

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

2015 No.54

平成 27 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

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。

家庭菜園の季節です

三健ネット会事務局 門馬義幸

いよいよ家庭菜園の季節になりました。日本ライフ（株）の本社のある関東近隣ではゴールデンウィーク中に種をまいたり、苗を植えたりすることが多いのですが、今こそ土作りの季節です。

堆肥や米ぬかなどの有機物とアーゼロン・Cやアーゼロンゆうきを使って土づくりをしてみませんか。有機物は微生物の餌にもなるし、住み家にもなります。

化学肥料の使用を否定しているわけではありませんが、私自身は無農薬・無化学肥料で栽培しています。生ごみや落ち葉から作った自家製堆肥に米ぬか、それにアーゼロン・Cを施肥して野菜を育てています。おかげ様で畑の土はフカフカで、畑の中にはアマガエルやクモといった害虫の天敵が多く住み着き、アシナガバチなども飛んできます。有機物を入れていることもあり、ミミズが多く住みついているのはよいのですが、

そのミミズを狙ってモグラが住み着き、さらにそのモグラの穴にネズミが住み着いてしまい、根菜類には被害が出ています。トウガラシを刻んで畑に撒いたり、トウガラシ水（トウガラシを水に入れたもの）をかけても効果はありませんでした。昔から肥えた農地にはモグラが多いと言われています。薬を使ってまで対処したくはないので、そのままにしています。考えてみれば、化学肥料が普及する前は、日本人は下肥、家畜糞、野草、落ち葉、生ごみ、草木灰などの有機物を使って土づくりをしていました。自然界にあるものとりサイクルによって、土づくりをしていたわけです。限られた資源のことを考えると先人の知恵をもう一度見直す時期にきているのではないのでしょうか。

現在は、昨年秋に植えたタマネギの苗が日に日に大きくなっています。九条ネギも食べごろです。小松菜はとうが立ち始めました。この「とう立ち」とは花を咲かせる茎が伸びることを言います。小松菜の場合には、このとう立ちした部分をナバナとし



ておいしく食べることができます。ナバナパスタは私の大好物です。

この春予定している野菜は定番のナス、キュウリ、トマトに加えて、ゴーヤ、ピーマン、トウガラシ、オクラ、エンドウ、ズッキーニ、ニラなどです。今からわくわくしています。

どのように家庭菜園を始めていいのか迷っている方にはNHK 趣味の園芸 やさいの時間 (E テレ・日曜 午前8時00分～8時25分/再放送 木曜 午前11時30分～11時55分) をお勧めいたします。ビギナーだけではなく、中級者にとってもためになる番組です。できるところから、たとえばプランター栽培からでも家庭菜園を始めてみませんか。

阪下利久氏の「海外を含めた消費者ニーズの変化と農産物輸出の課題」を読んで

日本ライフ株式会社 代表取締役 門馬義幸

農産物輸出の現状を垣間見た思いです。私たちは何事も日本の基準で考える傾向があります。農家の収入をあげるためにも輸出に力をいれることを政府は強調していますが、農産物輸出の課題は大きく、阪下氏は検疫と輸送コストの2つを挙げています。日本の農産物を全面的に受け入れている国は香港とシンガポールだけで、米を除けば、門戸はそれほど開いていません。たとえば、人口世界一の中国(13.9億人)は、日本からリンゴとナシのみの輸入を認めているだけです。日



本の米はアジアの富裕層に人気があるとニュースは伝えています。全米輸(全日本コメ・コメ関連

食品輸出促進協議会)は3月13日に統一ロゴで米輸出を拡大すると発表しました。しかし、外国ではジャポニカ米に対応した精米所は少なく、精米済みの米を輸出しているのが現状です。そのた



めに、日系スーパーでも半年も売れない場合には、品質が落ちてしまうという評価が定着してしまったところもあるとのこと。日本では米を愛する人は玄米を冷暗所に保存し、必要に応じて精米することによって、美味しさを保っています。また、暖かい国では冷めたご飯を食べる習慣がないために、日本でいう「美味しい米は冷えても美味しい」という特徴が売りにはならないとのこと。

阪下氏は農産物の輸出を踏まえ、「加工品」、「土壌の個性」、「海外の消費者ニーズ」を挙げています。

「加工品」 輸送コストの高さと、通関でかかる日数を考えれば、生鮮よりはむしろ加工品をつくり、日本全体でまとまって世界の成長市場へ打ち出していく。

「土壌の個性」 地域の土壌の個性とその土壌から生まれた商品を一体化して売り出す。ワインを例にあげて、ワインの風味の違いは土壌が異なることによるもので、この違いを個性としてとらえ、どの料理に合うのかを提案することによって付加価値を生み、食文化ごと輸出している点を評価しています。日本の場合は、ピラミッド型の評価システムを取っています。米では南魚沼産コシヒカリが頂点に立っていて、この評価システムでは負け組を多く作ってしまいます。今後はワインと同じように、地域の土壌による作物の個性を評価して販売戦略を練ることを勧めています。

「海外の消費者ニーズ」 海外の消費者ニーズを知ることの必要性も説いています。日本を含めた先進国

ではスナック化、サラダ化が進行しています。スナック化というのはスナック感覚で食べられる小型の野菜のことを指しています。サラダは日本でもバランスのよい食事を取るために、サイドメニュー化しています。東南アジアでは1年中熱い鍋を食べるので、レタスを含め、加熱して食べる認識が強いのですが、サラダ化はアジア各国にも広がりつつあるようです。

日本の農業が生き残っていくためには、海外への販売を視野に入れることは、今後は必要だと思います。阪下氏の提言は傾聴に値するのではないのでしょうか。

阪下利久氏（オイシックス株式会社）の「海外を含めた消費者ニーズの変化と農産物輸出の課題」は『土づくりとエコ農業』2015年2・3月号（一般財団法人 日本土壌協会発行）に掲載されています。



会員の声

再生しています 豆苗

庭がないので、鉢植えで花を楽しんでいます。この冬は、あまりの寒さのせいか、シクラメンを台無しにしてしまいました。葉が数本残っているだけになってしまいましたが、花芽は沢山残っていました。何とかできないかといろいろ試してみましたが、だめでした。暖かくなったら植え替えてもう一度咲いてもらいたいと思います。

話は変わりますが、さんけんニュースで再生ネギをよく書かれていますので、試してみたら面白いほど



1週間後です。暖かいととっても早く成長します。

再生してくれますね。初冬まで薬味用の細ネギは買わずに済みました。

初めて見た豆苗のパッケージに再生できると書いてあるので、早速購入し、1袋で、3回調理することができました。みなさんも、もんろん御存知かもしれませんが、豆苗を再生するにもちょっとしたコツがあるのでお知らせしますね。最初にカットする際に根元でカットしないで、3~4センチほど根元を残します。すると小さな芽が残り、生長も早いです。後、必ず1日1回水を変えることです。今年はネギ・豆苗・ミズナ・春菊を再生させて食べています。（世田谷区 K）

春らんまん

庭先の猫たちがゴロニャ〜とあちこちでパートナーを探しています。

また、花たちも気温が2~3℃と上がってくると同時に葉もつぼみもグ〜ンと伸びて、春の喜びを感じているかのようです。



送らせていただいた花の写真は今日（3/18）に撮ったものですが、どれもアーゼロン・Cで育てた花です。

右上のシクラメンは3年目、左右にあるカラッコエはもう4~5年になります。

季節が変わり、花が終わったときは、必ずアーゼロン・Cでお礼肥を施します（これが良いのですね）。こうして愛情を沢山かけてやれば、応えてくれるのですね。（子育ても一緒ですね）（江東区 T）



ニューダッシュロンを使って

子供が生まれ、犬もいるので掃除は大変気を使います。掃除機をかけた後、フローリングは床掃除用のシートで拭いてから、水ふきをします。洗剤が残っていたら心配なので、子供の世話しながらですのですごく疲れます。

義母が自宅で使っているニューダッシュロンをプレゼントされました。が、正直信用しませんでした。でもせっかくもらったので、寝室で試してみました。掃除機をかけた後、薄めた液で水ふきだけをしました。何度か使っているうちに寝室の臭いが薄らいだような気がしました。シーツと枕カバーの洗濯にもつけ置き洗いで挑戦しました。やっぱり臭いが気にならなくなりました。今では、掃除機掛の後、ニューダッシュロンの薄め液で床はもちろんあらゆるところを水ふきしています。犬のトイレにもかけています。確かに市販洗剤に比べて特にこれがいいとはっきりと言えませんが、主人も、家に入ったとき、以前のような匂いがなくなったといっています。

市販の洗剤はいろいろな匂いがついていてそれが混じり合っていたと思います。いろいろな洗剤を買うより、経済的だし、これからもニューダッシュロンのお世話になりたいと思っています。



(神奈川県 K)

北陸新幹線狂想曲

3月14日に北陸新幹線が開通しました。開通は半世紀近い悲願であったために、開業歓迎イベントが各地で催されました。

新幹線だけではなく、高速バスも夜に出発し、早朝に到着することによって、丸1日観光できることを宣伝し、飛行機も新幹線に対抗して運賃を値下げしました。その結果、旅行業界は4月～6月の観光客が昨年の5倍に伸びると試算しています。

水を差すようで申し訳ないのですが、北陸の観光地では兼六園などの大きな庭園を除いて、観光客が5倍も来て、対応できるのでしょうか。金沢をよく知る友人からは「金沢にそんなにたくさんの観光客を受け入れるキャパがあるのだろうか」と心配しております。近江町市場なんて歩けなくなりますね。」とメールが届きました。実際、五箇山などは今でさえ、観光シーズンには、昼食時など観光客が多すぎて対応ができていません。円安のメリットや2020年の東京オリンピック開催もあり、海外からの観光客も飛躍的に増えています。最初の印象が良くなければ、リピーターは期待できません。

3月13日、トワイライトエクスプレスが終焉を迎えました。車両の老朽化と報道では言われていますが、北陸新幹線開通に伴う在来線の民営化の影響があることは間違いありません。早いだけが旅行ではありません。22時間かけて、旅情を楽しめるこのような列車を残すことができなかつたのでしょうか。富山から関西に行く便も直通がなくなり、金沢で乗り換えなくてはなりません。東京方面に行くのにはとても便利になりましたが、関西方面に行くのには不便になりました。新幹線開通がもたらす影響は1年後に答えがでることでしょう。

(富山市 Y)



やればできる！たまご立て！

数年前、矢木先生から、学生に集中力をつけるために「たまご立て」を推奨しているとお話を伺いました。

「私もやってみよう」とすぐに挑戦してみました。ところが何と難しいのでしょうか。やっても、やっても中心が決まらず、あっちにグラグラ、こっちにグラグラと5分、10分があつという間に過ぎ、イライラがつのり、自分との戦いが続きました。「もう出来ない」と根をあげそうになった瞬間、凜として卵が立ったのです。この卵の姿を見たときの「できたあー！」という興奮は今でも忘れません。

それ以来、最近では2個、3個、4個と挑戦してゆき、今日は念願の5個に到



達しました。複数になっていくと、立っている卵を維持しつつ、次の動作に移っていく難しさ。「頑張ってるままでいて」と緊張が高まっていきます。5個続けて出来たときには、背中に汗びっしょりでした。

今ではたまご立ては私にとって、ストレス解消の時間になっています。出来たときの喜びは言うまでもなく、出来ないときも「雑念から離れ、一心に地球の引力を信じて、(少しオーバーでしょうか)、ただひたすらたまごだけを見ている瞬間がたまらなく落ち着くのです。この達成感を味わせていただきました矢木先生ありがとうございました。

<たまご立ての秘訣>

たまごの表面はざらざらしています。絶対に立つための場所があると信じて、指先の微妙な力かげん（ミ

クロの世界)でその支点を探します。絶対にあります。やれば必ずできます。今度は尖った方で挑戦します(急に不安になりました)。

大内弓子

流行り好き 豆腐クリーム

流行り好きの私が今回挑戦しているのが、「豆腐クリーム」！お菓子のクリーム、ホワイトソース、ドレッシングといろいろと応用できるうえ、カロリーも減らせるし、塩分も調整できます。自分で工夫して作ってみました。豆腐は木綿でも絹でもできますが、木綿の方が濃厚になります。しっかり水を切り(クッキングペーパーで2重に包み、レンジで2分でもOK)、フードプロセッサーや泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜます。

<豆腐のポン酢たれ>

豆腐 1/2 丁+めんつゆ+酢

めんつゆや酢はお好みの量で加減してください。ゴマダレを入れると風味が出ておいしいですよ。お鍋の季節は終わりましたが、つけだれとしてもいいですよ。

<マヨネーズ風豆腐クリーム>

豆腐 1/2 丁+マスタード+ゴマダレ+酢+塩

個人的にはマスタードと酢を効かせた方が好きです。サラダ油を入れてもいいと思います。サラダにたっぷりのせても油分も塩分も控えめになります。

次は余り作ったことがない生クリームとチーズケーキに挑戦しようと思います。

井出聖美



マヨ風豆腐クリーム

アッ！ゆで卵忘れた……

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施用いただき、ありがとうございます。

春になり、みなさん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

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。



堆肥 本品

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



大根や人参など直下の施肥を嫌うものに適しています。

ポットからの植え替える場合



本品と堆肥

●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・苗植えてできる野菜（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・苗植えてできる野菜（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

3・11から4年が過ぎました。ボランティアの数が減っています。決して忘れないことが大切だと思います。1986年4月26日にチエルノブイリ原発事故が起こりました。かの地の現在の状況を参考に今後の対処法を考えられないのでしょうか。

(Y M)

今月のガス代が大幅アップ！家族がお風呂に入る時間帯がバラバラで、その都度沸かし直し、洗剤は湯を使い、ガストロームもつけっぱなし。何と資源の無駄使いかと大反省です。大昔の生活に戻らねば。

(Y O)

2020年に向け、色々なことが準備されていますが、我が家も外環道建設のため、立ち退きとなりました。長年住んだ家なので愛着があり、さびしい限りです。さて、これから引越しが大変です。

(K I)

