

エフアイNEWS 〈シリーズトコトン64〉

トコトン求める。

北アルプスのふもと
天然温泉ですっぽんを養殖
すっぽんは、通常暖かい地方に生育しています。岐阜県奥飛騨の冬は雪深く、すっぽんの生育には適していませんと思われませんが、養殖場のある平湯温泉では、栄養豊富な天然温泉と北アルプスの雪どけ水をいかし、大自然の恵みの中で養殖すること、臭みが少なく身の柔らかいすっぽんの生産を可能にしています。

すっぽんは、栄養たっぷりのエサで、抗生物質等の薬剤を一切使用せず、静かな環境下で養殖されています。温泉（源泉）の温度は約25〜30℃と、温泉として



すっぽんは！ すっぽんは憶病です

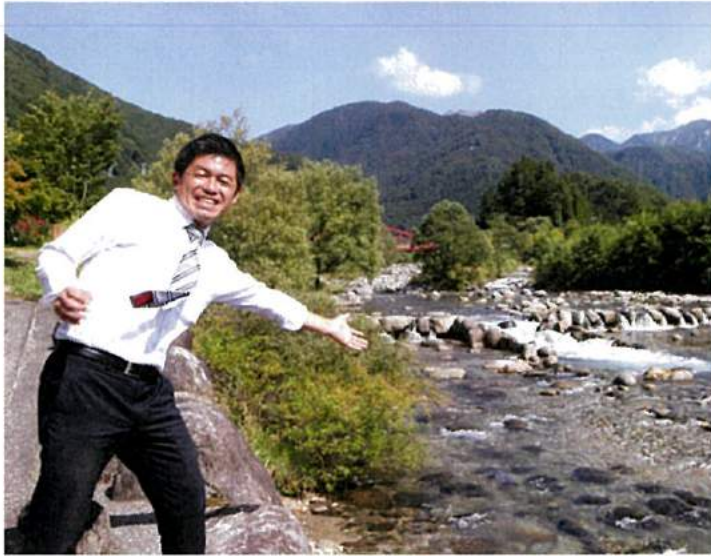
すっぽんの里、奥飛騨で発見！ (岐阜県奥飛騨) 源泉育ち“湯けむり美人すっぽん” <訪問者> 営業部 祖父江勇気

は少々物足りない温度となりますが、すっぽん達にとっては適温となっています。

養殖するにあたり、生育状況によって個体差が出てくると、すっぽん同士でストレスがかかるため、固体の大きさに分けて管理を行っています。ハウスは全部で10棟ありますが、ハウスを変えるときにストレスがかかり死んでしまうので、できる限り環境や場所を変えないように、最大限の注意を払う必要があります。

過去には全滅したこともあるくらい、すっぽんは大変デリケートな生き物なのです。





北アルプスの雄大な山々を背に、 歴史ある温泉郷を訪問

<すっぽんの産卵>

養殖場には専用の産卵場所があり、毎年5月末くらいから産卵をはじめます。7月に入ると大量に産みはじめ、多いときには1日に200個を超える卵が産まれます。そのうち約半分が無精卵、半分が有精卵で、仕分け後にもう一度砂の中へ戻します。

有精卵か無精卵かは、見ただけでおおよその見分けがつくそうです。

卵の孵化も専用の場所にて行われ、30℃に保ち、1ヶ月半程度で孵化します。



すっぽんは、美と健康によい
栄養を豊富に含んだ、天然の総合健康食品です！

大自然の恵みを受けて育てる、良質のすっぽん

岐阜県は飛騨地方、3,000メートル級の山々が連なる北アルプスのふもと、高山市奥飛騨温泉郷にて温泉100%の池ですっぽんを飼育しております。活火山焼岳の恵みを受けて湯量豊富で良質の温泉が湧出しております。温泉で育つすっぽんは臭みも少なく、身も柔らかいと大変好評いただいております。養殖をはじめたきっかけとしては、当社のオーナーは奥飛騨温泉郷にて温泉旅館を営んでおります。昨今のニュースでは食品偽装など食の安全が問題となる中で、せっかく奥飛騨温泉郷にお越しいただくお客様に本当に安心して安全な食材を提供したいという思いから養殖をスタートいたしました。直接お客様に提供する食材ですので、抗生物質や薬品などは一切使用しておりません。自信を持ってお届けできるすっぽんです。



〈生産者〉石田清一さん

●強い生命力を誇る、 栄養の宝庫「すっぽん」

すっぽんは2億年前から地球に生息し、その姿を現在まで一切変えていません。厳しい環境の変化にも耐え、寿命も百年を越すとされるズバ抜けた生命力から、美と健康に非常に優れた食材とされています。養殖場で使う奥飛騨温泉郷の温泉は、ビタミン・ミネラルが豊富。その源泉100%で育てる地産地消のすっぽんは、栄養価も高く、コラーゲン・アミノ酸・ビタミンが豊富に含まれており、年齢・性別問わず、幅広い世代から注目されている素材でもあります。

●臭みを減らすために 出荷前に断食させます。

基本的にエサは朝に与えますが、出荷時は臭みを減らし、内臓内をきれいにする必要があるため、出



水清ければ魚棲まず？！

透明に近い水で養殖するのは、すっぽんにストレスがかかり、適していないとされています。水にごっていることで、隠れやすくストレスがかかりにくい環境をつくっています。

荷前に別水槽へ移し、北アルプスの伏流水の中で泳がせ、1週間程度エサ抜きをします。そうすることで臭みの少ない、上質な身に仕上がります。

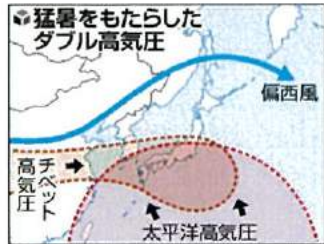
〈生産者インタビュー〉

エファイTOPICS①

特に今年は平年以上に注意が必要です！ 命にも関わる「熱中症」に注意

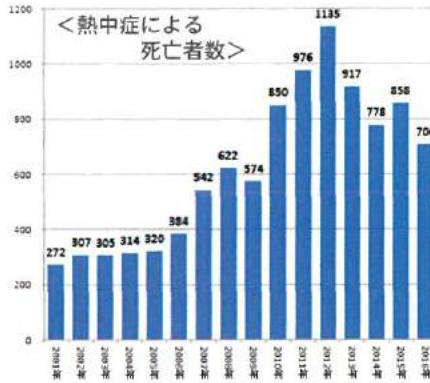
●今年暑くなった原因は「ダブル高気圧」

今年も連日猛暑日や異常気象が続いていますが、その原因はダブル高気圧と関係があるといわれています。夏の太平洋高気圧やチベット高気圧は、例年より北へ勢力を拡大しており、日本付近への張り出しが強まっています。上空で2つの高気圧が重なる“ダブル高気圧”の影響で、日本列島がより勢力の強い高気圧に覆われているのです。また地球の大気全体の湿度も高く、上空の偏西風も平年より北を流れるため、まだまだ日本は蒸し暑い日々が続くようです。



7月の東京の平均気温は28.5度と平年を3度以上も上回り、1875年以降で最も高くなりました。今月は再び、チベット高気圧が勢力を強めるため、暑さが厳しくなることが予測されています。

2010年は「113年間で最高の夏」と言われるほど暑さが厳しくなりました。あれからわずか8年で、記録を塗り替えるほどの暑さがやってきました。まだまだ気を抜かず、更なる注意が必要です。



<熱中症とは>

体温の上昇により、体の中の塩分や水分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が正常に働かず、様々な症状が生じる健康障害のことをいいます。



●熱中症はとにかく予防することが大切

小さなお子さんには特に注意が必要。地面からの距離が近い上、体温調整機能が未熟なため、体調が急変しやすくなります。



●もし熱中症かと思ったら・・・

- ・涼しい場所に移る
- ・衣服を脱がし、首の付け根や脇の下など太い血管部分を冷やす
- ・ぬれタオルなどで体の表面を拭き、汗の代わりを作って気化熱を利用して冷やす
- ・汗を蒸発させるようにうちわなどを使って全身をあおぐ
- ・脳酸欠にならないように頭より高い位置に足を上げる



エファイTOPICS②

国内患者は500万人にも！ 脚に不快を感じて眠れない「むずむず足症候群」

むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）とは、脚の深部にむずむず、ジリジリといった不快症状が現れる病気。むずむず脚症候群の国内患者は、約500万人！40代から増加し、特に女性に多い傾向にあります。



<こんな症状に当てはまったらむずむず脚症候群？！>

- ☑ 脚に不快な感覚が起こり、頻繁に脚を動かしたくなる。
- ☑ 安静にして横になったり、座っていると症状が現れる。
- ☑ 脚を動かすと不快な感覚が軽減する。
- ☑ 夕方から夜にかけて症状が強くなる。

モニター募集!

しかしながら、現状むずむず脚を解決するサプリメントは少なく、また内容も十分とはいえません。そこでエファイでは新たに「むずむず脚対策サプリ」を開発！特許成分を配合した体感重視のサプリメント、ぜひ一度お試しください。

※わら人形ではありません



エファイ健康コラム

夏にうなぎを食べる意味や由来は？ 身近な夏のイベント「土用の丑」



夏になるとスーパーの店頭で「土用の丑の日」の文字と共にうなぎが並びます。そもそも土用の丑の日とは何の日でしょうか。

<もともとはうなぎでなくてもよかった?!>

由来については諸説ありますが、有名なのは平賀源内による発案というものです。夏にうなぎが売れず困っていると、「本日丑の日」の張り紙をするという提案から、大繁盛になったといわれます。このヒットの背景には当時、「丑の日になんで“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったそうです。うなぎの滋養強壮効果もあり次第に定着したとされています。

<「土用」とは季節の変わり目を指します>

実は土用丑の日は春夏秋冬4季にわたってあります。なのにうなぎを食べるのは夏だけ。これはなぜでしょう？じつは本来、うなぎの旬は冬のため、夏にあまり売れないうなぎを販促するため、旬ではない夏にうなぎを食べる風習を根付かせたという説が有名です。

「う」のつく食べ物を食べよう!

丑の日にはなんでも「う」のつく食べ物や飲み物を食べてみましょう。

<h4>うなぎ</h4> <p>夏バテ防止や夏負けに効きます。土用の丑の定番食べ物です。</p>	<h4>うめぼし</h4> <p>梅干しの酸味が食欲不振を解消し、夏バテ解消にもなります。</p>
<h4>うどん</h4> <p>夏バテで食欲が無い時でも食べやすく消化吸収に優れています。</p>	<h4>うり(瓜)</h4> <p>夏の旬の瓜は栄養価が高く体内の余分な熱を冷ます効果があります。</p>

「う」のつく食べ物で夏を乗り切りましょう!