

田んぼは日本の宝物



お米は日本人の生きる糧

# メダカのがっこう

中村陽子

安い・簡単・便利・キレイ・  
オイシイに勝てる方法あり

第  
55  
号

2015年5月25日  
発行

メダカのがっこう  
3つの宣言

1 私たちは、田んぼから瑞穂の国日本の  
自然再生をします。

2 私たちは、米中心の一汁一菜で  
日本人の心身を健康にし、  
食料自給力をつけます。

3 私たちは、命を大切にする農家と手をつなぎ、  
生きる環境と安全な食料に困らない日本を  
次世代に残せるような先祖になります。

特集

“自分で食べるものは  
自分でつくる”人、  
増えています!

カメラ：根本伸一（椿農場の田植えで）

# 自分で食べるものは 自分でつくる人、 増えています！

基本的な食材が自分の手で造れると、自信が湧いてきます。しかもメダカのがっこうの農家がF1種や遺伝子組み換え種でない種で、農薬・化学肥料ゼロで生きものに配慮しながら作ってくれた原料を使って作るのうれしいです。それ以上に同じ価値観の仲間との出会いがあり、昔の村仕事のように、みんなでみんなの分を作って分けるのは楽しいです。ここは真に自立した素晴らしい方たちが集まってくる場所になっているようです。今回は、すでに始まっている4人の方をご紹介します。(構成：中村陽子)

## 柳澤美幸さん 梅干作りで 感動したこと

柳澤美幸さんは、もみ付き玄米の黒焼き実践教室に始めて、米麴と酒粕を使った料理教室、ぬか床教室などに参加しながら、昨年6月梅干し作りに挑戦しました。とても緻密で研究熱心な方で、8月に本漬けた梅干は感心する出来栄でした。その柳澤さんに梅干作りで感動したことを聞いてみました。

「私はずっと、梅干って紫蘇を入れるから赤くなるのかと思っていたんですが、ただ塩漬けた白梅を土用干しすると、始めは黄色っぽいボケた色なのに、干しているうちにどんどん赤い色に変わっていったことに感動でした。3日間干しながら、色が変わっていく瞬間に立ち会うことが出来ました。梅自身が太陽の光のエネルギーを吸収することで、若杉ばあちゃんがおっしゃっていた陰が陽に変わることなのだと思います。しかも、梅干しの場合、これで完成ではなくて、数年で3年寝かすことがまた凄いです。これはとりこんだエネルギーがしばらくは梅の中で暴れているので、年月をかけて鎮



脱穀作業をする柳澤さん

めるのではないかと思います。」

梅干作りでこれだけの感動と深い洞察を聞かせていただいて、こちらが勉強になりました。柳澤さんは昨年醤油組でモロミの醸造と搾りも体験し、お醤油の樽の移動を手伝っていただいたご主人もいつの間にか面白くなってきたらしく、奥様と一緒にニコニコと行動されている様子をとともうれしく、うらやましく思っています。今年は梅作りにも参加されていて頼もしい仲間です。

## 今泉庸子さん 味噌造り合宿は 素晴らしい

今泉庸子さんは秋田から水口農場の味噌造り合宿に参加された上品な奥様。たまたま統合失調症の友人に頼まれて車で連れて行った先で無痛整体と出会い、これが今までのものと違い、自分自身の回復力が強くなり、本当の意味の健康に近くなることを体験。60歳から勉強して開業したというやる気いっぱいの方です。体を治すには、同時に食べ物とものの考え方が大切だと思っていたところ、メダカのがっこうの自



黒豆の選別をする今泉さん

給自足くらぶを知り、手始めに味噌造り合宿に参加しました。

「とにかく楽しかったです。自給自足といっても、自分だけで造るのと違い、みんなでみんなの味噌を造り分けるという考え方がいいと思いました。また、価値観が同じ方々と2泊3日合宿すると、皆さんとお話が興味深くて、学びが何倍にもふくらみました。水口農場の環境を見せていただいたり、ニン



色づいてきた梅干し



ジンの切り干し造りや袋詰め、豆も選別などの農家の仕事も未知の体験でした。朝5時に起きて、水口家の犬の散歩をした時、田畑から漂う香りが良かったこと、朝焼けが美しかったことを思い出します。」

今泉さんは、その後醤油造りにも参加され、モロミの仕込や天地返しにもはるばる秋田からお越しになります。醤油もみんなでみんなの分を造る村仕事、仲間とのチームワークを楽しんでいる様子です。

## 平野利夫さん ひまわり オイルプロジェクトに 興味深々

平野利夫さんは埼玉県で里山の植木剪定のNPO法人を主催されている活動家。その忙しい活動の中に、メダカのがっこうの自給自足くらぶの教室や基本食材づくりの取り組みに参加して下さっています。米作り、味噌造り合宿、梅干し作り、そして昨年ひまわりのオイルプロジェクト、今年から醤油



菜の花畑で草取りをする平野さん

組にも入ってモロミと向き合っています。その平野さんに、ひまわりのオイルプロジェクトの感想を伺いました。「ひまわりの印象は、ひまわり迷路のきれいなに揃った畑でしたが、実際に育ててみると草だらけで不揃いなんだなと思った。」というのが第一声。

実はこのひまわりの種は“春林蔵”というカナダから輸入されたハイブリット種=F1種。これを自家採種して播いても形質が揃わないのです。民間稲作研究所の稲葉先生は、自家採種し優秀な種を選抜して播いて3年目でも、まだまだ形質がバラバラなのです。

ひまわり畑のイメージを壊し、草取りに大変な思いをさせ、挙句の果てに収穫量がハイブリット種の10分の1という成績で油の価格が高くなってしまい、参加者の皆様には大変申し訳なく思っています。「でも油が出来るプロセスが種まきから搾りまで全く未知の世界が体験できてとても興味深かったよ。感想としては、少し作業時間が短いので達成感が持たないことかな。」

これも手作業ですと畑が広大で終わらず、機械ですと早く出来過ぎる上、手ぶらな人が出てしまうという、帯に短し襷に長し状態なのです。「今度の菜種のオイルプロジェクトは景色が良くていいねえ」と、広い心で楽しんでくださりありがとうございます。

## 内山賢一さん 生きている醤油と 付き合う

5月初め、内山賢一さんがもろみの天地返しにやってきました。醤油の原料は、1樽につき大豆15kg、小麦15kg、塩12kgで、1年間醸造すると30升（約60ℓ）の醤油が搾れます。今年は3月15日に仕込みましたが、塩が溶けるま

での間は、3日おきが3回ほど、1週間おきが3回ほど天地返しが必要で気が抜けません。1樽6人の仲間で分担していますが、この日が彼の当番だったようです。

内山さんは、昨年から醤油造りに参加し、3月8日に美味しい醤油が搾れて今楽しんでいるところですが、最近醤油の表面に白い繊維状の膜が張り、1升ビンの蓋が飛ぶほどの威力に驚き、メールでこの白いカビのような写真が添付され、これが何か、フィルターでろ過するだけで良いものなのか質問してきました。



この日、醤油絞りに集まった参加者、左後方が内山さん

「これは産膜酵母菌といって生きている醤油や味噌に良く発生する菌で、昔の人は「きら様」と言って醤油や味噌を空気中の腐敗菌から守る蓋のような存在だと教えていたそうです。今の時代はカビが湧いたと言って嫌がる人が多く、なんでも殺菌抗菌してしまうのですが、昔の人にとっては当たり前の現象で、茶こしや布で濾して使えば問題ありません」と伝えると、「やはりそうでしたか、これが手造りの醍醐味なのかと思っていました」とうれしそうでした。

この問題は手造りに挑戦する人には避けて通れない問題で、おすそ分けを差し上げると、カビが湧いたと捨ててしまう人もいようので、スーパーですべて殺菌された商品を買うことになった現代人にはかなりの意識革命になります。彼のように生きている醤油との付き合いを楽しんでくださる人が増えてほしいものです。

自給自足  
くらぶ  
実践編



①梅干し作り 6回行いますがこのうち1回の参加で大丈夫です。6月14日(日)午前10時と午後2時、6月15日(月)午前10時、6月21日(日)午前10時と午後2時、6月22日(月)午後2時

②オイルプロジェクト 6月27日(土)菜の花の収穫とひまわりの除草、8月1日(土)菜種を搾る、ひまわりの除草、8月22日(土)ひまわり除草



③夏の野草料理教室 7月5日(日)栃木県大田原の水口農場〈食とお米とその周辺の研究会〉教室とは異なり1つのテーマに絞り込んで、参加者全員で学びます。すでに第1回目〈塩〉、第2回目〈米〉、第3回目〈種〉、第4回目〈油〉、第5回目〈砂糖〉、第6回目〈野草〉、第7回目〈醤油〉をしました。(今後のテーマについては変更もあります。)、第8回目:5月10



日(日)〈味噌〉、第9回目:6月28日(日)〈麵〉ゲストスピーカー、第10回目:7月26日(日)〈添加物〉、第11回目:8月23日(日)〈サプリメント〉

自給自足  
くらぶ  
教室編



み方



①米麴と酒粕を使った料理教室:発酵食材の米麴や百葉の長の酒粕を使って甘酒や醤油麹、クリームシチュウ、スパゲッティナポリタンを作り、発酵食材を身近に感じていただきます。

④黒焼きの玄米茶の実践作り方教室

⑤玄米飯炊釜を使った美味しいご飯の炊き方(メダカのがっこう会員無料)



⑥土鍋(マスタークック)を使ったお料理教室



⑦タイコウさんの出汁取り教室(6月と11月は中級編そばつ



ゆ教室になります。)

⑧バター・卵・乳製品・砂糖を使わないお菓子作り教室:神田神保町のお米ダイニングメダカのがっこうで販売している雑穀クッキー、黒焼き玄米クッキーをはじめとした、とても美味しいお菓子作り教室です。砂糖の弊害も学びます。



⑨野草料理教室(春・夏・秋):それぞれ取れたての野草を使って季節感あふれる野草のフルコースを作ります。灰汁の取り方も学びます。

⑩お米ダイニングの握らないおむすび???教室(メダカのがっこう会員無料)



⑪健康ぬか床教室:冷蔵庫で保

管する2kgのMyぬか床作りです。ぬか漬けの持つ効能の素晴らしさも学びます。



⑫NEW! 石鹼を知ろう! 手作り石鹼教室:食べることができる素材で作った石鹼のアレンジに挑戦します。肌の弱い人が使える石鹼作りです。



⑬NEW! 料理のヒント教室:食で身体を立て直しましょう。添加物を使わないで済むようになるためのヒント満載の教室です。たくさんの日々の料理に役立つヒントが満載です。



●自足くらぶ教室編のスケジュールカレンダー 5~8月

○付き数字は各プロジェクトの番号です。

5月 MAY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			③④			②
10	11	12	13	14	15	16
			⑤			
17	18	19	20	21	22	23
	⑬		⑪		④	
24	25	26	27	28	29	30
	⑨		⑩		⑦	
31						
①						

6月 JUN						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
	1	2	3	4	5	6
			③④			
7	8	9	10	11	12	13
	⑬		⑤			②
14	15	16	17	18	19	20
	⑪		①			④⑦
21	22	23	24	25	26	27
			⑩			
28	29	30				
	⑧					

7月 JUL						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	⑨		⑫			④⑤
12	13	14	15	16	17	18
①	⑬		⑩			②
19	20	21	22	23	24	25
			③④			⑦
26	27	28	29	30	31	
	⑪					

8月 AUG						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
⑫			⑩			③④
9	10	11	12	13	14	15
②	⑬		④⑤			
16	17	18	19	20	21	22
			⑪			⑦
23	24	25	26	27	28	29
	⑧		①			
30	31					

## 3月29日 安部司講演会

## 「みんな大好き食品添加物—食品の裏側」



熱弁をふるう安部司氏



安部司氏の講演会では、強烈なパンチをくらった。さすが食品添加物を駆使して、ヒット商品を連発してきた張本人だけあって、その知識と経験の深さに驚いた。加工食品、飲み物、インスタント食品、お菓子、お惣菜などに使われている本物とは似て非なるものを作る添加物の種類と働きを、余すところなく伝えてくれた。特にお惣菜は、コンビニはともかく、デパ地下からお弁当、ホテルの朝のバイキングに至るまで、原料の段階から味付けまでこれでもかというほど食品添加物が50種とか60種とか使われていることを知り、がっかりした。

たとえば、お惣菜で人気があるサバの味噌煮が、中国でサバと添加物がたっぷり使われた調味料とが真空パックされてから鍋で煮て、それを輸入し冷凍しておき、何か月何年たっても解凍した日から1か月の賞味期限が決められていることを知り驚いた。また、表示のところに、pH調整剤とか香料とか、アミノ酸と書かれていても、それはグループの総称で、何種類もの添加物が使われているようだ。こどもの好きな飲料水、普通では甘すぎて飲めない量の甘味（砂糖より劣悪な遺伝子組み換えのトウモロコシのコーンスターチから取った果糖ブドウ糖液糖や人工甘味料）も色と香料とビタミンCを添加すると喉越し良く飲んでしまう。インスタントラーメンのスープには普通では気持ち悪くて飲めない量の油脂と塩分が入っているが、うまみ成分（大豆を塩酸で溶かし苛性ソーダで中和させて取り出したタンパク加水分解物や人工のアミノ酸数種）を入れると、おいしいスープに思ってしまう。これらを常食としているこどもの身体はどうになってしまうのか。



添加物の原料サンプル

私は安部司さんの講演会を YouTube で見ていたが、直接お話を伺うと、彼が本当に添加物に侵されてしまった食品に囲まれている日本の子どもたちのことを心配して正そうとしている愛情と情熱を感じた。この講演会は、わかっているもやめられない人たちにとって、止める決心をする日になったのではないかと思う。それほどの迫力があつた。

安い、簡単、便利、キレイ、オイシイという基準で買い物をする私たちが、添加物を増長させている。こうしたものにお世話になっている以上、中国に足を向けて寝られないようだ。

今回の安部さんのお話は、一般の人にとっては、食べるものがなくなって困ってしまう話かもしれないが、メダカのがっこうの自給自足くらぶの人たちにとっては、すでに添加物のない生活のやり方を知っているのだから、それほど慌てることはなかったと思う。安部さんのおっしゃる意識と行動が伴っている上位5%に入っているはずだから。しかしまだ覚悟ができない方、陽子さんのページを読んでほしい。（報告：中村陽子）

# 稲作本格稼働前の花まる農家たち

3月初旬、虫たちが冬眠から目覚める啓蟄のころ。郡山の花まる農家中村さんが昔ながらの杵と臼をもって醤油しぼりの現場、東京都あきる野市のキッコー醤油の近藤醸造（株）にかけつけてくれました。

「あげろ もちあげろ 天竺までもあげておとせば御所になる / 朝日あた



昔ながらの杵と臼を持参した中村さん（左から2番目）

るよな息子をもてば 夕日さすよな嫁が来る」朗々と中村さんが歌い上げる声にあわせて皆でお餅をつきます。おいしいお餅をしぼりたての醤油でいただく。なんとも贅沢な春を待つ一日。

4月、佐渡の佐々木さんのお米が千葉の日本酒醸造所寺田本家に運び込まれました。メダカのがっこう米でつくるお酒「百薬の長」は今回、佐々木さんのお米で作ります。栃木の水口さんの農場では春の野草料理教室が開かれました。いつも明るい水口農場のメンバーに助けられ、大満足のご馳走三昧。

そしていよいよ5月。花まる農家さんの中では一番田植えの早いのは千葉の椿さんの田んぼです。土の状態が良い、トロトロの田んぼでメダカのがっこうの田植えが行われました。子供たちも一生懸命に植えてくれ、達成感にひたる私たちに椿さんが一言。「田植



親子連れでにぎわう椿田の田植え



田植えの手順を説明する椿さん

えは一日で終わるけど、草取りはこれからずっと続くからね。皆さん手伝いよろしくね。」

そうでした。お米を生かすも殺すも草取りにかかっているのです。皆様、ご協力をお願いします！

## 田んぼの生きもの通信

調査・研究部門 市村直基

初夏のこの時期、都会を歩いていてもアスファルトの隙間や、ちょっとした空きスペースから花が咲き、それを目当てにチョウが飛んでいるのを目にすることができます。当然、私たちの田んぼには色々な生きもの達が溢れているはずですよ。

本年度の調査は農家さん毎に、年間4回の調査を行う予定です。今季の調査でメダカのがっこうの田んぼに棲む生きもの達の全貌が分かってくるかと思えます。調査の結果はその都度、ホームページ上で報告させて

頂く他、各農家さんの調査結果をまとめたデータを発表させていただきます。

まずは、春。冬の間何もないように感じた田んぼのあちらこちらから、沸き立つように生きものたちがあらわれ始めます。畦では小さな花々が咲き、その花にチョウやハチの仲間が訪れます。田んぼの中ではゴマ粒より小さなミジンコの仲間達が水面を蠢き、オタマジャクシが大量に群れています。それを狙って、タガメやザリガニ・卵から孵ったばかりの小さなヤゴが泥の中に潜んでいます。

田んぼ自体は、電車や車で少し郊外に出ればまだまだ沢山見られます。けれど、

このような田んぼの多くは、農薬や除草剤を使用した田んぼのため、生きもの達をほとんど見る事ができないのが現状です。メダカ・タガメが絶滅危惧だ！保護しなければならない！という声はよく聞きます。それは確かな事なのですが、そういった生きもの達を守るためには、その生きもの達を暮らすことのできる環境。それを支える農薬ゼロ・除草剤ゼロで頑張ってくれている農家さん達を守ることなのです。今更かもしれないですが、生きもの調査の目的、メダカのがっこうの役目はそういった農家さんへの一助になることです。

いつまでも、生きものい

っぱいの田んぼが存続をつづける日本であるように、これからも皆さまのご支援をお願い致します。



畦の花に集まるチョウ



オツネトンボとアキアカネのヤゴ

# 陽子さんの ページ



メダカのがっこう理事長  
中村陽子

「安い・簡単・便利・キレイ・オイシイ」は、現在のほとんどの日本人の消費基準。これが農業や化学肥料や添加物の使用を増大させてきたことは、添加物の神様・安部司氏の講演で思い知らされた。人間は一度便利な生活を覚えてしまうと元に戻すのは難しい。しかし、この悪魔の誘惑に勝つ方法を2つ考えた。

## 方法1. ご先祖様になる意識にスイッチを入れること。

享楽のための食ではなく、良い遺伝子を残すための食を考えてみるのだ。日本人の先祖はかなり優秀だ。江戸時代の飛脚は1日100km以上の距離を走っていたが、その食事は握り飯と沢庵のようなものだった。このような粗食で疲れ知らずの強靱な身体が作れることに、日本を訪れた外国人たちは、驚きの記述を残した。戦後70年を見ても、日本人の身体能力はかなり弱ってきたようだ。昭和20年代、村の運動会では1俵60kgの米俵を担いで走る父兄の競争があったそうだ。私の知る限りでは、大分の赤峰勝人さんが若いころは、2俵(120kg)の米俵を担いで運ぶことが出来たらしい。田んぼに力と書いて男、昔からほとんどの日本人が米作りに関わっていた証だろう。

## 方法2. 野生の感性を復活させること。

野生のヘビはどんなにお腹が空いていても、無精卵には目もくれず、数ある卵の中から有精卵だけを飲みこむそうだ。無精卵が命を繋ぐ力がないことを知っている上、見分ける能力があるのである。もし人間にこの能力があったとしたら、コンビニやスーパーに並んでいるものには、ほとんど買うものがないだろう。この感性は、正しい断食や七合食や不食の実践で磨くことが出来る。飽食によって完全に野生性が失われ、命を繋ぐ力がある食物が分からなくなってしまったのである。

# 安い・簡単・便利・キレイ・オイシイに勝てる方法あり

最大の問題はちゃんとした食べ物が足りないこと

農業ゼロのお米や野菜やミネラルバランスの良い日本の海塩の生産量は日本の全生産量の0.5%以下。たとえ1%の国民が目覚めたとしても半分しか満たせない。添加物の入っていない加工品、殺菌していない発酵食品などは、遠距離輸送も倉庫貯蔵もできないのだから存在するはずもない。つまり、自分たちでつくるしかないのである。この大事業は、お上に頼ることなく、賢い国民がタッグを組んで構築するのが一番の早道。買う生活から作る生活へ、都会に居ても自給自足生活を進めていこう。

## 女性が担う手造りの伝統食文化

安倍首相はしきりに女性が輝く時代と言っているが、昔のおばあちゃんやおかあさんは米や野菜を育て、



味噌や醤油や梅干や漬物を作り、それを何年も寝かし、こどもたちを育ててきた。誰からも命令されず賃金も貰わず、喜んで無償の働きをしてきた。またこれらの食料が蓄えてあれば、非常時の食料にもなる。女性の働きが一番輝いていた時代ではないだろうか。日本のおかあさん、家族の健康をわずかな賃金と引き換えにしないで。

## 人の命を元気に繋ぐものは、命あるもの

メダカのがっこうでは、F1種や遺伝子組み換え種でない命を繋ぐ種、除草剤・殺虫剤・化学肥料ゼロの米や野菜、ミネラルバランスの良い日本の海塩、日本人の腸内細菌に適した米麴、醸造・発酵・塩蔵技術で造った調味料や伝統食、種から育てて低温圧搾した油を使い、大切な人に食べさせたい食品を無添加で作っている。みんなで先祖度をアップしよう。

## Q 砂糖はすべて悪いのでしょうか？

A 砂糖には2種類あり、原料は同じサトウキビでも精製の過程で、ミネラルがゼロになってしまった分蜜糖と、ミネラル分が残っている含蜜糖があります。前者が

## ちよつと気になる Q&A

白砂糖、三温糖、グラニュー糖など、後者が和三盆、本物の黒糖、甜菜糖などで消化の際、体内のカルシウムを奪いません。

## Q 健康な人が摂っても良い甘味は？

A 米と米麴から作る甘酒やお米と麦芽から作る米飴などが一番、次が含蜜糖です。最悪の甘味は、人工甘味料、合成甘味料、果糖ドウ糖液糖などです。

## 援農隊募集中!!

田植え、草取り、その他畑仕事などメダカのがっこうと一緒に直接農家さんを応援しませんか？ 援農を通して農家さんと一緒に汗を流し交流することがとても大切だと感じております。野菜やお米作りの現場を見ることが出来、自然と食の大切さも実感できます。また、都会を離れて土に触れ合うことでリフレッシュすることも出来ます。今年から「田んぼのがっこう」を開催しておりますので、事前学習として是非ご参加ください。

場所：虎ノ門とらトピア、日程：7月12日(日) 10時から12時

## これからの田んぼスケジュール



○5月16日(土) 伊豆分校田植え ○5月23日(土) ハッチョウトンボ棚田田植え ○5月24日(日) 水口さん田植え ○5月31日(日) 東北支援仲澤農場田植え ○6月6~7日(土・日) 佐渡草取りツアー ○6月~7月各週末、各農家へ

## 活動をご支援ください。

### ■年会費

正会員	個人	一口	10,000円	(内 3,000円寄付)
	法人	一口	100,000円	(内 30,000円寄付)
一般会員		一口	5,000円	(内 3,000円寄付)

■寄付 随意



■振込先 ゆうちょ銀行 10120 - 74357401

みずほ銀行 西荻窪支店 普通2158356

■口座名 特定非営利活動法人 メダカのがっこう

## 援農出動

## 今年もこの季節がやってきました! 〈梅干づくり教室〉

三毒を消すといわれている梅干。昔はどここの家でも手作りしていました。自然栽培農薬ゼロの完熟の紀州南高梅で本物の梅干を作りませんか？ 去年作った方は材料だけの販売もあります。

日程：6月14日10時~14時~、6月15日10時~、6月21日10時~14時~、6月22日14時~

## メダカのがっこう座学講座 赤峰勝人氏講演会

赤峰さんはかつてベストセラーになった「にんじんから宇宙へ」の著者であり、知る人ぞ知る無農薬栽培・循環農法を提唱している方です。

また陰陽への理解も深く、食事指導によるアトピー治療をはじめとした食養法の名人としても知られています。食養法なども交えて「アトピー治療を中心にしたいのちある食べもの」の大切さを明るく楽しくお話頂きます。

講演後に交流の時間を作りたいと考えています。

場所：武蔵境イングリッシュホール、日程：7月19日(日) 12時から16時(予定)

\*詳しくはメダカのがっこう事務局にお問い合わせください。お見逃しなく!

## 編集後記

コンビニやスーパーに溢れるばかりのおいしい食材の山。暑くなれば喉を潤すドリンク類が並ぶ自販機、アイスクリームもおいしそう。ちょっと疲れたら甘いものが食べたいよね。こうした街にあふれる誘惑に負けると、サプリや薬に頼る生活へ、そして巨大化した近代病院へと、ベルトコンベアに乗っかることになる。くわばらくわばら。

田んぼや畑へ行って汗を流し、自分で育てて本物の食べ物に舌堤を打とうではありませんか。本当のおいしさがわかる人になりたいものです。

機関誌内の  
全ての  
お問い合わせ・お申込みは  
下の連絡先まで  
ご連絡ください。



2015年5月25日発行  
機関誌「メダカのがっこう」第55号

発行人 中村陽子  
編集責任 根本伸一  
DTP 相良孝道  
事務局 上原信和  
印刷 (株)プリントバック  
〒180-0003

東京都武蔵野市吉祥寺南町5-11-2

TEL：0422-70-6647

FAX：0422-70-6648

E-mail：npomedaka@yahoo.co.jp

HP：http://www.npomedaka.net/