



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
9月24日・10月22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



丹波篠山 人里離れた農村にて おくも丹波黒豆肉粽(ちまき)

京阪神より約1時間の「丹波篠山」は都会からのアクセスも良く、自然がいっぱいで味覚の街と人気の田舎です。私がお大阪からこの丹波篠山へ移住したのは9年前の2013年。長女が小学校に進学するタイミングでした。田舎暮らしがしたいという夫に流されて、特に思い入れもなくノリで引っ越し。ちょうど3人目を出産し、仕事復帰にも潮時を感じていました。

それまではミナミで居酒屋やバーを経営していましたが、夜の繁華街からはかけ離れた山だらけの田舎暮らしがスタート。初めての借家は駅も近く夫の通勤圏内だったため、特に不便もなく自然に囲まれた子育てを楽しんでいたものの、景色に見慣れたころにはだんだんと欲が出てくる。「せっかく田舎に来たからにはド田舎を極めたい」と、薪と井戸の生活を目指すようになりました。丹波篠山市内のポツンと一軒家を探す日々。各集落の奥の奥まで見て回り、空き家を見かけては「この家の持ち主さんは?」と尋ねて回るという途方もない家探し。おかげでいろんな地域に顔見知りが増え、1年ほど経った頃に入居して今の家が見つかりました。

丹波篠山の端の端、すぐ次の角は京都府。下水道もつい最近通ったというような究極の過疎地です。周辺ほぼ築200年超えの茅葺き古民家のなか、うちは築100年と「新しい家」! 子供3人いる家族が引っ越してくるといふ噂に地域が沸き、村では初の移住者ということでも歓迎されました。薪風呂と井戸水、おくどさん、広い



敷地の草刈りの為にヤギを飼い、畑はいくらでもあります。最初の3年は冷蔵庫とテレビも無し生活。家族との時間、村人とのふれあい、工夫した暮らし。昔々の人の営みをじっくり体験しました。子供の成長と共に少しずつ現代に沿った生活に戻してきましたが、ひとつひとつ便利を導入するたびに文明の喜びと感謝を味わいました。先代のおかげで今の便利で幸せな暮らしがあるという事を心底実感しています。

飲食業が長く調理師ともあり「地元の食材を使ったメニューを作ってほしい」というオファーが度々あり、丹波篠山特産の丹波黒大豆の料理をいろいろ開発。その中で2014年に商品開発した「丹波黒豆肉粽」は地元新聞などに取り上げられ、市内外のイベントやフェスなどで人気を集めました。

誰にも知られていない過疎地で、まじめでやさしい人たちが作った黒豆。コツコツと向き合って、近所の人たちで励ましあって、素朴で、「消毒してない家用やから虫食っとんに」なんて、無農薬の価値も分かってないくらい天然素材。よりたくさんの人に食べてもらいたい。より遠くの人に知ってもらいたい。平成から令和

に元号が変わり、篠山市も丹波篠山市に市名が変わり、そのタイミングと同じくして未来への希望を込めて製造・販売所を起業しました。

「丹波黒豆肉粽(ちまき)」は特産の丹波黒大豆、地元産のもち米を使用。他にも具材がごろごろ入った具沢山贅沢ちまきです。トッピングに黒豆きな粉をかけるのも個性的。独身時代からアジアを旅して周り、お気に入りには「台湾」。特に台湾では必ず寄る粽店があり、その地域の特別な製法で作られるのをすぐそばで眺め、

身振り手振りでも教えてもらいました。台湾南部の伝統製法で、生米から長時間茹でて作るこの粽は、竹皮の抗菌効果で南国でも常温保存できます。そのため、我が家では割とポップな料理でした。

冷蔵庫がない暮らしをしたおかげで保存食や加工食品のアイデアはどんどん沸きます。ガスはないけど薪は無料なので8時間煮込むのもそんなに手間暇も思わず、すとの間に、便利なシステムキッチンではそう簡単に作らないものを簡単に作るようになっていたという訳です。もち米はもちり、黒豆はほっくり柔らかく、ほろりととろける豚角煮。従来の蒸籠で蒸すちまきとは違い、独特な食感のちまきに仕上がっております。もち米は地元の契約農家さんに年に約2tお願いしています。契約農家さんはそれぞれ80歳を過ぎましたが、「この粽を宇宙食にしたい」と話すと驚き笑い、そのうちそうなると信じてこの粽の為に新たに有機栽培にシフトしてくれました。そしてなんと信じられないことに、近所に若い方のお店が数件できました。山の中の田舎の過疎地でも、未来に夢と希望をもって生きています。皆様ぜひ機会があればお店にもお越しください。



もを簡単に作るようになっていたという訳です。もち米はもちり、黒豆はほっくり柔らかく、ほろりととろける豚角煮。従来の蒸籠で蒸すちまきとは違い、独特な食感のちまきに仕上がっております。もち米は地元の契約農家さんに年に約2tお願いしています。契約農家さんはそれぞれ80歳を過ぎましたが、「この粽を宇宙食にしたい」と話すと驚き笑い、そのうちそうなると信じてこの粽の為に新たに有機栽培にシフトしてくれました。そしてなんと信じられないことに、近所に若い方のお店が数件できました。山の中の田舎の過疎地でも、未来に夢と希望をもって生きています。皆様ぜひ機会があればお店にもお越しください。



おくも丹波黒豆肉粽(ちまき)
兵庫県丹波篠山市福井26
TEL:079-506-1971
営業時間:10~18時・月曜定休
<https://okumochimaki.official.ec>

文・仲谷佳子(おくも丹波黒豆肉粽(にくちまき))



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ご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

アンチエイジングの基本は4つ ～りん添加食品は食べない等の食養生～

アンチエイジング「いつまでも若くありたい」子供の頃は考えないけど、いつしかみんなが思う事です。

寿命の短いネズミや長生きする象や長寿の亀などの動物の違いは何でしょうか？

実は血液中のリンが多い動物は短命で、リンが少ない動物は長命なのです。動物の寿命を比較すると血中リンの含有量と相関関係があります。体内のリンの増加⇒老化が加速され、骨粗鬆症、血管石灰化、動脈硬化の原因になります。私たちは食事でリンを摂取しますが、腎臓の働きで尿となって排出されます。汗ではリンは排出されません。という事はリンの多い食品ばかり食べていると腎臓に負担がかかり、病気になる可能性もあります。そうなれば、体内のリンの濃度が上がり、寿命も短くなっていくかもしれません。食品から摂取するリンは、有機リンと無機リンがあります。有機リンは乳製品や肉類に含まれる動物性と大豆などに含まれる植物性があります。

様々なTV番組で長寿の為に蛋白質の摂取を勧めています。「肉を食べなさい」と言われますが、動物性のリンは吸収されやすく、逆に寿命を縮めているかもしれません。大豆などの植物が含有するリンはあまり吸収されず安心です。特に気をつけないといけないのは無機リン含有食品です。加工食品の食品添加物として使用され、カップ麺、ベーコンやハムなどの加工肉、竹輪、蒲鉾などの練り製品など、様々な食品に使用されています。もちろん使用していない練り製品もあります。無機リンは動物性よりも吸収が良く、何と90%も吸収されます。加工食品の原材料表示を見て、リンの文字が無いか見て頂くと無機リンを含有しているかが分かります。化合物ですのでリン酸塩などの添加物として表示されています。水溶性なので食べると直ぐに吸収されてしまいますが、無機リン化合物を軽減する方法があります。竹輪など食材によっては調理前にボイルすれば、リンやカリウムの含有量を減らす事が出来ます。おでんなども良いかもしれませんね。

アンチエイジングの1番目はリンの摂取量を減らす事です。2番目に重要なのは、体の細胞内のエネルギー生産工場「ミトコンドリア活性」に必要な5-ALA(5-アミノレブリン酸)です。

人の体内産生のピークは17歳です。つまり加齢によって減少していきます。

それを補うのには、納豆、漬物などの発酵食品がお勧めです。その他、鉄分(非ヘム鉄)の含有量の多い植物を食べる事です。鉄分、ミネラルの宝庫と言われる植物は、北海道の厚岸湾などに群生する植物「アッケシ草」です。



海草物語の主原料
アッケシ草

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



ホウレン草の仲間ですが、海水の浸透する湿地帯に生息し、海水を吸い上げて海水中の鉄分、亜鉛など全てのミネラルや海水酵素を凝縮しています。

3番目は細胞の糖化予防です。AGE(終末糖化産物)を作らない事。簡単に言えば、糖尿病にならない食養生です。予備軍の方も要注意(終末糖化産物)は作られています。空腹時血糖値基準値は110未満ですが、90以上は糖尿病注意報。95以上は糖尿病予備軍。100以上は血糖値スパイク(食後の血糖値の上昇)を起こし、糖尿病発症の可能性もあります。食品に含まれるAGEもあります。糖質+蛋白質+加熱した物。具体的には小麦粉+卵を加熱した食品です。いっぱいありますね。そういう食品を食べる時は、食物繊維の多い野菜や海藻類を食べて吸着排出する事が重要です。

4番目は活性酸素を減らす事。活性酸素は細胞や遺伝子を傷つけます。さらに全ての細胞の表面には、先ほどのAGE(終末糖化産物)と結合する鍵穴(RAGE=レイジ)が存在し、AGEがRAGEと結びつくと細胞に慢性炎症が起こります。その過程でも活性酸素が産生され、活性酸素によって局所でAGEが作られ、鍵穴RAGEも更に増えます。つまり、「糖化でAGE増加」→「酸化が進む」→「活性酸素の増加」→「慢性炎症」→「活性酸素産生」→「AGE増加」という悪循環が生じます。

活性酸素はDNA(遺伝子)に損傷を与えます。どれぐらいのダメージを受けているかは、病院で保険外の検査・8-OHdG(エイトヒドロキシデオキシグアノシン)の検査で白血球の遺伝子の損傷具合が分かります。健康な腸内フローラを造れば、腸内発酵が進み、腸内で水素ガスが発生して活性酸素を除去してくれます。1gの糖質が腸内発酵⇒200ccの炭酸ガス+50ccの水素ガス⇒活性酸素の分解。お米、穀類(豆類、さつまいも)、みそ汁、発酵食品、豆類、野菜、海藻、根菜類、小魚、ゴマなど、昔から日本人が食べてきた食品が日本人の腸内フローラを元気にしてくれます。その理由は、皆さんの腸内細菌は先祖代々遺伝して受け継がれてきているからです。



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1314 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)

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/

オーガニック・無添加食品専門商社

Macrobiotic Facilitator

ライオン株式会社

T540-0021
[本社] 大阪市中央区大手通2-2-7
06-6945-0511 06-6946-0307



大阪

寺岡自然農園

岸和田で自然農法を楽しむ

「ええとこでしょ、最高の景色です」と。遠く左には淡路島、明石大橋、神戸、右にはアベノハルカスと大阪湾を一望。岸和田市の山手、寺岡自然農園、寺岡一郎さん(71歳)を訪ねた。農業をやりだして18年、今は80種の野菜等を育てている。なぜ畑をすることに?の質問に、「軽い気持ちだった」と。

以前は企業のサラリーマン、ビルや工場の建設に一級建築士として現場で長年指揮をとっていたそうです。そして現場から内勤に変わり、2年間自分には向いて

ないと思い続けていた。ちょうどその頃、会社から早期退職制度が発表されたのを、チャンスと思い、一番手を挙げ早期退職します。52歳でした。だいぶ後になってから、奥さんはこの時のことを、ちょっとした間好きなことしたら、またどこかへ再就職するやろう、ぐらいにしか思ってなかったようです。

なんとなく、農業がええなあと思ってた寺岡さん。そして奥さんの家庭菜園を手伝いを始めだします。だんだん農業のことをもっと知りたくなってくると、畑も広げたいと思い、大阪府管理整備中の畑を借り入れたいと問い合わせますが、経験者という条件がついてくる。すぐに近くの大きい米農家さんで3ヶ月の研修を受ける。そこでは農作業(慣行栽培)や収穫イベント、販売など一通り学び「自分では、わかったつもりになってました」と。最初から農業は使いたくないと思い、ボカシ、堆肥を畑に入れてやりだした。間もなく、近所のみかん山も預かってするようになり、この持ち主さんが自然農法でみかんを育てていたのが縁で自然農法の見学に行くようになる。それで、より悩みだす。自分の畑は、有機栽培をやっても病気もあるし「何が本物だろうか?」と。模索中に奈良県桜井市の川口由一氏(自然農)を知り、すぐに見学に行った。川口さんの田んぼを見て「うわっ!!」畑を見て「!!」何もかもが生き生きしてる。ワクワクが止まらない。早速、赤目での研修に参加。勉強用に田んぼを一区画借りて、種蒔きから収穫までをやり、合わせて野菜の育て方、農具の使い方など行くとたびに教わった。今までは化学肥料はすぐ効くが、有機肥料は中々効かない、草は邪魔でしかなかったから刈って敷き草にする。と、そう思っていた。川口さんは「草、虫は敵にはしない」と。今までの疑問が解けていった。草は畑の土を覆い、乾燥や寒さから守る。草は自分が生きるために地中深くから水を吸い上げ朝露となって地表に水を与えてくれる。今、私達が食べている野菜も、元々は草だった。食べられる草を食べてきて今がある。動物は動物の食べる草があり、虫は虫の食べる草がある。草も野菜も共存。



好奇心いっぱい免許取って1年



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/>

えっ?草に養分を摂られてしまわないのかなと思う。作物が小さい時は草に負けないように丁寧に草を刈る、刈った草はそこに敷いておくと時と共に朽ちて養分になる。一生が終わった草は小動物や微生物のえさになり、根っこは地中に隙間を作り、土をふかふかにしてくれる。草の中には、たくさんの生きものが住み食物連鎖を行い自然のバランスを保っている。おかげで、人はそれを見守り、手助けするだけで、農薬や肥料もやらずに作物を育て収穫する。文字にすると数行で終わってしまうが、寺岡さんが自身のものにするには時間が要った。



自然農法の畑を志した当初は、農業の知識、知識と思って取り組んでいたもので、常に追われていた。あそこの草刈りせなあかん、次はこれ、と言う風にイライラしていた。当時、畑も2町(6000坪)借りていたのでたいへん。試行錯誤しながら手いっぱいになって、目の行き届かない畑もでてきてね、そんな中、勝手にこぼれ種(自然に落ちた種子)からみごとなかぼちゃが実ってくれていた。「これやんか!!」と、自然農法でやるのがわかった。川口さんの農法やりだして7年過ぎる頃から作物と草や虫、土などの循環が良好になってきた。「いろいろ遠回りしてきたと思うね、それも良かった。それに奥さんが出荷作業とSNS担当やってくれるから畑のことに集中できてきたんですわ」と。「畑の様子を見ながら農作業するのはほんま楽しい、やらしてもらって生きてる充実感がある。農業はしんどい仕事ではないです、もっと若い人達が知ってくれたらと思う。世の中の不安定な流通や価格高騰などに影響されることなく、毎日畑に来るのが楽しい」と。

以前、畑見学に来た青年がちゃんと自然に沿った農業をやっているのを見て嬉しかったと言われます。農業をやりたいと思っている方、寺岡自然農園さんの畑見学希望する方は問い合わせしてみてください。



寺岡自然農園
大阪府岸和田市北阪町566
問合せ:「寺岡自然農園」で検索

文・岩崎 恵(自然食品Aina)



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

安全な衣食水のご相談は

大阪・泉佐野
ナチュラルマルシェ 

大阪府泉佐野市長滝 1528
TEL: 072-465-0828
OPEN11:00~17:00 定休日: 月火水(祝営業)



大阪

自然食品の店 グッドヒル

入浴の効用～体温をあげて免疫力を高める～

2年以上も続く流行病のせいで、商業施設などにはすっかりおなじみになりましたが、モニターが付いた自動で体温を測る機械が設置されています。ポーッと見ていると、ほとんどの方が35℃台です。まあ、簡易な物だからと思うのですが、医学大辞典では日本人の平均体温は36,89±0,34℃とされています(こちらは1957年10代から50代の健康な男女3千人を対象にした調査)。分布図を見ても全体の7割は36,6～37,2℃の間にあります。約60年前の調査では平熱37℃に近い人が当たり前たくさんいました。

ところが最近では平熱が36℃以下の低体温の人が増えており、それが原因で免疫力が下がっていると言われてます。低体温の背景にはストレス、食べ過ぎ、水分の摂り過ぎ、運動不足があげられます。私たちの体は36,5～37℃で最も働くようにできています。低体温が続くと肌荒れ、歯周病、便秘といった軽い症状からアレルギー症状、糖尿病、がんなどの病気を発症しやすく、悪化させる危険性があります。特にがん細胞は35℃台の体温が最も増殖すると言われてます。

健康で病気になりにくい体を作るには体温を上げる事です。もっとも良いのは運動をすることによって筋肉をつければ基礎代謝が上がり体温は上がります。でも、自分も含めて99%の人はほぼ筋肉をつけるようなトレーニングはしません。食べ物で冷えない物食べないようにするのもありますが、それは置いていて、入浴を有効に使いましょう。お風呂の湯船に10分浸かると体温は1℃あがります。季節にもよりますが41℃のお湯に10分ゆっくりつかって下さい。私は、やはり病が始まってから、毎日40～41℃のお湯に15分浸かっています。毎日1回入浴で体温を1℃あげて免疫力を高めましょう。

もしも体温が1℃下がったら?

免疫力37%低下
風邪や病気にかかりやすく治りにくい

基礎代謝12%低下
代謝が低下し、体重が増えやすい

体内酸素の働きが50%低下
栄養の消化やエネルギー生産力が低下

ガン細胞は低体温を好む
特に35℃を最も好み、39.3℃で死滅する

- 40.0度 がん細胞死滅 (菌やウイルス・ガンは熱に弱い)
- 37.5度 菌やウイルスに強い
- 37.0度 体内酵素が活性化
- 36.5度 健康体温
- 35.5度 排泄障害アレルギー症状
- 35.0度 がん細胞活性化

※行田総合病院より引用

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)

和歌山

オーガニックマルシェ

コロナ禍で思うこと

ひとりひとりの本質があらわになる時代になった。口で何を言っている、文字で何を書いている、その人の在り方をあらわにする。お金が関係すると、それがより濃く現れる。約束を守らないひともいる。自分が損をしたくないから、他人に負担を強いるひともいる。屁理屈を並べて自分を正当化しようとするひと。損得勘定や勝ち負けに執着するひともいる。自分さえ良ければいいひと。いろんなひとがいる。そんな人と関わってしまった時に、「自分はこう在ろう」が見えてくる。どんな人であっても、どんな事であっても、自分次第でそこにはたくさんの気づきや学びがある。気づきや学びがあれば、自然とそこにありがたうと思える。人との関係性の中でいろんなことが見えてくる。視線や口調や表情からもたくさんのメッセージを受け取ることができる。子どもたちが人との関係を学んでいくためには特に大切なことやと思う。

表情が見えなくなって3年目。いつまで続けるんだろう。何のための布切れなんだろう。やらなければならないもっと大切なことがあるのではないか。命が大事。呼吸が大事。生きていく上で呼吸はなくてはならないもの。その呼吸を深く吸ったり吐いたりできているのだろうか。3年前は気持ちよく出来ていた呼吸は今どうなっているのだろうか。

生きていく上で本当に大切なことはいつ学ぶのだろうか。子どもたちは本当に大切なことをどこで教えてもらうのだろうか。大人たちが教えるとしたら、その教える大人たちは、何を、どんな風に学んで、何を、どんな風に子どもたちに教えているのだろうか。教える大人たちは何を大切にしているのだろうか。わたしたちは子どもたちに口や文字で何を教え、行動で何を教えているのだろうか。そして子どもたちは大人たちが創り上げたこの世界の中で、何を学び、何を大切に、どんな大人となり、ひとりひとりがどんな世界を創り上げて生きていくのだろうか。

文・寺下友紀子(オーガニックマルシェ)



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西 1-1-7 TEL: 073-427-3100
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日



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・特製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)

オーガニックダイアリー 作:吉岡かな

単細胞






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