



Premium brand



奥州藤原屋

Oshu Fujiwaraya



Premium brand



# 奥州藤原屋

Oshu Fujiwaraya

昔、日本の東北に位置する地域では、金が大量に取れたことから、黄金で作った金に輝く寺を作るほどで、マルコポーロの東方見聞録でも紹介される地域になります。

当時の都（京都）を凌ぐほど栄華を収めていたのが、奥州藤原氏となります。

今の平泉に黄金文化を作るとともに、吉浜鮑（吉品鮑）をはじめとした食文化においても、黄金の歴史を今に留めています。

奥州藤原屋は、吉品鮑をはじめ、黄金文化の食を今に伝承させる日本国産の食材を販売しております。

Long ago, in the area located in the northeast of Japan, it was made with gold as it took a lot of money It is enough to make a golden shrine and it will be introduced in the eastward view of Marco Polo.

It was Mr. Fujiwara Oshu who had a degree of prosperity beyond the city of the time (Kyoto) at that time.

In case In addition to making Golden Culture in Hiraizumi now, to the food culture including Kippin Awabi (Kippin Abalone)

Even so, I keep my golden history in my mind. Oshu Fujiwara shop is a Japanese domestic foodstuff that keeps food of golden culture handed down now, including kirito abalone We sell.



岩手山（岩手県） Mt.Iwate (Iwate)



奥州藤原屋

Oshu Fujiwaraya

商材のご紹介

Introduction of products

## 不老長寿を願った皇帝も愛した海の最高級品 吉浜鮑

The highest grade item of the ocean that loved the emperor who also wished for longevity and longevity



Kippin abalone

## 最高級の海のダイヤモンド いわて三陸産活鮑

The finest sea diamonds



Iwate Sanriku Live abalone

## 日本古来からの伝承の長寿食 山葡萄

Longevity diet of traditional Japanese tradition



Wildvine

## 日本国産・古代伝承の不老長寿のホルモン 冬虫夏草

Japanese domestic · Ancient traditional eternal longevity hormone



Cordyceps sinensis

健康のためのスーパーフード 高級リンゴ 盛岡りんご

Superfood for health Heightened apple synonym



Morioka Apple

健康嗜好のヘルシー肉の最高級品 いわて短角牛

Healthy taste of healthy meat of the highest quality



Iwate Short-horn cow

いわて発祥の「畑の肉」のスーパーフード いわて秘伝豆

Superfood of the Hiden bean "meat of the field" from Iwate



Hiden bean

雑穀王国いわて 畑のスーパーフード いわて雑穀

Millet kingdom Iwate field super food



Iwate millet

安全安心の日本国産スーパーフード洗剤  
Japanese domestic superfood detergent with safety and security

スーパーフード  
洗剤



Super food detergent



はじめての妊婦さん  
のための「養生訓」。

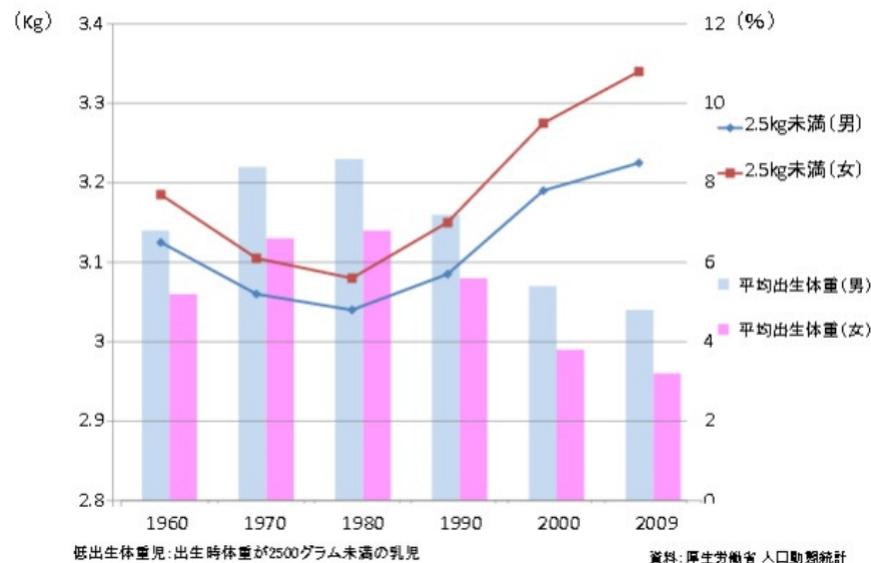
「養生訓」は、江戸時代の貝原益軒による書ですが、現代人の日本人である私たちが見習うべきものが多く記載されております。

その一つに、「女性が妊娠しているときは、食べてはいけないものが多いので気をつけなくてはならない」とあります。現代では、カフェインの摂り過ぎは、**低出生体重児**の原因とも指摘されています。

# 低出生体重児とは？

現在、日本での子供の出生数は減少する一方、低出生体重児で生まれてくる赤ちゃんは、年々増加傾向にあり、10人に1人の割合になっています。

## 平均出生体重(男子・女子)と低出生体重児の年次推移



2,500g未満の赤ちゃんのことを「低出生体重児」といいます。その中でも1,500g未満の赤ちゃんを「極低出生体重児」、1,000g未満の赤ちゃんを「超低出生体重児」と呼びます。

低出生体重児として生まれると、早くから肝臓がんをはじめ、高血圧や糖尿病などになりやすく、視力障害、学習障害、聴力障害、注意欠如多動性障害 (ADHD) などの発達障害になりやすいことが知られています。

原因として、ダイエットや高齢出産などさまざま指摘されていますが、その一つに「小さく産んで大きく育てる」などの妊娠、出産に関するリテラシー不足があげられます。



# 養生訓「食事とは養生の基本である」



おなかの赤ちゃんの体は妊婦さんが食べたもので細胞が作られますが、低栄養状態のまま子供が生まれると儉約遺伝子が発達し、少し食べただけでも肥満になることがわかっています。

妊婦さんの栄養状態が、そのまま赤ちゃんの将来の健康状態を左右することになります。

特に、妊婦さんは、添加物や保存料など化学物質が多い食事などには気をつけたいところです。

養生訓に「食事とは養生の基本である」とあります。

食事には①おいしさ②栄養素供給③病気予防の要素があります。

現代の食は①を追求するあまり②と③が欠如した食生活が多くなっています。

②と③を補うためにサプリなどを摂取する方も増えていますが、サプリなどで気をつけたいことは、摂取容量を守っていても、食事などで過剰摂取してしまうケースです。

妊婦さんに必須の葉酸でも、過剰摂取のリスクもあり、ビタミンA、ビタミンDの摂り過ぎには注意が必要になります。他のビタミン場合には、過剰摂取の心配はありませんが、ミネラルの過不足には注意を要します。

養生訓の如く、葉酸などのビタミンも、できれば食事から摂取することがベストです。妊婦さんの場合、まずは、良質なタンパク質を少量でも効率的に摂取できる食材が求められます。

また、妊婦さんになると、通常より鉄分を1.5倍消費して貧血になりやすいので、効率よく鉄分を吸収できる食材も求められます。

# はじめての妊婦さんに、まずは知ってほしいこと。



通常、低出生体重児で生まれる場合、妊婦さんになって体重増加が**7kg**以上ないとなりやすいと言われます。

これは、低栄養状態のままだと胎盤形成が未熟のまま、赤ちゃんが栄養を吸収できないことが要因とされます。赤ちゃんの大きさは、妊娠中の母体の体重増加と関係しますが、一般的に、妊婦さんになったら、**最低7~12kg**は太ることが望ましいとされます。

私たちのカラダはタンパク質で出来ていますが、毎日約200~300gが分解して約**60~70g**が排出されています。

妊婦さんの場合は、妊娠中期以降になると、通常より更に2割ほど消費されるようになるので、1日当たり**500kcal**の食事を上乗せすることが求められます。

妊婦さん、特に、おなかの赤ちゃんにとって、このタンパク質が一番大切になります。

毎日排出されるタンパク質をキチンと補給できないと、アルブミンというタンパク質も低下します。

このアルブミンが少なくなると、むくみや貧血、不眠になりやすく、ホルモンや栄養もうまく運ばれなくなるのでカラダが低栄養状態になります。

妊婦さんの場合、普段から食べる量が少ない方には、特に、食事の量を増やすことが求められますが、無理の方も多く、その場合、少量でも効率的にエネルギー摂取できる食材が求められます。

## まずは、良質なタンパク質を摂取すること。



良質なタンパク質かどうかは、必須アミノ酸がどの程度含まれるアミノ酸スコアを参考にして食材をバランスよく摂取することが大切です。

ちなみにアミノ酸スコアが100の食材は、牛肉、鶏肉、豚肉、アジ、イワシ、ところです。上記の中で「ヘムサケ、卵、大豆など。

また、食品に含まれる鉄分については、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。

「ヘム鉄」はカラダへの吸収率が高く、「非ヘム鉄」は吸収率が低いという違いがあります。また、「ヘム鉄」は動物性、「非ヘム鉄」は植物性に多いのが特徴になります。

妊婦さんの場合には、貧血予防のためにも「ヘム鉄」を積極的に摂りたいところです。

「ヘム鉄」が多く含まれるのでは、上記の中では、牛肉のモモ肉、豚や鶏のレバー、イワシに含まれます。

特に、牛肉には豚や鶏よりも多く鉄分が含まれ、牛肉に含まれるヘム鉄の吸収率は約30%と非常に高いので、妊婦さんにとって牛肉は鉄の供給源として極めて有用な食材になります。

また、牛肉のモモ肉は赤身の肉で低脂肪ですが、100g当たり20g相当のタンパク質が含まれます。

# 少食でも高タンパク質のおススメ・スーパー食材



短角牛は、希少牛として牛肉市場の1%にも満たない国産牛になります。中でも、いわて短角牛は、1年の大半を自然の中で放牧して育てられるので、山のビタミン、ミネラル豊富な牧草を食べた牛になります。

ストレス無く育った牛は、低脂肪、低カロリーな健康的な肉としてヘルシー嗜好の方に食されています。

抗ストレス効果、抗酸化作用、女性の痩せ過ぎ解消、免疫力を高める効果、血管を強くする効果などがあり、お子さんから女性の方、そして高齢者の方におススメの安全・安心のスーパー食材です。

国産の牛肉の場合、普段スーパーなどで売られている霜降り肉の場合、黒毛和牛がほとんどを占めます。

国産牛でも短角牛の場合、赤身が主体の牛になります。

短角牛の特徴は、黒毛和牛と比べて脂肪分が1/5~1/7、黒毛和牛の脂肪分は40%を占めますが、短角牛は7%程度しかありません。

特に、この短角牛のタンパク質は、黒毛和牛の1.5倍も含まれます。つまり、100g当たり30g程度のタンパク質を摂取することができます。100gの摂取だけで、1日の摂取すべきタンパク質の半分を摂取できます。

少量しか食せない妊婦さんでも、効率的にエネルギー摂取できるスーパー食材になります。他にも、遊離アミノ酸と呼ばれるアミノ酸も豊富で、黒毛和牛の2倍も含まれます。

含まれる成分も、葉酸をはじめ、トリプトファン、チロシン、フェニルアラニン、カルニチンやヘム鉄、オレイン酸、アラキドン酸、共役リノール酸、ステアリン酸、パルミチン酸、タウリン、ロイシン、ビタミンB6、B12、ナイアシン、パントテン酸、カリウム、マグネシウム、リン、亜鉛などがバランスよく含まれる健康パワーの宝庫となります。

# 最もタンパク質が多い部位・いわて短角牛のもも肉

～ 妊婦さんには、タンパク質がもっと含まれる、赤身のもも肉がベストです。～



通常は、一般に小売していない「いわて短角牛」ですが、2018年戌の年、安産祈願の戌の日にちなんで、安全祈願の年としたいと、今回特別に、はじめての妊婦さんだけにご提供いたします。

「いわて短角牛」は、希少牛となり、市場でも流通量が限られますが、できるだけ在庫を確保して販売に努めたいと思います。また、できるだけ買いやすいよう通常価格よりお買い求めしやすい価格でご提供したいと思います。

また、お買い求めの際には、食べやすいようご要望に応じてカットしてご提供いたします。

ステーキ用、しゃぶしゃぶ用、焼肉用、煮込み用、ローストビーフ用、ソテー用などご指定ください。

※もも肉は、次の3種類から選んでください。

1. もも（うちもも）：赤身の大きな塊になります。牛肉の中で最も脂肪が少なく、タンパク質が多い部位。きめが細かく、やわらかいのが特徴です。ステーキ、ソテー、焼肉、煮込みなどで。
2. そともも：脂肪が少ない赤身肉で、きめがやや粗く、かためになります。焼肉やしゃぶしゃぶ、煮込み、シチューに最適です。
3. もも（しんたま）：赤身のかたまりで、きめが細かく、うちももよりやわらかい肉質です。脂肪が少ないので、ステーキや焼肉、ローストビーフにも最適です。

2018  
戌の年

安産祈願をお祈りいたします。



# 皇帝の食卓

Emperor's table



不老長寿

## 吉品鮑

Premium brand

各商品の詳細資料や見積等については、お問い合わせください。

For detailed materials and estimates of each product, please contact below.

Contact Information

お問い合わせ先

Premium brand



奥州藤原屋

Oshu Fujiwaraya

<http://www.fujiwaraya.me>

DICULT Co., Ltd.

Healthcare Division

3-17-7 Nakadori Morioka, Iwate  
Prefecture 020-0021

Phone +81-19-606-1070

e-mail : [info@dicult.co.jp](mailto:info@dicult.co.jp)

株式会社デカルト  
ヘルスケア事業部  
〒020-0021  
岩手県盛岡市中央通3-17-7

<http://www.dicult.co.jp>

TEL 019-606-1070

eメール : [info@dicult.co.jp](mailto:info@dicult.co.jp)