



毎月第4土曜日開催  
**すみすみマルシェ**  
2月25日・3月25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

## 和歌山 大地の呼吸をとりもどす もりびと ドキュメンタリー映画「杜人」 イノシシが先生と言う造園家に3年間密着



飛び回って活動中。中学生の頃から人と自然をつなぐ仕事をしようと決めていたと。大学は理学部地理学科・自然地理を専攻、在学中に各地の風土を体感するために一年かけ徒歩で日本一周の旅に出ている。

1984年、世の中は大量生産、大量消費時代に造園の仕事を始めだした矢野さんは一言いわれる。「なぜ木が枯れるのか、息がでなくなるのか、なぜ傷むのか、それを大事に追ってたら矢野くん業は成り立たない、つぶれるよ」と。

植物は枯れるから

### 宣伝費用を募るクラウドファンディングで初日に目標額を達成、最終達成率495%に上った話題作

昨年の秋、和歌山県白浜でイベファーム(自然栽培農園)主催による自主上映が開催された。上映後、前田せつ子監督、矢野智徳さん、温野まきさん司会によるトークショー。

前田監督は矢野さんに初めて会った時の衝撃を忘れないと、「虫たちは葉っぱを食べて空気の通りを良くしてくれている」「草は根こそぎ刈るから反発していっそう暴れる」「大地も人間と同じように呼吸している」と。前田監督は、この出会いから4年、何も無い所からスタートし、とにかく追いかけていっばいっばい撮った。3年間で500時間撮り、泣く泣く削ぎ落とし101分の映画「杜人」が完成した。



矢野智徳さんは造園業30年以上のキャリアを持ち、植物や大地を治療する医者「環境再生医」と呼ばれ全国を

商売になるという考え方が造園業界を覆っていた。この時が矢野さんの造園の出発点だったと、「自分に、つぶれるまでやってみればいい、ほんとうにそう思ったんです。なぜ植物が傷むのか、同じ東京でも動植物が育ったり育たなかったりするの。それを追おうと、自分の中で大事に追うんだという課題を持って各現場と向き合っていくうちに、結局みえてきたのは、この「大地の再生」でやっている空気と水の循環。絵に描いても見えない世界ですよ」と。

上映後スライドを使っつての話。約4年前、北海道胆振東部地震(いぶり)大規模な土砂崩壊が写し込まれた。矢野さんも被災現場に入った、くさい、膿のような臭いがするとボランティア活動中の皆も口をそろえた。この臭いは、グライ土壌化したのが原因、大地の水脈は人の体にたとえると、血管のようなもの、大地の中にも動脈から毛細血管まで様々な脈が流れ、関節に当たる部分が点穴。どちらも元々大地に備わっていた。それが空気や水を循環させている。

国土開発が進められ、道路、ダム、砂防ダム、コンクリート溝等々が造られてきた。これらの人工物で便利にはなってきたが、大地の水と空気の流れを堰き止めている。(※続きは4ページに掲載)



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

### 花粉症の予防と対策 ～食養生と首の指圧とストレッチ～

2月下旬ぐらいから花粉飛散のシーズンになります。今年は昨年よりもかなり多い様です。花粉症の方は外でクシャミをするのも気が引けますね。花粉症の症状は、クシャミ、鼻水、鼻づまり、目やに、目の痒みです。コロナは軽度の鼻水や鼻づまり、咳の痛みや頭痛、発熱でクシャミは出ません。周りの人の視線が気になる方は、マスクに花粉症と書いておけば如何でしょうか？

花粉症の方は、今から予防対策を始めてください。花粉症は低血圧で血液循環の悪い人に多い症状です。低血圧の人は首の



コリがあり、首から上の血液循環が悪いのも原因の一つです。症状が出始めると、クシャミやイライラで首のコリが更に悪化して一層血流が悪くなり症状も悪化します。症状が出た時は、首のコリを解すと少し楽になりますし、鼻の通り

も良くなります。肩甲骨を解すストレッチと首の指圧をしてください。肩甲骨が浮き上がるイメージで肩を大きく20回、廻します。両手の人差し指から子指までを組んで、首の後ろに持って行き、親指で首全体を1カ所5秒ずつ指圧して下さい。その後は、ゆっくりと首を廻す事。次に首を右に倒して右手で頭の天辺を押さえて更に首を倒してから、左肩を下げる为首筋が伸びます。左側も同様にして下さい。鼻の周りや、こめかみの周囲のマッサージも有効です(目もスッキリします)。首が冷えても症状が悪化しますので、冷やさない事と温める事も重要です。

昔は花粉症の人は少なかったです。花粉症が増えたのは、腸内フローラの悪化と低血圧の人が増えたのだと思います。一般的にアレルギーの原因は、食生活や化学物質による腸内フローラの悪化が原因といわれています。皮膚や粘膜のトラブルは腸の粘膜の状態を表しています。花粉症や鼻炎を発症する人は鼻の粘膜に傷がありますが、血流が悪いので修復する為に必要な栄養と酸素が不足し、傷から花粉などのアレルゲンが侵入してアレルギーを起こします。食事は和食中心で、朝は温かい味噌汁にレンコン、生姜の粉末を入れて飲んでください。冷たい飲み物と砂糖の多い甘い物、その他、炒め物、揚げ物、焼き肉、焼き鳥など、高温調理で酸化した油は症状が悪化する原因の一つです。調理は煮物や焚き物、蒸し物が良いですね。症状が出たら甘い物、油物や肉料理を止めてみたら如何でしょうか。腸内フローラを元気にする為に、根菜類、海藻類などの食物繊維や日本古来の発酵食品に含まれる乳酸菌発酵物質を食べる事や「乳酸菌生産物質」の健康飲料、ビートオリゴもお勧めです。乳酸菌生産物質は、飲んで短期間(1~3日)で楽になる人もいます。乳酸菌生産物質は、本当は毎日ご愛用頂き



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**

ホームオパシー 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

たいのですが、この時期だけ飲んでいる人もいます。花粉症、その他アレルギーの根本解決は、体質改善です(腸内フローラを発酵型にする事)。

貧血、低血圧の方は花粉症以外に様々な病気のリスクがあります。毛細血管が少なく、鉄分不足、体内酸素不足の方が多です。血液総量と筋肉に酸素を蓄える蛋白質「ミオグロビン」が増えれば、首のコリなども楽になります。乳酸菌生産物質と非ヘム鉄の植物ミネラル食品の栄養機能食品(鉄)の併用がお勧めです。食の原点は和食「和食」は日本人の伝統的食文化です。和食は多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重です。玄米や7分づきのご飯も食べてくださいね。先祖代々、お米を食べてきた日本人。ご飯は小腸の乳酸菌が発酵する為にも必要です。戦前の米の消費量は1人年間160kg、1日約440gでした。昭和30年代からのパン食の普及で、昭和61年(1986年)71kg、現在54kg以下(1日150g約1合以下)です。パンや麺類、パスタなどを食べてお米は殆ど食べない人もいます。そういう人は貧血、低血圧、低体温の方が多様ですね。毎年、花粉で悩んでいる人は、今日から予防に努めてください。肩甲骨のストレッチと首の指圧と食養生です。



### オーガニックストーリーから新春プレゼントのご案内



「乳酸菌生産物質バイオネA」  
スティックタイプ(18,360円)を  
3名の方にプレゼントさせていただきます。  
下記にお葉書にてお申込みください。

〒564-0053 大阪府吹田市江の木町9-23  
(株)バイオネ内オーガニックストーリープレゼント係まで。

※ご住所、お名前、電話番号もお忘れなくご記入ください。



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・株式会社バイオネ)

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

**バイオ株式会社**

〒540-0021  
[本社] 大阪市中央区大手通2-2-7  
☎06-6945-0511 ☎06-6946-0307

愛媛

## にのらく茶園

### 美味しい紅茶の淹れ方

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、べにふうき専門茶園「にのらく茶園」の東(あずま)です。今回は美味しい紅茶の淹れ方についてお話したいと思います。紅茶は日常で楽しむもの。あまり格式張って淹れる必要はありませんが、ちょっとしたコツで美味しくなるので気が向いたら試してくださいね。



良い茶葉から美味しい紅茶を淹れるには、しっかりと成分を抽出することが重要ですが、重要な3つのポイントが「水」「酸素」「温度」。まず水は、汲みたての水道水を使いま

しょう。日本の水道水はおおむね軟水ですが、軟水で淹れると口当たりが柔らかくて飲みやすく、水色も茶葉本来の美しい紅色が出やすくなります。言い換えると茶葉の品質がストレートに出るので、質のよくない茶葉だとエグ味も出やすくなります。和食など素材の味を楽しむ料理に適していると言われてます。また水に酸素が多く含まれていると蒸らす間に茶葉が上下に動いて(ジャンピングといいます)抽出されやすくなります。一度煮沸した湯冷ましは酸素が抜けているので、汲みたての方が良いです。

紅茶の成分は高温で抽出されやすいので、抽出が終わるまでいかに高温をキープできるかがポイントになります。冬はポットが冷えていて、そのまま注ぐとぬるくなりやすいので、事前

安全なお米・自然食品

# 根っや

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



にお湯でポットを温めておきます。抽出中はポットをタオル等でくるんでおくと冷めにくくなります。ティーコゼがあると便利です。

コーヒーの場合、抽出の最後のほうは雑味が出て敬遠されることもあります。紅茶の場合は「ゴールドドロップ(黄金の1滴)」と呼ばれ、美味しい成分が凝縮された極上のひと雫となりますのでぜひ最後まで注ぎ切ってください。

あとマメな方は水・茶葉の量と蒸らし時間を計ると好みの味を再現しやすくなります。でも大雑把に淹れて、日々味わいが変わるのもいいかもしれません。自分なりの淹れ方を見つけてください。

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

大阪市中央区上町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)

和歌山

## イベファーム

### 自然栽培でみかん本来の美味しさと持続可能な農業を、守り育てる

和歌山県海南市下津にあるイベファームを訪ねた。井邊博之さんを知ったのは映画「杜人」を主催されたのがきっかけです。

14年前、100年続く実家のみかん園を継ぐために通信関係の研究室での仕事をやめ、横浜からUターンしたそうです。そして、自然栽培に出会い各地へ特に熊本へみかんの勉強にきました。自然栽培はうまくいかない人も多いようだと言います。

みかんの木の寿命は約50年ですが、井邊さんが農園を継ぐ前は慣行栽培だったので、ここからの切り替えになります。同時に約40年経過してきたみかんの木が枯れだします。一年目で一カ所だけ肥料等も全て止めてみたが、以前の肥料が土に残っていたので、味も良いみかんになり収穫し、販売しました。しかし2・3年目からはみかんの味がおちていきます。そんな最中に4年目からは全ての山の畑、田の畑も自然栽培に切り替えました。この時から木の寿命もあるが1000本以上あった木が年間100本近く枯れていきます。田の畑での晩柑などもううまくいかない。試行錯誤の中、2016年矢野智徳さんのワークショップに参加し

ます。晩柑はるみなどの木の周辺に10カ所、深さ5cmくらいの穴を掘り、水と空気の流れをつくるなど色々手立てを試みている。葉の光合成を減らさないように、摂りすぎないように、根っこによって来るカミキリムシの幼虫を針金で捕ったり、風通しをよくし、株元を乾燥させたり。今も、奮闘中。色々やっていく中で、昔の人は自然とともに沿ったことがずっとできていたということも知っていきます。井邊さんは畑をしながら「以前は体が悪くなったら病院へ行行って診てもらってと思ってたけど体は食べ物がいじなんだと思うようになってきました」と。



大地と水と太陽と生物、自然の力と共にこれからもご夫婦でみかん栽培を続けて行かれます。イベファームで昨年未までに収穫した温州みかんを約1ヶ月蔵で熟成させた後、各方面に出荷中。甘夏や清見オレンジ、ジュースなども順次季節ごとに出荷していきます。

※問合せは「自然栽培農園イベファーム」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 (祝営業)



和歌山

# 大地の呼吸をとりもどす<sup>もりびと</sup> ドキュメンタリー映画「杜人」 ※1ページからの続き



ナウシカのよつな人に 出逢った。

コンクリート等の重みで圧縮された大地は空気が動かなくなると、長く無酸素状態が続き、嫌気性の微生物が働いて植物にとって有害な有機ガスをため込み泥土になる。これが独特の臭気を持つ。大規模な土砂崩壊地を直後に訪れるとグライ土壌の臭いがすることが多く、崩壊の原因が単なる豪雨などの天災だけではないことを物語っている。矢野さんは「土砂崩壊は大地の深呼吸、息をふさがれた自然の最後の抵抗」という。そして、グライ土壌はあらゆる生物環境の機能に問題をもたらしている(ただしこの臭いのもとグライ土壌は掘り返して酸素に触れることで肥沃化し、有用な肥料となる)。

体にあたる日本列島はどんどん傷んでいっている、ここまで災害がひどくなっているのに国土強靱化政策を通していっている。矢野さんが各地の現場に呼ばれ「大地の再生」講座を開催、自然にならう風の草刈り、風の剪定、表層の水切り等々を伝え、参加者は体験を通してそれぞれが感じ、共感し、「大地の再生」のネット

ワークを作り、講座やワークショップを展開中。矢野さんは「この環境改善っていうのは、どんなに私達が走り回っても叶うことではなく、でも、実は小さな表層から小さな移植ゴテ(スコップ)とノコ鎌で、身近な表層改善から空気や水を通す手作業をやっていただくと、それは流域に及んで海から山までの血管である大地に再生機能をもたらす、そういう方向が生まれてくると思うんですね。詰まった部分に、穴や溝を掘り、塞がないように有機物や、穴の開いた管を組み込むと、大地が呼吸を取り戻す。人が、1したらマイナス10になる負の連鎖、ここに人が手をいれてやるとケタ違いのプラスの連鎖をおこしてくれる。現場が教えてくれた」と。息をしている限り、まだ間に合う。

映画は各地で展開していく矢野さんと地元の人達を追っている。



トークショーでの前田せつ子監督と



トークショーを終えて和やかな表情の矢野さん

どんな世の中であろうとも、映画を通して森羅万象自分もこの中のひとつ自然って互いにちゃんとなりたっているんだと。観終って後日からじわじわと心に浸み込んできた。

静かでやさしい口調、はきこんだ作業着が年月と矢野さんを物語っているように思った。こんな人がおってくれたんだと。これからも、各地で上映、自主上映されていきます。

★「杜人」「大地の再生」で検索  
※参考資料:杜人ガイドブック

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  
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



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/>



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)