

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。

7月11日



## 木島平で自然農法体験♪ 東京都 藤平靖子

昨年、初めて長野県木島平の堀さんのもとへ草取りに行かせていただきましたが、あまり動けなかったのが心残りでした。なので、また行きたいと思い、今年7月に草取りに行かせていただきました。

猛暑の中、中腰で、自由にならない足に苦戦しながら、1列ちよっとの除草が精一杯でしたが、2回目ということもあり、前回よりも多く草を取ることができました。草取り前に、「堀さんのもち米でつくった純米飯は、食が細くなってしまう方も食べられた」という奇跡的な話を伺い、より強い気持ちでさせていただけたように思います。堀さんも田んぼも稲も、とてもキラキラ、イキイキしていて、私自身、とても元気を頂きました！

そして10月7日、6名で稲刈りに行かせていただきました。私は稲刈りは初めてでした。稲を刈る人、拾って運ぶ人、渡す人、はざがけにかけの人…とてもスムーズに稲を干すことができました。農機具にも感動しました。バインダーという、稲を束にし、ひもで縛ってくれるものです。広い田んぼには欠かせないものだと思います。最後に堀さんから、「予定していた作業の200%以上の稲刈りで助かった」と言っていたいただき、とてもうれしく思いました。



10月7日 右下が藤平さん

先日、自宅の自然米を切らせてしまい、頂きもののお米があったので、食卓に並べたところ、子供たちは一口で、「いつもと違う」と言い、いつも山盛りご飯を食べる子供たちが、食の進みが悪いことがありました。自然米は体内の細胞が欲するもの、成長していく子供たちには欠かせない健康な体を作っていくものなのだと感じました。

自然米に変えてから、家族みんなが穏やかになってきていると感じています。今は生産者の方々のおかげで手に入るようになった自然米。我が家にとってはなくてはならない自然米。今回の自然農法体験により、今まで当たり前で頂いていた食に、より一層、感謝させていただきたく思います。もっと多くの方に自然米を食べていただけるように、まずは自分ができることをさせていただきたいと思えます。



## 鎌ヶ谷頒布会の喜び！

10月18日(金)、鎌ヶ谷頒布会へお手伝いに行かせていただきました。台風19号の影響が各地で残る中、無事に開催できたこと、奇跡のように感じました。

今回は、生産者の方々からたくさんの薩摩芋が届きました。西山さんの紅東、金野さんの紅はるか、斎藤さんの紅はるか、五十嵐さんの紅はるか、安納芋。それぞれの薩摩芋の試食を用意くださり、楽しみながら、好みの味を探すことができ、とても良かったと思えました。リピーターの方も、各生産者の薩摩芋の

試食を味わえて、とてもうれしそうでした。土地や作り手によって、同じ種類の薩摩芋でも、味が違いました。生産者の想いも、それぞれの薩摩芋の味に関係してくるのかなあ？と感じました。

9月の頒布会では、「あわのや自然農法 LABO」(鎌ヶ谷グループの活動)として、熊本きくち村の強力粉を使った簡単ピザ作りや、米粉を使ったパンケーキ作りを行いました。そこに娘さん2人と参加されたNさんが今回10月も来られ、ピザがとても美味しかったことや、自宅でパンケーキを何度も作られたこと、きくち村の小麦粉がとてもおいしい等の感想を伝えてくださいました。次回もお子さんと一緒に楽しく参加できる企画をしてほしいそうです。

また、初めて来店された方は、添加物やグルテンで体調を崩してしまい、ご自分で調べて食べものを購入したりしているそうです。今回はきくち村の上新粉やほうじ茶のお試しパック、葉物等を購入していかれました。自然農法の食べものの良さを感じて、次回も購入しに来ていただきたいです。

リピーターの方、新しい方、たくさんの方々が鎌ヶ谷頒布会に足を運んでくださいました。心と体を健康にしていける自然農法の作物を多くの方々にお届けできる頒布会、これからもお手伝いに行かせていただきたいです。(スタッフ:五十嵐由江)



## 急性ウイルス性肝炎が回復へ 東京都 太田裕介

今年4月、めまいや頭痛、極度の貧血状態に陥り、立っていられない状態になりました。食欲もなくなり、5kgほど体重が減少しました。夜はなかなか寝付けない状態が続き、不安が募りました。会社を長期で休むために病院で診断を受けると、風邪ウイルスによる急性ウイルス性肝炎と診断されました。思い返すと、症状が出る数カ月前より微熱が続き、身体のだるさが続いておりました。

診断を受けてから毎日の食生活を少しずつでも変えていこうと、肉料理を減らし、少しずつ野菜を取り入れる努力を始めました。私は幼いころより極度の偏食で、

野菜が全く食べられず、親を困らせていました。「食わず嫌いなのでは？」と周囲から言われましたが、野菜を口にすると吐き気を催し、体調を悪くしてしまうため、小学校の給食が苦痛以外の何物でもありませんでした。偏食は大人になるにつれ、少しずつ改善はされましたが、自然農法の野菜は野菜本来の味が強く、苦手意識(生産者の方には大変申し訳ないことです)を持っていました。できるところから始めようと思い、友人の西山さんから頂いた人参を、妻が手始めにと、ピューラーで細く裂いてくれ、レモン果汁につけて食べることができました。さらに難易度を上げ、今度はスティック状でも食べることができました。自然の小松菜で作ったお味噌汁、おひたしも食べるようになりました。これほどまでに偏食であった私が、自然農法の野菜を抵抗なく食することができていることに自分自身驚きでした。ご心配いただいた山本さんから卵を頂き、堀さんの納豆、自然米と共に毎日のように頂きました。

徐々に体調が回復し、約1ヵ月後には体重も2kgほど回復しておりました。肝臓の数値も正常に近づき、仕事にも復帰することができました。偏食が治ったとは言い難いですが、これからは自然農法の野菜を食べる努力を継続したいと思います。日ごろから自然農法に取り組まれている生産者の方へ心より感謝いたします。

## お知らせ

★ 自然農法農産展 11月3日(祝) 展示 / 11月17日(日) 販売  
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。目で見ただけでなく、舌や鼻で、本物の作物を感じてください。(販売予定はチラシをご覧ください)

★ 自然農法頒布会 11月9日(土) 三咲会場 10:00~14:00 (売切れ次第終了)  
★ 自然農法頒布会 11月27日(水) 鎌ヶ谷会場 11:00~15:00 (売切れ次第終了)

## 無施肥無農薬栽培物の販売予定

11月3日 於:伊都能売会館

生産者の方々直接販売されます。 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、煎茶ティバック、ほうじ茶ティバック
- 長柄山自然農園:卵、挽き肉、ナス、ピーマン ● 菜園金野:小松菜、サツマイモ、里芋、長ネギ
- きじま平自然農産:納豆、甘納豆、黒小豆、ブルーベリージャム
- 中島農園:ネギ、大根、ハウレン草、小松菜、春菊、カブ、ジャガイモ
- ジョリフィユ:プリン、クッキー、マドレーヌ 他

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

