

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  
R 1年7月17日、会報 18 号  
編集：仲野 忠晴  
<http://hatake-tanbokankyo.org/>

# ニワトリのお話

## その歴史と現状

人口一億の日本で、飼われているニワトリの数は、約三億羽。そして、日本人は、一人あたり年間約三三〇個の卵を食べています。そして、鶏肉は、十一kgを食べています。今回の特集は、このニワトリです。

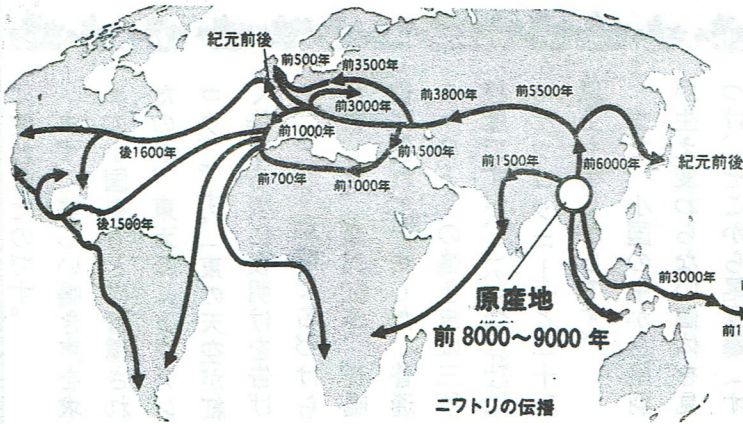
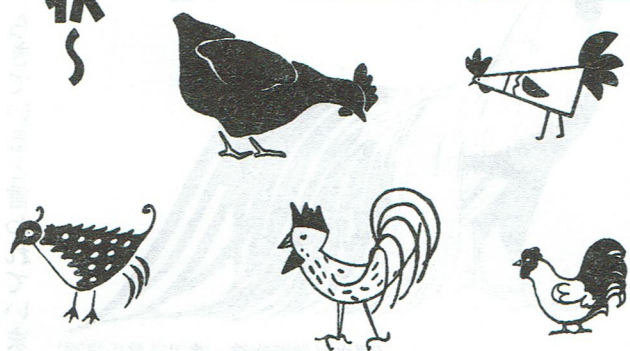
### ●ニワトリの祖先と歴史

家畜というのは、食糧になる、長距離を早く移動できる、重い荷物を運ぶことができる、鋭い嗅覚と聴覚で敵を察知し狩猟の手助け

をするなど、野生の動物を飼育して人間にとって役に立つ動物にしたものです。具体的には、イノシシは豚に、オーロックスがウシに、モウコノウマがウマに、オオカミはイヌになりました。ちなみに、人類が最初に家畜化したのは犬です。その時期は一万五〇〇〇年前だと推定されています。

では、ニワトリの祖先はというと、東南アジアにいる赤色野鶏（セキショクヤケイ）です。ただ、赤色野鶏を家畜（家禽化）にしようと思った動機は、食用目的のためではありません。なぜなら赤色野鶏は、卵を六〜七月に産みますが、その数は4〜8個、そして、体重は1kgに満たない重さなので、取れる肉の最大量は、四〇〇g程度だからです。これでは、食用としては不十分です。

では、何の目的で家禽化されたのか？それは、闘争性、鳴き声、外貌、神事でした。まず、闘争性ですが、雄には強い縄張意識があり、他の雄が縄張りに近づくと追い出そうとする性質があります。この激しい攻撃性を巧みに利用したのが闘鶏です。闘鶏は、特定の地域ではなく、世界各地に多発的に生じ、日本やアジアの軍鶏（シヤモ）、そして、ヨーロッパ各地で多様な闘鶏用のニワトリが育種されました。現在、日本では、九州・沖縄で軍鶏を使った闘鶏が行われています。



次に鳴き声です。赤色野鶏は、ほぼ決まった時間に鳴きます。古代人にとって、日の出と日没が活動を定める大きな目安でした。時を告げるニワトリは、その点でとても有益で神聖だったのでしよう。この性質が、時を告げる鳥として飼われる動機になりました。

また、ニワトリの外貌ですが、雄はその姿が美しく、赤笹の鮮やかな羽が宗教の極楽物語や信仰の安らぎを醸し出し、インドシナの人間を魅了したと言われています。また、このため、観賞用・愛玩用として飼われていきます。ニワトリの伝播の大きな歴史ですが、八〇〇〇〜九〇〇〇年くらい前にタイ付近で赤色野鶏からニワトリへの家禽化が起こり、中国からインド、東アフリカへ、また、西アジアを経てヨーロッパや北アフリカに、そして、大航海時代以降にアメリカに広がります。

●日本における

ニワトリの歴史

ニワトリが日本にきたのは、弥生時代だと言われています。実際、埴輪の中にはニワトリもあります。また、古事記の中に、アマテラスオオミカミが、弟のスサノオノミコトの乱行に怒って天の岩屋に隠れ、世は暗闇になった話が出てきますが、アマテラスに岩屋から出てきてもらうために長鳴き鳥を数多く集めて鳴かせ、夜明けと間違わせたとあります。このことから神話が生まれた時代に暁を告げる聖鳥としてニワトリを重視していたことがわかります。

また、日本で古くから神社を中心にニワトリが飼われたのは、この神聖な鳴き声を大切にされたからです。現在でも伊勢神宮など由緒ある神社仏閣で神鶏として飼われています。ちなみに、ニワトリの名前ですが、古事記の中の記述にあるように、日本の古名は鳴き声からきた「カケ」でした。ま

た、この他にもニワトリは、家の庭で飼うことから「庭つ鳥（ニハツトリ）」（または「家つ鳥（イヘツトリ）」）と呼ばれていました。それが次第に「庭つ鳥」の方だけが残り、「ツ」が落ちて「ニワトリ」になったと言われています。

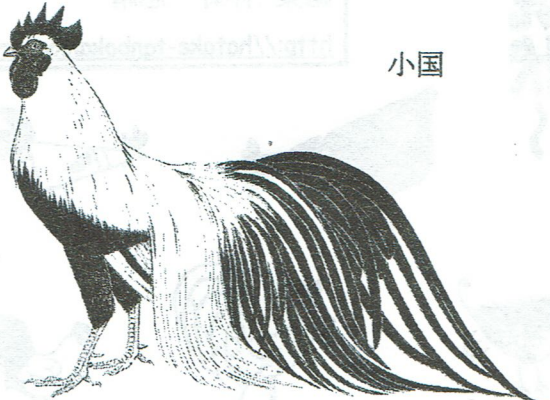
次の飛鳥時代になると聖徳太子が制定した十七条の憲法で、仏教が国教になります。仏教では動物の殺生が禁じられていますから、このため肉食もたびたび禁じられます。そして、大四年、天武天皇が殺生肉食禁断の詔勅を出し、狩猟で捕らえるシカ、イノシシ、クマなどを除いて、牛・馬・猿・鶏を食べることを禁じます。ただ、古墳時代から農耕に従事していた人達は、少ないタマゴを取り、産まなくなったらその肉を食べる習慣がありました。肉食禁止令が発令されても、庶民には仏教が十分に浸透していなかったり、禁令の意味もよくわからなかった

め、この習慣はひっそりと続けられていきます。そして、次に平安時代になると、遣唐使が中国から小国という種類のニワトリを持ち帰りました。これがその後のニワトリの育種に大きな影響をもたらします。理由は、小国が、尾羽をはじめとして全体に羽が長く、とても優美な姿をしていること、そして鳴き声が美しく長鳴性に優れ正確に時を告げるという特徴があったからです。「正告」「正刻」という言葉の由来がここからきていると言われていま

す。そして、平安時代に神の声をきくという神事が起源と言われている鶏合せ（とりあわせ）、つまり闘鶏が春先に宮中で盛んに行われるようになりました。また、この時代に武士が誕生し、その鍛錬の一つとして狩猟が行われ、野鳥の肉をよく食べるようになります。貴族の衰退から戦国の時代を経て江戸時代になると、日本独自のニワトリの品種が多数作り出されます。争いの無い平和な社会がもたらした心のエネルギーが、新しい文化を生み出すこと

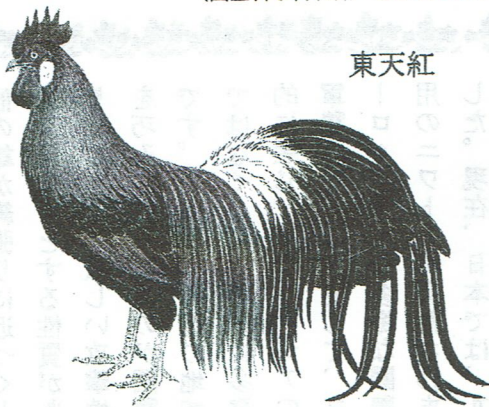
に使われたのです。まず、美しい鳴き声を求めて小国をもとに育種されたのが、東天紅（トウテンコウ）です。「東の天空が紅く染まる頃に夜明けを告げる」という意味で名づけられました。東天紅が、長鳴性に優れていました。普通のニワトリの鳴き声は三秒程度ですが、この東天紅は「コケッコッコー」と二十秒以上も鳴くからです。また、小国の中から尾羽が生え変わらない個体を見つけ、そこから尾長鶏（オナガトリ）が育種されます。メスの尾羽は普通のニワトリと変わりませんが、雄の

小国



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

東天紅



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

大軍鶏

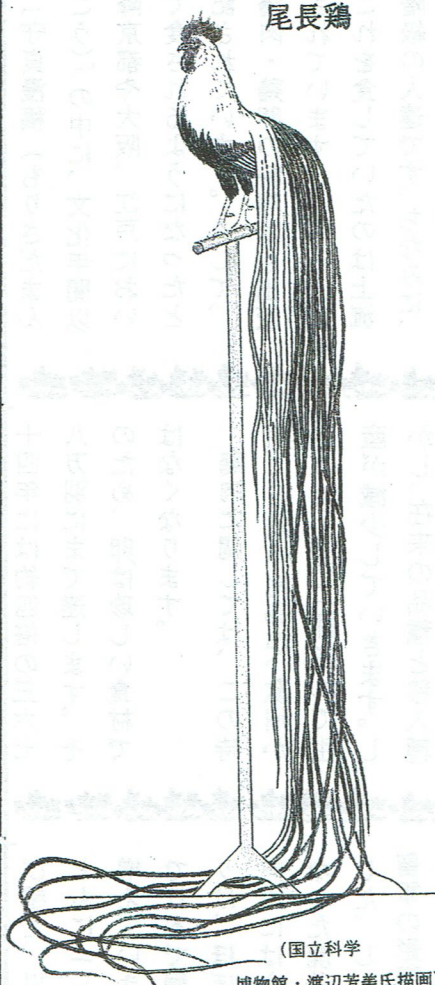


(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

尾羽は、江戸時代に一メートル、明治初期で三メートル、昭和初期には、一〇メートルを超える長さになっています。ちなみに、参勤交代の時、土佐藩の長槍隊の飾り鞆に尾長鶏の羽が付けられていましたが、この美的センス溢れる槍の鞆は、多くの大名の羨望と賞賛の的となりました。もちろん、この尾長鶏の事すべては、藩の最高機密だったそうです。

この他にも江戸時代初期に軍鶏(シヤモ)と矮鶏(チャボ)が伝えられます。軍鶏は闘鶏用に、チャボは観賞用に改良されていきます。また、烏骨鶏(ウコッケイ)が中国から運ばれます。そ

尾長鶏



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

して、鎖国によって外国との交易が途絶えると、この時までに日本にもたらされていた地鶏、小国、軍鶏、チャボ、烏骨鶏などが改良され、さらに掛け合わされて各地に特色ある品種が多数誕生します。

ちなみに、江戸時代は、ニワトリだけでなく、様々な生き物の育種や飼育が行われます。例えば、金魚や鯉が観賞用に改良されたり、ジウシマツやウグイスなどの野鳥が飼育されたりしました。また、朝顔をはじめとした多様な園芸品種が創出され、大名の屋敷だけではなく庶民も鉢植えなどをして楽しみました。

### ●ニワトリの食用

ここからはニワトリの食用と併せてその歴史を説明していきます。理由は、ニワトリが江戸時代になるまで食糧として改良された形跡がほとんど無いからです。前述したようにニワトリは、仏教の殺生の禁止や時を告げる鳥として保護され、一部の人が、卵と肉を食べていただけでした。

卵を食の対象とするきっかけですが、戦国時代にポルトガル人が西日本へ来航し、カステラやポロ、鶏卵素麺など、鶏卵を用いた美味しい南蛮菓子を伝えたことだそうです。また、江戸時代に入ると、無精卵が

碁石矮鶏



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

孵化しない事が知られるようになり、鶏卵を食しても殺生にはあたらないとして、ニワトリの卵の食用が始まったと言う人もいます。はっきりした理由はよくわからないのですが、ゆで卵が売られるようになるのは、江戸時代になってからです。

ただ、そば一杯が一六文(一六〇円)のときにゆで卵一個が二〇文(二〇〇円)でしたから、決して安くはありませんでした。当時のニワトリは、五、六日に一個の割合でしか産卵していなかったため、まだ希少な食べ物だったのです。この時期にだし巻きタマゴが発案されますが、美味しさの追求

烏骨鶏



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

だけでなく、タマゴの量を増量する目的であったとも言われています。貴重だったんですね。そして、様々な卵料理が考え出され、『卵百珍』という本も出版されました。一〇三種類の卵料理のレシピが載っているそうです。ちなみに、玉子焼きが寿司のネタになったのは、にぎり寿司が出現した江戸末期だそうです。

また、江戸時代の中期以降に鶏肉が食べられるようになってきます。徳川吉宗が、鶴、白鳥、雁、鴨が少なくなり食用を禁止したことが理由の一つです。この時の鶏肉の食べ方は、水炊きです。江戸後期の風俗誌

「守貞漫稿（もりさだまんこう）」の中に、文化年間以降京都や大阪、江戸において食されるようになったと記されています。そして、鶏肉・鶏卵の料理本も出版されています。もちろん、これを食していたのは上流階級の人達です。ちなみに、この頃のおおよその人口比率ですが、公家、武士の支配階級は六・四％、神官と僧が一・二％、農民は八〇％、商工業者一〇％、エタ・非人が一・七％です。

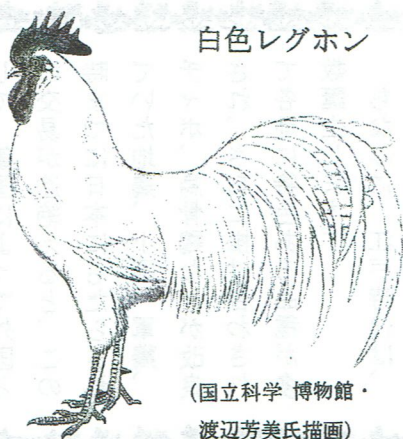
そして、明治期に入ると食生活の変化のため鶏卵や鶏肉の需要が増え、採卵用や産肉用に改良されたニワトリが西洋から輸入されます。この頃は多くの下級武士が職を失い、明治政府は失業対策として養鶏を奨めたこともあり、各地でニワトリの飼育は増えていきます。日本において、まず需要が増えたものは、もちろん鶏卵です。明治二十一年には九一〇万羽だった日本のニワトリ飼育数は、大正

十四年には約四倍の三六七八万羽にまで達します。そのため、卵は珍しい食材ではなくなります。

鶏肉に関しては、この時期に旧来の地鶏が、欧州からの移入種に押されて生産が減少していきます。しかし、在来の品種と移入種との掛け合わせも盛んに行われます。中京地区で飼われていた地鶏と中国のコーチン種を交雑し、食肉用として名古屋コーチンという品種が生まれたのもこの頃です。

そして、第二次世界大戦中、日本のニワトリ飼育数は急減しますが、戦後の一九五八年に戦前の水準を再

白色レグホン



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

び超え、以後経済の成長とともにニワトリの飼育数も増えていきます。この頃まで日本で飼育されるニワトリは、ほぼ採卵種であり、肉用には主に卵を産まなくなつた廃鶏が使われていました。しかし、アメリカ駐留軍の影響から鶏肉料理の需要も増大し、一九四九年ごろアメリカからの肉用種の導入によつてブロイラーの飼育が開始され、生産を増やしていきます。

そして、現在、日本における採卵鶏は、約一億八〇〇〇万羽(農水省、二〇一七年度)、ブロイラーは、約一億三五〇〇羽(農水省、二〇一七年度)飼育されています。

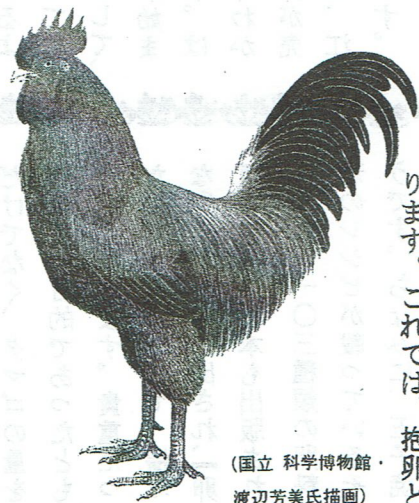
まず、採卵鶏です。ニワトリの祖先、赤色野鶏は、卵を年に四〜八個産んでいました。その子孫のニワトリは、昭和初期までは年間五〇個、戦後しばらくすると一〇〇〜一二〇個産むようになり、現在は、交尾の有無や繁殖季節に関係なく卵を年間二八〇〜三〇〇個産んでいます。存続に必要な数をはるかに超えて卵を産み続けているわけです。このように大量の卵を産むようにするためは、就巢性、短日性、エサの栄養の問題を解決する必要があります。

横班プリマスロック



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

名古屋コーチン



(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

●ニワトリの品種改良

ニワトリの品種改良について説明します。

野鳥は、繁殖期になると卵を産み温めますが、一度に抱きかかえて孵化できる卵の数は、鳥の種類によって異なります。二卵組は、鳩、夜鷹、ハチドリです。卵を多く産むのは、鴨、雉、ウズラなどで、十二〜二十四個生みます。そして、どの鳥も必要な数の卵を産み終えると卵を産むのを止め温め始めます。これを就巢性と言います。例外はありますが、卵の数が一定になつてから抱卵するのは、ヒナが孵る時期を合わせるためです。なぜなら、最初に産んだ卵から温めだすと、ヒナが孵る日もばらつきがでて抱卵する期間も長くなります。これでは、抱卵と

育雛（いくすう）の両方をやらなければならぬなりです。雄も抱卵する種類は別ですが、これを雌一羽でやることは大変で無理があります。

多産なニワトリを生み出すために執念を燃やした人は、まず就巢行動を注意深く観察しました。そして、卵が一定の数（五個）になつてから卵を温める習性に気づき、抱卵を始める前に巢から卵を1個取ると新たに1個産む習性（補卵性）があることを発見します。このことを繰り返して出来るだけ卵を多く産ませるようになりました。もちろん、ほとんどのニワトリは、途中で気がつき産卵を止めますが、中には産卵を長く続けるニワトリもいます。この中から補卵性の強い個体を選抜し、掛け合わせて多産なニワトリを育種したのである。そのため現在の採卵鶏は、ほとんど就巢性が無くなっているのを卵を温めようとはしません。結果、二

十五時間に一個のペースで卵を産み続け、年に約二八〇〜三〇〇個の卵を産むことが出来るようになったのです。ちなみに、就巢性が強く残っている鳥骨鶏などは、五〜六日に一個の割合で産卵するので、春と秋に卵をよく抱き温めます。現在、採卵鶏のほとんどは白色レグホン種です。名前の由来は、イタリアのローマの西北の輸出港であったレグホーン市です。改良は主にアメリカやイギリスで行われました。

次に短日性です。これは、秋から冬にかけて昼間の時間が短くなると羽毛が抜け替わる（換羽）ために産卵をやめる習性のことです。だいたい二〜四ヶ月休産します。このため鶏舎に電灯を灯し、一日十四時間明るくして産卵を続けさせます。また、人工的に強制換羽させてニワトリを若返る方法も取られています。卵価が下がる初冬に行うのが一般的で、十二日ほど絶食させ

ると、産卵は停止し、一部の羽が抜け落ち、体重は2〜3割減ります。これを行うと、自然の換羽と比べてその期間が短くなるだけでなく、ニワトリが若返り産卵期間が長くなるからです。最後はエサです。産卵数を増やすためには、バランスの取れた栄養が必要だからです。特にタンパク質が減るとたちまち産卵数が減るそうです。そのため、産卵数を増やす配合飼料が使われるようになりました。

次に鶏肉です。赤色野鶏の取れる肉の最大量四〇〇g程度でした。それが現在のブロイラーは、約五十六日で3kgに成長し、約二一〇〇gの肉を得ることが出来るようになりました。品集改良と濃厚飼料によるものです。ところで、ブロイラーという名称ですが、ニワトリの特定の品種・種類の名前ではありません。鶏肉をとる目的のために飼われているニワトリ、白色プリマロック種、ニューハン

プシャー種など産肉能力の高い品種を交雑させて作った一代雑種で、特に六〜二週齢の若鶏の総称です。焼いて（broiler）食べることが多かったのですが、名前がつけられました。実は戦前まで鶏肉は、牛肉よりも高級品だったので。それが現在のように手ごろな価格で手に入るようになったのは、肉用専用種のブロイラーの導入で生産量が増えたからです。カナダのアルバータ大学の研究によると、一九五七年に五十六日で約九〇〇gだったのが、二〇〇五年には、約4kgまで成長させられるようになりました。半世紀で4倍になったそうです。

ところで、人はニワトリに卵も肉も求めてきました。二十世紀中頃まで卵をとって産まなくなってきたら殺して食べるというのが、人とニワトリとの関係でした。そのため卵もある程度よく産み、肉付きもよい兼用種が育種されます。代表的な

のが、横斑プリマスロック、名古屋コーチン、ロードアイランドレッドという種類です。しかし、産卵能力が高いと、栄養がほとんど卵に行くため、肉量が少なく肉質が劣ります。反対に産肉能力が高いと、栄養が肉に行くため卵の数や質は低くなります。そのため現在では、兼用種のニワトリでも産卵性の高いニワトリか、ちらかかと交配させ卵か肉のどちらかに特化させられています。

ブロイラー



コーニッシュとプリマス  
ロックを掛け合わせた雑種

(国立科学博物館・渡辺芳美氏描画)

●日本の養鶏の現状

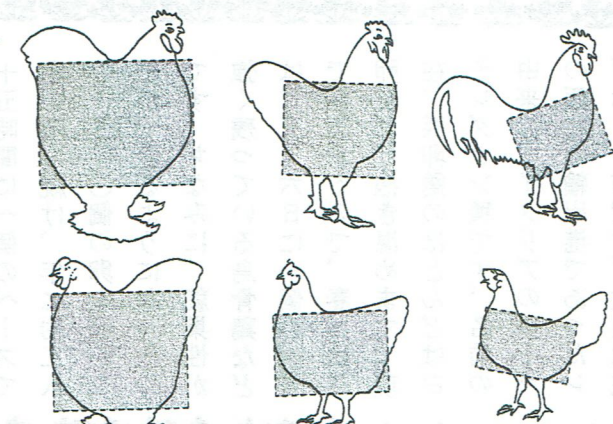
現代のニワトリの品種改良と養鶏は、生産費を低くして利潤を上げることがを考へて行われてきました。採卵鶏であれば、いかに早く卵を産ませ産卵数を多くするか、そして、出来るだけ休卵期間を短くして飼料の利用率を高くするということがです。産肉鶏の場合は、いかに短期間でよく太らせて出荷して飼料の量を減らすかということになります。徹底的な経済合理性の追求です。

採卵鶏と産肉鶏が、現在どのように飼育されているのか説明します。

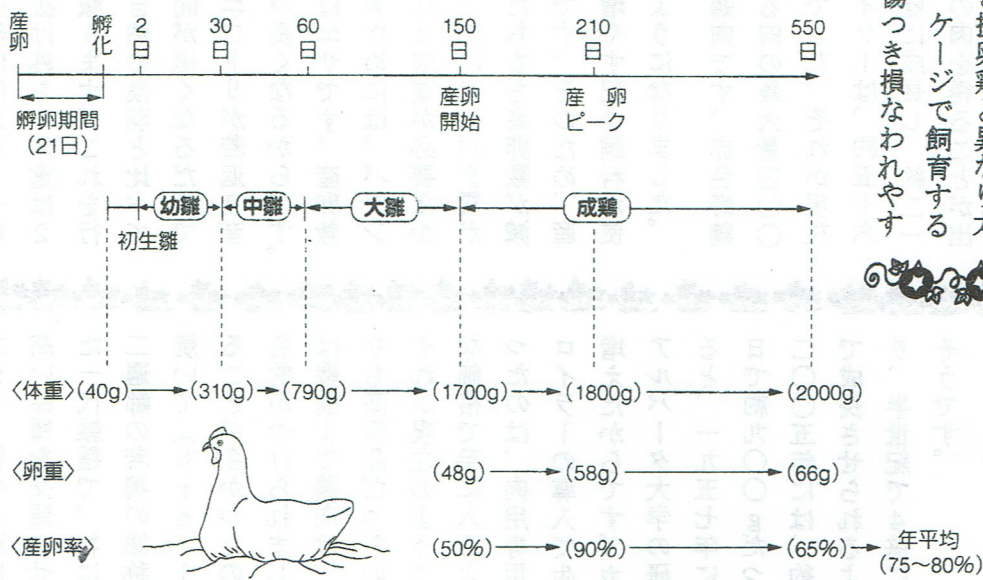
ニワトリは鶏舎のなかで飼育することも、野外で放し飼いすることもできますが、国内で放し飼いはほとんど行われていません。産卵鶏の九十二%が鶏舎の中でケージ(鳥かご)飼いされています。そこでの温度、光、換気、給餌、集卵、排泄物の処理をすべてコンビ



ユーターによって維持管理されています。採卵鶏は、一つケージの中に2羽〜6羽入れられて飼育されます。一羽に与えられた飼育面積は、五五〇cm以下で、一辺が二〇cmの四角形の面積くらいです。ですので、狭いケージの中に押し込まれているので、羽ばたき、羽づくろい、砂浴び、歩くことはできません。また、このような不自然な環境に押し込められているため、ストレスでニワトリ同士は、突つき合います。これを防

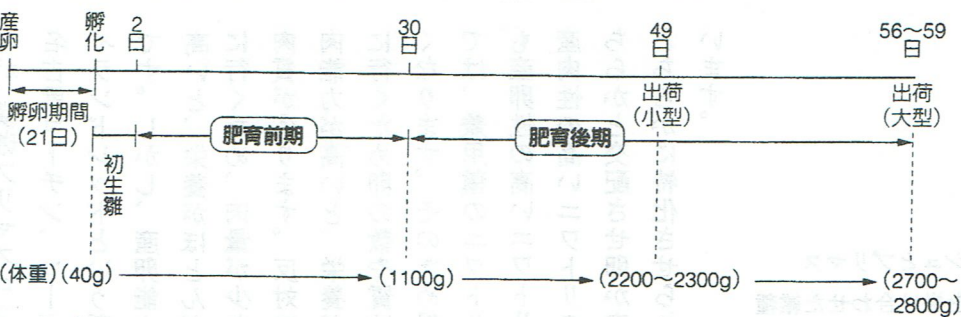


肉用種(コーチン種) 兼用種(プリマスロック種) 卵用種(レグホーン種)  
それぞれ上が雄, 下が雌  
鶏の代表的体型 (西田「家禽」)



採卵鶏卵のライフサイクル (農林水産省畜産局資料をもとに改変)

出典:「食べ物としての動物たち」



ブロイラーのライフサイクル (農林水産省畜産局資料をもとに改変)

出典:「食べ物としての動物たち」

ぐため日本で飼育されているニワトリの八十三・七%は、ヒナのうちに嘴が切断されます。これに対し、ブロイラーの場合は、ケージ飼育はしないで鶏舎の中で平飼いされます。プロイラーは、成長すると採卵鶏と異なり太るため、ケージで飼育すると肉が傷つき損なわれやす

いからです。ただ、効率優先で飼育されているため、平飼いとはいえ身動きできないほど詰め込んだ「過密飼育」になっています。日本では、出荷直前で1㎡に十五羽の飼育密度です。また、「明るい時間が長ければエ

サをよく食べる」と考えられているので、五十七・七%が二十四時間電氣をつけっぱなしのまま飼育されています(畜産技術協会、二〇一七年報告)。しかも、病気の予防と成長促進のため抗生物質も飼料に添加され

ています。品種改良と過密飼育の助けない環境、そして濃厚飼料と抗生物質で育てられるため、急速に増加する体重を足で支えられないニワトリもいます。「フーディング」という映画を見ると、出荷の頃になると立ってないニワトリが出てきます。

ニワトリの寿命は十年ほどですが、日本では産肉鶏は四九日前後、採卵鶏で一年半前後が一般的な生育期間です。産肉鶏は、経済効率と若鶏の方が肉が柔らかく好まれるため若いうちに出荷され食肉にされます。採卵鶏の飼育日数は、採算が取れ効率よく卵を生みつける飼育期間です。それを過ぎると産肉鶏として処分されます。基本的には、ミンチにされ、肉団子、ハンバーグ、ハムなどの加工肉に混合されたり、ペットフード等に利用されたり、土に埋められたりしています。



●養鶏の問題点と世界の動向

世界の動向

卵と肉を大量に作るために追求された飼育法のお陰で、私達は卵や肉を安く購入し食べることが出来るようになりました。現在の飼育方法は、生産技術の高度化と資本主義原理の成果と言えるでしょう。しかし、ニワトリに限らず牛や豚などの家畜の生理を無視した不自然な飼育方法が、様々な問題を私達にもたらしています。

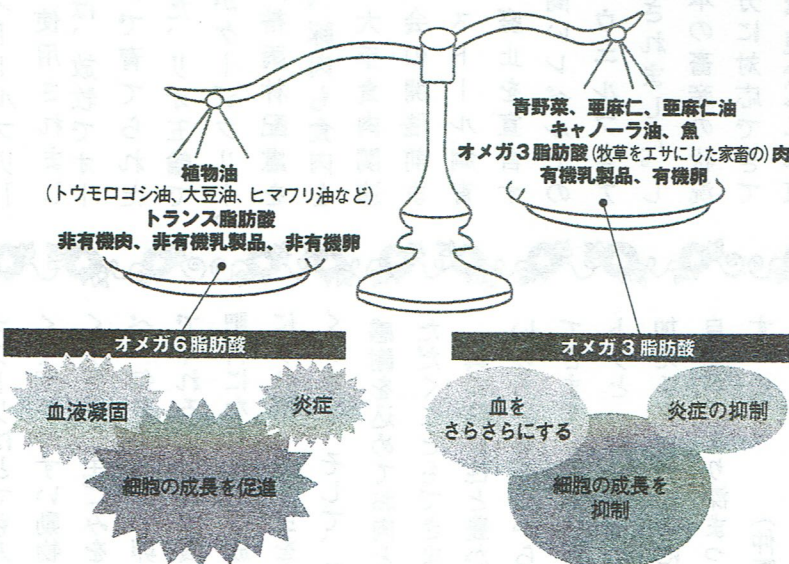
例えばアレルギー疾患です。人間に必要な必須脂肪酸にオメガ3とオメガ6があります。オメガ3は、神経系の形成に関与し、細胞を柔軟にし、炎症反応を静め、脂肪細胞の生成を抑制する働きがあります。オメガ6は逆に、脂肪を蓄え、細胞を硬くし、血液を凝固させ、外部からの攻撃に対して炎症反応を引き起こします。どちらの脂肪酸が良いか悪いかではなく、私達の健康には、両方のバランス

スが大切なのです。ところが、五〇年前の卵であれば、オメガ3とオメガ6のバランスが1:1であったのですが、トウモロコシや大豆などの飼料で育てたニワトリの産んだ卵では1:20になっていきます。肉でも同様にオメガ6の比率が高くなっています。当然この食材を食べる私達の体内では、炎症反応を引き起こすオメガ6の割合が非常に高くなっています。これがアレルギー疾患、肥満、糖尿病、脳梗塞、ガンなどの原因の一つであると医療関係者は指摘しています。

また、密飼いによる病気の予防と短期間で太らせるための多量の抗生物質の使用が、抗生物質が効かない薬剤耐性菌を生み出しています。同様に家畜から出る排泄物にも薬剤耐性菌がいる場合があります。この排泄物を肥料にして育てられた有機農作物にも、この薬剤耐性菌の危険性が指摘されています。ちなみに、感

染症学会によると、二〇一一年、日本における抗生物質の使用量は、一七四二トンのうち約一〇〇〇トン弱（約五八％）が魚類を含めた動物医薬品と飼料添加物に使われています。そして、二〇一八年「厚生労働省研究班の調査で、国産や輸入の鶏肉の半数から抗生物質（抗菌薬）が効かない薬剤耐性菌が検出されたことがわ

食事におけるオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸のバランスが悪いと、炎症、血液凝固、脂肪細胞やがん細胞の成長が促進される。



かった（二月三十一日、共同通信配信）と報道されています。つまり、治療の際、抗生物質が効かなくなるといふものです。二〇一六年には、世界全体で毎年七〇万人が薬剤耐性菌のため亡くなっています。

この他にも大量に発生する家畜の糞尿問題があります。大量の飼料を輸入し家畜を飼育しているため、日

出典：「がんに効く生活」

本で発生する家畜糞尿の量は年間九〇〇万トンに上ります。しかも、不法投棄や使われぬまま放置されている糞尿が雨に打たれ地下水の汚染や河川湖沼の水質汚濁、富栄養化、害虫の発生や悪臭を引き起こしています。また、有機肥料や堆肥化して農地に還すことも試みられていますが、畜産界に偏りがあるため大量の家畜の糞尿を処理することが出来ていません。

これらのことを引き起こしている原因は、目先の経済効率を最優先に考え、家畜の自然な欲求を無視して卵や肉、牛乳を安く大量に得ようとする工場型生産システムにあります。そして、このシステムの問題点は、空気、水、土壌、微生物、植物、動物、そして人間など、自然界に存在するものは、相互に密接な関係の中で存在しているという視点が欠けていることです。このつながりの環の中で生かして生かされているわけでは

から、人間だけが得をすることはありません。現在の家畜の飼育の仕方が、様々な問題として私たちにいかえってきています。

この飼育方法に対して日本でも自然養鶏の中島正氏、山地酪農(やまぢらくのう)で牛を育てている斎藤晶氏などの先進的な取り組みがあります。ただ、静かにゆっくりと広がりを見せていますが、まだまだ少数派です。それで世界の情勢はどうなっているのか見てみると、「アニマルウェルフェア」という考え方が主流になっていきます。直訳すると「動物福祉」ですが、意識すると「快適性に配慮した家畜の飼育管理」となります。つまり、家畜の誕生から死を迎えるまでの間、ストレスをできる限り少なく、行動要求が満たされた、健康的な生活をめざす欧州発の飼育の指標です。例えば、ニワトリを「ケージ飼い」ではなく屋内を歩き回れる

平飼いにするか、屋内外を自由に行き来できる放牧飼いにする。妊娠した母豚を身動き取れない檻に拘束して出産させる「妊娠ストール飼育」ではなく、妊娠ストールフリーにする。牛をつなぎ飼いでなく、牧草地に放牧して育てるというものです。

実は、先のロンドン五輪以降、持続可能性をテーマに、単なる食材調達ではなく、安全性はもちろん、環境保全や倫理的に問題の無い食材を調達することが大会ごとに設定されるようになってきています。そのため選手村や会場で使われる食材にアニマルウェルフェアを強く意識した畜産物が使われてきました。ロンドン大会では、平飼いか放牧の鶏卵が使われ、豚肉については、すでにイギリスでは妊娠ストールでの飼育が禁止されているた

め、妊娠ストールフリーの豚肉が使用されました。牛肉は、放牧でオーガニックで育てられたもの。また、リオ五輪では、鶏卵がケージフリー、牛肉は熱帯雨林配慮を打ち出し、豚肉も食肉を調達する大手食肉関連企業が大会の開催前までに妊娠ストール飼育の自主的廃止を宣言するなど、高いレベルでのアニマルウェルフェア対応がなされました。しかし、日本の畜産の状況では、十分に対応できていないのが現状です。東京五輪では、環境保全や安全性、そしてアニマルウェルフェアに配慮した食材が使われ、様々な分野で持続可能性に取り組み契機になることを切に願っています。

さて、私たちが会の目的は、自給農を広げ、日々の生活を豊かにしていくことです。牛や豚の飼育はハードルが高くて無理がありますが、

ニワトリはとても人懐っこくて飼いやすい動物です。くず野菜や生ごみをよく食べ、毎日美味しい卵を産んでくれる上、糞は農作物の肥料になります。放し飼いにすれば、草や虫を食べてくれます。そして、最後は感謝を込めてお肉としていただくこともできます。

真の経済性と豊かさは、いのちを尊ぶ心から生まれてきます。農的生活にニワトリと一緒に暮らすことを加えると、いのちに対する自覚が、より深まってきました。(仲野忠晴)

【参考文献】「ニワトリ愛を独り占めにした鳥」(遠藤秀紀著、光文社新書)「牛乳とタマゴの科学」(酒井仙吉著、講談社)「食べ物としての動物たち」(伊藤宏著、講談社)「食の安全と環境」(松永和紀著、日本評論社)「アニマルウェルフェアとは何か」(枝廣淳子著、岩波書店)



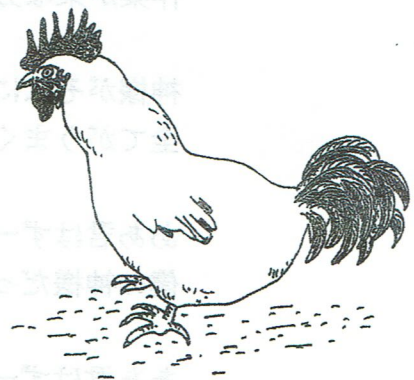
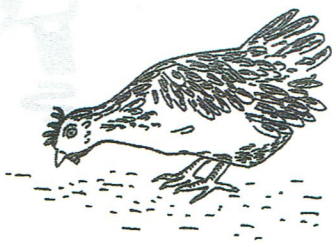
## 近代化する前の日本人と家畜の関係

明治初期、日本に滞在した西洋人が書き残した本があります。読んでみるとなかなか興味深いことがいろいろ書かれています。その中で鶏に関して書かれている部分の紹介です。近代化される前の普通の日本人の家畜に対する意識がよくわかります。参考にしてください。

「一つは血を流すことを忌む仏教徒の掟によって、また一つには彼らの情け深い性質によって、日本人は滅多にその鶏を殺されるとわかっていれば、手放そうとしない。もっとも、その卵を取るのには平気である。鶏は普通一家の愛玩動物で、歩きたければ畳敷きの部屋の中を歩き回ることを許されている。…これまで私が見た鶏は、たいてい珍種のチャボだった。実に見事な鶏で、家の女集の一人が、まるで愛玩用の子犬に櫛を入れるように、丁寧に羽を洗ったり、撫でたりして、少しも汚点ないようにきれいにしている。われわれは、このように鶏の手入れをしているのをしばしば見かけた」。(英国商人アーサー・クロウ、著書「日本内陸紀行」、1883年)

「どの村にも鶏はたくさんいるが、それを殺すというと、人々は売ってくれない。しかし、卵を産ませるために買うのであれば、喜んで売ってくれるのである…動物の生命を奪うことに対する反発は非常に強い」 「伊藤は私の夕食用に鶏1羽を買ってきた。ところが1時間後に彼がそれを絞め殺そうとしたとき、持主の女が大変悲しげな顔をしてお金を返しに来て、自分がその鶏を育ててきたので、殺されるのは忍びない、と言うのだった」。(イザベラ・バード、四七歳の英国婦人、単身馬で東京から北海道まで踏破、著書「日本奥地紀行」)

以上はニワトリに関するものですが、このことニワトリに限ったことではありません。渡辺京二氏が「逝きし世の面影」という本の中で「徳川期の日本人にとって牛、馬、ニワトリといった家畜は、確かに人間にとって飼うに値したのだが、彼らが野生を捨てて人間と苦楽をともにしてくれることを思えば、あだやおろそかに扱ってはならぬ大事な人間の仲間だったのだ」と語っています。牛や馬、鶏は、農耕や運搬、卵と、日々家族のために十分働いて生活を共にする仲間であり家族であるという意識を持っていたのですね。





# 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。



ねえ そこの神様

フラワージャック

ねえ そこの神様

ウチの田植え手伝わない？

こうして今年の田植えは始まった

ねえ そこの神様

田植えはいかがでしたか？

「楽しくて良い体験になりました」

神様はとても気持ちの良い奴で

一緒に昼飯を食べたり

笑いあったり 真剣な話をしたりもした

「草取りも行きますから！」

おお 神様

あんたホント神様だね

今年の田んぼは小さくなった気がする

だから作業がとっても楽

田んぼが小さくなればなるほど

作業が楽な分収量が増える

神様がそばにいるから最高に気持ち良く

全てがうまくいくようになっているのさ

ああ君はずーっと僕のそばにいた

僕の神様だったんだね

ああ君はずーっと僕のそばにいた

僕の友達だったんだね



出会いにありがとう☆

石川まゆ

会員2年目、石川県生まれ（富山県育ち）の石川まゆです！新戸の駅前田んぼ＆新戸畑にて耕作中です。会の活動には、ゆるゆる参加しております。素人ののびのび感が買われ、会報誌にお呼ばれ致しました。こんな人もいるんだ〜と気楽にお読みくださいませ。

私について：父が整体、気功をしております治療院を自営。母もそこでヨガの先生をしていました。そのため幼い頃から・・・、何てことはひとつも無く、見てはいましたが、体験をほぼすることなく、十八歳で上京し、クラブ三昧の日々でした。二〇代前半に父が呼んでいた“久司マクロビオティック”が気になり読んでみると、ハマりました（中学の頃も、持病のアトピーを治そうと“自然治癒力”とかいう本を読んで、レシチンの粉を飲んでいたな〜）。そして、熱しやすく冷

めやすい性格上。今は自由な食生活です。

農とは、田舎育ちなのにほとんど触れ合わず。まして、田んぼは景色の一部でした。お仕事で、バーンアウトした三〇歳前後に『生きるぼくら』（原田マハさん著）に出会い、お米づくりがしたい!! ↓農家になるの？↓農業フォーラムへ行ってみる@池袋↓長野へ見学↓まずは畑かな、と藤沢で畑を借り（ここまでに2、3年かかっている...）、長靴を買いに行きました。その店の店員さんに「これだと田んぼもできますよ〜」と言われ、そういえば田んぼをやりたかったんだー!! とその日のうちにインターネッツで検索し、無事この会に出会えましたとさ☆★めでたし②

会員の皆様に出会い、手作り味噌、醤油、酵素ジュース、良縁結びの神様、スピリチュアル（笑）、烏骨鶏を絞める、ヒモ巻き、気功などなど触発される日々で

す。本当に本当にありがとうございます！これから出会う皆様、楽しみにしております。最後に、座右の銘を結びの言葉と致します。

「ゲシュタルトの祈り」

私は私のために生きる。

あなたはあなたのために生きる。

私は何もあなたの期待に沿うためにこの世に生きていくわけじゃない。

そして、あなたも私の期待に沿うためにこの世にいるわけじゃない。

私は私。あなたはあなた。

でも、偶然が私たちを出会わせるなら、それは素敵なことだ。

たとえ出会えなくても、それもまた同じように素晴らしいことだ。



長竹への道

丸川帽子

長竹で自作人としてお世話になっております、昨年度研修生の丸川です。畑もお借りし、冬からちらたら開墾を進めていたのですが、長女がシングルマザーになって戻ってきたり（初孫可愛い）、長男が受験生だったりとバタバタして（言い訳）、作業が思うように進まない中、人生初の骨折をしてしまい、農繁期にもかかわらず田畑は夫や長女に一任、種から準備した野菜の苗を恨めしく眺めるここ数日です。（長女には「少し休めて言われてるんじゃないやない？ママは骨でも折らないと止まらないし」と言われ、次女は農大生だけ一度も田畑を手伝ってくれない）。

今回は少し自分を振り返る機会をいただきましたのかなと感謝しております。（会報誌に書くこと決まった後の骨折：すべては宇

宙の采配？）。

好きだった宮沢賢治の影響で、小学校の卒業文集に「将来は農業をやりたい」と書き、結婚以降は、いずれ故郷広島島の夫の祖母の農家で暮らしたいと考えてはいたものの、市民農園でのちよつとした体験以外、特に農業とは関わりのない生活を送っておりました。三年前に参加したNPOナリワイの「モンゴル武者修行ツアー」で知り合った方からNPO GREENZの「エコハウスDIYクラス」を紹介され、古民家の修繕について学びたくて参加、そこから「ほしい未来をつくるコミュニティ」を学ぼうゼミ、藤野編」という別企画に参加し、自然豊かでパーマカルチャーやトランジションタウン活動などが盛んな藤野にほれ込み、夫を説得して移住しようとして「藤野まるまるマルシェ」に出かけたのが二年前でした。夫には「無理」と速攻片付け

られたものの、そこで長竹の飯野さんと新戸の浜堀（ホーリー）さんにお会いし、「畑と田んぼ環境再生会」を教えていただき、早速研修を申込みました。

こちらの研修で初めて出会った自然農法は学習も実践も楽しく、また、野口整体、醤油作り、竹細工、エネルギーの話など、皆さんからシェアされるものも興味深く、大好物をたくさん目の前に並べられたような刺激いっぱい的一年でした。（消化しきれないのですが）。

一方で、考えさせられることもあり。先日参加した水路清掃では、水路の底の泥を掻き出して捨てたのですが、泥の中にヤゴなども多くいて、一緒に作業された方も「虫とかも多分これで死んじゃってるよね」と言われていました。（水路がコンクリの三面張りでなければ違うのかも…。とはいえ、整備された水路や田んぼを使わせ

ていただけることには本当に感謝です）。

農業については他にも「農耕の始まりとともに労働は長時間化し始めた」とか、「かつて文明が栄えた場所は砂漠化したが、アジアには棚田があるから砂漠化しなかった」とか、気になっていたテーマがあったので、今回少し調べてみました←

\*農耕の始まりは、気候が寒冷化し環境条件が悪化する中で人類がこれまでの生業の体系を維持できず、やむにやまねず着手した新たな技術革新だった

\*狩猟によって絶滅した動物も多い

\*農耕牧畜文明の上に成立した都市文明に精神的な原理を与えるものとして生まれた思想は人間の自然支配を肯定し、人間は一層自然支配に自信を持ち、その延長線上に近代文明を生み出した

\*小麦農業と牧畜という生産体系そのものが多量

の自然破壊を伴う。（耕地拡大→人口増のループ）。稲作農業は人間と自然を対立的に考えず、人間の自然支配をそれほど肯定的に評価しない。稲作文明の方が人間と自然の共生を考えている。

他にも、栽培をするのは人間だけではない（シロアリのキノコ栽培）とか、環境によって農耕が誕生したりしなかったりとか、面白い話があるいろいろ見つけました…が、字数制限のため、この辺で…。



### お米作りー思いの交換

清野かおり

私と稲作との出会い。それは少々、オカルトチック？！

富士山の麓のとある太神宮官司がまだNPOの主催者だったころ、その方は地球温暖化で東京が水の底に沈んでいるビジョンを見て海抜の高い場所に畑を作った。生き残った人たちがこぼれ種で育った野菜を食べられるように、F1でない在来種の種を探して育てていった。その頃、友達に誘われ、たまにそちらを手伝っていった。その後、その方は幻の宮を復活再建。その頃、高円宮殿下提唱の“地球環境米米フォーラム”に参加。「天皇米が世界を救う」という趣旨に賛同。做ってお宮の周りに御神田を作る。

段々と無農薬の田んぼが増えていくにつれ、ホタルが自然に復活。（カワニナ放流は特にしていないのに）

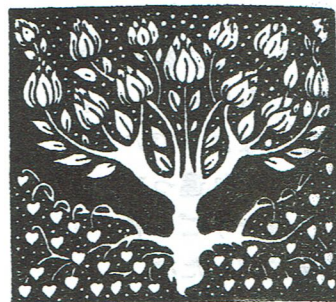
ホタル復活祭を毎年、挙行するようになった。その頃の私は、誘われて山梨に行き、田んぼに関わってきたものの、地球環境悪化への恐怖心「なんとなく“しないとダメよね”という重い気持ち。それが変わったのがホタルとの出会い。何度目かの復活祭、その後田んぼでホタル観賞。一匹のホタルが、私の指に留まった。なんて表現したらいいのだろう。言葉に出来ない、この気持ち「…」。

とにかくその後思ったのは、昭和の初期までは、全国で当たり前だったこの風景。ホタルの乱舞。これを当たり前の風景に戻したい。全ての子ども達がこの風景を見て、私が感じたような思いを1度は持つてほしい。ホタルの為に無農薬田んぼが全国に広がる事。それが私にとって1番の強い願いになった。

その後、いろいろあって、山梨に行く事が無くなった時に御縁でこちらの会に入

会した。研修田で田植えをして、翌週、田んぼを見た時の驚愕！「えー？草、雑草様がいない！」無農薬でこんなに草が無いなんて、ありえない！！これは、この農法はなんなんだー！この農法、仲野氏の編み出した半不耕栽培、これが全国に普及すれば、省力化、無農薬、生物多様化で世界は変わる！（ただ、人力でやるので、大規模農家には難しいけど）“草取りに追われない！！楽しい” そう、ようやく苦しい義務感よりも「楽しい」という思いに……

が、そんな中、やっぱり一筋縄ではいかない田んぼ。理屈や正論だけでは通らない人の思いの難しさ。近隣農家との絡み。水路を巡るエトセトラ。水を巡る争いの歴史を思った時：今生きている自分はお先祖様が勝ったから。敗者は？そして農村共同体。生き延びていくのに必要な団結心。そこから必要な心。人達は？そんな無念の人達の思い。土地の記憶。楽しんでだけで済まないのは当然といえど当然。マイナスの怨念が残っているのなら、上書きを！楽しさにお詫びの思いを少し混ぜる。（自分が直接、関わってなくても）そして、水と大地とお日様、自然界に限りない感謝を捧げる。「仲野式農法で全国を席巻」の野望もあるけど、まずは、この土地の記憶を浄化して、人と人との和を大事に出来ていけたらと思う。今年から始まった2畝の自作農。連れ合いと、これからはがんばります。



## 苺（フルーツ）の甘酒

ペンネーム しーちゃん

「苺で甘酒つくと美味しいよ！」と友人が教えてくれました。

早速インターネットで「苺の甘酒」を検索すると、出来上がった甘酒につぶした苺を混ぜるタイプが多くヒットします。私は苺と一緒に発酵させたかったので、レシピを探して作ってみました。出来上がった甘酒は、ピンク色で見た目も可愛らしく、味も自然な甘酸っぱさでとても美味です。友人と「苺の甘酒、想像するだけで幸せになるね〜！」と話していましたが、まさに幸せに包まれました。その後「フルーツ麴」で調べると簡単にレシピが出てきて、様々なフルーツで甘酒作りを楽しめることがわかりました。また苺の季節が来るまで、私も色々なフルーツで甘酒を作ってみようと思います。

### ◆苺（フルーツ）の甘酒の作り方

#### 《材料》

- ・ 苺（お好みのフルーツ） 400g
- ・ 麴 200g
- ・ 水 400cc

- ①苺（フルーツ）は1cm角にカットし、麴はほぐしておきます。
- ②水は60℃に温め、フルーツと麴と一緒にヨーグルトメーカーや炊飯器に入れ、よく混ぜます。
- ③55～60℃で、途中2・3度混ぜながら6～8時間保温します。

甘味が出ていれば出来上がりです。

（炊飯器の場合は蓋を開けたまま、濡れふきんをかけて保温モードで発酵させます。）



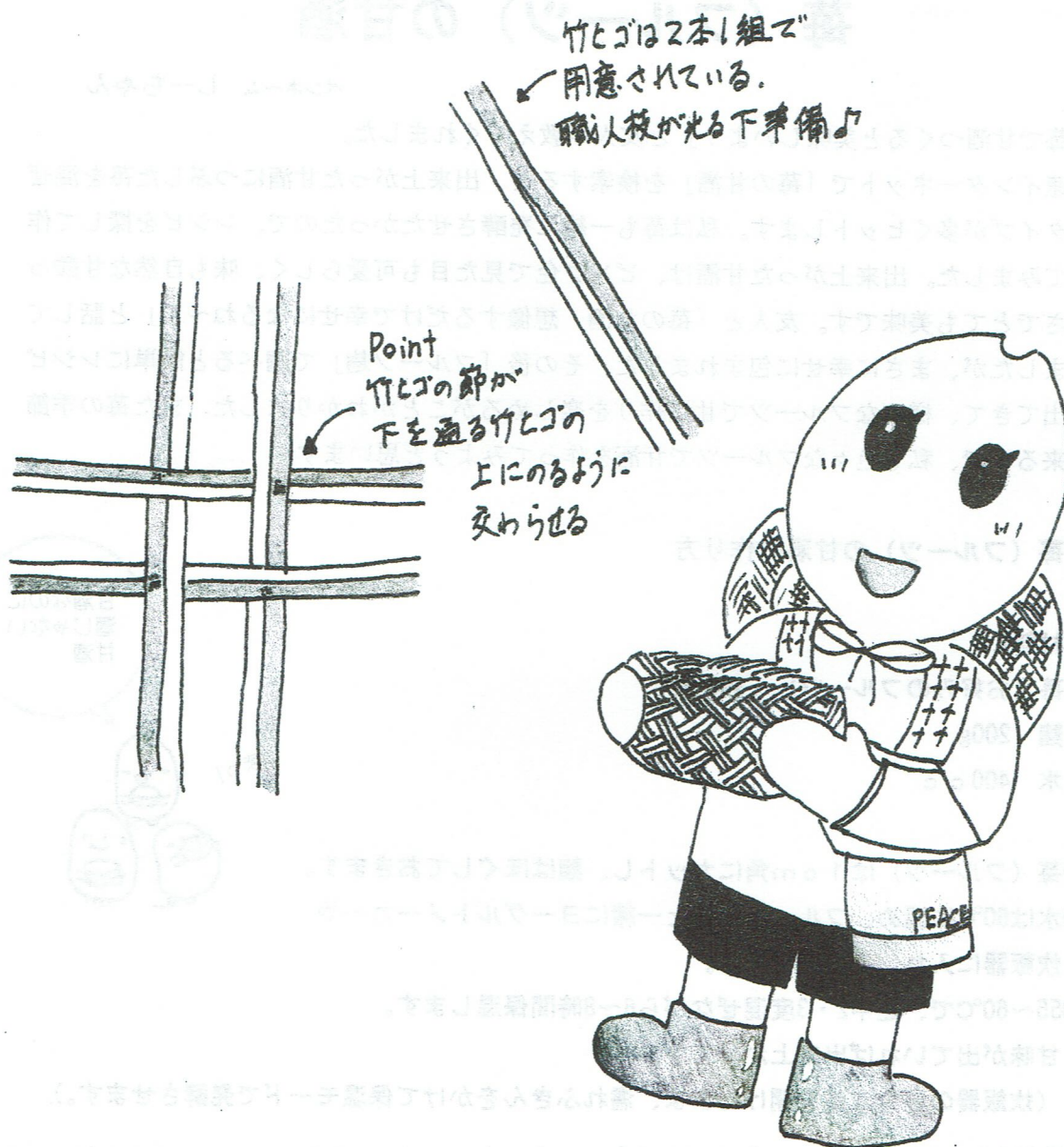
## 《会員探訪 ぴーたんが行く! ⑧》

戸崎 祐治さん (研修生、2020年尾山の田んぼ自作人予定)  
(愛称: ハルク)

グッモーニン! 稲の妖精ぴーたんです。最近、日本語だけでなく英語の勉強もしているよ。人も妖精も日々成長です。

さてさて、今回来て来たのは、竹細工職人のハルクだよ。昨年、初摺りでお世話になった人も多いんじゃないかな。ハルクは竹細工ワークショップを精力的に開催していてね、「めかいかご」の作り方をぴーたんも教えてもらいました。竹ヒゴを上下上下と交互に編み込んでいくんだけど、これが簡単なようでいてなかなか難しい。参加者の人たちも「あれ?」って思う箇所がそれぞれ違っていてね、それを一人ひとり丁寧に教えてくれる戸崎さんの存在が、場をすごく和やかにしてくれていたよ。完成した時、みんなの嬉しそうな顔が印象的だったな。

みんなも「カゴ作りたい!」って思ったら、参加してみてね。世界でただ一つの My basket を Get しちゃおう!



畑の確保が難しいため、長らく畑研修をお休みにしていました。事情は変わらないうのですが、今年から年二回（春と秋）で畑研修を再開しました。原理・原則に囚われない柔軟な視点で、畑の観察と体質改善、農作物の栽培のポイントを説明します。自然農で収穫が思うようにできない方、ぜひ受講してみてください。以下は、今年の春に研修を受講された方の感想文です。



四月二七日に行われた畑研修会に一般から参加させていただきました。

私は以前、慣行農を行っていた長期休耕地の畑を借りていました。そこに生えていたのは、セイタカアワダチソウ、ススキ、マツでした。そこから畝建てして自然農を勝手に不耕起、無肥料、草を敵とせず、持ち込まず、持ち出さず、で畑に関わってきました。ですが、

三年四年やっても、中々収穫に至らず、育つようになってきても1つ2つの収穫で喜ぶ感じでした。さすがにススキや松の根が蔓延っていて、かつての化学肥料で疲弊した土壌は固く、スコップも入りづらかったです。「畑」なのに収穫できないのはどうなんだろう？と少しずつ疑問になり、家から遠方だった事もあって四年で断念！



## 畑 研 修

## の 感 想

## 想

した。五年掛けて徐々に土の団粒構造が出来、良い土になったように思います！ただ、それでも収量は十分とは言えず、今ひとつパツとしないなあ、と思っていた時にこの講座を知りました。参加して、本当に良かったです！出来るだけ自然ベースで野菜を育てていきたいとの思いから、これまでは自然農のやり方にこだわり過ぎていたように思い

そして細やかに説明されました。これがわかりやすい！何百冊分の知識やご自身の経験値を、いいとこ取りで解りやすく書いてくださっている！凄いテキストだと思いました♪また、畑をやりたいけど細やかに手入れできない、と断念している人も多いと思うのですが、忙しくてちょこちょこ畑にいけない場合などのフォローもありで、今の人



ました。収穫もままならぬのに、いつかは：きつといつかは出来るようになる！その日まで頑張る！的な（笑）

その後、横浜の自宅近くの貸農園を借りました。そこは草を生やすことはタブーでしたので、少し伸びたら刈り、土に敷くやり方をして自然農的に野菜を育てていました。育ちはするのですが、収穫は少し。それでも四年目辺りからぐっと育ち方が違ってきたように感じ始め、五年目位でナスの収穫ができるまでになりま

講習に参加した事で、その土地、そこに関わる人の状態で臨機応変に考える視点の大切さを教えてくれました。そうか！と視野が広がった感じです。そして、それらがテキストには端的に、

を教えて頂きました。ただただナチュラルにワイルドに挑むのではなく、周辺の自然環境や野菜の性質を良く見て柔軟に全体を見る視点を教えて頂いたと思えます。

五月末に長野に引っ越しました。近隣に畑も借りられたので早速テキストの出番です！慣行農の田んぼの中にある畑なので、活用し甲斐がありそうです。本当に楽しみます♪このワクワクした気持ちも、きつと野菜を健康に美味しく育ててくれると思います♪

また秋の講座にも参加させて頂きたいです。有難うございました。（T・Y）



# ♪ 本 の 紹 介 ♪

「油を断ればアトピーは  
二〇日まで治る」

永田義孝著、三笠書房

アトピーは大変です。酷い人になると、顔や肘・膝の関節、背中一面に常にじゅくじゅくしたアトピーがあり、四六時中かかずにはおれません。そのため、下着にも浸出液や血液が付き、全身痒みのために朝まで眠れず、しかも掻いているその手も痒いという地獄のような日々が続きます。そのため、いろいろな皮膚科を渡り歩き、また、サプリメントや栄養剤、民間療法等もたくさん試みている人も多いと思います。そこで朗報です。様々なことをして症状が改善しない方、是非この本を読んでみてください。そして、書いてある内容を実行してみてください。難しい方法ではありません。誰でもできるもので、実際、

多くの人のアトピーが治っています。

著者は下関市立中央病院に勤めている医師永田義隆氏です。彼は二〇年以上に渡って、なぜアトピー症状が現れるのかを検証し、その原因を突き止め、それに合った対策を行ってきました。そして、今まで乳幼児から成人まで1万人以上のアトピーを治してきました。

治療のやり方ですが、アトピーは体が消化し切れなかったものを皮膚を通して排泄している症状なので、まず薬でかゆみを止め、その間に食べるものを変えて体質改善を図り根治するというものです。具体的に言うと、昔からの日本食を参考に、魚・野菜中心の食生活にすること、そして消化しきれない食べ物の代表である植物油（オメガ6）、動物性たんぱく質（卵や肉など）を、症状に応じて摂取量を減らしたり、摂取しないようにします。また、ステロイドは、安眠を取るため

に使います。ぐっすりと眠ることが皮膚の再生に必要だからです。ステロイドは、食事療法が奏効する短期間だけ使うので後遺症は心配ありません。一つの目安として、皮膚再生の早い乳幼児なら1〜2週間、学童でも2〜4週間、症状や個人差はありますが、大人の重症患者でも3〜6ヶ月あれば、かゆみはほとんど消え、きれいな皮膚が再生してくるそうです。

食事療法についてですが、軽症から重症までの4段階を、わかりやすく詳細に記載されています。初めは植物油抜き、動物性たんぱく質抜きの食事なんて実行できるか不安に思う人も多いかもかもしれませんが、「コロツケ」を「肉じゃが」に変えるなど、食事の作り方の工夫をするだけです。油抜きでも十分美味しいメニューが作れます。幕内氏の「粗食のすすめ・レシピ集」を参考にして食事を作ることもお勧めです。

そして、素晴らしいことに、この食事療法をずっと続ける必要はなく、症状が改善してくれば、自分の消化能力に応じて植物油や動物性たんぱく質を徐々に食べられるようになることです。また、症状が悪化した場合も、自分の食事の内容を振り返り、この食事に戻せば悪化を防ぐことが出来ます。もちろん、習慣を変えるのは最初は大変に思うかもしれませんが、少しずつ症状が改善してくるのでモチベーションも上がり、続けることに希望が持て楽しくなると多くの患者が言っています。しかも、食事を変えたことで家族全体が健康になったという声も多数あります。百の理論より一つの結果と言いますが、実際は、1万人以上の結果が出ています。私も友人・知人でアトピーに困っている人にこの本を紹介して試してもらっています。みなさんその効果に驚いています。

植物油がいかに食生活に隅々に浸透しているのかは、料理法はもちろん、食材の原材料を見ても一目瞭然です。アトピーだけではなく、肥満や糖尿病、動脈硬化、アルツハイマー等、現代病の多くは炎症を伴う病気です。ですので、炎症を促進する植物油（オメガ6）を多量に摂取することは、十分に注意する必要があります。どんなに体にいいと言われるものであっても、体に必要以上取り入れれば毒になります。大事なことはバランスです。

アトピーを治す方法はいろいろあるので、この方法が、すべての人に効果があるとは断言しませんが、お金も大してかからず、家庭で実行できる治療法なので試してみる価値は大いにあります。

(ハル)

