶして食べる印象が多い落花生ですが、料理にもアクセントとして入れる事も出来ます。

【サラダチキンのピーナッツソース】

(<https://www.youtube.com/watch?v=KI-IfJ4wxAA>)

コンビニ等で販売され、サラダチキンブームが起きてから数年。今でもヘルシーメニューとして様々なレシピが投稿されています。

落花生は食用油の原料になるほど脂質が豊富な為、ヘルシーさが無くなりデメリットになるのでは…と思う方もいるかもしれませんが

その脂質のほとんどは、コレステロールを減らす効果が期待出来る不飽和脂肪酸であったり、サポニンや植物ステロール等、脂質の代謝を助ける抗酸化物質も豊富に含まれている等健康に嬉しい要素を沢山プラスする事が出来ます。

だからと言って、食べすぎは禁物ですが、適度に食べれば、身体に嬉しい落花生。是非ご検討ください。(販促部:吉田紗知子)

・兵庫県産 養父養生にんにく（金郷純白）



生産者は兵庫ナカバヤシという企業さまで、
ご存じの方も居られると思いますが、
フェルアルバムなどが有名な製本業者さんなんです。
いくつかある工場の中で兵庫工場では、
養父市周辺の高齢化が進む農家さんから農地を譲り受け、
にんにくの栽培を行っている少し珍しい企業さまです。
品種は、有名なホワイト6片、
あまり耳慣れない嘉禎種や金郷純白などがあります。

そこで弊社はこの金郷純白という品種に目を付けました。
よく聞くホワイト6片という品種は品種名の通りに、
もちろん6つの鱗片から1玉を形成されておりますが、
この金郷純白は約12片の鱗片から形成されています。
そうすると1玉の大きさのサイズが同じであれば、
当たり前ですが1片の大きさは凡そ半分になるという事です。

にんにくが好きな方は割と多いようなイメージを持っているのですが、
そのほとんどの方は匂いを気にして
食べたいが控えようかな…という心理が働いているようです。
にんにくを使った方が美味しいけど、次の日の匂いが気になって沢山は使えない。

という時に、この金郷純白という品種の 1 片がちょうどいいサイズになっており、
人気商品になっています。

L サイズの商品規格は、1 玉 p、3 玉 p、5 玉 p を揃えておりますが、
人気はやはり 1 玉 p に集中しています。

1 玉 p であれば御発注ロットが、
30p ロットか 60p ロットかで価格が約 10 円/p ほど変わってしまうため、
品質的にも 1-2 週間保管してもビクともしないので、
規模に応じて臨機応変な御発注をして頂くことを強くおすすめ致します。
様々な経費高騰が進み、創意工夫が重要になってきたように思います。

フレッシュのにんにくだけでなく、
コロナ騒動で一気に需要が高まった黒にんにくなどの加工品も、
いくつか御用意しておりますので、併せて取扱して頂けるとありがたいです。（有安海）

・北海道産和田さんのネバリスター

2020 年までは弊社では保管スペースの問題で通年での取り扱いができず、
2021 年・2022 年では冷蔵庫を間借りしてなんとか通年での取り扱いができるようにと
数量確保自体はできていました。

ただ、ここにきて確保した数量の問題が出てきました。

長芋の方はようやくですが、新物での出荷になっていますが
ネバリスターが現状どうにもならない状況です。

ご迷惑をおかけしている企業様・店舗様へ図々しいお願いではございますが
w 3 よりネバリスターの特売を致します。

金額も通常 6,500 円のところ 3,500 円でのお届けとさせていただきます。

在庫分ですので商品不良も出てきますが、
勿論不良としての赤伝処理もさせていただきます。
商品不良の処理やお手間を考慮しての価格です。
綺麗なところは綺麗ですし和田さんのネバリスターなので
味に関しては全く問題ないどころか、強く推薦したい商品であります。

お手間をおかけすることとは思いますが、
この機会に和田さんのネバリスターの宣伝を兼ねて
店頭の商品に加えて頂ければ幸いです。

・新登場

w 3 はなし

・商品案内変更

北海道産 和田さんのネバリスター・・・特売
北海道産 今金原木生椎茸・・・休止。再開のめどは 1 月 20 日頃

・終了

長野県産 特別栽培 志賀高原りんご・王林
高知県産 特別栽培 明神さんたちの里芋・唐の芋
兵庫県産 フライドガーリック・ホワイト六片

・1 月新登場予定

茨城県産 有機栽培 ORAGNIC 八郷ねぎ・・・w3 予定
長崎県産 特別栽培 なんぶブロッコリー・・・w 4 予定
鹿児島産 特別栽培 与論のスナックインゲン・・・w 4 予定
長崎県産 特別栽培 なんぶスナップエンドウ・・・w 4 予定

・2 月新登場予定

熊本県産 特別栽培 吉田さんのはるか・・・w 6 予定
熊本県産 特別栽培 吉田さんのスイートスプリング・・・w 6 予定

熊本県産		興梶さんのさつま芋・紅はるか・・・w 7 予定
愛媛県産		岡野さんの瀬戸内せとか・・・w 8 予定
高知県産	特別栽培	青山さんの土佐文旦・・・w 8 予定
熊本県産	特別栽培	吉田さんの津之輝・・・w 9 予定
兵庫県産		博農のフルーツ夢にんじん・・・w 9 予定

それでは、今週も御注文のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

有限会社アルファー

吉田清一郎