

2013年2月号

マルシマカレンダー

2							3						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2						1	2
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28			24 ²⁴ ₃₁	25	26	27	28	29	30

満月&新月カレンダー

新月●2月10日(日) 満月●2月26日(火)

新規取扱商品案内 話題の低GI甘味料

有機ブルーアガベシロップ

知って おきたい! **放射能の正しい知識**

シリーズ **森羅万象の旅**

○×△コラム **鎧**

麦麴生みそ **工場視察レポート**

日本の伝統食 **お味噌**

からだが、よろこぶ発酵食品

お味噌が、からだにやさしく、良いことは江戸時代のことわざ「大豆の甘、温は気を穏やかにし、腹中をくつろげて血を生かし、百葉の毒を消す。麴の甘、温は胃の中に入って、食及びとどこおりをなくし、消化をよくし閉塞を防ぐ、元気をつけて、血のめぐりをよくする」効果がある。と伝えられるようによく知られています。

戦国時代の武将、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康がそろって豆みそどころに生を受けているのも偶然ではないかもしれません。

まだまだ寒さが厳しい季節、あたたかいお味噌汁を作って食べましょう!



旨
旬の野菜+
お味噌

★出し汁いらずの野菜たっぷり味噌汁 3人前

- 野菜を適当な大きさに切る。油揚げは熱湯で20秒程度で油を抜いてから、適当な長さの細切りに。
- 鍋に野菜を敷き重ね(下から、えのき、白菜、大根、人参、油揚げの順番)塩を一つまみ振る。水を大さじ1程加え、蓋をして弱火で蒸し煮。
- 材料に火が通ったら、分量の水を入れ沸騰させる。
- 鍋の汁を使って「麦麴生みそ」をすり鉢ですり、鍋に加える。ねぎも入れ、再び火にかけ、沸騰する直前で火を止める。

★えのき、しめじ、マイタケ等のキノコ類を加えると風味が加わってより美味しいです。

【材料】●野菜4種類程度(大根、人参、白菜、えのきなど)…適量●油揚げ…適量●ねぎ…6cm程度●麦麴生みそ…適量●水…400cc

新発売



要冷蔵



国産麦麴生みそ 700g
735円(700円)



有機玄米生みそ 550g
798円(760円)



有機白みそ 250g
420円(400円)



合わせ生みそ 750g
977円(930円)



熟(麦みそ) 500g
578円(550円)



田舎みそ 1kg
714円(680円)



麦みそ 1kg
714円(680円)



国産合わせ生みそ 500g
604円(575円)



丸麦みそ(ホソ大豆) 500g
483円(460円)

お味噌は放射能の排出にも効果あり!?

長崎の原爆投下直後から、献身的に被災者の救護・治療に活躍された、聖フランシスコ病院の秋月辰一郎医師は、スタッフ全員に「わかめの味噌汁と玄米食」を勧めていた。また砂糖(甘い物)は避けるように指示した。そのおかげで、医師・看護師らは獅子奮迅の働きで多くの命を救い、原爆症を発症したスタッフは一人もいなかったという話しは有名です。

年末年始に食べ過ぎた方にも排毒作用があるかも? 体感してみてください。

New! ★新規取扱商品のご案内です!

話題の低GI甘味料

有機ブルーアガベシロップ



低GI甘味料

GI値: 17

血糖値が気になる方に注目されています。

甘みが砂糖の

約 1.3倍

使用量が砂糖の25%減ほどですむので、カロリーオフにもなります。

冷たいものにも

サツと溶ける

冷蔵庫に入れても固まりません。

GI値って何?

GI値とは、ブドウ糖を食べた時の血糖値を100とした場合の単位。数値が低いほど、血糖値は上昇が穏やかになります。

メーカー名	商品コード	商品名	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間
グリーンオーガニックマート	4678	有機ブルーアガベシロップ	200g	12	599円 (570円)	730日

◎サンコーお菓子 春の新品のご案内《発売日:2013年2月21日より》

(特)は特別価格です。

商品コード	商品名	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間	原材料
7070	ふわふわチップ にんじん味 JANコード 4973728 907264	20g	15	210円 (200円)	120日	馬鈴薯澱粉(遺伝子組換えでない)、にんじんペースト、生のにんじん、砂糖(三温糖)、食塩、植物油(パーム油)、乳化剤(大豆由来)
7071	野菜キューブ JANコード 4973728 907301	100g (個包装込)	15	263円 (250円)	150日	水飴、にんじんペースト、野菜・果実濃縮飲料(にんじん・キャベツ・なす・アスパラガス・セロリはくさいだいこん・ケール・レタス・クレソン・ほうれん草・パセリ・ピート・かぼちゃ・赤ピーマン・りんご・オレンジ・レモン)、寒天、オブラート(澱粉)、レシチン(大豆由来)
7073	あずきなクラッカー JANコード 4973728 907318	130g	16	263円 (250円)	180日	小麦粉(国内産100%)、砂糖(てん菜糖)、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、粉末小豆あん、加糖れん乳、食塩、麦芽エキス、膨張剤(重炭酸アンモニウム・重曹)
7074	(特) ベジっ子チップ JANコード 4973728 907356	30g	20	147円 (140円)	120日	馬鈴薯澱粉、植物油(米油)、乾燥野菜(にんじん・キャベツ・玉ネギ・ネギ・ほうれん草・パセリ)、胡麻(黒いりごま・白すりごま)、砂糖(粗糖)、食塩、アオサ、酵母エキス、貝殻未焼成カルシウム
7077	小魚スナック JANコード 4973728 907325	55g	15	242円 (230円)	120日	馬鈴薯澱粉(遺伝子組換えでない)、植物油(米油)、えび、みりん、小魚(カタクチイワシ)、砂糖(粗糖)、食塩、胡麻(黒いりごま・白すりごま)、アオサ、ハトムギ粉末、小麦胚芽、酵母エキス
7078	海草スナック JANコード 4973728 907332	55g	15	242円 (230円)	120日	馬鈴薯澱粉(遺伝子組換えでない)、植物油(米油)、えび、ワカメ、アオサ、砂糖(粗糖)、食塩、ひじき、ハトムギ粉末、白すりごま、酵母エキス
7079	ごぼうスナック JANコード 4973728 907349	55g	15	242円 (230円)	120日	馬鈴薯澱粉(遺伝子組換えでない)、植物油(米油)、乾燥ごぼう、砂糖(粗糖)、食塩、胡麻(白すりごま・黒いりごま)、発酵調味料、鰹節粉末、ハトムギ粉末、小麦胚芽、酵母エキス
7080	(特) アーモンドキャラメル JANコード 4973728 907370	165g (個包装込)	12	294円 (280円)	150日	水飴、加糖れん乳、砂糖(三温糖)、植物油(パーム油)、アーモンド、アーモンド粉末、食塩、乳化剤(大豆由来)
7083	(ケース単位) リニューアル えび満月 JANコード 4973728 907271	55g	12	210円 (200円)	120日	馬鈴薯澱粉(遺伝子組換えでない)、えび、植物油、いか、あおさ、オキアミ、食塩、エビエキス
7085	(ケース単位) リニューアル (特) ごま入り味付けいりこ JANコード 4973728 907288	36g (3g×12袋)	12	315円 (300円)	150日	片口いわし、砂糖(三温糖)、水飴、ごま

※中止商品: 7254 小魚スナック 68g、7267 ごぼうチップ 68g (中止時期 2月上旬頃)

◎仕様変更

メーカー名	商品名	内容量	変更内容	実施時期
マルシマ	はったい粉	200g	<ul style="list-style-type: none"> 新商品コード ⇒ 2424 内容量変更 200g ⇒ 100g 入数変更 30入 ⇒ 24入 価格変更 旧価格 252(240)円 ⇒ 新価格 189(180)円 新JANコード ⇒ 4906657242403 新サイズ(mm) ⇒ 125×200×15 	在庫消化後

知って
おきたい!



◆放射能の正しい知識◆

(3) 放射性物質の半減期(後編)

体内に取り込まれた放射性物質は、「物理学的半減期」に伴い減衰するだけでなく、代謝や排泄などにより体外に排出されます。こうした生物学的な過程によって体内の放射性物質が半分に減少する期間を放射性物質の「生物学的半減期」と呼びます。

放射性物質が体内に取り込まれた場合には、「物理学的半減期」に従った減衰と、「生物学的半減期」に従った減少の2つが同時に進みます。両方の半減期を考慮した半減期が「実効半減期」です。実効半減期は、物理学的半減期と生物学的半減期のどちらよりも短い時間になります。

ヨウ素131は表に示すように、生物学的半減期よりも物理学的半減期が短いため、物理学的半減期が重要となります。一方、セシウム137は、物理学的半減期よりも生物学的半減期が短いため、体内に取り込まれた場合には、生物学的半減期が重要となります。

尾道医師会・広島県医師会

放射性ヨウ素と放射性セシウムの半減期

		物理学的半減期	生物学的半減期
放射性ヨウ素	ヨウ素131	8日	ヨウ素131の半量が人体から排泄される日数 乳児 11日 5歳児 23日 成人 80日
放射性セシウム	セシウム137	30年	セシウム137の半量が人体から排泄される日数 ~1歳 9日 ~9歳 38日 ~30歳 70日 ~50歳 90日
	セシウム134	2.1年	セシウム134の半量が人体から排泄される日数 100~200日

(食品安全委員会HPを参照)

シリーズ 森羅万象の旅

(株)地湧社の書籍

さねしげ しげざね
実重 重実 著「森羅万象の旅」よりその一部を転載しています。

19-1 シロアリの巣は一つの生物

シロアリは木を食い荒らすが、自分だけでは木のセルロースを分解することができない。シロアリの腸内には鞭毛を持った原生動物がいて、それらがセルロースを分解するための酵素を出す。ところがその酵素だけでもセルロースを完全に分解し切ることができず、シロアリの唾液に含まれる分解酵素を加えて、ようやくブドウ糖にすることができる。またシロアリの腸内の原生動物は、消化や運動を手伝わせるために自分でも3種の細菌を養っている。

このほか、シロアリの腸内には空中窒素を固定する細菌、スピロヘータ、メタン細菌などの共生細菌がいる。腸内の容積1ml当たり原生動物が1000万個、細菌が100億個もいるシロアリの体重の実に30~50パーセントはこれら共生生物だ。

シロアリの個体は、微生物の群体とも言えるような存在なのだ。

シロアリ、アリ、ミツバチなどの社会性昆虫は、単独の個体では生殖能力を持たない。一匹だけで生きていくことはできないし、かと言って自分の家族とは異なった巣に入っても、匂いが違うために受け入れられない。彼らは集団の中の一部としてしか存在することができないのだ。

シロアリはアフリカでは地上3メートルにも及ぶ塚のような巣をつくる。この巣には、肺のような器官に相当する部分があり、酸素を吸収して、二酸化炭素を吐き出している。

さて、シロアリと巣と、どちらを個体と呼ぶべきだろうか。



○×△コラム 【鎧】

先日、ある神社へ見学に行った際に戦国時代の鎧が飾ってあった。

最初に感じた事は体格が今の成人男性と比べるとかなり小さいということ。

現代の日本人は豊富な食生活に恵まれ、食べたい時に食べる事ができるが、私の父親が子供のころは卵やバナナが高級品だったという。改めて食事のありがたさを見直すことができた見学だった。

(バルゴ)



工場視察レポート

Report

11月2日にこの度、新しく「麦麴生みそ」を作っていただく味噌工場の視察に行きました。標高が430mと高い場所にある為、気温が低かったですが、空気が澄んでいてとても気持ちのいい場所でした。敷地内には味噌、漬物、もち、きな粉などの加工所があり、外は漬物の良い香りが漂っていました。今回はその中の味噌の加工所と熟成場所を三吉主任に説明をして頂きながら見学させていただきました。

三吉主任



「麦麴生みそ」の原料は九州産の大麦、島根県産の大豆、兵庫県産の食塩を使用しています。まず洗浄した麦を360kgずつ20℃前後の水に2時間浸漬をして、1時間の水切りを行ない蒸します。30℃～32℃くらいまで冷却をして麴菌をつけます。温度40℃湿度95%に調節した部屋で一晩おいた後、温度35℃に調節した部屋でもう一晩寝かせます。麴菌をつけて3日目に塩と蒸した大豆と混合します。一つの桶に1tずつ仕込んでいきます。



麴を寝かせる部屋

熟成場所は木の板で囲まれた蔵で10ヶ所ありました。合計で70の桶があり、味噌をじっくり（7ヶ月以上）熟成させています。熟成は1tの味噌の上に240kgの重りを乗せて2～3ヶ月して熟成具合を見て、天地返しを行ない、重りを200kgに軽くしてさらに熟成させていきます。味噌の熟成は温度が山なりのカーブを描くように変化するのが理想だそうです。



熟成させる蔵内

出荷の前に一桶ずつ味噌スープを作って官能検査を8人で行ない、味を確認します。そして合格した味噌だけを出荷します。



桶の中に重りが入っている様子

主任は見学中、どんな質問にも丁寧に答えてくださいました。物腰は柔らかですが芯を曲げない誠実な印象を持ちました。

今回味噌の工場を視察して、味噌作りは菌との戦いだと感じました。

工場の味噌職人たちが戦い抜いて出来たこの味噌は短期間で作る一般の味噌とは風味も味の深みも違います。是非、皆さんにも味わっていただきたいと思いました。



商品部 富田千尋