

# 自然農法

特集

2016  
7・8

料理

おやつレシピ／ぶどう豆乳ゼリー

健康野菜クッキング／とうもろこしのかき揚げ  
トマトおろし添え

障害を乗り越える

拜見します お宅の家庭菜園／東京都の元澤晴美さん

研究最前線／有機 JAS 用の無料ソフトを作成

種、いのち、を育てる／自然農法の価値を生み出す時代

青空マーケット紀行／山口県 軽トラ新鮮組

食事法と健康／食事は家族と一緒にとりましょう

# Natural Kitchen Garden



## 拝見します。お宅の家庭菜園

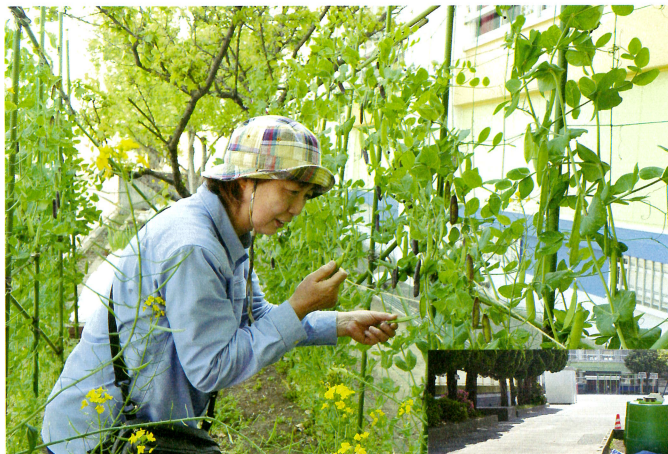
東京都江戸川区 元澤 晴美さん



元澤家は江戸川区で代々続く設備屋さん。自宅のバルコニーで風呂桶をリサイクルしてプランター栽培を楽しむ。



山土は手に入らないので市販の赤玉土と腐葉土を使用している。



近くの小学校の菜園づくりにボランティアとして参加する元澤さん。右はコンポスターを設置して子供たちにリサイクルの大切さを教えている花壇。



家の前に所狭しとプランターが設置されている。近所では癒しの場としても親しまれ、道行く人によく声を掛けられるという。



小さなプランターでもこんなに立派なサトイモが育った。



このプランターも実は風呂桶で、この他にも何台か設置されていた。たっぷりの土が入られるので、ほとんどの野菜が育てられるという。写真の作物は日本では珍しいフェンネルというハーブ。



# プランターでとれたて野菜を

土地が狭く、土もない都会で野菜づくりを楽しむには、プランター栽培が向いています。様々な制約を創意工夫で乗り越えながら野菜を育てるコツを紹介します。

東京で生まれ育った元澤さんにとって、野菜は買って食べるものだった。ところが、体調不良の母が栄養相談を受けた時、食材に占める野菜の割合が大変少ないことを知った。講習会に参加し、プランターで野菜が作れると知り、とれたての野菜を食べさせたくてプランター栽培を始めた。

初めは、エダマメはできても、野菜ができては悩んだそう。そうした時、地元の小学校の菜園づくりにはポランテアとして活躍するうちに、土が良くならないと何も栽培できないことに気付いたという。それをプランター栽培にも活かそうと考えたのが、次のような土づくりの方法だった。

1年目は、プランターの底に3

分の1ぐらいの市販の腐葉土を入れ、その上に赤玉土（小粒）と腐葉土を半分ずつ混ぜ合わせたものを9分目ぐらいいまで入れて完成。ここに、エダマメをまいて収穫する。2年目は、プランターの中の用土と下の腐葉土をすべて混ぜ合わせて用土とする。そして、再度プランターの底に3分の1ぐらいの腐葉土を入れ、その上に前述の用土を入れて野菜を作る。これで、普通サイズのプランターでもインゲンやミニトマトはできた。キュウリは、生育途中で堆肥を追加して養分を補うこと。ナスは深く

### ●ワンポイントアドバイス

市販の腐葉土を利用する場合、商品の種類が多いので、良いものを選ぶことが大切。その基準は、材料が落ち葉だけが良く、木屑やバーク（木の皮）が混じっていないものを選びましょう。市販の腐葉土を堆肥化する場合は、プランターに腐葉土を押し付けるようにしっかりと入れ、雨のかかるところに置いておけば、夏場なら半年ぐらいいで、何もしないよりずっと早く完熟堆肥になります。

大きなプランターが必要。サツマイモやサトイモでもそれなりにできるという。3年目からは腐葉土を入れない。

栽培では、まず、プランターを置く場所の選定が大切で、光を好む野菜は日当たりの良い所、強い光を好まない野菜は日当たりの良くない所に置く。また、風の強い場所では風除け、夏場の光が強すぎる時期は日除けが必要。そして、根が伸びてくる春先から、乾きやすくなるので水やりをしっかりとすることが大切である。

以上がプランター栽培を始めるポイントであるが、元澤さんは、長年続ける中で、プランターの中に野菜の根が張って有機物が沢山入り、土の色が段々と黒くなり肥えてくるのを発見した。土が肥え過ぎると病害虫が出やすくなるので、赤玉土を少し混ぜているとのことである。

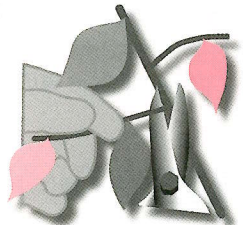
都会住まいで菜園をあきらめていた方は、元澤さんの体験を参考にチャレンジして下さい。

## 農事暦

# 7月、8月にできる主な農作業

は種	定植	収穫
ニンジン（5寸） サラダナ タマネギ シュンギク フダンソウ ブロッコリー	キャベツ ハネギ ワケギ	インゲン、エダマメ、 オクラ、カボチャ、 キュウリ、スイカ、 トウモロコシ、ナス、 トマト、ピーマン、 シソ、チンゲンサイ、 ニンニク

※大仁農場での実施日を基本にしています。



## 春

に植付けした野菜の収穫が夏の絶頂期を迎えます。生長が早いので、まさに待ったなし。毎日畑に行って嬉しい悲鳴をあげるのが7月と8月です。しかし、トマトやキュウリなどしっかりと管理しなければならぬ野菜づくりで実力の差が出るのもこの時期。熱中症に気をつけて作業に精を出しましょう。

イベント名	実施場所		実施日	備考
<b>岐阜県</b> 詳細は長良なずな普及会／武山 (090-5110-5358) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
自然農法セミナー	岐阜市	高桑 コミュニティ会館	平成 28 年 7 月 9 日 7 月 30 日 8 月 27 日	開催時間は 9 時半～ 11 時半。
詳細は羽島普及会／久米 (090-1861-1640) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
自然農法セミナー	羽島市	不二羽島 文化センター	平成 28 年 7 月 30 日 8 月 27 日	開催時間は 13 時半～ 15 時半。
詳細は岐阜普及会／西部 (090-3455-0696) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
現地観察会	岐阜市	野村ほ場	平成 28 年 7 月 24 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細はぎふ親子はたけ塾／為房 (070-5659-6164) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
自然農法セミナーと 野菜栽培	瑞穂市	瑞穂市清流みずほ 幼稚園	平成 28 年 7 月 23 日 8 月 27 日	開催時間は 9 時半～ 11 時半。
詳細は NPO 法人ポランの広場／白井 (090-4187-5309) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
自然農法と 食育・農業体験	瑞浪市	瑞浪市ポランの広場 『しあわせの杜』	平成 28 年 8 月 28 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
<b>和歌山県</b> 詳細は木本普及員 (080-4600-2282) まで				
自然農法座談会	橋本市	生産者宅	平成 28 年 7 月 9 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～ 22 時。
自然農法勉強会	印南町	生産者ほ場&西神 ノ川公民館	平成 28 年 7 月 10 日	主催はいなみ MOA 自然農法研究会で座学とほ場実習を通して、自然農法の考え方の勉強。開催時間は 9 時～ 12 時。
和い和い健康マルシェ	和歌山市	MOA 和歌山会館	平成 28 年 7 月 24 日 8 月 28 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ク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。
<b>岡山県</b> 詳細は鍵山普及員 (090-4890-4357) まで				
自然農法栽培技術講座	笠岡市	笠岡学園野菜農園	平成 28 年 7 月 23 日 10 時～ 12 時	自然農法普及会関係者以外の方も受講できます。一般の受講料は 1,000 円、生産者会員と賛助会員は 500 円です。 ※万が一変更する場合がありますので、申し込みの際に会場関係者か鍵山まで詳細をご確認下さい。
	岡山市	芳賀瑞泉郷	平成 28 年 7 月 23 日 14 時～ 16 時	
	津山市	山本農園	平成 28 年 7 月 24 日 10 時～ 12 時	
<b>広島県</b> 詳細は細川普及員 (090-5864-0805) まで				
第 9 回中国地域有機農業 情報交換会 in 東広島	東広島市	広島大学 東広島キャンパス	平成 28 年 7 月 16 日 ～ 7 月 17 日	木嶋利男先生の記念講演とワークショップ（食、人、流通の分科会）、交流会、現地見学会を行います。参加費は事前申込が 1,000 円、当日は 1,200 円。
<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出来ます。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 7 月 7 日 8 月 4 日	自然食推進員のみなさんと楽しく会話が出来ます。試食もいっぱい！開催時間は 14 時～ 17 時。



## 7月、8月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
<b>北海道</b> 詳細は名寄研究農場／小玉 (01654-8-2722) まで				
全道自然農法研修会	名寄市	名寄研究農場	平成 28 年 7 月 9 日 ～ 10 日	参加対象は生産者、普及会役員、自然農法実施希望者等で、開始が9日の13時半で終了が10日12時半の予定。
詳細は名寄研究農場／菅原 (01654-8-2722) まで				
掘っちゃんど in 智恵文	名寄市	名寄研究農場	平成 28 年 8 月 28 日	収穫体験、ひまわり豚の丸焼き、幌車、落書きコーナーなどのイベントが開催されます。開催時間は10時～14時。
<b>岩手県</b> 詳細はMOA 宮古センター (0193-63-1266) まで				
自然農法・家庭菜園入門セミナー	宮古市	太田一利菜園	平成 28 年 7 月 17 日 8 月 21 日	初心者大歓迎のセミナーです。参加費は5回積上げて5,000円。お弁当を持参して下さい。開催時間は10時～15時。
詳細はイーハトーブ花巻自然農法の会／石崎 (0198-24-1881) まで				
親子・生き物オーガニック調査隊!! 花巻の自然農法生産者を巡る	花巻市	市内の生産者	平成 28 年 7 月 14 日	自然農法ほ場を巡回します。野草図鑑、昆虫図鑑を持参し親子で参加して下さい。事前申し込み制で参加費は無料。弁当持参。開催時間は10時～17時。
詳細は美育・食育ボランティア「クレマチス」／佐藤 (0195-62-3420) まで				
自然農法・菜園セミナー	岩手町	佐藤康子菜園	平成 28 年 7 月 22 日 8 月 19 日	参加費は1回につき1,200円。途中参加も可能です。別途テキスト代が必要。
詳細は北いわてオーガニック「里山」／佐藤 (0195-62-3420) まで				
第2回生産者と消費者の交流会	二戸市	浄法寺町 生産者ほ場	平成 28 年 7 月 8 日	キュウリ、アスパラ、水稻他のほ場見学します。事前申し込み制で参加費は無料。
詳細はもりおか・たきさわ健康菜園ネットワーク／宮田 (019-661-5395)、井上 (019-687-1479) まで				
自然農法・菜園セミナー	盛岡市	箱清水菜園	平成 28 年 7 月 20 日 8 月 17 日	参加費は1回につき1,200円。途中参加も可能です。別途テキスト代が必要。
<b>群馬県</b> 詳細はMOA オレンジハウス新前橋店／神長 (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 7 月 16 日 8 月 20 日	地場野菜の販売会。お楽しみの詰め放題があります。開催時間は10～12時。
<b>栃木県</b> 詳細はMOA 商事 TOKYO 販売／長坂 (03-3874-8351) まで				
日光清流会田の草取り交流会	日光市	駒場農園 消費者体験水田	平成 28 年 7 月 17 日	手植えした田んぼの草取りを中心にした交流会です。開催時間は10～14時。
<b>新潟県</b> 詳細はMOA 新潟会館／前原 (025-267-0567) まで				
自然食サミット	長岡市 寺泊	民宿まつや	平成 28 年 7 月 30 日 ～ 7 月 31 日	自然農法と食推進の交流会です。参加費は一泊二日で11,000円
<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 7 月 20 日 8 月 24 日	東京生まれのとりたて自然農法産野菜が都心で購入できます。開催時間は14時～17時半。
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 MOA 町田店	平成 28 年 7 月 15 日 8 月 19 日	町田産のとりたて野菜を販売します。開催時間は14時半～16時半。
<b>神奈川県</b> 詳細は小田原家庭菜園研究会事務局／西島 (0465-35-9455) まで				
自然農法講座	小田原市	小田原フラワー ガーデン	平成 28 年 8 月 28 日	今回は秋作のポイントです。弁当や作業服等をご用意ください。参加費は1,000円です。開催時間は10～14時。
<b>三重県</b> 詳細はあいち有機農業推進ネットワーク／堀井 (052-744-3884) まで				
オーガニックフラワー 現地研修会	津市	橋本農園	平成 28 年 7 月 6 日	



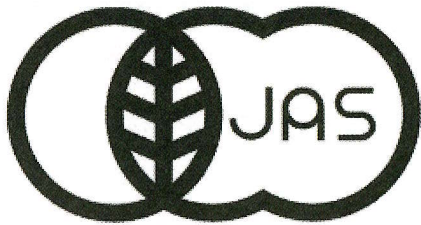
# 有機JAS用の無料ソフトを作成

平成11年に改正されたJAS法に基づき、有機農産物やその加工食品に関する日本農林規格が制定され、一定の基準を満たす栽培方法や製造方法によるもの限り、有機JASマーク（図1参照）を表示する事ができるようになりました。逆に、そのマークを表示していなければ「有機」、「オーガニック」等の文字を表示することができません。生産した農産物や加工食品に有機JASマークを表示するためには、農林水産大臣が登録した登録認定機関から認定事業者として認定を受ける必要があります。有機JAS規格の認定を行うことができる登録認定機関として、平成28年4月末現在、69機関（内訳、

国内56、海外13）が登録されています。有機JAS規格の認定に当たり、生産行程管理記録等の多くの書類の作成が必要ですが、その作成は煩雑で申請

者への負担が大きいとされておりまして。そこで農林水産省は平成26年度と27年度の2年間、「有機農産物生産行程管理記録作成支援委託事業」を実施し、パソコンを用いた有機JAS認定に必要な一連の書類を簡単に作成できるアプリケーションソフト（NORM）の開発を行いました（図2、図3）。

当財団は株式会社エスペラントシステムと協同してこの事業を受託し、その成果であるソフトは農林水産省のホームページから入手することができます。無料で使用できますので、どうぞご活用下さい。



登録認定機関名

図1. 有機 JAS マーク

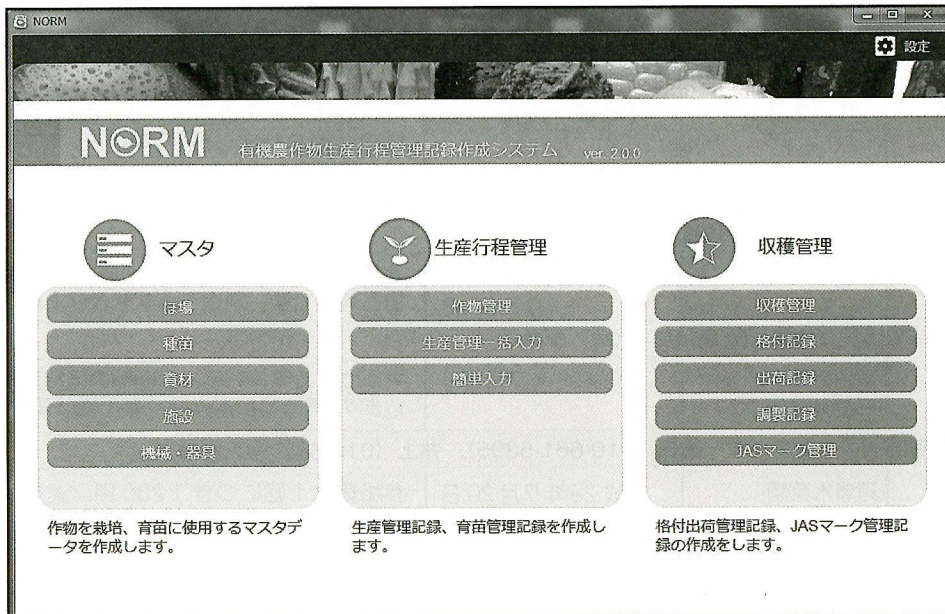


図2. NORM 農産物版の TOP 画面

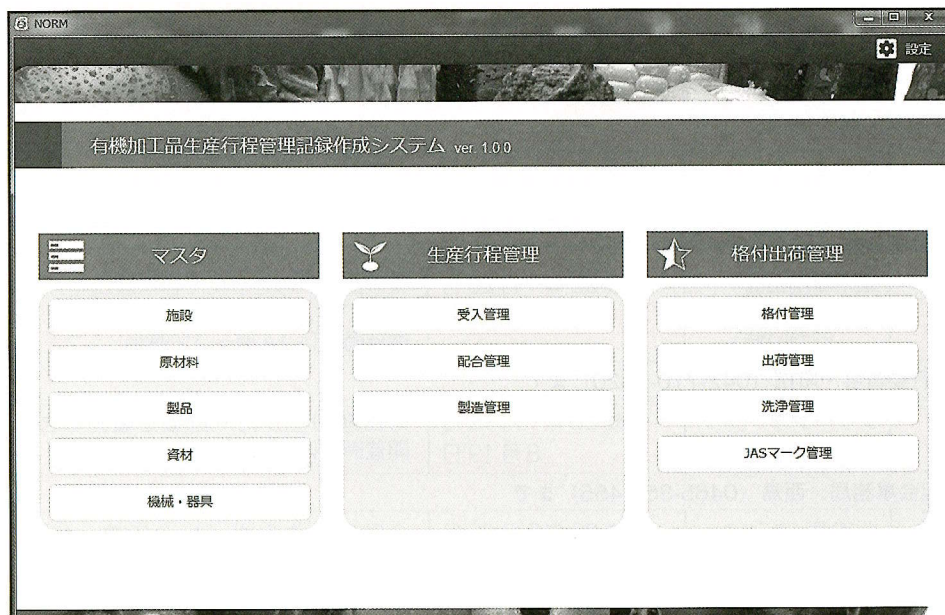


図3. NORM 加工品版の TOP 画面

NORM のダウンロードサイト

農林水産省のホームページ [http://www.maff.go.jp/j/jas/jas\\_kikaku/youki\\_kiroku\\_sakusei.html](http://www.maff.go.jp/j/jas/jas_kikaku/youki_kiroku_sakusei.html)  
または「有機 JAS NORM」で google 検索

特集

# 障害を乗り越える

■ 石川県 / 白山市 ■



ある日突然障がいを持つ身となった経済学の先生が新たに障害学を志した。そこから見えてきたものとは。福祉に貢献できる農の未来を探るべく、自然農法の普及員とともに博士の果敢なチャレンジが始まった。

阿地知夫妻（前列）と松任健康の里の自然農法普及員（後列）。



野菜栽培用のガラスハウス内に立つ阿地知進さんと奥さんの恵美子さん。夫婦ともに剣道の師範で、進さんはお父さんから道場を引き継いで、長らく指導にあたっていたという。

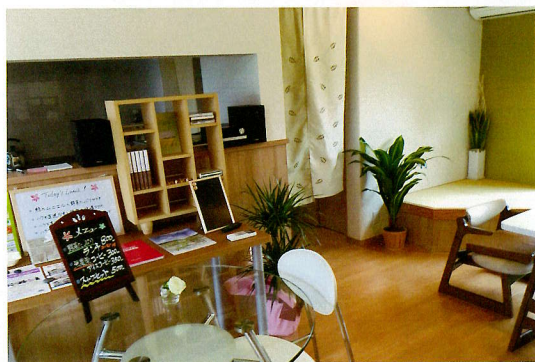


進さんが障がい者用に考えた広々とした通路で、親子でイチゴの収穫を楽しむ家族。普段はなかなか接することのない自然に触れることができ、笑顔がこぼれるという。



今年は大きな粒が目立つようになった。

進さんが障がい者向けに設定した高設のイチゴハウス。畝間が広いのは車椅子が自力で回転できるようにするため。高さも車椅子に乗ったまま、イチゴ狩りや作業ができるように調節されている。



恵美子さんが経営する「みんなとカフェ」。野菜中心のランチが評判で、もちろんハウスで穫れたイチゴや野菜もここでお客さんに提供される。

まさか自分が障がい者になることも農業に携わることも思いも寄らなかつただろう。金沢大学で経済学の博士課程を終えて、長らく大学や短大で講義を続けてきた阿地知進<sup>あぢち</sup>さんに転機が訪れたのは50歳の働き盛りの時だった。突然意識を失う。すぐに病院に運ばれ一命を取り留めたものの、目が覚めると右半分が動かなかった。脳出血による後遺症だった。その日から、進さんは1級の身体障がい者となった。

普通なら絶望感に苛<sup>さいな</sup>まれるだろう。生きる気力さえ失うかも知れない。しかし、進さんは少し違っていた。いざ障がい者側になって様々な社会的不備を身をもって体験すると、これを学問の立場から解決しようと考えたのだ。不幸中の幸いで頭脳は明晰、金沢大学大学院を再び受験し、障害学を専攻する2度目の博士課程に進んだ。

そんな課程で知り得たことは多かった。何より「障がい者に障害があるのではなく、受け入れる社





会にこそ障害がある」という現実を学び、受け入れる社会がどうあるべきかを考えた。そして、経済学と障害学によって導かれた答えが農と福祉の連携だったという。

ただし、それがベストマッチであることを証明する必要があった。奥さんの恵美子さんは、介護福祉士となって夫の介護とサポートにまわる。実践の場として白山市に耕作放棄された2棟のガラスハウスを借り、障がい者と農が出会う場を確保した。ところが、肝心の農業となると2人にはほとんど経験がなく、誰かのサポートを必要とした。そこで頼ったのが、ハウスの近くにある松任健康の里の自然農法普及員だった。

進さんは、収穫を楽しめ、障がい者の就労の機会にもなるように1棟のハウスを自然農法のイチゴ用にすする計画を立てていた。これを6次化を通して健康な食生活につなげるという思いも込められている。しかし、相談を持ちかけられた普及員は困惑した。自然農法



イベントが開催されるとこのぼりが立つ。食べると笑顔になるという食体験が障がい者にも人気だ。ハウス内にはパイオトイレも設置されていた。

## 学問から見えてきた 農と福祉で 笑顔になる法則

のイチゴ栽培はかなり難しいのだ。期待に応えられるか不安な面もあったが、進さんの熱意と農と福祉の連携に共鳴して可能な限りサポートすることを決めた。

一方、ハウスのつくりは身体の不自由な人や高齢者向けに幅の広い畝間にし、車椅子で楽に1回転できるようにした。残りの1棟は野菜栽培用に、これも普及員

が担うことになった。

こうして、進さんの研究の場であると同時に、障がい者には優しい専用農場が1昨年に誕生する。ただ、イチゴは予想通り最初から

苦戦を強いられた。なかなか粒が大きくなくてくれなかったのだ。それが、昨年から続けてきた苗づくりが奏功したのか、今年は市販されている粒に負けないイチゴも

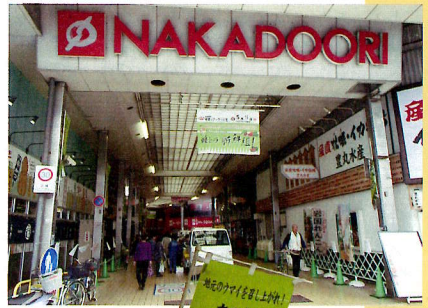
できるようになった。ここに多くの障がい者が訪れ、笑顔になっていくのを進さんは確認している。

一方、進さん以上に喜んだのは恵美子さんかも知れない。元々趣味を超えるほどの料理好きで、このイチゴや野菜を食材にした「みんなとカフェ」を経営していたからだ。「どれも自然の甘さを感じる。イチゴジャムは通常の2割程度の砂糖で十分」と自然農法の食材に絶大な信頼を置いている。

障害のない社会を実現するチャレンジは始まったばかりだ。「経済学者はみんな、障がい者の就労（就農）は費用対効果の点で経営的に成立しないという。しかし、ここでは1粒のイチゴで障がい者が笑顔になり、それを見た親子さんが笑う。決してモノだけでは計れない価値がある。経済学者の定説を覆したいですね」と進さんは笑う。確かに、その定説は覆えるかも知れない。いつのまにか進さんが1級の障がい者であることをすっかり忘れていた。



人口の減少と大型ショッピングモールの進出でシャッター通りと揶揄されるまで落ち込んでいる地方の商店街だが、どここい軽トラで生産者が直接とりたて野菜を売る軽トラ新鮮組！が大繁盛。やはり、消費者は地元の新鮮野菜を求めているのだ。



岩国市民にとっては、昔から馴染みの深い中通り。



早朝のひっそりとした駅前中通りアーケード街が、軽トラ新鮮組！の登場でご覧のような賑わいになり、町おこしにつながっている。



地元の自然農法普及会の生産者も軽トラに新鮮な自然農法産野菜を積んで毎回出店している。



山口県◆岩国市

岩国駅前中通りアーケード街

軽トラ新鮮組！

## マーケットインフォメーション

商店街活性化を目的に岩国市中通商店街振興組合の主催で平成21年よりスタートさせたイベント。近隣の産地（里山）との交流促進の意味合いも含まれており、生産者にとっては直接消費者と交流できる貴重な場となっている。

岩国市の主に山間部、農業地帯から米、野菜、卵、蜂蜜、花等の農畜産物やその加工品、海産物を販売。MOA自然農法岩国普及会からも数名の生産者が野菜等を軽トラに積んで出店している。

40～80代の幅の広い女性が中心に買物に訪れる。

毎月第3日曜日の午前10時～14時頃まで開催しています。

主催者

仲間

来場者

開催日



黒板に今日の野菜を書いて販売する生産者。なかなかオシャレだ。



## アクセスマップ



岩国市麻里布町3丁目

ミズタマソウの子房にまとわり付いた水玉



(文・写真 勝倉光徳)

やがて実った2個の果実は裂開することなく、実に付いたかぎ状の毛により動物などに付着して、遠くに散布されるという仕組みになっています。生育条件が半日蔭で湿度の高いところですので、生育場所が限られていますからなかなか見つけられません。当農場では北西側斜面の小川付近の道端でよく見かけます。

## 大仁農場の山野草

水玉のような小さな白い花を咲かせる

ミズタマソウの花は目立たなくとも朝のうちは水滴がよく目につきます。今回は、アカバナ科ミズタマソウ属ミズタマソウを紹介いたします。ミズタマソウの花は小さな白い花びらが2枚付きます。その先端が深くさげているので4枚の花びらのように見えます。その花よりも目立つのが、種子になる子房の外側の毛に夜露がついた水滴で、それが水玉のように見えることからこの名前が付きました。



オバマ氏が米国の現職大統領として初めて原爆被災地の広島を訪れ「核兵器なき世界」を願う志を語った。その評価は種々あるにしても、これはやはり世界が注目する歴史的価値の高い出来事にちがいない。私は、このニュースに心驚かせながら、核兵器廃絶を目指した平和運動に生涯を捧げた秋月辰一郎博士（1916～05）について触れたいと思う。博士は、ナガサキ原爆投下（1945年8月9日）の爆心地から1.4kmに位置する浦上第一病院（現、聖フランシスコ病院）で被爆しながら、無数の負傷者の救護活動に挺身したことも知られている。著名な永井隆医師は博士の恩師にあたる。幼少から病弱の身をかこちながら、人間の身体・健康や食べ物に特に強い興味を抱き続けてきたといわれている。

爆心地から500m以内に住んでいた人たちは、8月15日までに

## 自然農法の価値を生み出す時代

亡くなった。500mから2kmの距離で被爆した人々は、9月下旬までに次々に犠牲になっていった（秋月辰一郎、『死の同心円―長崎被爆医師の記録』、1972）。博士は当病院の院長として職員と結核患者や原爆負傷者の合計100名ほどを、悪心、嘔吐、血便や激しい疲労感などの自覚症状と闘いながら統率していた。原爆による破壊が著しい病院ではもはや医療手当がなかったといつてよい。そのような条件下で博士が実行したのは、自らが永く地道に試みてきた食事療法の実践であった。味噌汁と玄米食に、できるだけ塩分を摂取させ、砂糖は禁じた。海藻やカボチャなどの野菜食を重視する。爆心地から時間の経過とともに拡大する死の輪が自分たちにも迫ってくる切迫感の中でこの実践を徹底させた。その結果、博士の病院からはいわゆる原爆病で亡くなる人は一人も出なかったのである。

る。

放射線の生体への影響は、一般的に、被爆によって体内に2次的に生ずる活性酸素などのフリーラジカル（遊離基）の働きによって起こる。それは、非常に不安定な化学種でDNAなども容易に反応して生体に悪い影響を与える。

私は、かつて静岡大学から京都大学原子炉実験所に度々泊まり込みで赴き放射線の稲への影響の研究を行っていた。その中で、フリーラジカルを除去する物質によって、稲の放射線障害は軽減することを明らかにしている。人間の場合は、緑黄色野菜や特定の食べ物の摂取が放射線の影響や癌化を抑える有効な手段になる

事療法の研究や住民の治療に当たっている。その間、有機農業の試みも行っている。しかし、周囲の人々から真摯に説得されて、ようやく4年の後もとの病院（聖フランシスコ病院）へ戻り、医師として、核兵器廃絶の平和運動をしながら89年の生涯を終える。

われわれは、放射線以外にも農薬、化学肥料、食品添加物や電磁波など身体や環境を脅かす無数の要因に取り巻かれて生活している。体内にフリーラジカルが生成される機会にいとまがないのである。しかし、同じ被爆を受けても、その障害程度は食べ物によって大きく軽減される可能性がある。自然農法が、身体の自然治癒力を高める食べ物創造する業として、長い年月をかけて証してきたことは確かである。今こそまさに自然農法の価値を生み出す時代であると私は考えている。

放射線の影響は、一般的に、被爆によって体内に2次的に生ずる活性酸素などのフリーラジカル（遊離基）の働きによって起こる。それは、非常に不安定な化学種でDNAなども容易に反応して生体に悪い影響を与える。



大仁農場では、5月下旬に田植えが始まった。

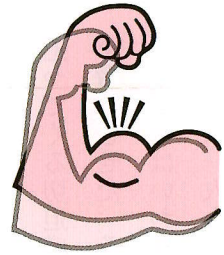
自然農法が、身体の自然治癒力を高める食べ物創造する業として、長い年月をかけて証してきたことは確かである。今こそまさに自然農法の価値を生み出す時代であると私は考えている。



# 食事法 と健康

元気になる  
食事を

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



朝食は家族と一緒に  
というのが昔は普通だった。  
しかし、今や半分の子供たちが  
家族と食べていない現実がある。

「朝ごはんよ。早くおきて」「お母さん、まだ眠いよ」「今日からみんなで食べるって約束したでしょ。お父さんが待ってるよ」「あつそうだった、起きなきゃ」何かと忙しい現代は、家族の食生活のリズムが合わず、家族それぞれが一人で食事をする事が多くなっています。

子どもの朝食の共食<sup>※1</sup>状況を調査した平成19年度の実態調査<sup>※2</sup>では、家族そろって食べるは20%、おとなの家族の誰かと食べるは22%、子どもだけで食べるは20%、一人で食べるは34%、その他4%となっており、半数以上の子どもがおとなの家族と一緒に食べていない結果となっています。

このような状況は、今の時代では仕方がないことかもしれませんが、健康問題を始めさまざまな点で、良くない事態が表れています。

例えば、家族との共食頻度が低い児童は、肥満や過体重が多い現状

## 食事は家族と一緒にとりましよう

となっています。これは、子どもだけの食事の場合、親は子どもが食べたことのある物や好きな物を与える傾向となり、その結果、子どもは食べ過ぎて太ってしまいうなど、栄養バランスを崩しやすくなることを表しています。

それと逆に、家族と共に食事を食べる子どもは、栄養バランスなど食生活の状況が良いこと、具体

的には、週に3回以上共食している子どもは、ごはん、魚、野菜などをよく食べるなど、食物摂取状況が良好な傾向にある、との調査結果も示されています。また、幼児の規則正しい生活習慣や父親(夫)の協力的な育児参加と関連があるとのことです。

そして、最も注目すべきは、共食頻度が高い児童は、精神的な健康状態が良好との調査結果です。一緒に食べることで、子どもの心が安定する。そして、健康になる。健やかな子どもを育てる、その

の基本が【共食】にあります。このことは、おとなにも言えることで、共食は健康的な生活の基本であり、私たちの生活習慣の重要なテーマです。

内閣府が策定した第三次食育推進基本計画には、平成32年度までに朝食または夕食を週に11回以上は共食するとの目標が示されています。1週間に合計14回ある朝食

と夕食のうち11回を共食するには、努力と工夫が必要です。

家庭だけでなく地域や学校、会社など、人が生活するあらゆるところで、一緒に食べることで心身に良い結果となるように、今より少し努力して取り組むことが必要ではないでしょうか。

特に、子どもの正しい食生活に与っては、夫婦や家族が協力して共食に努めることが大事で、そうすることで、ごはんを主食に、魚や野菜の主菜、副菜を取り入れた、栄養バランスのとれた食生活が子どもに根付いていきます。

これらのことを念頭において、互いが【共食】に努力してまいりましょう。

このコーナーが  
マンガに  
なりました



「食事法と健康」に掲載されている内容がマンガになってネット配信されていますので、ぜひご覧下さい。  
URL moasyokuiku.blog.fc2.com

※1「共食」とは、複数の人が一緒に食事をとること。

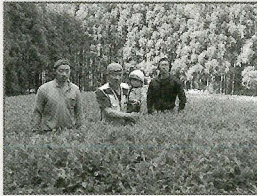
※2「児童生徒の食生活等実態調査」(独)日本スポーツ振興センター



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。



生産者の家族の皆さん

自然農法産  
**遠赤外線火入れ茶**  
注文期間 7月1日～8月末  
発送期間 随時  
値段 500円 / 1袋  
◎消費税込み、送料別

注文先

〒421-1114 静岡県藤枝市岡部町羽佐間 648-1 (有) 小葉香  
FAX (054) 668-0428 TEL (054) 668-0843

限定数量 なくなり次第終了  
発送形態 100g / 1袋 ※1万円以上は送料無料  
支払方法 郵便振替を同封  
クロネココレクト便(代引き)も選択可

静岡県  
藤枝普及会



生産者の沖縄マンゴー生産研究会のみなさん

**マンゴー (アーウィン)**  
注文期間 7月1日～7月31日  
発送期間 7月中旬～8月上旬  
通常価格 6,000円 ◎消費税込み、送料込み  
生産者・賛助会員価格 5,000円

注文先

沖縄県国頭郡大宜味村大保 326-37 MOA 大宜味農場  
FAX (0980) 43-2279 / TEL (0980) 43-2641 (安慶名まで)

限定数量 なくなり次第終了  
発送形態 1kg (化粧箱 L,M/2～4玉)  
支払方法 お届けの翌月10日頃までに振替用紙を郵送または同封

沖縄県  
沖縄マンゴー生産研究会

MOA 商事『MOA つうはん』 〒413-0011 静岡県熱海市田原本町 9-1 熱海第一ビル7階

ご注文は **MOA つうはん**



ご注文窓口

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)



生産者の松浦さん

**さつまいも (坂出金時)**  
注文期間 7月1日～8月20日  
発送期間 7月下旬より発送  
値段 3,800円

◎消費税込みの値段です。  
◎別途送料 600円 (沖縄・離島は実費をいただきます)  
限定数量 なくなり次第終了  
発送形態 5kg箱 (S～2L サイズ混合)  
(3ケース1梱包にて発送可)

香川県  
中讃研究会



生産者の前田さん

**プラム (太陽)**  
注文期間 7月1日～7月25日  
発送期間 7月下旬より発送  
値段 3,000円

◎消費税込みの値段です。  
◎別途送料 800円 (沖縄・離島は実費をいただきます)  
発送形態 1箱 (3～5玉×4P)  
(1箱単位の発送)  
(クール便)

佐賀県  
伊万里普及会

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**



ご注文窓口

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

◎消費税込み ◎送料込み (沖縄・離島は別途 500円)

※パルセレクトは電話のみのご注文となります。

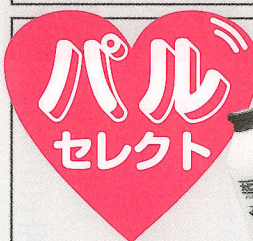


お試しセット

**大仁特選 旬野菜 お試しセット**  
注文期間 7月1日～8月末  
発送期間 ご注文より1週間～10日前後  
値段 3,000円  
生産者・賛助会員価格 2,500円

※セット内容の変更はできません。  
限定数量 50セット  
発送形態 大仁牧場産の牛乳(900ml)と鶏卵(10ヶ入)&旬野菜(クール便でお届けします)

静岡県  
大仁農場



セット内容を自由に選びたい方はこちらから。

大仁牧場珈琲牛乳 900ml



大仁牧場牛乳 900ml

+

**旬野菜**

旬野菜は時期によって品目が変わってきます。

+

生産者 賛助会員 価格  
乳製品、卵、旬野菜の自由な組み合わせを電話で注文を承り～

**= 3,000円 セット**

の内容に調整してお届けします。

静岡県  
大仁農場

欲しい商品だけを選んで電話で注文できるサービスです。

大仁牧場鶏卵 10個入り

注文期間 7月1日～8月末  
発送期間 ご注文より1週間～10日前後

※一般は3,500円のご提供になります。



# お便り回覧板

## 食

「食」の関係で健康で私自身大きな体験をしています。仕事夜10時頃帰宅し、家に在る物で済ます生活でしたが、仕事を辞めて3食きちんと守ってからの体調は良くなりました。大事なことです。  
(北海道 長谷川芳子)

## お

「おいしい」が空しく響く。「体が弱って普通の米が食べられない」という人も「話を聞く」等、共感するところが多く、「食べ物のおいしさは、舌の味覚によるといふより、むしろ身体全体で感知するものである」と身体を癒すものでなければならぬ」という博士の理論に納得強く魅かれました。  
(青森県 福沢幸代)

## ス

ナッフエンドウと海老のパスタを作ってみました。エンドウ豆は数々の栄養がそなわっている、食べやすい、色どりがよい、サヤごと食べられるので大好きな野菜です。  
(東京都 貝瀬久子)

## エ

ツセイの「おいしい」たべものを何気に読み、その後何度も何度も読み返し、何か納得し、心から拍手を送りたくまりました。自己中心的に利便性を追究する

## 震

現在世相を憂いました。  
(神奈川県 夏目みち江)

「震」が結んだ縁を読んで感動し胸がつまりました。メディアで見ても勇気づけられ、1個のトマトでももの考え方がかわり、2人で夢を共有し、本当に夢のような絆ですね！。がんばって、また誰かに、1人でも多くの人に夢のバトンをわたしてください。  
(愛知県 横松節子)

## 生

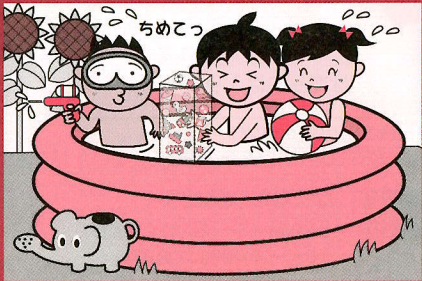
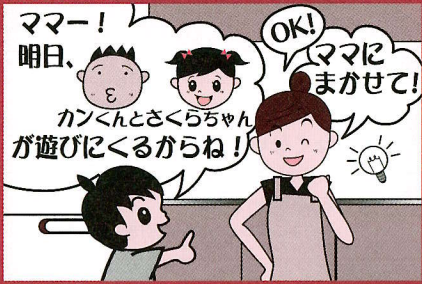
後1ヶ月でアトピーになりました。自然食を徹底することにより、1年で改善され、高校3年になりました。ラガーマンとして頑張っています。朝食で生体リズムを正常に保つのが、「1日のスタートは朝食から」を大切に4人家族で毎月40kgのお米を、自然の恵みに底力を頂いて感謝しております。  
(兵庫県 松本美恵子)

## 私

「私」の住まいの近くには田が広がっていて田植えも終わります。水田が昔の人の知恵で鋤床層をつくり、水が消えないようになっていくことを知りました。ウォーキングしながら、田の下は粘土質なんだろうかというも思っていたところでした。  
(鹿児島県 田代佳子)

# ちよこつとエコママ vol. 37

「夏のひんやり大作戦!!」 たて☆りえ



# 年齢

7月

新月▽4日

上弦▽12日

満月▽20日

下弦▽27日

8月

新月▽3日

上弦▽11日

満月▽18日

下弦▽25日

# プレゼント

今回は『さつまいも』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。

締切 8月5日  
(金)  
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

# スツクピト

青森の三上新一さん  
に黄綬褒章

青森県の中里町自然農法研究会の三上新一さんが平成28年春の叙勲で黄綬褒章を受章しました。同氏は平成21年に農林水産祭天皇杯を受賞しており、引き続きの快挙です。

三上さんご夫妻は、5月17日に農林水産省での伝達式に出席、続いて皇居を訪れ天皇陛下からお言葉をいただきました。三上新一さんは喜びの中で「受章は支えてくれたみなさんのおかげ」と語っていました。同氏は、半世紀以上にわたり自然農法による米づくりに携わり、弛まぬ技術開発と地域の農業振興に尽力し、平成5年の大冷害時に自然農法で打ち勝ったことも話題になりました。このような活動が評価されて今回の受章につながりました。



黄綬褒章の授賞式に臨む三上さんご夫妻。



# ぶどう豆乳ゼリーをつくりましょう



① 30gのぶどう（無農薬）の皮をむかずに刻み、種をとる。余ったぶどう（分量外）はミキサーにかけて100ccの果汁を作り、その半量と同量の水を鍋に入れる。



②①の鍋に粉寒天と砂糖を加えて火にかけ、沸騰したら弱火にし、2分ほどかき混ぜながら煮て、寒天と砂糖を完全に溶かす。



③濡れ布巾の上に②の鍋を置き、少し冷ましてからぶどう果汁の残り半量を加える。



④①の刻んだぶどうをカップに入れ、③をカップの半分まで注ぎ入れ、冷蔵庫へ入れて冷やし固める。

ぶどうには、糖質が含まれており、脳や体のエネルギー源となります。通常、糖質は体内で分解されブドウ糖になり、エネルギーとして活用されるのに対して、ぶどうにはブドウ糖や果糖という形で含まれているため、即効性のあるエネルギー源となり、疲労回復

ぶどうは、生食はもちろん、乾燥させてレーズンにしたり、ワインやブランドーのアルコール飲料となったり、ジュース、ジャム、ゼリー、缶詰などの原料として、様々な品種があり世界各国で親しまれている果物です。



として夏バテ対策にも効果があります。赤や黒ぶどうの皮にはポリフェノールが豊富に含まれており、血栓ができるのを防いだり、ガンや老化の原因になる活性酸素を除去する抗酸化作用の働きがあります。



※冷蔵庫で冷やし固める時間は除く。

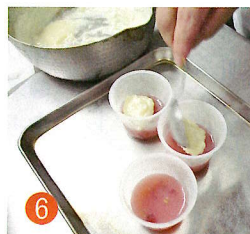
調理時間	エネルギー	塩分
25分	49kcal (1個)	0g (1個)

## 使う材料 (カップ型3個分)

上段 (ぶどうゼリー)	
○ぶどう (無農薬)	30g
○ぶどう果汁	100cc
○砂糖	小さじ1
○粉寒天	小さじ1
○水	50cc
下段 (豆乳ゼリー)	
○豆乳	100cc
○砂糖	小さじ1
○粉寒天	小さじ1
○水	50cc



⑤豆乳半量と水、粉寒天と砂糖を鍋に入れ、火にかけ沸騰直前で弱火にし、2分ほどかき混ぜながら寒天と砂糖を完全に溶かす。氷水で少し冷ましてから豆乳の残り半量を加える。



⑥冷蔵庫から④のカップを取り出しゼリーが固まっていれば、上から⑤を注ぎ入れる。



⑦再び冷蔵庫へ入れて、冷やし固める。

※寒天は常温でも固まるため、作る途中で固まってしまった場合は、再度、加熱して溶かしてみてください。

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

健康野菜クッキング

# とうもろこしのかき揚げ

トマトおろし添え



## 作り方

- ①まず最初にトマトおろしを作ります。トマトは湯むきをして粗みじん切りにする。大根は擦りおろして水分を切っておく。トマトと大根おろしを混ぜ、ミネラルシュガーと塩を加えてあえる。
- ②とうもろこしは芯に沿って粒だけを包丁で削り取る。みつばは 1 cm の長さに切る。ともにボウルに入れ、薄力粉を加え、全体にからむまで混ぜる。
- ③A を混ぜ合わせ衣を作り、②に加えて軽くまぜる。
- ④鍋に油を入れ、170℃まで熱し、③をお好みの大きさで揚げる。

写真は2人分です。

- 「材料」(8人分)
- とうもろこし 4本 (500g)
  - みつば 20本 (20g)
  - 薄力粉 大さじ4
  - 揚げ油 適量
  - A
  - 卵黄 1個分
  - 冷水 1/2カップ
  - 薄力粉 50g

トマトおろし	
トマト	2個 (240g)
大根	500g
ミネラルシュガー	少々
塩	少々

## 栄養士



一口アドバイス

アドバイザー

萬両美幸さん

とうもろこしが本格的に日本で栽培されるようになったのは、明治初期にアメリカから北海道に導入されてからと言われています。そのまま食用とする以外にコーンスターチやコーン油などとして利用したり、畜産業での飼料とされたりしています。

とうもろこしには、炭水化物やビタミン、ミネラルがバランス良く含まれており、脂肪酸の一つです。

あるリノール酸も豊富に含まれています。リノール酸は、必須脂肪酸と呼ばれ、体内で合成されないため、積極的に食べ物から摂取したい成分の一つです。血中のコレステロール値の上昇を抑えるなど、動脈硬化予防に効果が期待できます。また食物繊維も豊富で、腸内環境を整え排便を促し、大腸がん予防になると言われています。

とうもろこしには、炭水化物やビタミン、ミネラルがバランス良く含まれており、脂肪酸の一つです。