

毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
4月23日・5月28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
南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ

兵庫

丹波篠山で在来種や固定種の豆を栽培 本当においしいものを食べてほしい めぶき農房

「おいしいものを食べてほしいんです」。開口一番、めぶき農房を営む酒井さんご夫婦は、笑顔でそうおっしゃいました。

めぶき農房さんは、丹波篠山市の真ん中で、大豆(枝豆含む)と小豆、もち米を中心の農業をされています。お話をうかがったお部屋では、丁寧に選別されている途中の小豆が机の上になり、たくさんの袋には様々な豆の種類が書かれていました。これを種豆として、畑に植えられるのだそうです。

「最初は様々な野菜にも挑戦したんですけど、どんどん集約して、今は大豆と小豆、餅米の3種になりました」酒井さんは、農業や化学肥料・畜産堆肥を使わずに栽培されています。しかし、パンフレットにはその旨が書かれておらず、商品に小さく明記されているだけ。

「最初は、無農薬が一番の売りだと思って、パンフレットや看板にも大きく書いていたんですよ。それをすごくアピールしていました。でも、だんだんとそのこだわりがなくなっていきましてね、もちろん無農薬であるのは当然として、それよりもだんだんと『おいしいかどうか』に興味が移っていきました。だから農業を使っていないことはあえて言っていません。聞かれたら答えますが」

夫の裕行さんは、神戸生まれで大学が工学部。農業とはまったく畑違いの仕事をしていましたが、15年ほど前、祖父母から「篠山の田畑を守ってほしい」といわれたことをきっかけに一念発起されました。祖父母の希望は「兼業でいい。収入はどこかで稼いでくれて、田畑を引き継いでほしい」とのことでしたが、どうせするのなら職業としてやりたい、との思いで農家を目指すことに。

「祖父母を引き継いだので、最初から家や田畑がありましたので、その点は新規で農業される方よりも恵まれていたと思います」祖父母の誘いを受けたひとつの大きなきっかけが不耕起栽培という、『農地を耕さずに作物を栽培する農法』を知ったことだそうです。この農法の実現のため「まずは1年間、千葉県農家に不耕起栽培を学びにいきました」。

この農法ですと、土地環境が改善され、植物が強くなります。また農作業の労力を減らすこともできます。しかしその反面、病気が広まったり、うまく育成しない可能性もあります。「不耕起栽培の本にはひとつのやり方しか書いていないものがあります。それを鵜呑みにしてそのままやると失敗してしまう可能性があります。たとえば、丹波篠山なら粘土が強いけど、砂地ばかりの土地もあります。その特性にあわせてあげないといけないのです」と強く語っていました。

「私たちの両親は農業をやっていなかったので教えてくれる人がいませんでした。だから、千葉県での研修を終えたあと、3年間は近くの大きな農場で修行をしました。この3年間で、この



土地ではこうやるんやぞ、こっちならこうやるんやぞ、これが限界やぞ。それを教えていただきました。また、体力や精神力など、この時に培われた体験があったからこそ、いまでも続けられているという思いがあります」

「こだわりは、在来種や固定種で育てることです。日本で昔から育てられている品種で、私たちが栽培して食べて、おいしいと思ったお豆さんを育てています」まさに一粒万倍。できた豆が次の年の種豆となり、一粒からたくさんの豆ができます。そしてまた次の年へと繋がっていく。小さな一粒にたくさんのパワーが詰まっていることを実感しました。

「もう二度と手に入らないかもしれない種豆もあるんですよ」笑顔で酒井さんは、こういった日本のおいしい固定種・在来種をずっと守り続けていきたい、と最後に力強くおっしゃっていました。

「本当に、おいしいものを食べてほしいと思います。そういうおいしい食事のひとつに、私のところがちょっとでも加えてもらえたらうれしいです」



めぶき農房
兵庫県丹波篠山市北163
079-506-4274
Email: sasayamamebuki@yahoo.co.jp
facebook: <https://www.facebook.com/mebukinoubou>
兵庫県・丹波篠山で農業や化学肥料、畜産堆肥を使わずに農業をしています。お米・丹波黒大豆・いろいろな豆・季節の野菜・エゴマなど 自然と一緒に育てています。

文・松村 まな(ささやまビーファーム)



食事指導と健康
相談承ります



39年間の食事指導と健康相談の実績で
皆様の健康をサポート致します

1986年の発売より36年間、乳酸菌生産物質ビオネとフラクトオリゴ糖は多くの方に愛用頂いております。

株式会社ビオネ



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

ドクトルかっちゃん

現代人は鉄不足と体内酸素不足 ～アンチエイジングと十二指腸の働き～

最初に糖尿病で長期治療中の患者が医師に言われる事をご紹介します。

医師:「ご両親に病歴はありませんか?」

患者:「母が糖尿病でした」

医師:「遺伝ですね」

そう言われて患者は納得してしまいます。

遺伝やストレス、自律神経、老化現象など他の病気でもよく言われる言葉ですが、病気を治せない言い訳に聞こえます。なぜ病気になったのかを考え、本当の原因を見つけて改善、又は緩和する事が出来れば、病気を治す事が出来るかもしれません。発症する前と病気になった時と体の中の何かが変わっているはず。その違いが体調不良の原因です。また日々の体調の変化も何かが変わっているはず。

一例として元々低血圧の人は、天気が悪くなって気圧が下がると体調不良を起こしやすいです。低血圧の人は血液量と毛細血管が少なく血管も細いため気圧が下がると血管が拡張し血液循環が悪くなって酸素と栄養素の供給量が減ってしまうことが原因の一つとなります。また、血液量の少ない原因は十二指腸の働きが弱く、ミネラルの吸収が悪いので鉄分などの吸収力の低下に伴い血液量も低下し毛細血管も減少します。

また、元々健康でいても十二指腸の老化に伴いミネラルの吸収力が低下することで、加齢と共に骨密度の低下や毛細血管の減少を引き起こします。

例えば健康な25才は血管の長さは10万kmありますが、60才になると40%も減少し6万kmになり血液循環も悪くなります。また、加齢と共に糖尿病が増えるのも十二指腸が関係しています。それは、糖尿病でインシュリンが不足するのは膵臓が悪いと思っている人が殆どですが、実は十二指腸でインクレチンというホルモンを分泌しないと、膵臓はインシュリンを分泌しないため血糖値も下がりません。

元々現代人は鉄分不足の方が多く、貧血や低血圧の方、顔色や血色の悪い方が増えました。このような方は、体内の酸素が不足し全身の機能低下をまねきます。また、筋肉は酸素不足になると緊張して堅くなり、更に血液循環が悪化します。顔色の悪い人は血流が悪いと思われがちですが、血色は筋肉中のミオグロビンという蛋白質の色です。ミオグロビンは血液が運んだ酸素を筋肉(赤筋)の中に蓄える蛋白質で、体内に酸素が不足した時に酸素を放出して補います。また脳内にも酸素を蓄えるニューログロビンという蛋白質があり、この蛋白質が減ってしまうと脳の老化も促進されてしまいます。これらの蛋白質は鉄分が原料です。その他にも脳内ホルモンのセロトニンやドーパミン、メラトニンの生成にも鉄が必要です。鉄不足は体力低下、



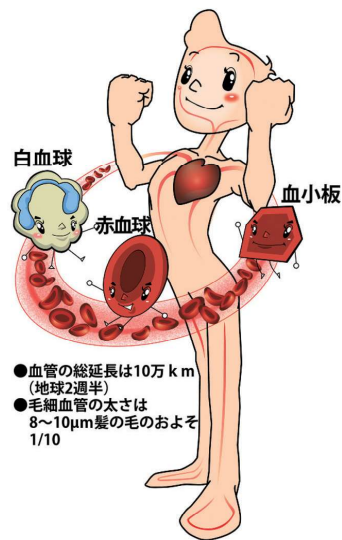
オーガニック&ナチュラルフード

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

首の凝り、疲れやすい、低体温、不妊症、集中力の低下、認知機能の低下、睡眠障害、爪が割れる、抜け毛、肌荒れ、免疫の低下など、様々な症状の原因にもなります。十二指腸の吸収力と鉄分の多い食品の摂取が重要であることをお分かり頂けたと思います。他にも腰痛や肩こり、頭痛、生理痛、視力低下、内臓疾患、癌など様々な症状の多くは「血液の汚れ」と「血液の循環不良」を伴います。体調が優れない時は「今日は血液が汚れていないかな」「血液循環が悪くなっていないかな」「体内の酸素不足かな」と考え、日頃から鉄分の多い食材や十二指腸を元気にする食事を心がけて下さい。十二指腸を元気にするには和食(玄米菜食)を中心に日本古来の発酵食品を種類多く食べることが重要です。塩分が気になる方もご飯(米)と一緒に食べることで塩分も薄まります。和食(玄米菜食)は腸内発酵を促して血液の汚れを解消してくれるばかりか、正常な血液を造る原点になります。発酵食品に含まれる乳酸菌生産物質(発酵物質)は整腸作用だけでなく、女子栄養大学大学院の研究で、血糖値やコレステロール、中性脂肪を下げる効果や活性酸素の除去、免疫や肝機能の改善効果も確認されています。正常な血液が増えれば血液循環不良も改善します。最後に血液循環が悪くなる原因を7つ書きます。



●血管の総延長は10万km
(地球2週半)
●毛細血管の太さは
8~10μm髪の毛のおよそ
1/10

- ①貧血、②低血圧、③低体温、④多血症(赤血球が多い)、⑤高脂血症、⑥糖尿病、⑦筋肉の緊張(首の凝りなど)
- ⇒次号に続く



井草克一(ドクトルかっちゃん)
腸内フローラの研究42年/国際中医専門員
ラジオ大阪13141 OBC医療健康情報番組
パーソナリティ15年
「ドクトルかっちゃん笑顔で元気」
毎週水曜日17時45分~
アメブロとFacebookで毎週、
放送記事と音声データを更新
しています。



文・井草克一(ドクトルかっちゃん・株式会社ビオネ)



オーガニック・無添加食品専門商社

Macrobiotic Facilitator

株式会社 **ビオネ**

〒540-0021

[本社] 大阪市中央区大手通2-2-7

TEL: 06-6945-0511 FAX: 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・特栽培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。国産品優先で幅広く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)

愛媛

にのらく茶園

意外と知らないお茶のマメ知識

こんにちは。愛媛県内子町で有機栽培の紅茶・緑茶づくりに取り組んでいる、にのらく茶園の東(あずま)と申します。今回は紅茶と緑茶の歴史についてご紹介したいと思います。



世界では緑茶よりたくさん飲まれている紅茶ですが、その歴史の長さは緑茶に軍配が上がります。緑茶の起源については諸説ありますが、少なくとも紀元前には中国で飲まれていたようです。ただ、当時は今のよう

うに飲み物としてではなく薬のような扱いで、上流階級の人だけが手に入るものでした。この頃からお茶の効能は知られていたんですね。唐の時代になるとお茶は飲み物として中国国内に広まっています。世界最古のお茶の本といわれる「茶経」もこの時代に記されます。そのお茶がヨーロッパに渡るのはいくつかの世紀後、17世紀になると世は大航海時代。最初に中国のお茶をヨーロッパに持ち込んだのはオランダと言われていますが、意外なのはそのお茶は長崎の平戸で購入したものであること。つまり、お茶は日本からヨーロッパに広がっていったんですね。

では紅茶はというと、これも諸説ありますが、中国福建省の武夷山という所で17世紀中頃から作られていた武夷茶(ぶいちゃ)が起源と言われています。ちなみに紅茶は英語でblack tea、緑茶はgreen teaと呼ばれますが、茶葉の色によって呼び方を区別していたそうです。1721年の統計資料に「black tea」という名前があることから、その頃に紅茶がヨーロッパに輸出されたと考えられています。紅茶はヨーロッパの上流階級を中



安全な衣食水のご相談は

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 (祝営業)

心に広まっています。日本で初めて紅茶を飲んだのは貴族でも武士でもなく、なんと船の船頭さんだったそうです。大黒屋光太夫という方で、井上ひさしさんの著作『おろしや国酔夢譚』でも描かれ映画化もされています。漂流してしまった船が命からがらロシアにたどり着き、そこから波乱万丈あり、最後には時の皇帝エカテリーナ二世に紅茶をごちそうになり、無事帰国されました。興味のある方は小説、映画をどうぞ。お茶の歴史は長く、伝説のような逸話もありますが、知ればお茶の味わい方も変わるかもしれません。

国産有機紅茶・緑茶の専門茶園 にのらく茶園

公式サイト: <https://ninoraku.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/ninoraku.organic/>



<事務所>

〒540-0005

大阪府中央区上町C-6ロフト上町1001

TEL: 06-7777-4392

FAX: 06-7777-4392

<圃場・加工所>

愛媛県喜多郡内子町

文・東 晃佑(にのらく茶園)

奈良

村上メリヤス

綿栽培日記⑤

綿と種を分ける作業で活躍の「綿繰り機」

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。

2022年新しい年を迎えても、畑のコットンボールは弾けていましたが、2月上旬の収穫が今年度最後のものとなりました。夏から冬になるまで、たくさんの綿が収穫できたことに本当に感謝しています。

さて、しっかりと乾燥させたあとの綿は、綿と種を分ける作業に入っていきます。綿に包まれているような種ですが、綿毛とくっついているので、手で綿を引っ張って種だけを取り出すとなるとけっこう時間がかかってしまうんですね。そこで登場するのが「綿繰り機」です。手動タイプと電動タイプがありますが、原理はほぼ同じ。2つの筒っぽのローラーを動かすことで、その間に綿はぺたんこになって引っ張られるようになって

いくのですが、種はローラーの間を通過することはできないので、手前に種だけが残る。手動タイプはハンドルを回すので長い時間ですと体力も必要ですが、電動タイプはローラーに綿を近づけると、吸い込んでくれるので随分と楽です。



手動タイプの綿繰り機

年に数回ですが、私共ではイベント出店の際に、手動タイプの綿繰り機で、実際に綿と種がどのように分けられるか、そして、綿がどのように糸になっていくのかの体験をして頂いております。子供さん達に、植物の綿がお洋服になっていくんだよということを知ってもらえればという



電動タイプの綿繰り機

気持ちで始めましたが、意外にもとても興味津々に体験して下さる大人の方が多くて驚いております。それらの体験を通して、自分の身にまとうものの素材に関心を持って頂けたら嬉しいですよね。いよいよ次回は綿が商品になりますよ。最終回となりますので、どうぞお楽しみに。

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

nekko-ya
根っや

営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日

<https://www.facebook.com/nekko-ya/>

<https://nekko-ya.shop-pro.jp/>

大阪府柏原市大正3丁目 1-35 / TEL&FAX 072-972-0467



大阪

自然食品Aina

あーいいなあ！！畑に行こうと。

「ほんまに猫の手かりたーい！！」じゃ、わたしが行くヨ。と、早起き得意の(実は反対)日曜日の朝、ジリジリッ鳴って飛び起き。でも朝ごはんはしっかり食べる。「お日さん上がってから来てね」と、言われた通り(素直ですから)菊芋畑に到着。芋は見えない(あたり前、土の中)。枯れた細い枝がいっぱい。畑には見えん？荒地みたい(失礼ゴメン)な中に、白い物がちよんとある。なんやあれは？？あーいてやさん(ふふふ自然農園)の頭。(別名えべっちゃん。いつもニコニコしてる)

「早いなあ」いやいや早くないで。「何する？土掘りはあかんよー。5分もせんに腰アカンようになるよー」わかってる！「掘り出した菊芋洗って、切り取ったところ赤くなってるからはさみでチョッキンしてきれいにして、こんな風にして」うん、わかった。まかしといて！！(ちょっとエラそうに)。掘る人、洗う人、これで体制バッチリ。洗う人がんばらにや(私やん)。

そやけど、菊芋食べ方わからんなあ？見た目は土生姜とよう似てるけど。「食べ方はね、ちょっと干して皮ごと素揚げ、丸のまま醤油、酢、みりんに漬けるとおいしいよ。保存できるし、おかず少ない時ええよ、やってみて。チップスも糖尿病の人に人気あるよ。」後日、作ってみたよ。味はごぼうに近いね。美味。菊芋は生姜よりもっと密々の形。

さーやるぞー！畑の横の井戸水使って、ホースでジャービヤーシューっと。菊芋のねじれてすきまに入り込んでる土を水圧で飛ばしていきまーす。カンタンやん。土とれたっ。ひっくり返す、エッ！土いっぱいついてる。キャー！アカンアカン。ちゃんと落とさな、プロ意識がメラメラ(どのつく素人です)。アッ、足元ピチャピチャ、でも大丈夫!! いてやさん、これ履いてって、紫色の長靴(自分ではチョイスしない色)。はいったけど〜小っちゃすぎ、パツンパツン、ロボット歩きやよ〜。でもそこは我慢我慢、お借りしてるのだから(意外とガマンするタイプ)。あっ、ピフォアアフターの証拠写真とつとこ(ちゃんと働いてると自己主張)。コンテナの菊芋きれいになった。



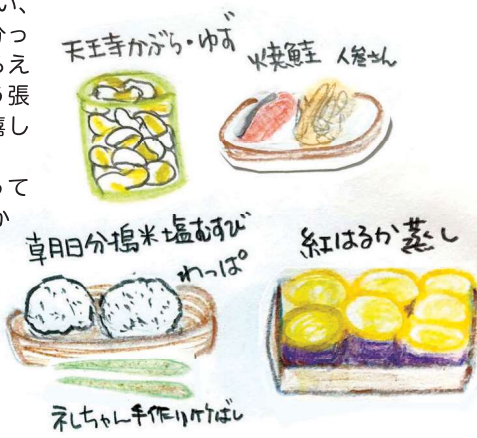
次は、水切り、お日さんにたすけてもらおーと。さてと、次は畑のすみに風呂椅子が用意されてる(ここで風呂は入らんよ〜、ちがうやん)。椅子にして、菊芋の赤くなってる所(赤くなるのはポリフェノール)チョッキンチョッキンするの。コンテナの置き方考えないと。腰が〜ってなってきた。アカン考えろ！全集中(どこかのセリフ古)、仕事ハカドル、ハカドル。一個ずつ表裏チェック、隙間にはさまった土どうしてもとれないよ、どうするの？

「もう一回洗ってきれいにするねん。きれいに掃除できたらコンテナに少なく入れてお日様にほしてね。」素人の考え、風吹いたら早く乾くやんって思ったら、「あかんねん、吹き過ぎたら菊芋の表面がへんになってしまうねん。乾き不足やと、送った先でカビ発生になってしまったりとか、色々あるねん。土付いてもクリームにならないとこもあるしね。だから私の気持ちできれいにしようと思ってやってる、それだけ」と、いてやさん。コンテナがどんどん増えていく。うれしい。そろそろ終わりが見えてきたぞー。ええ天気で菊芋もええようにかわいてきたよ。ちょうど良いとこでいてやさんの声。

この日のお弁当

お昼やねー！ はい!!! お昼もってきた？ はい、持ってきてないよ!(元気よく)「私のおにぎり半分っこしよう」おーやさしいなあ。二人で口をそろえて「外で食べるのいいいなー」おにぎりほう張りながら深い深い話し。一緒に手伝いできて、嬉しい、楽しい時間、お天道さんのごほうびやね。

膝にパッドを付け跪きながらもくもくと掘って洗って再度チェックして、ちょうどいい具合に乾かして、段ボール箱に梱包して出荷となる。こんだけ手がかかるんやと、やっと体でわかった。これ植えて、育てる作業はぜんぜんやってなくてこれだけ大変なんやと。(育てていく楽しみもあるかー)でも、知らなかったなあ〜。反省や。そして、みんな農家さんエライなあ。おかげで美味しいの食べさせてもらってる。感謝。自然農法栽培のふふふ農園さんの畑でした。猫の手になったかなあ〜？ 笑



文・岩崎恵(自然食品Aina)

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

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

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/

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/