

# TOREK 自然農法 ホットニュース

第 182 号 2013. 6. 25

健康な地球に生きる健全な人間の姿を求める「岡田茂吉師」が提唱した「自然農法の原理」に基づき、「無施肥無農薬栽培」を通し、生産、流通、消費者がお互いの現場を理解し合える、安全で豊かな「食」の普及に取り組んでいます。

## 血糖値を左右する自然米！?

埼玉県 上野民夫



糖尿病が自分の健康状態を示す言葉になって、インターネット等から情報を収集し、その恐ろしさを確認してから病院の呼び出しに応じ、説明を聞き、専門医へ行くことを約束させられたのが始まりでした。糖尿病は生活習慣病の一つであり、生活改善を目的とした数週間の教育入院なる仕組みがあるとのこと、どうやらこの入院をさせようというのが目的のようでした。しかし私には薬の使用は受け入れられないものであったことに加え、家庭の事情もあったため、絶対入院は避けなければならないものでした。専門医の問診までは一ヵ月あまりの期間があったので、食事を野菜中心とし、自転車運動を行うことを日常生活に組み入れ、検査に備えました。

そして当日の検診の結果、血糖値は数倍から数割程度の上昇値と下がっており、教育入院から毎月の定期的な検査通院へ変わりました。しかしその後の毎月の定期検診は一進一退で、医者からは「そろそろ薬を使わないといけませんね」と言われ始めたため、病院から足が遠のき、最終的には通院をしなくなりました。検査結果が好ましくない原因は、家族からも指摘を受けるようになった気の緩みによるものと勝手に結論づけをして、またがんばろうと思ったものでした。

数ヵ月が過ぎ、次の人間ドックまで2ヵ月くらいのところから、以前のように食事と運動を行い、生活改善をし、人間ドックを受診しましたが、結果は教育入院の話まではなかったものの、想像していた数値を超えるものでした。さすがにショックで、なぜなのか、いろいろ考えてもこれだと思える原因がはつきりしないでした。そんなときに家で話をしていたところ、数ヵ月前より自然米がなくなり、市販の米に変わっているとのことでした。それは血糖値も下がらなくなり、体重も変動し始めたころと同時期でした。そして担当医から薬の使用も仕方ないと言われた時期とも同じでした。なにげなく食べていた自然米を食べなくなったのが原因だと確信しました。

今から思えば、最初に糖尿病ではないかと言われた担当医の説明のときも、「血糖値がこんなに高いから糖尿病に間違いはないと思うけど、他はなんの症状もないからおかしいのです」と不思議そうにしていたものでした。私本人は全く意識をしていなかったのですが、「食から健康になる」ということを体験したものだったと思います。驚きは隠せないものであり、どのように表現して良いのかも未だに分かりませんが、これから多くの方に伝え、理解していただけるようにしたいと思います。

## クラフトフェアまつもと2013

新緑の美しいあがたの森の木漏れ日の中、多くの方と出会い、充実したあつという間の一日となりました。今回、休憩スポットが目の前に広がる良い場所を頂け、5月26日のみの出店となりましたが、「無施肥・無農薬栽培のお菓子工房」の看板をたくさんの方に目にさせていただけたかと思います。

去年は焼き菓子のみでしたが、今回はカスタードプリン、ほうじ茶プリン、みかんジュースゼリー、マドレーヌ、マドレーヌココア、和三盆糖のクッキーを、また自然農法のほうじ茶を冷やして900mlペットボトル19本、昨年ホームセンターで購入したテントと、座って休んでもらう椅子も用意しました。

ほうじ茶を多くの方が試飲し、紙コップ約180個なくなりました。以前も茶葉が欲しいという方がいら



全国から毎年7万人ほど訪れるクラフトフェア

したので、一応ストックを4本持参しました。案の定、早い時間から、「分けてほしい」という方4名にお譲りしました。お一人は奈良から来られ、「茶がゆを毎日作るので、どうしてもほしい」とのことでした。どこに行っても、自然農法のほうじ茶人気は「スゴイ」と感じました。

昨年とお菓子のメニューが変われば、お客様もお子様連れが多くなり、開店時間早々からプリンやゼリーをハイペースで販売しました。立て看板の自然農法の食材の内容を見て、子供さんに食べさせたい思いを持っていただいたようです。あるママさんは、みかんジュースゼリーを寝起きの一歳児くらいのお子さんに食べさせようと、テントの中でゆっくりされ、お子さんが目覚めてすぐ目に入った町田さんに驚いたのか、しばらく拒んでいたのですが、我々が目の前から去ってしばらくすると、パクパク食べだし、ママさんも「安心してあげられるので本当に有り難いです」と喜んでいました。自然農法を知らない人たちが、安心して食せる食材に出会えることは、すごく有り難くうれしいことなのだ、あまりにも慣れきって感謝が薄れている私自信考えさせられました。

無施肥のお話を聞き、持参した山本さんの鶏と一般の鶏の骨の比較実験のビンを見て、山本さんの鶏の健康状態の違いを目の当たりにして、理屈を知り、実際お菓子やお茶を食して、満足されるお客様が多かったです。どこかでほうじ茶プリンを「美味しい」「美味しい」と語りながら食べている人がいて、ほうじ茶プリンを探しに公園の遠くのほうから来てくれた方もいました。名古屋のお客様は、昨年、和三盆糖のクッキーをお土産に持って帰ったお母様から「今年も買って来ようよ」と言われたようで、ジョリフィーユを見つけて喜んでくださいました。「とってもいいことをしているわね！ こういうことはこれから必要よ。頑張りなさい」とエールを下さった年配の女性もいらっやいました。



頒布会のチラシも100部ほどお配りしました。市川市本八幡の女性が大変興味をもち、東中野頒布会にお誘いしたのですが、遠いとのこと、鎌ヶ谷のお話をしたら、そちらに行きたいとのことでした。一年前のクラフトフェアに来られ、その後の頒布会や農産展に参加している山崎様ご夫妻も来られ、6月30日東中野頒布会の再会を約束しました。

多くの笑顔に出会い、フル稼働、一日限りのジョリフィーユ(通常は二日間)でしたが、同じ志の仲間たちや家族と臨んだ一日はまさに天国的でした。ご支援ご協力くださった皆さん、遠路駆け付けてくださった町田さん、東京の母へ感謝申し上げます。小さな活動かもしれませんが、丁寧に大切にお菓子をお届けするジョリフィーユの思いを継続していけるよう努めてまいります。(ジョリフィーユ:宮澤弥生)

## 映画「世界が食べられなくなる日」を観て

今年から弥生会の副責任者となり、また6月の自然農法のフリーディスカッションを通して、「食の安全」に対して以前より感心が深くなりました。そのような中、飲食店で『世界が食べられなくなる日』という映画のチラシに出会い、観にいきました。



ドキュメンタリー形式の映画で、遺伝子組換え作物の危険性を動物実験で検証するという内容でした。それと共に、科学者、生産者、消費者といった人々の、不自然で危険な食物に対する批判や、安全な食物を求める声があり込まれていました。世界には安心安全な食を求める人、作る人、研究する人がいることを感じる事ができました。自然農法を普及する上で、その原理と共に、世間の取り組みと、時代の流れも学び、「食」に対して関心を持って生活しなければならないと思いました。(弥生会スタッフ:中西 淳)

## お知らせ

自然農法頒布会 6月30日(日) 東中野会場 10:00~(売り切れ次第終了)

自然農法頒布会 7月16日(火) 鎌ヶ谷会場 11:00~(売り切れ次第終了)

## 無施肥無農薬栽培物の販売予定 7月3日 於:伊都能売会館

生産者の方々が直接販売されます。 東京都八王子市長房町57 042-665-6369

- 長柄山自然農園 : 卵 ● きじま平自然農産 : 納豆、きじま弁当
- 市川生産グループ : 煎茶、ほうじ茶、みかんジュース ● 中島農園 : 梅、キュウリ
- 菜園 金野 : ダイコン、玉ネギ、長ネギ、ジャガイモ、カブ、ニンジン
- ジョリフィーユ : 和三盆糖クッキー、いちごのロールケーキ、カスタードプリン ほか

お問い合わせ先: 編集部 針貝 FAX: 03-3369-3324 e-mail: [naturefarming@torek.jp](mailto:naturefarming@torek.jp)  
TOREK活動のホームページもご覧ください。 <http://www.torek.jp>