

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

6月

vol.132 2022年5月16日発行

コア・フード エコ・チャレンジ



*有機 JAS 認証での使用可能資材を除き、化学合成農薬、化学肥料不使用

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開

6～7月はパルシステム東京の環境キャンペーン月間です。農薬や化学肥料を減らすことにつながる「コア・フード」や「エコ・チャレンジ」の農畜産物を利用することは、私たちが気軽にできる環境を守る取り組みのひとつです。

食べものと環境のつながりは…

環境を守るといえば、プラスチックごみや地球温暖化対策などを思い浮かべますが、農業も環境と深いつながりがあります。パルシステムの産直産地では、地域の環境を守り、持続可能な社会をめざす活動を続けています。その一つが環境保全型農業です。

環境保全型農業って？



環境保全型農業を実現するために、「コア・フード」、「エコ・チャレンジ」という基準を設け、環境にやさしい農畜産物を広げています。

コア・フード、エコ・チャレンジとは？

いのちをつなぐ「食のあるべき姿」を示すコア・フード

「コア・フード」は厳しい品質基準はもちろんのこと、環境保全や資源循環に取り組む商品だけにつけられます。有機 JAS 認証を取得した農作物や、**食のあるべき姿**を示し続ける畜産や水産物など、基準は商品によって異なります。



▲詳しくは
こちらから

コア・フードだけじゃない！ 農薬削減に取り組むエコ・チャレンジ

エコ・チャレンジ 化学合成農薬、化学肥料を各都道府県の基準の半分以上にした農産物。
※化学合成農薬、化学肥料の基準以外にも、パルシステムの「削減目標農薬」を原則として不使用（青果は、除草剤、土壌くん蒸剤不使用）。

ココがすごいぞ！

生産者とともに取り組むコア・フード米

日本の有機栽培米は米の総生産量のわずか0.12%＊。パルシステムでは2021年産より、コア・フード米は有機農産物（有機栽培または転換期間中有機栽培）に限定してお届けしています。田んぼではホタルやトンボなどの生きものと稲が共生する豊かな生態系が広がっています。

※平成29年度・農林水産省調べ



コア・フード米の生産者を紹介！

「おいしい」のために手間をかける

JA新潟かがやき（旧 JA ささかみ） 青木 等さん

新潟平野の東端で米作りをしている青木さん。「農薬を使わない工夫として、アイガモ農法や手作りの電動リールを使った除草作業などを行っています。アイガモが水田をかき回すことで酸素が補給され、稲の生長を助けることができるんです。また、寒暖差をつけると食味がよくなるため、毎日、夕方に水の交換を行っています」

子どもたちに豊かな環境を残すために青木さんは努力を惜しみません。



電動リールで草取り

産地の取り組み、もっと知りたい方はこちら！

「コア・フード」と「エコ・チャレンジ」の魅力をお伝えする「ecore」。次回は8月1日に配布。ぜひご覧ください！

パルシステムの有機「コア・フードを訪ねて」動画はこちら⇒



有機新潟こしひかりを利用する組合員 Aさん

離乳食に使っています。通常の新潟こしひかりと比べると甘みが感じられておいしいです！



ココがすごいぞ！

農産物だけじゃない！ 安全・安心なコア・フード牛

国内飼料100%で放牧期間を設けて育てるコア・フード牛。北海道の産直産地では、近隣の加工場から出るじゃがいもかすなども飼料として使い、地域資源の循環にもひと役買っています。この取り組みは「サステナアワード2020日本のサステナブル」＊でSDGs賞（つかう部門）を受賞しました。

※農林水産省、消費者庁、環境省が持続可能な生産と消費を広める「あふの環（わ）2030プロジェクト」主催

コア・フード牛の生産者を紹介！

林の中で牛を飼う！

内藤牧場 内藤 順介さん

内藤さんの牧場では広大な牧草地はもちろん、林の中まで放牧地になっています。

「林は牛たちにとって、強い日差しや激しい吹雪から身を守る役割をしています。また、1年を通じて繁殖や育成中の牛を放牧しています。栽培する牧草や飼料も牧場の環境にあったものを選び、持続可能な畜産をめざしています」

牛の生理に合った本来の育て方を実践し、同じ志をもつ生産者と消費者を結ぶ、あるべき畜産がここにありま！



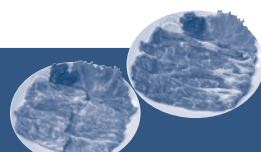
林の中で放牧される牛

2022年度 コア・フード牛肉 予約登録募集！

1頭丸ごと買い支えるために、それぞれの部位をバランスよく届ける仕組み。組合員が予約登録を継続することで、生産者は安心して牛を育てることができます。

次回登録 7月3回～8月4回

詳しくは7月3回・8月3回の「産直365」をご覧ください！



コア・フード牛肉を登録している組合員 Bさん

最初は生産者支援にに登録しましたが、おいしくて、今はお肉が来るのが楽しみ



Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 73

発行 / 2022年5月16日

今月のテーマ

薬膳 — おとなの食育 —

薬膳の基本的な考え方のひとつに、「薬食同源」があります。食べものには、薬のような効果があるという意味です。なんとなく体調がすぐれないときは、食べるものを見直してみませんか。

薬膳ってなに?

中国の伝統的な医学の考え方(中医学)に基づいて、食材や生薬を組み合わせる料理や食事をいいます。特別な料理と思いがちですが、日常の食べものにもあてはまります。すべての食べものにはそれぞれ違った働きがあります。季節や体調、体質にあった食べものを選び、適切な食べ方をするのが薬膳です。旬の食材は夏には身体を冷やすもの、冬には身体を温めるものなど、その季節の身体によいものが多くなります。旬の食材を積極的にとり入れるだけでも、自然に体調が整っていきます。

“3つの基本”

1 いち ぶつ ぜん たい 一物全体

ひとつの食材をすべて食べる。野菜や小魚を丸ごと使う、精製前の黒砂糖や粗塩の利用など。

2 しん と ふ じ 身土不二

その土地で育ったものや、旬のものが身体によい。

3 ご せい 五味・五色・五性をバランスよく

「五味・五色・五性」は、中医学による食べものの分類。それぞれが季節の巡りや、人体の五臓(臓器)と深くかかわってその働きを助ける。

【五味五色の図】

酸味 青色 肝で働く 梅、レモン、甘夏など

苦味 赤色 心(心臓)で働く たけのこ、うど、ゴーヤなど

甘味 黄色 ひ(消化器)で働く 穀類(ごはん)、芋類、豆類など

辛味 白色 肺で働く ネギ、ショウガ、ニンニクなど

鹹味(塩辛い) 黒色 腎で働く 魚介類、海藻など

補う関係 ← とりすぎは傷める
例 酸のとりすぎは、脾(消化器)を傷める。甘と組み合わせて
レモン(酸) + はちみつ(甘)

五性

寒	涼	平	温	熱
身体を冷やす。消炎・鎮静作用 暑い季節や暑い地域でとれるもの		穏やかでどんな体質にも	身体を温める。活気を出す、血行促進 寒い季節や寒い地域でとれるもの	
麦類、そば、瓜類・葉物野菜、苦味の野菜、海藻類、スイカ、メロンなど		米、大豆、じゃがいも、とうもろこしなど	もち米、辛みの野菜、牛肉、鶏肉、青魚、エビ、山芋など、	

梅雨の多雨多湿から
ひ 脾(消化器)を守る

江口 瞳さん/食育リーダー
国際中医薬膳管理師

湿気が多い季節は、脾(消化器系)の働きが弱がちです。そのため、むくみやすかたり、胃腸の調子が悪かったり、頭が重いなどの症状が起きやすくなります。

薬膳では

●むくみの予防に

はと麦、トウモロコシのひげ、瓜類、貝類、白身魚、ショウガ皮ごと、小豆などの豆類、冬瓜、海藻類など

●胃腸を健やかに

味噌、麹、納豆、酒かすなどの発酵食品、トウモロコシ、かぼちゃ、大豆、きのこ類、柑橘皮、しそ。

などをおすすめします。また梅雨時は身体を冷やさないことも大切です。この時期、「寒涼性」の食材は火を通す、「温熱性」のものといっしょに摂るなどで「平性」に近づけるとよいでしょう。

食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

●遺伝子組み換え魚、ブラジルで繁殖?

現在、ブラジルでは遺伝子組み換え(以下GM)魚「光るゼブラフィッシュ」が養殖されています。蛍光クラゲ(青と緑)とサンゴ(赤)の遺伝子を組み込み、赤や青、緑に光る小型淡水魚は、観賞用に人気を集めています。
このGM魚がブラジル南東部の養魚場から逃げ出し、大西洋岸の森林にある河川で繁殖し、問題になっています。この河川にゼブラフィッシュを捕食する魚はなく、予想以上に増えて、拡散していることから、生物多様性への影響が懸念されています。

●フィリピン、遺伝子組み換え米の大量生産開始へ

フィリピン政府は2021年7月に、世界で初めての遺伝子組み換え米「ゴールデンライス」の商業栽培を認可しました。この米はビタミンA欠乏症対策として、β-カロテンを含むのが特徴。フィリピンイネ研究所は、特にビタミンA不足の州で、ゴールデンライスの種子と稲の大量生産を開始するとしています。
しかし、人体や環境への影響や、生産者は種子とともに栽培用の農薬や化学肥料を購入しなければならず、小規模農家の負担が増えることなどの懸念が指摘されています。