

# 自然農法産の作物と健康



近年、野菜の栄養成分量が昔に比べて減ってきたと言われています。鈴木雅子医学博士は、著書『子どもは和食で育てなさい』（カンゼン・2005年初刊）の中で、子どもや若者の間にビタミンやミネラル、食物繊維、ファイトケミカルが不足する「現代型栄養失調」が増えていると述べ、その原因の一つとして、昔に比べて現代の野菜の栄養成分量が低下していることを指摘しています。

ちなみに、『日本食品標準成分表』（2010年）によれば、50年前に比べてホウレンソウのカルシウムは半分、ビタミンCは3分の1に減少しています。これは、化学肥料や農薬に頼った農法によって、土のミネラル分が減少してきたためと言われています。

## 土の生命力を生かす自然農法

岡田茂吉師は、「栄養の根本は食物の靈気れいきそのものにある」、「人間の活力の根源は靈気そのものにある」と説いて、農薬と化学肥料を使用しないで土の生命力を生かして作物を栽培する自然農法を創始しました。

靈気とは、今日の言葉で言えば、生命力と言い換えることができます。土の生命力を生かして育てた、生命力あふれる野菜には、人間の自然治癒力をより活発にする力があると考えたのです。その原点は、自らの体験にあると思います。岡田師が若いころに結核で死の宣告を受けた時、それまで動物性の食事を多量に食べていたのを、ある動機でその非を覚って菜食にしてみました。すると、それから病状が回復に向かい、その後3か月間絶対菜食を続けたところ、病気がすっかり治ったそうです。これは、少し極端な体験と思われる方がおられると思いますが、岡田師にとって、その後の自然農法の創始に向かう大きな出来事となりました。

## 新鮮な野菜の生命力

この体験によって、食べ物がいかに人間の健康にとって大きな影響力をもっているかを認識した岡田師は、後年次のような言葉を述べています。「何ほど滋養剤じようざいを摂ると雖もいふまでも、

林 弘光（総務部）

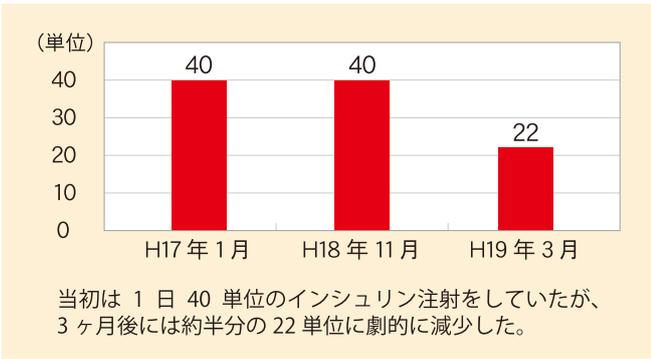


図2 インシュリン注射量の変化

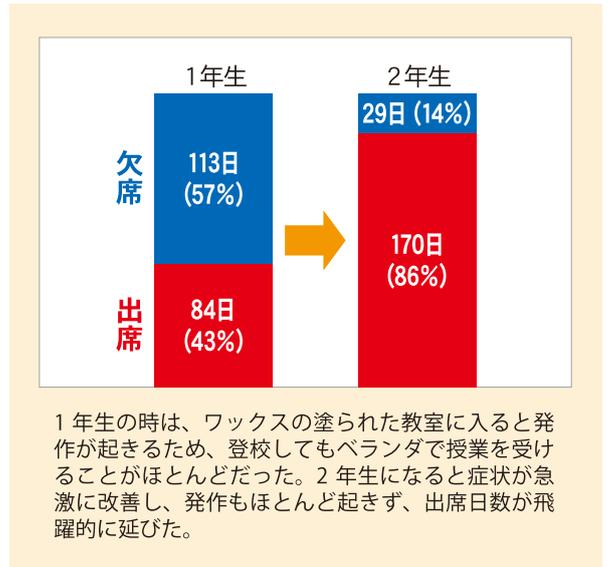


図1 出席日数の変化

## 代謝機能・免疫力が上がった!

糖尿病患者12名の場合

### 「平均体温」が0.2度上昇



平均体温が 36.5 度に近づくほど、代謝機能（食べ物をエネルギーに変える力・細胞が入れ替わる力など）は向上していく。

### 「白血球(単球)」が倍加



体内に侵入したウイルスや菌を退治する力がある白血球の単球(マクロファージ)が増えたことで、免疫力が上がったと言える。

図3 平均体温の上昇と白血球(単球)の増加

## 食事と健康の調査

ここで、数年前に4〜5年

活力は増さないのである。それよりも寧ろ、新鮮なる野菜の如き物を食す方がどれ程賢明であるか知れない。「人間になくしてはならない栄養は、植物に多く含まれている。」このように岡田師は、土の生命力を生かして育てた野菜や穀物が、人間の健康にとって欠かせないものだと考えていたわけです。

にわたり行われた調査結果の一部を紹介します。当センターと関連団体の世界救世教いづのめ教団が組んで行った調査です（「いのちを育てる自然食Vol.2」「いのちを育てる自然食Vol.3」より）。2006年の調査では、アトピー性皮膚炎やアレルギー体質の19人と、糖尿病を患う12人に対し、それぞれ5か月と3か月間、自然農法産の米と野菜、そして自然調味料を家族分提供して家族も含めて摂ってもらい、症状の変化や血液・体温および性格に関する検査を行いました。その結果、31人中23人に症状の改善が見られたのです。アトピー性皮膚炎の女性は肌が見違えるようにきれいになり、化学物質過敏症の女の子は、体の回復とともに学校の出席率が著しく向上しました（図1）。

体温が平均0.2度上昇し、白血球(単球)の数も増え、免疫力の向上が見られました（図3）。調査を監修した名古屋市立大学名誉教授の渡仲三医学博士は、「低体温者はどうしても代謝能力と免疫力が低下してしまうが、今回の調査で体温上昇の兆候が見られたことは注目に値する」と述べています。翌年の調査では、アトピー性皮膚炎やアレルギー体質の13人に対し、5か月間、農家が自家採種した種子を使用して自然農法で育てた米と野菜、そして化学合成添加物の含まれていない自然調味料を家族分提供して家族も含めて摂ってもらい、症状の変化や血液・体温および性格に関する検査を行いました。その結果、13人中9人に症状の改善が見られたのです。前年に引き続き参加した15歳の女の子は、肌が見違えるようにきれいになりました。ま

## 総IGE値が減少し、体温が上昇

た総IgE値（アレルギー反応に関する抗体の量）は、全体で17%減り、特に2期連続で参加した4人については22%も減っていました（図4）。

体温については、全体で0.1度上昇し、特に低体温と考えられる4人については、0.4度上昇していました（図5）。アトピー性皮膚炎の人は低体温の場合が多く、体温の上昇は代謝能力と免疫力の活性化を意味します。それが、症状の改善につながったと考

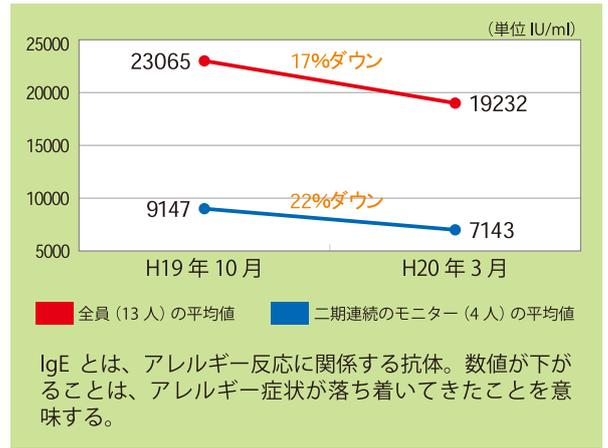


図4 総IgEの変化

えられます。

この調査を監修した中井さち子医学博士（当センター理事）は、「今回の調査結果は、食生活の改善によって、体内の免疫・代謝機能の向上がはかられたことにより、体表面の改善効果が現れたものと受け止めている。種子から自然農法で育てた食材には、抗酸化力をもつ微量要素が豊富に含まれており、『医食同源』の効果があることを改めて実証した。」と語っています。

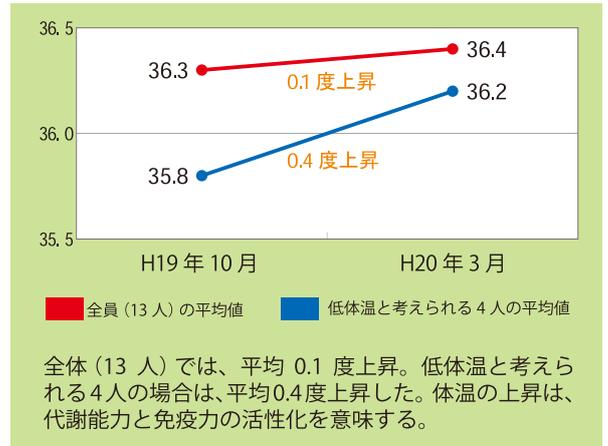


図5 体温の上昇

ここで、興味深い本を紹介いたします。

日本は言わずと知れた長寿国で、平成27年の調査では、100歳以上の高齢者は、6万1千人を超えました。食文化史研究家の永山久夫さんは、全国の長寿村を訪ね回り、そこに根付く食生活を取り出し、『長寿食365日』（角川学芸出版・2006年初刊）を著しました。

取材を通して、長寿村には

### 長寿者に学ぶ食生活

#### 「おかず畑」の価値

いくつかの共通点があることが分かったそうです。そのひとつが、新鮮な野菜を常食していたことです。それらの野菜には、老化や様々な病気を引き起こす原因とされる活性酸素を除去する力に優れたビタミンCやカロテン、ポリフェノール類などが豊富に含まれているそうです。

長寿村の食生活の軸になっていたのが、自宅周辺にある「おかず畑」です。収穫した季節の野菜を味噌汁の具にしたり、煮物にしたりして毎日食べていたのです。

永山氏は、活性酸素発生の大きな要因となる紫外線が強い沖縄が長寿県であったところが大きいと指摘します。野菜は、太陽光線の紫外線から自らの健康を守るためにせっせと抗酸化物質を作る。その抗酸化物質を含んだ野菜を食べることによって、人間の抗酸化力が高まるのです。

新鮮で、しかも農薬が使用されていない作物は、生命力

にあふれています。その価値を訴えたのです。

その重要性を、永山氏は改めて指摘しています。現在、野菜不足をサプリメントによって補充する人が多くになりました。今日の栄養学的に言えばそれで足りるかもしれませんが、そこには「作物の生命力をいただく」という姿勢が欠かれています。

#### 家庭菜園の大切さ

最近の若者の体力の低下や元気のなさが指摘されることが多いですが、現代の食生活の偏りが影響しているように感じられてなりません。

永山氏は、新鮮な野菜を取り入れるために、家庭菜園やプランター栽培を勧めます。たとえわずかでも、採りたてで新鮮な野菜を毎日食することは、生命力の維持に効果があるといえます。

そして、できるだけ季節の息吹に満ちた「旬の物」を、さらに、自然農法産や有機農法産の野菜や穀物を食べることで健康への大きな一助となるでしょう。