



見て分かる!

オルターガイドブック

大切にしたいもの。それは「いのち」「自然」「暮らし」…

1976年以来、安心・安全を追い求め、そして実現してきました。


わたしたちは「オルター」です。

ほんものをたべよう



Alter

安全な食べ物のネットワーク オルター
since 1976



「ほんもの」選びは、 ほんものを知ることから

あなたはご存知ですか？輸入食品が危ない理由。
国産100%表示や無添加表示にもウソ。
加工食品の原料や製造工程でのポストハーベスト農薬、遺伝子組換え食品、照射食品…。
一般的な畜産の餌にも輸入穀物が使われています。

私たちは、あまりにも知らされていません。
オルターの商品は、「ほんものの食べもの」の第一条件、
「だれが」「どこで」「どのように」つくったか？という情報を公開しています。
また、農業・水産・畜産・食品加工の研究者、食の専門家が、
食に関する確かな情報と、代替医療情報を公開しています。

「ほんもの」
を見て知る

生産者の「顔が見える」
生産の「現場が見える」
ツアーを開催

生産者園場見学

情報公開する一環として、会員と実際の生産現場を訪問するツアーを
随時開催しています。



健康・未病 闘病の
お手伝いをいたします

Mond Moccio
オルター常設健康相談所
Alter health counseling center

「ほんもの」を
体験して
知る

会員の「健康・未病・闘病のお手伝い」
をするための常設健康相談所を開設して
います。

「ほんもの」を
育てて知る



無農薬有機栽培の
農業を体験できる
体験農園

—— クラインガルテン

オルターでは、一般の貸農園では行いにくい
有機・無農薬栽培を会員に楽しんでいただけます。



会員の「健康・未病・闘病のお手伝い」
をするための常設健康相談所を開設して
います。

どうぞ、「お客さま」にならないでください

自立した消費者になろう



オルタナティブな生活を実現していくためには、農家やメーカー、
流通組織や研究者だけの力では難しいと思います。真実を見極め、
選ぶ目を持ち、一緒に問題を解決しようとする消費者の協力がどうし
ても必要です。そして自分でも暮らしの中で、やりたくてもやれない
ことがあるように、生産者の方々にも、出来ることと出来ないことが
あるということを、ちゃんと理解していただける消費者が必要です。

その昔、「消費者は神さまです」という言葉が流行りました。一方
で消費者は「標の王さま」ともいわれました。私たちは一般のマー
ケットで重視される「消費者ニーズ」という言葉にたくさんの「嘘」が
忍び込んでいることを知っています。

あのケネディー第35代アメリカ大統領の有名な言葉に「国家が
何をしてくれるのかと問うのではなく、あなたが国家に何ができるのか
を問え」があります。この言葉を私が高校生のとき知ったとき、正直
権力者たる大統領が国民に向かってこのようなことを言うのはいかが
なものかと思っていました。しかし、ヒトがヒトの未来を創っていくため
には、この言葉はまさに名言だと思うようになりました。問題解決
のためには、「自立した」消費者の力が必要なのです。

会員の皆さま、これから会員となっていただく皆さま、どうぞ
「お客さま」ではなく、問題を一緒に解決していくパートナーになって
ください。



オルターの行動基準は
「最善を尽くす」ということです

オルターでは生産者の人となり、製品の原料や生産現場の情報を
可能な限り、徹底的に会員の皆さまに公開しています。その情報公
開レベルは他団体の追随を許さない日本一の水準だと自負していま
す。生産者とは顔みえる関係を不断に築き上げ続けています。生産者
や、オルターにかかわってきた全ての先輩諸氏の努力の結晶とし
て、現在のオルターや、仲間たち、品ものたちが存在できていること
をぜひともご理解下さい。

もちろん不十分なこと、解決、改革していくべき課題はまだ山
のように存在しています。これらの不十分性をも分かち合い、共に解決
していただける寛容さも会員となる皆さまにも持ち合わせていた
だきたいと思えます。そして、オルターが到達している、この地平を継承
し、さらに切開いて、いのち、自然、くらしを守るという目的に近づけ
るよう、ともに力を合わせる事ができる仲間となっていただきたい
と思えます。

オルターの行動基準は常に「最善を尽くす」ということです。生産
者は生産の現場で体にいいもの、環境にいいものを作ることに最善
を尽くす。会員の皆さま、これから会員となっていただく皆さまも
選ぶ目を養い、最善の選択をする。オルターは生産者と消費者を
繋ぎ、いのち、自然、くらしを守るということをよりよく実現するために
最善を尽くす。そのような関係を創り出すことこそ、ほんものに近づく
道だと思えます。

ともにこの時代を考え、日本の子どもたちの良き未来を実現する
ために。

オルターがずっと掲げているテーマは「いのち・自然・くらし」
を守るということです。そして豊かな環境を次世代につないで
いくことです。今回、その思いを一つ一つ形にするとこうなる
ということ、わかりやすくお伝えするための「オルターガイド
ブック」を作成いたしました。

最初に、このガイドブックをよりよく理解していただくた
めに、そしてオルターと末長くお付き合いいただくために、
是非理解しておいていただきたいことをお伝えします。



ほんものの食べものを求めて

私は大学時代に化学を学び、大学院では生物化学を研究してい
ました。1970年代中頃のことで、就職した製薬会社や大学の研究室
ではがんの免疫療法に取り組まれました。その中で知り得たのがすさま
じいまでの食品公害の実態でした。そして1976年、安全な食べもの
を求める活動を始めたきっかけは、長男の誕生でした。ジャンク
フードが氾濫するこの時代の中でとても子どもを無事に育てること
ができないと心底恐れを感じていたからです。

やがて手にした自然食品も成分無調整北海道牛乳も問題だらけ、
薬や現代医療はもちろんのこと、一見良さそうに見える食べもの一つ
ひとつが、私にはとても納得できるものではありませんでした。さらには
化学物質過敏症、シックハウス問題等々、衣食住全般にわたる真実の
情報に出会うまで一歩一歩手さぐりが続きました。ほんもの食べもの
に出会って、それを安定的、継続的に手に入れようと思っても、仲間
をみつければ、自分たちの家族だけの力ではどうしても
ありません。そして、真実を伝えていくことの難しさも知りました。

オルターはもう一つの
暮らし方を考えます



以来、志を同じくする多くの方々と歩みをともし、現在のオルター
は出発した頃より遥かに広いフィールドに立っています。「食」だけ
ではなく、「衣」「住」「農」「医」「福祉」「エネルギー」など、生まれてから
死ぬまで、朝起きてから夜寝るまで、暮らしのあらゆるステージで
オルタナティブ（「本物」「安全」「エコロジー」等の視点から、私たち
自身が選ぶもう一つの生き方、暮らし方）な活動を具体化して
きました。オルターという名前の由来は「オルタナティブな暮らしを
実現する」という宣言にあります。

オルターは私にとって、会員の皆さまと語り合い、同じ目的に
向い、問題を解決していくことが出来る場として、なくてはならない
宝石のように輝く存在となっています。問題だらけの今日の社会に
おいて、オルターの存在、活動そのものが社会貢献そのものであり、
世の中の燈台のような一筋の光、道しるべとなればと思います。
そしてオルターの情報や食べもの、生産者の思いが一人でも多くの
人に届き、生活上の様々な危害から免れ、より高い生活のクオリ
ティーを獲得することが出来ればと思います。

今の時代、私たちは一見して美しいもの、きれいなもの、便利なもの、
安いもの等何でも選べる時代に生きています。結局のところ、ヒトは
自らの生き方、価値観によって食べもの、生活環境を選びます。だか
らこそ、モノの本質を知り、ほんものを選ぶ目を養い、生き方を追求
することを怠ると、気づかないまま病気で苦しめられたり、生命まで
奪われる過酷な現実が今の日本にはあります。

NPO安全な食べものネットワーク オルター
代表 西川 榮郎 (にしかわ ひでお)

ほんものの生産者がつくる

ほんものの野菜

オーガニックは あたりまえ 無農薬・自家採種で 病気の治る野菜を

農作物は無農薬であることはあたりまえ、肥料の過剰施肥による硝酸態窒素(硝酸イオン)もモニターし、“健康を取り戻し、病気を治す”野菜作りに取り組んでいます。

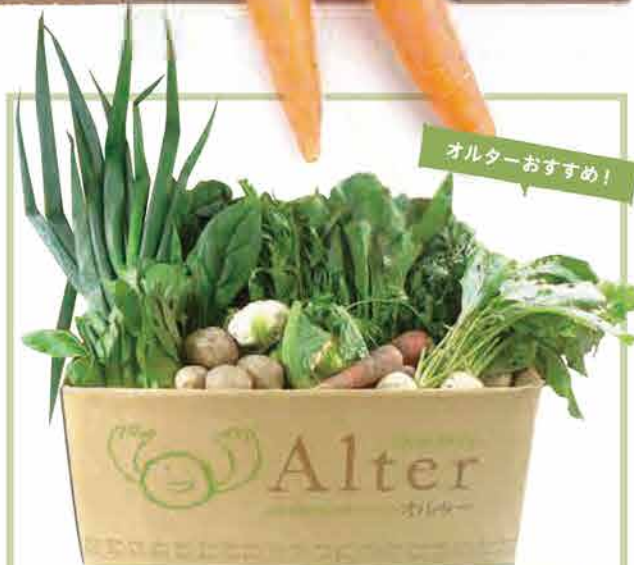
酵素を食べる —— 生野菜を食べる大切さ

野菜は無農薬のもの、適切な肥料管理で硝酸態窒素(硝酸イオン)の数値が少なくとも1000ppm以下のオルターレベルの安全な野菜でないと、生食はかえっておすすめできません。



アブラナ科の野菜を食べる

野菜、特にアブラナ科の野菜を食べることをおすすめしています。アブラナ科の野菜にはあらゆる病気を作り出す「活性酸素」を除去するのに有効なイソチオシアネートが豊富に含まれているからです。



オルターおすすめ!

※写真はイメージです

旬を満喫 —— 「野菜セット」

その時期にとれた旬の野菜をセットにしてお届けします。旬の野菜は栄養分を豊富に含んでいます。健康づくりの第一歩として野菜セットをおすすめしています。内容はおまかせなので、天候不順でも安心供給が可能です。



Alter quality 硝酸態窒素(硝酸イオン)の測定と生産者の努力

堆肥の普及に伴い、見過ごせない高い硝酸イオン濃度の野菜などが出荷される懸念も一部には払拭できません。生産者の努力とともに、オルターでも測定機器を使用して、納品時の硝酸態窒素(硝酸イオン)のモニタリングを独自に行っています。



硝酸イオン測定器

ほんものの生産者たち



くり坊農園
久理田 昌治さん[兵庫県]



西川 年武さん
[和歌山県]



梅本農場
梅本修さん[京都市]



自然耕房あおき
青木 美恵さん[京都市]



小太朗農園
前田 博史さん[大阪府]



道下有機農場
道下 敬さん[北海道]



やぶ田ファーム
穀田 秀行さん[北海道]



いのちのさと
[徳島県]

● 農作物栽培基準 [野菜・果物]

農作物の栽培水準を表示するために、オルターでは独自に下記の区分で生産方法の違いを表示しています。

なお、全ての取扱い品目は、有機栽培化への3年以上の努力を経た圃場で栽培されたものです。

※オルター農作物栽培基準に準じ、米・乾物・加工品の一部にも表示しています。

- ★★★★ JAS有機+オルター基準「農薬不使用」。JAS認証あり。一切農薬不使用。
- ☆☆☆☆ オルター基準「農薬不使用」。JAS認証なし。一切農薬不使用。
- ★★ JAS有機+オルター基準「農薬不使用」。JAS認証あり。JAS別表農薬等使用あり。
- ☆☆ オルター基準「農薬不使用」。JAS認証なし。JAS別表農薬等使用あり。
- ☆ オルター基準栽培時「農薬不使用」。3年以上有機努力を継続中で、今回一切農薬不使用。
- ◆ オルター基準特別栽培(除草剤等使用)。3年以上有機努力を継続中で、今回一部農薬(除草剤等)使用。

[格付け早見表]

	★★★★	☆☆☆☆	★★	☆☆	☆	◆
有機JASを取得している	○	○				
化学農薬やJAS別表の農薬を使用していない	○	○			△	
化学農薬を使用していない	○	○	○	○	○	
化学肥料を使用していない	○	○	○	○	○	○

※格付け対象作物等の取扱基準
有機栽培への転換を3年以上進めてきた圃場で栽培され、その間に「化学肥料等」および「化学農薬等」を利用した栽培法からの転換を進めたと認められること。
※△=使う場合と使わない場合があります。

ほんものの生産者がつくる

ほんものの米・雑穀

発芽抑制因子(アブシジン酸)を除去した玄米を毎日の生活に

発芽抑制因子については、2013年センター試験でも出題されました。

オルターでは玄米を食べる場合、適切な浸水を行う「発芽モード®」調理をおすすめしています。玄米に含まれる発芽抑制因子(アブシジン酸[ABA])が人間のエネルギー代謝を司る重要な細胞小器官ミトコンドリアに対する毒であり、それが失活しないままの玄米を摂ることは、人体に有害であるからです。



生きている玄米しか取り扱いません

オルターで取り扱う玄米は全て発芽実験を行っています。市販の玄米は高温乾燥が原因で、発芽しないものがほとんどです。きちんと発芽する玄米を「発芽モード®」で食べることをおすすめします。



「発芽モード®」… 穀物を「発芽モード®」にするには、穀物をよく洗い、定量的な水で、常温なら12時間以上浸水させます。
※日本古来より、芽(根)の出た玄米を食べる習慣はありません。「発芽モード®」とは種が飽和給水を完了した状態(前発芽状態)を指し、発芽(根)は目視できません。



オルターおすすめ!

↑中川さんの架掛けの様子

今どき珍しい架掛け乾燥の無農薬米発芽率は抜群

—「高畠天日干し農薬不使用米」

中川 信行さん(高畠町有機農業提携センター)

—「高畠杭掛け天日干し農薬不使用米」

渡部 務さん他(高畠町有機農業提携センター)

今時たいへん珍しくなった昔ながらの架(はさ)掛け乾燥という方法でお米を天日乾燥しているのです。乾燥する間にも稲の養分がお米へ移行し、お米の味が良くなるのです。



高畠町有機農業提携センター 中川 信行さん[山形県]



高畠町有機農業提携センター 渡部 務さん[山形県]

Alter quantity

会員一人ひとりの災害・不作時に備えた自己防衛「備蓄米クラブ」

家庭で2ヶ月分、オルターセンターで1ヶ月分、生産者で3ヶ月分、合計6ヶ月分の備蓄米プラン。有機農業をキーワードに小規模な農家の保護育成を果たすと同時に、会員一人ひとりの自覚的な自己防衛プランとして「備蓄米クラブ」を実施しています。



生産者と消費者がともに守り育てる「提携米」

世界一厳しい栽培基準(自給、自立、安全、自然との共存、環境保全、創意工夫)に基づいて栽培されています。

殺虫剤(空散も)、殺菌剤、成長を促進また抑制する薬品、除草剤、化学肥料を一切使用していません。

国産・無農薬の雑穀はたいへん貴重なもの

雑穀の栽培はそう難しいものではありませんが、収穫以降の工程にたいへん手間がかかり、鳥害、台風害、収穫タイミングの見極めなどリスクが大きい作物です。そのためなかなか国産のものが手に入らず、ましてや無農薬のものとなるとほとんど入手困難な状況です。



ほんものの生産者たち



高畠町有機農業提携センター 渡部 務さん、星 寛治さん、中川 信行さん、高橋 裕さん、斎藤 豊一さん、本田 百穂さん [山形県]



ライスロッパ大漏 黒瀬 正さん[秋田県]



山本開拓農場 土網 敏拓さん、敏郎さん[秋田県]



高生連 [高知県]



田村農園 田村 博昭さん[徳島県]



白鷹農産加工研究会 鈴木 雅一さん[山形県]



高畠町有機農業提携センター 青川 直之さん[山形県]



市川農場 グルメライス旭川 市川 篤之さん[北海道]

ほんものの生産者がつくる

ほんものの果物



見た目より味で勝負 ポストハーベスト農薬の 問題ありません

ほんものの生産者たち



まっかなほん
対馬 正人さん【青森県】



晴香園
福田 秀貞さん【青森県】



緒方 穂さん・瞳さん
【福井県】



籾本畑下農園
籾本 高也さん【和歌山県】



高木 信雄さん
【愛媛県】



自然農園ながさき
長崎 大海さん【鹿児島県】



無茶々園
【愛媛県】



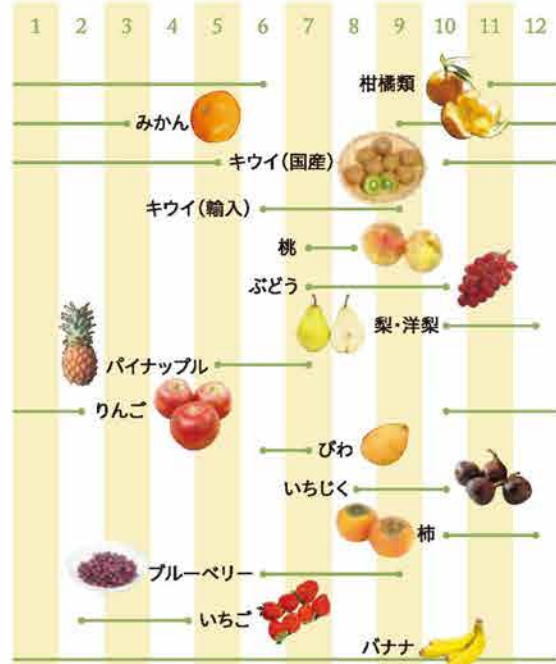
手平 明人さん
【和歌山県】



オルターおすすめ!

旬を満喫 —「とれとれ!おまかせフルーツパック」

旬のフルーツをあれこれ取り混ぜたお得で楽しいフルーツパック。何が届くかはお楽しみです。



※シーズンオフの果物を冷凍でもお届けしています。

ほんものの生産者がつくる

ほんもののきのこ



椎茸はどれでも 原木栽培だと 思っていますか?

オルターのきのこは、国産原木きのこ、またはホルモン剤・殺菌剤・化学肥料などを一切使わない天然資材もしくはそれに準じた資材を用いたきのこです。

ほんもの の生産者たち



井上椎茸園
井上 順一さん【奈良県】



善三きのこ山農園
善部 貴司さん【大阪府】



松田椎茸園
松田 宗文さん、直和さん【奈良県】



松田椎茸園の原木栽培の様子

きのこ類栽培基準

きのこ類の栽培に使用される資材については、オルターは以下の原則を守っています。

- 生産性を高める目的の化学物質、防除目的の抗菌剤、汚染した培養資材や新規微生物資材は使用しません。
- 放射線照射技術は利用せず、遺伝子組み換え生物は使用しません。
- 施設において除草剤や、殺菌剤、その他の薬品は使用しません。
- 以上の原則に合わないものはその情報を公開します。

★★★★ 「伝統的原木・天然資材栽培」菌茸(きのこ)A

国内産原木もしくは国内産で伝統的な天然の培養資材のみを使用し、原木栽培が伝統的な産物であるものに関しては原木を使用して栽培されたものです。一切の人工的な化学物質が使用されていません。その上で、有機JAS法に基づく認証を受けたものです。

☆☆☆☆ 「伝統的原木・天然資材栽培」菌茸(きのこ)B

上記Aと同等ですが、有機JAS法に基づく認証を受けていないものです。

★★★ 「伝統的原木・天然資材栽培」菌茸(きのこ)C

国内産原木もしくは国内産で伝統的な天然の培養資材のみを使用し、原木栽培が伝統的な産物であるものに関しては原木を使用して栽培されたものです。ただし、一部資材に、天然資材ではない、特例的に別表で示される資材が使用されています。それ以外には、一切の化学物質が使用されていません。有機JAS法に基づく認証を受けたものです。

☆☆☆ 「伝統的原木・天然資材栽培」菌茸(きのこ)D

上記Cと同等ですが、有機JAS法に基づく認証を受けていないものです。

☆☆ 「天然資材栽培」菌茸(きのこ)E

必ずしも伝統的栽培法ではないにせよ、国内産の天然の培養資材を使用して栽培されたものです。また、一部資材に、天然資材ではない、特例的に別表で示される資材が使用されていますが、それ以外には、一切の化学物質が使用されていません。

◆ 「特別栽培」菌茸(きのこ)F

この格付けを受ける菌茸類は、天然の培養資材を使用して栽培されたものです。ただし、人工的な生育促進物質やホルモン様物質、もしくは抗菌剤等の防除用化学物質など、化学物質の使用は極力避けられてはいるものの、一部に使用されている生産物であることを意味します。

ほんものの生産者がつくる

ほんものの豆・大豆製品



アミノ酸スコア100! 大豆を毎日の食卓に

特定の食品に含まれる必須アミノ酸の構成比から栄養価を判断する方法がありますが、これによって算出された数値を「アミノ酸スコア」といいます。これは各アミノ酸が基準値に対して、どれくらいの割合(%)含まれているかを示すもので、各必須アミノ酸が100に達したものが良質なタンパク質ということになります。

豆類も「発芽モード®」で

豆類にも玄米と同じく発芽抑制因子(アブシジン酸[ABA])が含まれています。オルターでは「発芽モード®」調理をおすすめしています。



国産・有機栽培の大豆 —「井村さんの有機大豆」—



金沢農業・金沢大地
井村 辰二郎さん【石川県】

収穫した大豆をふるいにかけて大小を分けたのち、一粒一粒確かめながら人の手で選別したものです。割れた豆、堅くシワのよった豆、虫食い豆などを除き、粒を揃えたものを「手選別大豆」としています。

国産大豆を使い、 海水にがりで固めた 昔ながらの豆腐

ポストハーベスト農薬の心配のない国産大豆、昔ながらの豆腐の凝固剤である海水にがり、国産菜種圧搾りの菜種油などを使った安全でおいしい豆腐です。

揚げのカルシウム量は 豆腐の約1.5倍

カルシウムというと牛乳や小魚に多く含まれているイメージがあると思いますが、揚げは牛乳やしらす干しよりもカルシウムが多いのです。



大豆で出来たバター



毎日の食事の中でもっと手軽に大豆食品を摂れるように、大豆のバターも取り扱っています。もちろん大豆は「発芽モード®」にしたものを使っています。



無農薬大豆で豆腐・あげ作り



あらいぶさっちゃん
矢沢 裕士さん【京都府】

矢沢裕士さんは「豆腐作りはシンプルで、ごましがきかない。マニュアル通りいかず、毎日毎日新鮮で飽きることはない。苦労と楽しみは裏返し」と語っておられます。

ほんものの生産者たち



ネオファーム
下村 雅昭さん



秋場農園
しついでいぐり〜んネットワーク
秋場 知徳さん【北海道】



渡部 信一さん
【北海道】



太子屋
大西 隆茂さん、静子さん【徳島県】



尾崎食品
尾崎 義隆さん【兵庫県】



かなあ/エヌ・ディー・シー
【愛知県】
大豆ミート



白鷹農産加工研究会
【山形県】
大豆バター/固い木綿豆腐



信濃雪
木下 龍夫さん【長野県】
高野豆腐



ほんものの生産者がつくる

ほんものの水産物・水産加工品

Alter quality

オメガ3(DHA・EPA・ α リノレン酸)の不足が現代病をつくるとも言われています

縄文人のようにドングリなどの木の実や魚を豊富に摂取しているなら、必須脂肪酸のオメガ3系の脂肪酸不足など起こらなかったのですが、現代人のように動物性脂肪や揚げ物に偏った食生活では、DHA・EPA・ α リノレン酸を補う必要があるといえます。



古来より魚や海藻は日本の伝統食です
オルターは水産物の安全性を追求しています

海から帰るとすぐ、新鮮なうちに超低温で急速冷凍。だからとれとれのおいしさ。顔が見える関係の日本近海の魚介類と、フェアトレードのパプアニューギニアの天然エビ。もちろん薬漬けの養殖魚、酸化防止剤などを使用した輸入物は扱いません。



オルターおすすめ!

※写真はイメージです

旬を満喫
—「とれとれお刺身用パック」
—「とれとれフライ・天ぷら用パック」
—「とれとれ煮魚・焼魚用パック」

平田水産 平田 志幸さん【徳島県】
セットに入る魚は、できる限り、そのときどきにたくさん獲れた魚、すなわち旬でおいしい魚、価格も手頃なものを選んでいただきます。したがってセット魚の魚種についてはおまかせとなります。

- | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|----|-----|-------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 真鯛 | カマス | サワラ | カツオ | サンマ | 太刀魚 | サバ | チダイ | アジ | キス | シイラ | スルメイカ | カタクチイワシ |

ほんものの生産者たち

<p>漁師の台所 銀岳 銀岳 隆三さん【北海道】</p>	<p>山三商店 山内 明三さん【北海道】</p>	<p>標津漁協 佐賀 淳悦さん【北海道】</p>	<p>丸友しまか 高倉 尚さん, 奥子 さん【岩手県】</p>
<p>平田水産 平田 志幸さん【徳島県】</p>	<p>土佐佐賀産直出荷組合 浜町 明恵さん【高知県】</p>	<p>溝畑水産 溝畑 静男さん【北海道】</p>	<p>加持養鱈場 加持 徹さん【高知県】</p>
<p>谷川水産 谷川 哲也さん【北海道】</p>	<p>五島列島水産流通 小島 由光さん【長崎県】</p>	<p>八洲商事 望月 友善さん【静岡県】</p>	<p>三ッ石 達生さん 【徳島県】</p>
<p>岡久蒲鉾店 岡久 雅昭さん【徳島県】</p>	<p>浜口水産 濱口 正秀さん【長崎県】</p>	<p>渡邊水産 渡邊 一さん【鳥取県】</p>	<p>パプアニューギニア海産 武藤 優さん, 北斗 さん【大阪府】</p>



ほんものの生産者がつくる ほんものの肉



最高の餌と ストレスのない飼い方

餌は、国内産の原料を可能な限り使っており安全性において国内最高レベルです。牧草栽培にも化学肥料を使わず自家製有機栽培ものをたっぷり食べさせます。内臓の健康のために、また臭み防止のために発酵飼料も与えています。

飼いは、放牧もしくは開放畜舎です。なるべくストレスがかからないよう、運動が十分にできるよう工夫されており、ビタミンの働きを活発にするために太陽光線が十分に当たるように、土壌微生物も自由に採取できるよう配慮が成されています。

ほんものの牛肉 ホルモン剤は使っていません

肉牛は未去勢で、問題になっているホルモン剤を投与しません。この餌と飼育の環境に於いては、狂牛病問題が発生する余地はどこにもありません。抗生物質や動物医薬品なども投与していません。



ほんものの豚肉 国産飼料と放牧で育てた豚

健康に育てた豚は、赤身だけでなく、脂身のおいしさが特徴です。



ほんものの鶏肉 BMW技術など 安全に育てた肉用鶏

米沢郷牧場の鶏は柔らかく弾力がありジューシーであっさりした味わい。とくに米鶏は雑味がなく美味です。タナカファームと芦田ポーターの親鶏は歯ごたえがあり深い味わい。



ほんものの鹿肉 鹿の駆除剤を使っていない 北海道の最高級、おいしいジビエ

自然の安全なエサを食べている野生のエゾシカ肉を衛生管理もいぎとどいた鹿肉専用工場で精肉。低カロリー、高タンパク、オメガ3(EPA、DHA)豊富でヘルシーなお肉です。さらに、お値段は手頃で味は絶品。

ほんもののラム肉 臭みがなく、おいしい 安全な最高級の羊肉

北海道釧路原野で放牧された貴重な国産羊の肉。アレルギー対応はもちろん、お肉としてもおいしいのでおすすめです。



Alter quality

飼料のポストハーベスト農薬※も 厳しくチェックしています

※ポストハーベスト農薬とは収穫後の農産物に使用する殺菌剤、防かび剤などのことを言います。ポストとは「後」、ハーベストは「収穫」を意味します。

ほんものの生産者たち



知床興農ファーム
本田 廣一さん[北海道]



グリーン牧場
森久さん[徳島県]



米沢郷牧場
伊藤 幸蔵さん[山形県]



茶路めん羊牧場
成瀬 浩史さん[北海道]



TONTON
大浦 秀樹さん[和歌山県]



狩人の匠
渡 寿正さん[北海道]

Alter quality

お肉の3倍 野菜を食べましょう

肉は野菜を食べる助けにして、肉の3倍の野菜を食べましょう。肉類は1食あたりでは4~5人家族で200~300gを分け合い、その3倍の量の野菜を食べるのが健康的。良質なお肉を少量、これがポイント。



ほんものの生産者がつくる

ほんものの牛乳・乳製品

本来あるべき牛乳の姿

オルターで取り扱っている斉藤さんの牛乳は、絵に描いたように美しい山地で放し飼いに育てられた乳牛から搾乳されます。牛たちはストレスもなく、のびのびと牧草を食べて育ちます。もちろん農業・化学肥料などは無縁の牧草です。実は、この草地の管理は牛自身がしています。歩き回る牛の頭数と草地面積のバランスが適切で、土は踏みしめられすぎることなくふわふわに保たれています。牧草の密度も通常の2倍もあり、微生物が糞を分解するので独特の臭いさえありません。



オルターおすすめ！
限りなく自給率100%に近い草地放牧
牛飼いの達人、斉藤晶さんの
国内最高峰の牛乳です
—「自然放牧低温殺菌牛乳」



斉藤牧場
斉藤 晶さん【北海道】

自然に草を食べさせ、ゆったりと搾乳しています。輸入の配合飼料をガンガン与えて沢山搾り取るというような無理はさせていません。牧草地には化学肥料を使っていません。牛の糞が自然に循環しているだけです。

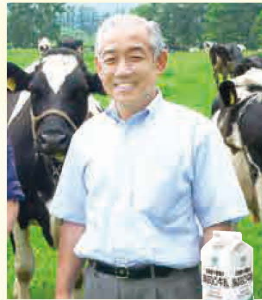
ほんものの生産者たち



農事組合法人 共働学舎 新得農場
宮嶋 望さん【北海道】



雪ヶ峰牧場
野村 真一さん【高知県】



あすなろファーム
村上 勇治さん【北海道】



乾牧場
乾 洋さん【北海道】

無殺菌で飲める国内唯一の生乳(特別牛乳)



想いやりファーム
長谷川 竹彦さん【北海道】

乳は母親の血液ですので、母親の状態がすべて乳に現れますが、想いやりファームの生乳は牛たちが本当に健康であることから殺菌する必要が全くなく、搾ったそのままをビンに詰めているだけという、日本で唯一そのまま飲める生乳です。

ほんものの生産者がつくる

ほんもののパン

国産小麦と天然酵母にこだわったパン

国産小麦と天然酵母にこだわり、中に入れるあんこやジャムなどの副原料までもオルター指定のものです。



オルターおすすめ！
「発芽モード®」の玄米を使って
石窯で焼き上げたパン
—「丹沢酵母玄米ミルク食パン」



アルペンローゼ
坂本 輝雄さん【奈良県】

「丹沢酵母玄米ミルク食パン」と名付けたオルター仕様の食パンは、オルターの山本朝子顧問の特許レシピ、「発芽モード®」玄米ミルクを国内で初めて使用して作ったパンです。

ほんものの生産者たち



世界パン
今井 英徳さん【大阪府】



アルムリーノ
原 慎之介さん、今村 てるさん【島根県】



結 (musubi)
平野 貴代さん【和歌山県】



タローパン
森正 一さんご夫婦【徳島県】

ほんものの生産者がつくる

ほんもののたまご



とことん安全性に こだわったたまご

ポストハーベスト農業の心配のないトウモロコシを主体に、可能な限り国産飼料を与え、平飼い・もしくはゆったりしたケージ飼いで健康に育てた鶏のたまごです。どの生産者も飼料添加物・動物医薬品を使っていません。

ほんもの の生産者たち



のらのわ耕舎
中村 彰宏さん[奈良県]



くさなぎ農園
草薙 司さん・朋子さん[北海道]



妹尾 明彦さん
[和歌山県]



谷農園(木下養鶏)
木下 吉平さん[和歌山県]



アトピーの子が食べられる たまごをめざしてきました —「喜味の鶏子」



タナカファーム
田中 成久さん、元子さん[大阪府]

オルターの前身時代から、長いお付き合いをいただいてきたタナカファームの田中さん。おいしいたまごを食べさせてほしいという消費者の声を聞いたのが1986年に本格的にたまご作りに取り組むきっかけでした。それ以来、並外れたこだわりを続けられています。



飼料はすべて 完全なトレーサビリティを 誇っています

タナカファーム「喜味の鶏子」の飼料(一部)



金沢大地
井村さんの大豆



三ツ石さんの
わかめ



金沢大地
井村さんの小麦



かめびしの
醤油カス



あらいぶきっちゃん
のおから



無茶々園の
真珠貝殻

ほんものの生産者がつくる

ほんもののハム・ソーセージ



ほんものの シンプルな材料を使用

TONTONは自家農場の豚肉を使用、中村屋フードアクトは知床興農ファームの豚肉を使用。どちらも結着剤など一切の添加物を使わず、伝統的製法で手作りしています。シンプルな味付けなのに本格派の仕上がり。



放牧豚で作ったウィンナー —「アラビキウィンナー」



知床興農ファーム
本田 眞一さん[北海道]

全頭「放牧」の、オルターとして十分に満足のいく餌を与えられた豚で作ったアラビキウィンナー。肉が温かい内に生地を作るのでつなぎを使う必要がありません。飼育段階の飼料から、加工段階の添加物まで一切使用しないで作られています。

ほんもの の生産者たち



中村屋フードアクト
田代 淑子さん[岐阜県]



TONTON
大浦 秀樹さん[和歌山県]



ほんものの生産者がつくる

ほんもののお惣菜・缶詰

無添加はあたりまえ
市販品とは
比較にならない
高水準の安全性

原料の野菜や肉や魚、調味料に至るまですべてオルター
のこだわりで統一。大量生産の加工食品に多く使われる
食品添加物を、徹底して排除しています。

包材にも配慮、
最後まで手を抜きません

包材は、できるだけ瓶を使用する
ようにしています。ポリ容器に入れる
場合は、包材の外側を機能性の高い
ナイロンに、内側は安全なポリエチレン
を使用しています。



Alter
quality
オリジナルブランド製品
続々誕生
調味料を含めた原材料
全ての生産者が分かります

オルターが技術指導し、独自の原料とレシピで
作る、オルターだけのプライベートブランド製品
も続々誕生しています。



油で揚げない絶品鶏から揚げ
—「おるたっきー」他

オルターと共同開発した鶏のから
あげ「おるたっきー」をはじめ、「柿の
葉ずし」「にっこのり巻き」「にっこり
いなり」「さんま寿司」「冷凍野菜」
「おせち料理」…など、すべてオルター
食材で安心な製法で作られたお惣菜
を作業所からお届けしています。



特定非営利活動法人
吉野コスモス会 [奈良県]

Alter
quality
レトルト食品は取り扱いせん

レトルト容器は包材の安全性に疑問があります。
また、レトルト食品のような大量生産システムが農業生産の大規模化、化学化を招き、
食の荒廃を招きます。

Alter
quality
電子レンジでチン!
危険な電子レンジが安全に使えます

電子レンジを安全な遠赤外線調理器具に変える
「磁性銅」。電子レンジが発するマイクロウェーブを
100%遠赤外線に変換し、遠赤外線調理ができる
銅で、毎日の生活をサポートします。



ほんものの生産者たち



千葉産直サービス
富田 正和さん [千葉県]



白鷹農産加工研究会
鈴木 雄一さん [山形県]



暮らしを考える会
山崎 英子さん



かもめ屋
色本 幸代さん [静岡県]



濱物本舗 道長
石川 豊久さん [愛知県]



日本食品製造
戸部 龍ルイスさん [北海道]



土佐佐賀産直出荷組合
[高知県]



パパアニューギニア海産
武藤 優さん、北斗さん [大阪府]



中本梅農園
中本 誠さん [和歌山県]



末廣昆布
常峰 昇次さん [兵庫県]



グリーン牧場
森 久さん [徳島県]



クックたから
高倉 正雄さん [東京都]



牛井の具

ほんものの生産者がつくる

ほんものの調味料

「ほんもの」は少量でおいしく仕上がるので結局経済的

オルターの食材のおいしさを引き出せるよう、熟成にも十分な時間をかけた伝統的な天然醸造の味噌や醤油、お酢など。原料はすべて国産です。家庭料理の味がぐんと上がります。

放射能と闘うために毎日味噌汁を飲みましょう

被爆地長崎の1.8kmにあった病院で、医者、看護師、患者、70人全員が、放射線被害から助かった有名な実例があります。

そのとき、秋月辰一郎医師が指示した「玄米、梅干し、みそ、塩を食べ、砂糖を食べるな」を実践し、腸の免疫を守ることをおすすめします。



←朝子さんの万能たれ



オルターおすすめ!

オルターでは砂糖の摂取を極力控えることをおすすめしています

砂糖の摂りすぎは「低血糖症」である多様な精神疾患(家庭内暴力、統合失調症、うつ病など)の原因となります。また腸内の悪玉菌を増やして腸内環境を悪化させることから、アトピーなどの免疫病をはじめ、様々な生活習慣病の原因となります。

<p>ビーライン 越智 孝さん[愛媛県]</p>	<p>はちみつ</p>	<p>白鷹農産加工研究会 鈴木 雄一さん[山形県]</p>	<p>甘藷/甘酒/分蜜粉糖</p>
<p>角谷文治郎商店 角谷 利夫さん[愛知県]</p>	<p>みりん</p>	<p>三原鮎店 三原 紀子さん[香川県]</p>	<p>水飴</p>
<p>エヌ・ディー・シー オルター 市川 賢治さん</p>	<p>羅漢果エキス</p>	<p>金沢大地 井村 辰二郎さん[石川県]</p>	<p>米飴</p>
<p>ピオネ 井草 克一さん[大阪府]</p>	<p>オリゴ糖</p>	<p>ネオファーム 下村 肇昭さん</p>	<p>ドライフルーツ</p>

ほんものの生産者たち

<p>ハナトレーディング ハミダ・ワビドティン・ミアさん [バキスタン]</p>	<p>ブラックソルト</p>	<p>沖縄海塩研究所 小渡 幸樹さん[沖縄県]</p>	<p>海水塩</p>	<p>海工房 西岡 隆則さん[高知県]</p>	<p>天然塩</p>	<p>かめびし 岡田 佳織さん[香川県]</p>	<p>醤油</p>
<p>丸中醤油 村西 志郎さん[滋賀県]</p>	<p>醤油</p>	<p>大和川酒造 佐藤 和典さん[福島県]</p>	<p>料理酒</p>	<p>飯尾醸造 五代目・飯尾 彰浩さん[京都府]</p>	<p>酢</p>	<p>河原酢造 河原 辰彦さん[福井県]</p>	<p>酢</p>
<p>宮本 房義さん [徳島県]</p>	<p>ゆず酢</p>	<p>マルカワみそ 河崎 宏さん[福井県]</p>	<p>みそ</p>	<p>上和田農産物加工生産組合 佐藤 治一さん[山形県]</p>	<p>みそ</p>	<p>やさか共同農場 佐藤 大輔さん[島根県]</p>	<p>みそ</p>
<p>影山製油所 影山 晴美さん[島根県]</p>	<p>胡麻油</p>	<p>堀内製油 堀内 義信さん[熊本県]</p>	<p>椿油</p>	<p>ななくさの郷 松田マヨネーズ 松田 眞正さん[埼玉県]</p>	<p>マヨネーズ</p>	<p>光食品 島田 光雅さん[徳島県]</p>	<p>各種調味料</p>
<p>ATJ (オルター・トレード・ジャパン)</p>	<p>マスコバド糖</p>	<p>ヤマヒサ 四代目・榎松 勝久さん[香川県]</p>	<p>醤油</p>	<p>まるや八丁味噌 浅井 信太郎さん[愛知県]</p>	<p>八丁味噌</p>	<p>ココウェル 水井 裕さん[フィリピン]</p>	<p>ココナッツ製品</p>

ほんものの生産者がつくる

ほんものの蒟蒻・納豆

腸の健康にかかせません

オルターでは、リーキーガット症候群(腸管壁浸漏症候群)を回避するためにも豆類を発酵食品(納豆など)で食べることをいちばんおすすめしています。



下処理いらず有機生芋100% —「木灰こんにやく」



中尾食品工業
四代目 中尾 友彦さん【大阪府】

オルター向けこんにやくを作り始めた三代目の中尾 康司社長は、「木灰こんにやくがこんなに素晴らしいとは思わなかった、自然のもので自然のものを固めるという単純なことで、薬品で固めた場合にはどうしても避けられないこんにやく臭のない、これほど風味に優れたこんにやくが作れるとは。」と素直に驚かれています。

オルターおすすめ!

ほんものの生産者がつくる

ほんものの天然だし素材

少量で濃厚なだしがとれ、 だしがらも全て活用できます

伝統食のお手本となる食生活は食品添加物とは無縁です。

オルターの おいしい食材だからできる、 浸けておいしい絶品だし!

出汁素材を浄水に12時間以上浸け込むだけでおいしいだしがとれます。素材がよくなければ、この方法でだしをとってもおいしくなりません。



ミネラル豊富な 「いわしふし」がたっぷり —「天然だしパック25」



マエカワテイスト
前川 黒崎さん【兵庫県】

「天然だしパック25」は、オルター向けのオリジナル。いわしふし、いわし煮干し、うるめふしを主体に、かつおふし、昆布、椎茸を原料に使っています。味付けのための食塩や、化学調味料、酵母エキスなどを入れていない無添加のだしパックです。

オルターおすすめ!

ほんものの生産者たち



トレス
中川 智子さん【兵庫県】
乾燥系こんにやく



カタオカ
片岡 裕也さん【徳島県】
こんにやく



尾崎食品
尾崎 義隆さん【兵庫県】
豆乳グルト



仁井田本家
仁井田 穂彦さん【福島県】
マイグルト



COBO
横田 夏雄さん【東京都】
モバイルマイグルト



山重食品
山本 公一さん【大阪府】
納豆



金沢大地
井村 辰二朗さん【石川県】
納豆



ほんものの生産者たち



安孫子さん
安孫子 佐保子さん【北海道】
昆布



北産
和田 英雄さん【北海道】
昆布



井上椎茸園
井上 順一さん【奈良県】
粉末調味料(椎茸)



竹内商店
竹内 昌作さん【高知県】
昆布



森田経節
森田 研一さん【高知県】
昆布



パンタレ
杉本 正則さん【福岡県】
いりこ



末廣昆布
常峰 昇次さん【兵庫県】
粉末調味料(昆布)

ほんものの生産者がつくる ほんものの 麺・粉・餅

ポストハーベスト農薬を使っていない国産の小麦や米、雑穀などをていねいに製粉した粉と、それぞれの風味を活かした無添加の麺類です。
餅は国産もち米を使用。もちろん無添加です。

ほんものの生産者たち



神野でんぶん工場
神野 正博さん【北海道】



高生連
高知県



金子製麺
四代目 金子 貴司さん【神奈川県】



上土機土の会
佐々木 守さん、荒木 利光さん、浜名 良博さん【北海道】



岡上食品
岡上 博さん【香川県】



ウマイ
馬居 優さん【徳島県】



桜井食品
桜井 芳明さん【岐阜県】



金正食品
吉川 正博さん【奈良県】



瀬戸内商事
浦山 兼一さん【北海道】



アグリシステム
伊藤 英信さん【北海道】



水の子
上村 一宏さん【熊本県】

うどん

薄力粉

蓮根うどん
蓮根そうめん

グルテンフリー・ 糖質制限食の強い味方 —「グレイズムパウダー 発芽モード*新玄米粉」



茗荷村同労社
今中 美子さん【滋賀県】

山本朝子オルター顧問の特許技術を使って誕生した、画期的な玄米粉です。無農薬玄米を浸水させ発芽モード*にし、でんぶん損傷率の少ない製粉機で製粉しています。栄養価が高く、食味もよく、小麦粉の代わりにあらゆる料理に使えます。



オルターおすすめ!

ほんものの生産者がつくる ほんものの酒

無添加は あたりまえ 昔ながらの 原料と作り方で

伝統的な製法による純米酒、本格焼酎、料理酒、みりん、こだわりのワイン、酵母が生きている地ビールなど、オルターからもおすすめできる酒類をご紹介します。

※未成年者の飲酒は法律で禁じられています。



オルターおすすめ!

国内唯一のかめつば甕壺仕込み、黒糖焼酎



富田酒造場
富田 恭弘さん【鹿児島県】

沖縄と九州の間に位置する奄美大島で、富田酒造場の富田恭弘社長はさわやかで切れよく、香りよしの昔ながらの甕壺仕込みの黒糖焼酎を醸造しています。

ストレート、オンザロック、お湯割りに。梅酒作りにもおすすめです。



ほんものの生産者たち



寺田本家
寺田 健さん【千葉県】



晴雲酒造
中山 雅義さん【埼玉県】



中村酒造
中村 太郎さん【石川県】



佐藤ぶどう酒
佐藤 アサ子さん【山形県】



田沢湖ビール
小松勝久工場長【秋田県】



酪農王国
木原 義行さん【静岡県】



豊永酒造
豊永 史郎さん【熊本県】



天盃
多田 裕さん【福岡県】

ビール

ビール

焼酎

焼酎

ほんものの生産者がつくる

ほんものの乾物

貴重な 国産原料の 乾物大集合！

オルターは、食物繊維が豊富で、腸の健康に役立つ「無漂白細寒天」をおすすめしています。

また、酸処理していない支柱張りで作られた風味豊かな海苔など、ほんものの乾物をどうぞ。

オルターおすすめ！

昔ながらの天然・自生
純国産100%本葛
——「廣久本葛」



廣久本舗
十代目 高木 久助さん【福岡県】

鹿児島県大隅半島にある工場
で、近隣の約200人の「ほりこ
さん」と呼ばれる人たちが山から
掘り出してくる葛根から、今なお
昔ながらのたいへんな手間と時間
をかけた製造技術を駆使して、
原料から製品までの一貫生産
を行っています。本物の本葛が、
ここに現存しているのです。

ほんものの生産者がつくる

ほんものの飲みもの

毎日の水分摂取には ほんものの飲みものを

お茶はすべて無農薬栽培で、茶農家が栽培から製茶まで一貫して取り組んでいます。
コーヒーはすべてオーガニック。焙煎後、酸化しないよう生鮮品並みの流通をしています。
ジュースはすべて無添加ストレート果汁100%。もちろん原料にもこだわっています。



ほんものの生産者たち



清水 克洋さん
【鹿児島県】
阿波番茶



エモーション
香川 潤慈さん【香川県】
ルイボスティ



四季の里
片田 秀二さん【岡山県】
水/野草茶



グリーンアイス
藤口 徹さん【東京都】
コーヒー

ほんものの生産者たち



丸京寒天
三浦一成さん【岐阜県】
寒天



谷川水産
谷川 哲世さん【北海道】
のり



岩崎食品
岩崎 正好さん【香川県】
海苔



向井珍味堂
中尾 敏彦さん【大阪府】
青のり



加賀麩司 宮田
宮田 千輝さん【石川県】
麩



和田萬商店
和田 悦治さん【大阪府】
ごま



信濃雪
木下 龍夫さん【長野県】
高野豆腐



徳島県漁業協同組合連合会
【徳島県】
ひじき・ふのり・海苔



オキノ
沖野 洋さん【愛知県】
コーヒー



珈琲の富田屋
洲面 大輔さん【奈良県】
カフェオレベース



日本ケニア交友会
丸川 正人さん
紅茶



月ヶ瀬健康茶園
若田 文明さん【奈良県】
煎茶/ほうじ茶/紅茶



吉川農園
吉川 勝典さん、勝敏さん【静岡県】
静岡茶



西製茶所
西 保夫さん【鳥根県】
茶



斉藤農園(津軽産直組合)
斉藤 武雄さん【青森県】
りんごジュース



無茶々園
【愛媛県】
柑橘ジュース

ほんものの生産者がつくる

ほんもののお菓子

アトピーっ子でも 食べられる おいしいおやつ

グルテンフリーや、国産小麦やPHFのたまごなど、オルターおすすめの原料を使った安全なお菓子。トランス脂肪酸のおそれがあるショートニング、マーガリンは使用しません。アトピーっ子には特定原料を含まない、げんきタウンの有機のお米や雑穀のお菓子がおすすめ。



結 (musubi)
平野 貴代さん[和歌山県]



オルターおすすめ!

和の原料で作った、 ふわふわ 米粉シフォンケーキ —「和シフォンケーキ」

小麦アレルギーの方との出会いを契機に、100%米粉パンを開発した平野貴代さん。「和シフォンケーキ」は、米パンの技術を使って焼き上げる米粉のシフォンケーキです。グルテンフリーを求める方だけでなく、すべてのスイーツ好きにお勧めしたいおいしさです。

ほんものの生産者がつくる

ほんものの石けん・化粧品

経皮毒*の心配無しの 石けん・化粧品

※経皮毒とは、その名の通り、皮膚を通して、体の中に毒が入ってくることをいいます。

シャンプー・化粧品



食べもの・飲料水



オルターおすすめ!

ゼノア化粧料

合成界面活性剤は、肌の中に浸透させると催奇性(奇形)を持ち、遺伝子などにも影響を及ぼし、若年から更年期と同様の症状になり、不妊症や流産の原因に繋がる怖さがあります。ゼノア化粧料はそんな悩みを全て取り除いた化粧品です。

ほんもの生産者たち



弁天堂
桑名 正徳さん[兵庫県]
洋菓子



ただだけん
玉田 守[京都府]
和菓子



幸崎けやき堂
幸崎 由章さん[徳島県]
和菓子



ヴィヌーベル
折笠 和也さん[東京都]
焼きドーナツ/マドレーヌ



井関製菓
井関 善弘さんご一家[徳島県]
あられ



ぶくぶくの会
高田 仁さん[大阪府]
クッキー/ビスケット



げんきタウン
森 秀介さん[大阪府]
アレルギー対応お菓子



京都生シヨコラ
中西さんご夫妻[京都府]
生チョコレート

ほんもの生産者たち



自然丸
西村 平八郎さん[神奈川県]



暁石鯨
笹岡 信夫さん[三重県]



エスケー石鯨
倉橋 公二さん[東京都]



地の塩社
田口 淳さん[熊本県]



太陽油脂
長谷川 治さん[神奈川県]



アトピーラボ
田中 伊都子さん[福岡県]



AMRITARA
勝田 小百合さん[東京都]



オーブス
岸 清美さん[長野県]

基礎化粧品

お買い物のすすめ

登録しておくとお便利

※下記、リピートくんの品ものは一部です。

「リピートくん」『備蓄米クラブ』のご利用をご案内いたします。一度注文しておくで毎週届く、定番の注文方法があります。

リピートくんリスト (月に1回チラシを配布しています)			
品名	生産者名	品温帯	安全基準・その他
リピートくん とれとれ!おまかせ野菜パック	オルター西側生産者		☆☆☆☆
リピートくん とれとれ!おまかせフルーツパック	オルター生産者		◇☆☆☆
リピートくん とれとれ!おまかせ野菜セット(小)	青木さん(自然耕法あおき)・京都府		☆☆☆
リピートくん 梅本さんの野菜セット	梅本さん(梅本農場)・京都府		☆☆☆
リピートくん 農薬不使用栽培 白米	黒瀬さん他(ライスロッジ大瀧)・秋田県		☆☆☆
リピートくん 人参ジュース健康法用洗いこんにんじん(5kg前後/3kg前後)	オルター生産者	冷蔵	☆☆☆☆
リピートくん 大豆	渡部信一さん・北海道		☆☆☆ 大豆
リピートくん 発芽モード*の無大豆	白鹿農産加工研究会・山形県		☆☆☆
リピートくん 使用バナナ(追熟後)	FARMCOOP・フィリピン		☆☆
リピートくん ぶなしめじ	片山さん(飯塚農場)・新潟県		▲
リピートくん えのきたけ	阿部さん(飯塚農場)・新潟県		▲
リピートくん もめん豆腐/きぬ豆腐	あらいぶきちゃん・京都府	冷蔵	国産大豆、にがり(海の精)
リピートくん うす潮豆腐(もめん)/きぬ豆腐	太子屋・徳島県	冷蔵	国産大豆、天然にがり
リピートくん 固い木綿豆腐	白鹿農産加工研究会・山形県	冷蔵	
リピートくん カップ納豆	山重食品・大阪府	冷蔵	大豆(北海道他)
リピートくん 井村さんのオーガニック大豆納豆	金沢大地	冷蔵	☆☆☆
リピートくん 有機栽培 生いも板こんにやく	中尾食品・大阪府	冷蔵	有機栽培芋、木灰、貝殻焼成カルシウム
リピートくん 復用あげ/あつあげ	あらいぶきちゃん・京都府	冷蔵	国産大豆、にがり(海の精)、菜種油
リピートくん うすあげ	太子屋・徳島県	冷蔵	
リピートくん 天然酵母食パン	世界パン		
リピートくん 食パンスライス	タローパン		
リピートくん 味の鶏子	タナカファーム・大阪府	冷蔵	
リピートくん もみじたまご	近藤養鶏場・兵庫県		
リピートくん 土佐のお魚パック①②③	土佐佐賀産直出荷組合・高知県	冷蔵	
リピートくん 鮮魚セット(加熱用)	丸友しまか・岩手県	氷温	※
リピートくん 今週の干物セット	渡邊水産・島根県	冷蔵	
リピートくん とれとれフライ・天ぷら用パック	平田水産・徳島県	冷蔵	
リピートくん とれとれ氣魚・焼魚用パック	平田水産・徳島県	冷蔵	
リピートくん とれとれお刺身用パック	平田水産・徳島県	氷温	※
リピートくん 今週の練り物セット	岡久齋餅店・徳島県	冷蔵	▲
リピートくん 雑種塩蔵生ワカメ	三ツ石産生さん・徳島県	冷蔵	
リピートくん 天日干しちりめん	岩松商店(かもめ屋)・静岡県	冷蔵	
リピートくん 無漂白細寒天	丸京寒天		天草
リピートくん ビーフアイオン	町食品	冷蔵	牛骨(知床興農ファーム)
リピートくん 興農ファームお楽しみセット	知床興農ファーム・北海道	冷蔵	
リピートくん 鶏むぎ肉	米沢興牧場・山形県	冷蔵	
リピートくん 鶏成牛・豚合挽ミンチ	知床興農ファーム・北海道	冷蔵	
リピートくん 鶏手羽元・鶏ムネ肉セット	米沢興牧場・山形県	冷蔵	
リピートくん 平飼い赤たまご	谷農園・三重県		
リピートくん 丹沢酵母玄米ミルク食パン(プレーン)	アルペンローゼ	冷蔵	
リピートくん 自然放牧低温殺菌牛乳(200ml/720ml)	青森牧場・北海道	冷蔵	生乳(青森牧場・北海道)/殺菌:63℃30分間
リピートくん 濃いふわふわ豆乳	白鹿農産加工研究会・山形県	冷蔵	
リピートくん 山地酪農牛乳	ひまわり乳業・高知県	冷蔵	
リピートくん 低脂肪乳	あすなろファーム・北海道	冷蔵	▲
リピートくん よつ葉ノンホモ牛乳	よつ葉乳業・北海道	冷蔵	生乳(北海道)/殺菌:72℃15秒殺菌
リピートくん よつ葉HTST牛乳/低脂肪牛乳/ミルクコーヒー	よつ葉乳業・北海道	冷蔵	▲
リピートくん 山羊乳	鹿牧場・北海道	冷蔵	
リピートくん あすなろヨーグルト	あすなろファーム・北海道	冷蔵	
リピートくん プレーンヨーグルト(小)(大)	あすなろファーム・北海道	冷蔵	
リピートくん 無糖のむヨーグルト	あすなろファーム・北海道	冷蔵	
リピートくん よつ葉のヨーグルト	よつ葉乳業・北海道	冷蔵	
リピートくん 焼そば	ウマイ・徳島県	冷蔵	
リピートくん 木頭村 山の湧水	きとうむら・徳島県		
リピートくん いとどめの惣菜セット(お野菜/お魚/お肉)	いとどめ・京都府	冷蔵	
リピートくん 殿むきくるみ	ネオファーム・神奈川県		
リピートくん レーズン	ネオファーム・神奈川県		☆☆
リピートくん 子アシード(生)	ネオファーム・神奈川県		
リピートくん エゾ鹿ぶつ切り赤身肉(ペット用)	狩人の匠・北海道	冷蔵	
リピートくん 被災地での里親活動支援金	オルター		

※ただし、市場の休業や天候不順などの理由により、やむをえず冷凍でのお届けとなる場合があります。注文数を記入すると、毎週注文数ずつお届けします。

8,000円台/週生活のすすめ



◎オルター一流節約生活の基本をおさらいしましょう

1.2.3.4をバランスよく食べるのがオルター一流節約生活の基本です。

1.

オルター一流節約生活その

野菜 はいのち

ビタミン・ミネラル・酵素・食物繊維の宝庫

2.

オルター一流節約生活その

穀類 は未精白で

エネルギーの基本はGI値の低い炭水化物

3.

オルター一流節約生活その

調味料

伝統食の基本

4.

オルター一流節約生活その

肉・魚・豆

良質なタンパク質も忘れなく

オルター一流 節約のコツ

お肉の3倍、野菜を食べる

肉類は1食あたりでは4~5人家族で200~300gを分け合い、その3倍の量の野菜を食べるのが健康的。良質なお肉を少量、これがポイント。

ヘルシー食材でボリュームアップ

お肉の量を減らした分、豆腐や厚揚げ、こんにやく、春雨や寒天などを使ってボリュームアップ。家計の贅肉も減らせます。

上質のだし素材は、結局お得

オルターの干し椎茸や昆布、鰹節、いりこなどは12時間浸水で素晴らしい出汁がとれ、煮出せば二番出汁、出汁がらも立派な一品に。

酵素食・低GI値食(低インスリンダイエット)をすすめています。

オルターは、酵素とGI値*の低い炭水化物を摂る食生活を推進しています。

*GI値とは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略で、その食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを計ったもの。ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として、相対的に表されています。

*低インスリンダイエットとは、GI値の低い食品を摂ることでインシュリンの分泌量を低く抑え、血糖値の上昇を緩やかに抑えるダイエット法で、南イタリア料理、日本の伝統食などがそれに該当します。

良質なタンパク質は大豆や魚、赤身肉から

主食の発芽モード穀物と豆類を組み合わせると、植物性タンパク質でもアミノ酸スコア100になり、理想的です。ごはんと味噌汁で健康に。

手作りすれば安心&安上がり

牛乳を買うより、大豆から豆乳を作れば健康的かつ経済的。野菜の茹で汁はスープベースに...など、オルターカタログには役立つ知識がいっぱい。

大瓶、箱売りを要チェック

調味料は大瓶を注文すれば割安、それにオルターの調味料は少量で深い味を出すので結局経済的。缶詰やジュースの箱売りもお得。



オルターの放射能対策

オルターの放射能防衛ラインは
1 Bq/kgです。
この数値には根拠があります

オルターは、1986年のチェルノブイリ原発事故以来、放射能汚染の心配のない食べもの確保に取り組んできた、おそらく国内唯一の団体です。福島原発事故以降も、もちろんその方針は変わりません。医学的根拠の全くない政府の甘い暫定基準値では安心できません。



ベルトールド社製γスペクトロメーターLB2045
(オルター食品放射能分析センターにて)

オルターでは、広島・長崎の低線量被曝調査を行ったアメリカのジョン・W・ゴフマン博士の1万人シーベルト、ガン死4000人を根拠に、大人10Bq/kg、子ども1Bq/kg、2歳以下及び妊婦0.1Bq/kgを放射能汚染対策の基準とすべきと考えています。そして、市民団体として測定可能な1Bq/kgを防衛ラインとしています(3・11福島原発事故後、政府は全く医学的根拠のない暫定基準500Bq/kgを発表し、2012年4月にそれを訂正し、100Bq/kgとしました)。

オルターは、1986年のチェルノブイリ原発事故以降、食べもの放射能汚染対策に取り組んできました。従来取り扱い品について原料や生産工程に至るまで生産地などの情報を高いレベルで把握してきましたので、3・11福島原発事故による放射能汚染についても、そのデータをもとに、以下のような迅速な対応が可能でした。

3・11原発事故以降の2011年6月10日に開催した「福島原発事故、食品汚染と体内被曝の真相—いのちを守る適切な備えを! 緊急放射能対策勉強会」において、放射能汚染可能性区域を「岩手県南部から愛知県東部の太平洋側」(福島県、宮城県、岩手県南部、茨城県、山形県、栃木県、群馬県、千葉県、東京都、埼玉県、山梨県、長野県、神奈川県、静岡県、愛知県東部)と定め、そのエリアで生産された農産物については、放射能セシウム134、137合算検出限界1Bq/kg以下であることが確認できたもののみ正規のカタログに掲載することとしてきました。

2011年12月には、オルターにドイツ、ベルトールド社製γスペクトロメーターLB2045が到着し、オルター食品放射能分析センターを開設、自社での測定体制を整えました。検出限界1Bq/kgで測定を行うため、1検体27時間かけて測っています。

1Bq/kgを死守するため、加工食品の全ての原料、田畑に投入する肥料などの資材、家畜のエサについての精査も行って

います。

現在では、この放射能汚染可能性区域周辺、さらにはその他全国的にも放射能計測を進め、順次カタログにNDマークを付け表記しています。

3・11以降、日本周辺の全海域について監視を強化しています。また、放射能汚染可能性区域外についても、肥料など移動性の高いものについても計測を強化しています。

オルターでは消費者会員の生命を守ることと同時に、長年にわたっていわば親戚付き合いをさせていただいてきた生産者の皆さまも、守っていきたくております。そこで、残念ながら1Bq/kgを超えた、あるいは超えているかもしれない製品については、放射線への感受性は、50歳以上では低くなるということがわかっていますので、安全を考慮して、対象を60歳以上の有志に限って、1~10Bq/kg以下と考えられるものについて、生産者応援のために通常発行のカタログとは別に「60歳以上対象(乳幼児禁止)生産者応援企画」のチラシで取扱いさせていただきます。

乳幼児がいるので食べられないけれど、これまでお世話になってきた生産者の方々に応援したいという会員の皆さまには、生産者の方への100円カンパ制度がありますので、ご支援をお願いしております。

3・11前にもチェルノブイリ原発事故や過去の核実験の影響による0.1Bq/kg程度放射能汚染がありました。2歳以下の幼児及び妊婦は、可能な限り福島原発事故の放射能汚染が及んでいない、事故前水準の食べものを食べられるようにすべきと考えています。

さらに念のため、オルターが扱う昔ながらの抗酸化力のあるほんものの食べものを活用して各自、自分やご家族の身を守ってください。

正しい食べもので放射能と闘う生活

ミネラルを適正に摂って放射能と闘う身体をつくる

●ストロンチウム90から身を守る → 海藻類を食べる 海藻などに含まれるカルシウムは、ストロンチウムにも拮抗的です。



●セシウム134、137から身を守る → 野菜、天日塩を食べる 野菜や塩分を十分に食べましょう。ミネラル、ヨードをたくさん含む天日塩をおすすめします。プルトニウムに対してミネラルが複数あれば拮抗的になります。



放射線が作る活性酸素は抗酸化力のあるもので防ぐ

→ 青パパイア酵素、野生植物ミネラル「マグマン」、ブラックソルトなどを摂る



腸の健康を維持して放射能と闘う

→ 食物繊維/乳酸菌/酵母を食べる オルターおすすめは「コーボン」。料理用コーボンもしっかり使ってください。その他発酵食品もおすすめです。腸の免疫を維持してください。発酵食品は、1年以上長期熟成したものしか、効果は期待できません。



長崎の経験で効果が確認された食べもので闘う

→ ほんものの玄米、梅干し、みそ、塩を食べる 被爆地長崎の1.8kmにあった病院で、医者、看護師、患者、70人全員が、放射線被害から助かった有名な実例があります。そのとき、秋月辰一郎医師が指示した「玄米、梅干し、みそ、塩を食べ、砂糖を食べるな」を実践し、腸の免疫を守ることをおすすめします。



放射性物質の体外排出を促す可能性がある食べものを食べる

- ペクチン → グリーンピース/りんご/なす/プルーン
- アルギン酸 → 海藻類
- タンニン → 柿/赤ワイン/バナナ
- キチンキトサン → 海老/きのご類/ほたて
- 植物性生薬由来のお茶 → 阿波番茶/柿の葉茶/どくだみ茶/野草茶
- フラボノイド系化合物 → 玉ねぎ/柑橘類/羅漢果
- エンバランスの力で放射能を減らす → エンバランス容器で保存する



オルターの 健康・未病・闘病のお手伝い

健康相談会 (オルター常設健康相談所にて)

オルター常設健康相談所(オルター持尾センター)は、顧問医師による医療の相談はもちろん、ホルミシス温熱浴、塩素消毒していないプール(夏季限定)や、料理教室、エステ体験、森林浴などさまざまな体験ができる施設です。各種健康相談の他、健康応援グッズのご相談も承っています。あなたにぴったりのグッズをご紹介します。



オルター代表による健康相談

オルター常設健康相談所でおすすめる「健康応援グッズ」の一例です。オルターカタログでもお取り扱いしています。

ω(オメガ)3

オメガ3とオメガ6のバランスは縄文時代には1:1であったのが、現代では1:20となっていると言われています。オルターではオメガ3の油の摂取をすすめています。



まくろのチカラ粒

ウドスオイルブレンド

チアシード

グリーンナッツオイル

健康を取り戻す 強力な助っ人たち

オルターでは、腸の健康を基本とする生活改善や、信頼できる代替医療の情報も提供しています。生活習慣病対策に、ご自分に合った方法をお試しください。

腸の健康

消化吸収の要である腸は免疫の80%を担っていると言われています。腸の健康なくして、身体の健康はありません。



コーボン

Sin(乳酸菌生産物質)

ビートオリゴ

抗酸化力

現代社会は活性酸素に溢れています。本来の人間の生活を取り戻すには抗酸化力が必要です。



オルゴン

ジャングルハニー

ブラックソルト

野生植物ミネラル

常備イイ酵素

これ以外にも様々な角度からあなたの健康をサポート

デトックス

農薬や添加物などの脂溶性毒物、重金属などをデトックスしましょう。



野菜力で輝け

羅へな

中川式つば療法

砂浴

オルターの イベント・セミナー

プレミアギャザリング

家族を守る日本一厳しい安全基準「西川スタンダード」を正しく学べます。



オリエンテーションTheパーティー

ギャザリングで学んだ、さまざまな日常生活の危険からどう身を守るのか、解決編です。



生産者訪問バスツアー (生産者農場見学)

「日本一の情報公開レベル」の一環として、会員の皆さまと実際の生産現場を訪問するツアーを随時開催しています。



料理教室

- ・オルター8,000円台/週 生活料理教室
- ・藤井まり先生の精進料理教室
- ・オルタナティブな料理のノウハウを教えるオルタナクッキング



オルターの食材を効果的に使った料理教室を随時開催。みそ・漬物作り講習、砂糖・乳製品・小麦を使わない料理教室など多数開催しています。

勉強会・講習会

- 「食」・「農」・「医」・「環境」などがテーマの勉強会・講習会を随時開催しています。
- オルタースクーリングシステムとして
- ・1st Step プレミアギャザリング
 - ・2nd Step オリエンテーション
 - ・3rd Step オルタナCooking などを開催しています。



砂浴ツアー



会員集会

活動方針などを話し合うとともに、記念講演など貴重な学習の機会でもあります。



オルターの エルダーシステム

オルターでは、一人ひとりの会員に、
担当エルダー（会員お世話係の愛称）がつき、
オルター生活の水先案内からアフターケアまでを
受け持つシステムをとっています。

エルダーの多くはオルター歴の長い先輩会員で、自分の経験と知識をフル活用して、
入会のご案内から、健康的な「100%オルター生活」を目指していただくためのサポート
を行います。エルダーのための研修が年に数回開催され、会員のお役に立てるよう、
常に学習を継続しています。

オルタースクーリングシステムとして

- ・1st Step プレミアギャザリング
- ・2nd Step オリエンテーション
- ・3rd Step オルタナCooking などへの参加をおすすめしています。



オルターな仲間たち AC (alternative colleagues) ビジネス

お店・レストランでのご利用や
団体・グループ提携参加のご案内

オルターが開発して出来上がったプライベートブランド製品、
オルター基準の生産者の品ものを店舗等で取り扱いを希望される、
オルター提携店舗(AC)として、卸価格でご提供させていただいて
おります。

オルター本社にお問い合わせいただくと、担当者が詳細をご説
明します。お取引の形態もご相談の上、柔軟に検討させていただ
いております。

オルターのホームページにもご案内があります。

「オルター」のAC(アオルタナティブ)ビジネス

AC(アオルタナティブ)加盟店を募集中!

どこよりも高い安全性の有機・無農薬野菜、
無添加食材を自宅にお届けする
会員宅配サービス「オルター」の
フランチャイズビジネス

2つの加盟方法

1. 宅配フランチャイズ (有償AC)

2. 店舗併設 (無償AC)



桃っこやさん



ゆうきの八百屋さん



ChaChaさん



ハートビートショップhanaさん

世界最先端の 消費者参加型による認証システムの確立へ

オルターは「生産者にとってはより良い栽培方法が確立
され、消費者にとっては安全・安心の構造がよく理解できる
制度」を目指し、具体的には「参加型品質保証システム」の確立
を図ります。

参加型品質保証システムとは国際有機農業運動連盟
(IFOAM)が提唱する消費者参加型の認証システムで、生産者と
消費者と一緒に土づくりの方法や生産の方法、あるいはどんな
資材を使い、どんな方法で病虫害の防除等をしているのかなど
を体系的に確認していく仕組みです。

生産者にとっては自分たちの農業を理解してもらい場
であり、消費者にとっては生産者の考え方を知り、作り方を学ぶ場
として、お互いの交流と信頼関係によって品質を確認していく
方法で、国際有機農業運動連盟では次のように定義しています。

「消費者の参加活動に基づいて生産者を認証し、信頼、社会的
なネットワーク、知識の交換を基盤にして形成され、
①共通のビジョンを共有、②参加型、③透明性、④信頼に
基づく基準適合性の保持を行い、⑤永続的学習過程、⑥対等性
を基本として組み立てられる」とあります。

特に福島第一原発事故による放射能汚染の最大の犠牲者は
生産者といっても過言ではありません。有機農業は自然との
共生によって成り立つ農業です。放射能問題はまさに生産
者と消費者が同じ理解の上に立って、それぞれに何をすれば
いいのかを考え、実行していくことが求められます。

オルターとしては、恐らく日本で初めての体系的取り組み
となる、この参加型品質保証システムの確立によって生産者と
消費者の関係を築いていきます。

未来へ



有機の村づくり

河内町・千早赤阪村にまたがる有機の里

オルターは食の安全を主テーマに「驚起きてから夜寝るまで」「ゆりかごから墓場まで」
すなわち、食・住・農・医・環境・エネルギー・福祉など、すべての人間活動における
オルタナティブでホリスティックな在り方を具体的に実践しています。それらの可能な
限り全てを「見て、聞いて、触れて、食べて、学び、共有する場」として「MOND MOCCIO
有機の里」を構想しています。そのため、オルター持尾センター、千早赤阪村における
オルター千早赤阪センターを中心拠点として、「村型助け合い」復活を目指す共生ゾーン
建設へ向け活動していきます。



クラインガルテン

農事組合 地産地消大阪農業者ネットワークの協力により、
一般の貸農園では行いにくい有機・無農薬栽培を会員に楽しんで
いただけます。



オーガニックカフェ「千早赤阪Hills」

助け合い村構想
ファミリーホームで復興支援



配送地域

順次エリアを拡大中ですので、エリア外の方は下記電話番号までお問い合わせ、ご相談ください。
市町村別の配送エリアはオルターホームページでご確認いただけます。

☎0120-0610-76

<http://alter.gr.jp/>

※配送地域外でも、全国へ宅配でお届けしています。
※一部、配送地域外のエリアがあります。

大阪・兵庫・京都・奈良・滋賀・和歌山

島根・鳥取

東京・埼玉・神奈川・千葉

愛知・岐阜・三重・静岡

香川・徳島



Alter

安全な食べものネットワーク オルター

[お問い合わせ専用電話番号] TEL.0721-70-2266 [月～金9:00～18:00] FAX.0721-70-2299

[クレーム専用フリーダイヤル] ☎0120-0610-76

[夜間連絡先(夜間配達トラブルおよび金曜配達、全国宅配会員のみ対象)] TEL.186-090-6377-3129

[メールアドレス] info@alter.gr.jp

[ホームページ] <http://alter.gr.jp/>

オルター本社

〒584-0044 大阪府南河内郡千早赤阪村大字森屋962-1(旧千早赤阪村 自然休養村 管理センター)

オルター常設健康相談所(オルター持尾センター)

〒585-0021 大阪府南河内郡河内町持尾744-1

TEL.0721-21-3030(お問い合わせ専用電話番号)

[受付時間/金 15:30～18:30・土日 9:00～17:00・月 9:00～12:00]

FAX.0721-21-4293

MAIL. moccio-health@alter.gr.jp

有機農産物物流センター

〒585-0021 大阪府南河内郡河内町大字持尾740-1

Supported and consulted by

特定非営利活動法人 安全な食べものネットワーク オルター

NPO 安全な食べものネットワーク オルターは、株式会社オルターをはじめとする
安全な食べもの開発の活動や、安全な農産物の生産活動を全面的に育成指導しています。