

おいしいはしあわせ®



おやさい
百科付！

サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- サン・スマイル×JICAブータンプロジェクト始動！
- コラム やさいのあれこれ百科！【永久保存版】種・遺伝子組み換え・ゲノムなどについて。自由研究にも使っちゃおう！
- コラム 2人に1人がガン時代の「有効率94%」ワクチンの意味は？
- コラム「四方山閑話」 2年越し中村哲さんの記事から
- スタッフおすすめ 新商品おにぎりみそ・砂糖不使用ぬかたくあん・おやじの焼肉ダレ。こんぶ土居のだし各種。無肥料自然栽培の麦茶。ぬか床。殺菌効果の梅酢。水で紫外線対策エスケアウォーター。ほか
- おすすめ書籍「とっておきの野菜づくり」

No.142 2021.8月

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日（祝祭日営業）

電 話 049-264-1903 f a x 049-264-1914

住 所 〒356-0052 ふじみ野市苗間 1-15-27

H P www.sunsmile.org mail mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。



Home Page



Facebook



Instagram



LINE





かける



独立行政法人 国際協力機構

サン・スマイル×JICA プロジェクト始動！



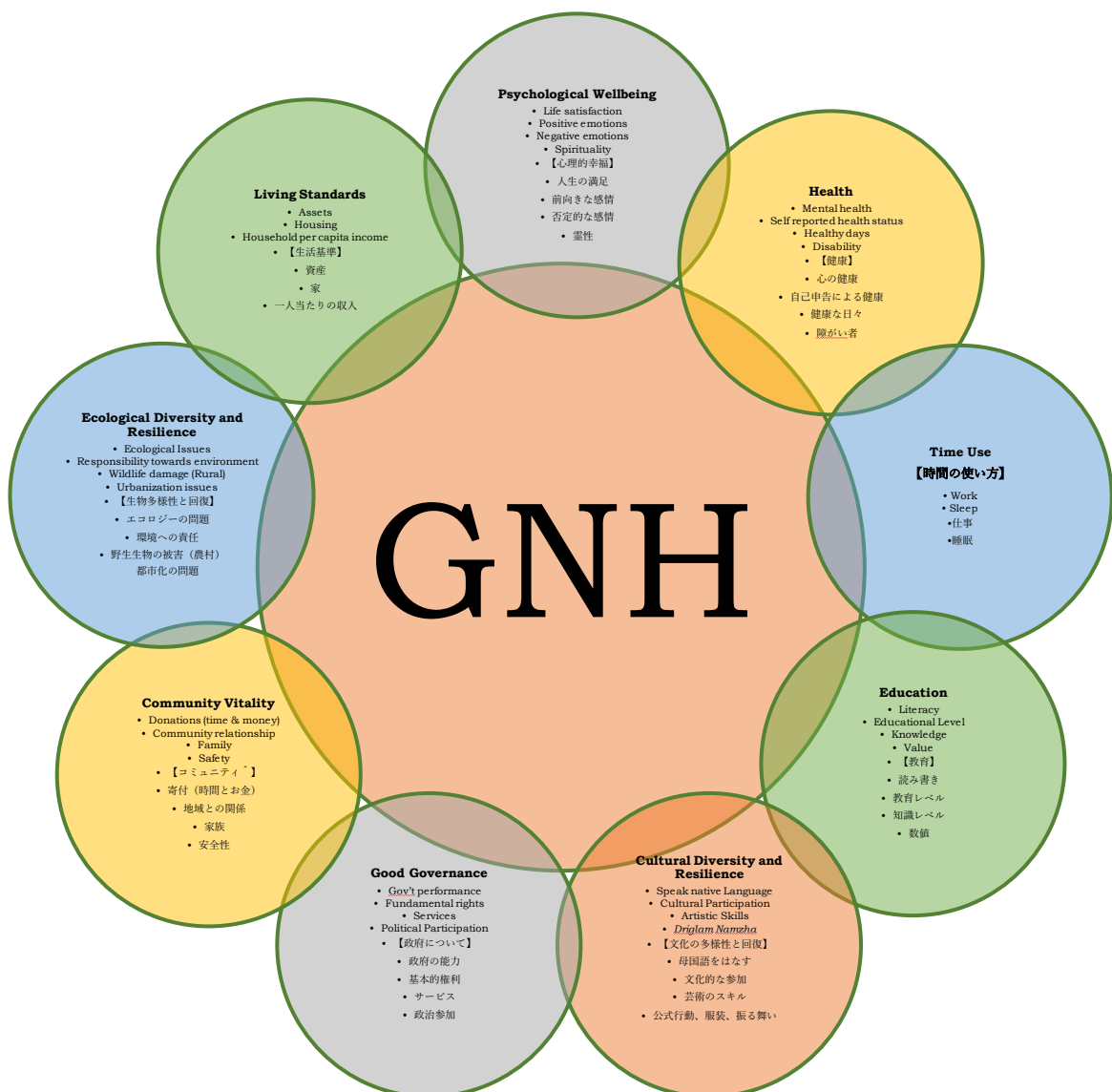
(←ブータン王国の国旗です。)

サン・スマイルでは2018年に、ブータンで無肥料自然栽培小豆の栽培をする計画のコンサルをしてもらえないかと、お声掛けをいただいたご縁から、訪問を重ね、JICAに「小規模農家への小豆の有機栽培技術と輪作体系導入にかかる基礎調査」という企画を採択いただいて2021年7月から正式に契約を完了し、プロジェクト

トが開始しました。お硬い文章ですが目的は

『ブータンにおける小豆の契約栽培ビジネスの事業計画を策定するために必要な情報を収集すること。技術の導入による開発課題解決の可能性及びSDGs達成に貢献するビジネスの検討に必要な基礎情報の収集を通じて、ビジネス展開計画が検討される。』です。

ブータン王国は「世界一幸福な国」として、GDP(国内総生産)ではなくGNH(国民総幸福量)を国の指標としています。簡単に言えば、経済(金)は幸福の一部でしかないという考え。GDPいわゆる行き過ぎた資本主義はお金(例えば収入、給与、貿易金額等)の多寡が中心で国の豊かさを表しています。



幸福(GNH)になるために、お金(GDP)はその一部でしかない。といえば、日本人の多くも「そうだ。」と言うと思います。

しかし、資本主義で生まれ、行き過ぎた資本主義の中で生活してきた感覚と、ブータンの方々とは異なっています。どちらがよいかは、別として、気が付かされることがたくさんあります。

前頁の図を見てみても、あ〜そうだなあ！と思わされることがたくさんあると思います。

幸せって何なのでしょうね？

話を戻して JICA プロジェクトは 7 月 27 日に現地アシスタント(ブータン人)と JICA ブータン事務所と日本でオンライン会議を開き活動が開始しました。

今は、(なんと！)ブータン国王から声をかけていただいて、政府の方と話も進めています。

サン・スマイルも本気ですし、現地も本気でやってくれています。

なんとか訪問したいのですが、私はワクチンを打ちませんので、渡航後、3 週間隔離は厳しいですね
サン・スマイルの中での責任分担は下記になっています

松浦 智紀:全体総括/スペックイン検討/ビジネス展開計画の策定

井浦 哲哉:基礎情報収集・分析/小豆市場調査等

日向 道男:栽培技術・輪作体系調査等/提案・技術の現地適合性/開発課題解決/貢献可能性



サン・スマイルでブータン産のマツタケや蜂蜜を販売しているのもこれらのご縁からです。

将来のことはわかりませんが、これから可能な限り世界へも無肥料自然栽培や、和の心をお伝えしながら、各国の素敵な部分を教えていただきながら日本へ素敵な食と共にお届けできますように願いながら進めてまいります！

ぜひ皆様のお知恵もいただけたら幸いです！

おいしいはしあわせが、さらに幸せ度 UP!を目指して

文:松浦智紀

てんちゃん「今日は何を話そうかな」ユナ



ほんどう由樹子

コロナは既に終息しかか、こわさを感じている方がお客様とお話していると多くなってきたなと感じるこの頃です。TVのない暮らしをされている方はこの騒ぎ自体が不思議と首をかしげたら、しゃいます。それもそうだよ。周りの方がどんどん感染している訳でもなく、実感ないのだから。よしどインフルの方が身近です。

今はコロナよりもワクチンの話題が中心になっています。TVはあふさし、ネットは届くし、でもなんとなく怖い気もするワクチン。まず接種前に必ずこちらの動画(約15分)をご覧になって下さい。店頭でも(LINEにも)お知らせしているおすすめ、解り易い内容です。必ずご覧下さい！ワクチン接種するかしないかの相談はワクチンについて



理解してからでないと、動画とか苦手で観られない方もいる方はお尋ね下さい。この内容を理解した上で次に来るご質問の多くは「有効率が94%もあるならやっぱり接種した方がいいのかな」といった内容です。さてこの有効率94%。多くの方が誤解されていますが「100人中94人に有効」

ではありません！！

＜厚労省HPより＞

	人数	発症	有効率
① ワクチン接種	14,134	11	94.1%
② プラセボ※接種	14,073	185	

※プラセボとはワクチンではなく生理食塩水
アメリカでの臨床実験

こちらのデータから有効率94.1%を導き

出す計算方法は、この通信のバックナンバー140号でもご紹介しています。ネットでもすぐに検索できます。そもそも、そんなややこしくて大変な公式ではなくて単純にこのデータから分ることはワクチンを打たなくても発症率は**1.3%**ということですよ！

($185 \div 14,073 = 0.013 \rightarrow 1.3\%$)

さて、この1.3%を多くとるか少くとかはあなた次第です。2人に1人がガンで亡くなるといわれるこの時代。気をつけるべき病いは一体何なのか？ちなみにコロナは昨年、厚労省でも分類としてインフルと同じ四種病原体としています。なのにコロナだけ特化してワクチンをすすめています。これは陰謀論でも何でもなく国が公式に発表しているデータを基にしたお話しです。

私達人間がこの地球上で健やかに暮らしてゆけるあらゆるものは大自然が日々生み出してくれています。コロナに限らずガンも精神的なものも、健康を損なってしまった場合、必ず大自然が用意してくれたものから反した何かを続けて暮らしてしまふと考えられませんか？食も環境も...

ワクチンを打つよりも先に根本的な事。食と環境を正さずしてワクチンに頼るのはひるがえすと一生おびえて暮らすことかも...。大自然の調和の中でウィルスも有害な菌も無数にある中、共存してゆく為に必要なのは様々あるけれど体がに入った時ものともいえない体です。ということで、おいしい元気なおしゃべり召し上がって下さいね♡

真を貫いた高潔の士

東京の4回目の緊急事態宣言が発令された丁度その日、取って置いた約2年前の新聞が偶然でできました。それはアフガニスタンで凶弾に倒れた医師の中村哲さんについての記事でした。ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、医者では多くの人は救えないとアフガニスタンの砂漠に用水路を作り、不毛の地を緑豊かな土地に変え、田んぼや畑を作り飢餓に苦しむ人たち、凡そ60万人の命を救ったといわれています。そんな偉大な中村哲さんを追悼するような記事でした。アフガニスタンの国葬として大統領自ら棺を担ぐという最上級に尊とばれた方であり、現地の航空会社は尾翼に中村さんの肖像画を掲げ、「いつまでもあなたの貢献に恩義を感じることでしょう」とネットに投稿し、世界的に有名なロックバンドU2が来日した埼玉のスーパーアリーナのコンサートで「偉大な中村医師を追悼しよう。この会場を大聖堂に変えよう。携帯をキャンドルに変えよう。」と何度も「テツ・ナカムラ」とつぶやいていたと言います。中村さんは嬉しくも誇らしくも私の故郷福岡の筑豊の大先輩であり、叔父さんは芥川賞作家の火野葦平であり、その小説「花と竜」の主人公のモデルとなった祖父玉井金五郎は石炭の荷役を引き受ける玉井組の親方であり、弱者である荷役労働者達の盾となった大俠客（やくざではないのですが、その生き様や男気が）であります。

中村さんが貧しい国のために尊い一生を捧げたのも、その祖父の血筋を強く受けていたからに相異ありません。「議論より行動を」が口癖で、自らも重機を操作して用水路建設や開拓を行われたそうです。日本政府は世界中に何十兆円もばらまいていますが、僅かでも中村さんの活動に支援した形跡はありません。これは中村さんが「憲法9条があったから、日本人だから命が救われたという経験を何度もした。9条が戦争抑止力になっていると」語っていますし、また2001年に、衆議院のテロ対策特別委員会に参考人として出



席した際、「自衛隊派遣は侵略軍と受け取られて対日感情を一举に悪化させる。有害無益だ」と意見を述べられましたが、自民党議員の輩から卑劣なヤジが飛んだそうです。現場を何も知らず危険が全くない安全な所にぬくぬくといいくせに、全くぼんくらな輩の行為で、中村さんもどれだけ腸の煮えくり返る想いをされたことでしょう。自民に限らず、その場にいた名ばかりの議員も、所詮自分達が危険の及ばない安全な立場に胡坐をかいている同じ穴の貉と言わざるを得ません。そんなことがあってか、滅茶苦茶の解釈で改憲を目論む自民党政府にとっては目障りで、中村さんの偉大な活動を黙殺したのでしょうか。最近も沖縄に緊急事態宣言の延長をしていますが、これとて沖縄の知事は蔓延防止策と言っていたのに、政府が強権を発したのは、やはり基地問題が絡んでいるようで意地悪したとしか思えません。本当に金玉の小さい姑息な政府と言わざるを得ません。

政治屋達ややとわれ専門屋達は自分達が全く生活も困らない安全な立場でぬくぬくと生活しているくせに、国民を苦しめる度重なる訳の分からない何の対策にもなっていない緊急事態宣言、当時中村さんは「憲法に従う義務はあるが、政権に従う義務はないと考える」と言われています。この新聞の記事が 4 回目の緊急事態宣言が出された丁度その日に出できたのはもはや偶然ではありません。私も日本国憲法には従いますが、政権に従う筋合いは更々ないと心底思いました。中村さんが凶弾に倒れた時、ニュース番組の或るキャスターが、「この国の愚かな偽政者たちとは次元の違う誇り高い生き方を貫いた中村さんのご冥福を心からお祈り申しあげます」とコメントしたそうですが、又そのキャスターの方も今のマスコミには全然いない気骨のある方で、本当のジャーナリズムの魂を持った方です。私も、今のどう考えてもおかしいと思う時代を、気骨を持って誇り高く生きたいと、改めてその新聞を見て想わせていただきました。中村さんは未来永劫に語り継がれるとてつもなく大きく、偉大な足跡を残されましたが、私もせっかくこの世に生まれてきたからには、小さくてもいいから何か一つでも生きた足跡を残したいものです。

文：サン・スマイル出荷センター松浦学

(医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰)

次ページ掲載は 【写真】 緑が戻ったガンベリ砂漠



ガンベリ砂漠を横断する用水路の通水直後のすがた（上/2009年8月10日）と
同地点の約5年後のすがた（下/2014年12月2日）。用水路沿いのヤナギ並木と、畑を囲む砂防林。
水が戻れば、たった5年で緑の大地が回復することに驚く。



今月のスポーツライト

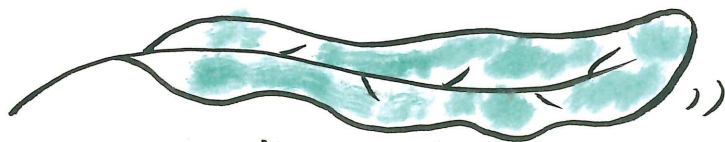
サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ
さより

ありがとうございます！
好評頂いて
あります。

土居さんシリーズ



創業以来百有余年

こんぶ 土居

だれ文化
大阪より

最高級の伝統調味料のみを使用し、一切の食品添加物
を使用しておりません。見せかけのおいしさではなく
「身体が求めているものを美味しく感じる」という、人が備える本能から
食品を選んで頂くのは幸いです。

土居さんより

うどん
そば
だし

400ml

810
yen



香りから美味しい!!

開けた時に「おいしいんこ」と思わず
言っていました!!

● 釜揚げうどん

湯がき湯入れてうどん入れます
ダシを少し温めて、生姜、ネギ、
天かす入れても美味しいです!!

New! ストレート

だし
つゆ

400ml

875
yen



うどん
そばだしに椎茸と干しえびのうま味をつけ加えた

つゆです。ざるそばやそうめんなどに

薄めずにそのまま お使いください。

天つゆにもおいしい!!

本格
十倍
だし

200ml

810
yen



十倍に薄めるだけ!!

「美味しんぼ」に紹介された本格十倍出し。
道南産真昆布と、鹿児島県産
近海一本金釣り魚鰾本枯節と高知の
天日塩のみを原料にしています。

十倍に薄めるだけで美味しいお吸い物へ。
毎日のお味汁、煮物、おひたしなどにも!!



「日本の出し」

日本初!! のセパレートタイプのだしパック。
一般的には抽出が難しい昆布の配合割合を
独自の方法により高くすることに成功しました!
昆布と、魚鰾節のパックが別れているのも、
うまく抽出されるための工夫です!!
すごい!!

昆布パック4ヶ 魚鰾節パック4ヶ入

905yen



「こんぶ茶」

米粉末ではない!!
糸切り昆布の
旨味がギュッと
伝わってきます。
湯のみに1杯
おみでOK!

45g 509
yen



「梅すこんぶ」

さわやかな口元の
おつまみ昆布。
軟化剤不使用の
ため、少し固いですが
かみこちが本物の
味。かみしめて下さい。

50g 324yen



「しおふり ふりかけ」

海のミネラルたっぷり!!
ワオの息子が大好きです。
もちろん私も。全1国産
本格ふりかけ!!

70g 340yen

今月のスポーツライト

サン・スマイルスタッフおすすめ



高橋ちえみ

高橋の♡ おすすめ 新商品 ご紹介!!

是非! お試し下さい!!

♡ おにぎり味噌「しょうが」
(「ゆず」もあります)



♡ ぬか本漬たくあん
(大根葉入り)

昔ながらの製法で、干し大根と米ぬかと塩のみで漬け込みました!

もろみみそのやさい甘みにしょうががきいています!



708 432円

島根県吉田町から、なつかしいお母さんの味♪

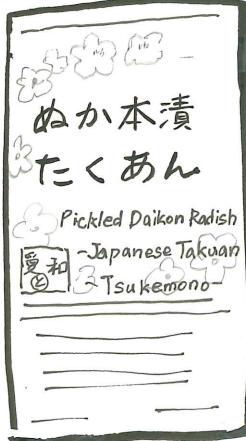
おにぎりはもちろん、キウリ等、野菜にのせて食べるのもおすすめです!

おいしいよ



砂糖不使用!!
さっぱりしています!!

宮崎県産!



保存料、甘味料、風味調味料、化学調味料不使用!!

♡ おやじの焼肉ダレ<辛口>

お豆腐にかけるだけで、一味違った冷奴に♪



Spicy BBQ Sauce

<辛口>

ピリ辛でパンチがあります。

キウリの乱切りを塩でもみ、水気を切ってから適量をかけてあえるとおいしいよ

野菜炒めの味付けにも!

にんにく、生姜の味わりやかおりが引き立つ、野生味あふれる焼肉のたれ!

たくあんのこうす切り、又は千切りを、ごま油で炒め、みりん、しょうゆで味付けし、お好みで七味や、いりゴマをふってもおいしいよ

200g 698円

210g 637円

サン・スマイルの人気たくあん、焼肉のたれご紹介

♡ 薩摩特産

玄米黒酢使用たくあん



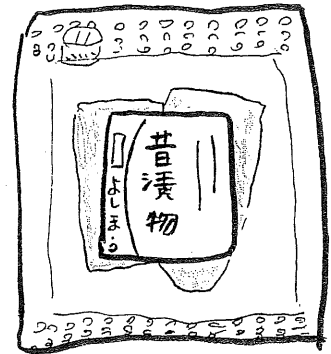
464円

♡ 本干たくあん



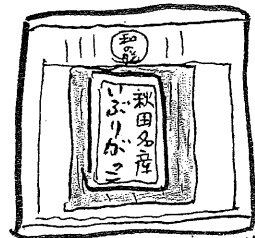
508円

♡ よし農園 昔漬物



100g 459円

♡ いぶりがっこ



100g 486円

♡ オーサワの天日干したくあん



100g 389円

♡ オーサワの熟成たくあん



120g 389円

是非、いろいろ
お試し下さい♪

♡ 焼肉の たれ 2種



350g 648円



240g 626円

トロツと濃厚!

焦がし油中使用!

息子の
お気に入り!

焼き肉のたれで
チャーハンも
おいしい!

スタッフ
さよりさん、日向
もお気に入り!

主人の
お気に入り!

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
日向



夏はこれでしょう！！
日向オススメ商品！！



☆自然栽培 麦茶

(20パック入り)

680円

麦茶パック
新登場しました！
夏はやっぱり
麦茶でしょ！！

豊かな香りと口に広がる香ばしさをお届けします。
自然栽培の大麦を使用。すっきりとした優しい味わい。暑い夏には冷たい麦茶でしょ！！

1パックで1.5Lから2Lの麦茶が出来上がります。

水だして、そのまま使えます！

是非、一度お試しください！！



☆よしまさんの 無肥料自然栽培ぬか床

1,404円

発酵済みだから、捨て漬不要。開けたその日からすぐに糠漬
けできる！！簡単糠漬けです！！「糠漬けしてみたいけど、
糠床づくりって、難しそう～」「これから、野菜がいっぱい
あって、たべきれないとき、手軽にお漬物ができたらいい
なあ～」「お漬物って、添加物が気になるのよ。無添加で美
味しいお漬物を台所でできたらいいなあ～」そんな方々に
オススメです！！夏に発酵食品！ぜひお試しください！！

夏野菜をぬか漬けに！！きゅうり・なすはもちろん！
ズッキーニやにんじんも美味しかったです！！

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
日向



美味しい冷凍総菜シリーズ
独身日向の厳選品！！

独身男子に
おすすめ
簡単おかず



☆八甲鴨ハンバーグ

(160 g)

535円

食べ応えのある
鴨ハンバーグ！

こだわりの鴨ハンバーグなんと1羽から100gしかとれない肩肉を使用しており、日本で唯一と言っても過言ではない貴重なハンバーグ！

貴重だけでなく、味も抜群に美味しい。

肉汁があふれ出てジューシー。ソースなしでそのまま食べられます！

湯せんして温めるだけ！是非お試しください！！



☆おかず豚キムチ

(160 g)

499円

キムチが
美味しい野菜と
炒めておいしさ
増倍！！

房総もち豚に化学調味料無添加の本場・韓国職人による手作りキムチと、独自配合の国産みそで味付けした豚キムチ！優しい辛さと豚肉の旨味でごはんがどんどん進むおかずです。解凍後フライパンで炒めてご飯に載せ「豚キムチ丼」。旬の野菜と一緒にいためて「豚キムチ炒め」、お鍋に入れて「キムチ鍋」など、幅広く料理にお使いいただけます。

千葉産直サービスさんがこだわった冷凍総菜品！
手軽に美味しいおかずを食卓に一品増やしませんか？



スタッフ 宇田川

熱中症 予防で"元気に過ごしましょう!"



梅酢

皆さんは、暑くなってきたら、
 どんな夏バテ対策をしていますか？

私のオススメ NO.1 は 梅酢です！

梅酢とは、梅干しを作る過程で、自然に水として
 上がってくる梅のエキスの事を言います。

ムソー有機梅酢
 200ml

410 yen

(税込)

白梅酢に赤しそを加えたものを「赤梅酢」
 と言います。梅酢には、強力な殺菌・解毒作用

があり、その効果は、梅肉エキスや梅干しを超えると言わ
 れています！最強レベルの天然の抗生物質なんです！

ポリフェノールの一種である梅リグナンという成分には、ヒロリ菌の
 活動を抑えてくれたり、ウイルス不活性作用も認められているそうです。

また、たっぷりのクエン酸は、疲労回復に役立ちます。

味は、お酢のツンとする特有のニオイはなく、もうやかな酸味と
 梅の程良い香りが特徴的です。

ムソーの有機梅酢は、国内産の有機梅・有機しそを使用しており、
 有機JAS認定商品なんです！

① 梅酢の活用法



① 梅酢大さじ1杯を、ペットボトル500ml
 の水に入れ、持ち歩きは夏バテの強い味方!!

② 浅漬・マリネに。

ショウガやきゅうりなど、お好みの野菜をカットして梅酢に漬けるだけ！

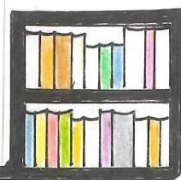
③ 梅酢スプレーに。

梅酢大さじ1に水、大さじ2を加え、スプレーに！手や喉にスプレーすれば、
 感染対策になります。



サン・スマイル

ライブラリーコーナー



スタッフ 古賀

店頭では秋まきの野菜の種が並び始めています。野菜を育てたことのない方にもオススメの野菜づくりの本をご紹介します♪

サン・スマイルで発売中！



関野幸生・渋谷正和〈著〉、成美堂出版

¥ 1, 4 3 0 (税込)

この本の著者はなんとサン・スマイルにあるたくさんの無肥料自然栽培のお野菜を栽培している『関野農園』さんと『渋谷農園』さんなんです！

関野さんは無肥料自然栽培を普及、提唱する団体nicoの会長をされており、渋谷さんも同じく無肥料自然栽培の普及活動、nico園場技術指導員をされています。

この本があれば有機＆自然栽培の栽培方法について詳しく知ることが出来ますよ♪

書き込み作業カレンダー付

とっておきの野菜づくり

◎目次

春から夏に育てる野菜 写真もくじ

秋から冬に育てる野菜 写真もくじ

有機栽培・自然栽培を楽しもう！

本書の使い方

はじめに

家庭菜園に必要なグッズ

part1 実もの野菜

part2 茎・葉もの野菜

part3 マメ類

part4 根もの野菜

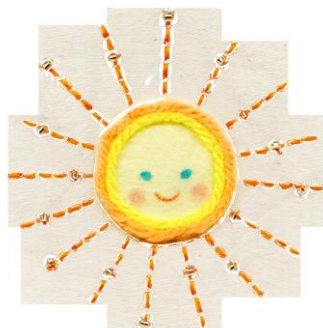
part5 イモ類

part6 有機＆自然栽培の基本

part7 暦や天候と野菜づくり

家庭菜園 用語ガイド

さくいん/種の入手先



収穫できたら楽しそうだけれど、種から野菜を作るのは難しそう。。。と憧れで終わる方は多いかと思います。私もその一人で、なかなか一歩踏み出せません。

そういう方に社長松浦からお薦めなのがこの本！！フルカラーで見やすく、具体的な種まきの時期や蒔き方、定植の時期、収穫方法など写真付きで詳しく知ることができます！また品種ごとに種とりの方法も書いてあるのは嬉しいです！！

伝統野菜でも、栽培方法は同じだそうです。例えば、「赤首女山美月大根」という伝統野菜の種でも、この本にある大根の栽培方法と変わらないそうです。

間引き菜でも美味しく食べられる野菜から初めてみようかなあと思えるようになりました(*^~*)

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポーツライナー



7月17
さより

ベタつきが嫌いなワンパワ
坊主にシュシュ！と
しています。

UVケア は や、はりコレ♡

ベタつかない
ので

男性にも人気です♪ 手も汚れない!!

水の潤いプロテクト

エスケア
ウォーター



100ml
1650
yen



メイクの上からOK!
肌トラブルが、いじりすぎた
方もご使用いただけます!

250ml
3300
yen

ミストタイプ!! 片手でシュシュ!! とするだけ!!

お肌しっとり♡ イヤれた潤い 被膜効果が強い日差しから

お肌を守ってくれます。メイク前後OK! 全身OK!!

携帯して1日に何度もお使いいただくと、お肌が水で
満たされ、より効果的です。とても気持ちいいですよ!

かれこれ10年はお世話になってます♪

私の夏の必需品です♡ Thank you!

★パンフレットございます。
お声掛け下さい。

サンスマイルのオススメ品は
全て、化学系添加物は使用して
おりません。
ご安心下さい。

日焼け後の

学生にも人気です!

クールダウンはコチラ

全身
スプレー

100ml
1,320 yen



ダメージ
お肌を
しっかり
リフレッシュ
してくれます



お顔も
OK!!

250ml
2,750 yen

此系外線を浴びて日焼けした後のクールダウンや保水にも効果的。オーブスのスキンケアシリーズで、とくに系田月包の奥まで水を届けてくれ、肌の内側からリフレッシュしてくれます。もちろんお顔から全身OK!!

部活後に使っている学生さんも増えてきました!!

オーブスシリーズは、"水"が主"なので、本当にべたつかず、使いやすいです。化粧水をお使い頂いている皆様

ありがとうございます! お肌の調子が良くと、ぞくぞくとお声頂き、とっても嬉しいです。お使い、どうぞお気軽に

お声掛け下さい。赤ちゃんからOK!の肌ケアシリーズ。

トラブル肌さん、敏感肌さん、ご安心下さい♡

タネの種類

人間は知らない命にまもられています！



（写真：固定種大根の花 関野農園）

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力の強い野菜が育ちます

植物の多くはタネから育ちます。当たり前ですが、けれども、さっそくタネの種類についてのお話です。

- 1) 固定種
- 2) F1
- 3) 遺伝子組み換え

- 4) ゲノム編集
- 5) 在来種
- 6) 雄性不稔

種は大きく分けてこの5種類があります。
次から詳しくみていきますので、今回は簡単に説明いたしますね。本来とても難しい

話を簡単に書きますますので例外もあります。

1) 固定種は簡単に言うと、自分の性質に近い子供が次の世代に受け継がれていく、当たり前の種類です。以前、タネといえばこのタネしかありませんでした。

2) F1はその種だけが特別な性質を持っていて次の世代には受け継がれにくい種類のことで現代もっとも使用されているタネの種類です。

3) 遺伝子組み換え
ある植物の遺伝子に、違う植物等の遺伝子を組み換える事で、強力な薬剤でも枯れない性質を組み込まれたものや、今まで私たちの星にはなかった色の植物、たくさんの収穫量を得られる作物のタネです。世界で一番遺伝子組み換え作物を食べているのは日本人と言われ、栽培も認可されているものがありますが、実際に栽培されているかは不明です

4) ゲノム編集
まだ隔離された圃場での試験のみ認められています。
その作物自身の遺伝子を改変したり、無機能化したりすることで、今までにない性質の植物が生まれます。他

の遺伝子を組み入れない事から遺伝子組み換えではないという結論になりそうです。

5) 在来種
在来種には定義がありません。
一般的に昔から在来していた日本古来の野菜というイメージがあります。
昔からある種類だから固定種？と思われがちですが、F1の在来種もあり、本来の味であるかはとても疑問です。

6) 雄性不稔
オス（花粉）が異常で、受精能力を失ったタネのことです。
F1の多くはこの性質を持っていて、花粉が異常ですのでタネすらできません。
ですので、毎年タネを買い続けなければなりません。

だいたいこのような種類があります。
ご興味ありましたらぜひまずは、中学生時代に習ったメンデルの法則を調べてみてください！そうしたら次からのお話もとってもわかりやすくなりますので！

農や食の世界は（も）本当に深いです。残念ながらいきすぎた資本主義（カネ）の成れの果てが今の農や食のような気がしています

松浦智紀

固 定 種



人間は知らない命にまもられています！

（写真：固定種玉ねぎのつぼみ 渋谷農園）

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力の強い野菜が育ちます

前回種の種類について書かせていただきました。これからはしばらくそれらの種類について説明していきます。はじめに固定種について。

固定種は簡単に言うと、自分の性質に近い子供が次の世代に受け継がれていく、当たり前

の種類です。以前、タネといえばこのタネしかありませんでした。

自分の性質に近い子供が次の世代に受け継がれていくといっても、人間の見た目にはかなりバラバラです。人間と同じで、同じ遺伝子

を持っていても顔かたち、背の高さも、体型も、性格も違うのと似ています。

逆にそれらがほぼ同じっていうのは想像しただけで気持ちが悪いですね。

固定種は今ではほとんど栽培されていません。収穫量が少ない。生育がバラバラなので一度に収穫できない。病気に弱いなど様々な理由があります。

サン・スマイルでは固定種野菜を多く販売していて当たり前ですが、実はかなり貴重なものです。

食べる側から言うと、やはり一番はその「美味」です。小松菜って、カブって、大根ってこんなに美味しい野菜だったの！？と喜びの声をたくさん頂きます。

固定種は農家が自分で種を取りやすく、毎年毎年種を取っていくことで、その地域に適応してきて病気や虫にも強くなり、肥料を施さなくてももしっかり育つようになります。

人間が肥料を与えなくても、自分自身の力で根を伸ばし、太陽の光を最も効率的に浴びることができるように葉を伸ばしていきます。

全てではないですが、無肥料自然栽培と固定種、自家採種(農家が自分で種をとること)は一緒にやっていく方が多いです。

ただ、種を毎年毎年取り続けその地に馴染むまで数年～数十年かかります。

畑の状態と種の状態がマッチしていくために必要な時間です。時間がかかるなあと思うかもしれませんが、植物の歴史は4億年ですので、その期間から考えると瞬きする程度の時間です。

人間は何を食べたらいいか？と食生活を考えたとき、人が何を食べたら 良いかではなく、植物の4億年に比べ1000万年しか存在していない人類はその地にある植物を食べて生きてきましたので答えは地産地消。春は山菜、夏は体を冷やし、冬は温める野菜と人類が植物に合わせて進化してきました。

もちろんそこには現代のように一辺倒の野菜、特定の遺伝子に特化した野菜などありません。季節外れの野菜もありません。

固定種のお野菜は古くて新しい、日本に留まらず人類にとって必要不可欠な種なのです。

美味しい無肥料自然栽培、固定種のお野菜でますますおいしいしあわせを感じながら、この種が後世に伝わっていきますように。

F 1

人間は知らない命にまもられています！



(左：固定種の白菜 右：F1の白菜 大きさが全然違います)

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力の強い野菜が育ちます

今回は F1 (エフワン) のお話し。

両方を使う雑種の車という意味です (笑)。

ちゃんと書くと Filial one hybrid.

Filial=代目 one=1 hybrid=雑種

植物では、

という意味で、F1 は「雑種一代目」という意味です。Hybrid(ハイブリッド)は、車のハイブリッドカーと同じです。ガソリンと電気の

例えば小松菜 A という種類は、病気に弱いけども生育が早い。
小松菜 B は病気に強いけど生育が遅い。

という二種類の固定種小松菜を掛け合わせると、A と B の子供は全て、「病気に強く、生育が早い」性質を持って生まれてきます。

それが1代目だけ揃います。

そこから生まれた子供たちはバラバラになってしまいます。

一代目だけなのです。その一代目だけに優秀な性質が現れることを人類が知ってから今では、ほとんどのタネはF1になりました。

写真を見たら どちらのタネで育てたい？と聞かれたらそれは、生育が早くて病気にも強いものもいいに決まっていますよね！

ただ同じ遺伝子の性質だけが現れているので天候異変などには弱いとされています。

私たちの国における野菜の用途は、80%近くが外食、中食とされています。家庭で料理をする野菜は日本で流通している野菜のたった20%なのです。

その現場の中で種屋さんは、どのような野菜を作るか？それは80%のニーズがある野菜のタネを作りますよね。

それではその80%のニーズとは。

●味のない野菜

●菌体数の少ない野菜

です。

季節や地域などによってチェーン店など特に味が変わるとクレームになってしまいますの

で、セントラルキッチンで調理をし、または特別な料理人でなくても誰がつくっても同じ味になるレシピを開発するためには味がない野菜が一番都合がいいのです。

ですので、「野菜の味を生かした料理」というのは根本的に難しくなっているのが今の私たちの国の現状です。

ただ、F1が悪いというわけではありません。

味がよく病気に強い など様々な掛け合わせができますので味が良いものもあります。

トウモロコシのように本来のトウモロコシでないものが日本ではトウモロコシと言われる

(スイートコーン：F1 しかない) 特殊事情もあります。

F1にも様々、多種多様あります。無肥料自然栽培生産者がF1種子を使用する場合、F1の中からも種子を調べ上げ、選び栽培していますので安心です。

F1には続きがあります。「雄性不稔」です。

それはまたの回で書かせていただきます。

野菜本来の命をいただき、味を楽しみ、おいしいしあわせが広がりますように！

松浦智紀

遺伝子組み換え

人間は知らない命にまもられています！

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力の強い野菜が育ちます

今回は遺伝子組み換えのお話。

遺伝子組み換え作物は GMO と略されます。

(Genetically Modified Organisms)

遺伝子組み換えではない作物を NON-GMO と表現します。

ひとりの人間は約 60 兆個の細胞から成り立っています。その細胞一つずつに同じ遺伝子を持ち、人間、ヒトを作り上げています。

人に限らず、あらゆる生命はそれぞれの遺伝子を持っていて、その遺伝子の情報を元に動物になったり植物になったり菌類になったりします。

遺伝子組み換え作物で栽培されているものは現在（2019 年 3 月）、大豆、綿（衣類や油）、アルファルファ、菜種、パパイヤ、じゃがいも、とうもろこし、てん菜（砂糖大根）そして食品添加物の一部が世界で栽培されています。日本で栽培が認められているものもありますが、表向き栽培はされていないことになっています。

遺伝子組み換えの多くは、植物と菌類など、本来子供ができない（タネができない）種を超えた遺伝子を組み込むことにより、新しい性質を持った植物（など）を生み出す技術です。

世界でもっとも多いのは大豆、綿です。

ホームセンター、ドラッグストア等で目につくところに売られている除草剤「ラウンドアップ」（グリホサート系）。この除草剤にも種類はありますが、この除草剤はほとんどの植物を枯らせてしまいます。

まさに根絶やし、ジェノサイドです。

その中で、この除草剤を撒いても枯れない遺伝子を組み込んだのが遺伝子組み換え大豆や綿です。

この花粉が、飛び散り、または他の植物から花粉がかかり、日本でも遺伝子組み換えの菜種が各地で勝手に生息しています。

自然界ではありえないこの遺伝子組み換え植物が、私たちの管理できない中で広がってい

ってしまっています。

自然界にありえない植物を作り出してしまった私たち現代人として、どう次世代に持続可能な環境を伝えていくのかはとても大切なことです。

「遺伝子組み換えの食物を食べたことありますか？」と質問すると多くの方は「？」と言った感じで答えに窮されます。何を隠そう世界で一番遺伝子組み換え作物を食べているのは日本人と言われています。

遺伝子組み換え食物を食べても健康に影響がないのか？というところが日本人が一番気になる場所かと思えます。(海外では環境に影響がないのか？と危惧するところも大きいのです)

結論でいうと、「わからない」です。ガンが増える、アレルギーが増えるという論文がある一方、それを否定する論文も多く出ています。食品は「その危険性が証明されない限り販売禁止にしない」というスタンスで認可されていますので、販売禁止になりません。

10年後20年後に人体に影響が出てきたとしても、長い年月ですので因果関係は解明されないということで、終わってしまうでしょう。

「現在考えられるもっとも安全で安心な食をお届けしていきたい」と私は願っています

が、それは現代社会とは真逆の考え方なのです。

おかしいと思うのは私だけでしょうか、

また将来的に、「遺伝子組み換えでない」と食品に表示するためには、販売者が科学的根拠をもって分析したものにはしか表示ができなくなります。

遺伝子組み換えであれば、そのような経費はかけなくてもよいのですが、。

今年、遺伝子組み換えとはまた違った遺伝子を編集する技術である「ゲノム編集」作物が認可される見通しで、遺伝子組み換え技術は減っていくと思われます。

ゲノム編集についてはまたの機会にお話しさせていただきます。

遺伝子組み換えもゲノム編集も

私達がすすめている固定種、自家採種では全く無縁の世界ですが、どこに入り込んでくるかわかりません。ますます複雑になっていく食の世界。大自然の恵みの中で、当たり前な生命の営みの中で人が幸せに生きていけることを願ってやみません。

松浦智紀

スーパー雑草

人間は知らない命にまもられています！

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **O** で、生命力の強い野菜が育ちます



（出典：日経 除草剤をまいた大豆畑の中に雑草が生えています）

今回は遺伝子組み換えに関連してスーパー雑草のお話し。その前に、こんなニュースが

【AFP】米カリフォルニア州在住で末期がんと診断されている男性が、がんになったのは農薬大手モンサント（Monsanto）の除草剤「ラウンドアップ（Roundup）」のせいだと同社を提訴した裁判で、陪審は10日、モンサントに約2億9000万ドル（約320億円）の支

払いを命じる評決を出した。

世界保健機関（WHO）の外部組織である「国際がん研究機関（IARC）」は2015年にラウンドアップの主成分であるグリホサートを「おそらく発がん性がある可能性がある」物質と指定し、カリフォルニア州が同じ措置を取った。これに基づいて、この裁判は起こされた。

以上引用（一部抜粋）

同様の裁判が世界各地で起こされています。
前回書かせていただいたラウンドアップをまいても枯れない遺伝子組み換え農産物のお話を書きましたが、そのことです。

モンサント社（製薬会社大手のドイツのバイエルの子会社）は、過去にベトナム戦争でつかわれた 2,4-D 除草剤を作った会社です。ベトちゃんどくちゃんの原因になったといわれています。

遺伝子組み換え農産物、種の最大手のモンサント。世界中でイメージが悪い会社です。

そして私の感覚では、遺伝子組み換えはもう当たり前で、すこし時代遅れです。

多くの地球人が拒否反応を持つようになっているからです。

そこで、新しい技術。

すこしややこしいです。

遺伝子組み換え大豆を栽培していて、ラウンドアップ除草剤を散布すると、大豆以外の草はすべて枯れてしまいます。栽培上は非常に効率が良く、安価に大豆の生産ができます。

近年、大豆以外の草をすべて枯らすはずのラウンドアップ（グリホサート系除草剤）をまいても、生えてくる雑草が生まれました。

地球の生命力は素晴らしい！

そして、そこに目を付けます。

そうだ！この雑草の花粉と作物を自然に交配

させれば遺伝子組み換えではない、しかもラウンドアップをかけても枯れない作物ができるのでは！？

と。

ラウンドアップとセットで販売されていた遺伝子組み換えの作物の種。

でもこれからは遺伝子組み換えではないものもできます。

正直もうよくわかりません・・・

それが地球に、我々にどう影響するのか？

でも、自然界でありえない作物を作り出し、その結果自然界が自然を回復しようとして生まれた作物は安全なのだろうか？

遺伝子組み換え農産物の反対運動が世界各地で行われている中で、「ゲノム編集」作物も世界中で研究され試験栽培されています。

ゲノム編集の先の世界までもう始まっています。

訳が分からないですよ。

ゲノム編集については次回書きます。

世界の 60%以上が遺伝子組み換え大豆です。

自家採種などの種がどれだけ貴重か・・・

本当に不自然な世の中です。無肥料自然栽培には無縁の世界です

自然界にのっとった、おいしい永続性のある作物がますますひろがりますように！

ゲノム編集

人間は知らない命にまもられています！

価値の組み合わせイメージ



例_高い栄養を持ち (A)、加工もし易い (B) 野菜を、有機栽培で作り (D)、機能性表示 (F) して、ユニークなネーミング (F) でネットで売る (E)

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力の強い野菜が育ち
ます

ゲノム編集。今テレビでも騒がれるようになってきました。ゲノムは遺伝子のようなもので、あらゆる生物の根幹をなすものです。そのゲノムを人類は歴史上はじめてあらゆる部位を選択的に改変したり、無機能化する技術を獲得しました。

その結果、「消費者にメリットがある」とされる GAVA が多く含まれるトマト、毒性のないジャガイモ、花が咲くエゾリンドウ、収穫量が多いイネ、肉ツキがいい真鯛、アレルギーの少ない卵を産むニワトリなどなどの研究が進み、本年(2019 年)夏

ころに発売が開始されます。ヨーロッパでは遺伝子組み換え食品と同等の規制、アメリカでは栽培が認められ、日本は厚生労働省が認可し、世界に先駆けて販売開始されます。しかも、表示義務はありません。以前も書きましたが、薬品などは安全性が認められないと発売できませんが、食品はその危険性が分かるまでは販売を止めないという根本的な考え方があります。

今回も「見分けがつかない」、ゲノム編集かどうか検査しようがない、検査する技

術がない、ということで、発売が認められました。

遺伝子組み換えにおいても、食品で一番利用される油にはたんぱく質がないため、分析しても遺伝子組み換えかどうか調べることができないということで、現在の日本では遺伝子組み換えの原料を使っても表示義務はありません。

遺伝子組み換えは細菌などの遺伝子、抗生物質の要素も組み込むことがありますが、ゲノム編集はそのものの遺伝子が無機能化、改変するので遺伝子組み換えとは違う。という視点です。

(他の遺伝子を組み込むこともできますが、その場合には審査が必要)

そして前頁の図ですが、これはゲノム編集食品をいかに販売していくかという会議で配られたものです。

遺伝子組み換えというと聞こえが悪いですよね。このゲノム編集は表示義務がありませんから、ただ単にその良さのみを表示することが出ます。

それを考えているのが前項の図です。

恐ろしいですね。

無肥料自然栽培の農家の多くは固定種の栽培をしています。毎年種がとれる野菜、お米です。植物なのだからそんなの当たり前では？と思われるかもしれませんが、現代、当たり前ではなくなっていました。

この固定種であればゲノム編集も雄性不稔もまったく無縁の世界です。

我々人類はどこに向かっていくのでしょうか。

大きく見たとき、日本で種採りができない野菜を作り続け、種は買い続けなければいけなくなったとき、、種をもっている国が輸出を止めれば、相手の言いなりにならざるを得ません。

そのような懸念もあります。

固定種は美味しいものが多い、永続性があり後世に伝えていける。ただ、大規模化、低価格競争には不向き。

目先の高い安いではなく、後世のためにも、自分、家族の健康のためにもしっかりとイノチに向き合える食材が広がりますように。

サン・スマイル松浦智紀

雄性不稔



人間は知らない命にまもられています！

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力溢れる命が育ちます

雄性不稔(ゆうせいふねん)。

雄の性質が不稔。簡単に言うと花粉が出来ない、できても生殖能力がない花粉。人間で言ったら無精子症等にあたります。現在の野菜の多くはそのいわゆる奇形のお野菜が多く出回っています。(表示義務なし)

そういった野菜を食べ続けていて、人間は大丈夫なのか？それはわかりません。日本において食品は「その危険性が証明されない限り販売禁止にしない」という基本的な考え方がありますので。

なぜこのような技術が広まったのか？F1の

種と関係性があります。

F1 種子を作るためには自分と違う花粉を付ける必要があります。そのためには、目的以外の花粉がついては困ります。そこで、除雄（じょゆう）（雄しべを取り除く）作業が必要になります。写真のアブラナ科は花が開く前にピンセットで開けて雄しべを一つずつ取り除いていきます。その作業がとてつもなく大変な作業！以前は人海戦術で一つずつ行っていました。

そこで、たまに花粉が出ない奇形の植物が生まれることがあります。その植物を大切にしておき、母親にします。

この花粉ができない性質（これが雄性不稔）は100%母親由来なので子供はすべて花粉ができない植物になります。

それを増やしていけば、除雄（雄しべを取り除く）作業はいらなくなり、その人件費も削減できます。種業者からすればこんなに都合の良い話はありません！

さらにこういうこともあります。

大根で雄性不稔が見つかり、いまでは大根のほとんどは雄性不稔です。

この性質をキャベツに入れたと考えた方がいて、、大根と、キャベツは遺伝子の数が違うの

で本来は受粉しないのですが二酸化炭素2%の環境を作ると、くるしいのか、、なんと交雑してしまうのです。

そこで取れた雄性不稔の種をまくと50%大根、50%キャベツになります。

次に、キャベツの種だけ取って、種をまくと今度は25%大根、75%キャベツ。

次は12.5%大根、87.5%キャベツ。

この作業をずっと続けていくと、大根の雄性不稔の性質をもったキャベツが出来上がります。

それが今、多く流通しているキャベツです。

それは自然界で起こりうる？だから安全？

いやちょっと気持ち悪いな〜と私は思います。

今では多くの作物がこの雄性不稔になっています。

少し前まで不可能といわれていたキク科の野菜もそうなりつつあるようです。

お米もそうです。日本で唯一ある雄性不稔 F1 の品種は「みつひかり」みつひかりの有機栽培のものもあります。考え方は様々。

でも農家は生活するのも必死です。適正価格で購入していくことで未来が守れます。

無肥料自然栽培、固定種、自家採種のものなら、まったく無縁の雄性不稔です。

素敵な社会が続きますように。

サン・スマイル松浦智紀

生命力

人間は知らない命にまもられています！



ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力溢れる命が育ちます

生命力。

広辞苑によると「生き続ける力」

大辞泉によると「生きる力。生き抜く力。」

私は、食に関しては三つの力（抗酸化力・免疫力・
排毒力）を合わせて「生命力」と呼んでいます。

★抗酸化力(SOD)について

有害なウィルスや細菌等が体内で増殖すると人の

免疫力の一つとして活性酸素を発生させウィルス
等を死滅させます。この活性酸素は人にとって有効
でもあり、有害でもあります。活性酸素が正常な細胞
(DNA)をも傷つける可能性があるからです。

また、日常生活でも紫外線や放射線などが原因で
活性酸素が体内で日常的に発生しています。

体が酸化する(抗酸化力が衰える等)ことによって人は多くの病になると言われています。

それを抑えるのが抗酸化力です。

放射線から身を守る一つとしてこの抗酸化力を高める必要があります。

★免疫力について

放射線によって DNA が傷つく事等により細胞がガン化されやすくなります。

ヒトは通常でも毎日 5000 個程度のガン細胞が出来ていると言われていますが、

体の免疫力でガン細胞を死滅させ病気としてのガンには至りません。

ですので免疫力を高めておくことでガン細胞に対して強い体を作ることはとても大切なことです。

★排毒力について

いったん取り入れてしまった有害物質を体で浄化できない場合は、排泄(排毒)する必要があります。

排毒力の優れたもの。

それは「食物繊維」と「葉緑素」です。

具体的には、極度に精製されていないもの(玄米や5分付米、雑穀)、切り干し大根、干しシイタケなどの乾物、海そうなど。

葉緑素は多くの野菜です。総じていうと「和食」です。洋食でも中華でもフレンチでもない、どこの国の食でもない「和食」です。

1970 年代にアメリカではこのことに気がつき、食生

活を徐々に変え今ではガンの発生率が減少している事実があります(日本ではまだ増えています)。

そして抗酸化力、免疫力、排毒力を高めることについて一番大切なことは

「生命力の高い食べ物を食べること(+少食)」「生活の仕方」の二つです。

多くの方が特別な食べ方や食べ物、サプリメント等を求めています、一番よい食べ物は「素材に近い食」です。

家庭で素材を手料理することでよりおいしく、より栄養価の高い、そして化学物質に汚染されていない食をとることができます。

何をプラスしたらいいか?と考えるより、何をマイナスしたらいいか?と考える事が大切です。

この生命力の高い汚染されていない食を人間は「おいしい」と感じる感性を持っていると感じています。

そして、無肥料自然栽培は抗酸化力が高いというデータもあり、小食で生命力を高める食であると体感しています。

サン・スマイル松浦智紀

不揃いの事

人間は知らない命にまもられています！



(写真はサン・スマイル農園の大根：形もサイズも色もバラバラ)

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力溢れる命が育ちます

不揃い＝多様性ですね！

反対は 揃っている＝画一化

今売られている野菜。わかりやすいの是一本いく
くらで売られている大根、キュウリ等。一個いく
らで売っている果物や、ジャガイモなど。ほとん
ど同じ重さ、大きさです。

人類は 75 億人いると言われていますが、同じ
顔、同じ性格、同じ体格の人は一人もいません。
ほんとに野菜も同じなのですよ。

接ぎ木や、ほぼ同じ遺伝子を持った種(F1 等)
をまいても形はバラバラになることがあります、
そこに肥料や農薬を使用することで形がそろっ
てきます。そうすれば 10kg の決まった箱に、大
根は 10 本入るものが多く取れる。そうすれば物
流も楽だし、販売も楽にできる。というわけです。

サン・スマイルの店では大根は量り売り、といい
ますか、ほとんどの野菜(葉物等除いて)は目
方で販売しています。

無肥料自然栽培や、固定種の野菜を販売するには当たり前のことなのですが、今のご時世、大根を目方で販売するお店はほとんどないですよ。

もちろん、ジャガイモなど小さなものととても大きなものが一つの袋に入っていたら(店頭での袋売りもどうかと思うのですが、)調理しづらいので、それはある程度の大きさに分けます。

例えばジャガイモでしたら

SS、S、M、L、LL 等で別れていますがサン・スマイルは農家に S、M、L 混合でいいけど、SS と LL は調理が少し変わるので分けていただくとお客様も買いやすいので分けてもらっています。通常 5 種類の選別を、3 種類にしています。

そういうことはしながら、必要ない野菜に関しては選別せずに出荷してもらっています。

画一化では、

人間社会にも同じことが言えます。

敗戦後の日本では、生まれてから死ぬまで同じような教育、同じ社会性の中で、環境で生きていきます。あまり物事を考えず、責任をもたないように、画一化された従順な人間を育てるのが今の日本の学校教育です。

自由な発想をもっていい国ですが、自由な発想をもたせない社会です。

海外に行かれた方でしたら分かると思いますが、

日本はその点とても窮屈に感じます。ただ、安全ですし、様々な環境も整備されていてとても便利。

学問も世界トップレベルですし、仕事も世界トップレベルのものが多くあります。

わたしは広義の日本は大好きですが狭義になると残念なことばかりです。

また、発達障害、ADHD などという言葉が最近よく聞きますが、子供は特に個性が豊かで活動的であることがおおい。それを核家族化が当たり前になった親が心配して他の子供と違うと認識して病院に連れていき、発達障害などと言われる。ほんとおかしい感覚です。

不揃いでいいのです。多様性です。

みんな違って当たり前。違わないと気持ち悪い。

「その通り」とよく言われますが

日常的にある野菜やお米たちは？

そろっていて当たり前というか、

そのこと自体考えさせない社会ですよ。

私がスーパーの野菜売り場をたまに見に行きますが、気持ち悪いです。みんな同じ形で。

知らず知らずに洗脳されている事に気が付き、まっさらな心で日常を過ごし、感じる事ができたらとても素敵ですよ。

サン・スマイル 松浦智紀

人と旬

人間は知らない命にまもられています！



(写真はサン・スマイル農園のみょうが。ほんとに旬を感じさせるお野菜ですね)

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 **0** で、生命力溢れる命が育ちます

「旬」という字は人が腕を伸ばして抱え込んでいる姿と、太陽を表したものが語源から太陽の規則正しい運行を表す意味になり、ひと月の10日ごと(上・中・下旬)を意味するようになったようで、日本独自の概念です。

さて旬について。いまは何が旬だかわからない時代ですよね。昔は季節外れのお野菜は高級とされて、多くの農家さんは旬をはずした栽培

に力を注いできました。旬に売ると野菜が安いので。代表的なのはイチゴでしょう。

イチゴの旬は5月です。でもイチゴがいちばん流通するのは12月です。真逆なのです！

「食品成分表」という資料(本)があります。栄養士さんが使うどの野菜にはどのくらいの栄養が入っているかという事が書かれているものですが、この数十年で栄養価が激減しているものが

多くあります。

その理由として考えられるのは旬ではない野菜が多くなったこと、栽培期間を短くした野菜が多くなったこと、いわゆる生命力が弱い野菜が多くなったということです。

旬の野菜の食味、栄養価は抜群です！

昨今は秋に春の動物が生まれたり、季節外れの台風が多く来たり、豪雨、気温の乱高下など旬も難しくなっています、旬に育つ野菜は基本的にはとても強いものです。

旬のものを食べたら病気にならない。と昔の人は良く言っていましたがまさしくその通りであると思います。

日本に与えられ四季、旬という概念。それを美味しく頂けるのは本当にありがたい話です。

旬だけどまずかったら、食べられませんものね(笑)

冬には体を温める根菜が多く出ます。

春には冬に溜まった毒素を排出するために山菜が多く出ます。

夏には体を冷やす果菜類がでます。

秋は冬を乗り切るために多くのお野菜がでます。

不思議ですよ。自然界はきちんとしている。

というより、特に日本人はその旬に適応した体を長年かけて作り上げてきたとも言えます。なぜなら、地球、植物の方が人類より先にできていますので。(地球 46 億年、植物 3 億年、人類誕生 0.05 億年、栽培の歴史 0.00001 億年、人生 0.000001 億年)ですから。

地球の風土に合わせて人類は生きてきた(生き残ってきた)、その恩恵の一つが「旬」です。

冬になると毎回大根。

飽きるかもしれないけど、それでいいのです。

大根は日本で比較的古くから食べられていました。

ただやっぱり飽きてしまうので、地域によって料理によって 100 種類以上の種類があり、料理方法も生、焼く、煮る、漬けるなど調理方法も発達してきました(食文化の原点)。

無肥料自然栽培は基本的に「旬」のものしか栽培しません。

旬以外のものを栽培するには肥料、農薬が必要ですから。

旬のものを積極的に食べることで、人にも環境にも持続性があります。あたりまえだけど、忘れてしまう旬、お野菜だけでなく果物、お魚も気に留めたらきっと もっと素敵な日常になるはずです！

サン・スマイル松浦智紀

旬以外のつくり方

人間は知らない命にまもられています！

単位：農薬（回）、化学肥料（kg/10a）

作 目	作 型	は種時期	農薬使用回数(注1)		化学肥料施用量(注2)	
			慣 行 的 使用回数	5 割 減 使用回数	慣 行 的 施 用 量	5 割 減 施 用 量
きゅうり	促 成		4 9	2 4	4 4	2 2
	半 促 成		4 1	2 0	3 3	1 6. 5
	トンネル早熟		3 1	1 5	2 8	1 4
	抑 制		4 1	2 0	2 6	1 3
	越 冬		2 8	1 4	2 8	1 4

（写真は某県の 特別栽培農産物に係る化学合成農薬の使用回数及び
化学肥料による窒素成分施用量の基準について（抜粋））

ゼロ

無肥料自然栽培なら農薬・肥料・除草剤使用 0 で、生命力溢れる命が育ちます

「旬」を食べていればいいわけだけど、旬以外

といえます。

のものがある生活に慣れてしまった私達にはな
かなかその感覚を取り戻すのは大変かもしれま
せん。

上の写真はキュウリの農薬、化学肥料の使用
基準です。

そもそも旬の基準がないのはすごい。

49 回。農薬の使用回数(成分)

旬を外すと、植物に無理をかけます。季節的に
ゆっくり育ちたいけど、急いで大きくさせる。

促成は化学肥料の量も 44kg と多い！

温かくて成長したいけど、成長を止められる。

化学肥料は、栄養剤みたいなものです。人間

それをするには、ハウス、温室、加温等をしな
がら肥料や農薬を使わないとうまくいきません。

でもすぐに吸収される栄養剤を取ると、人間の
最も重要な機能である消化機能が退化してい
ってしまい、体がどんどん弱くなってしまいます。

寒いけど早く出荷すること:促成栽培

植物も一緒に、弱くなるので薬(農薬)が必要

暑いけどゆっくり後から出荷したい:抑制栽培

になる。そういう循環です。

そもそも旬以外のものを大々的に作るようになったのは私の記憶では 1960 年代からです。戦後の食糧難もすっかり終わり、高度経済成長期。冬に高いキュウリを買うことがステータス(高級感をあじわう)風潮が生まれました。

冬にキュウリがあるなんてすごいね！

っという感じ。

私の時代も運動会の時だけ、真っ青なミカンをお弁当に入れてくれて、わぁ！すごい！今ミカンなんて！と嬉しく食べていました。酸っぱかったですけどね！

まあミカンは別としても、

旬を外した野菜を買う消費者がいるから生産者も高値で売れるので作る。

でもそれが現代は当たり前になってしまって、冬にキュウリがあっても、すごい！高級！とは思わなくなりましたよね。

そして単価も下がって、農家はまた生活が苦しくなる。

以前、ある百貨店でサン・スマイルの商品の試食販売をしていたことがあります。その時、隣でアスパラガスの試食販売をしている方がいて、「旬のアスパラおいしいよ！」と言って売ってい

ました。それが秋だったので、ん？このお兄ちゃん嘘ばかり。秋にアスパラ採れないでしょ。と思ってアスパラが入っている箱を見たらニュージーランド産と書いてありました。

あー 確かに旬かも。嘘は言っていない・・・そしてそのアスパラがものすごい勢いで売れていく、、！

ほどなく、アスパラは完売し。。結構愕然としました。そのお兄ちゃんは「おさきに～」と先に帰ってしまいました。。

ええええっ！すこし驚愕でした。

今アスパラは旬ではないでしょっ！と指摘するお客さんは一人もいませんでした。

自然界は人間が健康に生きていくための糧をしっかりと与えています。

自然から遠く離れた生活を強いられる現代人にとっては、気にしながら旬や自然に向き合っていく努力をしないといけません。

旬を楽しむ。本当に素敵な言葉だと思います。

日本人に生まれてきたよかった！

サン・スマイル松浦智紀

* 短縮営業とポイント3倍DAYのおしらせ

令和3年 8月30日(月) 営業時間変則 10:00~13:00 閉店

誠に勝手申し訳ございません。閉店時間が早くなっております。お気をつけて下さい。

※通販をご利用のみな様へ 8/30(月)は 発送業務を**お休み**させていただきます。

ポイント3倍DAY 令和3年 8月30(月)~9月1日(水)

8/30(月)が13時までの短縮営業となるため、9/1(水)もポイント3倍致します！

(通常は毎月30・31日が営業日の場合に3倍DAY。)

どうぞよろしくお願い申し上げます。

※緊急事態宣言によりましては 予定変更もございます。ご了承くださいませ。

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 → 8/27(金)・9/11(土)

「病気になるしない生活の仕方」食生活編 食の安全編



子育ておしゃべり会 → 8/24(火)・9/24(金)

「自然派子育て今気になる事をお話しよう！」

両会共に 10:00~12:00 参加費 500円

店内奥和室にて、少人数でアットホームな会。各定員大人5名様程度1名様より催行

ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔で、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。生の声を聴いたり話したりするのも色んな情報をシェアしあえて楽しいですよ！ 皆様のご参加をお待ちしています！

※当日キャンセルの際、料金はかかりませんが必ずご連絡下さい。

令和3年4月号のサン・スマイル通信より

掲載の商品価格はすべて「**総額表示**」へ変更致しております。

以前までの通信は「本体価格」にて掲載しておりますのでご注意ください。

ポイントカードご登録

初回登録料 300円

100円(税別)毎に1円分のポイントが加算されます。1円からご利用いただけます
「あら、1円足りないわ」という時にも
便利にご利用いただけます！



PayPay やクレジットカードのお支払いで

も ポイント加算されます！



みんな
だいすき

翻訳機械ボケトーク導入！

74言語対応！

We have installed a translation
machine "Pocketalk".

Available in 74 languages ♥



サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています