



クイーン倶楽部だより 6月号

2014年

第138号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟
 新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
 TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447
 URL <http://www.eco-rice.jp/>
 E-mail eco-net@nekonet.ne.jp



耕した田んぼに水を入れ平らにしてい
 きます。斜めになっていると、田んぼ全体
 に水が行き渡らなくなるので、地味です
 がとっても重要な作業。

ゴロを押して田んぼに印づけ。
 米づくりが機械化されていない頃は、
 こうやって手作業で印をつけていました。

長岡市
 表町小
 2
 学校田を
 つくろう!

学校田に春陽を手植え!

稲と子どもが一緒に育つ「希望の田んぼ」

今年から学校田のお手伝いをしている、長岡市立表町小学校で「春陽」の田植えを行いました。

数年前まで上級生が田んぼとして使っていた校庭の隅を5年生全員で耕し、4月12日、いよいよ田植え。

まず農家から借りてきた「ゴロ」を押して、田んぼに苗を植える目安の印をつけていきます。その後、全員で田んぼに入り春陽を丁寧に手植えしていきました。

去年まで使われていなかった場所なので耕してもなかなか土が柔らかくならず、苗を植えるのに一苦労しましたが、みんなで協力しあつという間に、100㎡の「希望の田んぼ」に小さな苗が植まりました。

今後、透析をしている方からお話を伺ったり、刈り取った春陽で非常食の試作をしたりと、「春陽」を軸とした勉強も行っていく予定です。



ドクター
中村の

健康徒然記

その40

育ち過ぎ山菜



中村 信也(なかもろのぶや)
 医学博士、東京家政大学家政学部栄養学
 科教授として教鞭をとり、「食と医療の医
 療薬膳研究の第一人者」として活躍中。

私は薬膳を専門にしています。薬膳は中医の「陰陽五行論」を基礎理論としてい
 ます。陰陽論とは陰と陽が交互に巡る、五行論とは五要素が交互に巡るという理
 論です。要は自然、特に季節に逆らうなという教えです。食では旬のもの、地のも
 の、なるべく自然のままのものを摂るといいことになっています。
 旬のものといえば山菜が代表です。薬膳を知る者は山菜に精通すべきというこ
 とで、国際薬膳協議会が私が理事長をしています(は「実用山菜検定」を作つて実
 施しています)。

前置きが長くなりましたが、山菜は職業の一環で、街中を歩いてみても気にな
 り、立ち止まり写真撮ったり眺めたりしています。そういう中で最近気づくのが、
 「巨大山菜」です。例えば、五十センチほどのタンポポ、六十ほどのギンギン、メ
 ートルを超すノゲシなどがあります。元が分からない方は理解できないでしょう
 が、とにかく大かいです。いずれも都内で見つけていて、写真があります。巨大化
 は環境がよければ自然に生じるのですが、少く気になります。

というのは放射線の影響かもしれないということですが、薬物と言われるものは
 「少量で刺激、多量で抑制」という共通性質があります。

例えば、お酒は少量で興奮、多量で抑制ですので、少量では薬、特に心臓病に効
 きます。多量は気狂い水といひ、他人に迷惑をかけます。福島原発事故で空中・海
 中汚染が生じたことは事実ですが、その濃度は微量です。普通には刺激を与えない
 ほどのものではないのですが、場所によっては刺激量になります。原発事故後、東
 北・関東地区で地上の放射線量計測が行われましたが、高濃度場所が散見されま
 した。そういう場所に生えた山菜が刺激作用を受けて大きく成長した、と解釈し
 た次第です。過日、日本海側の漁協関係の方と話しをしましたが、昨年から大き
 な魚が獲れるようになったと言っていました。

まあ、巨大化は一時的な現象であらうと思いついてはいたので、話題として取
 り上げてみました。