

TOREK 自然農法 ホットニュース

第 195 号 2014. 7. 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。

自然農法の作物に救われた足！

東京都 蒲田真基子



昨年平成 25 年 6 月 16 日～7 月 20 日ごろ、左足が日に日に赤味をおびて、ふくらはぎが全体的に腫れてしまいました。歩こうとすると痛みがとれない、足を地面に付けられなくなってしまいました。腫れはひどく圧迫して、パジャマのズボンが脱げなかったほどです。

外出もできず、仕事もキャンセルし、一か月ほど寝込んでしまいました。そのため食欲もなく、また食事を作ることもできないので、主人に市販の食べ物を買ってきてもらい、食べたいと思うものを食べていたのですが、段々食べたい物に何か臭いを感じて、食べられなくなってしまいました。そのせいか、日に日にげっそりやせていくのが自分自身で分かるくらいでした。トイレに行くたび鏡を見ると、全然違う自分なのです。

そのときに友人の長野さんが、自然農法の大根で色々な味付けの料理を作ってきてくれました。その頂いた大根は嫌なにおいもなく、自然と口に入りました。それまで水しか飲めなかったのが、食べ物が食べられて、救われた思いがしました。これをきっかけに元気を取り戻していききました。

今まで健康時に普通に食べていた市販の野菜も、弱っている体だけに、正直に受け付けなかったと思います。肥料や農薬を入れた作物は、人間の体にどれだけ悪影響を与えているのかと、今回、足の腫れを通して体験することができました。

添加物にも気をつけましょう。

千葉県 井出 恵

会社の朝礼当番で、スピーチの発表があり、何を話そうか迷っていたところ、ある添加物について書かれている本を見つけ、読んでみました。

現在使用が認められている合成添加物は数えきれないほどありますが、その中でも特に気になったのが、普段よく目にする亜硝酸ナトリウム、スクラロース、アセスルファムK、カラメル色素です。亜硝酸ナトリウムは、肉の加工品や明太子などの色を良く見せるための発色剤として多く使用され、スクラロース、アセスルファムKは、お菓子類、パン、ガム、タブレット菓子などに、人工甘味料として使用されています。カラメル色素は飲み物でよく目にします。これらは体内で代謝されず、血液に混じって行き所がなくなり、内臓にダメージを与え、体に不調を感じるようになるということです。原因不明の胃の病気なども、添加物による可能性があるのではないかとのことです。

私も以前、某清涼菓子を毎日のように食べていましたが、食道や胸のあたりに違和感を覚えた経験があり、成分を見て納得がいききました。食べるのをやめてしばらくしたら、違和感はなくなりました。添加物のないものを探すのが困難な世の中ですが、気を付けていきたいと思いました。自然卵など、なるべく購入しています。

と、このような内容のスピーチをしましたら、同僚や後輩やから思わぬ反響があり、みなさんも食べ物に気を付けたいとのことでした。時間はかかっても、人に伝えていくことの大切さを思いました。



人生初の田んぼでお手伝い♪

東京都 長野由美子

7 月 6 日、木島平の堀さんの所へ行かせていただきました。

援農として行かせていただきましたが、私自身は初めての田んぼでした。人生初の田んぼは、温かくて柔らかかったです。陽の光で水はあたたまっていて、土はとろっとして、おしるこみたいでした。今回は、クログワイという草を取り除く作業でした。堀さんが、どのように取り除いたら良いのか手本を



みせてくれました。が、早すぎてよくわかりませんでした。そもそも田んぼが初めてでしたから、稲がどれか分かりませんでした。これが稲、これがクログワイと見せてもらい、近くで見ると確かに別物でした。いそがなくていいから丁寧に、ということでしたので、ひとつひとつ漏れがないように取り除いていきました。クログワイは稲にとって大敵だそうで、稲の生育時期の今のうちに取り除いておかないと、収穫時にはとても厄介な存在になってしまうそうです。

作業を始めてしばらくすると、自然農法普及員の野中さんから「これは稲？」と見せられました。おそらく稲ではない答えだろうという質問でしたが、どう見ても稲でしたので、「稲です」と答えました。答えはヒエでした。これがヒエか、となぜか感動しました。ヒエも初めて見たのです。見分けるポイントは分け目のところのヒゲでした。これを教えていただいたおかげで、のちの草取りがスムーズにできました。まるで稲のようにすくすくとヒエは稲と一緒に成長してい

ましたが、最後には残念ながらお米になれないので、この子も除草しました。3 時間の作業で、できた範囲はわずかな部分でした。

お米は八十八回の手間をかけると言いますが、それ以上に手間と愛情がかかっているのではないだろうかと思いました。そして、毎日たくさんの作物を食べて生きていますが、まるで感謝ができていなかったのだと、ちょっと自分がかかりました。ほんの少しではありましたが、みなさんが楽しみに待っているお米ができるまでの一端に関われたことは幸せなことだと思いました。

食の関心、頒布会！

6 月 29 日(日)、東中野での頒布会に行きました。早朝は雨が降っていましたが、10 時の開店と同時に日差しが出てきました。店内にはナス、トマト、キュウリなどたくさんの夏野菜が並んでいました。自然年数 20 年の土で育ったネギがあり、このネギは栽培用の予約を受け付けていたので、さっそく申し込みました。

毎回楽しみな試食コーナーには、ズッキーニやダイコンのステーキなどがありました。ズッキーニはキュウリのように塩



もみにする他、軽く炒めるだけでとてもおいしく、大好きな夏野菜です。お皿に盛られた生のキャベツやニンジンなども、とても甘くて、たくさん食べてしまいました。店頭販売はふかしたジャガイモでした。通りかかっている人に自然のほうじ茶とおすすすめすると、店内に入って見ていく方もいました。子供たちも野菜スティックが気に入ったようで、ぱくぱく食べていました。食や畑に関心のある若い人が増えてきているように感じました。

2 時には、ほとんど完売になり、会場が片づけられたころ、北から黒い雲がやってきて、ものすごい雷雨になりました。本当にお天気に恵まれた頒布会でした。(編集部)

お知らせ

★ 自然農法農産展 8 月 3 日(日) 販売 / 8 月 17 日(日) 展示

食のあふれている今、人を生かす生命力ある食べ物は一体どれほどあるのでしょうか? 「本物を食べる。作る。考える。未来につなげよう! TOREK 自然農法」をスローガンに取り組んでいます。(販売予定はチラシをご覧ください)

★ 自然農法頒布会 8 月 26 日(火) 鎌ヶ谷会場 11:00~

(売り切れ次第終了)



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