

前号のつづきですが、その前に訂正とお詫び。東山弘幸さんと誤って紹介してしまいました。正しくは下記のとおり広幸さんです。失礼しました。

情報化社会で何を食う 連載②

百姓・東山広幸さんの講演要旨から

2. 現代において何を食う

現代は飽食の時代と言われている。何でもカネさえあれば簡単に手に入るように思われているが、素性のわかるものは意外と入手が困難だ。郊外型の大型スーパーに行っても、国産原料の食品、特に生産者の分かるものはほとんど売られていない。また、農薬や添加物の害のなるだけ少ないものを選ぼうと思っても、意外と選択肢は少ない。遺伝子組み替え食品に関しては、現在壮大な人体実験中で、日本人も1億総出で人体実験に参加しているが、まだ結果がわからないので、なるだけ実験には加わらないほうが身のためである。

昔から「身土不二」といって、3里四方で穫れた旬のものを食べていれば、健康に暮らせるといわれている。現代ではそれほど近場から食料を調達するのは至難であるから、現代の交通手段で手軽にいける距離というぐらいに考えればいいが、野菜や果物の旬の季節ぐらいいは頭に置いておいたほうがいい。

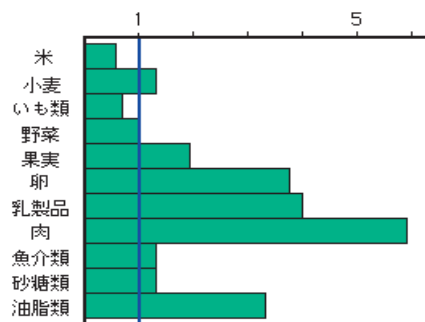
日本の伝統食といえば、なんといっても漬物であるが、学校給食で漬物を出されることはなく、一般に市販されている「漬物」でも、本物の漬物は皆無に近い。本来、漬物は発酵食品であるが、店頭においておくと極めて変質しやすい性質を持っているからだろう。このため、市販されている「漬物」は調味料により味付けされただけの「漬物もどき」か、殺菌・密封された「死んだ漬物」である。田舎のばあさんの漬物も「たくあんの素」「ナス漬

の素」などという食品添加物の調合品を使ったものが多く、乳酸発酵で味をかもし出した真に伝統的な漬物は極めて少ない。市販品の唯一の例外は韓国産のキムチであって、輸入物だけが本当の発酵漬物だということは、実に悲しい。伝統的なへら菜(体菜)や野沢菜、高菜の古漬けなど、なんとも言えない滋味があるが、こうしたものを私が売ると、「腐った漬物は要らない」などと言われる。この国の食文化の根幹が失われてきているのは、極めて残念なことである。

3. もっとバイ菌を食おう

最近、多くの識者が指摘しているように、日本人の清潔志向は異常で、免疫力を損なったり、今までになかった病気の原因ともなっている。口の中や布団まで殺菌するなんて、異常としか言えない。本来被曝すべきばい菌に被曝しないのが、腸内環境をも非常に脆弱にしている。O-157なんて、後進国には決して問題にならないのは、本来の大腸菌が先住菌として住み着いているので、生命力の弱いO-157が来ても定住できないからとい

1960年を1とした時の1994年の供給食料



本来の食性から離れていく
日本人の食生活

う。厚生労働省は、こうした食中毒に関して、感染した者としなかった者、発症して重症化した者と軽症で済んだ者のどこが違ったのか疫学的調査をすべきであった。我が家では賞味期限を過ぎたものでも、匂いをかいでなんでもなければ平気で食う。発酵食品など、賞味期限を過ぎた頃がうまいものも多い。賞味期限に惑わされず、自分の五感を信用にたるほどに研ぎ澄ませておく必要がある。

ちなみに、食べ物は全般に、遠縁のものを食うほうがいい。人なら、たとえば植物や微生物が一番で、動物ではイカやタコ、貝などの軟体動物、脊椎動物なら四足(よつあし)よりも鳥、鳥よりも魚といった具合である。肉食動物はけっして同じ肉食動物同士で食い合いはしない。これは草食動物の内臓から必要な栄養を摂る必要があるということと、同類の動物から病気をうつされたいめもあったのだろう。人も四足を食わなければ狂牛病はうつされないし、鳥からはトリインフルエンザをうつされても、魚からコイヘルペスをうつされる心配はない。

(つづく)



ようやく刈取りを終えましたが、今年も栽培しました、古代米。品種は、赤モチ、朝紫(黒モチ)、緑モチ、紅の都、紅ロマン、奥の紫、黒米長粒の七種類で、文字どおり「虹の田んぼ」でした。詳細は後ほど。

古代米を7品種