



No.73
2020.09

やさかのがとう

日本人の遺伝子配列は欧米人のそれと比べて1000万か所で違いがある!?

日本人の特徴から知る

身体が喜ぶ 伝統和食



日本人の遺伝子配列は欧米人のそれと比べて 1000万カ所で違いがある!?

日本人の特徴から知る

身体が喜ぶ伝統和食



食物せんい、カルシウムと、脂肪が少ないたんぱく質が豊かなわっぱめし弁当とみそ汁

40年以上前から、無農薬の玄米とみそ汁の和食給食で元気な子どもたちを育てている福岡市の高取保育園、神奈川県の麦っこ畑保育園。毎年インフルエンザが流行っても発病せず欠席者がほとんどない保育園です。しかも猛烈に元気なのに、正座して静かに人の話が聞ける。この様子は「いただきます みそをつくること」などといふ映画でご存じの方も多いと思います。その中に出でてきた医師の奥田昌子さんの、

「日本人の遺伝子配列は欧米人のそれと比べて1000万カ所で違いがあるのです」という言葉が耳に残りました。遺伝子配列となれば、今

と食生活が全く違った私たちの先祖が長年かけて造りあげたもの。まずその特徴をよく知ることから始めて、弱点を避け、強みを活かした食生活を考えたいと思います。

それは、日本にあるものだけで元気に健康においしく生きていける食事になることでしょう。



日本人の特徴



日本は現在世界一の長寿国です。気になる健康寿命も世界第2位です。介護が必要とされる年数も世界一なのですが、これは、せっかく先祖からいただいた長寿の遺伝子を現代の日本人が食生活の欧米化で弱めているだけで、良い遺伝子を持っていることには違いありません。奥田昌子著「長寿の習慣」、「日本人の病気と食の歴史」もとに、中村陽子がポイントをまとめました。



①動脈硬化になりにくい

日本は心筋梗塞が世界で最も発症率が低い国です。よく聞く病名なのに意外ですね。動脈硬化が少ない原因は2つあり、1つは遺伝で日本人は欧米人に比べて善玉コレステロールが約10%多いこと、2つ目は魚をよく食べるのでEPAとDHAが血液中に多く溶けていることです。

②腸内環境がきれい

世界12か国の腸を調べた研究によると、ビフィズス菌などの善玉菌が最も多く腸がきれいだったのが日本人でした。それは昔から日本人が善玉菌の餌となる食物繊維をしっかりととってきたからだと考えられます。その食物繊維とは玄米、雑穀などの穀類、海藻、キノコ、イモ、豆、ゴボウなどです。特に海藻の食物繊維を分解できる善玉菌は欧米人の腸にはほとんどいないのですが、日本人の腸には多く住んでいるのです。ご先祖様のおかげですね。



③骨が強い

骨粗しょう症もよく話題になるのに不思議な感じがしますね。欧米人は牛乳をよく飲み、日本人の2倍も多くカルシウムを摂取しているのに、同じ年齢層で比較してみると、日本の2~4倍も骨粗しょう症が多いのです。日本人の骨が強い原因は2つあり、1つは遺伝です。日本人を含むアジア人は骨折しにくい遺伝子を持つ人が多いようです。もう一つは、日本はカルシウムの多い食材に恵まれているので、食事だけで骨を強くすることができるからです。それはどんな食材かというと、がんもどき、厚揚げなどの大豆製品、しらすなどの小魚、小松菜、春菊などの緑黄色野菜、これらは食品100g当りのカルシウムが牛乳より豊富なのですよ。



①牛乳の消化が苦手 ②カフェインに弱い

③アルコール分解力が弱い ④内臓脂肪がつきやすい

①の牛乳、②のカフェイン、③のアルコールは苦手な方は控えれば済みますね。しかし、④の内臓脂肪がつきやすいことは大問題です。高血圧、糖尿病などの生活習慣病全般を引き起こすのと、大腸がん、肝臓がん、腎臓がん、乳がん、認知症なども発症率もあがります。昔の日本人はほとんどつかなかつたのですが、1960年代から肉、乳製品をはじめとする脂肪分の多い食品を多く摂取するようになったことと、運動不足が重なった原因です。言い換えれば、動物性の油の分解が苦手なのです。
しかし、内臓脂肪はつきやすいが落ちやすいので、その気になれば食事と運動で意外に早く減らせます。

食物せんい、カルシウム、脂肪が少ないタンパク質豊富な食事



日本人の体質に合った伝統和食

メダカのがっこうが推奨する食べ方の基本

伝統和食の基本は穀類です。お米は玄米か三分づきなど未精白をベースに、時々モチキビ、モチアワ、黒米、麦、ヒエ、小豆などを入れて炊

くといいです。

味噌は日本人の健康の要です。みそ汁は季節の野菜や日本人得意の海藻など入れて毎日摂りましょう。さらにおいしくミネラル豊富にしたければ、昆布や鰹節や煮干し、シイタケ汁、くず野菜のスープなどで出汁をとるといいでしょう。味噌の他にも**大豆の発酵食品**である納豆やテンペは抗酸化力が高くお勧めの食品です。また、豆腐、厚揚げ、がんもどきなどの大豆製品は、たんぱく質とカルシウムが豊富に摂れます。

カルシウムは牛乳ではなく、大豆製品や小魚や緑黄色野菜で摂りましょう。動物性たんぱく質は、お肉を少しにして、主にお魚で摂りましょう。動脈硬化をおさえるDHAやEPAがたくさん含まれていますからね。

最近**腸活**のために、ヨーグルトを摂ろうとする方が多いのですが、ヨーグルトは動物性乳酸菌で腸まで生きて届かずそのまま出てってしまう

います。日本人の腸には昔から植物性乳酸菌が住んでいるので、ぬか漬けやたくあんが良いのです。植物性乳酸菌なら腸に生きて届くのです。

最後に、三毒消す（食の毒、水の毒、血の毒）といわれている本物の**梅干し**も忘れずに。

苦手なものを控えよう

さて、それでは苦手なものを控える話をします。牛乳、コーヒー、玉露などのカフェイン、アルコールは人によって許容量が違います。自分に合った量で楽しみましょう。次に内臓脂肪の原因は、肉類や乳製品に含まれる脂肪分です。極力少なくしましょう。脂肪は少し必要なですが、現代の食生活では足らなくなる心配がないので制御することを考えください。そして毎日運動を心がけ、まめに体を動かすことです。牛乳についてですが、メダカのがっこうでは、機関誌71号で、世界的栄養学者コリン・キャンベルさんが牛乳のたんぱく質力ゼインがもつともがん細胞の餌になることを解明してくれましたね。苦手な方はかえって幸いです。カルシウムも大豆製品や小魚や緑黄色野菜で取ったほうが多く摂取できることがわかりました。学校給食の牛乳は日本人の体質や最新の栄養学から考え直していただきたいものです。

パンもパスタもケーキも
コーヒーも好きなジジだけど
パパが作るものを見つけて
食べているから大丈夫！

腸内細菌、内臓を 守つていいく食事を



1日1回は日本人の体質にあった伝統和食を！

おわびと訂正

機関紙No.72号の特集記事の写真のキャプションに誤りがありました。正しくは下記となります。読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

誤) 下: 寒くても元気に水風呂に入る子どもたち → 正) 下: 寒くても元気にお風呂に入る子どもたち



最後に、中村陽子からお願ひです。日本人だけでなく、人類にとって腸内細菌をはじめ内臓を痛めてしまうものをできるだけ摂らないようにしてほしいのです。それは農薬や添加物、遺伝子組み換え食品やゲノム編集食品です。現代はこれがかなりの割合で病気の原因になっているからです。理由を述べる紙面がありませんが、世界には農薬を売りたい方たちがいるということ。その求めに応じて農薬の残留基準値を400倍、5倍、20倍とどんどん緩和している日本政府であること。私たちの身はあることをお伝えしておきます。「私たちの身は私たちで守つていく」という気持ちが必要です。

大丈夫ですよ。私たちは先祖からかなり良い遺伝子を受け継いでいます。お勧めの伝統和食は何も難しいところはなかつたでしよう。1日1食からでも日本人の体質に合った食事にしてみてください。それだけで変わります。やってみて！

8月6日に種まきをしたニンジン畑では芽が出てきた。里芋は今年ヒヨウの被害にあつたけど、だいぶ復活してきた。田んぼでは稻の穂が出て大事な時だ。今年は草取りの人手が足りなかつたのに、除草機3回と深水管理で見事に草対策に成功！

8ヘクタール無農薬の田んぼは農場のみんなの誇りだ。じゃブルーベリー畑で大粒の実を食べながら帰ろう。ほらうちの庭の巣箱では、日本ミツバチが暑いので巣に風を送っている。コロナが収まつたらみんな遊びに来てね！

左上: ニンジンの芽 / 左下: ブルーベリー畑 / 真ん中下: ミツバチたち
右上: 穂が出た田んぼ / 右下: 里芋畑

8月の水口農場を
案内するから
ついて来て！



水口さん

まず水辺のマコモの田んぼ、足元の草はコナギといつてマコモの生育を抑えてしまうんだ。となりが蓮の池、花が美しくて癒される。この蓮は古代蓮。

じゃ大豆畑に行ってみよう。大豆畑は中耕倍土といつて株元に土をかけて倒伏を防ぐんだ。ほら草もなくてきれいでしょ。

花まる農家の今



右: 蓮 / 左: 大豆畑

自給自足くらぶ

(参加者の声)



梅干し作り教室

大変効用が高いと実感している梅干しの黒焼を、自分でも作ることができるという安藤さんは、何ものにも代え難いです。(M.K.)

初めて梅干し作りに参加しました。意外と簡単だったのですが、来年からはレシピを参考に自分で作ってみようと思います。(K.K.)



梅干し作り教室

美味しく貴重な梅や塩と、陽子さんの年々進化するコツを有り難く教授いただきながら漬ける梅は、絶品です。(M.K.)



(M.K.)

たくあんづくり教室

すべて水口農場の有機の原料で、自分で漬けるたくあんの美味しさは欠かせない一品です。

作物豊かな水口農場にお邪魔できることも貴重な経験です。



(K.K.)



(K.K.)

食養と手当法

よもぎの足湯はぽかぽかして、体が足元から温まるのを感じました。講習後に母にも体験してもらったのですが、靴下を履いて寝るほど冷え性の母が、その日は足元までぽかぽかでよく眠れましたとともに喜んでいました。(K.K.)

道端の草が食べられるなんて驚きました。しかも、美味しくて栄養豊富! 今では、散歩の度に食べられる草はないか探しています。(K.K.)



野草料理教室

陽子さんのお作りになるお食事が本当に美味しい、コツを知りたくて参加しました。たくて参加しました。ぬか漬けは買うものから自分で漬けるものに生活が一変しました!

(M.K.)

土鍋で玄米炊き +みそ汁教室

陽子さんのお作りになるお食事が本当に美味しい、コツを知りたくて参加しました。

ぬか漬けは買うものから自分で漬けるものに生活が一変しました!

(K.K.)



(Y.S.)

おもぎの足湯はぽかぽかして、体が足元から温まるのを感じました。講習後に母にも体験してもらったのですが、靴下を履いて寝るほど冷え性の母が、その日は足元までぽかぽかでよく眠れましたとともに喜んでいました。

（Y.S.）

村桜シェフのお菓子作り教室



黒焼き玄米茶の実践教室

炭の勉強会

9月17日(木)、10月15日(木)、12月17日(木)

ケーキと映画の会

10月7日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)

たくあん漬け(水口農場)

12月5日予定 実施未定

みそ汁カフェ

基本火曜日 要予約(前日午前中まで)

健康ぬか床教室

自分の漬けたぬか漬けを毎日食べられるようになって嬉しいです。



これからの

田んぼカフェでの教室

野草料理教室 秋のマコモタケ特集

9月30日(水)

黒焼き玄米茶の実践教室

9月9日(水)、11月11日(水)

梅干しの黒焼き教室

10月22日(木)

いざという時の食養と手当法

秋編10月4日(日)、冬編12月4日(金)

村桜シェフのお菓子作り教室

9月3日(木)、12月3日(木)

土鍋で玄米炊きとみそ汁教室

10月28日(水)、11月25日(水)

みえるからだほぐし

9月16日(水)、11月5日(木)

里山自然再生葬

ナウシカプロジェクトとは、

人間が汚してしまった地球を

少しでもきれいにして次世代に渡すこと。

メダカのがっこうの「田んぼから日本の自然再生」の

活動もこの一環です。

私も67歳、死ぬまでの時間を考えると、

ずっと考えていた里山自然再生葬に

手を付けなければと思い、機関誌の紙面で

発表することにしました。

死んだら焼かれ骨壺に入り、

墓石の下のコンクリートの部屋の中に納められます。

しかしこれでは私たちの骨は半永久的に土に還れません。

それより世界一農薬や消毒剤を撒かれた日本の大地を
浄化してから次世代に渡したい。

手始めに年11回除草剤殺虫剤を撒き

年1回の土壤消毒をしているゴルフ場の大地を
再生し美しい里山に戻します。

今までに学んだ大地の再生の土木技術、炭の力、農法と、

これに終活をかけてくださる方たちの働きで
実現したいと思います。

賛同者を募ります。





私たちには、
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>

Twitter



<https://twitter.com/npomedaka>

YouTube



<https://bit.ly/3apdorl>