

エフアイNEWS (シリーズトコトン46)

トコトン求める。



奈良県

北山村

和歌山県



日本唯一の飛び地の村 和歌山県北山村 じゃばら果実

訪問者：営業 祖父江勇氣
開発 奥村純奈



▲じゃばら農家の宇城さん

自然から与えられた北山村の宝
和歌山県 柑橘系果実じゃばら

じゃばらは和歌山県北山村から三重県熊野市にかけて原産の柑橘系果実です。今回は、そんなじゃばらで村おこしを行った和歌山県北山村を訪ねさせていただきました。

じゃばらの名前の由来は、「邪気を払う」ほどに酸っぱいことから名づけられたと言われ、ゆずよりも果汁が豊富で種が少なく、風味が独特で、地元では縁起物としてお正月の料理などに使用されてきました。

実際にじゃばらを試食させていたのですが、酸っぱいだけでなく、すっきり邪気も逃げていきそうです。

他の地方ではほとんど栽培がされていないことから、「幻の果実」と呼ばれ、大変希少な果実です。北山村は、過疎化から村を守る産業としてじゃばらの生産に取り組み、日本で唯一の「飛び地の村」ゆえの不便さや、販売力の問題などさまざまな困難を乗り越え、インターネット通販から売上げを伸ばし、村を支える産業にまで成長を遂げました。

その人気の理由は、じゃばらに含まれる「ナリルチン」という成分が、花粉症などのアレルギー抑制効果があることが判明したからなのです。マスクにも取り上げられ、じゃばらの販路は一気に拡大し、全国に広がり、ヒット商品となりました。北山村の方々の愛情を受け、じゃばらは北山村の宝となりました。

じゃばら生産 年間スケジュール

1月 } 土作り
2月 }
3月 } 選定
4月 }
5月 草刈り
6月 }
10月 } 消毒
11月 } 収穫
12月 } 土作り



▲ひとつひとつ愛情を込めて手摘みで収穫します。10人で約1ヶ月かけて、約3,000本ある木からじゃばらを収穫します。うさぎや猿などによる獣害からじゃばらを守ることも大切な仕事です。

じゃばら農園情報

- ・村全体の農園は5ヘクタール(約6,000本)
- ・じゃばらの木1本あたりから約200個が収穫できます。(約40kg)



じゃばら商品の数々

じゃばら石鹸にじゃばらジャム、あられにドリンク、じゃばらほん酢まで！豊富なじゃばら商品が購入できます！



3S活動 ~清掃の定義とは?~

整理・整頓・清掃を徹底する3S活動
今回はその中のひとつ「清掃」について

3S活動では清掃のことを、「ゴミ、チリ、ホコリ、汚れがなく、ピカピカの状態を維持する活動」と定義しています。

さらにピカピカには「床で寝られる」「素足で歩ける」「天井の灯りが映る」という3つの段階があります。

- ・ピカピカ ○床で寝られる
- ・汚れなし (拭けばとれるもの) ○素足で歩ける
- ・ホコリなし (息で吹けば飛ぶもの) ○天井の灯りが映る
- ・チリなし (指でつかめるもの)
- ・ゴミなし (手でつかめるもの)



清掃の質や効率を高めるため、事務所や製造現場で工夫できることは沢山あります。

例えば、床は掃除機ではなく、白い雑巾で手拭きすることによって汚れの具合が把握できます。

ゴミ箱やシュレッダーにキャスターを取り付ければ、その裏側の掃除が格段にしやすくなります。

清掃は整理・整頓と違い、毎日コツコツ実践していくものです。誰でも掃除しやすいようなルールを決め、決めたことを守る。こういったことが清掃を、ひいては3S活動を成功させる重要なポイントなのです。

話題の冷え対策
冬の『温活』



50年ほど前は、日本人の平均体温は36.8℃あったと言われていますが、現代人の体温は低くなっています。女性では、35℃台の方も多いのではないのでしょうか。体内の酵素が最も活性化される体温が36.5℃であり、1℃体温が下がると、免疫力は30%、新陳代謝は10~20%低下すると言われ、風邪や花粉などのアレルギーにも弱くなってしまいます。

また、がん細胞は35℃で活性化すると言われているので、体温を36.5℃に保つ事がいかに重要なことなのかがわかります。女性誌でも特集が組まれ、温活に注目が集まっています。

ココを温めることが大切!

- ・『腸』温活・全身の冷えには内臓が大きく影響しています。腸が冷えるとさまざまな不調の原因に。
- ・『子宮』温活・女性の体調の変化に大きく関わっているため、女性の体温変化に応じた対応が大切。
- ・『肝臓』温活・肝臓の疲れを取り、いたわることは健やかな体をつくるためにも大切。

体を温める食べ物

たまねぎ、人参、ニラ、ネギ、にんにく、しょうが
鶏肉、アジ、サバ、イワシ、エビ、紅茶、山椒、シナモン、唐辛子

先人の知恵が育んだ
スーパーフード『味噌』



これまでのスーパーフードは、海外モデルから流行が発信され、日本の流行につながりました。しかし、日本では古来から伝わる『味噌』や『梅干』や『お茶』など、日本特有のスーパーフードが改めて注目されつつあります。今回は、その中から『味噌』にスポットを当ててみました。

味噌とは、ご存知のとおり大豆と塩に麩を加えた発酵食品です。味噌は、発酵の過程でビタミンやミネラルが生成され、消化も良い為カラダに優しいスーパーフードと言えます。その栄養素を余すところなく摂れるのが、手近な味噌汁です。



ON 赤味噌の味噌汁は、スイッチをONにしてくれます。

活性酸素を除去して、腸内を刺激して代謝をアップさせる「メラノイジン」、中性脂肪をへらす「ペプチド」、コレステロールを下げる「サポニン」などが含まれており、朝のスタートに最適。

OFF 白味噌の味噌汁は、スイッチをOFFにしてくれます。

脳の興奮を抑えリラックスをさせる「GABA」、腸内環境を改善する「乳酸菌」。白味噌スプーン一杯とヨーグルト100gは、同量程度の乳酸菌が含まれており、夜のおやすみ前に最適。



日本各地で、それぞれの風土に合わせた、味噌が作られています。

栄養豊富な
飲む点滴『甘酒』



甘酒にはブドウ糖やビタミンB1、B2、B6、必須アミノ酸、食物繊維などの豊富な栄養素が含まれており、栄養点滴と同じ成分を含んでいることから『飲む点滴』とも呼ばれています。滋養、疲労回復に優れた効果をもたらす、夏には夏バテ防止、冬には風邪予防、腸内環境改善、女性には嬉しい美肌・美白効果など、様々な効果が期待できます。

“酒粕”から作られる甘酒は砂糖が加えられ、アルコールも少量ですが残っています。お酒を作っている杜氏さんは、みんな肌が綺麗と言われるくらい、酒粕は美容効果が高くなっています。酒粕で作った甘酒にもその効果はたっぷり含まれています。

“米”と“米麹”からつくられる甘酒は、“ジャパニーズヨーグルト”とも言われ、アルコールも砂糖も含まれていない優れた発酵食品です。

まだまだ続く寒い毎日を、温かい甘酒を飲みながら、心もからだもほっこり温まりませんか。

流行のスムージーにも!

甘酒にバナナやイチゴなどのフルーツを加え、牛乳や豆乳で割るとおいしいスムージーに! ぜひ、お試しください。



編集・発行 株式会社エフアイコーポレーション
058-259-4711 FAX 058-259-4717
〒501-6005 岐阜県羽島郡岐南町若宮地 3-182

■ヒットの秘密、WEBで大公開中!

トコトンをキーワードに商品企画、製造工程、品質管理など全ての業務を徹底。1つひとつのプロセスに顧客と一緒にトコトン向き合い、価格競争に巻き込まれない付加価値の高いヒット商品づくりに取り組んでいます。

●お気軽にお問い合わせください。 TEL: 058-259-4711 または E-mail: info@fi-co.co.jp 営業時間 9:00~18:00 (土・日・祝 定休)

http://fi-co.co.jp

HPが新しくなりました!

トコトン エフアイ

検索

