

お陰様で日本ライフ株式会社は設立 43 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

2017 No.59

平成 29 年 1 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くと願っております。

新年明けまして おめでとうございます

三健ネット会事務局
門馬義幸

昨年、世界ではイギリスのEU離脱や、アメリカの大統領選でドナルド・トランプ氏が選ばれるなど想定外のことが起きました。トランプ氏は政治経験がまったくなく、どのような政策を取るのか判断もつきません。12月4日に行われたオーストリアの大統領選挙でも左派・緑の党出身のファン・デア・ベレン氏が51.7%の投票率で当選しました。しかし、対抗馬の極

右・自由党のホーファー氏は敗れましたが48.3%も獲得しています。また、同日にイタリアで行われた国民投票ではレンツィ首相の目指す憲法改正は否決されました。いずれも既成政党への閉塞感や政治不信が根底にあります。

この原稿を書いている時点では、日本政府は相も変わらず、TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）に前のめりになっています。トランプ氏は大統領就任後、TPP離脱を明言しているのです。TPPとはオーストラリア、ブルネイ、カナダ、チリ、マレーシア、メキシコ、ニュージーラ



ンド、ペルー、シンガポール、アメリカ、ベトナム、日本の合計 12 か国内での経済連携協定です。

「世界経済のネタ帳」によれば、この 12 ヶ国内の 2015 年の人口一人当たりの名目 GDP (US ドル) は対象 188 ヶ国の中で次のようになります。

188 ヶ国内の順位	名称	単位: USドル	前年比	地域
7 位	アメリカ	56,083.97	+5	北米
8 位	シンガポール	52,887.77	+2	アジア
10 位	オーストラリア	51,180.95	-3	オセアニア
17 位	カナダ	43,280.33	-1	北米
24 位	ニュージーランド	37,066.06	-2	オセアニア
26 位	日本	32,478.90	+2	アジア
27 位	ブルネイ	30,993.11	-3	アジア
56 位	チリ	13,341.54	-3	中南米
64 位	マレーシア	9,500.52	+1	アジア
65 位	メキシコ	9,452.40	+1	中南米
87 位	ペルー	6,167.74	+1	中南米
136 位	ベトナム	2,088.34	+1	アジア

アメリカは一人当たりの名目 GDP が約 56,084 ドルです。ベトナムは約 2,088 ドルです。27 倍近くの差があります。このような差があつて、経済連携は果たして可能なのでしょうか。

イギリスが離脱を表明した EU 内でも似たような差があります。別の統計ですが、最上位のドイツが世界 4 位で、ギリシャが 48 位、最下位のマルタが 134 位です。EU 内では右翼が台

頭し、移民への迫害など問題が起こっています。TPP 関連で EU を持ち出すことは的外れているかもしれませんが、加盟国間の名目 GDP の格差など参考にはなると思います。イギリスの EU 離脱が国民投票で決まったのも、トランプ氏が大統領選を制したのも、貧困層の暮らしが楽ではなく、中流階級でさえ崩壊しつつある現実があるからです。

アメリカでは人口の 1% の人が国全体の 70~80% の富を独占しています。既存の政治家では、富裕層だけがさらに豊かになっていく現状を変えられないと多くの人たちは考え、一縷の望みをかけてトランプ氏を選んだのだと思います。日本に目を向ければ、すでに格差社会になっています。アベノミクスで恩恵を受けている人は多くはありません。中間層が少なくなり、貧困層が増えています。日本の子供の貧困率も 16.3% と高く、6 人に一人が貧困なのです。

昨年はパナマ文書も話題になりました。「パナマ文書」とは租税回避地のパナマの法律事務所から流出したペーパーカンパニーを持つ顧客のデータです。昨年 5 月に公開されました。当初、日本人は約 230 人とされていましたが、昨年の 11 月末に、N

HK が独自に調査を行い、その 3 倍を超



える 716 人の名前を確認しました。716 人全員が脱税しているとは思えませんが、かなりの人達が脱税しているのは確かです。大多数の国民がきちんと税金を払っています。大金持ちの中には抜け道を利用して、払おうとしない人もいます。このような不平等を放置していてよいのでしょうか。

イギリスのEU離脱は、自国民でさえ通るとは考えていなかったと言われるほどまさかの出来事でした。EU加盟国も極右政党が急速に支持を伸ばしています。冒頭でも述べたように、トランプ氏就任後のアメリカが今後どのような方針を取るのか予想もできません。このような不安の中で新しい年を迎えることになりましたが、日本政府に望むことは、はっきりとした実行可能な指針を国民に示してほしいことです。昔の高度成長期に戻れないことや、以前の価値観が通じないこともわかっています。しかし、どの職業に就いても努力をすれば報われる社会にすることが政治家の使命です。

弊社も日本の土づくりに貢献することを願って今年も全力を尽くします。本年もよろしくお願いたします。



生物農薬のむずかしさ

日本ライフ株式会社

門馬義幸

最近では農薬の代わりに、生物農薬を使うことが増えてきました。たとえば、アブラムシを食べることで有名なテントウムシです。



ではテントウムシは生涯どのくらいアブラムシを食べるのでしょうか。インターネットで「テントウムシとアブラムシ」を調べてみると、下記の表が出てきました。

「テントウムシの上手な飼い方」(作成：農山漁村文化協会 協力：玉川大学昆虫学教室)

捕食するアブラムシの数

テントウムシの齢		捕食する数
卵	2日間	
1 齢幼虫	2日間	21
2 齢幼虫	2日間	68
3 齢幼虫	4日間	213
4 齢幼虫(終齢)	6日間	854
蛹	6日間	
計	22日間	1,156

この表を参考にすると、1 齢幼虫から 4 齢幼虫の間で、1156 匹食べることとなります(注 400 匹という説もあります)。成虫では 1 日に 100 匹ぐらいアブラムシを食べるとのことです。成虫は時期によって冬眠や夏眠をしますが、実際の活動期間は 60 日程度とのことですので、成虫は 100 匹×60 日=6000 匹も食べる計算

になります。

テントウムシは羽があるので、好き勝手に飛んで行ってしまう恐れがあります。それで飛ばないテントウムシが開発されました。飛翔能力の低いテントウムシどうしの交配を繰り返して選抜したそうです。ところが、実際の圃場では、飛ばないテントウムシでもいつの間にか、姿を消してしまうことも多いようです。

それでは幼虫ならどうでしょう。羽もなく、活動範囲も狭いので定着率も良いと考えられます。ところが、幼虫の場合には1つ大問題があります。自然界では幼虫同士の共食があります。ハウスではテントウムシが多ければ多いほど、アブラムシが減ってきます。そうするとエサを求めて幼虫同士が共食いを始めることも考えられます。蝶の仲間ですえ、(ナミ)アゲハ、ジャコウアゲハ、アサギマダラなどではエサが不足してくると生き延びるために幼虫は共食いを始めます。

ハウスでは定着率や効果を考えると、大きなテントウムシよりもヒメカメノコテントウのような小さな種類が適しているとのことですが、



アブラムシが少なくなるとテントウムシ同士の生存競争が出てきます。共食いを防ぐ方法はあるのでしょうか。今後の課題だと思います。

ガーデンコーディネイターのおすすめ

ガーデンコーディネイター 大内弓子

♡ **アブチロン (チロリアンランプ)**、日本名で浮釣木 (ウキツリボク) という名の通り、釣糸に沢山の赤い金魚がぶら下がっている様でとても可愛い花です。垣根や行燈風に育てているご家庭も多い様ですが、わが家では壁際に植え、自然に垂らし、その下を歩いて歩きます。何とも嬉しい気分になります。開花も5月~12月と大変長く楽しめます。



アブチロン
チロリアンランプ

♡ **「ウォーターポット」で花のある部屋に** 庭に咲いている花もかわいいけれど、寒い時期は外であまり観賞できず、残念です。そこで、それらの花を切って、コップやマグカップや食器などに水を入れ、浮かべるだけの盛花。華やかで目につくそこここに置いてあると、心がとても癒されます。是非、この冬お試しください。

ベジファースト

ベジファーストという言葉をご存じですか？食事の際に食物繊維を多く含んで



いる野菜（ベジタブル）を最初（ファースト）に食べ、それから魚や肉、最後にごはんやパンなどの炭水化物（糖質）を食べることを言います。野菜を最初に食べることで、血糖値の上昇が抑えられ、糖尿病を防ぐことにつながります。糖尿病患者自身も食後の血糖上昇のピーク値が約4割抑えられるそうです。

厚生労働省によれば、糖尿病の患者数は316万6,000人（2014年）です。前回（2011年）調査の270万人から46万6,000人増えて、過去最高となりました。男性の15.5%、女性の9.8%が糖尿病の疑いがあります。さらに50歳を超えると増え始め、70歳以上では男性の4人に一人(22.3%)、女性の6人に一人(17.0%)が糖尿病とみられています。

日本の食事のし方といえば、「三角食べ」があります。一口ずつ「ご飯→おかず→汁物」の順に食べていくことによって、味覚の発達が促されるからです。しかし、糖尿病患者及びその

予備軍はまず「（野菜を中心とした）おかずを十分に食べ、次に汁物、最後にご飯を食べた方が健康に良いわけです。「ばっかり食い」は学校の給食では注意されたことを思うと、隔世の感があります。忘年会・新年会など宴会も続きますから、普段は注意をしていますが、つい食べ過ぎや飲み過ぎてしまいます。まずは野菜から食べるようにしましょう。（門馬）

再生野菜

リボベジという言葉を知りました。リボン・ベジタブル（再生野菜）の略で数年前から使われるようになったようです。

以前にもニュースでネギや豆苗（とうみょう）の再生の話をしましたが、この二つを含む野菜の再生をご紹介します。

[水耕栽培にて育てる]

豆苗： 根元の脇芽を残すようにして、豆苗を

切り落としま



す。水の量は根が浸かる程度です。水の量が多すぎると根が腐

りやすくなります。また、1日に1回（夏場は2回）は水を取り替えます。窓辺など日当たりが良いところに置くのがいいでしょう。太陽の方向に茎は伸びていきますので、数日ごとに豆苗を入れておく容器の位置を変えましょう。

ダイコン、ニンジン： へたを1.5 cm程度の厚さで切り落とします。大根など、葉が付いている場合には内側の小さな葉を数本残して育てます。豆苗と同じように、日当たりの良い場所に置き、毎日水を替えることが大切です。葉が伸



びてきたら、摘んで使いましょう。インテリアにもなります。

[水耕栽培と土壌栽培の併用]

下記の野菜は水耕栽培もできますが、培養土を使った方が長く、収穫量も多くなります。

ネギ： 根元に少しでも根がついていれば」再生は可能です。下から2.5 cm～3 cm切って、そのまま培養土に浅く植えるだけです。

ミズナ、ミツバ、セリ： 下から3 cm程切って植えます。肥料を十分に与えれば、何度も収穫が可能です。

リボベジはこれからブームになる可能性があります。色々な野菜で試してみよ



うと思います。余談ですが、野菜の高騰を受け、リボベジだけではなく、野菜を自分で作ろうと、野菜苗の売れ行きが爆発的とのことです。『日本農業新聞』（2016年11月8日）によれば「ホームセンターの島忠では、首都圏と関西圏の計50店舗で、野菜苗の売り上げがブロッコリーで50倍、キャベツで10倍、ハクサイで7倍になった。」とのことです。（井出）

会員の声

ショウガの栽培に 挑戦しました

今年、初めてショウガの栽培に挑戦しました。土づくりは自家製生ごみ堆肥、米ぬか、アーゼロン・Cで行いました。ゴールデンウィークに種ショウガを植え、11月初めに収穫しました。この間、何度か土寄せを





行い、月に1回、アーゼロン・Cを追肥しました。梅雨後は敷き藁をし、乾燥を避けました。消毒はせず、無農薬・無化学での栽培を通しました。

ビギナーズブラックかもしれませんが、まずまずの収穫量で、香りもよく、美味しくいただきました。(神奈川県 栗田)

玉ねぎの苗不足

毎年、11月の第1週の土曜日か日曜日に玉ねぎの苗を植えています。今回もそのつもりで、11月5日(土)に園芸店に行きました。毎年、購入している店です。「11月7日以降の販売になります」という張り紙がありました。まさかと思い、もっと大きな園芸店に行ったら、11月10日以降の入荷になりますという張り紙がありました。いずれも原因は天候不順による苗不足とのことでした。慌ててインターネットで検索してみると、苗農家さんは

「今年は天候不順で玉ねぎ苗が不足したみたいで、ここ数週間は例年以上の発注が来て、その対処に追われる毎日でした」と書いてあり、ホームセンターに苗を買いに行った方は「天候不順のために、玉ねぎ苗の入荷の予定はありません。予約もできません。」の張り紙があったことを紹介していました。昨年は天候不順の影響を受けた年でしたが、まさか、玉ねぎの苗にまで及ぶとは思いませんでした。11月12日(土)に購入しましたが、苗は例年に比べて細いものが多かったです。(埼玉県 藤村)

はじめてのなす

5月10日の「プランターで挑戦!夏野菜」の講習会に参加させていただきました、ありがとうございました。



花を買っては枯らしてばかりの私でしたが、参加させていただき、少しですが、自信が持てました。

大好きな長ナスと水ナスを植えた後、重いからわざわざ届けていただきました。重ねて感謝いたします。

それからまじめに水やり・肥料管理をして、収穫第一号は大感激しました。2株で20本近く取れたところ、喜んでいましたが、聞けば100本近く取れる株と聞き、少ししょんぼり。お盆休みに田舎に行くことになり、木の勢いはまだまだありましたが、泣く泣く剪定をしました。1週間近く水やりをしていなかったのですが、剪定したおかげか何とか生き延びていました。その後もおいしい秋ナスをめざし、まじめ



に管理した結果、11月の初めまで剪定後50本以上のナスが収穫できました。焼きナス・煮びたし・炒め物・

サラダ・浅漬け・揚げ物・煮物、いろいろなナス料理を堪能しました。

朝顔も植え楽しみましたが、こぼれた種が再び咲いて、11月中旬まで白い花を楽しめました。なんか目覚めそうです。今は春菊を育てています。

(世田谷区 渡邊)

ちょっと一息

「あれなんか変？」



先日ある情報番組を見て驚きました。日本の伝統文化が少しずつ変わってきているのです。外国人が日本の鐘音に興味があると称賛されている除夜の鐘も、深夜に百八回も鳴らされてはたまらないとやむなく夕方に鳴らすお寺があるそうです。絵馬もプライバシーの問題でシールを貼る「神のみぞシール（知る）」というのです。ナマハゲは子供が怖がるから訪問時間を予約し、優しい顔のナマハゲを希望。耳にイヤホンをつけ、無音の静寂した盆踊り。働きながら勉強している二宮金次郎像の立像が、歩きスマホの増長になるので椅子に座らせた坐像。等々、他にもたくさんありました。

今の時代の要求に応じての変化ですが、それぞれに込められた意味は、大切な日本の心としてぜひ次世代に伝えたいと切に思います。

(大内)

編集後記

新年の一文宇

「運」 運も実力のうちといいますが、確かに運を引き寄せる人がいます。いつも前向きでいるからでしょうか。前向きな気持ちで年末ジャンボ 1等が当たる確率は1000万分の1と言われるも買いました。外れても社会への寄付と考えると気分も明るくなります。 YM

「改」 昨年は本当に色々なことがありました。その都度、自分を見つめ直し、物事の受け止め方を変えました。結果オーライ。すべてが感謝です。 YO

「重」 昨年は心身ともにつらいことがたて続けて起こりました。今年はいいとが続けて起こってほしいと思います。モットーはピンチの後にはチャンスありです。 チャンスををつかみまくります。

(大)

