

代 表 者

研 修 報 告 書

令和2年11月4日

各 会 派 代 表 者 殿

呉市議会議員

谷本誠一

次のとおり研修に参加したので報告します。

1. 研修期日

令和2年11月1日（日）午後4時～午後5時57分

2. 研修項目

子どもに良い食フォーラム

演題＝こんな給食あったらいいなあ

3. 参加議員

谷本 誠一

# 研修報告書

呉市議会議長殿

令和元2年11月4日

呉市議会議員 谷本誠一

次のとおり研修に参加したので報告します。

## ■研修項目

子どもに良い食フォーラム  
演題＝こんな給食になったらいいなあ

## ■研修団体及び講師名

主催＝全国無農薬給食の会東信支部  
講師＝吉田俊道（NPO・大地といのちの会理事長）

## ■研修日

令和2年11月1日（日）午後4時00分～午後5時57分

## ■研修目的

有機や無農薬食材による学校・保育所への給食導入を進める。  
環境保全型農業への転換を促す。

## ■研修内容

講師は長崎県庁の農業技術者として活躍していましたが、自らの意志で中途退職し生ごみを完熟堆肥化しての「元気野菜」づくり普及のため、全国を飛び回っておられます。我が呉市にも何度も講演や現地指導に訪れています。

先ず、一口に無農薬栽培や有機農法、自然農法と言っても、炭素循環農法もあれば、無肥料栽培もあり様々ですが、これらに共通するキーワードは「菌」「微生物」を如何に活性化させるかということです。菌には見える菌と見えない菌とがあり、糸状菌が前者で、畑の土の中に潜んでいる菌は見えません。

菌は生命力の源泉であって、乳酸菌にしても善玉菌にしても、私自身を食べて繁殖しているのです。即ち、体内の弱っているものを食べるのであって、そのことで元気にさせる特殊能力を持ち合わせていると言えましょう。虫も菌と同様、死んだ物を食べます。糖尿病に侵された部位にウジ虫を入れると、腐った部分のみ食べることで、細胞が復活するのです。アニメ映画「もののけ姫」に登場する「シシガミ」が正にその微生物であり、「菌ちゃん」と呼んでいます。真のオーガニックは、シシガミと繋がることで菌と根が共存し、無肥料でも生育するのです。

菌ちゃん野菜は抗酸化力が高く、紫外線もよく吸収するので、敢行栽培が19 mg/g のビタミンを含有するのに対し、菌ちゃん野菜は4倍の80 mg/g も含んでいます。では敢行野菜を4倍食べれば、栄養的に同価値かということ、単純にそうはならないのです。

また、菌ちゃん野菜は美味しさも抜群で、野菜嫌いの子どものも食べてしまいます。ある保育園で菌ちゃんニンジンが不足したので、調理の際一部敢行ニンジンを混ぜたところ、園児に「今日は菌ちゃんニンジンではないの？」と喝破されたということです。子どもは3～4歳で味覚が完成し、5～7歳をピークに味覚が発達するというのです。却って大人の方が、その味の違いが分からない場合が多いようです。

味の違いは、生育の際土が微妙に腐っている、即ち完熟していないと臭いが残り、味に影響するのです。この場合、虫もよく付きます。これは油かすなどの肥料をやると、土の中で腐るため、臭いが残るのです。これらの野菜を食べると腸内でその臭いを吸い上げるため、体外で腐敗臭となります。これを加齢臭と呼んでいます。

ところで農水省では、有機野菜の方が敢行野菜より栄養価が高いとは認識しておりません。有機肥料は発酵するように適度に入れないと元気野菜には育ちません。元気野菜に育てれば栄養価も向上するのです。

人体には37兆個もの細胞で組織されており、この内毎秒500万個、1日1%の細胞が死にます。血液も4ヶ月で全て新しいものに入れ替わります。そこで食物の栄養が血液に換わり新たな細胞を創るのです。となれば、栄養価の高い食事を摂取することが大切になります。千葉県いすみ市では、有機米や有機野菜を全学校給食に採り入れています。

因みに、子どもが作り、夏に収穫された敢行ナスと元気ナスを比較したところ、前者は1週間で腐りましたが、後者は腐りませんでした。昔は転んでも傷口が自然治癒して塞がっていましたが、それと同様、菌ちゃん育てた元気野菜には細胞復元力があるのです。

結局、よく「無農薬栽培しているから虫が付くのはやむを得ない」との声が聞かれますが、これは間違いです。野菜には虫が付くものと付かないものと2種類あって、前者は人間の身体と同様弱った野菜であり、それには虫が付くのです。青虫やテントウ虫は死ぬまえから弱ったものを食べるからです。尤も青虫が付かない強い野菜にも付く虫は若干います。これは15年かかって克服しました。無農薬で有用菌を増やし虫が付かなくする農法は、吉田氏が公開しています。

学生による実験で、虫が付くキャベツとそうでないキャベツを青虫に食べさせました。すると、前者の方が糞が少なく、後者の方が多いたことが分かりました。これは、栄養部分のビタミンCやポリフェノール、食物繊維を糞によって排出しているのです。青虫には胃液がないため、体内で腐敗します。これら栄養素は虫にとって不要物なのです。即ち、人間にとって有益な元気野菜には虫(むし)は無視(むし)しますが、人間にとって栄養価の低い弱った野菜には虫が付くという構図になっています。つまり虫は神が創ったという訳で、非常に虫のいい話です。

この吉田式虫のつかない無農薬農法を開発して以降、経営も安定して来ました。その一番の要因は化学肥料や農薬を購入する必要がなく、経費が少なく済むからです。農薬で青虫を殺したら蝶々も減りますし、自然の生態系にも影響を及ぼすでしょう。そして、健康な野菜は抗酸化成分を造成します。これは新たに発見された第7の必要な栄養素です。

政府は農薬について、定めた基準内であれば安全としています。ところがヨーロッパと違い、我が国の作物への残留農薬基準は極めて甘く、日本産のお茶は輸出用に、敢えて農薬使用を抑制しているのが裏事情なのです。

そして稲作の場合、米に斑点が付かない程度に農薬を撒きます。それは、何故農作物に虫が付くのか、その理由を知らないからにほかなりません。吉田氏は10年間県職員として勤務する中で、それを突き止めました。にも関わらず、科学者はこれまでの常識を覆す内容には、自己肯定となることから、吉田理論を絶対受け入れません。

しかし、理論より実績です。これまで全国の保育園で菌ちゃん野菜づくりを指導して来た結果、かなりその輪が広がって来ています。雑草を菌ちゃんに食べさせることによって、農地とは無縁のグラウンドの隅において、美味しい野菜を園児が収穫しています。

ここで野菜も病気になることを説明されました。白菜の事例ですが、土が練ってしまって空気が入り難い土壌になった時、病気になります。ミカンでもカビの菌が付き、細胞が死にました。逆に細胞が生きていれば、カビの菌は付かないのです。これは発酵型の土ではなかったこととなります。畑には生命の源である海から捕れるミネラル豊富な小魚を入れると効果を発揮するでしょう。

学校生徒への実験では、味噌汁に煮干し、野菜の皮ごとを摂取し続けると、4週間で赤血球に大きな変化が見られました。赤血球は4万個程あり、1週間毎に老朽化したものから換わって行き、1ヶ月で全て生まれ変わる仕組みになっています。疲れからの快復力向上が顕著で、体育や部活動にも好影響が現れました。加えて、酸素が脳に送り込まれ易いため、学んだことを簡単に覚え、記憶力が上がり、安眠でき、学力が向上したというのです。

また、発達障害が疑われている子どもには、栄養不足で障害ではない場合も多く見受けられます。特に頭はよいが落ち着かない症状には、脳への神経伝達物質が不足していることが考えられ、酵素が必要なミネラルを多く摂取することで、改善したケースが多々ありました。実際公立保育園児に対し、煮干しとアゴと昆布をブレンドした粉末を食事に入れたところ、1ヶ月で落ち着くようになったのです。

別の私立保育園では、この方法や元気野菜で食を変えた結果、病気欠席が激減。以前流行した新型インフルエンザにかかっても、感染が広がらず、すぐに治癒したそうです。この結果、3歳児の在籍数も増えました。

小学校でも理解ある校長の英断で、旬の野菜中心の給食に変え、ミネラル粉末1日に0.5g入れた結果、低体温から36.5度以上の児童が1ヶ月で9割近くになったのでした。

結局、食事改善で病原菌が増えない健康体に変えることができるのです。新型コロナで清潔・消毒が叫ばれていますが、度を超すと却って病気にかかり易くなります。

日本人は米を主食とする民族です。これがコロナウイルスを活性化し難い成分を創っていると云えます。米国に比べ、致死率が極めて低いのも、米食が関係している可能性を否定できません。吉田氏の個人的見解によると、新型コロナは昨年日本に上陸していましたが、それを単なる風邪と認識し、免疫がある程度形成されていたため、被害が少ないのではないかとの見解を披露。ワクチンを打つと、却ってウイルスが強暴になるそうです。菌ちゃん作物を取り込んでいると、抵抗力がつき、免疫力を向上させるのです。

PCR検査を自主的に行ったところ、6割もの人が陽性反応を示した実例があるそうです。但し、それが感染したということではありません。ウイルスは弱い体質の人にしか感染しないからです。これらは有機農法で確信しており、抗生物質を注入して治らなかった病気も、食改善で治癒しているのを何度も見て来たのです。

最後に病原菌を抑制して有用菌を増やし、健康体になる秘訣を伝授されました。

第一は、よく噛むことです。食物が唾液と混ざることによって、発酵され易くなります。

口内に食べ物がある時に味噌汁や牛乳、お茶を飲むのは避けましょう。液体と固形物が混ざること、嘔むことをおろそかにするからです。嘔まないで体内で腐敗してしまうのです。尚、パンの原料である小麦には除草剤が降りかかっているのです、よくありません。そして、最後にお茶を頂くのです。日本アニメでも、「サザエさん」や「ちびまる子ちゃん」の家族団らんの食卓が描かれています、みな漬物や発酵食品、ご飯に味噌汁となっており、口直しにお茶をすすっているではありませんか！昔の人の知恵と言えましょう。

医学博士であり文学博士でもあった鼻地三郎先生とご一緒したことがあるようですが、107歳まで元気で生きられたそうです。「一口で30回嘔む」は有名です。空腹な時は菌が胃の中を掃除してくれているので、その時間を増やすことも長生きのコツです。身体がだるい時は、菌の働きで病気を治してくれているので、薬に頼るのはよくありません。安静にして寝ていれば自然治癒します。

第二に、無添加発酵食品を多く摂取することです。近年は味噌にも醤油にも添加物が含まれており、これではパワーを発揮できません。

本物の醤油は保存料が入っていません。国産の大豆を主原料とした醤油がそうです。偽物はアルコール成分としての殺虫剤が混入しており、脱脂加工大豆を短時間で発酵したもので、甘味料が加えられています。

第三は、旬の野菜を摂ること。

第四は、おなかを冷やさないことです。そのため、夕方は果物を食べない方がよいのです。

第五として、微量ミネラルを摂取すること。海にはそれが豊富に含まれており、例えば煮干し、頭ごとの小魚、昆布、甲殻類なのです。

第六として、ファイトケミカル（抗酸化成分）の摂取。野菜の皮、芯（成長点）、玄米です。

これらの鍵は微生物の種類を増やすことに尽きます。これには無農薬米やオーガニック野菜を通して食物内生真菌を体内に蓄積すれば健康体になれるのです。

#### ■呉市での展開の可能性

- ①以前一般質問をしたのを受け、呉市立安浦中央保育所でモデル的に元気野菜づくりを実践したが、それが展開されていない。その成果をきちっとまとめる必要がある。
- ②学校への煮干し等粉末の事例を別の一般質問で質したが、これも実現に至っていない。
- ③いすみ市を事例に、これも別の一般質問で質したが、後ろ向き答弁に終始している。
- ④先ず、環境保全型農業への転換を図るために、補助制度等の制度確立が必要である。
- ⑤旧市内の学校給食協会では、食材の大量納入なので、合併町の自校、親子調理や、共同調理上での有機食材の導入からモデル的に実践すべきだ。
- ⑥「よく嘔むこと」など、できることから、給食現場で食育指導することが必要。
- ⑦肉から魚類中心へシフトすると、食材費が高むので、その差額分を補助する手法も検討すべきだ。