

KIZUNA

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌
キズナ

2017

春号

Vol. 09

よかつペ地元VOL9

中国料理 季菜

季節の素材でおいしい中華料理を！

健康住まいル

活性酸素を減らす生活術

私たちはすでにガン細胞をもっている！？

電解水素水キャンペーンのご案内

毎日使うモノだから、家族が使うモノだから。
一番身近な水を見直して、元気で快適な生活を手に入れよう！

茨城県が誇る極上霜降り牛肉

常陸牛を学んで食べる！

茨城県の肉用牛の歴史と今。

実際の現場に行ってきました！

常陸牛指定生産農家

加藤牧場

常陸牛おいしさへのこだわり

常陸牛を学んで食べる!

県内の肥沃な大地と海や山、川など豊かな自然と年間を通じて温暖な気候に恵まれた大地では、四季折々に豊富で品質の高い「食材」が育まれています。その代表格である『常陸牛』はどのように誕生し、どのようにして今に至るのか。

そして今なお受け継がれる『常陸牛』生産の現場を取材してきました。

茨城の肉用牛の歴史

茨城における和牛の歴史は古く天保3年12月(1832年)に徳川斉昭公が現在の水戸市見川町に桜野牧を設け黒牛を飼育したという記録が残っています。元来、常陸国(ひたちのくには「常陸風土記」においてもさながら理想郷のようだと謳われた肥沃な大地で、昔から農業が盛んに営まれ、豊かな穀倉地帯となっていました。日本列島のほぼ中心を占める関東地方北部に位置し、東側は太平洋に面して180kmにおよぶ美しい海岸線を有し、肥沃な大地と海や山、川など豊かな自然と温暖な気候は肉用牛の飼育に適した環境でした。その後、各県の銘柄牛に負けないブランド牛を誕生させるため、昭和51年7月に茨城県産牛銘柄確立推進協議会が発足し、県内の優秀な黒毛和種を『常陸牛』と命名しました。翌年の昭和52年には茨城県常陸牛振興協会が設立されました。その後、茨城県の黒毛和種は県北部

地域に定着し、その後県内各地に広がっていきました。生産者のたゆまぬ努力と精進の積み重ねの結果現在では全国的にもそのおいしさが知られるようになりました。

徳川斉昭
とくがわなりあき
出身水戸藩
生年月日 1800年4月4日
没年月日 1860年9月29日
年齢満60歳没
水戸藩藩主。徳川慶喜の実父。
藩政改革に成功した名君。
また、徳川斉昭みずからが
プランニングし造設した偕楽園は、
いまでも梅の公園として名高く、
日本三名園にかぞえられている。
(ほか、金沢の兼六園、岡山の後楽園)

有限会社 加藤牧場さんのご紹介

飼養頭数: 1500頭

年間販売頭数: 約650頭(昨年度の茨城県全体の常陸牛販売頭数は9789頭)

表彰: 第42回常陸牛枝肉共励会名誉賞(チャンピオン牛)他多数を受賞

Q: 加藤牧場さんの常陸牛は大きくて立派に育ちますが、その秘訣は何ですか?

	加藤牧場	茨城県	全国平均
枝肉重量	574kg	498kg	483kg
ロース芯	70.0cm ²	59.1cm ²	58.4cm ²

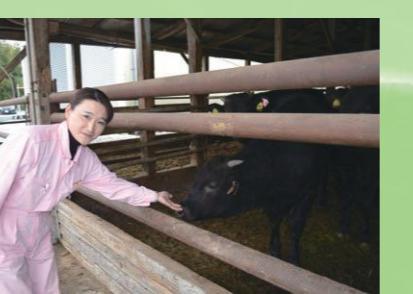
※上記の通り、加藤牧場さんで育てられた常陸牛は、とても大きく育ちます。昨年は枝肉重量が700kgを超える常陸牛も数頭出荷されたそうです。

Q: 一日のお仕事の流れを教えてください。

A: 私たち生産者は生後10ヶ月前後の子牛を買付けて肥育しています。私は立派な牛に育て上げるには、まず工サを沢山食べられる「丈夫な胃袋」を作つてあげることが重要だと思っています。そのため、牧場に来た牛たちは、最初の3ヶ月間は通常の工サと違つ自家製のトウモロコシサイレージ(トウモロコシを発酵させた飼料)をメインに与えています。この3ヶ月間が牛にとってほども重要で成績まで沢山食べても、きちんと消化できる「丈夫な胃袋」が出来上がるかが決まります。

Q: 一番気を使う点は何ですか?

A: やはり病気と事故です。牛の体調不良を早期発見するため、従業員には獣医さんを講師に勉強会を開き、牛の観察力を向上してもらっています。また、出荷時期となる牛は大きい牛で体重が1000kg位にまで育ちます。この状態は人間でいうと「太りすぎで不健康」な状態です。そのため、夜寝ていて自力では起きられなくなってしまうこともあります。そのため、怪我や事故につながります。そのような時は、人の力でも起こしてあげられないで重機を使って起こしてあげるんですよ。



実際の現場に行つてきました!
有限会社 加藤牧場

日立市十王町にある(有)加藤牧場さんは、県内を代表する常陸牛指定生産農家で、その肥育技術には定評があり、数多くの表彰牛を出荷されています。また、昨年10月に日本テレビの「笑って「うそでーだー」」でも取り上げられるなど、地元では有名な生産者さんです。今回、美味しい「常陸牛」はどうやって育てられているのか取材させて頂きました。



スタッフのみなさん。毎日想いを込めて、大切に育てています。



牧場に来て間もない子牛ちゃんです。いっぱい食べて元気に育ってね。



牛糞処理プラント(栄養たっぷりの「牛ふん堆肥」ができます)



◆愛情を込めて育てた牛の出荷が決まり、別れの時はとても辛い気持ちになります。それでも、「美味しい常陸牛を食べてくれた人が、きっと幸せな気持ちになってくれることを信じ、従業員一同、日々頑張っています。◆



電解水素水の特徴

- 水素たっぷり
- ・・抗酸化性のある水素がたっぷり含まれています。
- アルカリイオン水
- ・・胃腸の調子を整え、便秘の改善が期待されます。

電解水素水キャンペーン

くらべればやっぱりOSGの電解水素水生成器

今年も年に一度の特別なキャンペーンをご案内します。

ご自宅でいつでも
出来立て電解水素水が
手軽に毎日楽しめます♪

キャンペーン開催期間
4月1日～4月30日まで

自由化に伴う詐欺や強引な勧誘が発生しています。

~自由化という言葉を盾にとって、工事費の請求や個人情報をねらう業者も確認されています~

○○センターや
○○協会などの
公的な信頼できる
機関名に類似した
名称を名乗る。

自由化に伴い、
使用機器の交換が
必要です。

現在利用している
会社の誹謗中傷をする
ような言動。

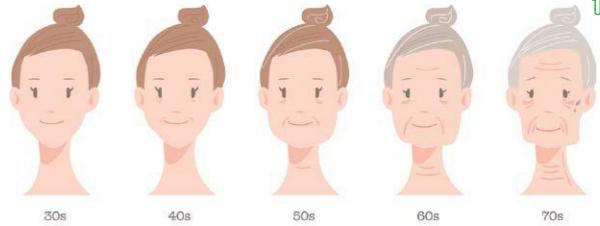
電気・ガスの切り替えなどの勧誘で不審に感じたら
すぐに契約せず、まず明治商会までご連絡下さい。

ちょっと待った！

その勧誘にご注意下さい!!

活性酸素を減らす生活術

活性酸素が増えると体によくない…最近そんな話をよく耳にしませんか？
肌のしみやしわといった老化現象から、動脈硬化やガンなど多くの生活習慣病の原因としてクローズアップされています。



すでにガン細胞をもっている！？

私たちの体は約60兆個もの細胞でできています。それら個々の細胞1つ1つに全く同じ遺伝情報が納められていて、その遺伝情報を集めるのがDNAです。このDNAにはその生物のすべての特徴が書き込まれています。私たちの体では頻繁に細胞分裂が行われ、古い細胞は捨てられて、新陳代謝が繰り返されています。その度にDNAが寸分たがわずコピーされています。しかし、もしDNAに傷がつき、遺伝情報に狂いが生じたとしたら、どのような状態が起こるのでしょうか。遺伝情報に狂いが生じると、体の特徴を正確に伝えることができないため、本来の細胞と異なった細胞が生まれてしまうのです。それが抑制の利かない異質な細胞「悪性新生物」です。人間のDNA上にある遺伝子の数は数万個とも言われ、その中にはもともと数十個から数百個のガン細胞があるといわれています。これらが活性化すると細胞がガン化すると考えられています。しかし同時にDNAには「ガン抑制遺伝子」があり、通常はこれがガン遺伝子を抑え込んでいます。現在ではガン抑制遺伝子が何らかの原因(活性酸素)で機能しなくなると、ガン遺伝子を抑えるものがなくなり、ガン発生につながると考えられています。

活性酸素と病

現代社会は私たちに備わっている抗酸化能力を超える活性酸素を発生させており、それによる病気も必然的に増加しています。日本人の死因のトップ3を占める病気はガン、心臓病、脳卒中で、これらが三大生活習慣病と呼ばれていることはご承知のとおりです。これらの病気は患部が異なり、一見何のつながりもないよう思えます。しかし実は共通して「活性酸素」が深く関わっていることが明らかになっています。

抗酸化生活術のその1 生活習慣を見直すべし！

私たちの身体には、活性酸素から身を守るために、抗酸化酵素などによる防御システムが備わっています。ところが中高年になると、防衛力が弱まり、反対に活性酸素の働きが強まって、身体のあちこちに害(酸化)が及んでいます。風邪をひきやすくなったり、肌荒れやしみが目立つ、疲れがとれないといった症状がみられたら、要注意です。活性酸素を減らす生活術を心掛けましょう。

●タバコを控える

タバコの煙には活性酸素や、その発生を助長する有害物質が数多く含まれています。血液中にいると、動脈硬化の原因となる酸化LDLをつくる原因にもなります。

●アルコールをとり過ぎない

肝臓がアルコールを分解するときにも、活性酸素が発生します。飲む量の多い人、アルコールの弱い人は特に注意が必要です。

●ストレスをためない

ストレスを受けると一時的に血流の流れが悪くなり、これが元に戻るとときに活性酸素が発生します。これが繰り返されることで、酸化が促進されます。

●激しい運動は厳禁

激しい運動をすると呼吸量が急増し、活性酸素の発生を促します。反対にウォーキングや水中歩行程度の軽めの運動は、抗酸化酵素の働きを高め、身体の酸化を抑制します。

●紫外線を避ける

紫外線に当たると皮膚細胞でも活性酸素が生成され、しみやしわの原因になります。男性でも外出時は帽子をかぶる、日光に長時間当たらないなどの紫外線対策が必要です。

抗酸化生活術のその2 食生活を見直すべし！

食べ物には、活性酸素の働きを抑える様々な抗酸化成分が含まれています。活性酸素から私たちの身体を守っていくためには、身体を守る役割でもある抗酸化物質を積極的に取り入れていくことが大切です。

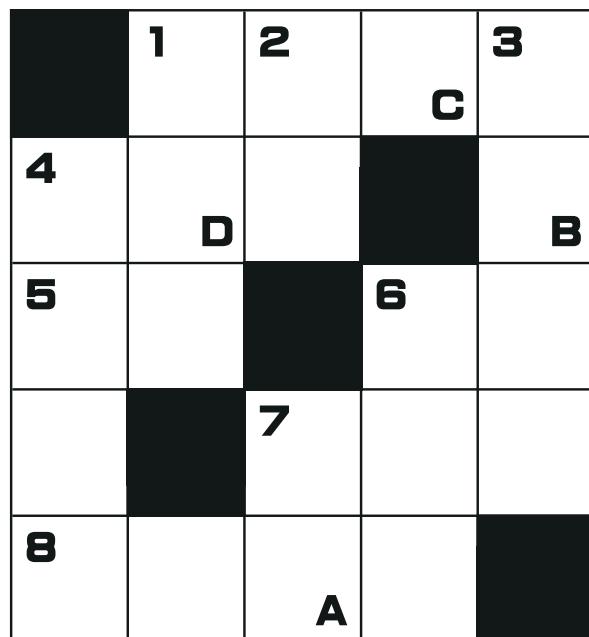
ビタミンC	ビタミンE	ポリフェノール	カテキン	フラボノイド	βカロチン	リコピン	セサミノール	含硫化合物	アスタキサンチン
キウイ トマト イチゴ	ナツツ類 大豆	赤ワイン リンゴ ココア	緑茶	タマネギ シソ 豆類	ピーマン ニンジン カボチャ	トマト スイカ	ゴマ	ニンニク キャベツ	エビや カニ の色素

身体に良いからといって、それだけを集中的に食べるのではなく「抗酸化成分を含む食品を数多く知って、毎日の食事の中でできるだけ多くの種類をとること」が抗酸化食生活のポイントです！

※ポリフェノールには多くの種類があります。カテキンやフラボノイドなども、ポリフェノールの一種です。

※私たちの体内で酸化を防ぐ働きをする抗酸化酵素は、たんぱく質を栄養源としています。抗酸化酵素の働きを活発にするには、良質のたんぱく質をとることも大切です。

Q. 鍵のヒントからクロスワードを埋めて答えを探してください。 前回号の答え：カマクラ

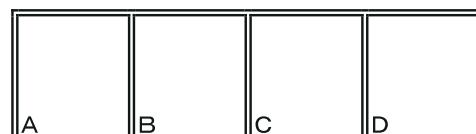


縦のカギ

- 1.同じ相撲部屋の仲間〇〇〇励まし合ってやっています。
- 2.多くのお相撲さんは〇〇脂肪が多い。
- 3.本場所の一日の終わり。
やぐらの上で〇〇〇〇のはね太鼓を叩きます。
- 4.力士の頂点に立つ。
- 6.両力士の呼吸が合わないと〇〇〇直しになります。
- 7.自分ひとりの考え。

横のカギ

- 1.お相撲さんの闘いの場。大相撲では直径15尺
- 4.1日目は初日、〇〇〇目は中日、15日目は千秋楽
- 5.お相撲さんが痛めがちなところ
- 6.漢字では「羊歯」などと書きます
- 7.ごひいき力士の手形の〇〇〇貰っちゃった！
- 8.大相撲の休憩タイム。このあと幕内の取組が始まります。



読者プレゼントクイズ

※写真はイメージです。 実際とは異なる場合があります。



常陸牛〈茨城県常陸牛振興協会認定〉しゃぶしゃぶ食べ比べセット



ご応募いただきました
プレゼントクイズの
当選者の中から
抽選で5名様に
プレゼントいたします。

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：平成29年3月1日～平成29年5月31日まで（5/31当日消印有効）

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。

ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>

- ・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

郵便番号	103-0012
東京都中央区日本橋堀留町 1-3-21	
サヨー堂日本橋ビル7F	
(株)明治商会	
広報誌プレゼント係 宛	
おところ	お名前
00000000	
裏側	

問題の答え	
「〇〇〇」	
広報誌『絆』に対するご意見・ご感想 当社に関するご意見・ご要望など ございましたら是非ご記入ください。	
裏側	

株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ



ホームページも是非ご覧ください。
<http://www.meiji-trading.co.jp>

316-0013
日立市千石町4-4-5
TEL:0294-36-1221

311-0321
常陸太田市春友町332
TEL:0294-78-0225

319-1541
北茨城市磯原町磯原5-12-1
TEL:0293-42-8223