

お陰様で日本ライフ株式会社は設立 44 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

2018 No.62

平成 30 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 〒201-0002 東京都狛江市東野川 1 丁目 3 4 番 1 4 号
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。

心身共に健康祈願

三健ネット会事務局 門馬義幸

新年明けまして おめでとうございます

年頭にあたり、皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

日本人の平均寿命は男性が 80.98 歳、女性が 87.14 歳となり、いずれも過去最高を更新しました（2016 年統計）。前年と比べ、男性で 0.23 歳、女性で 0.15 歳延び、男女とも香港に次いで、世界第 2 位です。平均寿命が延びることは喜ばしいことですが、認知症を含め、介護の問題も切実な問題になってきました。厚生労働省によると、2012 年の認知症高齢者は全国に 462 万人です。

2025 年には 700 万人を超えると推計値が発表されています。65 歳以上の高齢者のうち、5 人に 1 人が認知症に罹患する計算です。

親族の中に要支援や要介護のいる方も多くなりました。歳をとれば、誰もが健康問題を抱えます。低価格で利用できる老人ホームや介護施設も少なく、特別養護老人ホームに入居できる方はごく一部です。親族の面倒を見なくてはならず、退職を余儀なくされる方が私の周りに何人もいます。尊敬していた先輩数人が認知症になりました。

高齢者は誰もが認知症になる可能性があ



ります。認知症の発症や進行を遅らせるには食事も日々の生活とおなじくらい大切です。単一な食事を取り続けることは認知症になる一因と言われていています。世界中で和食が注目の的ですが、健康を維持するためには野菜や魚だけではなく、ある程度の量の肉の摂取も必要なことも忘れてはいけません。腸内環境と認知症や糖尿病などの関連性が明らかになりつつあります。腸内環境を整えるには腸内細菌の働きを活性化する必要があります。腸内細菌のエサとなり、その活動を活性化させるためにゴボウ、ニンジン、タマネギなどの根菜類、ヒジキやワカメなどの海藻類、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を食べることも大切です。医学の父と呼ばれている古代ギリシャのヒポクラテスは **You are what you eat** (あなたが食べるものがあなたを作る) という言葉を残しています。

腸内細菌は私たちが健康を維持し、食べたものの分解、消化、吸収、排泄にも深くかかわっています。100種類から3000種類、100兆個から1000兆個の微生物が腸に生息していると発表されています。重量に換算すると1.5kgから2kgにもなります。また、糞便の1/3から半分は腸内細菌と死菌体に

よって構成されています。今年は食材に気を使い、適度な運動をして、健康を維持していきたいと思います。

微生物が大変注目を浴びています。アーゼロン・Cなど弊社の微生物資材を使って栽培した健康野菜も会員の皆さまの健康に寄与することを願って、新年のご挨拶とさせていただきます。今年もよろしくお願いいたします。



トマト作りの名人 酒井陽臣・栄子さんご夫妻

門馬義幸

南郷トマトといえば半世紀に亘るトマトのブランドです。酒井陽臣さんはその南郷トマト生産組合副組合長として、産地の発展に努め、集落の農事組合長や営農改善組合長も歴任するなど地域のリーダーとして活躍されています。南郷トマトと水稻の大



規模栽培により、平成 24 年にはご夫妻で農業経営改善部門の福島県農業賞を受賞されています。弊社のアーゼロン・Cをお使いいただいて、15 年になります。

トマトの栽培では酒井さんご夫妻は地域にさきがけて自動かん水装置を導入しました。かん水作業の省力化により、トマトの大規模経営を実現されています。現在の南郷トマト生産組合は生産者数 121 戸、平均年齢が 56 歳と若く、作付面積は約 35 ヘクタールです。2016 年度のトマトの販売額

(10 億 6500 万円) は歴代最高額を達成しました。南会津の基幹産業になっています。苗はすべて生産組合を通じて購入し、選果場を通過したものだけが「南郷トマト」の商品名を使うことができます。9 月以降、一段と美味しくなったトマトを「秋味」と名付け、他産地との差別化も徹底しています。酸味と甘みのバランスが取れた味が特徴です。

I ターンを含めた若者の新規就農者も多く、1～2 年の研修を受け、栽培技術を学びます。就農支援体制が充実していることもあり、ここ数年は離農者もありません。

トマトを使った料理はサラダ、スープ、パスタのソースなど様々なものがあります。

一人あたりのトマトの摂取量は世界の水準で年間 20 kg。エジプトやギリシャでは 100 kg を越え、地中海周辺のイタリア、スペインは約 60 kg です。では、日本はというと、10 kg にも達していません。世界の水準の半分です。トマトは「医者いらず」と言われています。トマトに含まれているリコピンには抗酸化作用があり、血糖値を下げ、動脈硬化の予防にも役に立ち、美白にも効果があります。健康にも良いトマトはこれから摂取量が伸びていくと思います。

(南会津のうりんニュース第 163 号 農業新聞 2017 年 12 月 7 日号を参考にさせていただきました)

継続されていることに 頭が下がります

長年アーゼロン農法を実践している方々

1996 年に第一号を発行した『さんけんネットワークニュース』も今号で 62 回目の発行となりました。過去のニュースを読み直してみました。第 3 号(1997 年 5 月 1 日発行)では、現在もアーゼロン・Cをお使いいただいている岡澤健男さん、並木良友さんのインタビューが掲載されています。一

部引用させていただきます。

岡澤健男さん

「アーゼロン・Cを使ってもう15年になります。主に小松菜、ほうれんそう等の葉物を栽培しています。生協などにも出荷しておりますが、消費者の皆様からは「クセ」がない野菜として喜ばれております。・・・農薬も使わないし、作物も思い通りに育ってくれますので、正に生きた土づくりができたのかなと、思っております。」

並木良友さん

「わが家の西瓜づくりは、アーゼロン・Cを基本にした健康な土づくりを第一に考えており、土壌消毒などは一切しないという信念にこだわって5年目になります。土壌消毒はやはり土を傷めます。この傷んだ土から、いい野菜をつくれといっても土に気の毒です。土が健康であれば病害虫の発生も少なくなり、ごく限られた減農薬ですみます。」

無農薬・減農薬での栽培は大変な努力が必要です。野菜と畑のことを知りつくしていなければできません。岡澤さん、並木さんが育てた野菜は私も毎年いただいています。

すが、食べる度にお二人の野菜にかける熱意が伝わってきます。

(さんけんニュース編集部)

霜が降りるまで 元気だったミニトマト



春に種から育てたミニトマトです。真夏の暑い時期には収穫はそれほどではなかったのですが、秋になり、気候も過ごしやすくなってからは生長も良く、トマトの収穫数も格段に増えました。11月19日に写した写真ですが、まだかなりの実がついています。霜が降りるまで赤い実を収穫することができました。スーパーで売っているミニトマトよりも甘くておいしかったです。

プランターは小さいのですが、水抜き穴から、トマトの根が地中に向かって伸びています。わき芽は取りましたが、摘心はしませんでした。支柱の先端まで草丈が伸びた後は、先端部を下に向かわせ、生長させ

ました。写真のトマトの実はいずれも下に向かわせた茎についた実です。市販の培養土にアーゼロン・Cを入れました。追肥はアーゼロン・Cを1～2週間に一度20g程度与えました。もちろん無農薬栽培です。

(長野県 M)

ゼフィランサス

ガーデンコーディネーター 大内弓子



株分けしていただいた時には数本でした。毎年株が増え、花を楽しんでいます。今年は8月～11月まで次から次へと見事に咲き続け、見応えがありました。何もしなくても冬を越すことができ、翌年は株も増えます。水やりも「乾き→湿り」の繰り返しが好きで、花がよく咲きます。手間いらずの本当に可愛い花です。色も白、ピンク、黄色などがあり、混植しても素敵です。花壇のふちどりに是非、植えてみられては如何でしょうか。

リボベジ：空芯菜

井出聖美

リボベジ（リボン・ベジタブル：再生野菜）は捨てる野菜の切れ端をもう一度育てる栽培方法です。専門の本も出ています。

これまで、小ネギや豆苗をご紹介してきましたが、今回は空芯菜です。空芯菜を育てた方から、おいしい調理法は？とお問い合わせがあり、少しにんにくを足して中華の青菜炒めがシンプルですよとお答えしました。そのお礼に大量の空芯菜をいただきました。一度では食べきれず、花瓶に挿しておいたらすごい勢いで根が出てきました。根が出てきたら、植えたくくなりますよね。早速、プランターへGO！見事なほどに育ってくれました。寒くなるまでの3か月間楽しみました。最後は白い可憐な花も咲いてくれました。リボベジではなく、通常栽培の空芯菜は節を残して次々出てくる新しい葉や茎を収穫して何回でも楽しめます。



残念ながらリボ空芯菜は写真を忘れてしまいました。リボの親御さんです(笑)

ニューダッシュロン

冬の健康管理に
良好な生活環境に



靴やブーツに

この季節、多くの女性はブーツを履かれます。帰宅したらブーツや靴にスプレーしましょう。いやな臭いが消えます。

革靴の外側もスプレーして、乾いた布で拭いておけば、カビの発生を防ぎ、微生物が作った産生物質のカで、皮が柔らかくなり、硬くなるのを防ぎます。



コタツの中に

コタツの中は意外とお臭いものです。ニューダッシュロンをスプレーすれば、においも気にならなくなります。一緒にコタツ布団にも スプレーしてください。



布団干しに

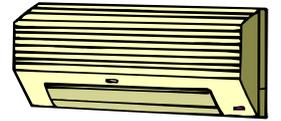
暖かい布団に眠られることは幸せ



です。冬のこの時期でも睡眠中は汗をかいています。布団はニューダッシュロンをスプレーしてから干してください。汗を分解し、においもとります。ダニなどの忌避効果もあります。

エアコンに

1年中活躍するエアコンにもスプレーしてください。吸い込み口にニューダッシュロンをスプレーするといやなにおいが出なくなります。また掃除したフィルターにスプレーして乾燥してから使用すると雑菌などの繁殖を抑えます。



ニューダッシュロンは乳酸菌や酵母菌などの有効菌を集め、自然環境にやさしい環境浄化製品です。化学薬品のように汚れをすぐに落とすことは出来ませんが、有効微生物の力でぬめりや悪臭を発生しにくくします。この商品の使い道はまだまだ広がります。お試しいただき、ぜひとも、その効果をお教えてください。

編集後記

平均寿命と健康寿命 自立した生活ができる生存期間)の差の不健康期間 介護や介助を必要とする期間)は男性で、約9年、女性で12年強です。健康寿命を伸ばすためにも、今年から規則的に運動をして、食事にももっと気を使おうと思います。心身ともに健康であることが一番大切だと実感しています。

Y. M.)

半年前から習い事を始めました。寒くなると億劫になりますが、頑張って通っています。理由の一つは、若い女性たちが明るく笑顔で指導してくれ、またじっくりと話を聞いてくれることです。最後は笑顔で「またお待ちしています」と送り出してくれました。些細なことですが、明るい対応は元気をくれます。今年の目標にしたいです。

K. I.)

突然一人暮らしになった兄の世話とその後の介護、いつの間にか、私の年齢を追い越した猫の世話、四季の花々の手入れ、家事に仕事にダンスと、よく動けた昨年でした。元気で毎日を過ごせることが、どんなに幸せか実感しています。今年「優しさ」をモットーに頑張ります。

Y. O.)

