



No. 72  
2020.04.05

# やぎかの がとう

草も虫も、食べる人も農家も、みんなが元氣になる田んぼ



注目の第7の栄養素とは！

驚きの栄養価と

薬に勝るオーガニック野菜



# 菜に勝る、 オーガニック野菜の すごい栄養価！

オーガニック野菜（有機無農薬）は農薬や化学肥料を使わないのよね。じつは科学的にも、オーガニック野菜には身体に有効な成分がいっぱい詰まっていることが証明されました！

それを始めたのは、2018年から野菜の栄養価コンテストを開催している日本有機農業普及協会さん。測定するのは各野菜の糖度、抗酸化力、ビタミンC、硝酸イオンなど。その測定結果から、優秀な農家を表彰します。検査項目から何が分かるかというと、糖度が高いほど甘くておいしいを感じ、抗酸化力が高いほど虫がつかず病気に強くなり、ビタミンCが多いほど栄養が多く、硝酸イオンは少ないほど、体への負担が少ないと。たとえば口の中で硝酸イオンの一部が亜硝酸イオンに変化して発ガン性物質になったり、血液中では酸素を運ぶヘモグロ

ビンと結合して「ニトロソヘモグロビン」になり、ひどい場合は酸欠状態を引き起こしたりします。コンテストでグランプリになったオーガニックのほうれん草は、平均値と比べて糖度は1.3倍、抗酸化力は1.7倍、ビタミンCは1.5倍、硝酸イオンは1.10でした。これをみるとオーガニック野菜が菜に勝る、優れた食べ物であることが分かりますね！

ビンと結合して「ニトロソヘモグロビン」になり、ひどい場合は酸欠状態を引き起こしたりします。コンテストでグランプリになったオーガニックのほうれん草は、平均値と比べて糖度は1.3倍、抗酸化力は1.7倍、ビタミンCは1.5倍、硝酸イオンは1.10でした。これをみるとオーガニック野菜が菜に勝る、優れた食べ物であることが分かりますね！

実現に成功したのは、その技術を導入したからでした。有機栽培とユウリというイメージがあるかもしません。でもじつは、抗酸化力が高い野菜には虫がつかないのです。この抗酸化力をもたらすのはファイトケミカルという成分で、第7の栄養素として注目を集めています。植物だけが持つ、色素・苦味・渋味・辛味などの成分で、この成分が虫や菌を寄せ付けません。虫や菌は、このファイトケミカルが少なく弱った野菜じゃないと、取りつくことができないので。有機栽培は、やっぱり自然を味方にするとところからはじまるのですね。畠の大地の環境を整え、ミネラルバランスの良い土をつくり、化学肥料や農薬を必要としない品種を選び、そして栽培時期のタイミングを間違わなければ、誰でもオーガニック野菜を育てることができるのです！

## 米や野菜は オーガニックの 作るのが難しい？

作るのが難しそうなオーガニックを作るのが難しそうなオーガニックのお米や野菜。じつは既にその技術は確立されています。いすみ市がこの数年でオーガニック給食の

※ 6大栄養素：炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維



上：大島園長先生と元気な  
子どもたち  
下：寒くとも元気に水風呂  
に入る子どもたち



「いたします みそをつくるこどもたち」の舞台となつた高取保育園では、1972年、ちょうど有吉佐和子さんの「複合汚染」が出版されて、アトピーという不思議な症状が出だしたころから、食の欧米化の弊害ではないかと気づいた西福江園長が和食に戻し、有機栽培の玄米や野菜、みそ汁、海藻、魚を本物の調味料で料理をし給食をはじめました。

すると、アトピーで入園してきた赤ちゃんは1ヶ月できれいになりました、子どもたちはモーレツに元氣で、言わないので冬でも裸足が

が激減しました。2005年までは年平均6・48日だった病欠日数も、2006年には5・48日、2007年には2.9日、2008年からは0.6日になり、その後はずつと同じレベルを維持しています。

オーガニック野菜がいっぱいのみ汁を毎日飲むだけで腸内細菌の働きが活発になり、それが健康の

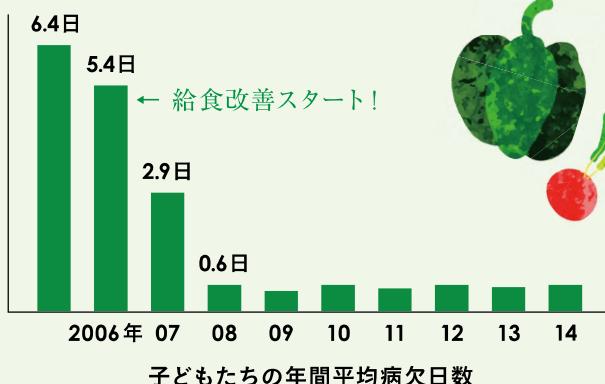
## ファイトケミカルいっぱいの オーガニックの和食給食で 子どもたちも元氣に！

オーガニック給食で  
病欠日数が激減！

長崎市のマミー保育園では、2006年から「オーガニック和食給食」に切り替えたところ、子どもたちの風邪やインフルエンザが激減しました。2005年までは年平均6・48日だった病欠日数も、2006年には5・48日、2007年には2.9日、2008年からは0.6日になり、その後はずつ同じレベルを維持しています。

糧となっていました。

オーガニックの和食給食は元氣になりながら、田んぼや畑を生きものいっぱいにしてくれます。それは子どもたちの世代にきれいな水と空気と土を残すことにも繋がっています。そんな豊かな世界を、みんなで一緒に実現できるなんてなんだかワクワクしますね！



「いただきます みそをつくるこどもたち」の舞台となつた高取保育園では、1972年、ちょうど有吉佐和子さんの「複合汚染」が出版されて、アトピーという不思議な症状が出だしたころから、食の欧米化の弊害ではないかと気づいた西福江園長が和食に戻し、有機栽培の玄米や野菜、みそ汁、海藻、魚を本物の調味料で料理をし給食をはじめました。

すると、アトピーで入園してきた赤ちゃんは1ヶ月できれいになりました、子どもたちはモーレツに元氣で、言わないので冬でも裸足が

が激減しました。2005年までは年平均6・48日だった病欠日数も、2006年には5・48日、2007年には2.9日、2008年からは0.6日になり、その後はずつ同じレベルを維持しています。

オーガニック野菜がいっぱいのみ汁を毎日飲むだけで腸内細菌の働きが活発になり、それが健康の

気持ちいいと園庭を駆け回り、インフルエンザが流行している時期でも子どもたちの欠席は、ほとんどありませんでした。子どもたちは体力があると同時に、人の話を正座して聞く落ちつきも持ち合わせていました。

## 自給自足くらぶ の1年



私もいざという時に  
頼りになる  
“ばあちゃん”になろうと、  
日々勉強中！

陽子さん

原料は会員農家が育てた在来種・有機栽培の米、大豆、麦、梅干し、菜種、ヒマワリ、エゴマ、大根、塩。みんな無農薬・有機栽培の確かなものー最高の原料で味噌、醤油、梅干し、オイル、たくあんなどの基本調味料や基本食材をつくりましょう。一年分つくれば少しだけ、買う生活からも抜け出せて。作り方を知つていると、買う時も原材料の表示から身体への良し悪しの判断ができるようになりますよ。

一人は難しくても  
一緒にならできる  
分かち合えたら  
より美味しい！

### オイルプロジェクト

菜種、ヒマワリ、エゴマ  
5月から10月



遺伝子組み換えではない菜種、ヒマワリ、在来種のエゴマを播いて、草取り、異株抜きなどを経てみんなで収穫。素材を活かす低温圧搾だと100kgの菜種からオイルはわずか23kgしか搾れません。その分ビタミンが豊富で抗酸化力が高く、身体に嬉しい最高のオイルの出来上がり！

### 梅干し作り

6/6、6/7、6/9、  
6/10、6/12



3毒（水の毒、食の毒、血の毒）消すと言われている梅干し。紀州の海側の斜面で育った無農薬の梅を20%の塩分濃度で漬け込み、夏に土用干しを行い、樽に詰めて寝かせます。三夏越せば3年物の味わい深い梅干しへ。梅干しの黒焼きの原料にもなりますよ！

### 醤油作り

3月から1年



在来種/有機栽培の大豆と小麦に麹を付けてもらい、塩切してもろみを仕込み、1年間太陽と風に当てながら時間をかけて自宅で醸造。翌年3月に搾りの会場に運び搾ってもらうと、風味溢れる美味しい生醤油の出来上がり！

### 味噌作り

2月



2泊3日で米麹作りから体験。3日目に味噌を仕込んで自宅に持ち帰り熟成します。自分の手の菌を含んで熟成した味噌は、なぜだろうと、驚くほどの美味しさです。二夏越せば2年物。三夏越せば3年物の味噌へと熟成！年を追うにつれて深まっていく味の変化も楽しみの一つ。



## 田んぼカフェでの教室



### 野草料理教室

春4/27、夏7/13、秋9/30

野草は自分で種を播いて生えてくる、まさに生命力の塊です。そんな生命力溢れる野草を摘むところからアクのとり方や食べ方までを伝授します。草かんむりに楽しむと書いて薬とはよく言ったもの。みんなで野草の力をいただきましょう！

### 黒焼玄米茶の実践教室

4/9、6/4、9/9、11/11

体温が上がると免疫力がアップするのをご存知ですか？飲むだけで基礎体温を上げてくれる、黒焼き玄米茶と一緒に作ってみませんか。無農薬の糀付玄米を土鍋で3時間煎り、黒焼きにするコツを伝授します。たくさん汗をかきながら、デトックスにもおすすめです！

### 村櫻シェフのお菓子作り教室

5/20、9/3、12/3

砂糖、乳製品、卵、小麦粉を使わなくても、生米や米粉でフワッとしたケーキやパンが作れます。そのコツを田んぼカフェのおいしいケーキを作ってくれている村櫻シェフが伝授してくれます！1年に3回だけの貴重な機会をお見逃しなく！！

### 手作り大好きな仲間の教室

手作り大好きな石川恵理さんや本村朱胡さんのお教室です。  
1月前半 キムチ作り、1月後半 ポン酢作り、  
2月 味噌作り、4月 コンニャクづくり、6月  
ちりめん山椒、9月後半 柚子胡椒など、  
随時企画します。最高の原料だけで作る  
これらのものは、料理のレパートリーを  
ぐっと広げてくれるでしょう。

### ケーキと映画の会

4/1、5/1、6/3、7/1、8/5、9/2、  
10/7、11/4、12/2  
【事前予約必要】

村櫻シェフの米粉のオーガニックケーキと、  
黒焼き玄米茶をいただきながら、一緒に  
映画を観ませんか。お友だちと勉強がて  
ら、ゆるりと気楽にいつでもどうぞ。

※希望の日があれば、可能な限り開催します。

### 基本のみそ汁教室

4/22、6/24、8/27、10/28、12/16

日本人の健康の要であるみそ汁。4つの出汁で、毎日飲みたくなる美味しいみそ汁を作りましょう。  
米糀を使った簡単な副菜もご紹介します。

### 土鍋で玄米を炊く教室

5/27、7/22、9/24、11/25

玄米をおいしく炊き上げるのが土鍋。芯からふっくらと白く炊き上ります。  
フワッとカチッとしたおむすびの結び方もお伝えします。

### みえるからだほぐし教室

5/13、7/15、9/16、11/5

ミュージカルの振り付け師であり、俳優でもある金崎敬江さんのお教室。自分の身体の骨や筋の構造が見えてくると、自分で身体をほぐすことが出来るようになります。体調を整えることが出来ますよ！

### 炭の勉強会

4/16、6/18、8/20、10/15、12/17

大地を再生している炭に魅せられた、田中優子さんのお教室。日本人が炭を活用してきた歴史は古く、縄文時代にまでさかのぼるといわれています。広く深い炭の効用を学びながら、各回ごとに興味深い企画があります！

### 生きる力を身につけよう

昔のばあちゃんほど強くはないけれど、もし経済が破たんして、お金が紙くずになってしまって、土から離れず何でも作れる、そんな生きる力のある女性でいたいから。  
一緒に力をつけていきましょう！

教室の日程は変更になる事があるので、HPか電話でご確認をお願いします。

会員でなくとも参加が可能です。新しい企画も随時、募集中！

<http://npomedaka.net/classroom>





著：中村 陽子

# 著：中村 陽子

# 陽子さんの 知恵袋

それは、メガカガ  
たくさん泳いでいる  
田んぼとの  
出会いでした

その田んぼは耕さないで、冬から水を張る。するとイトミミズとミジンコが繁殖し、2月

田植えと同時に水路から田んぼに移したメダカは7月には数千倍になり、6月の草取りの頃にはヤゴが稻を這い上り次々と羽化し、タモは田んぼを駆け回って網を張り。8月にはイナゴがいっぱいになり、9月の稻刈りの時にはコンバインの後ろをサギがついてきて、逃げ場を失ったカエルやバッタを捕獲し、バメの大群は舞い上がった虫たちをすくい取る。20年前に私は、そんな生き物の命に溢れた田んぼに出会いました。

その頃、メダガが絶滅危惧種Ⅱ類になり、絶滅危惧種の半数が水辺の生きものたちであることを知りました。ところが、目の前の田んぼを見ると、彼らの復活はとても簡単なことがあります。

「なうんだ。方法はあるんだ。この田んぼを増やせばいいんだ。絶滅危惧種は生きものたちではなく、この田んぼを作ってくれる農家だつたんだ。農協は農薬を買わない農家のお米は売ってくれない。だから私たちが、この

お米を労働に見合ったフェアード価格で  
買って食べる人を増やそう!」

則を見つけて出するために「田の草フォーラム」もはじめました。隔年開催で来年は9回目、今ではその技術も確立されました。

田んぼは  
日本の国土の7%、

もじも日本中  
多様な生き物がいる  
田んぼが広がれば

多様な生きものがいるこの田んぼが広がつたなら、きっと日本の自然は戻つてくる。これを見日本中に広めようと思い進めてみると、2つの課題が現れました。

一つは農薬を使わないのと、田の草取りがと

ている方が会員にいて、それで味噌、醤油、油、たくあん、梅干しを一年分つくります。毎年つくれるもののが増えていく楽しさは格別です。生きる力がついてくると、人としての自信も湧いてくるものです。

ても大変だということでした。「この田んぼを広げたいのですが、ネットは田の草です、み

「んな草取りに来てください」という農家に応

田の草対策の方法は農法により土や

気候により数々編み出されていましたが、実際にいろいろな技術を発表し合い普遍的な法

子どもたちの元気の源は

1日1回の

## オーガニックの 和食給食

2年前に転機が訪れました。「いた

ださます みそをつくるこどもたち」で高取保育園が50年も前から和食に戻し玄米とみそ汁と無農薬の野菜や海草類で子どもたちを元気にしていることを知ったのです。アトピーの子が1ヶ月できれいになるのを見ました。子どもたちがモーレツに元氣なのに、人に話を正座して聽ける落着きを持つて育っていることにも驚きました。それも1日1回の給食だけなのです。

オーガニック給食について調べてみると、50年も前から高取保育園、42年前から武蔵野市の境南小学校、40年前から今治市、そして5年前からいすみ市と、日本でも少しづつ広がっていました。海外ではフランスもイタリアもオーガニック給食が増えています。

オーガニック給食が広まるごとに、その生産者である農家の田んぼにも多様な生きものが戻ってきます。それはメダカのがっこうをはじめたときの想いとも同じです。子どもたちの元気の源と、田んぼと生きものは、みんな繋がっていたのです。

### 田んぼと生き物は 元気の源と 子どもたちの みんな繋がって いました



## 追悼 故椿かつ子さん を偲ぶ

3月9日椿農場（千葉県香取市）椿任功さんの奥様かつ子さんがご逝去されました。77歳でした。突然のこと驚きましたが、当日まで種まきをし、夕飯で使うホウレンソウを畑に取りに行ってご気分が悪くなり、お風呂に入って早めに休まれ、それが最期だったそうです。

かつ子さんは農薬を使わない田んぼに生える草をずっと取り続けてくれていました。私たちが田んぼ体験に行く日は、朝4時ごろからタケノコを掘ったり里芋の皮をむいて、おいしい農家料理を作ってくれました。「たくさん食べていいってね」と次から次へと出してくれる料理のおいしさに、お腹はいつも限界を超えていました。

自分のことは二の次で椿家の太陽のようなおかあさんでした。一番寂しいのは任功さんだと思います。でも、勉さんという後継者が育っていることがかつ子さんの安心になっているでしょう。

本当に疲れさまでした。ご冥福をお祈りいたします。

世界初の玄米食味コンテストで  
水口博さんの玄米が  
銅賞に輝きました。



昨年5月、玄米の機能性成分（糖尿病、腎疾患、肝疾患などに効果があるお米の成分）を分析して病気の予防や食事療法に役立てようという目的で、一般社団法人メディカルライス協会が設立されました。12月には同協会主催による世界初の玄米食味コンテストが開かれ、全国から56地域の玄米が出品され、第一次審査で18に絞られ、その中から、水口農場の玄米が銅賞に輝いたのです。

2月10日にその表彰式があり、出席した水口さんは壇上でうやうやしく表彰状を受け取りました。表彰式の後、第1回国際学術集会の講演がありました。水口さんは表彰式がすんでからもメディカルライスの栽培法の研究のため、最後まで講演を熱心に聞いていました。

花まる農家の今



私たちは、  
命を優先する農家と手を結び  
生きる環境と安全な食糧に困らない  
日本を次世代に残せるような  
先祖になります。

## 活動へのご支援

### 年会費

正会員 個人：一口10,000円 法人：一口100,000円  
一般会員 一口5,000円

- 1) 会員の皆様にはメダカのがっこうの機関誌をお送りし、交流会への参加のご案内や田んぼ体験行事、自給自足くらぶ各種教室への参加のご案内等をお送りいたします。
- 2) 正会員、法人会員になっていただいた場合は、毎年3月に開催される定例総会での議決権をもつことができます。
- 3) 正会員、一般会員は、自給自足くらぶの各種教室参や講演会などに会員価格でご参加いただけます。

### 寄付

随意

※ 2019年6月10日をもって、認定期間が終了したことに伴い、寄付に対する税制優遇措置が無くなりました。

### 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



## お申し込み、お問い合わせ

### 特定非営利活動法人 メダカのがっこう

〒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 info@npomedaka.net

### Webサイト



<http://npomedaka.net>