



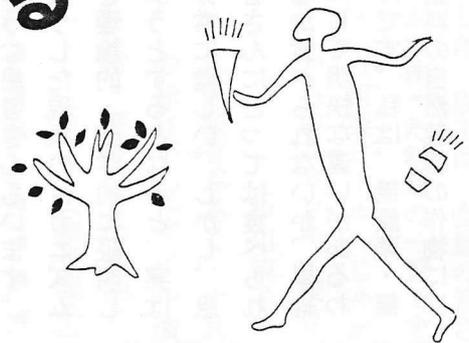
NPO法人

「畑と田んぼ環境」再生会

「農ある生活を楽しむ」

「畑と田んぼ環境」再生会
H22・10月25日、会報2号
編集：仲野 忠晴
E-mail:zokuchen@livedoor.com

いのちを育てる



農薬や化学肥料を使う慣行農法は、大変な農作業から農家を解放し、農作物の生産量を増やし私たちの食生活を豊かにしてくれました。しかし、良かれと思っ



私たちは食べ物を食べるのは、生命活動を行っていくのに必要なエネルギーを取り入れるためです。では



主な野菜に含まれる栄養素の変化

栄養素	野菜	1950年	1963年	1980年	2005年
ビタミンC	ほうれんそう	150	100	65	35
	カリフラワー	80	50	65	81
	小松菜	90	90	75	39
	春菊	50	50	21	19
鉄分	ほうれんそう	13.3	3.3	3.7	2.0
	にら	19.0	2.1	0.6	0.7
	春菊	9.0	3.5	1.0	1.7
	わけぎ	17.0	1.2	0.5	0.4
カルシウム	日本かぼちゃ	44	44	17	20
	西洋かぼちゃ	56	56	24	15
	せり	86	86	33	34
	あさつき	85	85	120	20

日本の産地7ヶ所の平均値(100gあたりの含有量・単位はmg)
*日本食品標準成分表より作成

そのエネルギーを作り出す栄養素だけを摂取していいばいかという、事はそう単純には行きません。人が健康に生きていくためには、食物の摂取と消化、そして栄養素の吸収と不要物の排泄というプロセスが重要だからです。つまり、私たちのからだは、栄養素としては未完成の食物を食べ、様々な器官や体内細菌が働き、それを栄養素にまで消化・分解し、それを吸収、老廃物を排泄する過程があって人体機能や生命力が高まっていくということです。



実際、そのまま吸収できる栄養素だけをサプリメントの形で摂れば、内臓器官や体内細菌は働く必要がなくなり、各器官の機能は衰えます。また、抗生物質を多用すれば、体内細菌のバランスは崩れ、健康を維持することは難しくなります。ですから、からだの各器官や体内細菌が相互に働き、この循環が滞りなく行われることが人間だけではなく、すべての生命にとって大事なことなのです。そして、同様のことが土に対してとも言えるのではないのでしょうか。つまり、生命力を持った土とは、有機物(未完物)から様々な土壌の生き物の働きや化学・物理的な作用で植物が吸収できる無機物(栄養素)を作ることが出来る自然力を持つたものであるということです。実際自然生態系は、この営みをダイナミックに、そして精妙に行っています。では、この視点から慣行



農法を見てみると、農薬で様々な生き物を殺し、最初から植物が吸収できる化学肥料(無機物)を与えて農作物を作っています。これでは生態系は破壊され、土が自然力を維持することも発揮することも出来ません。慣行農法で作られた農作物の栄養価が減少しているのは、ここに原因があると考えられます。ですから、「いかにして自然の営みを活かした生態系を作る手助けをするのか」ということが、農作物を育てる重要なポイントになるわけです。自然農法、自然農、自然栽培、循環農法など、それぞれの解釈や方法には違いがありますが、どれも自然がどのようにに生命を生かし育てているのかを観察し、その力を活かして農作物を育てるといふ点では共通しています。ところで、これらの農法によって育てられた農作物の栄養価はどうなっている

のでしようか。残念ながら、このことに関する研究資料は現在見当たりません。ただ、「自然栽培ひとすじに」（木村秋則、創森社）という本に、神奈川県藤沢市でホスメック・クリニックを開業している医学博士の三好基晴氏のとて興味深いコメントが載っています。長くなりますが以下引用します。

「私は自然栽培と有機農法や慣行農法との違いについて患者さんから学ばせていただきました。二十年ほど前になりますが、七十三歳の男性で胃がんの末期患者がおられて、そのかたは農業や化学肥料を使った慣行農法の米を食べると、すぐ吐いてしまう。農薬の影響なのかと無農薬の有機農法で作った米をあげてもだめ。結局、同じ無農薬でも無肥料栽培の米だけは吐かずに食べられるのです。当時は、自然栽培の農作物なんてほとんど出回っていないので、直接農家に伺って分けてもらい、それを患者さんに食べてもらいました。健康な人や末期でない患者さんだとそんなことはないのですが、その後も、がんの末期患者さんでは同じ症例を経験しています。木村さんのりんごやジュースも、それしか食べられない人がいるから取り寄せたんですよ。」

三好さんの話によると、数年前からこれに似た症状が、化学物質過敏症やアレルギーの患者さんにも見られるようになったそうです。慣行農法や有機農法の作物を食べると、頭痛、めまい、失神、吐き気などが現れ、無肥料のものでは現れない。もちろん患者さんはどういう由来の作物かはわかって食べているわけではないのです。さらに同じ無肥料でも肥料を与えていない期間が3年以上内だとだめ、3年以上なら食べられるというふうに、よりシビアな症状

の現れる患者さんもいるといます。原因としては、有機農法の作物の場合、認証制度で認められているある種の農薬や化学肥料、または家畜の糞尿の堆肥に含まれる抗生物質などの化学物質、そして硝酸態窒素などの有害物質。また3年以内の自然栽培の場合は、土中に残留しているこれらの有害物質といったものが考えられるようです。「そのほか自家採取や在来種の作物は食べられても、人工交配のF1種や種子消毒した作物はだめだというような患者さんもいます。こうした現象のメカニズムを理論的・化学的に証明しようとするとなると、実は非常に難しい。しかし、患者さんにとっては食べられるか食べられないか、単純にして明快な違いがあるわけです。私は、無農薬・無肥料の自然栽培の作物には、医学や栄養学ではまだ説明できない不思議な生命力を

持っているということを実感しています」病気のため生命力が弱まった人は、からだにとつて本当に良いものか悪いものが敏感にわかるということでしょう。そして、この事実は私たちにとても大切なことを教えてくれます。それは、自然界では「与え・与えられる」という相互生存の関係の中で「活かし・活かされている」というのが本当の姿であり、この生態系の中でこそ「いのち」は、本来持っている力を発揮して育つことが出来るということです。そして、このことは、もちろん人間にも当てはまります。これらのことから考えると、今わたしたちにとつて必要なことは、この生態系という視点から世界を見る感性を育てることではないでしょうか。実際、生態系についての理解が深まってくると、ある生き物が重要

で他の生き物は重要でないという考えは出てこなくなり、しかも有用か無用かという思考を超えた感受性も必要なことがわかってきます。そして、暮らしの中に農を取り入れると、この感性を楽しんで育むことが出来ます。多くの生き物と共に、野菜やお米を育てる体験が、「いのち」が持っている不思議さと面白さに出会わせてくれるからです。しかも、これは、喜びと感謝の気持ちで「いのち」をいただけるといえる、という最も大切な特典付きなのです。
*表1は「長生きの決め手は『酵素』にあった」（河出書房新社）より転載
(仲野忠晴)



○ 平成20年度(概算値)、平成19年度(確定値)の都道府県別食料自給率

1960年、日本の食料自給率は80%近くありましたが、今は40%です。でも都道府県別に自給率(カロリーベース)をみてみると、100%を超える県は6つあります。面白いですね!



(単位:%、倍)

(単位:%)

	カロリーベース		生産額ベース	
	19年度 (確定値)	20年度 (概算値)	19年度 (確定値)	20年度 (概算値)
全 国	40	41	66	65
北海道	198	211	182	185
青 森	119	121	214	207
岩 手	104	106	171	163
宮 城	80	76	94	92
秋 田	177	176	143	136
山 形	132	133	152	152
福 島	85	85	111	111
茨 城	69	72	122	125
栃 木	74	74	112	112
群 馬	33	34	91	88
埼 玉	11	11	22	23
千 葉	29	30	72	71
東 京	1	1	4	5
神 奈 川	3	3	13	13
新 潟	99	99	113	111
富 山	73	76	62	63
石 川	48	49	58	59
福 井	64	66	56	55
山 梨	19	19	93	84
長 野	52	53	121	121
岐 阜	25	26	46	48
静 岡	18	17	53	52
愛 知	13	13	34	36
三 重	42	43	69	65
滋 賀	50	50	37	37
京 都	13	13	22	22
大 阪	2	2	5	5
兵 庫	16	16	36	34
奈 良	15	15	26	25
和 歌 山	31	32	107	101
鳥 取	57	62	114	116
島 根	64	65	102	96
岡 山	37	40	61	62
広 島	24	24	36	35
山 口	33	35	50	49
徳 島	45	48	130	130
香 川	36	37	92	90
愛 媛	41	42	126	124
高 知	49	52	147	147
福 岡	22	23	40	39
佐 賀	101	107	147	142
長 崎	45	47	133	131
熊 本	61	61	148	138
大 分	51	52	124	119
宮 崎	57	65	246	242
鹿 児 島	85	91	223	216
沖 縄	33	40	56	52

(参考)全国に占める割合		
総人口	農業就業人口	農地面積
100.0	100.0	100.0
4.3	3.9	25.1
1.1	2.9	3.4
1.1	3.4	3.3
1.8	3.0	3.0
0.9	2.7	3.3
0.9	2.5	2.7
1.6	4.0	3.3
2.3	4.2	3.8
1.6	2.9	2.8
1.6	2.1	1.7
5.6	2.8	1.8
4.8	3.5	2.8
10.1	0.5	0.2
7.0	1.1	0.4
1.9	3.9	3.8
0.9	1.3	1.3
0.9	0.9	0.9
0.6	1.1	0.9
0.7	1.2	0.5
1.7	3.9	2.4
1.6	2.0	1.3
3.0	2.8	1.6
5.8	3.0	1.7
1.5	1.7	1.3
1.1	1.3	1.2
2.1	1.2	0.7
6.9	0.6	0.3
4.4	2.8	1.7
1.1	0.8	0.5
0.8	1.5	0.8
0.5	1.2	0.8
0.6	1.3	0.8
1.5	2.4	1.5
2.2	1.9	1.3
1.1	1.4	1.1
0.6	1.3	0.7
0.8	1.4	0.7
1.1	1.9	1.2
0.6	1.2	0.6
4.0	2.8	1.9
0.7	1.6	1.2
1.1	1.6	1.1
1.4	3.2	2.6
0.9	1.6	1.3
0.9	2.0	1.5
1.3	2.7	2.7
1.1	0.8	0.8

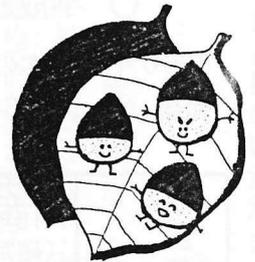
(注)1 都道府県別食料自給率は、「食料需給表」、「作物統計」、「生産農業所得統計」等を基に農林水産省で試算

2 総人口は総務省「人口推計」(20年10月1日現在)、農業就業人口は「2005年農林業センサス」、農地面積は「平成20年耕地及び作付面積統計」





会員フォーラム



会員の皆さんの思いや考え、体験したことを紹介するコーナーです。

「農」ある生活

稲田浩一

私が「農」ある生活に目覚めたのは、他でもなくこのNPOに会員として参加するようになってからである。それまでも、私の仕事の幼児園で、畑にサツマイモなどを作ってはいったが、今ほど夢中ではなかった。「野口整体」や「賢治の学校」を通じて知り合った古くからの友人である仲野さんから講演会のお誘いをいただいて、その事を機に、私の中で急速に「農」ある生活へ、シフトされていった。

最初に感じたのは、米作り 田んぼは、素人には手を出せないとそれまでは思っていたが、実際に素人（失礼！）の人たちが米作りをしているということの驚きだ。そして、独自の研修制度で、多くの市民に「農」ある生活の楽しさと重要性を提唱していることにも感銘を受けた。そこ

から、私の「農」に対する「やる気スイッチ」がONになっていったのだと、振り返る。それまでも野外での活動を中心とした幼児園を運営している私は、自然や自然と共存していく生活に対して興味と憧れをもっていたが、「農」というキーワードをもらったことで、単なる思いの域を越えて、今では生活に根付いた実践に踏み出していることを感じる。生きることの根幹に「食」があり、その「食」の多くの部分を「農」が受け持っているとするならば、決して「農」を疎かにできないし、人任せではいけない。何よりも人として自立的に生きるには、自然に働きかけその恩恵として「食」を得る。「農」は重要であり必要だ。さらに付け加えるとすれば、私たちは実践を通して、次世代の人たちへ「食」を重要性と「農」あ

る自立的生活の必要性を、伝えていくことが明るい未来を開くと信じる。いささか大仰な表現になってしまったが、理屈抜きにしても「農」ある生活は「食」を得る手段以外にも、自然と直接ふれあい、そのことで「気」をいいただき私たちが元気にさせてくれるものだ。

これからも「農」ある生活を皆さんと一緒に楽しんでいきたい。



農ある生活を楽しむ

サム

現在、私は会社員です。数年前に徹夜の激務で暴飲暴食を続けた挙句、体調を崩してしばらく休んでいた時に「生きていくってことは何だろう、何のために生まれてきたのか、どうした

ら楽しく生きられるのか、そのためには何をしたらいいのか」と模索する中、環境NPOに属したり、ヨガやヒーリングなどスピリチュアルなつながりを持ちました。仲間と話をしたり、身体を動かす中で、自分の心と身体を浄化するためには良いものを食べることが最低限必要だと気づきました。しかし、世の中の野菜は農薬漬け、加工食品は添加物だらけで、添加物の種類を調べると少量を摂取しても蓄積すれば悪影響があると知り、それなら食べるものを自分で作れば種から身体に入るまで全体がわかりこんなに良いことは無い！と思っていたところ、このNPOに出会いました。田んぼや畑で作業をするのと、土の上にいることは地球とのつながりができ、精神的な安定とストレスの解消をもたらしてくれます。これからも土の上で何かを作っていたいと思います。

農とにわづくり

中山里子

私の仕事は庭のデザイン業です。庭づくり、という木を植えたり、草花を育てたり、と楽しくやりがいのある仕事も多くあるのですが、多くの仕事というものがそうであるように、良いことばかりでもありません。お客さんの要望があれば地面をコンクリートでがっちり固めたり、樹木を抜いたり、「消毒」したり、となるべく関わりたくない事も多々あります。エコじゃなくてエコだなあ、と思ったり。

そんな四年前の夏のある日、自然農を知り、川口さんの畑の写真を見てその豊かさと美しさにびびりました。自分でもそんな景色を作りたい、とつよく思いました。私の大嫌いなビニルマルチや竹もどきの支柱なんかが無いところも素敵です。職業柄のせいもあるのか、見た目重視から入った世界です。

この自然農の豊かさ、美し

さを庭づくりに取り入れられないかなあ、と最近はお考えしています。庭の一角に菜園を作りたい、という方も増えてるので、先ずはその辺から広げてゆきたいところです。自然の循環の中に居ることを感じられるのはなかなか幸せなこと、そんな庭を作ることが私の目標です。



農ある生活について

足達聡

あれほど農作業が嫌で仕方なかった子ども時代から、想像できない生活をこの数年送っている。強制でなく、自発的に行動することで、心地よい疲れと少しでも食を得られるという満足感は何物にも代えがたい。

兵庫県豊岡市（今はコウノトリで少しは知られてきた？）の実家では、家族が食べる量+αのお米を作っ

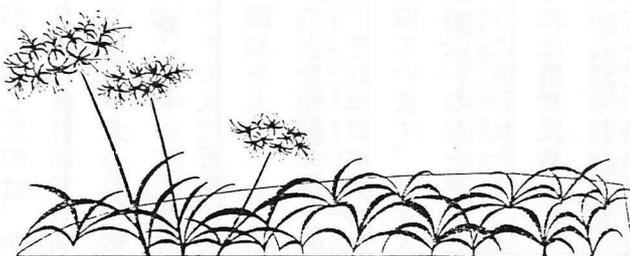
ていた。週末は折角の休みに農作業を手伝わされた記憶がよみがえる。それから約30余年が過ぎたが、「農・食・環境」というキーワードは頭の中に常にあった気がする。そして2007年に、このNPOが主催する講演会で岩澤信夫氏の話聞きに行ったのが縁で「不耕起栽培」に出会った。この出会いは私にとって劇的なものであった。『農業 (Agriculture) 』耕す』とずっと考えていたので、まさに青天の霹靂であった。英語でも表わされるように耕す (cultivate) こそ、農業の基本と思込んでいたのに、耕さないことで環境や生き物が保護されていることを知った。不耕起栽培に興味が出て、いくつか調べているうちに川口由一氏のことを知り、奈良県の川口氏のご自宅や三重県の赤目自然塾での見学会に参加した。ご自宅での話の中で、「神奈川県で講演する予

定がある」とお聞きしたが、何とそれが、またこのNPO主催の講演会であった。今、この原稿を書きながら、ますます不思議な縁があるものだと思いが、必然でもあったのかなとも考える。

自分でも「不耕起栽培を実践したい」という気持ちが強くなり、2008年にNPOの研修を受講した。2009年にグループで不耕起でのお米作りに初挑戦した。苗づくりでは鳥に稲種を食べられるという失敗をしたが、何とか収穫までの一連の作業をして貴重な経験させてもらった。田畑の草刈りをしていくとカエルなどの小動物が多く生息していることから、耕さず、農薬を使っていないので生き物が豊富にいるように感じられる。

最近では自分の畑を見ると緑の絨毯が敷いてあるようでとても落ち着く。今まで「草はやっかいもの」と考

えていたが、草が生えることで、植生を整えてくれるのかなと考えられるようになってきた。梅雨時の草刈りなど、草との共生は正直言ってかなり大変だが、「草はありがたいもの」と最近では思えるようになってきた。また、この会に参加して農に接したいと考えている人たちがとても多いことに驚いたので、少しでも多くの人たちが休日を利用して農に接することができれば素敵だなと思う。



田んぼのいただきもの

ペンネーム
風おどる

土を耕したいなあ…土の
においが気になる…と想い
始めていたのが今思えば始ま
りだったかと思えます。

その当時の私は都会の生活
や人との関わりに疲れ果て、
何もする気が起きず、ただ
ただ自分を回復させること
にのみ日々過ごしているとい
った感じでした。ですから、
土を耕したいという想いはそ
の当時の私にとってはただ一
つ、湧き上がるように欲する
ことだったのだと思います。
そのうち福岡正信さんの本
に出会うことになりました。
その本の中で見た桃源郷の
ような風景に胸がじんわり
温かくなりました。そしてそ
れが、耕さない土に生きる
生き物たちであるというこ
とを知り深く心打たれ、興
味をもち始めました。その後
岩澤信夫先生の講演を拝聴
する機会がありました。その
ご縁でNPO畑と田んぼ環

境再生会に入会し、田んぼ
の研修をすることになりま
した。

初めての年は、何もわから
ずただただ教わったことを忠
実にやることに必死でした。

自分が植えた苗が大きくな
つてくれるか不安でした。周
りの人と関わることに怖さ
もありました。田んぼで、そ
して自分の中でいろんなこと
がありました。秋にはお米
が実り収穫することができ
ました。たくさんいろいろな
恵みがつまってお米。それを
いただいた時の感動はとても
深いものでした。

NPOに入会し週末田んぼ
に行くようになって数年たち
ました。田んぼでは年々生き
物が増えていつているよう
です。それと共に鳴るよう
に、私自身も回復し自分を取り
戻しつつあります。私にとっ
て土はふるさつです。田んぼ
で私はいろんなものをいた
だきました。その中でも一番は
湧き上がる感謝の想いです。
田んぼに行つて広い空のもと

作業する中で、あらゆるも
のの繋がりを感じ、そして自
分はその中の一部であり生
かされているのだと感じるよ
うになっていました。総てに
ありがとうございますと言
いたいです。

来年には、今度は畑をやっ
てみたいなあと思つていま
す。



和の大切さを教えてく
れた田んぼに感謝!

米田由利子

私の田んぼ生活は今年で
3年目に入りましたが、N
POの田んぼ研修は、気づ
きや学び感動の連続でした。
子供の頃から生活の風景の
どこかに田んぼはあったの
ですが、毎年こんなにも多
くの行程があるとは知りま
せんでした。自然農の田ん
ぼの生命の豊かさや農薬な
どをまいている田んぼとの
違いに驚き、田んぼ作業の
大変さに農業で生計をたて

ている農家の方々の苦労を
知りました。そしてなによ
り仲間たちと共にやる農作
業がこんなに楽しいものだ
とは想像もしていませんで
した。

田んぼでの作業は、以前
読んだヘレナノーバーク・
ホッジ著「ラダック懐かし
い未来」(山と溪谷社)を私
に思い出させました。ヒマ
ラヤ辺境にあるラダックで
は、生活の全てにおいて共
に助け合わなければ生きて
いけない厳しい自然環境の
中で、人々はコミュニティ
の調和を大事につつましく
生活しています。そんなラ
ダックの生活でも田植はと
ても大事な作業で、田植の
季節になると村人が協力し
合い個々の田んぼの田植を
していくそうです。みな
が集まる田植は大変なにぎわ
いで、まるでお祭りのよう
に人々が田植を楽しんでい
る様子が紹介されていまし
た。

NPOで田んぼの作業し

ながら感じたのは、かつて
の日本の農村部でも同じよ
うな光景が見られたのだろ
うなということ。ラ
ダックの人は近隣の人々との
調和を大事にし、和を乱
すことを極端に嫌うそうで
す。それは日本人の気質に
も似ています。日本人は個
性がななど悪いこと
のように言われたりしますが、
それは農耕民族としての歴
史から作られた性格で、稲
作を行う上で和を重んじる
ことは大切なことだったの
でしょう。

一緒に田んぼをやつてい
るあるメンバーが「田んぼ
は結だと思ふ」と言ってい
ました。NPOの仲間、快
く田んぼを貸してくださる
地主さん、近隣の人々、さ
まざまな人との繋がりに感
謝し、田んぼは一人ではで
きないこと、自然や多くの
人々との和が、秋の実りを
与えてくれることを忘れず
にいたいなうと思いつつ、
田んぼに通う今日この頃で
す。

料理交流会

七月二十五日に大野北公民館調理室で料理交流会が行われました。「たくさんの美味しい料理が食べられて満足です。みなさま、ありがとうございました。また、日頃 会えない人と交流ができて楽しかったです」な

ど盛況でした。現代人は、とかく知識優先で食を考えてしまいがちです。料理交流会では知識にとらわれないで、実際に会員の作ったお勧め料理を味わい、食事を楽しみながら交流を深めていくことを目的としています。今年も多彩な料理が並び、参加者

の皆さんはそれを堪能しました。以下は、会員の皆さんが作った料理の一覧です。
・ 自家製ビール・じゃがいものニヨッキ・枝豆 (中川親子)
・ 自家製どぶろく・ナスのオリーブオイル漬け・きゅうりの漬物 (細萱理子)

きゅうりの甘酢いため (足達葉子)
・ 玉ねぎのコンソメスープ・てんぷら (小俣文江)
・ 高座豚のねぎ餃子 (水澤洋恵)
・ 自家製どぶろく・酒粕クッキー・酒粕ケーキ、サラダうどん (米田夫妻)

冷汁、桃とバナナの豆乳スムージー、ガスパチョ (仲野夫妻)
・ 手作り食パン、手作りブドウパン (安藤親子)
・ タイ風カレー、くるみ寒天 (船山未来)
・ 究極の目玉焼き (宮脇正)

「ローフード＝Raw Food」、つまり生の野菜や果物などを非加熱で調理した食べものことです。また最新の「酵素栄養学」に基づいて考えられた、食べものが持つ「酵素」を壊さずに摂取するための食事法です。

「酵素」は生き物に存在する栄養素で、生命活動を行うためには欠かせません。人の体内にある酵素を「潜在酵素」といい、『消化酵素』と『代謝酵素』の2種類があります。食べたものは消化酵素が細かく分解し、吸

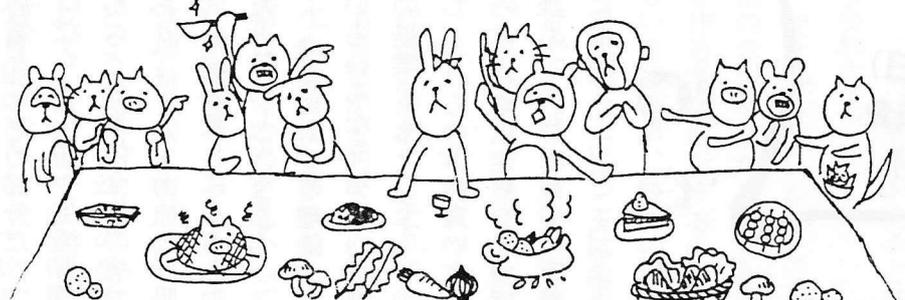
「ローフード」とは

収された栄養素から代謝酵素があらゆる生命活動の根本を支えるという、連携プレーが行われています。ただし、人の一生で作られる酵素の量は決まっています、年齢と共に減少するといわ

れています。そのため、体内の酵素を使いすぎる食生活では、外から酵素を補う必要があります、それが「生の食べものが持つ『食物酵素』」です。また、『食物酵素』は四十

八℃以上の加熱で活性を失うため、加熱調理した食べ物には含まれません。毎日の食事の中で「酵素」たっぷりの新鮮な生野菜や果物を積極的にとり入れることで、より身体は元気になっていきます。そして、体内の「潜在酵素」を無駄遣いしないよう、生活習慣や食生活の改善に心がけることも大事なポイントです。You are what you eat「食べものが身体をつくるのです。食事法など詳しいことは「酵素栄養学」を提唱している鶴見隆史先生の著書がお薦めです。(猶井あけみ)

玉ねぎと大葉と鯖のサラダ (田中健)
・ ポテトサラダ・コロツケ・自家製ぬか漬け (篠崎夫妻)
・ 冷やし中華風そうめん・ゴーヤチャンプル (佐藤慎二郎)
・ ケークサレ (玉ねぎパウンドケーキ)、ナスのお刺身風 (木村夫妻)
・ 大根とズッキーニのローフードパスタ・カシユナツクリームブルベリー添え (猶井夫妻)



ウナギ倶楽部活動報告



私が研修生として参加した初日は田植えでした。そして作業後にみんなで、畑に集り昼御飯を食べ終わると突然、鰻かご（実際は穴子かご）を見せられて「ウナギをとりに行きませんか？」と田島さんに訊かれた。私も釣りには興味があつたので、訳も分からず承諾してしまつた。それから約一ヶ月後七月十日（土）にその企画は実行された。

愛川町を流れる中津川の西側に八菅山、その麓に広がる広大な田園風景その一面に田島さんの田んぼがあり、田んぼの際にテントが設置された。鰻かごは夕方、六人の荒くれ男達によつて三十個も仕掛けられた。

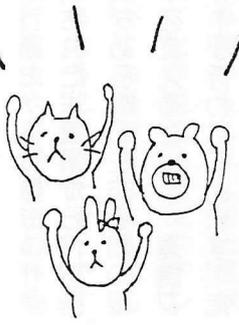
その晩は、明日の大漁を夢みて盛大な酒盛りとなつたことは言うまでもない。というか、思い返すと鰻取り

は二の次だつたような気がする。

翌日朝五時、川の冷たさに震えながら次々にカゴが引き揚げられた。釣果は手長海老二匹、あぶらはや十匹、鮎二匹と残念な結果に終わった。

しかし、その後、近隣農家の鉄人が現れ次から次へと貴重な情報を入手。今後の活動にご期待が高まりました。

（五十嵐淳一）



本の紹介

「いい会社を

作りましょう」

（塚越寛、文屋、

定価1200円＋税）

会社経営に生態系という感性を活かすとどうなるか？この本は、その疑問に対する答えであり、実践の手法であります。

筆者は「利益も成長も、

会社の目的ではない。よりよい社会にするための手段である。年輪のように確かな安定成長による永続こそ、会社をとりまくすべての人々を幸せにする」と言っています。この言葉が説得力を持つのは、伊那食品工業株式会社の経営者として四十六年間、連続増収増益の発展、最優秀経営賞を受賞するなど、その実績にあるからです。

読み終えてみると「す、素晴らしい」の一言がため息とともに出てくる本です。

「地球を救う

新世紀農業」

（吉田太郎、筑摩書房、

定価780円＋税）

副題に「アグロエコロジー計画」とありますが、これは、「アグリ（農業）」と「エコロジー」をあわせて造語（？）で、工業的農業に対して、農薬や化学肥料

を使いたくても使えない開

発途上国の農民が始めたものです。そして農村の生物多様性の保全から、地域の暮らしの改善までを視野に入れ、持続可能な生産・流通・消費を目指しています。

この本では、最高収量十五トン／ha（日本の平均収量の3倍）あつたと言う「SRI農法」はじめ開発途上国発のアグロエコロジー農法をいろいろと紹介しています。

「病気になるしない

酵素食レシピ」

（鶴見隆史、青春出版社、

定価1418円）

「病気になるしない

腹6分目健康法」

（鶴見隆史、中経文庫、

定価560円）

「長生きの決め手は

『酵素』にあつた」

（鶴見隆史、河出書房新社、

定価798円）

ローフードを紹介してくれた猶井（あ）さんの推薦する鶴見先生の本です。

お知らせ

- ・ 収穫祭 11月21日（日）
- ・ 木村秋則氏講演会 3月20日（日）

病気とは、その部分だけではなく、食生活や生活習慣からくる身体全体の病であり、ほとんどの原因は腸内環境の乱れによるものだと言明しています。

酵素に対する理論から、いろいろな立場の人が食の提案をしています。しかし、紹介した本の良いところは、極端に走らないので誰もが実践し易い指南書になつているところです。