

おいしくて安全な

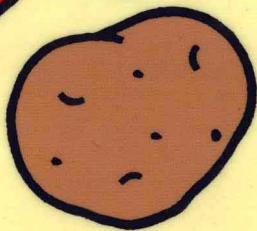
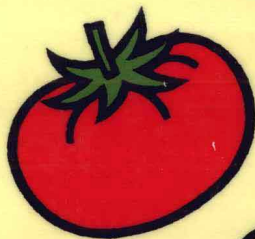
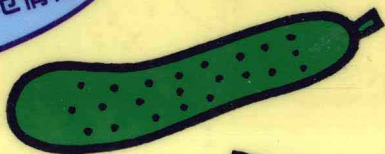
• ORGANIC * FOOD •

食べ物ガイド

新鮮美味な自然食品
産地直送取り寄せ情報

● Hiromi Kanamaru

金丸弘美



おいしくて安全な食べ物ガイド

KOSAIDO BOOKS

著 者 金丸弘美

発行者 櫻井道弘

発行所 廣済堂出版

〒105 東京都港区芝3-4-12

電話 03(5445)1202 (営業)

03(5445)1204 (編集)

振替 00180-0-164137

印刷所 廣済堂印刷株式会社

〈編集担当〉板橋さと子

©1997 金丸弘美

Printed in Japan

落丁・乱丁本はお取替えいたします。

ISBN4-331-00748-0 C0261

おいしくて安全な

• ORGANIC * FOOD •

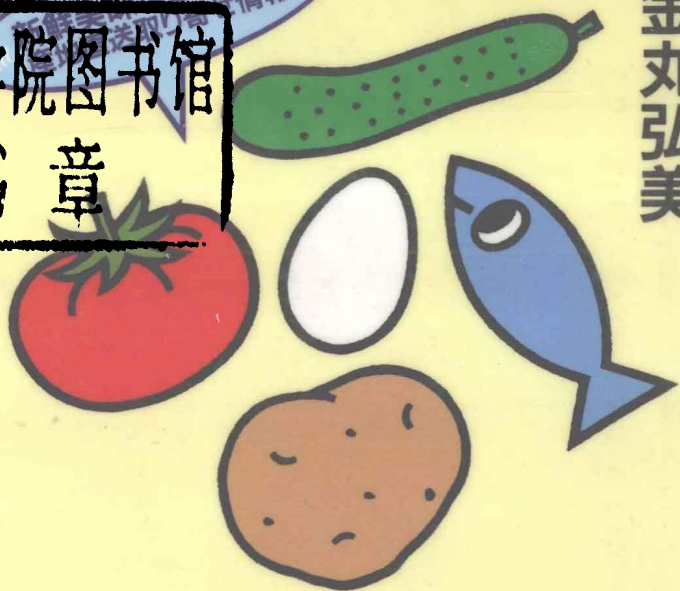
食べ物ガイド

● Hiromi Kanamaru

金丸弘美

新鮮美味な自然食品
の健康情報

学院图书馆
书 章



KOSAIIDO  BOOKS

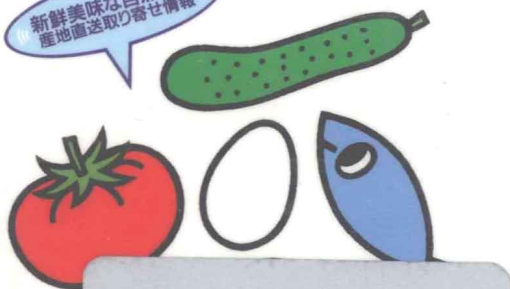


定価 本体876円 + 税

ISBN4-331-00748-0 C0261 ¥876E

おいしくて安全な • ORGANIC * FOOD • 食べ物ガイド

新鮮美味な自然食品
産地直送取り寄せ情報



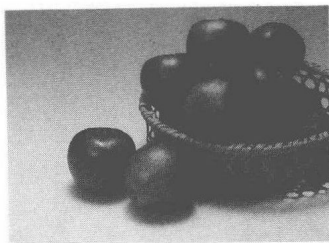
処理済

KODSAIDOO BOOKS

新鮮美味な自然食品！ 産地直送取り寄せ情報

おいしくて安全な食べ物ガイド 金丸弘美

KOSAIDO BOOKS



はじめに

求められる安全で新鮮な食べ物

このところ農産地からの産地直送や産直センター、有機野菜を扱う団体による宅配などで、有機野菜や果実や肉などを購入する人が増えています。また、スーパーやデパートでも有機野菜を扱うところも出てきました。確実に、食べ物へのかかわりが、変化し始めています。

有機農産物とは、化学合成物質を使用せず、堆肥などの有機資材で耕作された農産物を指します。では、消費者は有機農産物にどんなイメージを持っているのでしょうか。ここにアンケートがあります。

有機栽培野菜の購入理由として、あげられたものは、

- ①安全性が高い（九二・五％）
- ②おいしい（五八・六％）
- ③栄養価が高い（四四・二％）
- ④新鮮（三三・三％）
- ⑤なんとなく（七・

四％）（平成六年の農林水産省の食料消費モニター調査によるもの）

また、どんな基準で消費者が野菜を選んでいるかに関しては、

①鮮度（九六・六％）②なるべく安全なもの（有機・無農薬・減農薬など）（七二・二％）③価格（六三・六％）④なるべく旬のもの（五七・九％）⑤産地・原産地がわかるもの（四七・八％）

（平成七年東京都地域婦人団体連盟「野菜と果物の産地・国産表示等に関する調査」）

購入のさいにどんな表示があるのがいいかということには、

①産地または原産国名（七五・一％）②農薬の使用状況（六二・九％）③食品添加物と使用目的（五五・一％）④公的基準の有機栽培表示（四七・〇％）⑤生産者（出荷）または輸入業者（三二・五％）（同調査）

最近では、産地から直接購入する産地直送も盛んですが、産地直送を

頼んだことがある人は、

- ①野菜（二九・二％）②果実（四六・八％）③鮮魚（二九・二％）
④精肉（二二・三％）⑤その他（二三・一％）

となり、かなり多くの人が利用していることがわかります。その利用した人のおよそ七割以上が、今後も利用したいと回答していますが、産地直送を利用したい理由のベスト3は、

- ①おいしい、②新鮮、③品質がよい、となっています。（平成八年

農林水産省「食料品の購買行動」）

これらを見ると、いかに安全性や新鮮さが、求められているかがわかります。それには、いくつかの要因が上げられるでしょう。

- ①農薬
②栄養価の低下
③化学肥料投下による土壌の疲弊

④ 環境汚染

⑤ 輸入農産物の増加

⑥ 大量消費の弊害

まず、何といっても①は農薬。日本の農作物の一ヘクタールあたりの生産量はアメリカに比較して二倍ですが、それに比例して農薬の使用量も多く、一ヘクタールあたり一〇・八キログラムで、これは世界一といわれます。ヨーロッパの五倍強。アメリカの七倍。しかし、農薬は人体に害があったり、自然生態を壊したり、残留農薬の害が指摘されるなど、これまでの農薬過多の農産物作りの見直しが行われています。

②の栄養価の低下は、有機農産物と一般の化学肥料を使った野菜とでは、栄養素や日持ち、鮮度が異なることが報告されています。有機野菜は自然に枯れていきますが、化学肥料を多く使ったものは枯れず

に溶けてしまいます。これは有機野菜の細胞が細かいのに対し、近代農法で作ったものは細胞が大きくゆるんでいるためです。このため病気にもなりやすく、常に農薬が必要という悪循環になります。また、味が落ちたり、ビタミンも近代農法のものだと激減し、煮炊きすると量そのものも目減りしてしまいます。

③の化学肥料の投下の土壤の疲弊。植物の栄養素「チッソ、リン酸、カリ」は、百三十年前に発見されました。その後、化学的に肥料を作り上げ、土に投入することが行われるようになりました。化学肥料を使用すると野菜は大量に実りますが、しかし、それは十〜十五年くらいで行き詰まるといわれます。というのも土壌の微生物やミネラルのバランスが崩れ、野菜がうまく育たなくなるからです。土地が枯れ、保水性や通気性、保温性といった自然のもっている土の力が弱って病気が発生しやすくなり、土地が死んでしまうからです。

④の環境汚染については、自然を開墾して、大量に化学肥料や農薬を投入してきた近代農業のあり方が、環境汚染であるという見方も最近は多くなりました。実際、農薬で体調を崩した、自然生態系が崩れ小動物がいなくなった、また肥料の大量投入で土の自然循環が崩れ、チッソなどが川に流れて、川を汚染するといったことも報告されています。

⑤輸入農産物の増加の原因は、大量消費の時代になって、各国からさまざまな食物が輸入されるようになったことです。米のように自給できるものもありますが、他の項目の自給率をざっとみると、小麦九%、大麦八%、豆類八%、野菜八三%、果実四七%、肉類六〇%、魚介類七三%などとなっています。（平成六年農林水産省「食料自給表」）

このように多くを輸入に頼っていることがわかります。輸入のさいの燻蒸や防腐剤や酸化防止剤、また日本にはない農薬など、人体に影響

響のあるものが使用された問題が過去に何度もありました。最近も検査も強化され安全性が高いとは言われますが、不安がぬぐえないのも事実です。

⑥大量消費の弊害。大量消費時代になって、大手スーパーやコンビニエンスの出現は、生活のなかに日常の買い物を、安く、早く、簡単に、しかも同一場所で済ませるという利便性を生み出しました。そこでは、多品目多品種のさまざまな野菜や果実が店頭に並ぶことになりました。これらは消費者に大いに受け入れられました。その結果、流通業者は日本はもとより世界から安く大量の商品としての生鮮物を買いつけたり、現地で生産し、それを輸入するようにもなりました。薄利多売をする大手の流通業者は、結果、大量生産、大量供給を生産地にも強いることにもなりました。一方都会を中心に大量消費が日常化し、食品も使い捨てられるという事態となり、その結果ゴミの増大に

も繋がってきました。それは従来の産地で産地のものが消費されるといふ、地域循環の繋がりを希薄にしまったのです。

また日持ちのする加工品やインスタント食品の急増と食生活の変化は、栄養のバランスを崩し、添加物や防腐剤などを大量に口にする結果を招いています。現代人の添加物や防腐剤、着色料などの摂取量は、一年で四キロ、五〇年で二百キロに達するといわれます。こういったなかから、日常にアトピーが蔓延するなど、食をとりまく環境問題は深刻化しており、安全で新鮮な食材を求める傾向を強めているといえるでしょう。

生産者と消費者の顔の見える関係を作る動きが活発に

そんななかで、本来の食のあり方や、農薬や化学肥料過多の農業の見直し、環境問題への取り組み、新たに生産者と消費者を直接つなぐ

試みなど、積極的な運動を始めるグループが出てきました。

新たな取り組みを始めた団体を、いくつかあげると、まず、生産者の人たちが始めたのが、「有機農業研究会」（一九七二）です。食べ物はもちろん、堆肥や種、飼料などでもできるだけ地域内でまかなうという循環型の農業を目指したものです。そして都市生活者との提携で、自給圏を作っていくことを実践しています。

大地を守るという視点で、消費者と生産者を結び付け、無農薬野菜を食べ、時代や生きかたを問い直していこうと、団地の青空市から始まったのが「大地を守る会」（一九七五）です。この運動は、その後、消費者との共同購入組織の事業運営や、肉類の加工、卸し、レストラン運営、宅配などと、時代にあつた新たな展開を広げていきました。

生産地と契約を結び、有機農産物を扱い、自然食品店や八百屋などに、野菜を始め加工品を卸すようにしたのが「JAC（ジャパン・ア

グリカルチャー・コミュニティ」(一九七七)。これは長本兄弟商会という八百屋の仕入れ販売をする部門から独立したものです。

この他にも、有機野菜や無添加の加工品を扱う八百屋の連合から生まれた「ポラン広場」(一九八六)。市民運動の「日本リサイクル運動市民の会」から生まれた、宅配を中心に安全な有機農産物や加工品を届ける「らでいっしゅばーや」(一九八八)などが、生まれてきました。これらのグループの安全でおいしい食材を通し、消費者との顔の見える関係を作っていくという運動は、大きく広がってきています。

最近では、各地で有機農産物を宅配で扱うところがたくさん出てきましたし、自然食品店も増え、地元の旬のものを扱う産直センターの設置も目立ってきました。産直センターは現在、全国に二百カ所以上あるといわれています。また個々の農家が直接消費者と取引する例も増えました。今後、安全な食べ物への志向はますます高まるでしょう。

本書が、安全な食べ物を求める人々の一助になれば幸いです。

北海道・東北地方——23

豚・牛加工品 開放された牧場で育つしつかりした肉の味 トウリリアム・オカダ・ファーム●24

牛乳 自然の牧草を食べて育った放牧牛のミルク 駒ヶ岳牛乳●28

チーズ 本場物と同格の風味とおいしさ アトリエ・ド・フロマージュアドナイ●30

トウモロコシ・ジャガイモ・カボチャ 豊かな大地の実り 五十嵐農場●34

トマトジュース 新鮮な完熟トマト桃太郎をぜいたくに加工 谷口農場●38

ハスカップ 古くから不老長寿の妙薬と珍重された果実 北海道ハスカップ育成公社●40

木イチゴ果汁 独特のしゃれた香り 上士別をきざこう会木いちご部会●42

リンゴ・サクランボ 果樹との語らいが百年続くリンゴ作り 志村孝夫さん●44

トマト・米 青森県内随一のトマトのおいしい村 松本淳司さん●46

大豆・味噌・米 化学肥料を使わないで丈夫に育った大豆と米

みずず農場●48

米 消費者がお米のオーナーになれる

暮らしをつくる「たまご」の会●52

米・おかゆ・モチ 完全無農薬有機EM栽培で米作り

井出教義さん●56

牛乳・ヨーグルト しぼりたてを低温殺菌した本物の味

栗駒フーズ●58

そば粉・つくね芋 東北産の最上級品

おぐら製粉所●60

野菜・雑穀・米 その日にとれた旬の野菜がいっぱい

ふれあいショップ八幡平直売所●62

トマト・キュウリ 自然の摂理を最大に生かした農業

古川恵一さん●66

ニンジン・ヤマイモ 歯ごたえと甘味があふれる

三浦正美さん●68

トマト・ネギ・米 脱都会派が作った絶品の味

たんぼぼ会・熊谷芳雄さん●70

醤油・漬物 地元の原料と古来の手法による醤油作り

八木沢商店●74

雑穀・うどん 完全無農薬、岩手県産100パーセント

アクシスC.C.D.O.●78