

栃の木からの手紙

2026年 文月 7月号



2日： 半夏生
： MOA自然農法文化事業団
北海道地区圃場視察・懇談会

7日： 小暑

14日： 新月 旧 6月 1日

23日： 大暑

29日： 満月 旧 6月16日

先月6月20日（土）、静岡県熱海市の瑞雲会館で一般社団法人MOA自然農法文化事業団の定時社員総会が開催されました。私は、委任状による書面参加としました。

参加状況は、2月21日の時点で社員総数206社員・出席社員数175社員（本人出席10社員・委任状出席165社員）・欠席社員31社員でした。今回の結果はまだ掌握していません。

自然農法の創始者岡田茂吉氏は、健康問題と農民救済を憂えて自然農法を創始し、自らが栽培の開発を行いました。その営みは突き詰めれば、天候不順に適応する栽培の開発でした。

7月2日には、MOA自然農法文化事業団北海道支社の主催でオホーツク地域の生産者の圃場視察と夕方からは、美幌町のマナビティーセンターで行政と生産者との懇談会が行われました。

その中で現在日本では、国が進める「みどり戦略」を確実に推し進める為にそれぞれの計画を見直し、加速化して目標に向け進んでいる様子が伺えました。



さて、5月に苗を販売したレタス。6月下旬に赤いリーフレタスを6個、COOP美幌のご近所野菜に¥130円では出荷しました出荷準備で1時間¥1200円。これだけで1個¥200円の経費追加。育苗から考えたら幾らになる？内地では施設を導入して大規模に水耕栽培を行なっている所もある様ですが、現状の販売価格では、畑での野菜の廃耕、施設栽培での廃業を目にします。大きな負債が残るだけ。



製品としてのレタスの販売は6個だけにして知人に届けたり自家消費したりしています。毎日食卓にレタスがあるのは幸せですね。私は、そのままの葉1枚をマヨネーズをつけて食べるのが好きですね。ある晩にはレタスとおかずを食べただけで主食はいらぬ状態。順調なお通じでした。健康を食べる。食材の効能を身近に感じる生活の中で病院代や薬代が減った分は、生活のゆとりに廻るかな？食事自体が薬代も含めた生活になるのですから。

【 レタスの健康への効能 】

・免疫力アップ

強力な抗酸化力の栄養素「βカロチン」が、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を健康に保つ他、免疫力を高める働きがあります。

・美肌効果

ビタミンCは、美肌効果が期待できる「コラーゲン」を作るのに必要不可欠の栄養素です。皮膚のシミやしわ予防、傷や炎症の治りを促す働きもあります。

・血行改善

ビタミンEは、体内の脂肪の酸化を防ぐ効果が高く、シミやしわ、動脈硬化を予防するほか、血行改善効果があります。

・不眠解消

レタスの切り口から出る白い液は「ラクチュコピクリン」という苦み成分で、気分を落ち着かせる効果があり、眠りを促し不眠を解消させる効果が期待できます。

・むくみ改善

カリウムは、塩分を体外へ排出する働きを持つ栄養素です。

さらに、血圧を正常に保つ効果があります。

(ただし、腎臓の機能が低下している場合や医師の指示のある場合は、過剰摂取に注意が必要です。)

・貧血予防

血液を作るうえで重要な役割を持つビタミンの一種「葉酸」を含み赤血球を増やす働きがあるため、貧血予防に役立ちます。

・便秘改善

レタス100gに含まれる食物繊維には、「水溶性食物繊維が0.1g」、「不溶性食物繊維が1.0g」が含まれます。

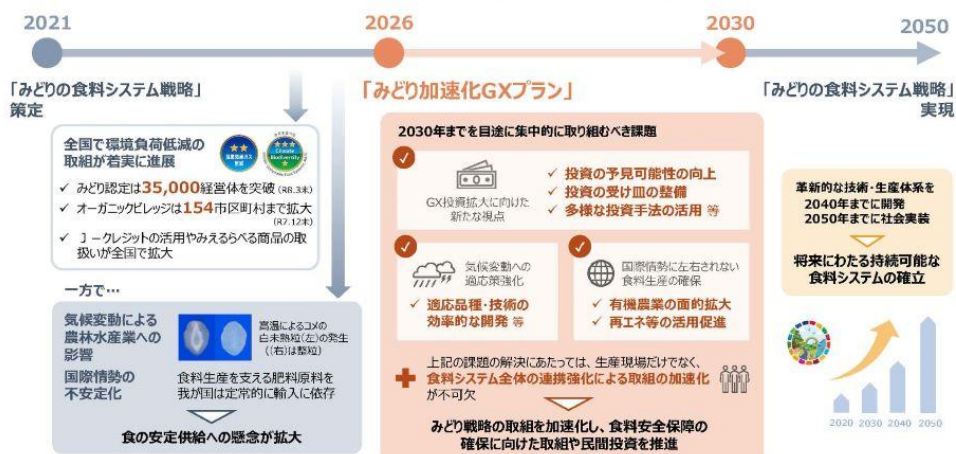
腸の中でお腹の調子を整える不溶性食物繊維の働きにより便通を促し、有害物質を体外へ排出する効果も期待できます。

一概にレタスとして書いていますが、品種によっても含まれる栄養成分の量等が違います。

「みどり加速化GXプラン」の位置付け

MIDORI BOOST

- ・ みどりの食料システム戦略の策定から5年が経過し、全国で食料システム全体での環境負荷低減の取組が着実に進展。
- ・ 一方で、気候変動の進行による影響や、国際情勢の不安定化が進み、食の安定供給への懸念が拡大。また、社会全体でのGX推進等を受け、食・農分野の環境負荷低減に対する企業等からの関心が増加。
- ・ こうした状況の下、みどりの食料システム戦略の取組を加速化し、食料安全保障の確保に向けた取組や民間投資を推進するため、食料・農業・農村基本計画に基づき2030年までを目途に集中的に取り組むべき施策を「みどり加速化GXプラン」として取りまとめる。



上記の様な食材の働きを考えて、食事に取り入れてみてください。そしていつか、自分で少しでも作れるようになったら良いですね。種を買って育てた方が安上がりだと思います。

最後に、先日の懇談会で知った農林水産省が進める、みどり戦略の補助プランを掲載しておきます。