

# よっ葉だより

2020年  
3月16日号  
No.596

地産地消～いのちと健康



くらしを守る～

よっ葉生活協同組合

## 農産部会で農法交流会開催～有機農法を広げる取り組みを！～

2月20日(木)、よっ葉生協協働会農産部会で農法交流会を開催しました。農産部会は、毎年、農作業が一段落する時期に合わせて、多くの農家さんに参加していただけるよう呼びかけ、今年も42名が参加しました。

(写真: 涌井義郎氏、佐藤茂氏、天笠啓祐氏)



### 天笠啓祐氏を迎えての講演会と農家さんの実践報告と交流会

日本消費者連盟の天笠氏による講演会と2名の生産者による実践報告と意見交換会が行いました。(天笠氏の講演会「除草剤グリホサート問題とは? その危険性を考える」については、2ページで詳しく報告します。)

実践報告は、茨城県笠間市「あした有機農園」涌井義郎氏と、群馬県高崎市「くらぶち草の会」佐藤茂氏です。それぞれの圃場で取り組んでいる農法を中心に、日々の作業や販売などについても発表していただきました。

「あした有機農園」は、有機農業の普及をめざし、有機農業で新規就農しようとする人たちを支援することを目的とした「NPO法人あしたを拓く有機農業塾」が運営する農園です。有機農法でさまざまな作物を栽培し、新たな技術開発や新規作物の探索を目標にしています。

本拠地を構え、150アールほどの農地で40種余りの野菜と大豆を栽培。有機野菜セット用にズッキーニや玉ねぎ、ミニかぼちゃを出荷しています。

「くらぶち草の会」は群馬県の西部、榛名山の西麓標高400m～900mの「準高原」地域にあり、農薬や化学肥料に頼らない野菜作りに取り組んでいる生産者団体です。都会から移住する新規就農者が若い世代を中心に増えています。約40品目の野菜やきのこを栽培。夏場の単品野菜として、いんげんやきゅうり、ほうれん草を出荷しています。

意見交換会では、事前に回答していただいたアンケートをもとに、それぞれの農家さんが抱えている問題について、全体で共有しました。よっ葉生協がすぐ改善できる課題については早急に、また次年度以降への課題についても議論しながら、解決へ向けての取り組みを進めていきます。

### 食の安全のために、一人ひとりができること

今回の新型コロナの問題に関して、「グローバル化の危険性を認識し、自給率の大切さを真剣に議論するべき」との報道もありました。食の安全は、身近なところで出来たものを消費する「地産地消」によって担保されています。近くで生産した農薬や化学肥料に頼らない農産物を、選んで食べることを続けていきましょ!

< 理事長 倉持 >



「農産部会の参加者全員で」

# グリホサート問題とは？ その危険性を考える(2月20日農産部会)

講師:天笠啓祐氏(遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン、日本消費者連盟共同代表)

## グリホサート汚染

### 1、いま注目されるグリホサートの有害性

モンサント社が開発したグリホサート。商品「ラウンドアップ」(枯葉剤としても使用)はグリホサートが主成分の農薬として、日本でも大量に販売されています。

発がん性、神経毒性、生殖や出産への影響、世代を超えて受け継がれる影響などがあるとも言われています。米国では、この農薬が原因でがんを発症したとの裁判でモンサント社が敗訴し、その後も訴訟が激増しています。

ラウンドアップは、遺伝子組み換え作物の登場で使用量が急増しました。ラウンドアップの他にも、除草剤として最近増えている除草剤がジカンバと2,4-Dです。

除草剤の使用が拡大している背景には、耐性を持つ遺伝子組み換え作物への使用だけではなく、プレハーベスト農薬として収穫前に散布する地域が増えたこともあります。特にプレハーベスト農薬汚染がひどいのが、北米産小麦です。



現在、グリホサート主成分の農薬は、レインボー薬品のネコソギ、大成農材のサンフロンなども作られ、日本国内の身近なスーパーやホームセンター、100円均一ショップ、インターネット等で簡単に入手できます。

※世界各国ではラウンドアップの使用禁止や販売中止、輸入禁止が主な流れに。世界中で規制が強化され販売先を失ったラウンドアップが、日本市場になだれ込んでいる現象が起きています。

### 3、なぜグリホサートによる健康被害が焦点になったのか？

人間の尿からグリホサートの検出率が増え、人体汚染の拡大が深刻化しています。

12%(1993-1996年)、30%(1999-2000年)、70%(2014-2016年) 平均検出濃度は1993-1996年に比べて2014-2016年では2倍になっています。

(米国カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部などの調査) 散布地域での農家や家族の人体汚染と健康被害が問題視され、アルゼンチンでは、若年層のがん、出産時の障害、皮膚障害、腎障害、呼吸器系の疾患、先天性異常などが増えている原因ではとされています。

日本でも、子どもたちのアレルギーや発達障害の増加との因果関係を指摘する学説を受け、「デトックス・プロジェクト・ジャパン」を起ち上げ、毛髪での農薬残留検査が始まりました。 →次回につづく (理事長 倉持)

## 小麦粉やパンにも残留

最近では遺伝子組み換えでない作物にも使われています。収穫前に散布(プレハーベスト)することで作物を枯らし、収穫しやすくするためです。私たちの検査(※)では、米国産やカナダ産の小麦を精製した小麦粉から検出しました。パンやパスタで残留を確認した調査結果もあります。国産小麦粉を原料とするパンなどからは検出されませんでした。日本では一部の地域で収穫前の大豆にグリホサートを散布しており、残留が懸念されます。



※遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーンが2018年10月に実施

### 2、グリホサートとは何か？

世界中で最も多く使用されている除草剤で、モンサント社(現在はバイエル社)が1970年に開発。モンサント社は、ベトナム戦争で使用された枯葉剤(2,4,5-Tと2,4-D)を最も多く生産した企業です。

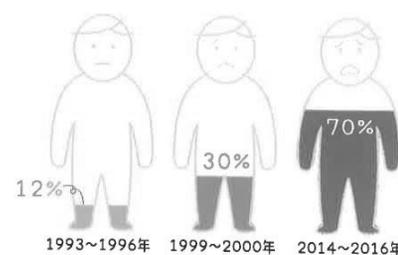
1974年にラウンドアップという商品名で販売開始。それから世界の作物、芝生、公園、ゴルフ場、河川敷、校庭などで940万トンが散布されています。

グリホサートは、すべての植物のアミノ酸合成を阻害して枯らします。2000年に特許権がなくなり、2002年に生産・販売権が日産化学へ譲渡されました。

日本で販売されているラウンドアップは、ベルギーにあるアントワープ工場生産され、安全な除草剤として、テレビCMでも盛んに宣伝されています。

ラウンドアップの成分はグリホサート+展着剤など。展着剤に用いられる合成界面活性剤(ポリオキシエチレンアミン)の毒性も強いと指摘されています。それ以外にも、さまざまな化学物質(石油残渣)や重金属(ヒ素など)が配合されています。

●米国での尿調査では検出率が急上昇



ボクの毛からも検出されるのかなあ



人の体内にも残留しています。日本では「デトックス・プロジェクト・ジャパン(※)」の調査で、国会議員23人を含む28人のうち19人から検出しました。私たちは知らないうちにグリホサートを取り込んでいるのです。デトックス・プロジェクト・ジャパンは人体汚染の実態を明らかにするため、毛髪での検査を呼びかけています。米国でも尿から検出されており、遺伝子組み換え作物の導入以降、検出率は5倍に増えています。

※2019年5月に市民が立ち上げたグループ

## 温活料理教室

～体温を1℃あげよう～

10月29日(火)

伊勢崎委員会



昨年、よつ葉の理事で栄養士の青木恵美子さんを講師に「マクロビ料理教室」を開催したところ好評だったため、今年も是非にと委員の要望から、代謝アップで～体温を1℃あげよう～をテーマに「温活料理教室」を開催しました。

まず始めに土鍋でご飯の炊き方を教えてもらいました。ガスコンロでの火加減、水加減や災害時、電気が使えない時に今ある物を使ってできるやり方などを学び、身近で起きた災害で身に染みて参考になりました。

主食の「味噌そばろでガパオライス」、ガパオライスとは隊の定番料理「鶏肉のバジル炒めご飯」のことです。たんぱく質をはじめカルシウム、鉄分が豊富な高野豆腐を使っている味噌そばろは、古くて新しい斬新な印象でした。

「切り干し大根と生姜のスープ」、切り干し大根は食物繊維とカルシウムが豊富で栄養満点。ごま油と生姜の香りが食欲をそそりました。

かぶの即席漬けは、旬のかぶと葉で、梅酢の酸味でさっぱりとした1品でした。

かぼちゃのプリンとは体を温めるという葛粉を使い、また木綿豆腐を使っている豆腐クリームは、甘さもカロリーも控えめな体にやさしいスイーツになりました。最後に残ったかぼちゃの皮を使いもう1品お菓子が出来たのには驚きました。

すぐにでも作ってみたいメニューばかりで、楽しく美味しい料理教室でした。



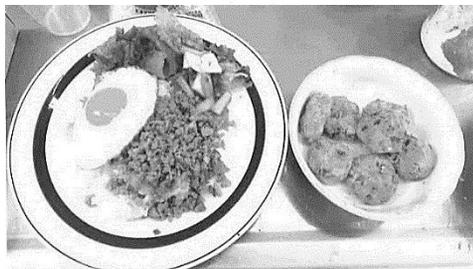
### お腹を温める美腸力アップレシピ

#### 味噌そばろでガパオライス

肉味噌を作っておけば  
急なお昼のランチも大丈夫。  
気軽に作れる丼です

材料 (大人4人分)  
高野豆腐 2枚  
鶏ひき肉 100g  
生姜 1片  
ニンニク 1片  
蓮根 40g  
○水 150cc  
○甜菜糖 大さじ2  
○味噌 大さじ4  
塩、こしょう 適量  
バジル 適量

・ご飯(炊いた物) 4杯  
・お好みのレタス 5~6枚  
・卵 4個  
・ごま油: 少々



#### 作り方

1. 生姜とニンニクは、みじん切りにし、れんこんは粗みじんにする。高野豆腐は水で戻し、水気をよく絞ったら、フードプロセッサーにかけ、細かくする。
2. フライパンにごま油をひいて、生姜とにんにくを入れ、香りがたってきたら、ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。れんこんと高野豆腐を入れる。
3. 材料の○の物を入れて、中火弱位で水分を飛ばしていく。塩こしょうで味を調べて、バジルをふって、そばろは完成
4. 炊き上がったご飯を、お皿に盛り、レタスを適当に食べやすい大きさに切り、ご飯の上に敷き詰める。
5. 目玉焼きを焼く。目玉焼きは、蓋をせず焼き上げた方が、黄身の色が綺麗に焼きあがります。
6. 4のレタスを敷き詰めたお皿に2.で出来たそばろと、目玉焼きをのせて、完成。

「ガパオライス」とは、タイの定番料理で簡単にいうと「鶏肉のバジル炒めご飯」。  
高野豆腐は、たんぱく質をはじめ、カルシウムや鉄分が豊富で、低カロリー・低糖質な高野豆腐はダイエットをしたい人や骨粗鬆症にもオススメの万能食材です。

#### かぼちゃプリン

#### 材料

〈かぼちゃプリン〉  
かぼちゃ 200g  
  
葛粉 小さじ1  
寒天 1g  
豆乳 200ml  
メープルシロップ 大さじ2  
シナモン 小さじ1/4  
ナツメグ 少々

〈豆腐クリーム〉  
木綿豆腐 100g  
菜種油 小さじ1  
甜菜糖 大さじ1  
バニラエクストラクト 少々

#### 作り方

1. かぼちゃはくし形に切り、鍋などで柔らかくなるまで10分くらい蒸し、皮を除く。
2. 別のなべに豆乳を入れ、寒天、葛粉を3分程入れてふやかしておく。
3. 葛粉が溶けたら、鍋を火にかけ、ふつふつするまで絶えず混ぜながら2分くらい加熱し、1のかぼちゃを入れメープル、シナモンを加える。
4. ミキサーに3の材料を入れよく攪拌する。グラスに流し込み冷蔵庫で冷やす。
5. 豆腐クリームを作るフードプロセッサーに水切りした豆腐と他の材料をすべて入れ攪拌し、冷蔵庫で冷やしておく。
6. 4が固まったら、豆腐クリームを飾る。



#### お腹もポカポカ 切り干し大根と生姜のスープ

材料 (2人分)  
切り干し大根(乾燥) 5g  
にんじん 1/4本(約30g)  
生姜みじん切り 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
青菜 ½束  
出汁 1カップ  
味噌 適量

#### 作り方

1. 切り干し大根はさっと汚れを洗い流し、長さ1cmに切る。にんじんは長さ5cmの細切り、青菜は3cmくらいに切る。
2. 鍋にごま油を 小さじ1を中火で熱し、生姜を炒める。香りが立ったら、にんじんを加え、切り干し大根、出汁を加えて10分ほど煮、食べてみて柔らかくなっていたら、青菜を加え軽く火を通し、味噌で調味する。

#### かぶの即席漬け

材料 (3~4人分)  
かぶ2個  
かぶの葉1個分  
鷹の爪(輪切り) ひとつまみ

○自然塩小さじ1/4~  
○昆布茶小さじ1弱  
○梅酢小さじ1

#### 作り方

1. かぶの皮を剥き、3~4mm厚さのいちょう切りか半月切りにする。
2. 葉はよく洗って3cm長さ程度のざく切りに。
3. ビニール袋にかぶと葉を入れ、鷹の爪と○の調味料を入れて軽く揉む。
4. 袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に入れて30分以上漬ける。
5. 途中で味見をし、味が薄ければ塩を足す

#### 残った皮でもう1品

皮  
レーズン 10g  
ナッツ(粗みじん) 10g  
地粉 20g

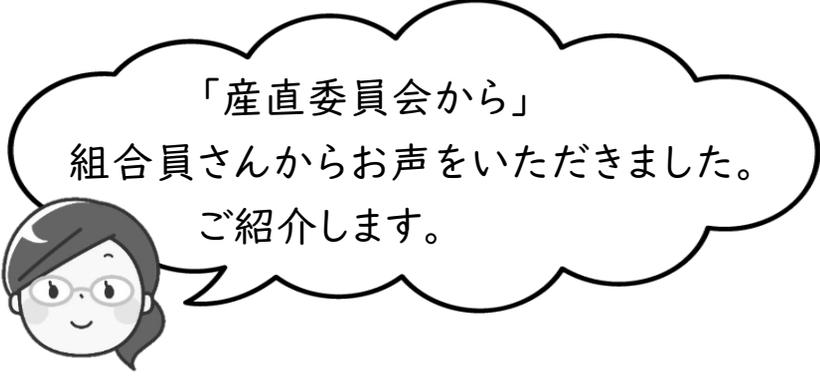
#### 油

材料を混ぜて丸めてフライパンで焼く。



かぼちゃには、食物繊維が豊富で、老廃物を排出し、デトックスしてくれる効果があります。  
食物繊維は腸の中で老廃物を吸収して便として排出してくれます。

また、かぼちゃの中に含まれ成分ビタミンEも冷えにとっても効果的なビタミンです。  
女性のホルモンを整えてくれ、血行を促し自律神経も整えてくれます。  
そして、ビタミンEは、体全体に血行を促進してくれるため、冷え性対策には抜群です。



昔から料理中に、野菜を切りながら切った野菜を口に入れてしまう（つまみ食い）のクセがあります。このクセで野菜のおいしさに気づくことが多々あります。よつ葉の無農薬の旬のお野菜は本当においしくて、まな板の上で切りながら1/3なくなってしまうことも！！カブや大根がびっくりするほど甘かったり、人参もいつもとてもおいしいです。夏のレタスのおいしさも格別。市販のものを食べたときに、味のなさに驚きました。

キャベツや白菜もほんのり甘く、イライラした時などは一枚はがしてむしゃむしゃ食べてしまいます。最近、春菊のサラダにはまっています。  
(小山地区 堀桃子さん)

→ ご意見、ありがとうございます。美味しさのヒミツは、生産者さんの思いと、収穫～お届けの日数が短いこと、無農薬（低農薬）だからですね。有機・無農薬栽培の野菜は、くららで $\square$ や $\star$  $\square$ マークを付けて案内しています。皮ごと、まるごと味わってください。  
(担当理事 三輪)

12月16日号（No.585）のよつ葉だより、どんぐりくらぶさんの記事がとともわかりやすかったです。原木しいたけは放射能が気になっていましたが、原木の産地に気を遣っていることがわかり安心しました。大切に育てられた貴重なしいたけなのですね。  
(日光地区 大嶋知世さん)

→ ご意見、ありがとうございます。安全性をわかっていただけでよかったです。高橋さんによると、原木の価格が高騰していて、入手も難しくなっているそうです。生産者の努力が水の泡にならないよう、せめて消費者として買い支えなければと考えています。  
(担当理事 三輪)



「よつ葉だより」の取材の様子

## 文化イベント情報

■各イベントのお問い合わせは、直接主催者または連絡先をお願いいたします。

### 鹿沼・那須

- イベント 「愛の讃歌」劇団 go to 2020 ツアー公演  
出演：後藤香、木内里美
- 鹿沼公演 4月11日（土）18：30／12日（日）14：00  
ぐぐつ・あとりえ（栃木県鹿沼市下沢 182-2）  
TEL 0289-62-0191
- 那須公演 4月15（水）／16日（木）19：00  
ギャラリー青雲塾（栃木県那須塩原市青木 1547）  
国府田 TEL 080-5035-8001  
木内 TEL 090-1992-3305
- チケット 一般前売 2000円／学生前売 1000円  
（当日500円増）
- 内容 女たちは一枚の着物に夢を託しながら、短く長い一生を受け継いでいく。衣を着替えるごとに、関係性や時間を行き来しつつ、母と子を描く二人芝居。
- 主催 劇団 go to

### 下野

- 自治医科大学附属病院  
とちぎ子ども医療センター  
ドナルド・マクドナルド・ハウス とちぎ  
ボランティア説明会
- 自治医科大学附属病院、とちぎ子ども医療センター及びドナルド・マクドナルド・ハウス とちぎでは、患者の皆さま、お子さまやご家族のための様々な支援をしていただくボランティアを募集しております。ご希望の方は、下記連絡先へお問い合わせ下さい。
- 日時 4月19日（日）1回目 10：00～11：30  
2回目 13：30～15：00
  - 場所 自治医科大学附属病院内 防災対策本部  
（本館東口警備本部付近）
  - 問合せ・申込 ドナルド・マクドナルド・ハウス とちぎ  
TEL 0285-58-7551/FAX 0285-44-4154（竹内）

### 伊勢崎

- イベント 曳地トシ&曳地義治さんのオーガニックな庭づくりめぐりのちと環境のお話し会
  - 日時 3月28日（土）13：30～16：30
  - 場所 伊勢崎市民プラザ第1・第2研修室  
（群馬県伊勢崎市富塚町 220-13）  
キッズスペースあり
  - 参加費 500円 高校生以下無料
- <プロフィール>個人庭を専門に、農薬や化学肥料を使用しない庭の管理や安全な素材で使いやすく、環境に極力負荷をかけない庭のリフォームを提唱・実践するなど、自然環境に配慮した庭づくりとメンテナンスを心がけている。NPO法人日本オーガニック・ガーデン協会代表理事と理事を務める。
- 主催 かたつむりの会 TEL 080-5650-9861（石田）  
mail：gunma.kata@gmail.com
- 三喜屋ベーグル販売 他 いろいろなお店が出店予定

### 東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告（3月1週分）

ご協力ありがとうございます。  
組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています（単位：円）

放射能から子どもを守る募金（900番）	9,000
震災孤児を支援する募金（910番）	24,400
「有機農業と国産種子」募金（920番）	11,600
合計	45,000

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。WEB注文の場合は、左側「企画商品」内の「復興支援募金」をクリック。一口100円の募金になります。

- 編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮 1223
- ☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101
- HP <http://yotsubacoop.jp/>
- よつ葉だよりメールアドレス [yotsubadayori@yahoo.co.jp](mailto:yotsubadayori@yahoo.co.jp)

