&:TOREK 自然農法 ホットニュース

第 266 号 2020.6.25

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。

お茶摘み -三六九会-

5月17日(日)に、三六九会農園のお茶摘みをさせてい ただきました。

今年は天候不順によって、5月9日の段階では新芽の 成長が悪く、5月24日に摘み取る予定を組んでおりました。 しかし、9日以降のまとまった雨と、その後の天気に恵まれ、 新芽がみるみる成長し、急きょ前倒しで 17 日(日)に、少 人数 11 名、短時間にて実施することになりました。

今年は3月15日に行った、隣接する川の護岸工事によ る耕作面積の減少、それに伴う茶木の移設 250 株の収穫 不可分がある中、おかげ様で、収量 109.3 kg(生茶)と、予 想 70~80 kgを上回り、製茶は 40g入り 100 本、80g入りパ ッケージ 339 本が出来上がりました。依頼先の製茶工場 の方のコメントは「茶葉の出来は非常に良い」とのことでし



た。お茶を飲んだ方からは「スッとのどを通る」「甘さに嫌味がない」と感想を頂いております。

通常は月1回の作業を約16名で行っていましたが、今回はコロナウイルスの影響で制限が出まし た。3 密(多人数による密閉・密集・密接)を避けることと、他府県への移動の自粛要請がある中、関係 者で相談し、埼玉県在住で人数を5名前後に限定し、4月29日(水)、5月4日(月)、5日(火)、9日 (土)と、複数日に分けてお茶摘みまでの草取り、準備をしました。



左 80g 右 40g

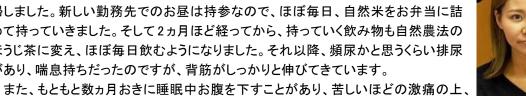
規制が敷かれる中、農園に一番近い係の高畑さんがほぼ毎日のよう に農園の手入れをされ、また参加された三六九会の方々の努力によって、 様々な制限と不安が残る中、予想以上の収穫ができましたことは、驚きと とともに大きな感謝でした。

また、緑茶に含まれるカテキンには免疫効果があると、ある雑誌に掲 載されました。特に無施肥無農薬で栽培されたお茶には、一般のお茶に 比べて、約 5 倍以上のカテキンが含まれていることもわかってきました。 (近隣の慣行農法の茶葉や、京都の有機農法の茶葉と比較)

このお茶を通して、無施肥無農薬のものが広く皆さんに届くように、これ からも取り組んでいきたいと思います。(スタッフ:近藤弘文)

毎日の自然米、ほうじ茶で気づく変化 埼玉県 田中里奈

昨年9月、それまで勤めていた飲食店を辞め、10月より約2年ぶりに保育士に復 帰しました。新しい勤務先でのお昼は持参なので、ほぼ毎日、自然米をお弁当に詰 めて持っていきました。そして2ヵ月ほど経ってから、持っていく飲み物も自然農法の ほうじ茶に変え、ほぼ毎日飲むようになりました。それ以降、頻尿かと思うくらい排尿 があり、喘息持ちだったのですが、背筋がしっかりと伸びてきています。





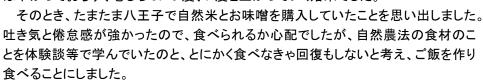
水様便が出ても出ても痛みは消えず、しばらくお腹を抱え込むほどでした。夜中のこともあって、眠さも あり、そのままウトウトしてしまい、トイレにこもっていました。痛みが落ち着いたと思って布団に戻って もまた痛みだし、再び下し、眠いのにトイレから出られないという繰り返しで、次の日は決まって寝不足 でした。しかし、ほうじ茶を飲み続けるようになってからは、下す頻度はむしろ月2くらいに増えましたが、 一度排泄が済めば、痛み共々スッキリしていることに気づきました。そして、睡眠時間ではなく、日中 起きている時間帯だけということにも気づき、それが何よりも有り難く思います。

また私には、産まれてから 20 数年ずっと、アトピー性皮膚炎に向き合い続けている弟がいます。弟 は食物アレルギーのため、昔から母が食材に細心の注意を払い、気をつけてきました。食べることが 大好きな弟なので、社会人になってからは、自分自身で食に気を付け、生活しているようです。

そんな弟が少しでも身体に良いものを取り入れられるようにと、定期的に自然卵で作ったジョリフィ 一ユのお菓子を買っています。先日も、弟と弟の同居人である友達に自然卵を使ったクッキーとマドレ 一ヌを差し入れました。同居人の友達は自然農法の食物を口にしたことはなかったので、弟は「自然 卵を使っているんだよ」と言葉を添えて渡しました。自然農法の食材を通して経験した喜びを、自分以 外の方にも知っていただきたく、おすそ分けできていることをうれしく思います。

自然農法の作物で体調回復!

5月17日の午後、微熱を感じました。その後、はき気、倦怠感、頭痛の三拍子で、 自分の中では珍しい症状と感じていました。しばらく睡眠をとりましたが、起きても熱 は下がっておらず、むしろ37・5度、7度と上がっていく始末でした。





東京都 秃 知拓

実際に食べ始めて一番驚いたことは、自然農法の食べものを口にした際に、スルスルと喉を通って いったことです。あんなに吐き気があったというのに。自分としても不思議なことでしたが、自然米を見 ても吐き気は起きず、むしろお腹がすいたといった感覚がありました。ご飯一膳、味噌汁一杯を食べ切 ってしまいました。よく、「体が自然のものを食べて喜んでいる気がする」と聞いたりしますが、あぁ、こう いうことなのかなと素直に学んだように感じました。

驚きはまだまだ続きます。自然農法の食材を頂いてから、熱が徐々に下がり始めました。数時間経 つと体が少しずつ動くようになりました。またしばらく休んだ後に熱が下がった感覚があり、測ってみる と36度台に落ちていて、翌日には無事に平熱まで下がっていました。

今回、体のつらいときに自然農法の食材を頂いて、力が湧く、普通の食べものと違うと、改めて学び ました。一人暮らしで自炊をするようになって3年ほど経ち、勉強会で聞くお話等から、なるべく自然農 法のものを使った食事を心がけており、野菜などを購入する機会を持つようにしていました。しかし今 回、コロナウイルスの影響で、自然農法のお野菜など購入する機会が減り、最近はあまり口にするこ とができていませんでした。

食事は毎日必ず行い、体の力になること。当たり前のことですが、忙しい、面倒だなどの考えから、 つい疎かになってしまいがちでした。今後もなるべく自然農法の食べものを頂くようにし、心身ともに優 れないとき、乗り越えていけるようにしていきたいと思います。

お知らせ(変更の可能性あります)

- ★ 自然農法頒布会 6月28日(日) 鎌ヶ谷会場 11:00~15:00 (売切れ次第終了)
- ★ 自然農法頒布会 7月12日(日) 東中野会場 (宅配受付のみ)

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