

食の向こう側

食・農を考えるシンポジウム

誰にでもかんたんにできる！健康の秘訣は食にあり

普及部技術普及課では消費啓発の一環として、平成26年3月7日（愛知県名古屋市）と7月18日（熊本県熊本市）に食・農を考えるシンポジウムを開催しました。「誰にでもかんたんにできる！健康の秘訣は食にあり」をテーマに、田中佳先生（医学博士・脳神経外科学会専門医）と吉田俊道先生（NPO法人大地とい

のちの会理事）の2名の講師をお迎えした今回のシンポジウムは、2会場合計550名の方にご参加いただき、終始笑いの巻き起こる中、時に感動で涙する方もおられ、参加者の皆さんと一緒に新しい知識を得、そしてそれぞれの立場で食と農について考える機会となりました。

今回のシンポジウムでは「健康」を切り口に、健康の基となる「食」、そして食材（野菜）の基となる「農」

田中先生の講演

田中佳先生からは「病院に頼らない身体づくり」と題して講演をしていただきました。

まず始めに、健康のためには一般常識にとらわれず自らが疑問を持つて調べることの重要性を説かれました。みんながやっているからと思わす停止・他人任せにすることなく、自分自身が知識を得て判断できるようになる。自立することが大切であるということでした。

先生は医師の立場から「医学では病気は治せません。治すのは自分自身の自然治癒力であって、医療はその補助に過ぎないことを知りましょう」「医者と患者の『治る』という

言葉の意味には大きな隔たりがあります。医者の『治る』は症状が消えることをいい、患者の『治る』は健康を快復して元気に動けるようになることをいいます。本当に『治る』

ということは、健康になつて病院と縁が切れることなのです。薬も検査も再発の心配もない状態です。もう一度『治る』の意味を考え直してみてください」と風邪やガンを例に挙げて会場に投げかけました。この言葉は大きな衝撃をもって参加者に響いたようです。

また、健康の本質とは自然治癒力を発揮させることであり、その4つのポイント①食材の質を上げること、②食材の消化吸収能力を上げること、③代謝を上げること、④心の平穏を保つことについて、具体的に説明してくださいました。

また、前記4つのポイントすべてをクリアする方法が、実は農業（農作業）だったと言います。自然の中で身体を動かして代謝を上げながら、安全安心で質の高い農作物を育て、それを食べることで食材の消化吸収能力が上がり、幸福感や満足感も得られる一石四鳥のすばらしい活動です。

まとめの中で田中先生は、「もし自分が病気になったら、気づきのチャンスを与えられたと思つて、その結果に至る過程を見直してみよう」と呼びかけます。生き方という過程が病気という結果を生んでいることを素直に認め、生活を変えていくことが大切だと言っています。

吉田先生の講演

吉田俊道先生からは、「いまこそ元氣野菜革命」30日で子供たちが変



愛知会場の様子

3月7日（金）
参加者 250 名



中央が吉田俊道先生



田中先生の講演

熊本会場の様子

7月18日（金）
参加者 300 名



わった！〜と題して講演をしていただきました。

県の農業改良普及員だった吉田先生は、農薬・化学肥料を使う慣行農法に疑問を感じ、自ら実証をしようとした。当初は毎日虫取りの連続でしたが、3年目のある時に虫のつくブロッコリーと虫のつかないブロッコリーがあることに気付いたと言います。そしてその味の違いに驚き、本当に健康な野菜はおいしくて虫がつかないということに感動したそうです。吉田先生は、「無農薬とは無理に農薬をやめることではありません。健康な野菜を育てれば農薬をかける必要がなくなる、それが本当の無農薬です」と訴えます。

生ごみ先生の名前で知られる吉田先生は、幼稚園・保育園で生ごみを活かして元気野菜を育てる活動を続けています。それは単なるリサイクルという視点ではなく、生ごみを通していのちの循環、微生物（菌ちゃん）の働き、菌ちゃんに対する感謝を学び、そして自分たちが育てた野菜が大好きになるという総合学習の場です。

旬の元気野菜は栄養価が高く、お

いしく（後味がよい）、腐らないという特徴があります。「土が腐敗している」とそこで育った野菜も腐敗したものになります。病気も虫も必ず『腐敗』したものにしかつきません。いのちの循環の仕組みの中では腐敗も重要な役割があり、それぞれが必要な役割を演じてただけで病気も虫も敵ではなかったのです」と熱く語る吉田先生の言葉は大きなインパクトを与えたようです。

土と野菜から学んだ腐敗と発酵の理論は、人間の身体にも当てはまります。吉田先生の話に感化されて給食改革（ミネラルや抗酸化物質を多く含むメニューと食べ方の改善）に取り組んだ香川県の学校では、子供たちの体質が変わり、欠席児童が明らかに減って学力も向上したという実例を紹介してくださいました。

自然農法センターの講演

当センターからは「家庭菜園（キッチンガーデン）のすすめ」と題して、紙コップ栽培を紹介しました。当センターでは、育てるといことは脳が活性化するクリエイティブな行為であること、自分で育てた野菜が一番安全安心であること、作りやすい旬の栽培をすれば味も格別であるこ

と、子供たちの情操教育にもなることなどの理由から、自然農法による家庭菜園を勧めています。しかし場所がない、時間がないなどの理由からなかなか始められない人が多いようです。そこで、最初の一步を踏み出してもらうきっかけづくりとして、参加者全員に紙コップ栽培セットをお配りし、紙コップ1個の野菜でも愛情をもって育てることで、心豊かになることができることをお伝えしました。

◆ 今回の田中先生と吉田先生の講演はそれぞれに大きな示唆を与えてくれましたが、人間の健康と土・野菜の健康という切り口からシンクロした内容になっていて、相乗効果でもって理解しやすかったという声を参加者の皆さんからも多くいただきました。

当センターは、健康における食の役割とその向こう側にある農の存在をお伝えし、農産物を通じて生産者と消費者が支え合い、自然農法・有機農業が広く普及される事を願って引き続きシンポジウムを開催していきたいと思っています。

(技術普及課 蟹江 秀則)

参加者の声 (アンケートより)

お二人の先生のお話それぞれが良かったのですが、内容がシンクロしていて二人合わせて10倍良かったです。

紙コップからでも野菜作りをやってみたい。

無農薬の野菜には虫が付いていてもしょうがないと思っていました。びっくりです。

吉田先生のお話をきいていたら涙がでました。想いに感動しました。

自分の命のあり方を決めるのは、日々の食のあり方だと改めて思いました。これから自分のためにも家族のためにも、何を選ぶかを大事にしていきたいです。

より自然な農、より自然な生き方ができるようにいろいろ考えてやってみたいと思います。

試食も美味しかったです。



会場内に紙コップ栽培の野菜を展示し、関心を集めました。最後には希望者にお配りしました。



愛知会場では、自然農法産野菜の試食を行いました。

食・農を考えるシンポジウム開催概要

	愛知会場	熊本会場
開催日	3月7日(金) 13:00～16:20	7月18日(金) 13:00～16:20
開催場所	愛知県名古屋市 ウインクあいち5F 小ホール2	熊本県熊本市 くまもと森都心プラザ5F プラザホール
共催団体	あいち有機農業推進ネットワーク	—
後援団体	東海農政局、愛知県、名古屋市	九州農政局、熊本県、熊本市、NPO 法人熊本県有機農業研究会、くまもと有機農業推進ネットワーク、九州EM普及協会、EMネットくまもと
参加総数	290名	260名
テーマ	誰にでもかんたんにできる！健康の秘訣は食にあり	
内容	講演1「病院に頼らない身体づくり」 田中佳先生 講演2「家庭菜園(キッチンガーデン)のすすめ」 自然農法センター 講演3「今こそ元気野菜革命～30日で子供たちが変わった!～」 吉田俊道先生 質疑応答 ※上記の他、愛知会場では自然農法産野菜の試食を、熊本会場ではNPO 法人熊本県有機農業研究会の活動紹介(ダンボールコンポストによる生ごみリサイクル)を行った。	