

## 手作りご飯を取り入れませんか？

ペットは、法律上「モノ」なので、原材料表記も人間ほどの細かな規制はありません。「ミート」と書かれているものは「お肉」ですが、「ミール」と書かれているものは脂身や、皮、筋、クズ肉などを加工した原料です。又「BHT」や「BHA」といった表記は、できれば摂取をさげたい酸化防止剤です。あいな農園で調べられる範囲で、「ペットフードと体重の関係」を調べてみたところ、「ミート」ではなく「ミール」が主原料、お肉よりも小麦粉などの割合が高いフードの方が体重が重いということが見えてきました。

こういうフードは嗜好性を高めるために合成香料やオイル、甘味料を乾燥時に噴霧しているそうです。今、「フードと腸内細菌叢には関連があるのではないか？」と思い、少しずつ、調べています。

最近、品質にこだわったプレミアムフードもたくさんあるので、もちろん、あいな農園でも、忙しい時はフードを取り入れています。でも、手作りご飯を作っている時は「それ…私のウマウマだよね!? ワクワク…☆」ととっても目を輝かせて、そばでお手伝い(待っているだけ)をしてくれます(笑) こんな「愛情の交換」をする時間も、健康の秘訣なのかもしれないなあと思います。手作りご飯は大変…と思われがちですが、圧力鍋を使うと意外と簡単! まとめて作って冷凍庫に保管しておくとも便利です。また、コスト面でもとっても○。例えば、こちらのフードはこのくらいで作れます。

新鮮な旬の野菜、数種類を  
食べやすく、トントン…



日本海のにほしと鹿肉を  
入れ、圧力釜でケツケツ…



野菜、肉の形も残ってる  
けど、やわらかあ〜



### 写真で紹介している手づくりご飯のコスト

鹿肉1Kg	¥1400
野菜&煮干し類	¥400
合計	¥1800
お肉の摂取量：100g/1日の場合 ⇒	¥180/1日

※鶏肉、サーモン、あじ等で作る場合は、もっと安価(¥100程度)にすることもできます。

病気になった際の医療費は症状によっては、とても高額になります。日々の食事が身体を作ると考えているので、このような面からも、手作りご飯をおすすめしています。

我が家では、「スプーン一杯  
の酸酵ハーブふりかけ」も  
たっぷりかけてます



### あいな農園 手作りご飯のおすそわけ

「手作りご飯を考えてみたい」という方へは、あいな農園の手作りご飯(まこもティー煮込み)を安価でお譲りさせて頂くことにしました。フードよりも喜んで食べてくれる子がとても多いので、ぜひ一度、「大切なうちの子」の「食べっぷり」を試してみてください。全て手作業なので、お申込み件数によっては少しお待たせしてしまうこともあるかもしれませんが、ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

材料：鹿肉、お野菜(その時の旬のものを10種類位)、煮干し、まこもティー  
価格：¥300(税抜) / 100g(冷凍便の送料は実費ご負担いただけます)

※あいな農園はマンパワーが足りないので、フードとしての常時販売の予定はございません。手作りご飯を取り入れるにあたって、「嗜好性をみたい」「レシピが分からない」という方のお手伝いができれば…と思い企画させて頂きました。症状に合わせて薬草を入れるなど、色々な工夫もできるので、手作りご飯を取り入れて下さる方が増えたら嬉しく思っております。

# あいな通信

鳥取のハーブ畑から、みなさまへ

- 🐾 あたらしい家族がやってきました!
- 🐾 古代からの出雲のハーブ「まこも」の効果
- 🐾 手作りご飯でウマウマ健康習慣



Aina



Reira



Chanko

# あいな農園に “ちいさな家族”が増えました



昨年の11月に「あいな農園の加工場」へ不法侵入した推定6ヶ月の仔猫ちゃん。おうちに保護されたとき、特に病気のような症状はなかったのですが、お腹に色んな種類の虫が一杯△△；もちろん！獣医さんに駆虫剤をお願いしたのですが、「野良猫の場合、駆虫には最低でも2週間、それでも残るケースが多いから、マメに便の検査をして下さい」と言われました。

あいなも、れいらも、ちゃんこもみんな興味深々！でも、「虫がいなくなるまで会っちゃだめ！」と言われてしまいました(しょんぼり)。そして、「お薬に頼りすぎるのはちょっと…」というお父さんとお母さん。

「まこもには毒素排出作用があるから虫にも効果があるかもしれないよね」

「直接的な駆虫効果はないだろうけど、虫が住みにくい腸内環境にすることはできそうだよね」

あいなのおうちは手作りご飯なので、「まこもの乾燥葉を煮出したお茶」と「鹿肉や鶏肉、サーモンなどのお肉類」「お野菜」「煮干し」を煮込んでみることに。さらに、マコモの葉で醗酵液も作りました。

このご飯に「ハーブ3種のふりかけ(たっぷり)+まこも醗酵液+ヘンプシードオイル」の3つをトッピング。仔猫ちゃんは毎日、ウマウマご飯でした(笑)

1週間後、ワクチン接種があったので、ダメ元！で、うんちを持参。

獣医さん「陰性になってますよ」

お母さん「えっ!?もう!?本当ですか?」

獣医さん「そうだね。早かったね」

お母さん「じゃあ、他の子と一緒にしてもいいですか?」

獣医さん「ん…、虫はしつこいからまだ卵がいるかもしれないから、おトイレは分けた方がいいなあ」

でも。おトイレを分ければ会ってもOK!ということで、ようやく仔猫ちゃんとお対面。すごくやんちゃで、あいなとちゃんこ会長はびっくり!

あいな & ちゃんこ「シャー(怒)」

れいら「お気に入りのボールで一緒に遊ぼう!」

仔猫ちゃん「お姉ちゃんたち、だれ?何しているの??」

翌週、去勢手術をお願いしていたので、もう一度、便持参で病院へ。タマタマが1つしか降りていないので開腹手術になるかも…と言われたのですが、ちょっとの傷で無事手術も終わりました♪そして…ドキドキ&ワクワクの検便は、また陰性でした♡

獣医さん「まだ2週間だけど、2回とも陰性だったからもう大丈夫でしょう」

去勢手術も無事に終わって、虫の心配もなくなって…

父 & 母「あー。良かったあ。ホッとしたー!!」

おうちに来た時は、野良ちゃんだったからか、「こんなに食べるの!?!」という量を食べて、いつもお腹がパンパン!うんちの量も体重5Kgのれいらと同じくらい(笑)

父 & 母「食べたいってことは、きっと身体が欲しているんだよね。食べたいだけ食べて、いっぱいうんちをした方が虫もスコーンと出てしまうかもね」

大食い状態が続いていましたが、保護して5日目(最初の検便の2日前)から、急に普通の猫ちゃんの食事量に減って、動きも機敏に…

父 & 母「あれ?もしかして、虫が出きってしまったんじゃない??」

そんな風を感じることもあったそうです。「まこも葉」の効果があったのか…、たまたまなのかは分かりません。でも。まこも葉に助けてもらった仔猫ちゃん。

家族みんなで相談して、名前は「まこも」になりました。あいな農園の新しい家族です。

これからもどうぞよろしく願い致します!

(文:あいな)

# まこも葉を知っていますか?

まこもは、古事記や日本書紀にも登場する昔から語り継がれている薬草です。

伊勢神宮など、一般的な神社のしめ縄は「麻」が有名ですが、出雲大社の本殿のしめ縄は「まこも」で作られています。そんな昔から語り継がれているまこもには、「お釈迦様が病気の象をまこも葉で作った敷物に寝かせるように伝えた」とか「地球上に最初に生えた植物はまこもではないか?」など色々な話があります。

薬草の多くは「1つの薬草が1つの臓器に対して効果を発揮する」と言われていますが、まこもは肺、心臓、腎臓、肝臓、脾臓の「五臓」や婦人病、皮膚病、悪性腫瘍などに効果があると言われています。(ホーリーバジルも同様の珍しい薬草です。)又、まこもに生息しているまこも菌は、1000℃の熱にも耐えられる生命力があります。このような微生物は聞いたことがないので、とても興味をもちました。

なぜこんなにも高温に耐えられるのか?

一説には、「光」「水」「空気」「土」「生命」といった自然界の構成要素がベストなバランスで集約されたときにはじめて耐熱菌が発生すると言われていたのですが、そのメカニズムは、いまだ解明されていません。

無数の繊毛で覆われたまこも菌は、体内で芽胞を作り、この中に自分が生きるための栄養を蓄えるそうです。

そして、耐熱性のあるまこも菌は、この芽胞を

3つの形に変化させ、体内から代謝物質を排出するのですが、この代謝物質が人体に有効ではないかと言われています。

まこもには、浄化作用もあるので、枯れ葉を畑に撒いておくだけで健康な土壌を育ててくれます。

アトピーなどの皮膚疾患の場合、まこも葉を入れた湯船につかるとよいと言われていたのですが、この際、まこも菌が身体のお腐物を食べて浄化するの、まこも葉を入れたお湯は変える必要がないとも言われています。

現代社会では、添加物や防腐剤、アルミ缶に入った飲料など、不要なものを摂取しやすい環境にあります。浄化作用が高い「1杯のまこも茶」を飲む習慣は、今の時代だからこそ、とても良いのではないかと感じました。

特に、病気などの症状は、体内のバランスが乱れることで発生する毒素が少なからず関係しています。薬を服用されている方は、薬によるバランスの乱れなどの心配もあるかと思えます。まこもは、これだけ長く語り継がれながら副作用の報告のない薬草です。ネットで調べたところ、すでにまこもを取り入れている動物病院や人間の病院もありました。身体の不調を感じていらっしゃる方は、ぜひ、ご自身でも調べてみて下さいね。

わんちゃん、猫ちゃんへは、お水に混ぜて飲ませてあげたり、又、皮膚病などのある子は、まこも茶でふいてあげるのも良いと思います。

まこもは、イネ科の植物で、繊維質の葉です。乾燥葉のパウダーなども出ていますが、どんなに細かい粒子にしても、臓器を痛める可能性があると思うので、あいな農園では、パウダーではなくお茶と醗酵液をおすすめしたいと思います。

昨今、ミドリムシやモリンガなど「与える栄養素」として優秀な素材がたくさんあります。「与える」と同時に「排出する」ことを取り入れるのは、豊かな現代社会だからこそ大切なのかもしれませんね。



背の高い、さとうきびのような葉っぱです。

## まこも製品の発売

まこもはGWに植え付け、収穫は10~11月頃になります。2019年度は、あいな農園でも栽培を予定しておりますが、すぐにはご用意ができません。鳥取県内のまこも農家さんの畑へ見学に伺い、無農薬栽培の良質なまこもだったので、まずは、こちらを販売させて頂く事に致しました。何か気になる症状のある方は、日々の健康のためにぜひ取り入れてみてください。あいな農園こだわりの方法で育てたまこも製品は、秋にリリースさせて頂きます。

■まこもティー (12g) ¥1,000 (税抜) 生葉を低温でじっくり乾燥させてお茶です。

■ハーブの醗酵液 まこも (100ml) ¥2,000 (税抜) 生葉を醗酵させたエキス。凝縮されているのでフードへのトッピングは少量で十分です。(約2ヶ月分) ※ペット専用品



## あいな通信の登場人(動?)物



お父さん:あいな農園代表。ちっちゃなことからコツコツと…が口癖のお父さん。なんと!!お料理も得意です。



お母さん:思い立ったが吉日!とすぐ行動しちゃうお母さん。お父さんの手料理が大好きです。



あいな (4才):細かいことは気にしない!平和主義の女の子。FaceBookなどのPR担当、広報部長です。



ちゃんこ (9才):ちょっと気難しいけど、すごく優しく、気を遣う女の子。あいな農園のボス、会長です。



れいら (6才/トイプー):お散歩と鹿肉ジャーキーが大好きで甘えん坊の女の子。営業部長です。



まこも (8ヶ月):いたずら好きな男の子。目が合うだけでゴロゴロの甘ん坊。ピカピカの新入りです。