



情報交流の場

「第2回 自然農法の集い」を開催

—健康・健全をキーワードに語り合う—

2019年2月21～22日、滋賀県竜王町の希望ヶ丘文化公園を会場に「第2回自然農法の集い」が開催されました。

この催しは、健康で持続可能な社会・農業の実現を目指して、自然農法・有機農業を実践されている方やこれから取り組みたい方が互いに情報を共有し、交流と親睦を深め、各地での農業や菜園活動に役立てていただくことを願い、昨年に続いて行われ、約45名が参加しました。

◆ 1日目は当センター岩石理事長の開会挨拶に続き、3名の講師による講演・パネルディスカッションが行われました。

藤田医科大学医学部客員教授で当センター理事の中井さ

ち子氏からは「食と健康と自然農法農産物」と題して、アトピー性皮膚炎の患者さんが

自然農法産物のお米、野菜、調味料を継続的に摂取するモニター調査を通して、アレルギー反応の強さを示すIGEの値や体温がどのように改善していったのか、実際の症状の写真を交えて紹介されました。また、自然農法産物の野菜の抗酸化力が高いことの実証や、これらの成果を「体験！元氣野菜づくり」として食育に役立てる熊本県玉名市での取り組みなども披露されました。

食べ物や身体を作っているという事をデータを通して改めて実感したという声や、参加者の多くが生産者であり自然農法産物の食材が持っているパワーが実証されたことで自

信を深める声などが多く聞かれました。

続いて、佐々木農業研究会代表の佐々木茂安氏より「お米づくりに関わって35年！」と題して、地元滋賀県職員時代から現在まで35年間に及ぶ稲作指導の経験をもとに、おいしいお米づくりの視点から健全な稲を育てるための具体的な考え方や技術について、また生産者各自が「現場を見る力」を養うことの重要性について語っていただきました。

佐々木氏は講演の中で、昔は粘りや甘みが追求されたが最近では弾力性や噛み応えが求められているというように、おいしいお米の定義は時代と共に変わってきていることに触れながら、「おいしいお米を追求する中で炭水化物



とタンパク質の関係を理解し、健全な稲を育てる栽培にたどり着いた」とし、自身の提唱する「元氣い〜ね農法」の概要を紹介いただきました。

特に、元氣な稲づくりのために炭水化物の重要性を強く訴え、一例として、炭水化物の添加による健苗育成の実例を比較データも交えて紹介してくれました。これは自然農法・有機農業に限らず慣行農法にも共通してこれまで当たり前と考えられてきた窒素中心の栽培の考え方に一石を投じる内容で、参加者からも高い関心が寄せ

られました。

まとめとして「稲を育てるために雑草を抑えたいと思っ

ていても、雑草を抑えるための作業が稲を弱めているといった逆効果が往々にしてあると思われる。栽培現場の状況をよく見直してみると必要な作業が見えてくる。現場を通して本当の課題が何かを見つめる目を養ってほしい」と締めくくり、自然農法の水稲栽培と共通する重要な考え方を披露してくださいました（関連記事8ページ）。

最後に龍谷大学経済学部教授の西川芳昭氏が「持続可能な世界のための多様な種子システム『食料主権』『農民の権利』という国際的概念を踏まえて種子について考える」と題して、政治・社会的アプローチから種子についてお話しいただきました。

まず講演の背景として、「土壌、水、遺伝資源（種子）は農業と世界の食糧安全保障の基盤を構成している。これらの中で、種子は最も理解されず最も低く評価され、最も危険にさらされている」という

FAOの白書を引用し、さらに、私たちは自分で食べるものを自分で決めることができな

い社会に生きているという現実が（特に都市部で）あり、これは食料主権が損なわれている状態であると言える、と種子と食料のおかれている現状について警鐘を鳴らしました。

一方で、種子の本来のあり方の例として、稲塚権次郎氏が育成した小麦品種「農林10号」が第二次世界大戦後にアメリカからメキシコに渡り、その後インド・パキスタンの食糧危機を救ったという物語を紹介しながら、もともと農業（作物）はグローバルゼーションの最先端であり、世界中で相互依存しているとし、種子の権利を囲い込むということよりも、種子がもつ自由

に誰にでも使えるという状況が人類史的に見て重要であることを訴えました。また、現代において種子を誰が守っているかという話題では、農家や集落での自家採種の他、広島県農業ジーンバンクやエチオピアのコミュニ

講師・パネリスト



コーディネーター
岩石 真嗣
(公益財団法人
自然農法国際研
究開発センター
理事長)

中井 さち子 氏
(藤田医科大学医学部 客員教授)
鍼灸学博士、自然農法センター理事。九州看護福祉大学で鍼灸スポーツ学科の学科長を務めるなど第一線で活躍し、「自然食と食養生」など食育の講演を多数行われています。



佐々木 茂安 氏
(佐々木農業研究会 代表)
滋賀県技術職として稲の栽培指導に30年間携わる。2014年に佐々木農業研究会を立ち上げ、生産者の「現場を見る力の向上」を柱に、生産者の研鑽活動を支援されています。

西川 芳昭 氏
(龍谷大学経済学部 教授)
農学博士。採種農家に生まれ、大学院時代から種子の社会的意味やしくみについて研究されています。講演関連書籍『種子が消えれば、あなたも消える』など著書多数。

パネルディスカッション 概要

内容を抜粋・再構成しています

ティ・シードバンクのように、種子の貸し出し事業によって維持されている事例などを紹介されました。

その後、各講師をパネリストに、岩石理事長がコーディネーターを務めてパネルディスカッションを行いました。

3つの講演を受けて、会場からの質疑も交えながら「健康・健全」を共通のキーワードとして話題を掘り下げました。(下記囲み記事参照)

2日目は参加者同士の情報交流の場として「水稻作」「野菜作」に分かれて分野別交流会を行いました。

水稻分科会では、引き続き前日の講師佐々木氏にも出席いただき、元肥と栄養過多について、お米の機能性、消費者に求められるお米とはどんなものか、どのようにアピールしていくかといったテーマで情報交換しました。

水稻という共通の作物を題材に各テーマともそれぞれの考え方や技術、経験の違いが鮮明に出て、活発な意見の応酬で盛り上がりました。

畑作分科会では、前日の種子の話題を受けて、最初に当センターより野菜の品種の基礎知識から自

岩石 共通するキーワード「健康・健全」な食生活と自然農法について話を進めていきたいと思いますが、まず、中井先生のお知り合いでもある三浦敬三さんの健康長寿の秘訣について教えてください。

中井 これが彼が日常的に食べていた食事です(写真省略)。100歳でなお現役のプロスキーヤーであったのは、玄米・味噌汁を中心とした五味五色の食材を食べていたことも要因の一つであり、毎日の食事が東洋医学の視点でいう「上葉(毎日食べて体の免疫力を高めるもの)」として働いたものと考えられます。

岩石 佐々木先生から炭水化物の多いお米がおいしい、さらに苗づくりにも影響するという話がありました。米のおいしさと健全であることとの関係は？

佐々木 密接な関係性があります。肥培管理などの影響もあるので健全な稲がすべておいしいお米になるとまでは言えませんが、生育途中に障害を受けた稲は米の中にデンプンが十分に蓄えられないことなどから考えて、健全な生育はおいしいお米の下地(条件)であると言えるでしょう。

岩石 自家採種と持続可能な種子システムという視点で、小農・家族農業に合った少量多品目生産について西川先生からご意見をいただければと思います。

西川 農家のように作る人と食べる人が同じであれば自家採種を続けていけば良いのですが、作る人と食べる人が流通を介して分かれている現代社会においては、悩ましい問題となります。実際、都市に生活する大多数の健康志向の消費者は有機・農薬不使用の農産物を食べたいとは思っています。それらがどこで誰が生産したかということにはあまり関心がありません。例えば、農薬不使用であればタイ産コシヒカリでも構いません。本当に健全で持続可能なシステムを作っていくには、少量多品目栽培、旬、地産地消全部が組み合わさるべきですが、なかなかそうはいかないのが現状です。我々の体と食べ物が一体であると考えるとき、食べ物は、土と一体であり種子という生命である、そこまで全部が循環していると考えなければいけないと思います。

岩石 アトピーなどに見られる免疫システムの健全性不良と現代社会との関連についてどのようにお考えですか？

中井 アトピーも花粉症も過剰反応が起きている状態といえます。その原因を考えると、食生活をはじめ、冷暖房完備、運動不足(車社会)などの現代生活の影響で、人間本来のあるべき姿から外れてバランスを崩してしまっていることにあると思われます。特に食の質で言えば、食品添加物や砂糖・甘味料などの影響で、体が酸化つまり錆

びつばなしの状態になっていることが問題です。

岩石 一方で生産の立場からの注意点は？

佐々木 有機農業でも、窒素を基準にした栽培では窒素が過剰施用になっている傾向があります。施用するのは有機物でも考え方は慣行栽培的な「なんちゃって有機」栽培の農産物は必ずしも安全でおいしいとは言えないので、よく考えていただきたいと思っています。

岩石 誤解という点では、種子についても「固定種が良くて、F₁は良くない」という意見にも誤解があると思うのですが。

西川 F₁にもいろいろなものがあります。F₁を遺伝資源として導入しその土地にあったものが残っていくのであれば問題は無いと思います。ただし、雄性不稔については別の問題が出てくるので丁寧に検討する必要があるでしょう。

参加者 在来種の自家採種は今後どうなっていくのでしょうか。

西川 まず、品種登録されていない在来品種については自由に自家採種できます。F₁品種についても現時点ではほとんどが品種登録されていないので、F₁品種を素材として自分の畑にあった品種を育成することは高度な技術が必要になります。全く問題ありません。なお、(対象作物の)登録されている品種については自分の経営地内で自家



家採種と健全生育の関係、具体的な種子の採り方について情報提供しました。「トマトの自然生えを翌年鉢上げして育てているが、生育も旺盛でおいしい」という参加者からの体験談もあり、そこから自殖弱勢、選抜するときの見方、在来種と固定種の違い、交雑を防ぐ方法などについて話が盛り上がっていききました。

栽培についても、キャベツとハクサイの特性に合わせた栽培方法の違い、ボカシはどのくらいで土に馴染むか、田んぼから畑に転換する時の注意点など、幅広い情報交流が行われました。特に参加者のひとり徳島県の岡田さんの堆肥に対する考え方、植物性100%の堆肥を使うこだわりについての話は皆さん熱心に聞き入っていました（関連記事24ページ）。

◆ 今回の集いでも特に宿泊型の参加者の皆さんは、プログラム以外の時間も含めてお互いの交流を深めていただけたようです。このような実施者同士の情報交流の機会を望む声を多くいただいております。今後も自然農法・有機農業の輪を広げていきたいと思っております。

（蟹江 秀則）

採種することは問題ありません。ただし、金銭の授受にかかわらず他人に渡すことは問題があります。

参加者 F1は抗酸化力が低いという話を聞いたことがありますか、どうでしょうか。

岩石 ワインに多く含まれるポリフェノールが有名ですが、F1か固定種かに関わらず育種の方向性によって抗酸化物質を増やすことも減らすこともできます。例えばニンジンの場合、土臭さをなくするような方向で育種した結果、鉄分が減ったという例があります。

西川 在来品種には「苦み」とか「えぐ味」といった特徴があり、それらは調理法とセットで維持されてきました。食べ方の変化によって消費者に選ばれなくなってきました。味の面では差があるものの、抗酸化力という機能的な面ではF1品種か固定種かで差はないと考えています。むしろ栽培方法の違いの影響の方が大きいと思われる。

中井 私の発表の中にもあったとおり、ルッコラと小松菜を「無施肥」「牛糞堆肥」「草・生ごみ堆肥」「慣行農法」の4つの区画で栽培した実験では、同じ種子を使って栽培しても、生育、食味、腐敗の仕方、その時の匂いに明らかな差があったので、西川先生もおっしゃるとおり、栽培方法の違いの影響は大きいと感じます。

岩石 もともと自然農法は薬剤に依存しないで健康長寿を達成しよう、そういった野菜やお米を育てて、それが食べた人の健康につながり、みんなが喜ぶ、笑顔になる農産物を畑から食卓に届けるということではないかと思えます。経済ではなくいのちを優先する医療・農業・食のシステムを構築するためにどうすべきか、最後に一言ずついただけますか？

西川 私は体内の環境と外の環境、両方につながっているものが「有機」と考えています。消費者はこの内と外の環境を分けて考えてしまうことが多いですが、流通業者の方が間に入ってしまうと繋いでしまうことができれば、内と外の環境をつなげた真の有機が実現できると思います。

佐々木 何らかの対策をした場合に一時的に大きな効果を得られることがあります。有機農業・自然農法でもそれは永続的ではなく、自然の状態に合わせていくかは必ず切り替えなければならぬ時が来るということを忘れないでいただきたいと思えます。自然農法を続けていくと、微生物の力を実感し、何も入れずに自然に任せることができるようになっていくのではないかと期待しています。

中井 これまでの研究から、私は種子から自然農法で育てた農産物（食材）は抗酸化作用が高いと実感しています。そういった高品質の食材を感謝して食していくことが、老化

を防ぎ、自然治癒力を高め、自律神経機能の調和まで図り、心の安定を生むのではないかと考えています。

