

# 自然農法

特集

微笑みの国タイに広がる自然農法

2016  
11・12

料理

オレンジの  
おやつレシピ / レアチーズケーキ  
健康野菜クッキング / 大根うどん

拝見します お宅の家庭菜園 / 千葉県の磯崎ご夫妻

研究最前線 / 生活環境等で変わる子供の食とアトピー性皮膚炎の関係

種、いのち、を育てる / 日本の秋

旬野菜を食べよう / 白菜の栄養価と保存法

食事法と健康 / 油をバランス良く食べて健康づくり

# Natural Kitchen Garden



## 拝見します。お宅の家庭菜園

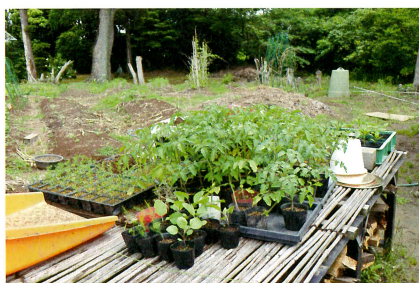
千葉県木更津市 磯崎ご夫妻



共通の趣味が家庭菜園。快活な芳子さんと黙々と農作業を続ける勇さん。お互いを補い合う素晴らしい伴侶だ。



年間 40 種類の作物が栽培されているという。



苗づくりも楽しみひとつ。最近では自家採種にもチャレンジするようになった。



勇さんの第二の人生の基地となったバンガロー風の家。ここでご夫妻はアウトドアの贅沢な時間を満喫している。



自然生えしてきた自然薯。発見してから大切に育てている。



約 200 坪の畑。購入時は竹やぶが広がり、まるで開拓民の気分だったという。奥に見えるのが勇さんの基地。スローライフを楽しむには十分な広さだ。



自慢の薪ストーブ。これ 1 台ですべての煮炊きができるという。薪は畑や隣接する木工店から無料で調達する。まさにエコライフだ。



## 第二の人生は家庭菜園三昧

今回は、家庭菜園でスローライフを楽しんでおられる磯崎夫妻を紹介いたします。

東京に住む磯崎勇さん（72歳）

は、長年勤めた電気工事の仕事をやめ、農をしたいと思うようになった。また、それを見ていた奥さんの芳子さんは、子供が自然食でアトピーが良くなった経験があり、自然農法をしたいという思いが一緒になって、千葉の木更津に380坪の土地を買い求めた。

そんな両親の姿を見て、青果市場に勤める長女の喜美子さんが、インターネットで大仁農場の家庭菜園セミナーを知り、早速、親子3人でセミナーを受講した。今から3年前のことであった。セミナーでは、土づくりから栽培の基本まで家庭菜園に必要なことを一通り学び、大仁農場のアドバイス、当事業団の機関誌「自然農法」も参考にしながら自然農法を実践していくことになった。

勇さんは千葉の畑にバンガロー

風の家を建て家庭菜園に没頭する。奥さんは、東京の家と往復しながら、地域のひととの親交を温め

土地に溶け込んでいった。その秘訣を聞くと、気軽に話しかけるだけでなく、千葉に来て幸せだとの思いを伝えることで、土地の人も喜び、更に輪が広がっているという。

また、畑は菜園だけで200坪はあるので、自給自足するには充分の広さであるが、痩せ地で土が固く、初めは野菜の生育が悪く、

●**ワンポイントアドバイス** 磯崎さん

のように自分の畑でできたものを中心に生活するのは、究極の地産地消である。そこで大切なのは、土と人と作物・種の繋がりで、これが一つになると命が連綿と続く。種の適応力は素晴らしいもので、栽培されている土地に限りなく馴染んでいく。つまり、その畑で栽培した作物の種を採り、また同じ畑でその種を採る、これを無肥料、無農薬、連作で続けていくと、種の力は驚く程に高まり、自然農法が大変楽にできるよつになる。

そうだ。しかし、今では、トマト、ナス、ピーマン、キュウリ、カボ

チャ、トウモロコシ、イチゴ、レ

タス、キャベツ、ネギ、ニラ、ア

スパラガス、ダイコン、ニンジン、

ジャガイモ、サトイモ、サツマイ

モ、シヨウガ、豆類、フキ、アシ

タバ、キノコ（キクラゲ）、たら

の芽など約40種類以上の作物を栽培し、良い成績を上げるものもある。そして、苗づくりは10種類ぐ

らい、種イモの保存は3種類行い、

自前の栽培に心がけている。今年、奥さんが大仁農場の種採りセミナーを受講し、その重要性に目

覚め、早速チャレンジするように

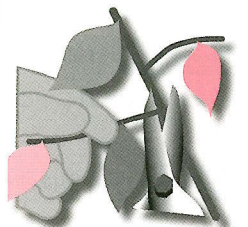
なった。夫妻は、「作業しながら食べ方を考えるので、毎日が楽しい」と

いう。家の軒下には、薪を燃やす

ストーブがあり、そこでご飯を炊

いたり、イモや魚を焼くのも楽しみのひとつ。将来は、夫妻共に千葉に定住する予定で、段々と子どもや孫、親戚が寄り集うような家

### 農事暦



**畑**では収穫の秋を迎えています。

9～10月にかけて定植、は種した野菜が美味しそうに育っています。収穫適期を見極めるために小まめに畑に出かけて下さい。一方、植付けの野菜はほとんどなく、収穫後は畑を整理して、来年の栽培のための土づくりを始めましょう。

## 11月、12月にできる主な農作業

は種	定植	収穫
エンドウ	タマネギ	ブロッコリー、カブ、ゴボウ サツマイモ、サトイモ、ダイコン 根シヨウガ、ニンジン、キャベツ サラダナ、シュンギク、ハクサイ ハネギ、フダンソウ ホウレンソウ

※大仁農場での実施日を基本にしています。

イベント名	実施場所	実施日	備考	
<b>和歌山県</b> 詳細は木本普及員（080-4600-2282）まで				
和い和い健康マルシェ	和歌山市 MOA和歌山会館	平成28年11月23日	自然農法産農産物及び、アロマオイル、オーガニックコーヒー、自然食弁当などの販売とプロッコリースプラウトの菜園ワークショップを楽しめます。 開催時間は10時～15時。	
チャリティーフェスタ	岩出市 日本城 吉村秀雄商店 旧倉庫	平成28年12月4日	飲食、食品、ハンドメイド雑貨、ワークショップ、占いなど様々なブースが集まるイベントです。よさこいやベリーダンスも行う予定です。各ブースの売上金の一部を熊本地震のチャリティーにあてさせていただきます。MOAとしては、自然農法農産物販売、菜園ワークショップ、浄化療法体験でブースを出してあります。開催時間は10時～16時。	
<b>岡山県</b> 詳細は鍵山普及員（090-4890-4357）まで				
第49回くらしき農業まつり	倉敷市 水島緑地公園	平成28年11月27日	倉敷普及会のブースで岡山県内の農産物等を販売。開催時間は9時～14時。	
MOA 自然農法の展示即売会	岡山市 岡山市サウスビレッジ	無休（正月2～3日除く）	お米のコーナー（正面入口右奥）では自然農法玄米と黒米。加工品のコーナーでは 蒜山そば200g（乾麺）、黒豆などが販売されます。開店時間は7時半～17時まで。	
	玉野市 タマヤ宇野店（玉野市役所隣）	無休（正月2～3日除く）	青果コーナーでは毎週月曜日午前中に納品される野菜や自然農法玄米が売られています。開店時間は9時～22時まで。	
<b>島根県</b> 詳細は島根有機農業協会（0855-75-0017）／土居普及員（090-7914-2005）まで				
出雲まちなかオーガニックミーティング	出雲市 出雲市民会館3階	平成28年11月5日	河野主任研究員の講演「健全な植物根を育てる土壌を目指して」と若手農家とのパネルディスカッション「若手農家の思いと現実」の2部構成。開催時間は13時半～16時（予定）。参加無料。	
<b>香川県</b> 詳細は巾普及員（090-5140-4797）まで				
第5回かがわ農業フェア	綾川町 香川県農業試験所	平成28年11月20日	香川の食と農に関するイベントに「NPO法人かがわ有機ネットワーク」「MOA自然農法文化事業団」が協力して、有機・自然農法農産物の販売を行います。開催時間は9時～15時。入場無料。	
<b>大分県</b> 詳細は村口普及員（090-9603-3901）まで				
第3回オーガニックフェスタ	大分市 大分市ホルトホール前広場	平成28年12月10日	大分県有機農業者と共に自然農法実施者が参加します。	
<b>沖縄県</b> 詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで				
安心やさしい市	那覇市古島	（税）タックスサポートイトカズ那覇事務所駐車場	毎週土曜日	自慢の島やさしいを持ち寄り、生産者みずから販売しますので、美味しい食べ方などを直接聞くことができます。開催時間は10時～15時までですが、なくなり次第終了となります。
	那覇市小禄	さわやか整形クリニック駐車場	平成28年11月3日 12月1日	自然食推進員のみなさんと楽しく会話ができます。試食もいっぱい！開催時間は14時～17時。



## 11月、12月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
<b>岩手県</b> 詳細は美育食育ボランティアクレマチス/佐藤康子代表 (0195-62-3420) まで				
収穫祭	岩手町	岩手町沼宮内 公民館	平成 28 年 11 月 11 日	年に一度の収穫祭イベント。持ち寄りでもりもり、もぐもぐ元気に食べて語り合おう。参加費は実費のみ。
詳細は清水弘 (019-227-5573) まで				
清水弘の 切り干し大根セミナー	岩手県内を中心にご要望の場 所に出向きます。		12 月から翌 2 月まで (実施日は問い合わせ)	長年、湯通しせずに自然乾燥させて手軽にできる生の切り干し大根づくりに取り組み、スーパーやマルシェでもファンがいる大好評ものです。自然農法の大根の素材を活かしたコツやノウハウを伝授します。講師料は無料。交通費は要相談。
<b>群馬県</b> 詳細は MOA オレンジハウス新前橋店 (027-252-3811) まで				
みんないきいき野菜の日	前橋市	MOA オレンジ ハウス新前橋店	平成 28 年 11 月 19 日 12 月 17 日	地場野菜の販売会。お楽しみの詰め放題もあります。開催時間 10 時～12 時。
<b>東京都</b> 詳細は地産地消・野菜の日実行委員会 (03-3776-1941) まで				
地産地消・野菜の日	港区	東京療院正面 (品川税務署の向 かい側)	平成 28 年 11 月 16 日 12 月 21 日	東京産を中心とした野菜が都心で購入できます。開催時間は 14 時～17 時半。野菜スイーツと有機コーヒーを提供する“野菜カフェ”も開きます。
詳細は地産地消・野菜の日実行委員会・町田 (042-710-6620) まで				
町田地産地消・野菜の日	町田市	グリーンマーケッ ト町田店	平成 28 年 11 月 18 日 12 月 16 日	東京・町田産の採りたて野菜を販売します。開催時間は 14 時～16 時。
<b>神奈川県</b> 詳細は収穫展示祭実行委員会/郷間 (080-6521-3755) まで				
自然農法収穫展示祭	横浜市	MOA 横浜会館 8F	平成 28 年 11 月 26 日	自然農法農産物の展示や自然農法産野菜の種子交換会を行います。入場無料。開催時間は 13 時半～15 時。
詳細は MOA 健康生活館湘南/須藤 (0467-83-2500) まで				
地産地消・野菜の販売会	茅ヶ崎市	MOA 健康生活館 湘南	平成 28 年 11 月 16 日 12 月 7 日	茅ヶ崎・藤沢・平塚産のとれたて新鮮野菜が購入できます。開催時間は 9～15 時。
詳細は宮川普及員 (080-1103-3887) まで				
うめちゃん会 朝市の日	小田原市	小田原グリーン マーケット駐車場	平成 28 年 11 月 6 日 12 月 4 日	西湘産の新鮮野菜と果物を購入できます。開催時間は 8～10 時。
<b>静岡県</b> 詳細は瑞泉郷まつり実行委員会 (0558-79-1118) まで				
秋の収穫まつり	伊豆の国市	大仁農場	平成 28 年 11 月 13 日	毎年恒例の収穫まつりです。今年もたくさん野菜を準備して皆様をお待ちしています。開催時間は 9 時～16 時。入場には駐車代 (普通車 500 円) のみ必要です。また、毎月開催されている大仁農場オーガニックマルシェも同時開催されています。是非ご来場下さい。
<b>長野県</b> 詳細は阿南農場/FAX (0260-22-3714) まで				
オーガニックフェスタ 2016	阿南町	阿南農場	平成 28 年 11 月 13 日	
<b>愛知県</b> 詳細はグリーンマーケット半田やわらぎ店/武田 (0569-22-6144) まで				
オーガニックマルシェ やすらぎ	半田市	MOA 健康生活館 はんだ 和～やわ らぎ～	平成 28 年 11 月 18 日	
<b>和歌山県</b> 詳細は本本普及員 (080-4600-2282) まで				
自然農法座談会	橋本市	自然農法生産者宅	平成 28 年 11 月 12 日	「自然農法で健康生活」のテキストを使いながら、自然農法の本質について語り合います。開催時間は 19 時～21 時。



# 生活環境等で変わる子供の食とアトピー性皮膚炎の関係

傾向はみられませんでしたが、この結果は、園児の

読者の皆さんの中には、アトピー性

皮膚炎に罹っているお子さんをお持ちの方もおられると思います。子供のアトピー性皮膚炎は小学校就学の頃になると軽減に向かう場合が多く、そのため保育園や幼稚園に通う時期の対策が多く検討されています。アトピー性皮膚炎の原因としては、遺伝、生活環境、生活習慣および食習慣などが既存の研究結果から挙げられています。しかし、これら原因の間には複雑な相互作用のあることが考えられ、対策は単純ではありません。例えば、生活環境等の条件が異なると、食習慣とアトピー性皮膚炎の関係が変わってくるのが考えられます。今回は、この点に注目して私達が実施した調査をご紹介します。

調査は静岡県東部のM保育園において、2005〜2007年度に入園した3歳児116名を対象とし、卒園までの3年間、毎年2回行いました。園児のアトピー性皮膚炎の重症度判定は園医が行ない、園児の食習慣、特性および生活環境は保護者への質問票により把握しました。

質問票における食習慣に関する質問は、朝食摂取、肉類摂取、魚介類摂取、卵類摂取、大豆・大豆製品摂取、

牛乳・乳製品摂取、小麦製品摂取、野菜類摂取、海藻類摂取、インスタント食品摂取、菓子類摂取、市販弁当・惣菜摂取、外食、偏食についてです。一方、園児の特性および生活環境に関する質問は、性別、年齢、調査時期(月)、乳児期の栄養、

住居形態、住居

材質、寝具種類、

室内床、喫煙者

有無、親のアレ

ルギー疾患有無

についてです。

以上のように

して得られた

データを解析し

た結果、特定の

園児の特性お

よび生活環境グ

ループにおい

て、朝食摂取、大豆・大豆製品摂取、

牛乳・乳製品摂取、市販弁当・惣菜撰

取、偏食はアトピー性皮膚炎の重症度

を低下させる傾向が、また、肉類摂取、

小麦製品摂取、菓子類摂取は重症度を

上昇させる傾向が示されました。そし

て、いずれの食習慣においても、園児

をグループ分けしない場合は、明確な

特性および生活環境が異なると、食習

慣とアトピー性皮膚炎の関係が変わつてくることを示しています。

さて、このように一定の結果が得られたのですが、これら各々の傾向はあまり強いものではなく、実際に罹患し

ている子供に

適用する際の

実用性という

点で効果に多

少の疑問があ

ります。そこ

で同じ食習慣

に対し同じ傾

向がみられた

2つのグルー

プ両方に属す

る園児を対象

として、同じ

ようにデータ

を解析しました。

その結果、①5歳でかつ部屋の床が

フローリングのグループでは朝食摂取

がアトピー性皮膚炎の重症度を低下さ

せること、②男児でかつ母乳栄養で

あったグループでは大豆・大豆製品撰

取が同重症度を低下させること、③寝

具がベッドかつ家庭に喫煙者が居るグ

ループでは牛乳・乳製品摂取が同重症



どうい  
生活  
条件で

何を食べる？  
何を控える？

は、実用上の意味があると思われま  
す。特に⑤は強い関係でしたが、こ  
れは、園児が自ら避けている食べ物の中  
にアレルギーが潜んでいる可能性があ  
るためと考えられます。よって、⑤に  
当てはまる子供には、健康を損なわ  
ない程度の偏食を許すことが対策とな  
りましょう。

以上の結果はあくまで調査を実施し  
た保育園、言い換えればその地域のも  
のであり、地域が異なれば、結果も多  
少変わってくるのが予想されます。  
よって、他地域の保育園あるいは幼稚  
園でも健康診断の機会を利用して今回  
のような調査が行なえれば、どういっ  
た条件の子供にこういった対策が適当  
なのか、地域適応性の高い知見がわか  
るようになると思われます。

なお、本調査の詳細は本年の日本栄  
養士会雑誌7月号に掲載されていま  
す。



# 微笑みの国タイに 広がる自然農法

静岡県 / 伊豆の国市「大仁農場」



国民の健康と幸福の実現を願って国王が提唱する「充足経済」。その哲学に叶った実践に向け、文部省の方針として自然農法の普及に取り組むタイ王国。その期待に応えようと今年も選抜された教員が大仁農場での研修を終え、勇躍帰国の途についた。

タイ国からやってきた短期と長期の研修生と農場の職員。自然農法とう共通言語で共に学び合う。



タイの人たちはみんな陽気だ。農場職員と一緒にの農作業も楽しみながら彼らのモットー。「土づくりも大切だが、人づくりはもっと大切」という彼らの言葉にこの笑顔が似合う。



実習の後には、この作業が意味することや注意点などについて農場職員と共に語り合う。



病院で開かれているグリーンマーケットでの自然農法農産物の販売。好評で生産者の喜びに繋がっている。写真下はサケオ職業訓練センターで自然農法を学ぶ教職員たち。



研修生と農場職員による検討会が開かれた。発表されるタイの自然農法研究に学ぶべき点も多い。

キティボン・スクプラソンさんが子供のころに体験した農業は悲惨だった。熱帯果樹のマンゴスチンやドリアンなどを栽培する農家に生まれた彼女にとって農業は身近な存在で、大量に使用するのが当たり前だった。病虫害に弱く、少しでも被害に会うと売り物にならないからだ。それでも自宅と畑が離れている自分はまだましだったと彼女はいう。近所の農家では畑の中に自宅があるケースが多く、結果として24時間農薬の中の生活が強いられていた。しかし、それで農家が豊かになったかというところ、そうではない。確かに出荷量は増えたがその分値段は下がり、逆に資材費が増え、農家は困窮する一方だった。

その後、彼女はタイ文部省特別教育局の教員になり、18年前に自然農法と出会う。農薬をかけずに作物が収穫できることを初めて知った。さらに、現在勤務するチョンブリ県職業訓練センターに異動になり、自然農法が単に化学肥料

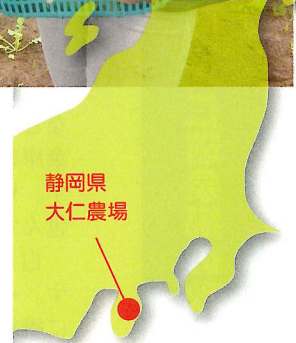




の代わりに家畜糞堆肥を使う農法でなく、土づくり、種、連作などあらゆる工夫を組み立てて行なう農法であることも知る。

そして、皮肉な巡り合わせなのか。そこで子供の頃に過ごした果樹園を受け持つことになった。実は、6年前にも彼女は大仁農場を研修で訪れている。その時に学んだ「土を生かす大切さ」を実践するチャンスが与えられたのだ。

キティポンさんは、まず、コンクリートのように硬い砂地の園地で、草生栽培、緑肥の活用、被覆などで工夫することから始めた。水を保つようにすると土が固まらないことを観察で知り、日陰をつくることと水持ちを良くするためには生育の速いバナナを植えるなどの試行錯誤を繰り返した。すると、5年前は真っ白で腐植のなかった砂地の土が、年々、黒く柔らかくなり、ミミズや土壌動物が多く見られるようになった。この変化を見て無上の喜びを感じたという。今回、彼女は大仁農場での長期



キティポン・スクブラソンさんは、今はチヨンプリ県職業訓練センターの教員となり自ら試験農園で自然農法による果樹の栽培を行いながら、現地指導者の育成にあたっている。

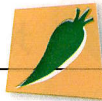
## 自然農法で農家の健康と生活の質の向上に貢献したい

研修に選抜され、他の4名と一緒に再来日を果たしたのだが、そんな実績に裏付けされながら、さらなる充実に向け、徹底した学びを積み上げている。その熱意に応えようと受入れをする大仁農場の職員も真剣だ。タイの自然農法が土づくりからスタートするのは日本と同じ。前に来た時よりも、農場の土や作物がさらに良くなっている

ることに驚いたキティポンさんに新たな目標ができた。もともと、知識だけでは農家を自然農法に導くことはできない。自然農法への転換にはリスクが伴うのも日本と同じ。だからこそ農家との信頼関係は絶対に欠かせない。まずは人づくりというのが彼女の合言葉なのだ。研修生のチャヤティップ・カイ

ラーズさんは、担当する県の病院とタイアップして院内で週一回のグリーンマーケットを開くようになった。病院でボランティアをしていた農家に自然農法を伝えたところ、転換へと結びつき、採れた農産物の販売も行う。最近タイでも健康志向が高まり、毎回100名を越えるお客さんが訪れる。また病院の栄養士と一緒に病院食にも野菜を提供するようになった。それらが農家の喜びにつながり、信頼関係が強まったという。

このような活動は、タイ国王が国境沿いの貧しい国民を救うために自然農法を取り入れたことにはじまる。今では農家の生活の質の向上と地域の人たちの健康を守るための取り組みになっている。大仁農場で研修を終えた教員もすでに100名を越えている。今回、大きな志を持って訪れた13名の教員たちも大仁農場での学びを活かし、農家の健康と生活の質の向上のために自然農法の実践と普及に取り組みたいとタイへ帰国した。



白菜は収穫期間が長く、畑での保存も欠かせません。とくに真冬の寒風や霜は大敵で、頂点の部分が劣化して腐ってしまうことがあります。それを防ぐために、農家では頭の部分を閉じたり新聞紙で包んだりする対策を行います。

# 白菜の栄養価と保存法

アブラナ科  
アブラナ属  
主な仲間の野菜  
キャベツ  
ブロッコリー  
カリフラワー  
アブラナ  
ミズナ  
カブ  
コマツナ  
チンゲンサイ  
カラシナ  
タカナ

## 栄養価

95%は水なので栄養価は低いと思われがちですが、カリウムやカルシウムなどのミネラルを比較的多く含み、ビタミン類も突出して多い訳ではありませんが、バランスよく含まれています。もっとも一度に摂取する量も多く、それに比例して栄養価も高くなります。さらに、そのことがダイエットにもつながります。



## 原産地

もともと野生種ではなく、カブとツケナの交雑で中国の華北、華中地方で生まれたと考えられています。日本に到来したのは明治初期ですが、本格的には日清戦争以降で、山東生態型が国内で広く栽培されるようになりました。

## 旬

もっとも美味しい時期とされるのが冬の晩秋の11月から真冬の2月ですが、品種改良や全国的な生産地域の拡大で春、秋も収穫できるようになりました。これにより、ほぼ1年中食卓に上がることができるようになりましたが、本来の旬は、何と言ってもこれからです。

## 保存法

基本的に畑にある状態で保存します。白菜の場合も根の部分を下にして立てると日持ちします。カットされない状態で購入した場合、濡れた新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫の野菜庫に入れておくとさらに日持ちします。切ってからはラップでしっかりと包んで冷蔵し、早めに食べましょう。

白菜は買ってきても生長します。それを抑えるためには軸の切り口に繊維に沿うようにしてナイフで切り込みを何度か入れておくことも栄養価を保つ上では欠かせません。

11月13日は大仁瑞泉郷の秋まつり

小葉が3枚になつてい  
るツタウルシ



1枚に鋸歯があるツタ



ウルシは三複葉ですのでまず間違うことがありません。三複葉とは一つの葉の茎に三枚の葉が付きます。三複葉であればそれは、ツタウルシに間違いありません。「君子危うきに近寄らず」です。どちらも紅葉が綺麗なので間違わないようにしましょう。

(文・写真 勝倉光徳)

# 大仁農場の山野草

ツタに極似のツタウルシにはご用心

ちょっと見ただけではほとんど区別を付けることが大変難しい植物です。ツタウルシはウルシ科であり、ラッコールという漆成分が含まれているので、肌に直接触れると、かぶれることがあるので要注意植物です。ツタウルシとツタのよく似た点は、まきひげの先端に吸盤状の組織を持っていて、石や木の幹に張り付いてよじ登る性質を持っています。

ツタは大きな窪みがある鋸歯を持つ一枚の葉です。他方ツタ



豊葦原瑞穂の国は、秋になると、稲穂が実り黄金色の光を放つ。今年も、初秋の風と共に全国各地に稲育種の行脚を続けている。それは、日本の秋を車窓から眺め、育種試験地の農家の田んぼが在るそれぞれの故郷の秋を体験する機会ともなっている。広大な平地や山間にある黄金色の田園を擁する日本の秋の風景をいつも確かに美しいと感じている。しかし、このところその秋の風景が変わってきていることに気づかされることが多い。

稲穂の黄金色が色あせてきているのではないか、という古老たちの話をかつてこの欄でも紹介したことがある。私が今気にしているのは多くの田で稲が倒伏していることである。そのような光景が眼前に広がると稲穂の色の話どころではなくなる。地域によっては、収量を上げるために、化学肥料を多用し倒伏をいとわない栽培をす

## 日本の秋

るのだとも聞く。トラクターの性能が上がり、倒伏しても難なく収穫できるとのことである。日本は古来「秋津の島」とも謳われてきた。秋津は蜻蛉のことである。黄金色の田の面を無数の赤とんぼが群れて飛ぶ幼い日に見た秋の日はいつも私の記憶にある。そのような風景に出合うことは今ほとんどない。

赤とんぼの代表であるアキアカネは2000年くらいから急激に減少し、その頭数は現在日本の半数以上の府県で1000分の1に減少しているという報告がある。アキアカネの主要な生息地である水田に新しい農薬、フィプロニルを主成分とする殺虫剤やネオニコチノイド系の農薬が使用されるようになった時期と、その減少の程度は一致している。農薬とともに化学肥料の使用量も日本は世界有数の国に入る。化学肥料の使用によって、野菜などに取り込まれた

細菌の反応で亜硝酸イオンができてそれは脂肪酸アミンが加わって最終的に発癌物質、ニトロソアミンになることは周知のことである。硝酸態窒素の健康被害について日本ではなお認められていないが、欧州ではホウレンソウやレタスなどでその濃度が規制されている。

稲育種の旅の中で自然農法の実

つつは懐かしい故郷である。故郷は、人が健康に平和に生きる場であることの別名でもあるだろう。自然農法は、日本の美しい秋を復活し、人が健康に生きる地域そして国を創る基本であることを日々強く感じながら私は稲の旅の途上にある。

(2016年9月下旬に記す)

硝酸態窒素は、人の口に入ると口内

りの水田に出合い、そこに本当の日本の秋の美しさを発見することは私のこの上ない喜びである。自然農法の稲が倒伏することはほとんどない。稲穂はまさに黄金色の光を放っている。その上空を赤とんぼが群れて飛翔したりしてもいる。そこは、平野であったり、山間であったり、いろいろな自然や風土に彩られているが、いずれも私に



自然農法稲穂に止まった赤とんぼ(岩手県金ケ崎町で)



# 食事法

元気になる  
食事

# 健康

一般社団法人MOAインターナショナル  
自然食運動推進本部/小菅豊弘



近年油脂のとりすぎが生活習慣病の一因として指摘されています。適量を上手にとる食事が健康増進につながります。

「今日はどこへ食べ行く?」、「ちよつと豪華にステーキか焼肉にしようか」、「それより新しくできたラーメン屋さんに行ってみない?」、「そうそう、こつてりおいしいラーメンだつて評判だね」、「それじゃ決まり」。

出かけた時はもちろん、何かと忙しい私たちは、毎日のように外食や弁当等を買って食べる中食をしています。外食や中食で気をつけたいのが、炒めた料理や揚げ物のメニューが多く、どうしても油脂をとりすぎる傾向になることです。変わらぬベストセラーのトンかつや丼ものをはじめ、から揚げやハンバーグ、ステーキや焼き肉、中華料理、和食でも天ぷらや刺身

(トロ)は、油脂の多い食べ物です。油脂の多い食品として、パンに塗るバターやマーガリンには約80%、マヨネーズには約60%、食材では牛肉は多くの部位が40%台、次いで30%台には豚ばら肉、

## 油をバランス良く食べて健康づくり

たまご(卵黄)、油揚げ、生クリーム、ホイップクリーム、クリームチーズが並び、20%台には子どもたちが好きなウインナーやフライドポテトが上げられます。

こうした見た目にも油っこいと思われるものと、一方で見た目によくわかりませんが油脂を多く含んだ食べ物があります。パンでは、クロワッサンやデニッシュは

20~30%、クリームパンやロールパンで10%程度、あんパンは約6%、食パンでも最近では5%近く油脂を含んでいます。手軽に利用できるカップ麺が20%近く油脂を含んでいることも見逃せません。

脂質の働きは、細胞膜や神経細胞などの構成成分として重要です。脂質が欠乏すると、血管や細胞膜が弱くなり、場合によっては脳出血の可能性が高まります。また、やせすぎ、疲れやすい、体力低下の原因となります。逆に脂質をとり過ぎると、肥満を招き、糖

尿病、脂質異常症、動脈硬化が起こりやすくなります。

このように、食事から取る脂質は少なすぎても多すぎても健康に悪影響を及ぼすため、国は<sup>\*</sup>食事摂取基準に脂質をとる目安量と目標量を定めて、健康づくりを推奨しています。具体的に1歳以上は、総エネルギーの20~30%とすることが好ましいと示されてい

ます。「元気になる食事法」では、植物性食品と動物性食品のバランスをとり、お米を「主食」に、大豆や魚を中心とした「主菜」、そして野菜・きのこ・海藻をとり入れた「副菜」を揃える「日本型食生活」が栄養のバランスが良く元気になるとしています。

主食をごはんにするだけでもパンに比べて脂質の量を減らすことが出来、肉よりも魚を選ぶと体内でつくることのできない必須脂肪酸であるオメガ3系の脂肪酸がとりやすくなります。

身体にとって大切な脂質ですが、見た目にわからない油のとりすぎに注意して上手に油とつきあい健康に過ごしましょう。

このコーナーが  
マンガに  
なりました



「食事法と健康」第3弾がマンガになってネット配信されました。ぜひご覧下さい。  
URL moasyokuiku.blog.fc2.com

※詳細は食事摂取基準2015で検索



ご注文は **生産者に直接**

各注文先に所定の方法でお申し込み下さい。



生産者の安田さんご夫妻

**やまといも**  
 注文期間 11月1日～12月中旬  
 発送期間 12月上旬～12月中旬  
 限定数量 なくなり次第  
◎消費税込み、送料込み

**注文先** 〒046-0012 北海道余市郡余市町山田町 439  
 安田正俊 FAX (0135) 22 - 3550 / TEL 同左  
**発送形態** 5kg (L、M 込み)  
**値段** 3,800円 (北海道) 4,100円 (東北) 4,300円 (関東、北陸、中部) 4,600円 (関西) 4,800円 (その他の地域)  
**支払方法** 郵便振込用紙を同封

後志普及会  
北海道



生産者の真壁さん

**温州みかん** 宮川早生 (ふじなな)  
 注文期間 11月1日～12月15日  
 発送期間 11月10日～12月末  
 値段 2,500円 ◎消費税込み、送料別

**注文先** 〒250-0025 神奈川県小田原市江の浦 304-7 真壁秀春  
 FAX 0465-29-0647 (FAX のみのご注文になります)  
**限定数量** 50箱  
**発送形態** 約10kg箱 / パラづめ  
**支払方法** 郵便振替用紙を同封

小田原普及会  
神奈川県

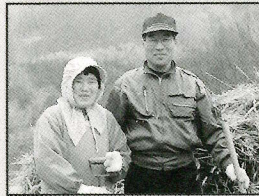


生産者の梯さん

**キウイフルーツ**  
 注文期間 11月1日～12月15日  
 発送期間 随時  
**値段** ① 1,800円 ② 2,800円 ③ 5,400円 ◎消費税込み、送料別

**注文先** 山梨県西八代郡市川三郷町大塚 1711 梯農園 (梯 幸子) かいはし  
 FAX (055) 272-1721 (ご注文は FAX がハガキでお願いします)  
**限定数量** なくなり次第終了  
**発送形態** ① = 3kg箱、② = 5kg箱、③ 10kg箱 (すべてS、M 混合パラ詰め)  
**支払方法** 郵便振替用紙を同封

山梨普及会  
山梨県



生産者の馬坂さんご夫妻

**紫黒米** (古代米)  
 注文期間 11月1日～来年5月  
 発送期間 11月上旬～来年5月  
**値段** 1,000円 / 1kg ◎消費税込み、送料別

**注文先** 〒709-4635 岡山県津山市油木北 708-1 (馬坂敏雄)  
 黒米のうまさか TEL・FAX (0868) 57 - 8367  
**限定数量** なくなり次第  
**発送形態** 4kg～30kg 紙袋入り (小粒混合)  
**支払方法** 郵便振替用紙を同封 (振込料無料)

津山普及会  
岡山県



生産者の那須さんご夫妻

**自然薯**  
 注文期間 11月1日～12月15日  
 発送期間 12月初～  
**値段** 3,200円 ◎消費税込み、送料別

**注文先** 〒869-0412 熊本県宇土市岩古曾町 528 那須直敏  
 FAX・TEL / (0964) 23 - 0972  
**限定数量** 100箱  
**発送形態** 約1.5kg箱 (優品 / 化粧箱入り) (3箱以上のご注文は1箱につき200円引き)  
**支払方法** 郵便振替

宇土普及会  
熊本県

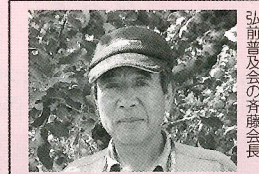
MOA 商事【MOA つうばん】 〒413-0011 静岡県熱海市市原本町 9-1 熱海第一ビル7階

ご注文は **MOA つうばん**



フリーダイヤル 通話料無料  
**(0120) 555 - 872**  
 FAX  
**(0557) 84 - 2645**

◎お支払いはお届け月の末に締めて翌月10日過ぎ頃に請求書を郵送致します。(請求書は商品には入りません)



弘前普及会の斉藤会長

**りんご** (ふじ)  
 注文期間 11月月末まで  
 発送期間 12月下旬より発送  
**値段** 4,200円

◎消費税込みの値段です。  
 ◎別途送料600円 (沖縄・離島は実費で頂きます。)  
**発送形態** 5kg箱 (約14～20玉入り)  
 (1カ所に1箱まで送料600円)

弘前普及会  
青森県

大仁農場パル店 〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地の6

ご注文は **大仁農場パル店**

◎消費税込み ◎送料込み (沖縄・離島は別途500円) 生産者会員、賛助会員価格

電話  
**(0558) 79 - 1125**  
 FAX  
**(0558) 79 - 1130**



**大仁特選 旬野菜 セット**

※セット内容の変更はできません。

注文期間 11月1日～12月末  
 発送期間 ご注文より1週間～10日前後  
※プラス500円で鶏卵を2パックにすることができます。

**値段** 4,000円 **値** 3,000円  
**限定数量** 50セット  
**発送形態** 鶏卵1パック (10個入) & 旬野菜 (クール便でお届けします)

大仁農場  
静岡県



# お便り回覧板

## 家

庭菜園欄は毎回欠かさず見えています。北海道では作れない野菜もありますが、参考にしています。また、料理欄も参考になります。

(北海道 田中見和)

**い** つも料理、おやつレシピを楽しみにしています。今回のかぼちゃ餡の白玉団子は、とても美味しそうです。早速作ってみようと思っています。農家ではないのですが、家の敷地に色々な花が咲くので、色々な所に活けて楽しんでおります。タマアジサイの名ははじめて知りました。

(香川県 馬場八重子)

**研** 究最前線「サイズ流通規格外・無選別ジャガイモの販売」について、工夫、ご検討の上、消費者としては自然農法産農産物が少しでも安く食することができることを待っております。

(山形県 梅津慶子)

**こ** んにちわ。いつも楽しみに自然農法誌を拝読しています。今回も情報満載で、どの記事も勉強になりました。足柄市の瀬戸ミチ子様や東京都町田市の皆様、自然農法に取り組まれている様子がよく解りました。私も家庭菜園に日々頑張っています。地産地消の野菜が一番ですね。ありがとうございます。

(福岡県 大石苑恵)

**健** 康野菜クッキングを作るのが楽しみです。お弁当を2つ毎日作っているので5分くらいで作れるレシピをお願いします。

(福島県 藤井正)

**今** 号の健康野菜クッキングは、ナスのインボルトというオシャレなお料理でした。イタリアのシチリ地方の郷土料理で、「巻いた」というイタリア語です。すごく勉強になりました。ありがとうございます。

(鹿児島県 染川恵子)

# 年齢

11月

上弦▽8日

満月▽14日

下弦▽21日

新月▽29日

12月

上弦▽7日

満月▽14日

下弦▽21日

新月▽29日

ちよこつとエコママ vol.39  
「おじいちゃんの手打ちそば」 たて☆りえ

今年、年越しそばは、おじいちゃんが作るぞ!

わーい  
31日

年越しそばは、細く長く、長寿や繁栄を願って、大晦日に食べるのよ。

百知識 年越しそば

いただきますーす! そ、そばは切れやすいから、旧年の厄を断ち切るという意味もあるのよ!  
あ……!!!  
あは……

おじいちゃん このそば、こまかく切れるから、とっても食べやすいよ! おかわりー!!  
エコママ

# プレゼント

今回は『自然薯』を10名様にプレゼント。ご希望の方は住所、氏名、年齢、電話番号、会員番号、記事の感想とプレゼント名を書き添えて下記までお申し込みください。

当選は発送をもってかえさせていただきます。なお、お便り回覧板に掲載された方と当選者は必ずしも一致いたしません。また天候の関係などで代替品になる場合もあります。予めご了承ください。

締め切  
12月5日  
(月)  
消印有効

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋1606番地2  
MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

# スツクピット

大仁瑞泉郷で初開催の

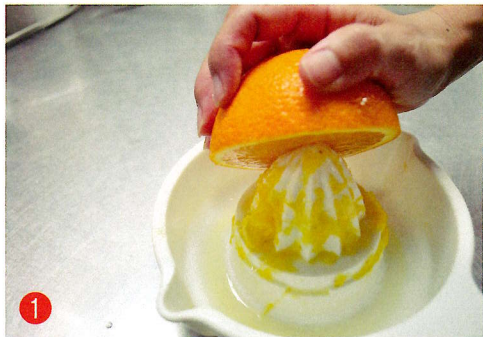
夏の健康フェスタ

8月27日、大仁農場において「健康フェスタ in 大仁瑞泉郷」が開催されました。昨年までは秋に健康まつりと収穫まつりを同時開催していましたが、今年は健康フェスタが独立して、夏の開催となったものです。このため、秋には味わえない夏野菜に出会うことができました。

き、来場者の人気を博していました。民家では、癒しの館、マッサージの館、占いの館、セミナーの館に分かれて来場者の健康をアピール、それぞれ気に入った館を訪れたり、芝生でヨガに興じるなど思い思いに夏のひと時を過ごしていました。



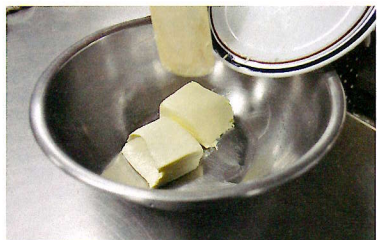
大テントには、農場や近隣の夏野菜が並びました。



① オレンジを果汁絞り器などを使い絞り果汁を作る。クリームチーズは常温に戻しておく。



② オレンジの皮をおろし器具ですりおろす。



③ クリームチーズをボウルに入れ、ゴムベラでクリーム状になるまで練る。



④ ミネラルシュガー、オレンジ果汁、オレンジの皮を入れ、よく混ぜる。

## オレンジのレアチーズケーキをつくりましょう

オレンジは実よりも皮に栄養が多いと言われ、免疫力を高め肌の調子を整えてくれるビタミンCや、ヘスペリジンと呼ばれるポリフェノールの一種が豊富に含まれており、末梢血管を丈夫にしてくれ、血液をサ

ンジは酸味が強いのに対し、ネーブルオレンジは甘味と酸味のバランスがよいのが特徴です。

オレンジは実よりも皮に栄養が多いと言われ、免疫力を高め肌の調子を整えてくれるビタミンCや、ヘスペリジンと呼ばれるポリフェノールの一種が豊富に含まれており、末梢血管を

オレンジの原産地はインドであり、日本に導入されたのは明治時代と言われています。日本ではネーブルオレンジが国内で最も生産量が多く、バレンシアオレンジは酸味が強いのに対し、ネーブルオレンジは甘味と酸味のバランスがよいのが特徴です。



ラサラにする効果や血流の改善による美肌効果や冷え性の改善効果も期待できます。また香り成分のリモネンには、リラクセス効果や脳の働きを良くし、ストレス緩和の効果があるとされています。



※冷やす時間を除く

調理時間	エネルギー	塩分
30分	482kcal (1個)	0.5g (1個)

### 使う材料 (3個分)

- オレンジの皮 1/2 個分 (25g)
- オレンジ果汁 100ml
- クリームチーズ 200g
- 生クリーム 100ml
- ミネラルシュガー 60g
- 粉ゼラチン 5g
- ココアパウダー (無糖) 適量



⑤ 生クリームを5分立てにし加え、粉ゼラチンを熱湯 (大さじ1) で溶きよく混ぜて加える。

※5分立ては少しトロツとなるのが目安



⑥ 冷蔵庫に入れ、冷えたらココアパウダーをふりかける。

※アイデアをお持ちの方は、編集部までお手紙を下さい。参考にさせていただきます。

