

あいのう消費者の会

いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部
連絡先 愛農流通センター名古屋本部
名古屋市天白区井口2丁目903番地

家庭療法で老化を防ぐ

第一酵母の勉強会

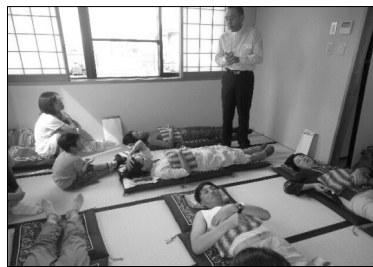
十月四日（金）に愛農消費者の会は大府市のげんきの郷・あすなろ舎で、酵母飲料「コーボン」製造の第一酵母社長の多田龍生氏をお迎えして、発酵食品・天然酵母飲料の勉強会と、こんにやく温湿布に代わるホットシップと健康体操の講習会を行いました。

なぜ酵母が必要なのか？人間は20歳を境目に機能が1%ずつ落ちていくそうです。60歳の人は40%落ちていくことになりまます。「機能が落ちることは病気であるから、それを手入れしていくのが家庭療法で、医者や薬に頼らないで生活を維持していくことが大切である」（多田社長）とのことでした。



酵母について解説する多田社長

風土に合った発酵食は、みそ、しょうゆ、納豆、ぬか漬けなどで、天然酵母飲料は80℃で40分加熱しても菌は死なず、休眠状態に入っても開栓すると酵母菌は生き返るそうです。酵母にも天然と養殖があり、



ホットシップを体験する参加者

天然のものは、形や味も違うが、養殖は形、大きさが一定でハウス栽培と同じだそうです。顕微鏡で酵母菌が動いている様子も見せていただきました。1ミリリットルに9000万菌体前後の酵母菌が含まれているそうです。

ホットシップは、こんにやくに代わるもので溶岩が中に入っていて、30センチぐらいの大きさで、布に包まれています。鍋で5〜10分煮て、肝臓、腎臓を30分温めて3分冷やし、脾臓は5分温め5分冷やすを2回繰り返ししました。体験した5名の方はとても気持ち良くて本当に眠っていた方も...。服の上からでも温めることができ、何度も繰り返し使えるそうです。約1時間の湿布が終わったあとに、ホットシップを触ってみるとまだホカホカの状態でした。

そのあと、健康体操（天足法・臀部叩打法）を教えていただきました。心地よい汗をかいたあと、コーボン・マーベルとルイボステイを美味しくいただきました。3時間という短いなかでしたが、みなさん大変喜ばれました。（山添裕美子）

参加者の声

- ◎楽しかったです。簡単なことで毎日の健康管理ができるし、安全で副作用もないので、とてもいいな~と思います。
- ◎とても参考になりました。家で行ってみたいです。今度はコーボンを使った料理方法を教えていただきたいです。
- ◎こんにやく温湿布をやるがありますが、（ホットシップは）幅が大きくしっかり臓器を温められ、よさそうだと思います。
- ◎生活医学という言葉は初めて聞きました。老化がどんどん進んでいるということを知り、手当などをもっとやらなければと思いました。
- ◎こんにやくで時々湿布をしています、今日のは手軽でよいなと思いました。
- ◎とても盛りだくさんでよく分かり、よかったです。

温泉のような心地よさ、消費者の会スタッフがホットシップを体験！

全員が体験することができず、「体調の良くない人を優先にしましょう。」の声を聞いていただきました。今までも自己流でこんにやく温湿布を経験し、効果も体感していたはずでしたが、今回の体験は予想を超える「心地よさ」でした。

他の参加者の方に囲まれての体験は緊張するはずにもかかわらず、睡魔との戦いでした。

かなり熱くなっているホットシップは、包むタオルで温度調整をして体に当てますが、弱い腎臓に当てる時は他の所よりタオルを薄くしました。温泉からの帰りのような感じで帰宅。家事に追われて、いつもなら疲れにくくと背中が右後ろ（腎臓のあたり）がドーンとしてくるのですが、それがなく、ひどい肩こりも気にならないということに気付いた時に、あらためてホットシップの効果を感じました。（K）

種はいのちを支える源(上)

このほど猿投消費者グループは、愛農の種販売でもおなじみの浜名農園の中村訓社長を講師に招き、種の勉強会を行いました。(猿投消費者グループ 上坂・澤田)

種をまけば芽が出てきて成長・収穫し、また次の種ができる。この当たり前と思っていたことが、今できなくなりつつある事を知りました。今、世界の種子市場の半分以上が、わずか三社の多国籍企業に独占されています。その原因は、これらの会社が種子の特許権

を取得したことにあります。もともと野菜はその土地に適した品種を栽培してきた固定種でした。しかし、現在日本の野菜のほとんどがF1種(一代交配種)によって栽培されていて、この野菜からは翌年の種を採ることができなくて、毎年買わなくてはいけないそうです。F1種の作り方はいくつもありますが、現在は「雄性不稔」の利用が多いそうです。「雄性不稔」とは植物のおしべなどが退化することで、受粉の機能が不完全になることをいいます。動物でいえば無精子症にあたる不妊です。玉葱、とうもろこし、人参、キャベツなどで、雄性不稔のF1種

が開発されてきました。雄性不稔が生まれる原因は、細胞内にあるミトコンドリアの遺伝子の異常であり、これは母親の個体の異常が子に伝達され、すべての生物は代々子孫を作れなくなります。つまり、この野菜を食べるといことは、ミトコンドリア異常の生殖能力を失った野菜を食べることになります。このような野菜を食べ続けることは、何か不安です。(次号に続く)



編集後記 消費者の会でホットシップの勉強会を開きました。こんにやく湿布は気持ちよいのですが、服の上からできない、冷めたら温め直しが必要など手間もかかりました。ホットシップは保温性もよく、何より服を着たままでできるのが便利だと思いました。ホットシップは注文書には載っていないので、ご興味ある方は、愛農流通センターにお問い合わせください。今回、消費者の会スタッフ中心の勉強会でしたが、リクエストがあればほかの地域でも第一酵母の勉強会&体験会を開きたいと思いますので、ご連絡ください。(じ)

農薬を最小限におさえた米作り

生産者の小木曾さんを訪ねて

「農薬は、嫌だ」、と言いつける米の生産農家を訪ねました。恵那市山岡町の小木曾利男さんです。

9月16日、恵南地区(岐阜県恵那市南部)の稲刈りは最盛期。自分の米は後回しにして、他の農家の米の乾燥作業をしています。1件ずつ丁寧に乾燥し、丹精こめて作られた米を袋詰



稲刈り最盛期を迎える小木曾さんの田んぼ

めします。農協でも乾燥してくれませんが、機械が大きすぎて誰の米かわからなくなってしまう。

自分の米は、9月末からようやく刈り取り。田植えも6月5日と、共に一番遅いくらいです。田植えが遅いと1回限りの除草剤の効

果もよく、カメムシもつきにくくなります。秋口の寒暖の差も米に感じさせることが出来ます。

土作り、肥料もシンプル。山からの水も風さわやかです。ほかに説明することがないくらい分かりやすい米作り。

農薬が大嫌いなのは、子どもさんを病気で亡くしたからです。彼の言葉から、人の命を守るといふ使命感を感じます。そんな小木曾さんの新米が楽しみです。(森嶋久典)

読者からのお便りコーナー

☆いきいき通信の「遺伝子組み換えコーン」の話(4月号)を読んで、ゾッとしました。子どもの口に入るものは、つくづく親の責任だと感じます。(Mさん)

☆いきいき通信7月号の中で、季節外れの大根にまつわる消費者と生産者のズレ(?)の指摘が新鮮でした。「こちらは欲しいというから無理して作っているのに」という生産者の方の声。大根が本来のおいしさを十分に発揮できる季節まで、大根を頂く楽しみは待つ姿勢も必要なのでしょうね。(Sさん)

☆先日の愛農バーベキューとっても楽しかったです。バーベキューや川遊び、子供たちはどちらも初めての体験でした。とても楽しく過ごすことができました。ありがとうございました。(Nさん)