

お陰様で日本ライフ株式会社は設立 40 年、三健ネット会は 20 年を迎えました。

さんけん ネットワークニュース

2014 No.52

平成 26 年 8 月 1 日発行

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事務局 日本ライフ株式会社 〒201-0002 東京都狛江市東野川 1 丁目 3 4 番 1 4 号

TEL 03-3488-8700 FAX 03-3488-9921 <http://www/nihonlife.co.jp/> Eメール: mail@nihonlife.co.jp

三健（さんけん）とは健土・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。

安全で安心して

食べられる食べ物を

三健ネット会事務局 門馬義幸

暑中お見舞い申し上げます

異常気象により被害にあわれた方々には心よりお見舞い申し上げます。

今年になってからの異常気象は近年にないものだと思います。私が子供の頃は 30℃を超える日はそれほど多くなかったような気がします。どんなに暑くても日陰に入ると涼しさを感じたものです。近年では地域によっては 40℃を超える日も出てきました。昨年、高知県で 41℃を記録したときには話題になりましたが、もはや 40℃以下では誰も驚かなくなりました。

暑さだけではありません。2月には大雪が降り、首都圏がマヒするだけでなく、羽田空港は閉鎖になり、新幹線までもが運休になりました。各地

で雪の重さでハウスが倒壊したこともニュースになりました。6月には東京の三鷹市、調布市で局地的にひょうが降り、場所によっては数 10 センチも積りました。7月には季節外れの台風が日本を襲いました。この原稿を書いている7月 24 日も関東では気温上昇の影響から大気が不安定になり、夕方から豪雨と雷が襲い、1時間の降雨量が 40 cm を超え、床上浸水になったところもありました。このような異常気象は日本だけではなく、海外でも多発しています。

異常気象に襲われるたびに、農作物が大丈夫だろうかと心配になります。このままでは安定した収穫が続けられるのか心配です。日本は世界第3位の経済大国ですから、いざとなれば食料を輸入することは現時点では可能です。それでも、小さなお子さんがいる家庭では輸入品ではなく、安全で安心して食べられる国産の食材を求める方が多いのも事実です。海外からの輸入品には不安を感じます。ごく最近でも中



国の食品加工会社が期限切れの鶏肉を使っていたことが発覚しましたが、日本マクドナルドとファミリーマートは期限切れの鶏肉を使ったナゲットを輸入していました。食品管理は徹底していたといくら言っても国外まで目が行き届かないのが実情ではないでしょうか。以前、農薬を混入した中国の冷凍餃子事件がありましたが、またかという徒労感に襲われます。安全で安心して食べることができる食材は可能なかぎり、国内で求めたいと思う人は多いと思います。

英語に *We are what we eat.* という格言があります。「私たちの体は私たちが食べたものでできている」という意味です。古代ギリシャの医学の神様と言われたヒポクラテスは「食べ物で治せない病気は、医者でも治せない」と言っていますし、貝原益軒も「医はすなわち食にあり、食はすなわち医である」とも言っています。そのように考えると添加物に囲まれて生活している私たちの健康も心配になります。幼少期からの添加物などの自然界になかった合成化学物質の取りすぎで死体の腐敗が昔に比べて遅くなったと言う話もまことしとやかに流れています。あくまでも噂であり、そのようなデータもありませんが、添加物に囲まれて育っている現状を考えると、このような噂がささやかれるのも無理はないと思います。実際、私の知り合いには添加物が含まれているからといって、コンビニの弁当やおにぎりを食べない人もいます。

高齢者の医療問題が切実な問題になっている現在、安全で安心して食べられる食材を食べることが生涯健康でいられる第一歩だと思います。



植物工場について思う

政府は「攻めの農業」を推進し、植物工場にも力を入れています。しかし、現在の技術では栽培できる農作物も限られていますし、コストや栄養価の面でも課題は多いと思います。

工場を建設し、維持費、管理費などを含めると、レタスの場合、1個あたり400円かかってしまうという試算も出ていま



す。衛生面でいえば安全かもしれませんが、この価格での購入は消費者にとって厳しいのではないのでしょうか。

展示会で植物工場が栽培している野菜をみると、弱々しい印象を受けます。世間知らずでひ弱な人のことを「温室育ち」と言いますが、植物工場で育った野菜は文字通り、「温室育ち」のイメージがあります。現在では肥料の3要素（窒素、リン酸、カリ）の他にも色々な栄養分を補給して育てています。それでも自然界と比べれば、与える養分には限りがあります。日本の技術は目を見張るものがあります。数年後には色々な課題を克服し、栄養価も今より格段に優れた野菜を栽培することが可能かもしれませんが、堆肥などの有機物を入れて、土づくりに力をいれた農地で育てた野菜と同等のものができのでしょうか。土づくりに微生物やミミズなどの土壌生物が活躍します。土壌中の微生物は有機物を分解しながら、植物にとって重要なアミノ酸、核酸、ビタミンなどを分泌します。また、微生物自体に多くの微量元素が含まれているので、死滅しても菌体が肥料になります。私たちが解明できていないものも含めて、肥沃な農地は植物にとって必要な栄養分を供給している

のです。

また、食材の旬も考えなければなりません。スーパーでは1年中、色々な野菜が並んでいるので旬というものがあいまいになっています。生育条件が最も揃った環境で育った旬の野菜が一番おいしく、栄養価もあるのです。8月が旬の野菜にはきゅうり、ナス、トマト、ゴーヤ、ピーマン、オクラ、シシトウ、トウモロコシ、高原レタスなどがあります。同じ野菜でも旬の時期に収穫した野菜と季節外れに収穫した野菜では栄養価が2倍以上の違いがあるともいいます。

世界の食料事情や異常気象の影響を考えれば、植物工場は必要になると思います。コストの面だけではなく、栄養価の面でも旬の野菜に匹敵するものを生産してほしいと思います。(TM)

会員の声

私の農園

ゴロゴロ坂を下ると私の農園がある。私は、麦わら帽を被り、両手を麦わら帽に乗せ、ギラギラした真夏の太陽を浴びている。

昨年の夏はトマトのジャングルだった(が、シシトウとキュウリはまあまあでしたあ〜)。そんな訳で同じ轍は踏むまい!と、今年はトマトの脇芽は程々にし、綺麗な農園を目指している。



アーゼロン・C を使っ
だして5年。菜園は、雨
が降った後などは長靴が
埋まってしまう。(長靴と
言えば今年の2月13日

は大雪。この菜園は大雪でおおわれ、長靴で歩く

度にズブリズブリとなり、足を持ち上げて歩いた。(人間は自然の中では微生物なんだよね〜)カラカラ乾燥でも土を掘ってみると湿っている。色も黒褐色だ。さすが研究して作られた肥料は違う!などと独り言。

苗は飛び切り上等のものを農家さんからいただいた。しかし、ナスは植えて早々葉が黄色く萎れてしまった。プロの指導で苦土石灰を撒いた。と



ころが水に溶いてから!を忘れ、粉ごと撒いてしまった。すぐに水をかければ同じと言いつけ、水をかけた。今見事に立ち直り、濃い紫色の鮮やかな大きな実をたわわにつけている。

キュウリは「どでかい実を」と、主の所望で途轍もない大きさにしたら、木は疲れ果て、2本は枯れ、残り2本も元気がない。メロンは1本に25個の実を付けた。バンザイ!収穫はまだかなと迷っていたら、全部カブトムシに食われているではないか。1個だけカブトムシを払いのけ試食すると、味が無い。「うそー!どうして?」頭の中はパニック。甘くするにはカリだよねと自問自答する。スイカは1本に3個。熟れ過ぎ!味なし!トマトは大玉に挑戦。結構なっている。初めてにしては上出来、しかし、鳥害が多く、味サッパリ系。シシトウ、ピーマンは上々、ジャガイモ(とうや)は沢山出来ているが、まだ小粒。これから本格的に掘り出すので少し期待。

まだまだ色々な野菜がひしめいている。来年はやれるか??野菜を作ってみて、お店に並んでいる野菜たちにご苦労さんと言いた〜い。

(神奈川県秦野市 AK)

ガーデンコーディネーターとしてデビュー！

大内弓子

以前にも書かせて頂きましたが、私は大の花好きで、高じて「ガーデンコーディネーター」の資格も取りました。

そんな私に友人を通じて、外国の方ですが「ぜひ庭を和風庭園にしたい」とご依頼がありました。資格は持っているものの、自宅以外の庭づくりは初めてのことなので躊躇しましたが、

その方といろいろお話をし、こんな風にしたいなどご希望を聞いてい



るうちにやる気がふつふつとわいて来ました。「一応初心者も同然ですよ」と念を押しつつ、コーディネーターとしてデビューとなりました。

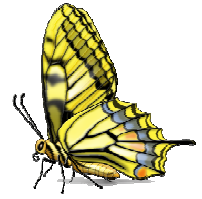
施主の奥様と打ち合わせの上、二人で買い出しにいき、植栽していきました。大きな木を取り除くときは大変な苦勞をしましたが、徐々に形ができていく様にわくわくし、完成はただただ感激の一言です。今後、このようなご依頼があったら、またやらせていただきたいなと思っております。依頼殺到になったらどうでしょうか？（笑）



5,000匹もの

アゲハチョウが飛び立つ

東京都文京区のマンションにお住いの酒井豊・圭子さんご夫妻は 2003 年 5 月からご自宅でアゲハチョウの幼虫を育てて羽化させてきました。



この 6 月には 5,000 匹を超えました。酒井さんからいただいたお手紙を一部紹介させていただきます。

「2003 年 5 月以来、皆様から温かいご理解とご協力をいただいてアゲハの幼虫を育てて参りましたところ、さなぎから無事羽化して蝶になって飛び立っていったもの、残念ながら羽化の途中で障害を負ったために室内で過ごすことになってしまったものなどの数が、クロアゲハ数%を含めて、この 6 月 1 日に 5,000 匹を超えました。

昨年（大体、5 月から翌年 4 月まで）は結果的に 1,200 匹以上の幼虫を育てることになり（食草の）葉っぱ集めでは本当にお世話になりました。

（2014 年 6 月 29 日）」

マンションの近くでアゲハチョウを見るたびに、酒井さんご夫妻が育てあげた蝶かもしれないとうれしくなります。アゲハチョウの食草はサンショウやミカン科の植物ですが、最近では 1,000 匹を超える幼虫のための食草集めには苦勞されていると思います。マンションの住人の中にはサンショウなどの食草を育てて協力されている方もいます。

このままのペースで育てていけば、4～5 年後には 1 万匹を超えるのではないのでしょうか。（YM）

キュウリもナスもたくさん 美味しくいただきたい

井出聖美

今年もいろいろなおいしい野菜や果物をいただきました。当社でもキュウリ・ナス・トマトを作っております。会社では平日しか手入れができないからでしょうか、いただく野菜の方が見た目もよく、美味しいと思います。(笑)

ライフ産キュウリは昨年も今年もよく収穫できています。今年はナスも豊作です。でも暑くなり、木が弱ってきたので昨日「更新剪定」をしました。秋ナスが楽しみです。(更新剪定は最後に説明をさせていただきます。)

旬の野菜は、体に良いものばかりなので本当によい……なのですが、あまりにもたくさんあるとどうしようと悩んでしまいます。自称「時々まかない人」としては、ない頭で楽に調理できて、使いまわしがきく方法を考えています。



割り箸で刺したものが最近屋台で売られています。

例えば、キュウリは塩水につけ、一部は 1~2 時間ほどの超浅漬けで、熱中症予防に 3 時のおやつに、時間がたったら漬物として昼食に配ります。

ナスは漬物以外に、多めに炒め、そのまま少し濃いめのだし汁につけます(あまり濃い味に付くと使いまわしができないので)。暑いので火を使う料理はまとめて作ります。冷蔵庫で 3 日ぐらいは持ちます。ぶっかけそうめんの具材にしたり、酢とおかかと生姜であえたり、野菜炒めの最後に入れたりし



ナスの漬物と、だし浸けのナスをお酢と生姜であえたものです。

ます。油分が気になるときは、皮に穴をあけ、ゆでてから、熱いので、しゃもじや木べらで押さえて水気を絞ってから、裂いてだし汁につけます。サラダにもいいですよ。

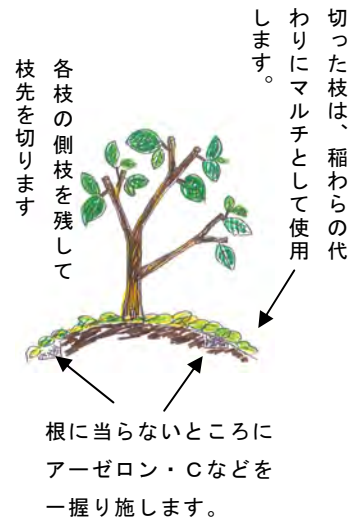


そうめん採れた野菜をたっぷりのせてみました。

このように「まかない」の時は、社員は同じ素材を続けて食べさせられます。でもせっかく育ってくれた野菜ですから、ありがたく食べきってあげたいと思います。

《ナスの更新剪定》

真夏になると木が弱って実のつきが悪くなるので、7 月中旬ごろ図のように各枝の側枝を残して枝先を選定します。根に当たらないように畝の肩にアーゼロン・C やアーゼロンゆうきを 1 株に一握り施します。切った枝や葉は稲わらの代用としてマルチに利用してもいいでしょう。9 月になるとおいしい秋ナスが実ります。



更新剪定したナスの奥のトマトは、脇芽をもらって植えたもの。今までは日陰の身でしたが大きくなりました。このトマトの脇芽もプランターに植えました。暑期中、根がついてくれるといいのですが。

暑い夏こそ ニューダッシュュロン!

蒸し暑い季節を快適に乗り切りましょう

近頃の夏はとても暑いですね。「こちらの方が暑い」とか「史上最高気温の市」とか猛暑を競い合う地域も出てきました。大変な環境の中で生活をされているにもかかわらず、逆に猛暑を楽しんで頑張っているみたいに思えます。



ニューダッシュュロンは化学製品や薬品を使っていない自然派の環境浄化製品です。ぜひご使用いただき、安心・安全の生活環境を

作ってください。

ご愛用者の方からこの季節だからこそその使い方を教えていただきました。

蒸し暑いとトイレ・下駄箱・お風呂・排水管の臭いが一層気になります。市販の洗剤の香りが苦手なので、ニューダッシュュロンの希釈液をスプレーして掃除をしております。確かに漂白剤や洗剤とは違い、すごく汚れが落ちるわけではないのですが、週に一度くらい念入りに掃除する程度で大丈夫のようです。とはいえ、いくら環境にいいとはいえ、掃除後、スプレーに残った液をそのまま排水管にただ流すのはもったいないといつも思っていました。そこで残った液をバケツに入れ、水を足し拭き掃除に利用しました。フローリングはもちろん、時にはカーペットも拭いています。臭いも取れ、洗剤を使ってないので乾いた後、安心して寝そべることもできます。また、うっかり雑

巾を洗剤で洗わず、水洗いのまま放置していても嫌な臭いがしませんでした。市販の洗剤付きのシートはなんか少しべとべとがする感じがあり、猫や子供にはどうかな?とっていたので、これなら安心して使えます。これからも続けていきます。

ニューダッシュュロンをお試しいただき、快適生活をぜひお送りください。(申し訳ありませんが、ストレートタイプはしばらくお休みいたします。)

編集後記

猛暑、酷暑、激暑、近年の夏の暑さを表す言葉です。頭は働かないし、体もぐったりしています。熱中症にならないように、水分をこまめに取りながら過ごす毎日です。(YM)

ダンスを始めました♪ 40(?)の手習いです。骨折しないよう、カッコよりも安全第一! 何事も挑戦することに意義がありますよね。10月にはダンスでもデビューいたします。(YO)

突然雷で停電、洗濯物が気になり、ずぶ濡れになりながらコインパーキングに走りました。でも停電中は出庫できないんですよ。雷に怯え、ひたすら豪雨の中待ちました。(KI)

