

さんけん ネットワークニュース

2010 No.39

発行人：三健ネット会会長 門馬義芳 発行日：平成22年4月10日 三健ネット会事務局 東京都狛江市東野川1-34-14 日本ライフ㈱内
TEL03-3488-8700 FAX03-3488-9921 <http://www.nihonlife.co.jp/> mail@nihonlife.co.jp

日本の農業政策

三健ネット会事務局 門馬義幸

民主党政権には私を含め、多くの国民が期待していたと思う。ここまで期待が裏切られるとは誰も思わなかったであろう。それにしても鳩山首相の言葉の軽さにはほとほとあきれれる。朝令暮改は日常茶飯事だし、何事も先延ばし

要だし、政府の断固とした決意もなければならぬ。現在、日本は色々な問題を抱えているが、早急に解決しなくてはならない問題の一つは食料自給率の問題である。どの政党も訴えているように、自給率を向上しなければならぬ。

でも、干ばつなどの天候異変でオーストラリアなどの農作物輸出国が農作物を輸出できなくなることもあった。また、中国やインドなどの人口が多い国が国力をつけてきており、すでに日本との食料争奪戦は始まっている。もはやこれま

それなのに、日本国内の農地面積は1960年から2005年にかけて、609万haから460万haへと4分の1も減っている。今までの農業政策を続けるならば、農地面積は減ることとはあっても、増える見込みはない。かけ声だけでは自給率は向上しない。

にしてはいるように思える。鳩山現首相にしても、麻生前首相にしても、あまりに金持ちすぎて、国民の気持ち、国民の視点に立つことさえできないのではないだろうか。どの党が政権を担おうと、誰が首相になろうと、政府は日本と国民の将来を真剣に考えてもらいたい。

今回、チリに大地震が起きた。日本はチリからサケとマスを16万トン以上輸入しているが、この数値は全輸入量の64%にも達している。また、養殖飼料や肥料に使われる魚粉の62%もチリとペルーから輸入している。今回の地震の影響を日本はまともに受け

スコミ紙上をにぎわしているのが、他国の農地で農業開発をしようとしていることである。中国、韓国、中東諸国は人口に比べて耕作可能な農地面積が少ないこともあり、アフリカ、南米、ロシア、パキスタンなどで農地開発の動きが急速に進んでおり、もうすでに海外での農地取得が始まっているのである。識者の中には外国企業が日本の農地を狙っているのではないかと危

惧する人もいるほどである。高品質の日本の米、果物、野菜は海外で人気がある。実際、築地では外国のバイヤーが日本のバイヤーよりも高値で競り落とすことも出てきている。近い将来、海外の富裕層が日本の高品質の農作物を買い占め、独占してしまうことさえ考えられる。残された時間は限られている。農業問題をはじめ、解決しなければならぬ問題に政府は早く取り組んでほしい。

私達の子孫のことを考えれば、ある程度の痛みを今、国民が伴うのは仕方がないと思う。ただ、それには説明が必

サケ・マス、そして魚粉の価格は高騰するであろう。今ま

惧する人もいるほどである。



特集 産地を訪ねて

佐藤康祥さんにお聞きしました

(北佐久郡軽井沢町)

日本ライフ株式会社 常務取締役 門馬義幸

佐藤康祥さんは高崎経済大学を卒業して銀行に勤めましたが、一念発起され、兼業農家だっただご両親と一緒に農業を始めました。農業に従事して今年で15年になります。軽井沢という立地を生かし、レ

タスやキャベツなどの高原野菜を栽培しています。最近では群馬県でも栽培を始めました。



佐藤康祥さん

平成13年3月に佐藤さんが代表を務めていたYPC(ヤングパワークラブ)は上京する機会がありました。佐藤さんは玉村豊男氏のところアルバイトをしていたときに玉村氏からアーゼロン・Cのことを聞いたことがありました。そのような経緯もあつたので一度メーカーから話を聞いてみたいと思っていたそうです。東京都狛江市のポケットという会館でアーゼロン・Cの説明会を開きましたが、クラブからは9名が参加



レタス畑

されました。佐藤さんにはこの年の5月からアーゼロン・Cをお使いいただきます。

佐藤さんは土作りに力を入れていきます。土づくり、畑作りこそが原点だと考えているのです。2009年4月10日のブログには以下のように書かれています。

「昨日のうちに炭酸苦土石灰とアーゼロン・Cという微生物資材をライムソワでまいておいたので、今日は化学肥料と汚泥堆肥肥料をまくだけ。結構いろんな資材を投入しており、元手がかかっているため失敗は許されない。良い苗

を作ることはもちろんだか、なんととっても畑作りが一番大切だ。天候も影響するが、天候が悪くても大きくブレない畑を作っていればなんとかなる。良い畑を作るためには経費もかかるが、やはり目に見えないところに投資していくのが肝腎だ。」アーゼロン・Cは主に畑作り、土づくりにお使いになっていますが、使うことよって、野菜の初期の発育が良いように思われるとのこと。ただ、アーゼロン・Cのような微生物資材は使いこなすのが難しいとも話されていました。今までは主に春にアーゼロン・Cを施肥されていましたが、今後は施肥の時期も含め色々使い方を試し、自分に最も合う施肥の仕方を見つけていきたいと抱負を語られていました。



ライムソワー

コシを全部食べられたという苦い経験もあったそうです。この地区で農業を営んでいる方で鹿、猪、熊などの鳥獣被害を受けたことのない方はいません。特に鹿は毎年増えしており、たった1日で1反(300坪)〜3反(900坪)のレタスが食べられてしまうこともあるそうです。それもレタスの外側を残し中だけを食べるので、近くにいかなないと被害がわかりません。このような被害に遭っても、鹿の可愛い目を見てしまうと、補殺しろとはなかなか言えないと農家の方も話されます。人間と動物の共生が話題になります。

自然界でのバランスを考えながらも、当事者の立場になった場合、大変むずかしい問題です。被害の補償も含め、政治が解決しなければならぬ問題ではないでしょうか。

佐藤さんのバイタリティには感服します。東京で行われる農業スクールで講師をされ、土に触れたことのない受講生に、プロコリーや水菜などの栽培の仕方、種まき、間引き、土寄せなど農作業の講義を受け持ったこともあります。上京されたときには成城石井さんや百貨店の野菜コーナーを自分の目で確かめ、店頭での野菜の並べ方も研究されています。冬は地元で鋭気を養いながらスキー場のパトロールをしています。2006年4月(平成18年)からはブログ「標高960mの野菜日記」を開設し、時間を見つけては更新し、お好きな本や曲も紹介しています。クイズ\$ミリオネアに出演し、100万円獲得したこともあるのです。

国産農畜産物商談会が 開催されました

第4回 J Aグループ

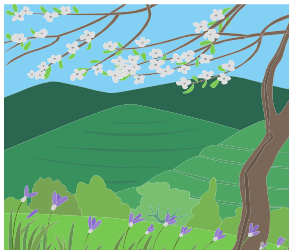
国産農畜産物商談会が3月16日(火)～17日(水)に東京国際フォーラムで開催されました。J Aグループが国産農産物をPRする商談会です。

現在の業界の状況を把握するために行ってきました。会場では以前に増して今回は熱気が感じられました。経済不況からくる農産物の安値安定から脱却し、販路の開拓を目指そうとするためです。

特徴ある農産物で付加価値をつけようとするのが目につきました。たとえば、京野菜です。万願寺とうがらしや

伏見とうがらしが有名ですが、他の野菜にも京こかぶ、京たけのこと「京」をつけて区別化しています。これは他の地域にも見られることで、加賀野菜も加賀太きゅうり、加賀れんこん、加賀丸いも等々「加賀」をつけています。

以前から他産地との違いを



明確にしようとする動きはあったのですが、今回は特に目立ったような気がしません。たまねぎで有名な淡路島も「淡路島たまねぎ」を前面に押し出し、地域団体商標登録を出願中です。いずれもブランドの確立を目指しています。

また、他産地にはない品目を産み出し、産地の特徴を産み出す努力も感じられました。

お米の新品種「つや姫」は山形県知事自らが「つや姫」ブランド化戦略実施本部本部長に就任し、売り込みをかけています。

これからの食材は安全で安心だけでなく、おいしく栄養価が高いものが生き残っていくと改めて感じました。

伝統野菜をブランド化

地域密着型の野菜は伝統野菜と呼ばれ、限られた地域にしか供給されず、次第に生産されなくなりました。しかし、現在流通が発達し、あらゆる輸送が可能となり、伝統野菜をより親しんでもらうという取り組みが野菜のブランド化や活性化につながっています。主なブランド野菜

- キタアカリ(北海道)
- ちぢみほうれん草(栃木、茨城など)
- 霜降り白菜(茨城)
- 越津ネギ(愛知)
- はなっコリー(山口)
- サイシンとブルッコリーの掛け合わせ
- あまおう(福岡)
- 龍馬なす(高知)
- かきちしゃ(山口)
- リフレタス
- 塩トマト(太陽の子)(熊本)
- マンゴー(太陽のたまご)(宮崎・沖縄)
- サクランボ(佐藤錦)(山形)
- 文旦(水晶文旦)(高知)
- ぶどう(桃太郎ぶどう)(岡山)
- 二塚からしな(石川)
- 加賀太きゅうり(石川)

会員の皆様から

ユッカ蘭の花

初めて肥料（アーゼロン・C）を施肥したところ、一昨年の春にユッカ蘭（和名 厚葉君が代蘭―あつばきみがよらん）が10年ぶりに咲きました。昨年にも咲きました。1年目よりも立派でした。そのときの写真をお送りします。今年も咲くかもしれないと思うと楽しみです。ゼラニウムも寒い冬なのに花をつけています。我が家では1年中花が途切れることはありません。

（横浜市 YKさん）



見事な花ですね。お写真ありがとうございます。ございます。



冬の寒さを耐えたほうれんそうは本当においしいですね。

今年のほうれん草は

最高の味でした。

北陸の冬は例年になく雪が多かったように思えます。ほうれん草は雪の下で冬を越し、気温が暖かくなるのにつれて成長していきます。アーゼロン・Cで育て、冬の寒さに耐えたほうれん草は葉肉も厚く、甘さも増します。おひた

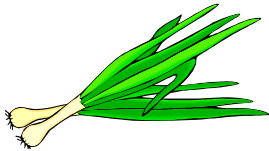
して食べるのが最高です。

（富山市 YKさん）

九条ネギを

栽培しています。

九条ネギは分けつしていくので、生長が楽しみです。また、土寄せして時間をかけて育てると太さも長さも大きくなります。アーゼロンゆうきと米ぬかを中心に施肥しました。収穫して根元から2cm位の所で切って、その切った部分を植えておくと育っていきます。今まではネギの根の部分分は捨てていたのですが、これからは市販のネギも根元部分を植えてみようと思えます。（調布市 OAさん）



私もプランターでネギを栽培していますが、かなり重宝しています。

花を食べよう



花は基本的に毒のある植物でなければ、おいしいかどうかを別にして食べられます。（毒のある花：キョウチクトウ、チョウセンアサガオ、キツネノテブクロ（ジキタリス）、水仙、スズランなど）

観賞用は農薬が使用されていることがあるので避けたほうが良いでしょう。（無農薬で育てられた花なら OK）

主な調理法はあえもの、サラダ、天ぷら、酢の物、砂糖菓子などがあります。湯がくときはさっと熱湯にいれ、すぐに冷水につけます。時間がたつとあくが出るので、取れ立てを使うよう注意してください。

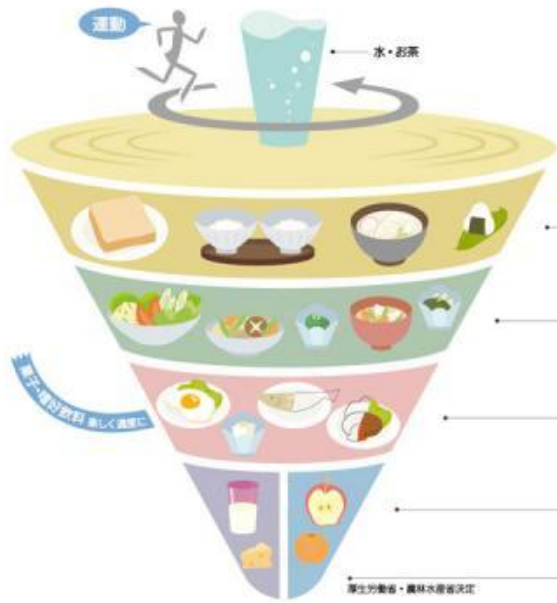
食用花の効用と食べ方

| たんぽぽ | 健胃・解熱 | 種類により苦いものがあるので注意。生でサラダや、ゆでておひたしにしてもおいしい。 |
|--------|--------------------|--------------------------------------------------|
| ふきのとう | 便秘予防・動脈硬化・高血圧予防 | ほろ苦さが特徴。佃煮、天ぷら、吹き味噌などいろいろな調理方法で楽しめる。 |
| カスエドウ | 胃炎防止・利尿作用・血行促進 | 豆苗に似た味。豆独特の味とコクがあり、食べやすい。サラダ、天ぷら、おひたし、炒め物と用途は広い。 |
| ルルジオン | 鎮痛・解熱・発汗作用 | 春菊に似たほろ苦さがある。天ぷら、和え物がOK。 |
| スミレ | 口内炎・呼吸器疾患に効く | 花は、クセがないのでかわいさを生かしてサラダやゼリーに。砂糖づけや天ぷらにもOK。 |
| 菜の花 | 風邪予防・美肌効果・貧血予防 | ピリッとした苦味がある。ゆでてマヨネーズをつけても良いし、炒め物やおひたしなど用途は多様。 |
| 桜 | 二日酔いの改善・健胃 | 愛らしい色と形が楽しめる。砂糖づけ、塩づけしておくといろいろに使える。桜湯、桜もちが一般的。 |
| しろつめくさ | 鎮静・止血作用・痛風、吹き出物の改善 | 若葉、咲き始めの花が良い。野性的な風味があり、酢味噌和え、天ぷらなどに。 |
| やぶかんぞう | 疲労回復・健胃 | 花をゆがくと甘いネギのような食感があり、おいしい。熱を加えても変色しないのできれいに使える。 |
| 待宵草 | 関節炎の緩和・アトピーの改善 | 食感はやさしくクセがない。きれいな色を生かし、サラダや酢の物、お菓子に。 |
| 紫花菜 | 神経痛・関節痛に効果あり | 花は大根に似た風味で、クセがなく食べやすい。かわい形を生かして、ゼリーやサラダのトッピングに。 |
| あまどころ | 滋養強壮・疲労回復・シミとり効果 | 若葉は柔らかく甘みがあり、食感がよい。酢の物や和え物にするとおいしい。 |
| つゆくさ | 解熱・利尿作用・むくみに効果あり | 花も葉もクセがなく食べやすい。サラダ、スープ、ゼリー、そうめんなどの飾りにするときれい。 |
| くず | 二日酔い予防・体脂肪減少効果 | 冷蔵庫で2〜3日は保存可能。花はまるやかな甘みがあり、根はくず湯の原料になる。 |

生活指針について

- 「1日に30品目食べよう」という目標を聞いた覚えはないでしょうか。この目標は1985年に厚生省が発表した「健康づくりのための食生活指針」によるものです。しかしながら、一般家庭で毎日30品目を食べることはほとんど不可能に近いと思います。
- 2000年に改定された「食生活指針」では「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスをとるだけで、以下のように概要がまとめられています。
- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩や脂肪は控えめに。

- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
 - 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
 - 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
 - 自分の食生活を見直してみよう。
- そういえば最近、小・中学校の給食ではこの指針を基にメニューを考えるとところが増えてきました。静岡県富士宮市の小学校では毎月「富士宮の日」を1日設定し、地域の料理を調理しています。2月の献立表には「にじますのなぶやき、きりぼしだいこんのもの、さといものみそしる」が、3月では「にじますのかおりあげ、みやじる」が記載されています。大人の私達でも食欲をそそる献立です。給食といえば、脱脂粉乳やクジラの竜田揚げで育った世代から見るとまさに隔世の感があります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 料理例

| 1日分 | 料理例 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-7 主食 <small>(ごはん、パン、麺)</small> <small>(2倍の)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分 = 白米、玄米、雑穀米、小麦粉、米粉、もち、餅、うどん、そば、パスタ、ラーメン、うどん、そば、パスタ、ラーメン、うどん、そば、パスタ、ラーメン 1.5つ分 = 白米、玄米、雑穀米、小麦粉、米粉、もち、餅、うどん、そば、パスタ、ラーメン、うどん、そば、パスタ、ラーメン、うどん、そば、パスタ、ラーメン |
| 5-6 副菜 <small>(野菜、きのこ、豆腐)</small> <small>(2倍の)</small> 野菜料理5皿程度 | 1つ分 = ほうろく、人参、ピーマン、きんぴら、肉じゃが、煮物、味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁 2つ分 = ほうろく、人参、ピーマン、きんぴら、肉じゃが、煮物、味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁 |
| 3-5 主菜 <small>(肉、魚、卵、大豆料理)</small> <small>(2倍の)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 鶏肉、牛肉、豚肉、魚、卵、大豆料理、肉じゃが、煮物、味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁 2つ分 = 鶏肉、牛肉、豚肉、魚、卵、大豆料理、肉じゃが、煮物、味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁 3つ分 = 鶏肉、牛肉、豚肉、魚、卵、大豆料理、肉じゃが、煮物、味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁、お味噌汁 |
| 2 牛乳・乳製品 <small>(2倍の)</small> 牛乳だったら1本程度 | 1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス |
| 2 果物 <small>(2倍の)</small> みかんだったら2個程度 | 1つ分 = りんご、みかん、バナナ、葡萄、いちご、ブルーベリー、キウイ、梨、桃、柿、オレンジ、柚子、梅干し、干果類、果糖液、果汁類 |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

適量チェック！ CHART

| 性別 | エネルギー (kcal) | 食事の提供量 (SV) | | | | | |
|----|------------------|--------------|-----|-----|--------|----------------|-----|
| | | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 | |
| 男性 | 6~9才 70才以上 | 1800 ±200 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 ※2 2~3 | 2 |
| | 10~11才 | 2200 ±200 | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2 ※2 2~3 | 2 |
| | 12~17才 18~69才 | 2600 ±200 | 7~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3 ※2 4 | 2~3 |
| 女性 | 6~9才 70才以上 | 1800 ±200 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 ※2 2~3 | 2 |
| | 10~17才 18~69才 | 2200 ±200 | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2 ※2 2~3 | 2 |

※1活動量 低い ※2活動量 ふつう以上

単位：つ (SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略

※1活動量の見方
「低い」: 1日中座っていることがほとんど
「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度行う。
さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。

春です！ 家庭菜園の 準備はいかがですか？



今年には桜の開花のニュースが聞かれた後も、寒い日が続き、なかなか春爛漫とはいきませんでしたね。でもようやく暖かくなってきました。さて、ガーデニング・家庭菜園では何を育てましょうか？あれもこれもといういろいろ考えてしまいます。でもその前に土作りをしましょう。

播種・定植の1〜2週間前に、アーゼロン・Cやアーゼロンゆうきと米ぬかや腐葉

土・油粕・堆肥などと一緒にまいて耕しておきます。播種・定植の直前にも数回耕して、いわゆるガス抜きをしてください。

いつもアーゼロンの健康肥料をお使いの畑や庭は土がフカフカになっていますよね。フカフカ感が足りないなら土中に微生物が少ないということになります。アーゼロンの肥料と微生物のエサになる米ぬかや腐葉土・油粕・堆肥などを少し多めに上げてください。

畑や庭がなくても、軒先やベランダで花も野菜も両方、しかも無農薬で楽しむことができる寄せ植えをご紹介します。

ある種の植物を組み合わせて植えるとお互いに生育を助け合ったり、病害虫の被害を少なくすることができます。

こうした相性の良い植物のことをコンパニオンプランツと呼んでいます。主にハーブが利用されています。マリゴールドはセンチュウ防除に効

き目があり、ミント類はアブラムシや青虫を遠ざけ、ネギ類は病気や虫除けに良いとされています。

寄せ植えをする際、たつぷり土の入る容器を選んでください。天然素材のものは見た目も良く、楽しめます。そして日当たりの良い場所に置いてください。野菜は日光を好むものが多いです。しかしコンクリート床は照り返して高温になるのでウッドパネルなど敷いて温度調節を忘れずにしてください。

実例

ジャガイモ+マリゴールド
鉢栽培ではあきらめがちな根菜類はコーヒーマグのようなものを利用すると上手に育てられます。土寄せが必要なきは袋の口を伸ばして土の量を増やしてあげれば簡単です。

リーフレタス+アリッサム+チャイブ

リーフレタスは虫が付きにくく育てやすい野菜です。葉色や葉の形が違うものを密植

して、アリッサムの花を彩りに添え、チャイブを鉢からこぼします。

シンソコリウス

青シンソ科では虫に食べられ、穴だらけになってしまいますが、観葉植物であるコリウスでシンソを囲むように植えると虫が寄ってきません。長く楽しむためには、コリウスもシンソもつぼみが出たら摘み取ります。

ミニトマト+ピーマン+スイートバジル+ダークオパールバジル+レモンバーム+ジニア

ウイスキーの樽に土をたっぷり入れ、背が高くなるトマト、株がはるピーマンなどを育てます。奥に支柱を立てトマトやピーマンを植え、手前にトマトの味を良くする2種のバジルとトマトの生育を助け、風味を増すレモンバーム、虫を防除するジニアを入れます。



編集後記

東京では桜が満開です。日中はようやく暖かくなってきましたが、朝と夕方はまだまだ寒い日が続いています。この分なら例年より長く桜の花を楽しめそうです。寒い日が続いていても累積温度（日々の気温の蓄積）は上がっていると聞きました。実感はできなくても地球温暖化は進んでいるようです。この先、日本はどうなってしまうのでしょうか。心配です。（YM）



先日、今人気がある、新顔野菜「アイスパラント」を試食しました。ほんのり塩味がして、プチプチした食感で、すごくおいしかったです。見た目も無数の水泡があり、みずみずしい感じでした。いろいろな野菜が登場する中、塩味の野菜は初めてで、軽いショックを受けました。（KI）