

TOREK 自然農法 ホットニュース

第 191 号 2014. 3. 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。

自然農法の粉末緑茶！



今回、自然農法の粉末緑茶(熊本県菊池市 旭志園、中尾さんの自然栽培茶)の良いお話が寄せられました。自然農法のお茶の不思議なお話は以前からたくさんありますが、携帯に便利な粉末緑茶は、人にも勧めやすいみたいです。

お茶だけではなく、ジュース、コーヒー、お酒と、体に良い飲みものを飲むことは本当に大切だと思いました。ある心臓に圧迫感を持つ方が、こんなときにお酒はどうかとも思いましたが、自然酒を飲んでみると、いつの間にか心臓の不調が取れていたとのことでした。またイライラ感を持つ方が、自然農法のコーヒーを飲むことで、市販のものや缶コーヒーでは味わえない爽快感を感じ、癒されていたというお話も聞いています。日々の飲みものにも気を付けていきたいと思いました。

● 東京都 安藤ひかる

毎日、水筒に入れて学校へ持って行っている自然農法の粉末緑茶を、ある日、仲の良い友人の一人が「いいなあ〜。そういうお茶が欲しい」と何気なく言っていた。この一言をきっかけに、仲の良い友人二人に一袋ずつ渡した。すると、一人の友人は「ココアの匂いがする〜」(本人の感想)と、とても不思議そうに言っていた。もう一人の友人は、胃の調子が良くなかったときに、何も食べられなかったが、このお茶だけは飲むことができたと言っていた。

改めて、自然農法の素晴らしさと有り難みを感じた。



● 埼玉県 北條昭光

職場の方が「喉がとても痛い」と言っていて、「水を飲んでも痛すぎる」と、つらそうでした。そのころ毎日、粉末緑茶を仕事で、ポケットに入れていたので、このお茶ならどうにかなるかと思い、飲んでもらいました。すると、「このお茶、飲んでも喉は痛くない」と言いました。改めて、無施肥無農薬の力を思い知らされました。

普段から自然農法のものをご購入できる環境にいることに、もっと感謝しなければいけないと思いました。これからは、もっと無施肥無農薬栽培を伝えていければと考えています。

自然農法 頒布会 & 食べ塾



2月23日(日)、東中野での頒布会へ行きました。2月中旬の大雪で、まだ物流に影響が残る中、長野からもたくさんの野菜が無事届いていました。店頭では焼きいもと、糰ドリンクの販売があり、焼きいもは蜜がたっぷりとても甘く、大好評でした。

糰は植物性の発酵食品で体に良いらしいのですが、どう利用したらいいか、あまりよくわかりませんでした。試食係の方に聞くと、いろいろ教えてくださり、作ってみようかなと思いました。後日、糰で味付けした青菜の鍋を作って食べてみると、さっぱりとして、とてもおいしかったです。

試食コーナーで、丸山さんの作った自然農法のブルーベリージャムと、市販のものごとを食べ比べてみました。自然のほうは香りも食感も素朴でホッとしますが、市販のほうは、何かいろいろなものが混ざっているような、薬品っぽい匂いと、なめらかすぎる舌触りで、こんなにも違うのかとびっくりしました。

また、頒布会会場の隣りでは、「食べ塾」が開催され、こちらにも参加しました。ポスターには、「立ち止まって食を考える。手軽さは一時的な幸せ」とありました。普段なにげなく食べているものに含まれて

いる農薬・肥料・食品添加物が、私たちの体にどのような影響があるのか、考えさせられる機会でした。勉強した内容を簡単に以下にまとめてみました。

●「食べる」とは、食欲と嗜好(しこう)を満たすだけでなく、体を作り、病気を防ぎ、健康を保つための行為であることが、現在あまりに軽視されすぎている。
●便利な食生活に欠かせない食品添加物は、アレルギーや喘息、がん等の原因とも言われている。全てが食品添加物のせいというわけではないが、一役も二役もかっているのは事実。

●缶飲料の缶の内側には、缶の成分が溶け出さないように、ビスフェノールAという化学物質が塗布されている。ビスフェノールA(環境ホルモンの一種)は、人体の内分泌環境を混乱させる危険性が危惧されている。生物の体内で作られる、女性を作るホルモンに似ているため、オスがメス化してしまう現象が起こる。

●清涼飲料水やスナック菓子などを過剰に摂り続けると、低血糖症候群になり、それによって脳の機能が低下し、イライラやうつ状態を引き起こす。すると脳は血糖を正常な状態に上げようとして、攻撃ホルモンと言われるアドレナリンを分泌する。このアドレナリンが過剰になると、攻撃的でキレやすくなると言われる。「キレる子ども」の正体は、慢性的な砂糖の過剰摂取が疑われる。

子どもは自分で正しい食を判断できないので、食育は大人の義務。何を与えるべきか。何を与えないべきか。立ち止まって冷静に考えてみませんか？

そのあと、自然米のおにぎり、お味噌汁、野菜などを試食で頂きました。毎日こんな食事で暮らせたらどんなにいいでしょう。少しでもそれに近づけるよう、努力していきたいと思いました。(編集部)



アレルギーでもおいしく食べられる

埼玉県 高橋久美子



2月23日に行われた頒布会と食べ塾に、会社の同僚Mさんをお誘いしました。Mさんにはアレルギーがあり、小さいころから、野菜と果物を食べると、汁で喉が腫れてしまい、果物は加工したものしか食べられず、野菜も加工するか、汁気を取って食べているそうです。しかし頒布会では全てのもをを試食しましたが、「どれもおいしい」と言って、とても喜んでいました。嫌いなはずのタウワンと甘酒も、「ここのはおいしい」と言っていました。

食べ塾で食べさせていただいたものも、「とてもおいしい」と言って、おにぎりを4個も食べ、水菜をサラダで出していたのですが、普段は水菜は苦くて食べられないはずなのに、「これは他のと全然違う」と言って、生の水菜をバクバクと食べてました。生野菜なのに、喉にも異常が出ませんでした。

普段は100%のジュースも飲めないけど、「このジュースは飲めるかもしれないから」と言って、みかんジュースを買って帰ったので、後日、感想を聞いたら、「喉は腫れずに、おいしく飲めた」と言っていました。

自然農法のもは本当にすごいですね！ またMさんや他の方々を、頒布会や食べ塾にお誘いしたいと思います。



食べ塾の試食プレート

お知らせ 自然農法頒布会 4月16日(水) 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

4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

- 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：ジャガイモ、ふぎのとう、梅干
- きじま平自然農産：米粉、きな粉、そば粉、納豆、甘納豆
- 長柄山自然農園：卵、丸鶏
- 菜園金野：長ネギ、ダイコン
- ジョリフィユ：みかんジュースのゼリー、イチゴのロールケーキ、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
TOREK活動のホームページもご覧ください。 http://www.torek.jp