

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109.3kg(生茶)と、予想70~80kg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「スツとのどを通る」「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っております。(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。

また、もともと数ヵ月おきに睡眠中お腹を下すことがあり、苦しいほどの激痛の上、



水様便が出てても出て痛みは消えず、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エー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ー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する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!

東京都 禰知拓

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。

そのとき、たまたま八王子で自然米とお味噌を購入していたことを思い出しました。吐き気と倦怠感が強かったので、食べられるか心配でしたが、自然農法の食材のことを体験談等で学んでいたのと、とにかく食べなきゃ回復もしないと考え、ご飯を作り食べることにしました。

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された際に、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くれる気がする」と聞いたりしますが、ああ、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、熱が徐々に下がりはじめました。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っております。

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>