

NPO法人

「畑と田んぼ環境」再生会

〜農ある生活を楽しむ〜

「畑と田んぼ環境」再生会
H25年4月25日、会報8号
編集：仲野 忠晴
<http://hatake-tanbokankyo.org/>

体の自然に則した食を考える



● 混乱する食の情報

今食べているものが6時間後に自分の体の一部になります。食べた物から私達の体が作られる事実を考え、てみると、食は健康を考え、自分自身を大切にすること、最も重要なことの一つと言えます。しかし、「どういう食が良いのか？」という答えを探してみると、いろいろな疑問が出てきたり、様々な情報に振り回されてしまいます。

養を取るために三〇品目のものを食べなさい」という意見を聞けば、それは様々な食材から栄養素を過不足なく取りなさいということ、もつともだと思えます。しかし、実際に世界各地の食生活を見てみると、その意見には首を傾げたくなくなる事実が出てきます。例えば、氷上に住むイヌイットは、ほぼ一〇〇%肉食でほとんど穀物、野菜、果物は食べられません。また砂漠地方に住むベドウィン族もナ

ツメヤシの実とラクダのミルクで、ほとんど野菜を食べない食生活です。この他にも、ニューギニアの一部の原住民は、ほとんど辛しか食べない人たちもいます。それでも何千年、何万年と生きてきています。しかも、自然界の動物を見てみると、牛が草ばかりを食べているように、基本的には単品で同じものばかりを食べています。偏食で多様な食材を食べていません。また、食に関する理論も

いろいろです。例えば、同じ玄米食を勧められても、片方は野菜は煮て食べる、塩分はしっかりと取り、水分は減らそうと言っています。もう一方は、生野菜を勧め、塩分を減らし、水分をしっかりと取ろうと反対のことを言っています。このように食生活に関する本も意見が様々なため、一〇冊読んだ人は、そのうちの一つを信じて突っ走る、三〇冊読んだ人は理論の矛盾に悩み、イローゼになる、一〇〇冊読んだ人は食品のダメだしで何も食べられなくなると揶揄する人もいます。

● 食性と食文化



では、人間にとって自然に則した食とは何でしょうか？
それには、食生活を「食性」と「食文化」という二つの視点から考えていくと、この混乱はある程度整理されてスッキリしてきます。

まず食性ですが、これはライオンやトラが肉食性で、牛や馬、羊などが草食性というように、個々の生物種に適った食べ物のことです。では、ヒトの食性とは何でしょうか？これは野生動物と同じように、形態と能力、体の構造を観察し調べていけばわかります。簡単にまとめるとヒトの特徴は、肉食獣のような鉤爪ではなく平爪である、歯は切歯から臼歯まで鋭く上がった歯を持つていない、草食動物の特徴である咀嚼をして食べ物を食べる、他の動物と比べてデンプンを消化するアミラーゼという消化酵素の分泌が非常に多い、食物を発見するための感覚器官として視覚は発達しているが聴覚や嗅覚はそれほど優れていない、腕力や脚力は、それほど優れていない、ということになります。

また、多くの動物と比較してヒトの母乳は、乳糖の量が多く、タンパク質とカルシウムが少ないのが特徴

母乳と牛乳、ヤギ乳の栄養価 (100g当たり)

栄養価	人乳	牛乳 (生乳)	ヤギ乳
エネルギー (kcal)	65	59 (60)	63
蛋白質 (g)	1.1	2.9 (2.9)	3.1
脂質 (g)	3.5	3.2 (3.3)	3.6
糖質 (g)	7.2	4.5 (4.5)	4.5
カルシウム (mg)	27	100 (100)	120
リン (mg)	14	90 (90)	90
鉄分 (mg)	0.1	0.2 (0.1)	0.1
ナトリウム (mg)	15	50 (50)	36
カリウム (mg)	48	150 (150)	220
ビタミンA (IU)	170	110 (120)	120
B ₁ (mg)	0.01	0.03 (0.04)	0.04
B ₂ (mg)	0.03	0.15 (0.15)	0.14
C (mg)	5	0 (2)	1
糖質 エネルギー比	44.5%	30.8% (30.4%)	28.7%
蛋白質 エネルギー比	6.8	19.9 (19.6)	19.7
脂質 エネルギー比	48.7	49.3 (50.0)	51.6

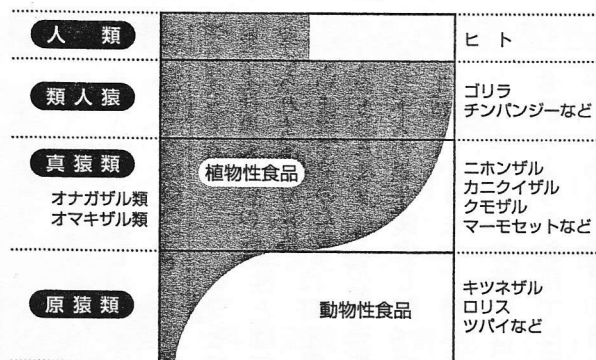
栄養成分は『四訂 日本食品標準成分表』による。

子の成長速度と母乳の成分
(アブデルハルデン・ブンゲによる)

種別	体重が出生時の2倍になるまでの日数	母乳中のタンパク質 (%)	母乳中のミネラル (%)
人	180日	1.1	0.2
馬	60日	2.0	0.4
牛	47日	3.5	0.7
やぎ	22日	3.67	0.77
羊	15日	4.88	0.84
豚	14日	5.21	0.81
猫	9日	7.0	1.02
犬	9日	7.44	1.33
うさぎ	6日	10.38	2.5

松村達雄著『母乳主義』より転載

霊長類の進化と食性の変化の模式図



『食と健康を地理からみてみると』(島田彰夫著) から転載

になっていきます。ちなみに、発育に時間がかかる動物の乳は、高糖質、低蛋白、低カルシウムです。反対に短期間で発育する動物では、糖質は少なく、タンパク質やカルシウムの含まれる量が多くなります。そして、離乳後の食物の脂質エネルギー比が著しく減少しますが、母乳の糖質エネルギー比が高い動物では、離乳後の食物の糖質エネルギー比も高くなっています。なお、

離乳後の食事と比べて乳中に含まれる脂肪が多いのは、まだ体温調節が未発達のため脂肪分を多く供給するためだと言われています。以上のことから考えると、ヒトの食性は、デンプンを多量に含む穀類やイモ類を中心とした植物性で、高糖質、低タンパク、低カルシウムが基本であると推測できます。

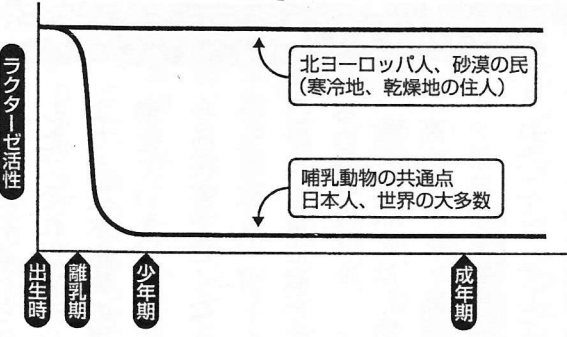
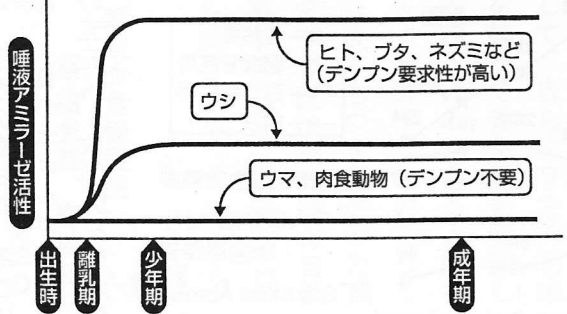
次に食文化ですが、これは人間固有のもので、各地域に移り住んで生活している人たちが長い年月をかけて作り上げた食の体系です。人間が他の生き物と違って食の多様性があるのは、熱帯地方を起源とするヒトが文化を持った人間となり、発祥の地から離れて各地域に分布するようになっていったからです。当たり前のことですが、食べ物はその地域の自然が提供するものの中から選ばなければなりません。特に高緯度の寒帯

に住む人たちは、食用植物の生育が困難なため、ヒトの食性を満たす食材を乳や肉で代用させた食文化を作ってきました。このため人間全体の食を見てみると、ベジタリアンから肉食者まで幅広くなるのです。図の霊長類の進化と食性の変化の模式図を見てみると、人類に近づくにつれて食物の植物化が進みますが、ヒトの段階でこの流れが乱れるのはこのためです。

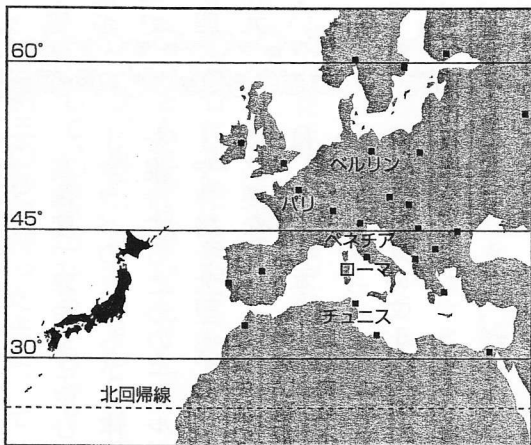
●環境と体の適応

興味深いことは、人間がその地域の気候や食生活に合わせて身体を変化適応させてきたことです。例えば、寒い地域に適応するために体を大型化させたのもその一つです。もともと、これは人間だけでなく、他の恒温動物でも寒冷地に生活する個体のほうが温暖な地域に住む個体よりも体が大きくなります。体重に対する体表面積の割合が小さくな

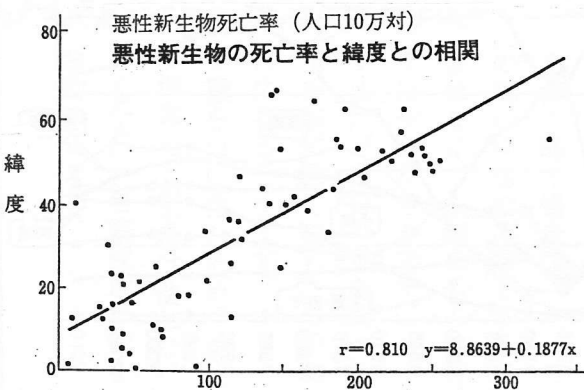
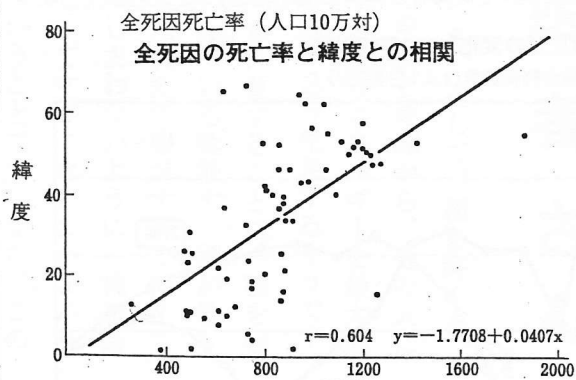
下図は、「食と健康を地理からみてみると」から転載



ラクターゼ活性の経年変化 (レンニン、ガラクトキナーゼなども同じ)



日本とヨーロッパ・アフリカ (同一緯度・同一縮尺で示す)



って体熱の発散を防ぐためです。反対に熱帯であれば、体熱を発散するために体は小さくなります。温暖な地域に住む人たちに比べ寒冷地に住む欧米の人たちの体が大きいのはこの理由からです。このことから考えると、環境への生物学的な身体の適応性を無視して、体格を欧米人並みにするのがいいことなのかという疑問が出てきます。

また、肉や乳製品を常食する北ヨーロッパの人や砂漠の民は、腸の長さが短くなったり、離乳後も乳糖分解酵素が分泌し続けるようになりましした。肉や乳製品の栄養を消化吸収・排泄するための体の適応です。哺乳動物一般であれば離乳期を過ぎれば乳糖分解酵素が分泌されなくなるので、世界の多くの人は、牛乳を飲んでも消化ができず、お腹の調子を悪くなるのはこのためです。また、乳糖を分解してできるガラクトースを分解する酵素ガラクトキナーゼがないため、チーズやヨーグルトが若者の白内

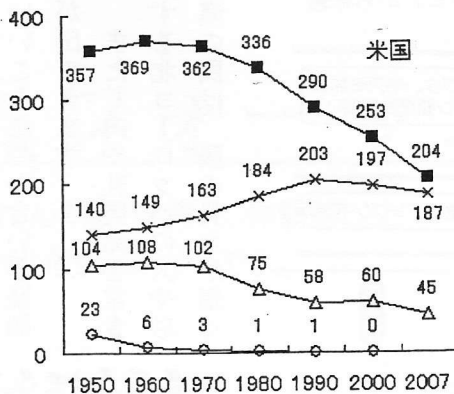
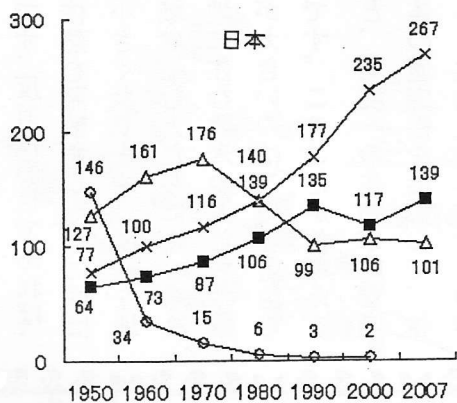
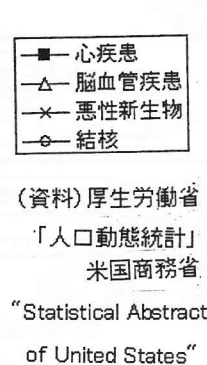
障の原因になつていという研究報告(社団法人中央酪農会議「牛乳の栄養学的および生理学的効用に関する総合研究」)もあります。このことは、地域性を無視した食文化を考慮なしに受け入れると、長い年月の中で特定の地域生活に合わせて発達してきた身体には、適応できない場合があることを示しています。



●ヒトの食性の重要性
ところで、ここで大事な問題にぶつかります。それは、各地域で培われてきた食の体系を尊重するにしても、ヒト本来の食性から離れた食生活をした場合は、どうなるのかということですね。今の日本では、交通手段の発達とそれに伴う交易で世界中の様々な食材・料理を食べることができ、まさに多彩な食を満喫できます。いろいろな食文化の料理を食べることは、食の楽しみの一つかもしれません。

しかし、高緯度の地域になればなるほどガン、心疾患、脳血管疾患、消化性潰瘍などの高い死亡率の相関関係を示す研究結果を見ると楽しんでばかりもいられません。実際、食の欧米化にもなつて日本でもガン・心疾患、糖尿病をはじめとする生活習慣病、アレルギー疾患などの増加、体力・視力、生殖能力の低下などが起こっているからです。そして、食生活をヒトの食性に合わせ変えていったアメリカでは、日本と反対のことが起こっています。

一九七七年にマクガバンレポートが公表され、そこには「1日のエネルギー摂取の五五%〜六〇%を炭水化



(資料)厚生労働省
「人口動態統計」
米国商務省
“Statistical Abstract
of United States”

死因別死亡率の推移(人口10万人当たり)

物で摂るのが望ましい」という結論が述べられていました。それ以来タンパク質よりも炭水化物の摂取量が増えていき、この四〇年で心筋梗塞で亡くなる人が四〇%も減り、ガンも一九九〇年代を境に減ってきているのです。

食の欧米化は、明治時代に高タンパク・高脂肪のドイツ栄養学を無批判に受け入れたこと、そして、戦後アメリカの食糧戦略に基づいた食生活改善運動(脂肪を多量に摂取するための「油いため運動」、牛乳、肉、卵の摂取の普及)の順に進んできました。もともと、これは戦中・戦後の食糧難も大きく影響しています。子供の頃のひもじい体験、親が本来作ってくれたはずの昔ながらの家庭料理をほとんど食べないで育ったことが、伝統的な日本の食の断絶を生んだわけです。そして、日本の家庭の食が回復する前にアメリカの援助物資や洋風食の洗礼を受け

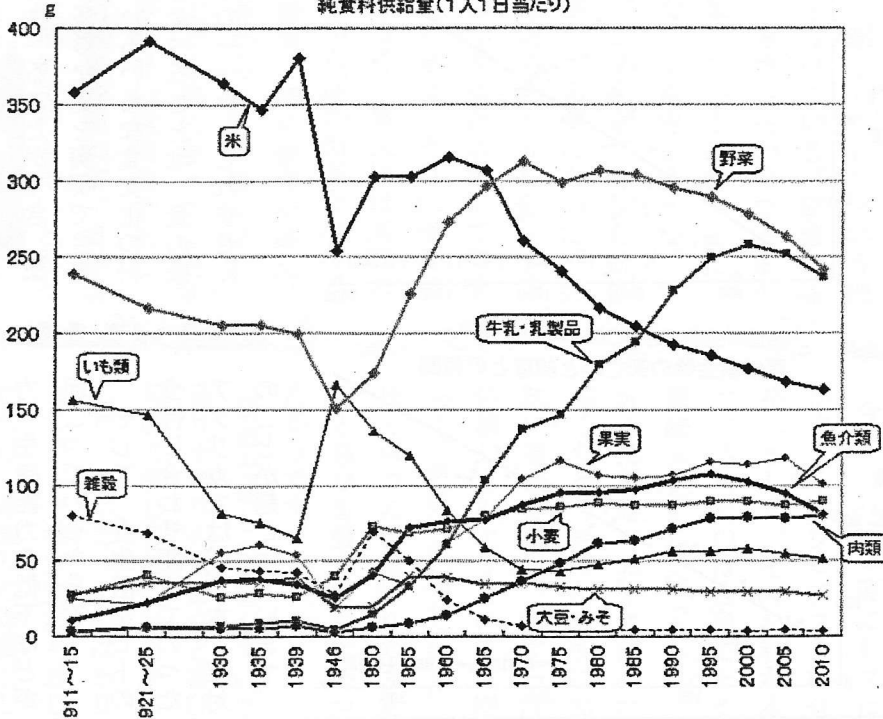


たこともその要因になっています。

高緯度で寒冷地に住むヨーロッパの人たちが、体温を維持するためのエネルギーや体格を大型化するために必要なカロリーと栄養量は、当然日本人よりも多くなるはずですが、文明開化当時から欧米の文化・文明、体格への憧れがあったのでしよう。また、戦後の激変期に生きてきた人たちが古いものを否定し、新しいものを求めてきたこともあったのでしよう。しかし、ヒトの食性から離れた寒冷地の食の体系や栄養学を日本人に適用してもうまくいくはずがありません。そして、体はそのことを病気というメッセージで伝えていきます。日本人が日本という風土の中で育んできたヒトの食性と食生活を調和させた見事な食文化をここで正当に評価し再構築していく必要があります。



食生活の変化(1910年代以降)
純食料供給量(1人1日当たり)



●日本の食文化に感服

ちなみに、明治時代に訪れた欧米人の見聞録を読むと、江戸時代までに確立された食文化によって日本人が非常に健康で体力があったことが驚きをもって書かれています。明治時代に医学教育と研究で活躍したドイツ人のベルツが東京から



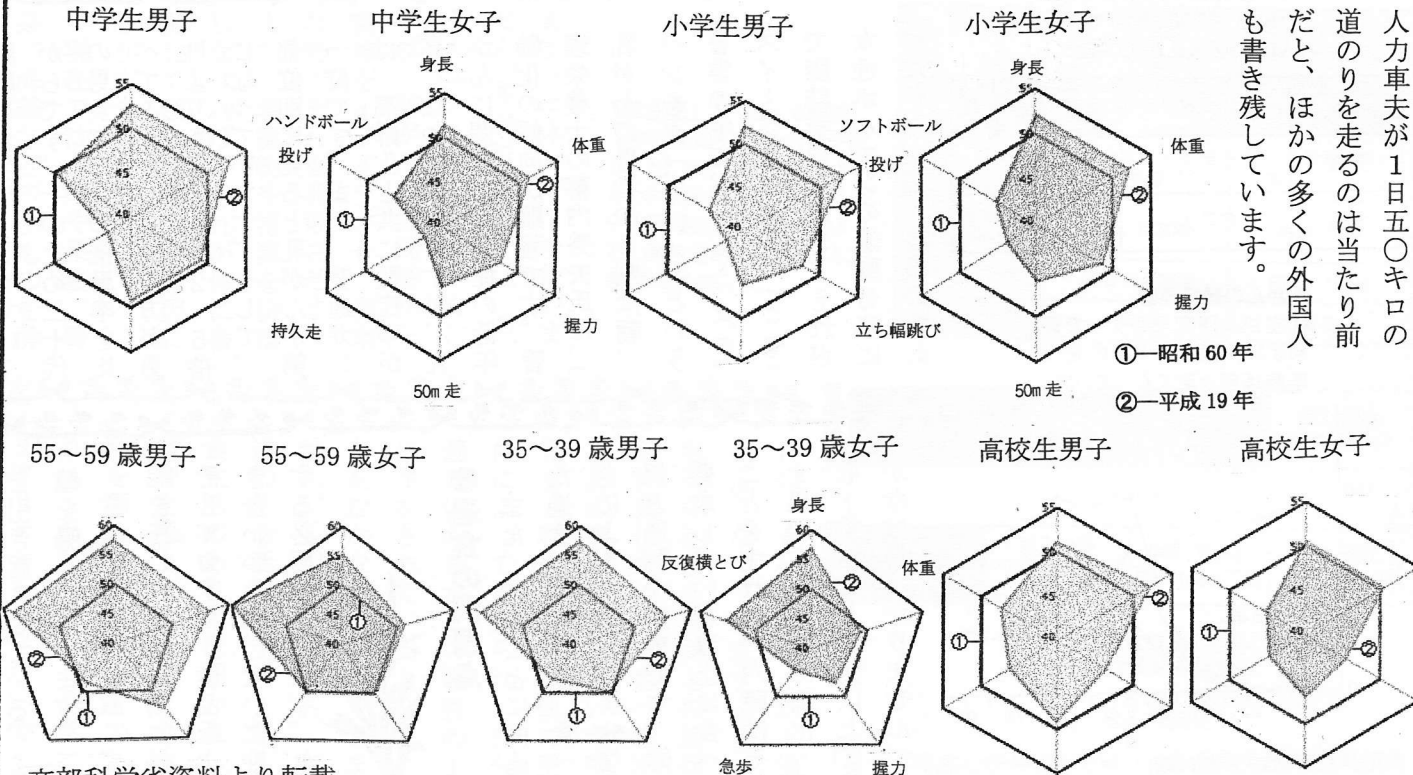
日光(一一〇キロ)まで行ったときの記録を紹介しておきます。

それによると、1度目は馬車で行き、途中で馬を6回乗り換えて十四時間かかったそうです。そして、2度目は人力車に乗っていったところ、その車夫は一人で十四時間半で行ってしま

つたそうです。ベルツは、馬よりも車夫のほうがすごいということを実験を始めて、二十二歳と二十五歳の人力車夫を2人を雇い、彼らの食事を調べながら、八〇キロの男子を人力車に乗せて、三週間の間、一日四〇キロづつ走らせました。車夫が日常食べていたものは、米、大麦、ジャガイモ、栗、ゆり根などで、ドイツの栄養学からすると脂肪量はその基準の半分、タンパク質は六〇から八〇%で、炭水化物はその基準よりも非常に多いものだったそうです。それで、当時のドイツの栄養学にあわせて肉を買い与え、タンパク質で炭水化物の一部を補おうとしましたが、3日で疲労が激しく走れなくなりました。そして、元の食事に戻したら、また元気に走れるようになったという結果でした。ベルツはこの実験からも日本の食事の持つ力に感心したと書いています。当時の

人力車夫が1日五〇キロの道のりを走るのには当たり前だと、ほかの多くの外国人も書き残しています。

平成19年度と昭和60年度との体格及び体力の比較



文部科学省資料より転載

●美味しさの追求と食欲の問題点

ところで、現代社会には、もう一つ注意しておかなければならないことがあります。それは、人間が食欲に美味しさを追求し過ぎたため、体が食欲をコントロールできなくなってしまうという事です。このことを「ためしてガッテン」というテレビ番組の実験で明らかにしていました。

一般的に野生の動物は、必要なだけ食べたならそれ以上は食べないと言われていきます。確かに、この番組で大量のサツマイモをニホンザルに与えても、必要以上に食べることはしませんでした。自然の甘み、塩味、うま味、脂肪であれば食べ過ぎたりはしないのです。体が自分に必要な量を適切に判断して食欲をコントロールするからです。ところが、サツマイモにバターと蜂蜜を加えてみると、いつもの4倍の量を完食してし

まったのです。甘みや油脂、だし、塩分などのうまみ成分を加えて料理された物を食べると、脳内でβエンドルフィン(快感物質)が大量に出るため、食べ過ぎを抑えられなくなってしまうからです。特に自然界には無い精製調味料、つまり、糖質一〇〇%の白砂糖、脂肪分一〇〇%の油、グルタミン酸ナトリウムほぼ一〇〇%のうまみ調味料、塩化ナトリウム九九%以上の塩で味付けされたものは、効果が抜群です。

例えば、食事を済ませた後、焼き芋、芋ようかん、スイートポテト、おさつスナックを出されたときにまだ食べられるものは何でしょうか? 焼き芋を食べる人は、まずいのでしよう。自然のものは、余分に食べようとは思わないからです。しかし、芋ようかん(芋+砂糖+塩)、スイートポテト(芋+砂糖+塩+バター)や生クリームなどの脂肪、お

さつスナック(芋十砂糖+脂肪+うまみ調味料+たつぷりの食塩)などは、この順で食べる量が増えていくはずです。何と言っても自然界には存在しない純度一〇〇パーセントの快感物質なので、食べれば脳に強烈な幸福感を与え食欲を刺激するからです。料理やお菓子類への精製調味料の使用が、体のコントロール機能を狂わせて食欲を暴走させ、スイーツやスナック菓子に依存する原因にもなっています。

もちろん、食欲をアップさせるのは、これらの精製調味料だけではありません。「過度のストレス」「睡眠不足」「グルメ情報」「見た目の美味しさや香り」「アルコール」など、私たちは「過度な食欲」を大きくさせるものに囲まれています。このような状況の中で特に気になるのが、女性の健康です。美容と健康のために良かれと思ってやっていることが、実は知らない間に高

脂肪の食生活になっているからです。そのため三十代の男女でガンの罹患率を比べてみると、女性の方が男性よりも2・3〜2・5倍になっています。そして、部位別に見ると乳がんが第一位です。また、普通ガンは、高齢化と共に発症率が高くなっていきますが、乳がんに関しては発症の低年齢化の傾向が顕著です。管理栄養士の幕内秀夫氏は、「乳がんの患者の8割は朝、パンを食べている」という著書の中で、パンやパスタ、スイーツなどを食べることで脂肪を取り過ぎ、それが女性ホルモンの過剰分泌につながり、婦人科系の病気を引き起こしている、と警鐘を鳴らしています。

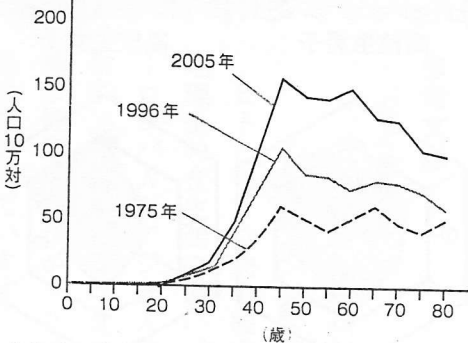
30代のがん罹患率

厚生労働省の15府県の調査(1993~2001年)より作図。人口10万人あたりの罹患率。

	30代前半	30代後半
男性	27人	50人
女性	67人	115人

乳がんの発症年齢

国立がん研究センターの資料より作図。乳がんの発症年齢は年々若くなっている。



「乳がん患者の8割は朝、パンを食べている」(幕内秀夫著)から転載

●過食の問題点

また、このことに関連した過食の問題点は、食べ過ぎによる内臓への余分な負担と過剰な栄養です。体が要求している以上に食べることをすれば、内臓はそれを処理するために消化・吸収・排泄など必要以上に働かなければなりません。た



まにであれば問題ないでしょうが、これが日常茶飯事になれば、内臓は過剰労働で慢性的に疲労していきまします。当然、このため病気にかかりやすく、また病気になるっても内臓が弱っているためその回復力も十分ではありません。この他にも、栄養の取りすぎは、体全体の免疫力を下げます。血液中には、白血球の一種でマクロファージがいます。これは、血液中に侵入してきた病原菌やウイルスなどの異物を食べて体を感じ症から初期段階で防ぐ働きをしています。しかし、血液中に過剰に栄養があると、マクロファージがこの栄養を食べて満腹になり、病原体が侵入してきても、それを十分に食べようとはしなくなるからです。食べ過ぎが、マクロファージの働きを鈍くさせ免疫力を落とすしてしまうのです。少食や断食が体の健康や免疫力を高めるのはこのためです。

●食と環境問題

以上のことから現代における食の問題を考えてみると、ヒトとしての食性を考慮しないで無批判に他の地域の食文化を導入したこと、そして、精製調味料で味付けされる料理・食品とスナック菓子・清涼飲料水の蔓延、しかも、農業は、農薬・化学肥料、遺伝子組み換え作物、肥料過多による野菜の硝酸塩窒素の問題、漁業や牧畜は、海洋汚染や成長ホルモン・薬漬けの飼育など、育てられ方にも多くの問題を抱えています。

食文化というのは、自分たちが住んでいる自然環境と深く結びつき、そこで採れる食べ物の種類、料理の仕方、食べ方などを含めた総合的なものとして形成されてきました。「何を食べるか?」ということとは、それが私達の体の一部になるわけですから、体の内なる環境問題としてとても大事なことです。この視点から食を見つめ直していくと、当

然私たちを取り巻いている自然環境の状態、いただくののちの育てられ方などへと関心が広がってきます。私たちの周りの自然環境が劣悪であれば、その中で育てられる農作物や家畜・魚介類は健康ではありません。当然それをいただく私たちも不健康になります。外と内なる環境は、別の問題ではなく、密接なつながりを持っていて切り離すことはできないのです。

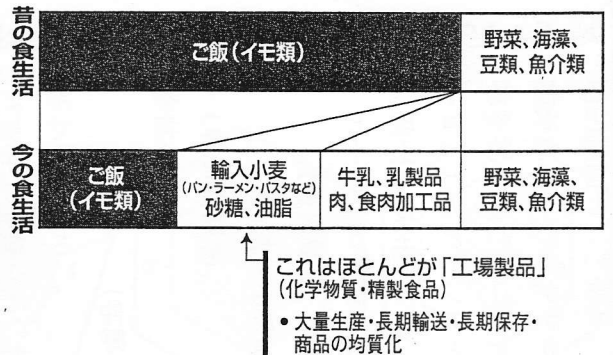
また、内なる自然としての体を「循環」という視点で見つめ直していくと、そこには、「食べ物を使いたく」「そのエネルギーを使う」「老廃物を排泄する」、この3つの循環が滞りなく行われることが、自然も生き物も大切であるということに気がつきます。しかし、現代の食に関する情報のほとんどが、栄養を取ることばかりに力点が置かれています。しかも、生活自体も便利で快適な人工的な環境、仕事もデスクワーク中心で

	アフリカの農村地域	オーストラリア 西ヨーロッパ 北アメリカ
食生活	穀類、豆類、ジャガイモ、ヤマイモなどをほとんど加工しない食事	精製した小麦粉でつくったパン、砂糖、油脂類の多い食事
食物繊維の主な供給源	穀類、根菜類	果物、葉菜
便の量(1日)	400~500g	80~120g
便の通過時間	1日半	3日

「食生活」と「便」の関係
 【食物繊維で現代病は予防できる】著/デニス・パーキット(中央公論社)の資料より作図。食生活の違いによって、便の量や通過時間も大きく異なっている。

あまりエネルギーを使いません。栄養ばかり取っても、そのエネルギーを使わなければ、体がその停滞感から精神をイライラさせ、異常な形でそれを発散させます。また、老廃物や毒素を排泄しなければ、それが体に蓄積して様々な病気の原因になります。

現在では、肉や果物、野菜、海藻などの生のものを除



「なぜ『粗食』が体にいいか」(幕内秀夫著)より転載

ければ、食べ物が多くが工場製品となっています。また、私達の生活も自然との関係が希薄になって、食べ物も自然の恵みであるという感覚も、私達の生命が他の生命によって支えられ、自分達のいのちがその犠牲の上に生かされているということともなかなか実感できません。この状況の中で、「私達の生命活動の土台となる食生活のあり方を問い直し、歴史と風土に根ざした食生活を新たに作り直していこう！」と言っても、言葉にリアリティを感じないでし

よう。
 では、どうしたらいいのでしょうか？それは、できるだけ多くの人が生活の中に農を取入れ、いのちあるものを自分で育てるといった体験を積み重ね、自然とのつながりを回復していくことです。そして、その体験の中で他のいのちを尊重し大切にすることが、私達自身身のいのちを最も活かす方法であることを心深く実感し、その感性を育てていくことです。少しづつでも「自分で食べる物を自分で育てる」ことを始めていくと、「自分が自然の営みの中で生かされている」ことを自覚することができるようになっていきます。この点から考えてみても、私達の会の活動は、とても意義のあるものだと思います。



●正しい(?) 食養法

食養法に関して私の意見を簡単にまとめておきます。

マクロヴィオティックをはじめ食に関する理論は、様々なものがあり玉石混交です。読めば読むほど、これらの理論の食い違いに混乱させられます。しかも、どの理論もその食療法で自らの病気を治して健康になつた人たちの主張ですから自信も説得力もあります。では、どうしたらいいのでしょうか？例外もあるでしょうが、やはりヒトの食性をまず基本に据えるという事では無いでしょうか。そして、できるだけ思い込みや先入観を捨てて、体に備わっている野性の感覚に素直に従うということが大事だと思えます。つまり、自分の体が本当に美味しいと感じているのかどうかという感覚を最優先にしておくことです。そして、食欲のないときには食べないという事です。理由は簡単です。体に必要なものは、「美味しい」、必要ないものは、「まずい」と感じ、そして、体の治癒にエネルギー

を集中させたいときは、食欲が無くなるからです。他の生き物と同様、生きていくために必要なことは、すべて本能に組み込まれています。実際、難しい理論など知らなくても、他の生き物は本能に従って好きなものを好きなだけ食べて、あるいは食べないで健康に生きています。自分にとって

最も必要なものを教えてくれる体の感覚を無視して知識や理論に自分を当てはめることばかりしていると、体の感覚と理論のギャップから混乱と葛藤が生じます。日々変化していく個々人の体が本当に必要としているものを事細かに教えることが出来るのは、自分の体の感覚だけです。ですから、大事なことは、自分自身の体の感覚を信頼し任せることなのです。生命の精妙深遠さは、理論を遥かに超えたものであることを忘れないでください。

もちろん、精製調味料は要注意です。しかし、ヒト

の食性に合った自然な食物を主に食べていけば、体の感覚は敏感になっていきます。もし、自分の体の感覚に自信のない場合には、朝断食、ソフト断食、断食などを勧めます。

最後に大事なことを一つ、食に関して自分の体が「美味い」と感じるということが大切のように、自分自身の心が「うれしい」「楽しい」「ワクワクする」「心地よい」「安らぐ」などの気持ちを感じれば感じるほど、私達は生き生きして元気になっていきます。また、そのことが、他の人を元気にしていきます。そして、豊かなつながりも広がってきます。

ですから、どんなに素晴らしいと納得した理論でも、それを実践して自分が元気で幸せにならないならば、その理論は自分に合っていないか間違っています。また、それを実践している人の周りの人も同様に元気で幸せになっていなければ、実践の仕方やその理論が間違っています。大事なことは、「楽しく心豊かに、そして幸せに生きる」という目的であって、そのため手段ではありません。目的は一つでも手段は、いろいろとあるからです。ですから、何をやるにしても、いのちと深くつながっている自分自身の心と体の感覚や感性を信頼し、それと対話を繰り返しながら、いのちが喜ぶ生き方をしていくことがとても重要な方向性であると私は考えています。

以下に参考文献を載せておきますので興味のある方より詳しく知りたい方は読んでみてください。

(仲野忠晴)

参考文献

・「食と健康を

地理からみると」
(島田彰夫、農文協)

ヒトという動物の観点、地理上の食生活の違い、ヨーロッパ人とアジア人の生物学的相違から日本食の復権が健康への手がかりになると提言しています。

・「現代家族」の誕生」

(岩本よう子、勁草書房)

昔ながらの食事をきちんと作る母親世代に育てられながら、なぜわずか数十年間で食生活が崩食へと変化したのか？それをインタビュー調査・歴史的資料・データ分析に基づいて調べています。食の変化と共に家族の変容を語る内容には、思わず目から鱗が落ち、納得しました。

・「乳がん患者の8割は朝、パンを食べている」

(幕内秀夫、株式会社GB)

帯津三敬病院を始め多くの医療機関で約三十年に渡る食事相談を行った管理栄養士の幕内氏の本です。現場の経験と資料による説明は、納得力があります。

・「ポテチを異常に

食べる人たち」

(幕内秀夫、MAE出版)

ストレス社会の中でソフ卜麻薬となっているスナツ

・「子どもが野菜嫌いで、何が悪い」

(幕内秀夫、バジリコ)

子どもに野菜の好き嫌いがあるのは、ぜんぜん問題ありません。その理由をわかり易く解説してくれています。子どもが野菜を食べないと悩み悪戦苦闘しているお母さん、必読です。

「自分の好きなものだけを食べれば病気は治る・防げる」 (石原結實、講談社)

偏食を否定しないで本能に基づいて食べることの重要性をスポーツ選手などを例に取りながら、陽性体質・陰性体質の観点から説明しています。そして、本能を目覚めさせるためには、食

べ過ぎ、低体温の予防・回復が大事だと。そのために必要な少食・断食・運動・本能を高める食事を紹介しています。

・「土からの医療」

(竹熊宜孝、地湧社)

今から三〇年ほど前の本ですが、内容は色あせていません。筆者は、医者でありながら肥満、アレルギー、肝臓病、糖尿病を患います。しかし、それらを甲田医師の断食療法によって治し、現代医療・食・農のあり方を根本から考え直します。そして、自らクワを持ち家畜を飼って養生園を開設して実践。いのちある人間を見失った医学、いのちづくりの食べものを見失った農の中で、「医は農に農は自然に学ぶ」という竹熊理念は、今も輝きを放っています。

・「断食少食健康法」

(甲田光雄、春秋社)

第一部では、断食療法の効果・やり方、そして注意

点を書いてあります。第二部では、断食よりも少食の習慣をつけることの重要性和効能を述べています。そして、この本で何と言っても重要なのが、第三部の宗教・医学一体論です。甲田氏にとつて「健康法とは単なる病氣直しかか體質改造というのではなく、精神的にも、あるいは全人的な悟りへの到達を目的として精進すべきものと考えている」からです。次元が違いますね。

・「動物たちの自然健康法」

(シンディ・エンジェル、紀伊国屋書店)

この本は、動物が胃腸障害、怪我・骨折、寄生虫、ストレス、感染症、心的障害、老化、死などを野生の本能に従ってどのように対処しているのか、それらの事例を紹介しています。

また、動物が酔っぱらったりトリップしたり、家族計画を立てたりなど、興味が尽きない内容が満載です。

・「健康生活の原理」

(野口晴哉、全生社)

「生きものというものは、生まれたときから自分の生命を全うできるような体の

「アナスタシア」(ウラジール・メグレ、ナチュラ

ルスピリット)という本にとても興味深いことが書かれています。それは、人の病氣を治し、老化を防ぎ、しかも心を平安にするという野菜の種蒔きのやり方です。ポイントは、発芽する前の種に自分の体の健康状

種はお医者さん

態を伝えるということだそうです。野菜に適した時期に以下の手順で蒔きます。1. 蒔く前の種をいくつかに分け、舌の下に少なくとも九分は置いておく。2. 次に、それを口から出して、両手のひらに包んで約三〇秒間持ったまま、その種を植える地面に裸足で

構造を持つております。それに気がつかないからいろいろ余分なことをやってしまふのです。自分体の裡に持っている力を自覚し、そ

立つ。

3. 両手のひらをそのまま開いて、そこにある種をゆつくりと口のところにもつていき、種に向かって肺から息をそとと吹きかける。4. そのあと種をのせた両手のひらをそのまま開いて空に向け、三〇秒間、種に天体を見せる。

5. そして、種を蒔くと、宇宙と地球から、その人に必要なエネルギーを最大限取り込み生長するそうです。*注意することは、種を包んでいる唾液や、種が取り入れた情報がすべて消えてしまわないように、種を蒔いてすぐに水をまかないという事です。また、この

れを發揮しさえすれば、病氣は自然に経過してしまふ。そして、以前よりもっと丈夫になれる」、生命への絶対的な信頼感、素晴らしい!

種から生まれた新芽の隣に雑草が生えていても、すべてを除去しないで、少なくとも各種類ひとつづつこのし、抜かずに切ります。雑草が植物を病氣から守り、補足的な情報を提供するからです。*この作業は、作物の種類ごとに行わなければなりません、ひとつの作物の種を多く蒔く場合は、すべての種に同様の手順をする必要はなく、一部のものに行えば十分だそうです。*また、自分の足を洗った水を畑に撒くのもこの手助けになるそうです。*種を口に含むため、決して消毒してある種は使わないでください。自家採取の種をお勧めします。

会員フォーラム

会員の皆さんの思いや考え、体験したことを紹介するコーナーです。

長年の夢叶う

青木雅美

二十歳頃、福岡正信さんの農法をテレビで見た。今迄の化学肥料や農薬を使った農法とは違い、自然に沿った農法の様だった。やらなくていい事はやらないという姿勢に感銘を受けた。また、同じ頃、一本のトマトの木に二千個も実を付けるという農法が有る事も知った。

それらが気になり何時か自分もそれらの農法に触れて見たいと思っていた。何年もそう思いながら機会が無かった。

その内結婚をし、子供も出来た。それでもまだ思いは消えなかった。サラリーマンで都会に住み、農家の知り合いもない僕にとって出来る事は、ベランダに鉢植えを置く事位だった。しかし天気の良い日には、妻が布団を干し、鉢植えは日陰となった。近所の空き地に勝手に種を蒔いてみたが、芽が伸びてきたと思つたら、

草刈りをされてしまった。社宅内の空き地に種を蒔こうと思つていたら、油断している隙に、アスファルトで舗装されてしまった。草刈りが面倒だから、アスファルトで埋める事にしたという事だった。

しかし、ついに転機が来た。畑を貸してくれる所は無いかと、ネットサーフィンをしていたら、いくつも見つかったのだ。しかし埼玉とか千葉とか遠い場所で、車の無い僕にとっては無理な事だった。近所にもいくつか見つかったが、それは抽選で、しかも一年しか使用出来ない。これでは不耕起無農薬の自然農法などは無理だ。畑地も狭い範囲なので、隣の畑との兼ね合いで草取りはしなくてはならないし、農薬も撒かなければならないかも知れない。しかし諦めずに何日も検索を続けていたら、とうとうこのNPO法人に出会った。更に素晴らしい事に、「農薬、化学肥料は使わない」「草や

虫を敵としない」という理念を掲げている。研修の様子の写真が古いので、まだ活動しているのか不安だったが、早速申し込んだ。すぐに返事が来て春から研修に参加する事になった。会費も他に比べると安いし、研修も受けれるなんて素晴らしい事だ。それに畑だけではなく、素人には高嶺の花の田んぼが出来るなんて。

無事一年の研修を終え、今春から二畝の田んぼを自力でやる事になった。長年の夢が叶い感無量である。試行錯誤を重ねて、自然農法を極めて行きたいと思う。



田んぼの大変さと喜び

大下光一

私は昨年の研修生の大下光一(おおしたみつかず)です。みなさんどうぞよろしくお願ひいたします。

今年4月に幸運にもプロボクサーのプロテストに合格しました。そんな私が本会に入ったのは会員である篠崎さんの紹介でした。元々無農薬のお米に関心が強くなってきていた所にお誘い頂いたので、まず一度体験してみようという気持ちで、研修に参加しました。田んぼでのお米作りの大変さと喜びを肌で感じたからです。

研修を通して、望んでいた通り米作りの大変さと喜びを肌で感じる事が出来ました。私にとってではあります。一番大変だと感じたのは、草取りの作業でした。慣れてくるとそこまでではありませんが、最初は稲と雑草の見分けがなかなか自信が持てず、苦労しましたが慣れてくると、見分けるスピードも速くなってきました。はかどってきました。まさに、雑草との闘いだと感じました。雑草達はなかなかしぶとくて、数回に渡

つける事が出来ました。そのぶん、その除草作業が終わると充実感でいっぱいでした。

そして、2番目に苦労したのが、稲刈りでした。あくまでも私個人の場合ですが、もうすぐ収穫という終盤の気の緩みとの戦いがあるからです。もう気持ちは、もうすぐ無事収穫と気は焦っているけれど、なかなか稲刈りと脱穀は終わりません。適度な休憩と仲間とのなげない会話で回復しながらやっと終わります。脱穀した米袋を持って重さを感じると、このように目に見える成果と実際に自作した時の感動が喜びだと知りました。

私がまた今年も田植えをするゆえんは：全部お伝えするまでもありませんね。また、田島さんを中心に、昼を畑にあるスペースで食べれたことも楽しくお米作りが出来た大事なポイントだと思えます。仲野さん、田島さん達を筆頭に、会員

の方々ありがとうございました。

最後に今年の抱負ですが、自力で作るのは今年が初めてなので、無事に米作りをやりとげ、140kgを作ることとその作ったお米を食べ、ボクサーとしてより強くなることです。こんな私ですが、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



畑調理あれこれ

デハデハ 畑調理班田島

このあいだ畑でスパゲティ食べました。茹でて湯を切り、鍋に戻して粉チーズ、黒コシヨー、タバスコのみで熱いうちに食べます。チヨ一簡単で旨いです。

ひと手間かかりますが、ザルそばもよろしいです。茹でてザルに取り水掛けて冷やします。畑のネギ一本刻み麵つゆ水で薄め紙コップで食べる。薬味はわさび、生姜、七味それぞれに楽し

めます。ラー油ドバドバかける人もいました。

コロッケうどん、ワカメ天ぷらうどん、キツネうどんも美味いでしょね!

調理は焚き火でやりますが、火が落ち着き熾火(オキ火)になったら鳥手羽先、皮付きモモ肉の塩焼きオススメ。皮香ばしくて旨いです。

これからパン焼きたいですね! 畑には燃料と道具あるので何でも出来ますね。色々やってみましょう!

これからパン焼きたいですね! 畑には燃料と道具あるので何でも出来ますね。色々やってみましょう!



トマトの地這い栽培実験

雑誌「やさしい畑」(春号)に、「トマトの地這い栽培の実験」の記事が載っていました。これがとても興味深い内容となっているので紹介します。

トマトは、その原産地のアンデス地方で地這い栽培されていますが、日本では支柱に立てて栽培されています。では、日本で地這い栽培してみたらどうなるか?というところで、1本仕立て、連続摘芯、放任の3つのやり方で実験をしてみたいそうです。結果は次の通りです。

＜大玉＞	
1本仕立て	21個
連続摘芯	28個
放任	253個
＜ミニ＞	
1本仕立て	178個 (34個)
連続摘芯	308個 (117個)
放任	3470個 (718個)

なお、収量は、毎回完熟したものを収穫して数えるのが困難なため、8月3日に統一して数えたそうです。このためカッコ内は、収穫されなかったため干乾びた

トマトの個数となっていました。

収量は、1本仕立ては支柱立てと変わらず、連続摘芯は一・五倍、放任は筆者自身が放任栽培をしたことがないらしく比較は書いてありませんでした。地這いは、支柱と比べて世話が面倒くさいそうです。支柱立ては、生産効率や作業効率を上げるためにやっていることが改めてわかったそうです。

ただ、この実験からわかる重要なことは、支柱立てか地這いかということではなく、放任栽培したときの野菜の生命力のすごさです。収量がそのことを物語っています。このことは、現在の栽培法が、余分な人為的操作をやりすぎていて、野菜の本来が持っている生命力をまだまだ活かした栽培法になっていないということです。私達は、このことを楽しみながら追求していきたいでしょう!



本の紹介

「これならできる」

自然菜園

(竹内孝功、農文協)

一読して、よくぞこままで体系だった内容の濃い本を書いてくれた！と思わず感謝してしまつた。不耕起の畑で草と共に野菜を育てる本の中でも極めて情報量が多く、そのコツが満載の本である。

草の種類や状態による土の診断、土の状態に応じた作物の選び方、土作り、輪作のやり方、種の選び方、播種、育苗法、定植法、コンパニオンプランツ、野菜の健康診断と対策、収穫と保存法、採種、堆肥やもみがらくん炭の作り方まで網羅している。他の本を見て調べる必要がないと言つてもいいくらいの充実ぶりである。筆者の強い探究心と経年の試行錯誤・実践の賜物と言えよう。

特筆すべきことは、生命力ある野草の中で野菜がしっかりと根を張って自立・共生できるようにするためポイントとやり方が写真や図と共に丁寧に説明してあることだ。このことに関して特に問題となるのが、野菜が自立できるまで草の勢いを抑える草の刈り方である。野菜の種蒔きや定植時の草への対応、また野菜の種類別、生育状況に応じて草を刈るタイミング、刈る高さ、草の敷き方の違いが具体的に解説してある。不耕起草性栽培を行っている人の中には、草との共生にばかり関心がいき、野菜の根をしっかりと張らせることを見落としがちだ。そのため野菜が元気に育たなく悲しい思いをしている人がいる。その人たちにとってこの本は、とても貴重な助言となる。

また、筆者は、肥料の施し方や水のやり方も、柔軟な考えを持っていて、野菜が育ちやすい初期環境を整えるために必要最小限度のやり方を教えてくれる。肥料や水をやり過ぎれば根性のある根は育たないからだ。自然農している人の中には「無肥料」で「水もあげない」ということに囚われ過ぎて、土や野菜の状態、天気を考慮しないで放任してしまう人がいる。そのため「無肥料栽培」ではなく「絶食農法」や「飢餓栽培」になっている場合がある。土や作物の状態、天候をよく観察しながら必要に応じて肥料や水を施すことは、野菜のためだけではなく、他の生き物のためにも必要なことで、畑の豊かな耕地生態系を作る手助けになるのだ。

最後にこれだけ具体的に体系だった情報を手にする人たちに一言。この本の充実した情報を単にマニュアル的に使うのではなく、それぞれ特性を持った野菜が何を求め、何を欲しているのか、そして、どうすれば喜んで元気に育つのか、そのことを知り理解するため参考資料として活用してほしい。

野菜も人間も自分の根をしっかりと張れば、自分の果実を豊かに実らせることができ、そして、それを他に与えることもできるということなんだな。

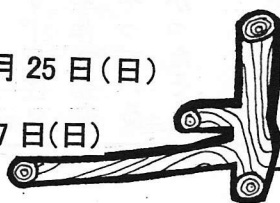


「連作のすすめ」
(木嶋利男監修、一般社団法人MOA自然農法文化事業団、家の光協会)

本の書名に気をつけてくだささい。「輪作のすすめ」ではなく「連作のすすめ」ですよ。いや、こんな本が出てくれるのを待っていました。だって、自然界を見てもみると、輪作なんかにはほとんどなっていないんですよ。ホント。野菜だって種や増え方を見れば、基本的には輪作ではなく連作です。何で畑では連作がダメなのか、ずっと疑問でした。で、実際はどうかという、野菜の連作を続けていくと、途中連作障害はありますが、

これからの予定

- ・生き物調査:6月22日(土)
- ・田んぼ見学ツアー:7月21日(日)
- ・料理交流会:8月25日(日)
- ・収穫祭:11月17日(日)



それでも負けずに続けていくと、土は安定し、収量も増加し、高品質のものが取れるんです。この本は、その連作がなぜ有効な方法であるのか、理由とメカニズム、連作障害を抑える工夫、連作を成功している農家の実例を紹介しています。内容的には農家の方を対象にして書かれていますので、連作をする技術がすべて使えるわけではありませんが、いろいろと参考になりますよ。