

会員投稿

## 健康は「自然農法」食品から(1)

太田市 村松 晴雄

幹事会で新企画検討

会員登録用紙

会員の皆様こんにちは。お元気でお過ごしのことと存じ上げます。

健康は、なんといっても (1)規則正しい生活 (2)適度の運動 (3)食生活 にあると思います。

私は、30年前より十二指腸潰瘍を患い、食事療法にて3回入院、ついには手術をして健康を取り戻しました。手術後より、我が家では「食生活の改善」に取り組み、市販の食品から自然農法食品へと、極力切り替えました。

「自然農法」産のコシヒカリ米・醤油・味噌・砂糖・自然塩・お茶・有精卵・調味料・各種油・豆腐・マーガリン等をM.O.A(株エム・オー・エー東京販売:熱海市にありますM.O.A美術館のグループ)より購入しています。

生野菜・果物についても、時々購入しています。ほうれん草・大根・トマト・胡瓜・みかん等の味覚は40年前の自然のままの懐かしい味なのです。

「水」については、自宅の太田市より50キロ先の埼玉県児玉郡神泉村矢納(城峯山)の「神泉水」(カルシウム等のミネラル分を適量に含む、秩父山系の古生層の中を通り、自然のフィルターでろ過、浄化された天然無垢の“生の水”)を月に一度、ポリタンクを積み、160㍑位(料金無料)採水に行きます。神泉村の「水」は、関東随一おいしいと「生の水マニア」の多くの人々が証言しています。

ただ、大変残念なのは、昨年夏の台風にて山道が陥没して採水に行けなくなってきたことです。いずれ道路が元通りになりましたら採水に行く予定です。大変おいしい「生の水」ですよ。

土曜・日曜・祝日は、採水するまで1~2時間位の順番待ちとなります。遠くは横浜、東京から関越高速道にて、採水に来る「生の水マニア」がいます。

現在、食品添加物は347品目あり、1人1日当たり食品添加物の摂取量は1996年には4.9㌘でしたが、1989年には約3倍の15㌘に増えています。

亜硝酸ナトリウム(発色剤として、ハム・ソーセージ・コンビーフに使用されている)には強い毒性があり、吐き気、下痢、貧血などの原因となり、強力な発ガン物質になるそうです。

(つづく)



会員投稿

## 健康は「自然農法」食品から(2)

太田市 村松 晴雄

農家の人们は、「農薬」が体に悪いことを知り尽くしています。しかし、市場に出荷する野菜は、虫が付いていたりすると、安く買い叩かれてしまう。そのため、虫が付かないよう農薬を多用します。農薬を撒くことによって、土の中の微生物も消えて土は死にます。死んだ土に、多量の化学肥料と農薬をブチ込んで農作物を作っているのが、日本の農業なのです。

近頃、アトピー性皮膚炎の子供が増えています。特効薬がありませんが、自然食品に切り換えることによって健康な体に戻ります。

健康はお金で買うことはできません。「自然食品」は市販食品に比べて値段が高いという人もいますが、生産までの手間ひまや、健康への影響を考えたとき、決して値段が高いとは思いません。

自然農法食品は、「美味しいくて、栄養があります」。農薬や化学肥料を一切使用せず「自然の力」、「土の力」だけで作物を育てるのが自然農法なのです。といっても放任主義の農業ではありません。堆肥づくりをしたり、人が手と心を尽くて、私たち消費者のために、自然農法の農家の方がたは頑張っています。

自然農法産のお茶は、「葉」そのものを煎じて飲むだけに、無農薬でこそ安心して美味しい飲みます。栽培に必要な栄養は完熟堆肥によって供給し、化学肥料を使用せずに育ちます。

最近、アメリカより『遺伝子組み換え』の「大豆・トウモロコシ・馬鈴薯」が輸入されていますが、虫が、植えてある大豆・馬鈴薯の葉を食べると、コロッと死んでしまうのをテレビで視聴しました。恐い穀物ですね。

大豆を原料にした「豆腐」「納豆」には、アメリカ産とか中国産とかの表示がありません。「豆腐」でしたら、国内産の大豆で自然水・にがりを使用、「納豆」でしたら、国内産大豆使用・有機農法産大豆を使用の表示のものをおすすめします。

皆様が、毎朝食べている一般的の「卵」は、殻が薄く、強く握っただけでグシャッと潰れてしまいます。黄身の色は、飼料に混ぜられた添加物によって鮮やかな色がつけられます。

自然養鶏の「卵」は、鶏を平飼いにし、元気でのびのび育て、化学合成飼料は使用していませんから、少々のことでは割れません。

私は、毎日自然農法の食品を美味しく食べて(野菜は、おもに生協より購入)、健康な毎日を送っております。(つづく)



会員投稿

## 健康は「自然農法」食品から(3)

太田市 村松 晴雄

「お父さん、このご飯の味は私が小さい時に食べた時のあの味ですね」とポツリと妻が言った。改めて自分もご飯をよく噛んでみた。一思い出した50年前のあの味でしたー いま食べているお米は自然農法にて作られた、栃木県黒羽郡産のものです。自然農法米の生産者の手紙を紹介します。

(高橋浩人さんの手紙)『我が家でも、自然米や、有機低農薬米を作っておりますが、特にお奨めしたいのは、なんと言っても自然米です。詳しい作り方は省略しますが、一番気を使うことは雑草対策です。ちょっと気を抜くと、もう手に負えません。下手をすると1枚(120g)の田圃に50人や60人の人手がかかってしまいます。

また、自然米の田圃には、水中昆虫の多いことです。ヤゴ(とんぼの子)や青蛙にイナゴなど、これらが多く生息していることは、食べ物とする微生物が住んでいることであり、自然生態系のバロメーターとも言われております。

このように愛情を込めて作ったお米を、多くの方々に味わっていただくことは、農家冥利につきます。自然米で皆様が楽しく食卓で団らんされることを思い浮かべながら作り続けますので、よろしくお願ひいたします。』

このように農家の人々が丹精込めて作られた自然農法米はたいへん美味しいのです。価格は10kgにてアキタコマチ(白米7,700円、玄米7,100円)、コシヒカリ(白米9,000円、玄米8,450円)、市販米の約2倍位の価格です。だいぶ高いですけれど健康にはかえられません。アトピー性皮膚炎の人には是非自然米をおすすめします。

「梅干」は1日に1粒食べています。我が家では、時期になりますと「梅干」を作ります。そして3年寝かせてから食卓に登場します。ときどき、スーパーマーケットの「梅干」コーナーを覗きます。たくさんの種類がありますが、ほとんどの「梅干」には食品添加物が入っています。たまに無添加の「梅干」はありますが1粒が100円位します。皆さんのご家庭にて、調味料として使用しているお醤油の原材料はご存知だと思いますが、ほとんどの醤油には「脱脂大豆」「小麦」「塩」と明記しています。「大豆油」を搾った「カス」を「脱脂大豆」と言います。それが醤油の原料となるのです。安い「徳用醤油」には「アルコール」も入っています。恐ろしいですね。

また最近では『丸大豆醤油』が市販されていますが、その「丸大豆」は、おそらく輸入品ではないでしょうか。

(表示に国産とは明記されていません)

あの遺伝子組み替えの大豆ではー と考えますと恐ろしいですね。

ま縁はおもてなし返事期はがき会員登録(おわり)

