青汁新聞 No.87

発行所　㈱遠藤青汁 高知センター
郵便番号　〒783-0052
電話番号　(088)862-3200
高知県南国市左右山152
発行人　野村勝己
編集人　森　尚美

● 陽にむかって目を閉じたことがありますか？　● 土のつぶやきに耳を傾けたことがありますか？
● 澄み透った川のせせらぎに心を動かしたことがあるでしょう。私たちも、また創られたいのちです。

連載 医療現場からのメッセージ

癌の現代医療 ～健康増進・疾病予防～

日本人の死因の1位は癌などの悪性腫瘍であり、なかでも消化器癌で毎年約17万人の方が亡くなられています。

私は消化器疾患を中心に診療を行っている内科の医師ですがどの領域の癌であれ余後を決めるのは『どの時期に発見されるのか、選択された治療方法がその患者さんに合っているか』に尽きると感じています。

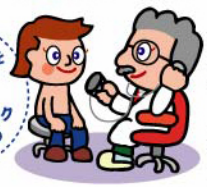
例えば上部消化管内視鏡(胃カメラ)を行なってごく初期の胃癌が発見された場合は高知医療センターや大学医学部附属病院に紹介して内視鏡で胃の粘膜切除を行う治療をしてもらいます。このような患者さんは開腹手術を受ける必要も、抗癌剤を内服する必要もなく日常生活にも殆んど影響を与えません。幸運な患者さんと言ってもよいと思います。

一方で内視鏡検査を行なったとき、既に癌が進行していて腹部エコーや腹部CTで周辺臓器に転移が認められるような患者さんもいます。昨年の夏に診た患者さんは進行した食道癌で食道周囲のリンパ節や肝臓に転移が認められ、食道の下部5cmぐらいは狭くなって水がやっと通過する程度であり、年内の命と考えられました。しかし、紹介した東京の大学病院の抗癌剤などによる治療が劇的な効果を示して全ての腫瘍が消失しました。この患者さんも幸運に恵まれた患者さんと言えるでしょう。

「現在の抗癌剤の進歩は目覚ましく、進行した癌でも効果を示せば以前には考えられなかったような長い時間を得ることが出来ます。ただ、残念なことに全ての患者さんに対して効果があるわけではなく、効果の有る無しはその患者さんの持っている体質と大きな関係があります。」

やはり、癌をごく初期や早期に発見するためには定期的な検診は不可欠です。会社や地域の検診を上手に利用しながら足りないところはかかりつけ医の先生と相談してチェックを続けて行くことが健康寿命を延ばすためには大切なことです。

以前にも書きましたが『早期発見・早期治療』は二次予防と言われており、今は『健康増進・疾病予防』の一次予防の時代です。大腸癌の予防にも良いと考えられる青汁や豆乳青汁を毎日摂って下さい。



今季のひとこと

元気で急けずに
からだもつかい
頭もつかい
ナッパ
青汁　しっかり採って
おいしいものは　ホドホドに

医学博士　遠藤仁郎著「若死に長生き」より

故・遠藤仁郎博士

医療法人 地塩会 南国中央病院
高知県南国市後免町3-1-27　TEL.088-864-0001
地域に根ざした患者様中心の医療と福祉を実践します。

※写真はイメージです。

まるごと Salad Kale特集

サラダケール

ケールをまるごとおいしく食べられちゃう「サラダケール」が新発売！とっておきのレシピもご紹介♪

野菜の新提案「サラダケール」

遠藤青汁の原料である、ケールをサラダやナッパ状に食べやすく開発しました。言うなれば「食べる青汁」という新しい野菜の提案です。

全国にケールをジュース用に生産、製造している所は弊社を含め数多く見られておりますが、ケールを食用として販売している所は見かけません。それは元々生食用としてのケールは、葉が硬くサラダに不向きであったことからです。また、硬い野菜を摂取するためのひとつの方法として熱を加えて柔らかくするという事がありますが、このケールという野菜はキャベツの原種というだけあってなかなか柔らかくなりにくく、食べてみたいというほどの状態になりにくいという現状がありました。

そこで、高知県香南市のベビーリーフ生産者である門脇農園様との試験栽培を経てケールのベビーリーフ「サラダケール」が誕生しました。

遠藤青汁は本来、野菜を多く摂取するための一つのツールとしてご提案をしておりますが、この「サラダケール」は野菜の王様であるケールの成長が著しい時期の幼葉を贅沢に採取したものです。葉を大きく成長させる為のパワーが詰まっており大変栄養価が高い商品となっております。是非一度ご賞味いただければと思います。

ケールについて

ケールは地中海沿岸が原産。キャベツの原種のヤセイカンランに近く、温暖な気候であれば一年中栽培可能で収穫量も多く、日本では青汁の原料として使われています。

栄養に富みビタミンの含有量は緑黄色野菜の中でも多く、青汁の材料として利用されています。

5種類のケールを使用

使用する種は自社のケール、キッチン赤、キッチン緑、カーボロネロ、サンバカーニバルの5種類から配合。こんなに多くのケールをブレンドした商品は「サラダケール」だけです。

もちろん無農薬

高知県香南市で農薬を使わず育った新鮮なケール若葉を使用しています。

豊富な栄養素

ケール100%だから、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。（左図「ケールに含まれる主な栄養素」参照）

栄養たっぷりで低カロリーなので、育ち盛りのお子様や女性の方にもおすすめです。

色々なお料理に！

定番のサラダ、お浸し、和え物や、ちょっぴり応用してサンドイッチ、生春巻き、リゾットにも。コンソメスープに入れてもおいしいですよ。

今回ご紹介するレシピも、ぜひ作ってみてくださいね。

●ケールに含まれる主な栄養素
（100g中『五訂日本食品標準成分表』より）

栄養素	ケール	キャベツ
エネルギー	28	23
水分	90.2	92.7
タンパク質	2.1	1.3
脂質	0.4	0.2
炭水化物	5.6	5.2
ビタミンA	3380	58
ビタミンB1	0.06	0.04
ビタミンB2	0.15	0.03
ナイアシン	0.9	0.2
ビタミンB6	0.16	0.11
ビタミンB12	0	0
葉酸	120	78
パントテン酸	0.31	0.22
ビタミンC	81	41
ビタミンD	0	0
ビタミンE	2.4	0.1
ビタミンK	21.0	78
ナトリウム	9	5
カリウム	420	200
マグネシウム	44	14
リン	45	27
鉄	0.8	0.3
亜鉛	0.3	0.2
銅	0.05	0.02
マンガン	0.55	0.15
コレステロール	0	0
食物繊維	3.7	1.8

サラダケールレシピ ②

サラダケールの簡単サラダ

●材料(2人分)

サラダケール	1袋(40g)
☆マヨネーズ	適量
☆ポン酢	適量
☆ねり辛子	適量

●作り方

サラダケールに☆の調味料をお好みで和えるだけ!

柚子胡椒もあいますよ♪

レシピ提供

カフェド昭 cafe de show

なはり線「野市駅」高架下にある隠れ家的カフェ。
リーズナブルなランチやハンドメイド雑貨も多数取り揃えており、気が付くとあっという間に時間がたっている居心地のいい空間です。
お近くへお越しの際は、是非立ち寄ってみてください♪

高知県香南市
野市町西野2110-5
tel.0887-56-3004

■営業時間
AM7:30～PM5:00
■定休日
日曜日・第二土曜日
(変更あり)

サラダケールレシピ ①

サラダケールとシーフードのフレッシュトマトスパゲッティー

●材料(2人分)

サラダケール	1/2袋(20g)	トマト(中)	2個
塩	適量	オリーブオイル	大さじ1
シーフードミックス	100g	ニンニク	1カケ
コショウ	適量		

●作り方

① 塩を入れたお湯でスパゲッティーをゆでる。

② フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニクを入れて香りが立ったらシーフードミックスを入れて炒め、軽く火が通ったらトマトを入れて崩しながら炒める。

③ ②にゆでたスパゲッティーとスパゲッティーのゆで汁をお玉1杯入れて絡ませたら、サラダケールを入れてサッと火を通したら出来上がり♪

ケールに含まれる美容ビタミンと呼ばれるビタミンACEと、トマトのビタミンACEで美肌効果や老化防止の期待ができ、免疫力UPも期待できると言われています。
ビタミンA(β-カロテン)やビタミンEは油と一緒に摂取することで吸収率UP!
シーフードに含まれるタウリンで肝臓を強化することによってデトックス効果も期待できます。
クセが強いと思われがちなケールも、加熱することによってクセはなくなります。
栄養価の高さから“野菜の王様”と呼ばれるケールを身近に取り入れてみませんか?

レシピ提供

【日本野菜ソムリエ協会認定】
ベジフルビューティーアドバイザー×野菜ソムリエ
宮崎 希 nozomi miyazaki

「健康でキレイでいるためには、バランスのいい食事と笑顔がいっぱいの生活が不可欠!」と思い「キレイのライフデザイン」をテーマに各種セミナー講師やレシピ開発や各種ライターとして活動しています。

blog ベジフルビューティーアドバイザー×野菜ソムリエ☆山女の健美的ゴハン
http://ameblo.jp/yamame-vfb/

日経ウーマンオンラインにおいてもレシピ掲載中

Salad Kale サラダケール

遠藤青汁高知センター
オリジナルパック
(写真はイメージです)

1袋(内容量40g)
168円(税込)

お問い合わせご注文は
遠藤青汁高知センターまで

KCB 開局25周年～地域に感謝。地域に貢献。～

KCB 高知ケーブルテレビ

KCBなら!
専門チャンネル盛り沢山!!

見たかったあの番組を高画質・ハイビジョンで!

●お問い合わせ・お申し込みは…
高知ケーブルテレビ 検索
〒780-8537 高知市若松町10-12
0120-801-520
携帯・PHS OK
■受付時間／9:00～17:00
★日曜・祝日も受付しております（年末年始を除く）

時代劇専門チャンネル［時代劇］

J SPORTS［スポーツ］

アニマックス［アニメ］

女性チャンネル♪LaLa TV［海外ドラマ］

一日1本どうぞ。

毎日の元気に1本!
遠藤青汁・ビン（1本・90cc）
遠藤博士の教えの基、健康自然農法で栽培したケールを生のままジュースにした、ケール100%の青汁です。
瓶詰めされた「遠藤青汁」は、各ご家庭へ弊社販売員が一軒一軒直接お届けしています。

ケールの栄養分に、大豆の機能性をプラス!
豆乳青汁（1本・90cc）
厳選された国産大豆（フクユタカ）100%を原料にした豆乳に、オリゴ糖、遠藤青汁を独自製法でブレンド。機能性も高く、飲みやすい青汁です。

（写真はイメージです）

サンプル配達致します
お気軽にどうぞ!
遠藤青汁高知センター フリーダイヤル 0120・44・7758
●商品情報は、ホームページでも詳しくご覧頂けます。 遠藤青汁高知センター 検索

新商品のお知らせ

ワールドグリーン 無添加
錠剤青汁
新発売

好評販売中の『粉末青汁』に続き、結合剤等を一切使用していないケール100%の『錠剤青汁』もできました!

●結合剤不使用
●丸型の小粒になって飲みやすく!
●贈り物にもぴったり

1箱 20粒×30袋 3,150円（税込）
小袋（20粒入）、お徳用（600粒入）もあります。
お気軽にお問い合わせください。

高知県

株式会社 遠藤青汁高知センター
本社・工場／〒783-0052 高知県南国市左右山152
☎088-862-3200
お問い合せはこちらまで → FREE DIAL 0120-44-7758

中村営業所
高知県四万十市具同田黒3丁目8-28-1
☎0880-31-1375

徳島県

徳島営業所
板野郡板野町大寺字岡山路8-22
☎088-672-5454

愛媛県

愛媛販社 松山市古川北4丁目9-25
☎089-969-1200

東予営業所 新居浜市松木町1-31
☎0897-40-6050

松前販社（松山市西部地区・伊予市・伊予郡）
伊予郡松前町浜871 ☎089-984-7717

のうみん愛媛（松山市南部・東温市）
松山市来住町1455-5 ☎089-969-7506

香川県

高松営業所 高松市中間町583
☎087-870-4380

西讃営業所 善通寺市原田町字土居1393-5
☎0877-63-7186 FREE DIAL 0120-63-7186

広島県

広島支社 広島市佐伯区五日市町石内5901-1
☎082-941-5001 FREE DIAL 0120-10-2602

ご意見・ご感想をお待ちしています。
ケールや青汁を使ったお料理、体験談、気になる青汁配達人の情報などどしどしお寄せ下さい。採用された方には粗品を進呈いたします。