

お陰様で日本ライフ株式会社は設立 41 年を迎えました。皆様に心より感謝申し上げます。

さんけん

2016 No.57

平成 28 年 4 月 1 日発行

## ネットワークニュース

発行人：三健ネット会会長 門馬 義芳 日本ライフ株式会社社長 門馬義幸

三健ネット会事務局 日本ライフ株式会社 東京都狛江市東野川 1-34-14

TEL03-3488-8700 FAX03-3488-9921 <http://www/nihonlife.co.jp/> Eメール:[mail@nihonlife.co.jp](mailto:mail@nihonlife.co.jp)

三健（さんけん）とは健士・健食・健民

三健ネット会は、人間の幸せは健康にありとの考えから、人みな健康で豊かであることを願い、「健康な土から健康な食物を、それを食して心身ともに健全な国民をつくる」を基本理念にしています。この理念を広く皆様にご提唱し、ご理解とご協力をいただき、普及によって健康と健全な社会、地球にやさしい環境づくりに貢献していきたいと願っております。

## 国際マメ年

三健ネット会事務局 門馬義幸

昨年は国際土壌年でしたが、今年には国際マメ年です。2013年12月20日、国連総会において2016年を「国際マメ年」（以下「マメ年」と略す）と宣言しました。

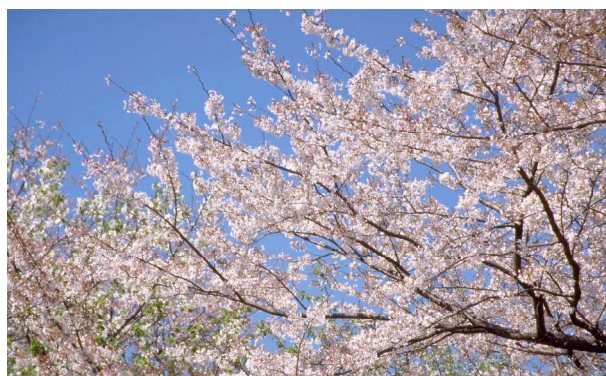
FAO(国際連合食糧農業機関)日本事務所によると、具体的な目標は以下の3点です。

- 1) 持続可能な食料生産と健康的な食生活におけるマメの重要な役割、またマメの食料安全保障や栄養への貢献について意識を高める
- 2) フードシステム全般にわたるマメの価値や利用を増進するとともに、土壌の肥沃化や地球温暖化対策、栄養不良対策におけるマ

メの利点の活用を促進する

- 3) フードチェーン全般にわたり、マメの世界的な生産の促進、学術研究の強化育成、輪作のより良い活用、マメ貿易における課題に取り組むための関係醸成を奨励する

豆というと、まず頭に浮かぶのは根粒菌です。豆の根に共生する根粒菌は空中の窒素を固定して、土壌を肥沃にすることが知られています。農地の生産性の向上にもつながり、化学肥料への依存を減らすこともできます。しかしながら、日本の豆の自給率はわずか7%です。豆の自



給率を上げれば、それだけ土作りにも貢献することになります。

豆自体でいえば、多くの方は大豆を挙げるのではないのでしょうか。ところが、FAOでは「豆類」というのは乾燥穀物向けに収穫される作物に限って使われるとのことで、油成分の多い大豆や落花生は含まれません。世界全体を見れば、生産量が最も多いのが大豆ですが、その多くが大豆油などに使われているために、「マメ年」では大豆を外しています。大豆を食料として用いているのは東アジアだけだそうです。日本では豆腐、納豆、味噌、醤油など多くの食材や発酵食品に使われています。枝豆はビールには欠かせません。和食ブームで豆腐は健康食品として、醤油は調味料として、世界でも注目を浴びている事実を考えると、大豆がはずされていることは腑に落ちませんが、「マメ年」をきっかけに日本でも豆全体の効能を見直す機会になればと思います。

実際、日本での「マメ年」の認知度は極めて低いような気がします。豆類は多くのたんぱく質



エンドウ  
メイプルの花  
豆類協会より

を含んでいます。貧しい地域では高価な動物性蛋白質への代用品となります。さらにアミノ酸やビタミンB、微量栄養素、水溶性食物繊維が豊富なこともあり、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役に立ちます。豆の機能を知ること、食生活を見直すことにもなります。

大豆以外にも小豆、そら豆、花豆、うずらまめ、インゲン、スナップエンドウ、キヌサヤなどいくらでも豆の種類をあげることができます。日本は乾燥させて使用するだけではありません。取りたてのそら豆や枝豆の塩茹の何とおいしいことでしょう。実際、この10年、枝豆は海外でも人気が出ているようです。

豆の自給率は低いとはいえ、その利用法、味わい方には日本独自のものが多くあります。日本の豆の食文化も世界に発信することで、豆の価値を再認識し、栄養対策等に貢献できるのではないのでしょうか。



# 日本食のすばらしさ

門馬義幸

タキイ種苗株式会社は日本在住の外国人 218 名に「日本の食文化に関する意識調査」を行いました。日本食の素晴らしいところは第1位「新鮮」、第2位「安全」、第3位「盛り付けが美しい」でした。また、自分の国より美味と感じた野菜のトップスリーは「トマト (32.1%)」、「かぼちゃ (28.4%)」、「さつまいも (22.0%)」です。トマトを選んだ理由として、「自国のトマトは酸味が強いが、日本のトマトは甘い」、「みずみずしくて新鮮」が挙げられていました。土づくりをきちんと行なっているからこそ、このような感想が出たのだと思います。

好きな日本食は「寿司 (78.4%)」、「天ぷら (61.9%)」、「刺身 (57.8%)」、「しゃぶしゃぶ (57.3%)」、「焼肉 (57.3%)」で、昨年第1位であった「ラーメン」は6位 (54.1%) に後退しました。日本の「ラーメン」は海外でも人気で出ていることがニュースでも取り上げられています。

日本在住の外国人にとって、ラーメンはもはや当たり前の日本食になっているのかもしれま



今、大ブームのエゴマ

せん。ちなみに嫌いな日本食は「納豆 (41.3%)」、「ホルモン (36.7%)」、「生卵 (30.3%)」だそうです。日本人でも納豆が得意ではない方も多いのですから、第一位になるのも当然の結果だと



思います。また、生の卵でも日本では食べられることは海外では案外知

られていません。卵かけごはんのおいしさがわかれば、寿司や刺身と同じように外国の方々にも浸透していくと思います。

## 会員の声

### 家庭菜園の季節

春です。家庭菜園の季節になりました。昨年、秋に植えたタマネギの苗は日に日に大きくなっています。ネギも冬の寒さを経て、甘みが増しました。ニラも芽が出始めました。3月初めにスナップエンドウとキヌサヤの種を撒きました。

昨年、雪が降る前に、堆肥と米ぬか、それにアーゼロン・Cを畑に撒き、すきこみました。冬の間微生物とミミズなどの土壌生物が土作りをゆっくりと進めてきました。

昨年はエゴマに初めて挑戦し、独特の香りと

食感を楽しみました。ここ数年のエゴマブームは目を見張るものがあります。栽培の仕方もわかりましたので、今年も再度挑戦します。毎年、新しい野菜に挑戦するのが楽しみです。これからゴールデンウィークに向けて、ナス、キュウリ、ミニトマト、ピーマン、シシトウ、トウガラシ、ゴーヤ、ズッキーニ、オクラ、モロッコインゲン、サニーレタスなどを播種・定植します。収穫が楽しみです。(Y. M.)

## うれしい春です♪

人も植物も暖かい春が大好きです。厳しい冬の寒さにじっと耐え、土中でしっかり春に向かって、静かに栄養を蓄え、芽吹きを待っています。寒さが厳しいほど、葉物類は寒さから身を守るため、葉のデンプンをブドウ糖に変えるので甘くなります。人間も同じですよ。苦境に立たされた分、心も大きく成長していくもの



右下が今年一層鮮やかな赤が際立つ「おかめ南天」

なのですね。

今年のおかめ南天

(写真)はことさら赤の色が



Y・Oさんの室内の花達です。本当に春ですネ！

鮮やかです。寒暖の差が大きかったこの冬、葉にも如実に現れています。

こうして自然に順応している姿は本当に美しいですね。この春、アーゼロン・Cを使って楽しい花づくり、野菜作りを満喫してください。

(Y. O.)

## 羽田空港のうどん店

羽田空港を利用することが多い。空港内の飲食店はけっこう高い。おそらく空港使用料が上乘せされているためだろう。それならば、浜松町や品川で食べたほうが安上がりである。そんな中、数年前に丸亀製麺が羽田空港にも店を開いた。ここでは讃岐うどんが290円から食べられる。これにトッピングの天ぷらを加えてもワンコイン(500円)前後である。刻みネギ、しょうが、天かすは入れほうだいなのもうれしい。

ここで食べる理由は、使われている小麦粉が国産であることと、他の食材も国産が多いから

である。美味しいし、目の前でゆでたてのうどんが出てくるのもうれしい。いつ行っても行列ができています。薄利多売でセルフサービスの店だからこそ、この価格で勝負できるのだと思う。私が最近ハマっている店である。



(G. K.)

## 再開発都市の孤独

都内のマンションで暮らしています。この場所は商業地区で、日本を代表する出版社もあります。30年前に再開発をして、通りは4車線になり、道路沿いはマンションが並んでいます。地権者の多くはマンションに移り住みました。再開発後は個人の商店の多くは店を閉じていきました。現在は八百屋、肉屋、花屋、パン屋などが、数軒残っているだけです。近くに数件のコンビニとミニスーパーがあります。マンションの1階にはファミリーレストランと郵便局があり、地下鉄の駅まで歩いて約5分、バス停も近くにあります。便利といえば便利ですが、会話とさえ、「いらっしやいませ。ありがとうございます。またお越しくださいませ。」の決まり文句だけです。懇意にしていた近くの飲み屋さんも、2軒も廃業してしまいました。

仕事の関係で、家を早朝に出るので、平日はマンションの住民の方と顔をあわせることも多くありません。町内会には属していますが、町内会費も会計の方のポストに入れるだけです。集会や行事にも時間が合わず、一度も参加したことがありません。

同じ階なのに、一度も顔を合わせたことがない方もいます。マンション内のポストにも名前を出さない方もいます。このマンションに住んで、25年以上になりますが、どのような方が住んでいるのかもわかりません。当初親しくしていた方々も引っ越されたり、亡くなられたりし、知っている方も少なくなりました。唯一、話をするのは朝早くから働いている掃除の方だけです。

地方では限界集落が問題になっていますが、何不自由ない都会に住んでいても、心の触れ合いがないところも多いのです。一人暮らしの場合、あいさつ以外の会話がなにかもしれません。まさに都市の孤独です。便利さ=住みやすさではないようです。もちろん東京でも下町に代表される人情あふれるところもあり、一人暮らしの人がいれば、当たり前のようにご飯とおかずを持っていくところもまだあるのです。寅さんの世界です。



(J. K.)

## 最近のニュースから

# 地方の活力が 日本を活気づける

今回で 50 回目を数えた「スーパーマーケット・トレードショー」(2月10日～12日、東京ビックサイト)は流通業界、小売・中食・外食産業に向けた商談展示会です。オーガニック EXPO2016 もトレードショーの一環として開かれていました。現在の有機栽培の現状を視察後、昼過ぎに地方・地域製品のゾーンに向かいました。北海道のゾーンのように道全体をあげての展示も多く、どのゾーンからも熱気が伝わってきました。休日(建国記念日)ということもあり、通路もブースも 12 時を過ぎると大変な混雑になりました。人ごみをかきわけるようにして、展示を見て、試食・試飲も行いました。その地方の「美味しい」特産品が多く、意気込みがその味に感じられました。地方の活力がなければ、日本の未来はないように感じました。2020 年東京五輪・パラリンピックまで 4 年です。選手村で使う食材にはこのような地方のすぐれた食材も使ってほしいものです。世界に向けての日



本食のアピールにもつながるのではないのでしょうか。

## ちょっとひといき 愛猫「ミャー君」退職す??

ミャー君は 12 年前の春、前社長の門馬宅の天井裏で生まれ、不運にも壁の間に落ち、二晩以上もそのままの状態で放置されていました。やっと壁に穴をあけ救助され、その後、幸運にも大内家に引き取られました。ツンデレのなかなかのハンサム猫です。最初、仕事が忙しいときは会社と一緒に来て、授乳など、優しいお母さんの世話を受けていました。本誌でもその後を紹介したり、大内家の庭の写真に顔を出したり、ご記憶の方もいらっしゃると思います。

この春、無事 12 歳を迎え、人間の年齢に置き換えてみるとなんと 64 歳になっていました。猫は最初の 2 年で人間の 24 歳になり、成猫の 1 年は人の 4 年なので、計算するとこの春退職?の年齢を迎えることになりました。



りりしいお姿ですが……

そんなお年とはとても思えない現在のミャー君

# 使い方広がる！ ニューダッシュロン

ニューダッシュロンがリニューアルしてから、間もなく1年を迎えます。ニューダッシュロンのご愛用者様よりご感想とご意見をいただきました。ご紹介させていただき、今後の課題とさせていただきます。

**一** ニューダッシュロンを使い始めてか  
**一** らはや4年。初めて使った時、なかなか落ちなかった汚れがびっくりするほど簡単に取れ、それ以来我が家に不可欠のものとなりました。

以下は『ニューダッシュロン使い方いろいろ』の使い方以外の我が家独自のものです。

## 【旅行用グッズとして】

旅行時に小さいボトルに希釈したものを持参。使い捨てスリッパが置かれていないホテルでスリッパにシュ！お部屋にもシュ！

## 【図書館の本用として】

ビニールカバーの上からニューダッシュロンをシュ！後は布でふき取るだけ。時には布が真っ黒になることがあり、意外に汚れていることを発見したりします。また、その後汚れが付き難くなるので返却後の本にとってもとても良いと思います。

## 【トイレの汚れ防止として】

トイレ使用前に便座にシュ！水に流せるティッシュペーパーで便座を拭き、そのティッシュを広げて便器の中に入れると、便座と便座の中を同時に消臭&汚れ防止できます。

こんなに便利なニューダッシュロンですが、ちょっと残念なことも。

## 【その1】

付属のスプレー部分がもっと丈夫なものだと良いのに。



## 【その2】

こんなに良いものなのに市場に出ていなくてあまり知られていないこと。そこで、ひとつ提案です。原液が入ったボトルと希釈するための水と希釈ボトルをセットにした気軽に見える価格帯（例えば500円くらい）のもが、デパートやスーパーやコンビニなどに置かれたらきっと人気商品になると思います。まずは小さなボトルでお試し用として販売することができればもっと広く行き渡り、需要が増えることによってさらにお得な価格で購入することができれば益々たくさんの人が使えるようになるのではないのでしょうか。

(町田市 K.M.)

# 春です！菜園の準備は？

いつも弊社アーゼロン・C並びにアーゼロンゆうきをご利用いただき、ありがとうございます。

春になり、みなさんすでにご存知と思いますが、もう一度使い方のおさらいを紹介させていただきます。

**元肥 全面施肥**

本品  植付の7～14日前までに本品と堆肥を全面にまき、深さ10cmぐらいの土とよく混ぜる。

根の浅い作物（ホウレンソウ、コマツナなど）に適します。

**元肥 溝施肥**

堆肥  本品 畝の中央に20cmぐらいの溝を掘る。その中に堆肥と半量の本品をいれ、残りは全面施肥をする。

根の深い作物（トマトやカボチャ）に適しています。

**種または苗の植付位置**

本品と堆肥  ↑

ポットからの植え替える場合  ↑

本品と堆肥  
大根や人参など直下の施肥を嫌うものに適しています。

●微生物を活性化させるため、微生物のエサ（米ぬか・堆肥・腐葉土など）を入れるとより効果的です。

アーゼロン・Cやアーゼロンゆうきを施肥して、7～14日後に播種・定植してください。施肥後、雨が降って土が硬くなっている場合がありますので、耕してから植えてください。

施肥量：本品の一握りは約50g

鉢植

5～7号	8～10号	12～15号
10～30g	50～90g	120～200g

プランター

650型	菜園用プランター
120g	280g

菜園

1㎡当り 500～600g (1坪当り 1.5～2kg)

4月種まき・苗植えられる野菜（関東基準）

かぼちゃ・ラッカセイ・ズッキーニ・サラダ菜・長芋・ニラ・ごぼう・枝豆・小松菜・こかぶ・人参・トウモロコシ・ネギなど

4月下旬種まき・苗植えられる野菜（関東基準）

トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・シシトウ・スイカ・トウガラシ・シソ・メロン

今年もおいしい野菜が収穫できることを楽しみにしております。どうぞ成果をお知らせください。

## 編集後記

家庭菜園での雑草取りは何事も忘れて、無心になれる瞬間です。雑草は菜園の片隅に積んで堆肥にしたり、穴を掘って、埋めて土に返したり、有効活用をしています。雑草取りは屈みでの作業なので、腰にくるのが難点です。

門馬義幸

久しぶりにバスに乗りました。小学生が降りる毎にありがとうございます「と運転手さんにあいさつをします。自分にもそういう気持ちがあっても声が出ません。素直って気持ち良いですね。

大内弓子

以前ご紹介したひまわり畑は、赤クローバーの種がまかれ、順調に成長しています。日曜日に見たらうっすら赤くなっていたので近づいてみるとホトケノザでした。いくら暖冬でもまだ早いですよね。

井出聖美

