



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
1月22日・2月26日
午前10時から午後4時まで
会場:大阪府営住吉公園 花と水の広場
南海本線住吉大塚駅から徒歩すぐ

大阪

人はなぜ病気になるのでしょうか？ 食べ物と腸内細菌の力を借りて免疫を上げましょう

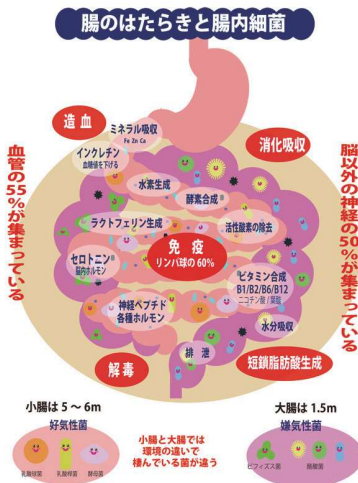
人はなぜ病気になるのか？後天性の病気に罹った人を調べてみると、多くの人は「病気になる生活習慣」を実践している様です。でも人には「自らを癒す力」=「自然治癒力」が備わっているはず。病気になる生活習慣は直ぐに病気になるのでは無く、いつしか「病気になるスイッチ」が入ってしまうのです。そんな時はより早く病気になりにくい生活習慣に変えると「病気を治すスイッチ」が体の中で作動してくれます。

そんな事を考えるきっかけになったのは、スポーツ好きな少年だった私が、高校時代に体がだるくて運動が出来ずに病院に行きました。「肝炎」でしたが、当時は肝炎の事は良く解っていなかった時代です。成人してから分かった事はB型肝炎の抗体があり、いつしか治癒していたという事でした。それ以外にも23才の時にはストレスで腹痛になり、毎日タール状の便が出る様になりました。何も食べなくてもタール便は出ます。検査の結果、十二指腸潰瘍でした。医師に「動脈の毛細血管に小さな傷が出来ると多量の出血をする、お腹を空けて見ないと分からない」と言われました。「冗談じゃない」と私は思いました。当時、何も知識は無かったのですが、お腹に負担にならない物を食べようと思いました。おかずは食べずにお粥やご飯と梅干、外出時は不二家のネクターと塩パンで3週間ほどで良くなりました。後から考えてみれば、「腸内細菌理論」腸で腐敗する蛋白質、脂質は食べずに腸で発酵する物だけを食べたのが良かったのです。その後も不摂生すると生臭い便が出る事があり、その時だけは自重しました。

そして1980年に偶然出会った方がいます。昭和7年から乳酸菌生産物質の研究を行ってこられた「正垣一義」先生です。乳酸菌生産物質を飲み始めてから十二指腸潰瘍の症状は全く無くなりました。そして1985年に乳酸菌生産物質とオリゴ糖を配合して世界初のオリゴ糖配合商品、乳酸菌生産物質バイオネを作りました。まだ乳酸菌サプリが世の中に無かった時代です。今は乳酸菌応用商品が沢山販売されていますが、乳酸菌自体には効果はありません。乳酸菌が発酵して造る物質に様々な作用があります。自分のお腹に棲んでいる乳酸菌を発酵させて、健康的な腸内フローラを造る事が大事です。腸はとても複雑で大事な器官です。腸は食べ物と腸内細菌の力を借りて様々な働きをしています。免疫細胞の60%以上が腸に集まっています。コロナで振り回されたこの1年、ラジオ大阪の私の番組でも感染症の話は10回ほどお話をしています。海外では生活習慣(特に食事)と感染症との関係の研究が進んでいますが、日本は遅れていま

す。西洋食主体で肉や油物の多い人は、腸内が腐敗して免疫も低下します。和食中心で発酵食品を食べている人は、腸内発酵が進み免疫も上がります。特に栄養の宝庫「玄米」は、様々な有用栄養素を含んでいるばかりか、糠は小腸の乳酸菌が好きな食べ物で、乳酸菌を増殖させて、免疫細胞を元気にしてくれます。玄米と一緒に梅干や梅肉エキスを食べると、クエン酸が胆汁と混ぜた途端に殺菌力を

発揮します。その他、新型コロナでもビタミンDや亜鉛などの血中濃度の高い人は、感染しにくいし、重症化も少ないというデータがあります。ビタミンDの多い食べ物はキノコ類や小魚です。キノコを調理する前に1分間天日を当てるだけでもビタミンDは増えます。その他、適度な日焼けもビタミンDを増やして下さい。特に冬は寒さで代謝が悪くなり汗も出ません。体内の老廃物は便から70%、尿から25%、汗から5%排毒されます。汗が出ない分だけ体内毒素が溜まる季節です。腸で腐敗、酸化する焼肉や油物と冷たい物、甘い物は控えて、玄米ご飯と発酵食品、温かい鍋物などがお勧めです。



井草克一(ドクトルかっちゃん)
腸内フローラの研究40年/国際中医専門員
ラジオ大阪OBC医療健康情報番組・パーソナリティー14年
「ドクトルかっちゃん笑顔で元気」
毎週水曜日17時45分～
ラジオのアプリを入れると生放送をお聴きいただけます



文・井草克一(ドクトルかっちゃん・株式会社バイオネ)



食事や健康に関するご相談承ります

1986年の発売より35年間、フラクトオリゴ糖と乳酸菌生産物質バイオネは多くの方にご愛用頂いております。

株式会社バイオネ

大阪府吹田市江の木町 9-23 ☎ 0120-131-043 平日 9:00 ~ 17:30



オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が
ほのほの♪ために成るコラム

大阪

カネ筒農園

名脇役が主役になった「紅たで」加工品

八尾で刺身の妻である“紅たで”を生産しています
筒井昭男と申します。紅たでは平成の初めまで八尾が全国シェア
8割の生産をしていまして、親が元々紅たでの生産農家であり、
その中で育ちましたので、事あるごとに手伝いをしてきました。

紅たでは毎日出荷できるように、1日ずつずらして種を撒き、成長した所から出荷して行き、また種を撒くと、無限ループのように生産していきます。生産中に一番気かけなければいけないのが水撒きで、夏場の多い時で30分に1回水を撒かないと行けないので、旅行や遊びにも行けない仕事になります。だから自分は絶対に後を継ぎたくなく、親を納得させるために理系の方に進み、電気工学を専攻して京都の重電機メーカーに就職しました。京都からだと何か



あったときはすぐに八尾に戻って来れるし、自宅からは通えないちょうどいい距離にあったのですが、2か月間の研修が終わり、配属されたのが東京でした。職種は営業技術という所で、電機メーカーなのですが、66万ボルトの電気を受け取って家庭用の100ボルトに落とすシステムを作っている電気メーカーですので、建物と同じで、すべて注文を受けてから生産するので、受注前に変電所をお客さんの意向に合わせて設計して、受注後、お客さんの意向通り生産されているかチェックするための技術的な架け橋の部隊でした。仕事は楽しく、例えば国会で補正予算が通ったから国立大学の設備を新しくするので文部省から呼ばれて行って設計したり、大手の会社の発注が本社のある東京なので、地方の工場であっても東京で設計をすることがあり、現状を把握するために現場に確認に行ったりと、全国を飛び回りながら仕事をしていました。

数年してから結婚し子供が生まれました。その頃の平日は朝6時半ごろ家を出て、仕事をして、帰ってくるのがいつも夜の10時頃でしたので、家を出る時はまだ子供が寝ていて、家に帰ってきたら子供が寝ているという毎日で、土日の休みの日しか子供と遊ぶことが出来ませんでした。自分が子供の時は、家の横が畑なので、仕事はしていますが、親はいつでも近くにいた状況で、よく父親とキャッチボールした思い出がありました。このままで行くと、子供の成長に関わるのは土日の休みの日しかないと思っていき、大阪の八尾に戻り親の後を継いで紅たでの生産者になれば、仕事の休みはないけども、空いてる時間で子供と遊んだりして成長に関わっていけるな、と思っていきました。31歳の時に仕事を辞めて親の後を継ぐために大阪の八尾に戻りました。学生時代に手伝っていたので何とかできるかと思っていたの



Organic shop

自然食品 **Aina**

大阪府泉南市幡代2丁目35-29 TEL: 072-485-0261
時間 9:30 ~ 18:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日
<https://organicaina.jimdo.com/>

ですが、紅たでの生産を教えてもらうようになったら、色々なテクニックで出来栄が違ってくるのが分かり、最初は必死でした。何とかやっていけるようになった時、設備投資で温室に自動の散水機を取り付けることにしました。業者にすべて任せると500万程かかってしまうので、電機メーカーで働いていた経験を生かして、モーターとその制御にかかる電気工事を自分で設計をして工事を行うことにしました。それで300万程に予算を抑えることが出来ました。時間になれば自動で散水してくれるので、日中自由に動けるようになったのが最大のメリットです。その後何とか投資分も回収できた頃から紅たでの大阪での生産者も減っていくのと同時に需要が下がっていき、産地も福岡県に取られてしまっていて、何とか紅たでを残さないと、との思いで、加工品の開発に入りました。農林省の6次産業自業を申請して取得し、地元シェフの協力をもらいながら、紅醤油・紅甘酢・紅たでシロップを平成25年に開発しました。翌26年から本格的に販売開始しました。当初はいろいろな展示会に出たりしたのですが、直接販売できるマルシェとインターネット販売が主流になってきました。暑い日に紅たでシロップをソーダで割って販売したくなり保健所に相談に行くと、現地での調合は喫茶免許が必要になることが分かり、それよりもソーダ割のサイダーを作った方が販売しやすいことが分かり、平成28年に紅たでジンジャーソーダが完成して現在に至っています。毎月第4土曜日には住吉公園の“すみすみマルシェ”に出店していますのでよろしくお願ひします。



紅たでについて

植物としての紅たでは、天然由来の抗菌作用を持っています。

痛みやすいお刺身などに付け合わせることで、食あたりなどのリスクを減らすことができるため、古来より重宝されています。

近年、冷蔵保存方法の進化などにより本来の用途で使用されることは少なくなりましたが、紅たでは、中国においては、漢方薬として解毒や虫除けとして利用され、ヨーロッパでは、利尿剤や下痢止めなどに用いられてきたそうです。

食物繊維、カリウム、ビタミンC、カルシウムがレモンよりも多く含まれており、美肌効果、疲労回復、免疫力強化、老化防止、肌荒れ解消、利尿作用、肩こり解消、冷え性改善、ストレス緩和、骨粗しょう症予防、二日酔い解消、風邪予防などに効果があるとされています。

文・筒井昭男(カネ筒農園)

オーガニック・無添加食品専門商社
Macrobiotic Facilitator
三ノ株式会社
〒540-0021
[本社] 大阪市中央区大手通2-2-7
☎06-6945-0511 ■06-6946-0307

自然食品の店
good hill
グッドヒル
有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特裁米などの農産品から無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品、アレルギー対応食品まで。国産品優先で幅広<2000品目扱う自然食品のお店です。
大阪市住之江区御崎 3-3-16 TEL: 06-6115-1500
平日 9時30分~19時、日曜・祝日 10時~18時30分(土曜定休日)

和歌山

オーガニックマルシェ withコロナで変わった世界

「マスクを着用されていないお客様は入店をご遠慮してください」の文字が大きく書いてある店が増えてきた。これはマスクをしていない人はお店に入ってはいけないということ？お店に入るにはマスクをしなければいけないってこと？呼吸器疾患やアレルギーなど色んな理由でマスクができない人もいる。

そもそもマスクは飛沫は防いでもウィルスは素通りなのだから、何の意味があるのだろうか。マスクをしていないと「人の目が気になるから」の理由でマスクをしている人たちも多いと思う。マスクって本当は何のためにほぼ強制されているのだろうか。の、疑問。このような看板を見て、子どもたちは何を感じるのだろうか。マスクをしないことで「何か言われたらこわい。マスクをしない人は強いな、と思うけど、自分は何か言われたり、影で何か言われてるかも、、、と思うとこわい」と思っている子どもたちがたくさんいる。もう2年近くもこんな恐怖や不安を子どもたちの潜在意識に擦り込み続けて、この擦り込まれた潜在意識の恐怖や不安をベースに子どもたちは自分が生きていくこれからの現実を創りあげていく。大人が創りあげたこの世界で、子どもたちが本来なら感じなくてよい恐怖を感じなければいけない社会を創りあげてしまったことに大人として不甲斐なさや無力さを心底感じる。

本来子どもは天真爛漫なもの。今の子どもたちは毎日人の目



オーガニック&ナチュラルフード
和歌山 **オーガニックマルシェ**

ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西 1-1-7 TEL: 073-427-3100
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日

を気にして、いつも恐怖や不安を感じる事が普通になってしまっている。無意識に潜在意識にどんどん不安や恐怖が入り込んでいく制限がかけられまくった毎日。不自由の中にわずかな自由を見つけていくようにしつけられている今の時代の子子どもたちはどんな生き方をしていくのだろうか。潜在意識にすり込まれた恐怖と不安からどんな現実を創りだしていくのだろうか。わたしたち大人は子どもたちが恐怖と不安と理不尽さの中で生きていくしかないように現実を見ようとせず、自分の頭で考えることをせず、自分の弱さを見ようとせずに自分の鈍さを認めようとせずに子どもたちを愛していると言いながら子どもたちが一番生きたくない世の中を創り上げ続けている。



文・寺下友紀子(オーガニックマルシェ)

奈良

村上メリヤス

綿栽培日記④

穏やかな収穫時期を過ごしています

私共村上メリヤスは、アメリカのオーガニックコットンを使用した衣料雑貨と、自社農場にて農薬を使わず栽培した綿を原材料に、純奈良産の商品も取り揃えております。

今回は、その綿が成長し、商品となっていくまでのストーリーをお伝えしていけたらと思います。

海外などの広大な土地で栽培されたオーガニックコットンは、ものすごく大きな機械で収穫をしていくそうです。それらの規模とは比べものにならない自社農園での収穫は、もちろん手摘み。

綿はピュ〜っと引っ張ると、「ガク」といわれる部分から、すっと外れます。「ガク」はとても硬くて、先が細くなっているため、慣れないと切り傷が出来てしまうことも。綿は「ガク」によって支えられているので、綿は下に落ちてしまうことはありません。この綿をちょっと引っ張る感覚といいますか、感触が、私はたまらなく好きなのです。

毎年10~12月頃は、コットンボールが次々と弾けて、畑も緑や茶色の葉っぱの中にたくさんの雪のような綿が咲き乱れ、取っても取っても収穫が追いつかなくなるのですが、今年は、成長が緩やかなために1週間に一度の収穫でも十分間に合う状況となりました。12月上旬でも収穫は続いています、1回の収穫があつという間に終わってしまうのはちょっと寂しいですねー。

とはいえ、大きなお買い物袋2つ分くらいにはなるので、収穫のあとはお天気のいい日に数日間、天日干しをして、しっかりと乾燥させます。そうすることで、よりふっくらとしてくれるのです。

綿はたいてい4つの固まりから出来ていて(たまに3つや5つのものもあります)、その1つの固まりの中に4つの種が入っています。なので、1つの綿からは16個の種がとれるというわけで(例外もありますが)、1年の栽培収穫で、綿の種は数え切れないほど取れることとなります。

私共では、イベント出店の際に、綿を育ててみたいというお客様に、種をお分けしておりますので、チャレンジしてみたいという方はどうぞ遠慮なくおっしゃって下さいね。収穫がひと段落すると、次は綿と種を分ける作業へと進んでいきますので、どうぞお楽しみに。



←今も少しずつですが綿が弾けています。○で囲っているのが綿を取ったあとの「ガク」ですよー。

太陽の日差しを浴びて、しっかりとエネルギーチャージ。よりふわふわの綿になります。



文・村上令子(村上メリヤス)



通販・ケータリング・農薬不使用野菜

帝塚山 ミル・メルシー

有機・農薬不使用栽培野菜をたっぷり使ったフレンチ

大阪市住吉区東粉浜 1-5-15 TEL: 06-6671-8001
ランチ11:30~13:30 / ディナー17:30~21:30
休: 水・木曜日・他不定休あり

安全なお米・自然食品

根っや

nekkoya

営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日
https://www.facebook.com/nekkoyasan/
https://nekkoya.shop-pro.jp/
大阪府柏原市大正3丁目 1-35 / TEL&FAX 072-972-0467



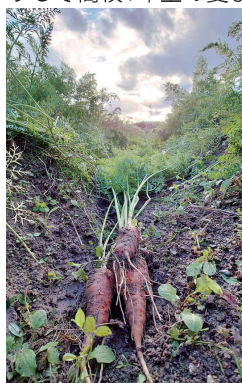
大阪

辻川喜左衛門農園

持続的に実り豊かな農法をめざし 泉州で不耕起草生栽培を実践

大阪府泉大津市・泉佐野市で自然農法を本腰入れてやりだし10年の辻川祐喜さん(38歳)、妻、子供3人のお父ちゃんです。私が出会ったのは8年くらい前になります。

農法の始まりは中学2年生の時、父(辻川宏喜氏:自然農法歴60年)の影響で、畑5畝(150坪)を耕して大豆、さつま芋を植えたのが初めて。この時、父からは「初めの年は草取り徹底して頑張らないかん」と言われ、父のやり方を尊敬していたので教えられた通り多年草を絶やそうと草取りに集中した。翌年には不耕起、土を耕さず有用な草全部が自然に枯れるのを待って、その間に種を播いていくやり方で野菜が育ち実ってくれた。楽しく嬉しかった。こうして高校1年生の夏まで畑づくりは続いた。



ある日、通学していた高校(進学校)の進路指導面談で「将来は自然農法で農業をやり、くっついていきたい」と発言。すると先生からは思いもしなかった話が出た。「将来、農業やりたかったら逆を行け」「自然農法を社会から認めてもらうためには、売れる物を作ることやな」と助言された(21年前)。「物売る側からも勉強しよう」と決めた。大学は商学部へ進む。この間も青森のたばこ農家や兵庫の有機農家等へ見学、援農などもした。そして、外食産業に関わる。当時大阪では2番目に大きい問屋に就職。大手外食チェーン店、ホテル等への営業を通して大先輩から商売の仕方を憶え勉強させてもらった。ちょうどバブル後だったので仕事も厳しかったが、彼のモットーは何に対しても正直主義を通し、おかげで不思議と営業成績が良いので楽しかった。この正直がずっと彼の農法にもつながっている。順風だったのが、会社縮小のため離職することになる。28歳だった。「今からヤル!!」と

決心。すでに結婚していた妻は夫のすることを反対せず見守ってくれた。

じゃが芋の植えつけから始め、野菜中心に不耕起草生栽培を目指す畑は多年草だらけ。自分なりにスタイルを崩しながら畑作りに取り組み。半年間良い草が育ち枯れると細かくして混ぜ込み作物を植えつけて行った。気候が合えば作物はできるがタイミングをずらして大失敗もしてきた。農業は経験と体力がものをいう。自家用にお米(朝日)作りもしている。最初は手植えしていたが5年ほど前に気づいた。泉大津市や泉佐野市等大阪湾周辺は、瀬戸内海気候同様に保水力が高く、冬は北風で土が乾きやすいエリアで恵まれているから、稲刈り前に種籾を播いて収穫する方法をやってみた。雀に種籾を食べられてしまうことなく翌年には成功した。ただ、これは周辺の田んぼが住宅地や休耕田に変わり、雀が激減しているのも一つと思われる。

畑は大豆、小麦1町3反(3900坪)に作付けし、このうち収穫できるのは7割、あとの3割は鳩に食べられ発芽しない。大豆は上之郷農家さんから「味噌にしたら旨いで」と代々の豆を分けてもらい、泉大津市のとうふしょぶおのえさんに、育てた大豆を持ち込み、豆腐、厚揚げ、うすあげ、豆乳を作ってもらい、味で気に入ってもらいたいと、毎月大阪難波神社で開催される「ぐりぐりマルシェ」で直接販売している。夏には麦茶も作る。季節の野菜、果物など。また、自家用に菜種から油をしぼったり、秋には大豆の収穫体験イベントを開催し子供たちと枝を選ぶことから始め、足踏み脱穀作業も一緒にしたり自然と触れ合う機会をつくったりしている。

探究心旺盛で農業が好きで「でも、まだ不耕起草生栽培は大成功している人がいないです、単発の成功ではなく永続的に実り豊かな農法をめざします」と話されました。これからも自然農法で栽培された滋味な野菜を私達に提供してくれることでしょう。頼もしい農家さんで、心やさしい辻川さんの力強い野菜に会いにぜひマルシェに行ってみて下さいね。

文・岩崎恵(自然食品Aina)



辻川喜左衛門農園
大阪府南部にて、自然農法で農業を展開中。大豆は豆腐に加工販売、その他水ナス小松菜などの野菜と果樹を育てています。
【イベント出店情報】
大阪ぐりぐりマルシェ@大阪難波神社:毎月第2土曜日
【Facebook】@tsujikawakizaemon

オーガニックダイアリー
作:吉岡かな



関西のオーガニック情報サイト
関西のオーガニックを伝える情報サイト
Organic Story



関西のオーガニック情報を随時更新。
店舗情報、生産者情報、
イベント情報など随時掲載

TAKEFU・月のしずく・オルター販売店

大阪・泉佐野
ナチュラルマルシェ Naturel marché

大阪府泉佐野市長滝 1528 TEL: 072-465-0828
OPEN 11:00 ~ 17:00 定休日: 月火水 (祝営業)

耐久性が高いから安くつく!
燃えない建材「しゅくい」
無添加住宅 にリノベーション
むてんかスタイル
ふくろや
大阪府泉佐野市大宮町12-6-103
TEL 090-8982-5569 (休) 水・日
https://mutenkastyle.jp/

