

門前自治会

ホーム 基本情報 募集情報 活動紹介 おしらせ 問い合わせ



大仁農場自然農法家庭菜園セミナー参加者一同

来訪者の皆様へ

東久留米市は、農地面積が17,070a（2010年農林業サセンズに基づく）あり、自然環境に恵まれた地域です。

今回、地域の特徴を生かすため、門前自治会にて、親子農業体験の行事を実施することになりました。その為に、園場責任者として、MOA大仁農場にて開催される、自然農法家庭菜園セミナーに参加致しました。

参加してみると、自然農法に興味がある方が多数いることに感心致しました。

参加した方と一緒に4月～9月迄（月1回）講義・実習を体験致しました。

この体験は、私にとって、自然農法に取り組む大切な仲間になりました。

今後、門前自治会の行事として、子供及び高齢者に農業体験を通して、食育及び健全な体力づくりをしてもらいたいと思います。

自然農法の園場にて、安心・安全な農産物の収穫等を体験して、「育てる喜び」、「食べる喜び」、「自然と共に生きる喜び」を感じてもらい、人間力（病気を予防し、元気に明るく健康的な美しい社会生活を築く事）を向上してもらいたいと思います。

また、講義・体験の内容を公開することにより、自然農法についての理解者を増やし、さらに自然農法の野菜を食することで、美しく健康的な社会生活を営んで欲しいと思います。

「地産地消」と「自然農法」を基本にした食生活を実践しよう

平成24年8月17日（日）大仁農場（大仁瑞泉郷）にて

講師：一般社団法人MOA自然農法文化事業団 台口 曜夫（てるお）

質問1：「地産地消」って何？ どういう意味？

「**地産地消**」とは、読んで字のごとく、「**地元で作ったもの**」を「**地元で食べる**」ことです。

即ち、できるだけ自分の住んでいるところや近いところ（地元）で作られたものを新鮮なうちに食べることです。

質問2：「地産地消」はなぜ大切ですか？

この答えを述べる前に、少し、人と自然の関係について見てみましょう。

人は本来、それほど行動範囲は広くありません。

毎日、自分の家を出ると仕事や学校、買い物に出かけますが、だいたいいつも決まった範囲内で活動しています。

ある意味で、その行動範囲（地域）の自然のなかで生きています。

そして、長い歴史の中でその地域に適応できる体の仕組み、構造が出来上がってきています。



このことは、小さな微生物（細菌）の視点から見るとよく分かります。

長寿村で名高い地域では、そこに住む人も含めた地域の食物連鎖が出来上がっています。

お腹の中には「エントロバクター」という腸内細菌が住んでいます、このエントロバクターはその土地、そしてそこに育つ植物（作物）の根にも住んでいます。（※1）

このことは、その地域に存在する微生物が「食物連鎖」のなかで自然界と体内を行き来している事実を現しています。

よく海外に旅行した時に水あたりすることがありますが、それは、その土地の微生物が旅行者の体に定着する営みです。

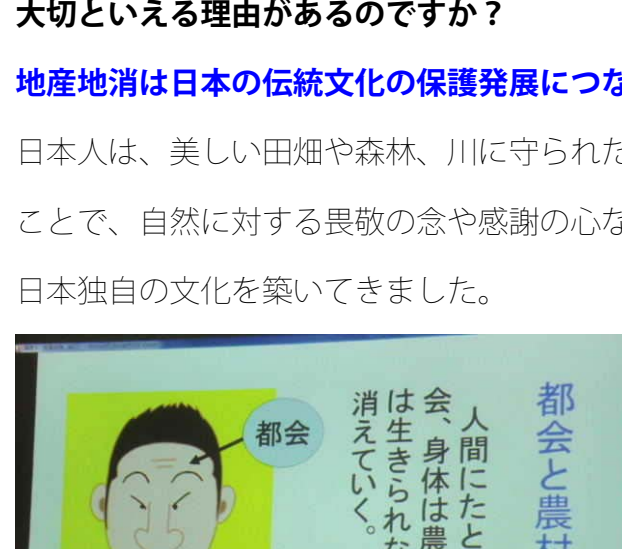
また、タンパク質が欠如しがちな国や地域では、必須アミノ酸が足りなくなります。

ところが、そうした地域に住む人達の腸内細菌を調べてみるとアミノ酸を作る細菌が住んでいて、食物からタンパク質不足を、体内に好ましい菌を住みつかせることによってアミノ酸を作り、それらをつなげてタンパク質としていたということが分かってきます。

つまり人間の体は、微生物とともにその地域の環境や食物に合わせているということになります。このように日常の食事は地元の水や土、環境から育ったものが最適で、その地域のある食習慣に従う中で、そこに住む人の体は出来上がっていきます。

こうした考え方は「身土不二」（しんどふじ）と言われていますが、この実践を抜きにしては、長寿地域というのはいけません。

以上のことから、長寿であり健康であるためには、栄養分も大切な観点ですが、出来るだけ自分の生まれ育った地で取れるものを食べるが大変重要で、それによって、消化機能の活力も高まっています。



また、地産地消について、少々別の観点からも見てみましょう。

人間は酸素を吸って生きていますが、体に取り入れた酸素のうち約2%の酸素が「活性酸素」に変化し、約60兆個ある身体の細胞を次々酸化（さび）させて、病気を老化をもたらします。

したがって、出来るだけ活性酸素を取り除くことが健康、長寿につながります。

この活性酸素を吸収（消去）する能力を表す単位を「オラック」（ORAC）といいます。（※2）

例えば、バナナは100グラムあたり210オラック、オレンジは750オラック、ブルーベリーは2400オラック、ブロッコリーは890オラック、ホウレンソウは1260オラック、などと言われています。そして、理想的に、一日に3000から5000オラック取るのが良いと言われてます。

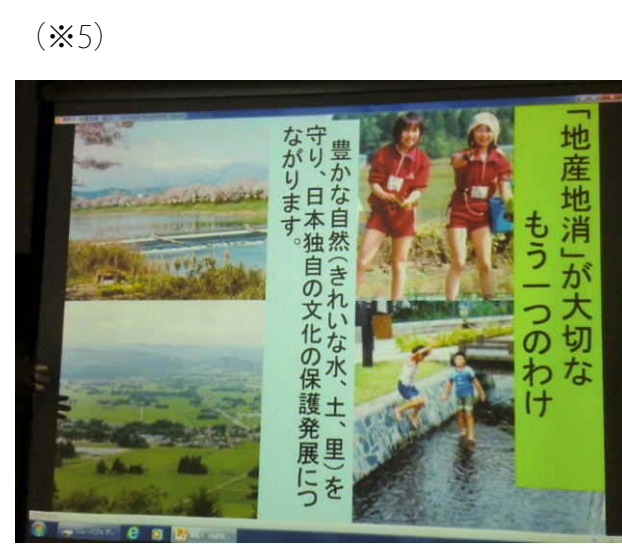
アメリカ人の平均摂取量は1250オラックと言われていますが、日本人はアメリカ人と比べ野菜や果物の消費量が少ないので、おそらく1250オラック以下であるだろうと推定されます。

実は、この活性酸素吸収能力は、作物が熟した時に収穫するほど高く保持されますが、出来るだけ完熟な作物が収穫できる地元のもの食べる方が健康には良いということもできます。

質問3：「地産地消」は健康、長寿に深いということは分かりました。でも、他にも「地産地消」が大切といえる理由があるのですか？

地産地消は日本の伝統文化の保護発展につながります。

日本人は、美しい田畑や森林、川に守られた自然の中で育った作物を頂き、自然と共に生きることで、自然に対する畏敬の念や感謝の心など、独特の自然観や価値観などを構築し、その中から日本独自の文化を築いてきました。



ところが、**現在の様子を見て分かる通り、日本へは海外からの安い農産物がたくさん輸入され、自給率の低下（40%）、輸入食品の安全性に対する不信感（BSE問題や農薬の残留など）に直面する一方、中山間地の農家（小規模の農家）の経営が危機に瀕しており、その結果、日本独自の文化を支えてきた豊かな自然（きれいな水（み）、土（ど）、里（り））が守れない状況がまわってつあります。**（※3）

都会に住む私たちがよく知っておかなければならないことは、農村とその自然は、人間にたとえれば頭（都会）と身体（農村）のような関係で、それぞれ別々に切り離してはけつて生きられないということです。（※4）

そこで、新しい国土計画は、その守り手である農山村の集落の振興策や再建策に正面から取り組まなければなりません。

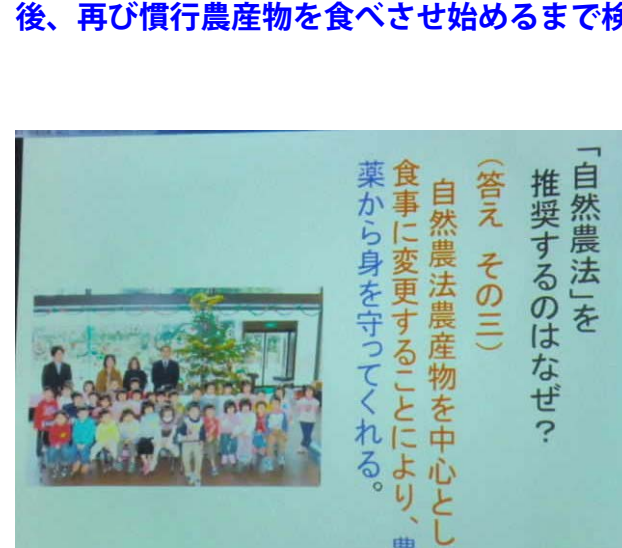
農業、福祉、教育すべての政策を動員し、自助、共助、公助の3つのバランスが取れた地域づくりの視点が必要です。

そのために、大規模農家だけではなく、私達一人ひとりも、「地産地消」の振興によって、農業と農家を守り、地域の自然、地域住民の健康を守っていくことが大切です。

農家も消費者も顔の見える距離においてお互いを感謝し合い、また自然の恵みを頂く感謝を共にし、自然に則して生きることで、豊かな地域社会が構築されていきます。

そして、消費者の皆さんには、農家との交流を通して、農家を作物づくりを通して人に尽くすことを喜びとし、生きがいとする人に育てて頂きたいとお願ひもしておきたいと思ひます。

（※5）



（データ）

農林水産省によれば、2000年の13.5万から20年間で約2万の農業集落が見通しです。

その間に、農家人口も4割減り、3人に1人が65歳以上になると言われています。国土交通省の資料でも、過疎集落の1割は維持が困難で集落消滅の危機感を持つ自治体が2割あります。

集落の消滅は、人が減り、耕地が荒れ、むらの機能損失という流れをたどります。こうして国土の荒廃は、森林、里山と水系の流れに沿って進んでいきます。（※6）

質問4：地元のもでも「自然農法農産物」を食べよう。その理由は次のとおりです。

1.自然農法農産物の方が慣行農産物よりも一般的に栄養価が高い。

これは、慣行農産物の場合は、化学肥料と水により、栄養不足や日照りなどでストレスを受けることなく食物を早く大きく生育させることを主としているため、一つひとつの植物細胞が大きく、その中にある栄養分が薄まるからと言われています。

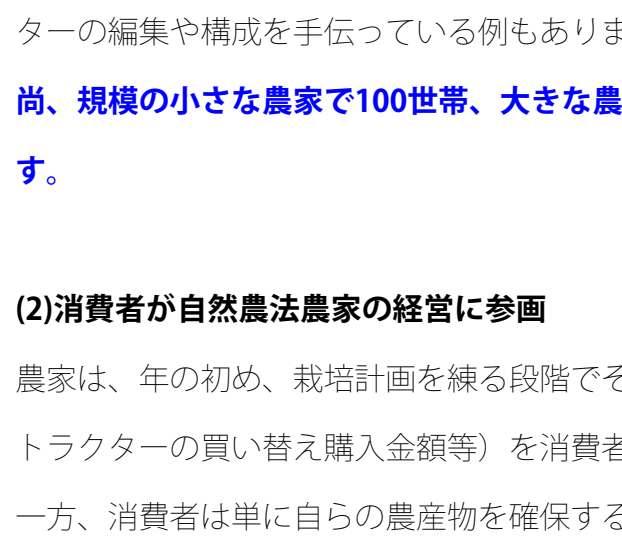
2.どの作物を比較しても、自然農法農産物は慣行農産物に比べて「活性酸素吸収能力（抗酸化力）」（オラック(ORAC)）が約30%高い（※7）

さきほど、活性酸素吸収能力（オラック）について延べましたが、自然農法農産物の場合、このオラックが慣行農産物に比べ30%も多いので、自然農法農産物は摂取量を3割控えても同僚の活性酸素吸収能力を得られ、カロリー摂取に注意を払わなければならない人にとっても効果的です。

なお、農産物を加工する際、高温、高圧で加工するほど活性酸素吸収能力が失われますので、低温、低温でしぼる自然食のジュースや油などは、そうした意味からも価値の高いものと言えます。

3. 自然農法農産物を中心として食事に変更することにより、農家から身を守る。（※8）

3歳から11歳までの子供達23人を対象に、15日間、その期間を3つに分けて、最初の3日間は慣行農産物を、次の5日間は自然農法農産物を、そして最後の7日間はまた慣行農産物を食べさせ毎日、朝と就寝前、尿検査をしたところ、有機リン系農薬、中でもマラチオンやクロロフィリホスについては、自然農法農産物を食べさせ始めた時からすぐに検知可能なレベルを下回り、検査が終了後、再び慣行農産物を食べさせ始めるまで検出されなかったという結果が出ています。



「自然農法を推奨するのはなぜ？」（答え、その二）自然農法農産物は慣行農産物に比べて「活性酸素吸収能力」が約30%高い。

質問5：調理や加工の仕方でも大きな違いがありますか？

地元で取れる自然農法農産物をただ食べるだけでは不十分。実は、調理や加工の仕方で大きな違いが出てきます。今、その例を挙げて見ましょう。

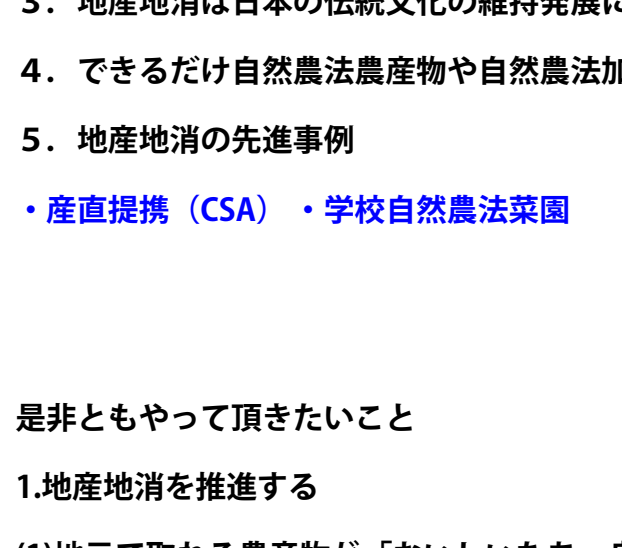
現在、子供達の生活習慣病が問題視されています。アメリカでは既に40%の子供が肥満であると言われています。そして子供達が一番よく食べるものが、ファーストフードのフライドポテトです。

中国や日本に生育している一番よい植物があり、その実には「クオアリン」という成分が多く含まれ、これは血圧を下げ、心臓病やガンに効果があるということ、製菓会社がその成分を取り出して薬として販売しています。そこでもっと安くこのクオアミンを手に入れたいと考えるから、ごく普通の農産物にクオアミンが含まれていないか、いろいろ調べて結果、**ジャガイモにクオアミンが含まれていることが発見されました。**

ところが、ジャガイモを油で揚げたフライドポテトにするとこのクオアミンもすべて破壊される一方で、油によるカロリー（熱量）の摂り過ぎにつながります。このようにいくら身体によいものであっても、**その食べ方（調理の仕方）が健康に多大な影響を与えてしまうわけです。**

また、加工の仕方についても、可能な限り化学合成された添加物や加工助剤を使わないで加工することが大切です。

以上のようなことから、**是非、地元の健康な土からできた自然農法農産物を、正しく調理することが私達の健康に繋がることをしっかりと意識して頂きたい。**



質問6：「地産地消」の先進事例があれば紹介下さい。

事例1：自然農法農産物の産消提携（アメリカではCSAと呼んでいます。）

(1)農家と消費者の信頼関係の構築のために

農家は消費者のことを考えた品目栽培を、そして、冬も栽培できるところでは一年中、出荷しています。

農家の中には、80種類の野菜（トマト、ナスといった分類）を、そして、その一つひとつ野菜について複数の品種（例えばトマトにも8品種程度よく知られた品種があります）を栽培しており、かなりの多品目に及んでいる事実があります。

また、消費者を招いての交流会や毎週、ニュースレター（畑の写真や掲載、野菜の調理の仕方や畑の様子等を紹介）を発行している例もあります。ニュースレターの編集は農家にとって時間と経費がかかりますが、自分の畑での出来事を消費者に報告するため、常にカメラを携帯して記録を取り、夜、仕事が終わって落ち着いてから記事を書いています。また、中には消費者が、ニュースレターの編集や構成を手伝っている例もあります。

尚、規模の小さな農家100世帯、大きな農家で約500世帯程度の消費者とのつながりがあります。

(2)消費者が自然農法農家の経営に参画

農家は、年の初め、栽培計画を練る段階でその年の栽培に掛かる経費（予算）や投資計画（例えばトラクターの買い替え購入金額等）を消費者に提示し消費者の理解を得ようとする。

一方、消費者は単に自らの農産物を確保するために産消提携（CSA）しようとするのではなく、自分達のために作物を提供している農家の経営そのものを支援しようとして、毎週、農産物を購入する際にその代金を支払うだけでなく、不作の年における農家の経営リスクを減らすため、年の初めに農家に提出された計画書に基づき、支払いの一部を預金で農家に渡します。農家はそのお金を運転資金の一部として使用するわけですが、**この預金は、たとえ悪天候で収穫物がゼロとなっても消費者には返還されません。これは消費者が農家の収入の一部保証していることとなります。**

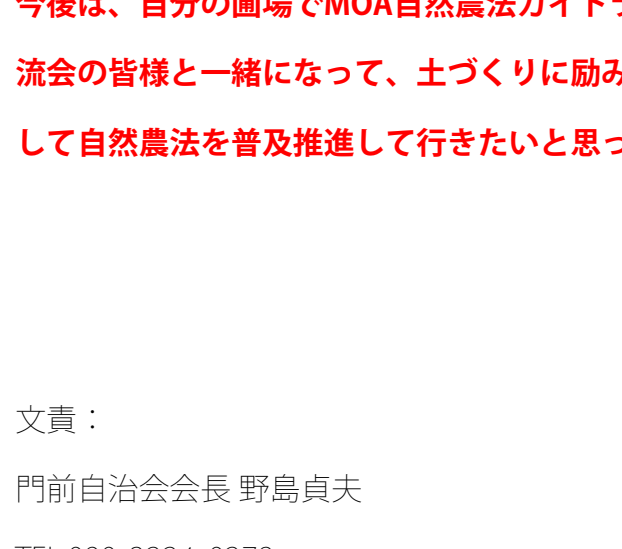
事例2：小中学校での自然農法菜園（学校自然農法菜園、スクール・ガーデン）

学校菜園は地産地消を子供の教育とつなげ、子供の教育を通して家庭の幸せを考えることができます。

学校菜園には、サラダ菜園、スープ食材菜園、ハーブ菜園等々のテーマに沿ったコーナやピザ用オープン設けられ、子供達が播種や育苗、栽培、収穫、調理を通して、自然科学全般（堆肥作り、昆虫の観察、作物の特性、太陽エネルギーを栄養としての調理、収穫物を使っての体積や重さなどの計量）の学習や栄養の取り方を学ぶことができます。

アメリカでは、わざわざ、学校自然農法基金の展示の仕方や学習要領づくり、活動のあり方、セミナーの持ち方など、様々なノウハウを研究し小中学校へ紹介している大学もあります。

一方、日本では、子供達にお米やその土地の伝統野菜を栽培してもらい、収穫した作物を使って料理してもらい、それを先生や保護者を招いて、食べてもらうといったことも行われています。それによって、大人の感謝や喜びの声を心地よく耳にすることで、料理の楽しさを知るとともに、人に尽くすことの喜びや奉仕の精神にも目覚めていきます。



まとめ

1. 地産地消とは、「地元で生じたもの」を「地元で食べる」
2. 地産地消は長寿・健康社会に直結
3. 地産地消は日本の伝統文化の維持発展に直結
4. できるだけ自然農法農産物や自然農法加工食品をとり、正しく調理する
5. 地産地消の先進事例

- ・産直提携（CSA）・学校自然農法菜園

是非ともやって頂きたいこと

1.地産地消を推進する

(1)地元で取れる農産物が「おいしいなあ、良いなあ」と思ったら、次の消費者にその良さを伝えて頂きたい。良いと思っても、自分のところだけで留めておくと、それ以上、地産地消は発展して行きません。良いなと思ったら、是非、隣の人、近所の人、友人、知人に紹介して頂きたい。

(2)地元で取れた農産物を購入する行為そのものが、家族で経営する小さな規模の農家を守り応援するということ、そして、それによって日本の自然、そしてそこに根付く日本の文化を守ることに直結することを認識して頂きたい。

2.率先して自然農法農産物、自然農法加工食品を食べて頂きたい。

以上

(※1)木嶋利男、「農談 宮島忠仁、宇田川武俊、木嶋利男すべての生命を育む農の使命を全うする」(「農園」2001年第3号)（株）MOA農事出版部

(※2)ORAC(活性酸素吸収能力)とはOxygen Radicil Absorption Capacity

(※3)全国国土里ネット（全国土地改良事業団体連合会）平成14年10月

(※4)雅老司司（北里大学教授）全国農業会議所「Jfu info」No.2 2006夏号 寄稿

(※5)最近この関連で、「スローフード運動」という言葉をよく目にします。この運動は地元で旬の味とれる農産物のおいしい食材を、手間隙かけて料理し、それを皆で楽しむ雰囲気の中で味わって食べることで、食文化を後世に伝えるだけでなく、小さいながらもたくさんある田畑やそれを取り囲む自然を保護していくことにつなげようというもので、日本やイタリアを中心に世界各地で大きな広がりを見せています。

(※6)日本農業新聞ホームページ 2006年12月5日 論説「国土づくりふるさとを灯を消すな」

(※7)Charles Benbrook, Stete of Science Review Executive Summary, The Organic Center for Education and Promotion, "Elevating Antioxidant levels in Food Through Organic Farming and Food Processing." January 2005.

(※8)Chensheng Lu, Kathryn Toepel, Rene Ilish, Richard A. Fenske, Dana B. Barr, and Roberto Bravo. "Organic Diets Significantly lower Children's Dietary Exposure to Organophosphorus." Environmental Health Perspectives 1 September, 2005 The National Institute of Environment Health Sciences National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services.

本資料は当日のMOA自然農法家庭菜園セミナーの資料に基づき概要を記載致しました。

ご興味がある方は、MOA自然農法家庭菜園セミナーに参加して下さい。

最後に、最近のMOAの活動の様子をご紹介します。

台湾・MOA食農研修 食と農中心にMOAの事業全般を学ぶ

台湾のMOA会員とMOA自然生態美育基金職員、元大学教授や農業従事者などからなるMOAファンら約30人が来日。大仁瑞泉郷をはじめ奥熱海療院、東京療院、MOA美術館などを巡り、自然農法・自然食を中心にMOAが進める事業全般を学んだ。

一行は、大仁瑞泉郷で自然農法ガイドラインの説明を受けた後、農場見学。静岡県三島市が進める自然農法のモデル農園がある山田川自然の里や、神奈川県MOA自然農法小田原普及会なども見学した。参加者からは「自分の農地で自然農法を実践したい」などの声も聞かれた。

感想として、自然農法について、大仁農場にて講義と園場実習（4月～9月迄毎月1回計6回）が行われました。

この体験を通して、自然農法について、大方の概要を学ぶことができました。

今後は、自分の園場MOA自然農法ガイドラインに基づいて、野鳥園地健康な生活ふれあい交流会の皆様と一緒に、土づくりに励み、門前自治会で開催する、親子農業体験等の行事を通して自然農法を普及推進して行きたいと思っています。

文責：

門前自治会会長 野島貞夫

TEL:090-3224-0278

FAX:042-476-2555

mail:nojima.sadao@com.home.ne.jp

※写真掲載了承済

※MOA東久留米健康生活（自然農法ネットワーク）監修