

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べもの ナビゲーター

9月

vol.147 2023年8月21日発行

土づくりから考える農業



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開
さまざまなものが値上がりするなか、農業に不可欠な肥料も高騰しています。そもそも肥料とは？なぜ高騰しているの？いっしょに考えてみましょう。

肥料・堆肥とは？

元気な農産物を育てるためには、作物の栄養分となる「肥料」と、健康的な土壌をつくる「堆肥」が欠かせません。

肥料

農産物の成長に必要な三大栄養素（窒素・リン酸・カリウム）が含まれています。

有機質肥料



- 動物性の魚粉や、植物性の米ぬか、油かすなどが原料。
- 微生物の分解によって養分となるため、即効性は低いですが、効果が長く続く。

化学肥料



- 化石燃料や鉱物資源を化学的に合成。
- 水に溶けてすぐに作物が吸収するため速効性があるが、効果は短い。

堆肥

肥料の役割に加え、土壌改良の役割を果たします。

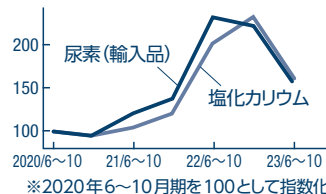
- 稲わら・落ち葉、動物の糞尿などを微生物の力を使って分解、発酵させたもの
- 植物がバランスよく肥料成分を吸収するのを助ける。
- 土壌中にすき間を作り、柔らかい土づくりをする。



世界情勢による影響

2021年以降、農産物の生産資材の価格が上がっていますが、中でも、化学肥料の価格が大きく上昇。ピーク時に比べると今は若干下がりましたが、なお高水準で、農家の経営に影響を与えています。

肥料価格はなお高水準
(JA全農の供給価格)



【高騰の主な原因】

ロシアによるウクライナ侵攻



窒素の産出量が多い両国からの輸出が停滞

中国による肥料の輸出制限



中国が自国内への供給を優先し、輸出を制限

海上運賃の上昇

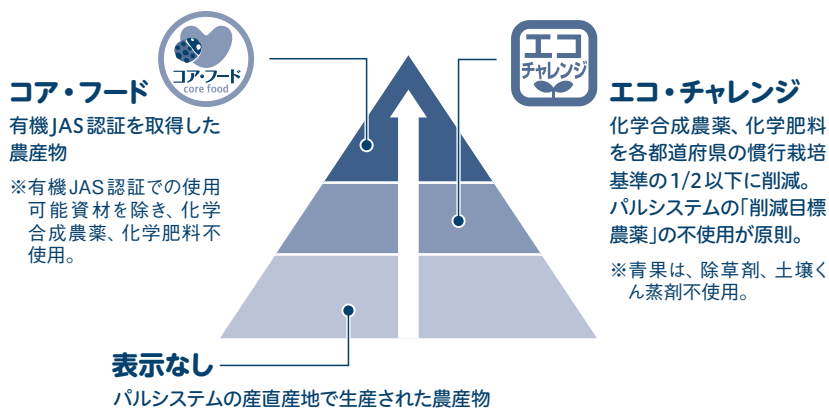


コロナ禍による海上運賃の上昇

日本は、化学肥料の原料をほぼ輸入に頼っているため、世界情勢の影響を受けています。

パルシステムの土づくり

世界情勢の影響もあり、化学肥料をほかの肥料に置き換える対策が急務とされるなか、パルシステムでは以前から、化学合成農薬・化学肥料に頼らず、堆肥や有機質肥料を活用して健康な土づくりを進めています。その代表的な農産物が「コア・フード」「エコ・チャレンジ」です。



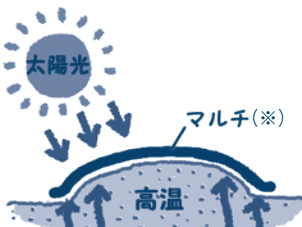
病害虫が多い日本で、農薬・化学肥料を抑えて作物を育てるのはたいへん困難です。パルシステムの産直産地では、化学肥料を減らしながら質のよい農産物を育てるため、さまざまな工夫で健康的な土づくりに取り組んでいます。

産地間で連携して堆肥づくり



JAつくば市谷田部の原木しいたけのおがくずを八千代産直の堆肥の原料にするなど、産地間で連携して堆肥づくり

太陽熱を利用した土壌消毒



連続した作付などで発生する病害虫や病原菌を、太陽熱で土壌消毒することで予防
※土壌の表面を覆うビニールシートやフィルム、稲ワラのこと。

土づくりへのこだわりとは？

「うまか有機銘茶会」の塗木大介さんに聞きました！

お茶の栽培は農業や化学肥料を国が認める範囲まで使うのが一般的です。そんななか、20年前からお茶の有機栽培に取り組んできたのが、鹿児島県知覧の「うまか有機銘茶会」。生産者の塗木大介さんにお話をうかがいました



塗木大介さん(右)、
左は塗木 裕一郎さん(塗木製茶工場社長)

元気なお茶の葉は土づくりから！

当初は、お茶の葉を食い荒らす害虫などで苦労しましたが、良質な土づくりで改善したと話す塗木さん。「私の茶畑では、油かす、魚粉などを使った有機質肥料にEM菌をまぜて発酵させた、自家製のぼかし肥料(※)を使っています。鹿児島は畜産も盛んなため、家畜のえさの残渣も原料にしています。有機質肥料を入れることで、微生物が多い柔らかい土を保て、害虫を食べる益虫やミミズがすみつきやすくなります。おいしいお茶が元気に育つのは、土づくりがしっかりできているからこそなんです」

(※)有機質肥料を微生物に分解・発酵させて作る肥料のこと。

課題は山積み…、でも世界に日本茶を広げたい！

とはいえ、近年の異常気象による害虫の大量発生や、有機質肥料に使う油かすや魚粉の高騰など課題は山積みです。そんななかでも「日本の文化である和食とセットで、世界中の方に急須で入れた日本茶を飲んでほしい」と夢は広がります。

鹿児島県知覧
有機栽培の
産直緑茶



産直知覧
有機栽培
水出し緑茶



産地の動画は
こちら

Think from Kitchen

キッチンから考える？

Vol. 86

発行／2023年8月21日

今月のテーマ

大人の食育 野菜編

「野菜たっぷり」が身体によいのはわかっているけど、ふだんの食事できちんと摂れているか、自信のない人が多いのでは。野菜を中心にふだんの食事を見直してみませんか。

何をどのくらい食べればいい？

<1日あたり>
国の摂取目標 約350g以上
実際に食べている量 平均280.5g
(国民健康・栄養調査「推定野菜摂取量」/令和元年)

たっぷり食べても低カロリー、生活習慣病予防にもなると、よいことだらけの野菜ですが、ふだんの食事では、これだけの量を食べるのはかなりハードルが高めです。

ポイントは1日3食のなかで、野菜をまんべんなくバランスよく食べることです。

下ゆでなし！自分でカンタン冷凍野菜

小松菜・ほうれん草・キャベツなど



食べやすい大きさに切り、水気をしっかりふいてそのまま冷凍。

きのこ(しいたけ、しめじなど)



食べやすい大きさに切ったりほぐしたりして、そのまま冷凍。

3週間くらいで食べきってね



葉物野菜は加熱すると(ゆでる、電子レンジ加熱など)、たくさん食べられます

野菜が少なくなりがち

朝ごはんにちょい増しのコツ



・冷凍野菜を活用

冷凍野菜をレンジで温め、インスタントみそ汁やカップスープに入れてお湯を注ぐ。

・夕食の野菜料理、みそ汁などを多めに作って朝ごはんにも

・トマト、レタス、もやし、きのこと類など、手間のかからない野菜を常備する



ベジファーストって知っていますか？

「食事は野菜料理から食べる」ということです。野菜から食べると食後、血糖値の上昇がゆるやかになり、血管が傷つくのを防ぎます。糖尿病など生活習慣病が気になる世代は、野菜料理の1/3～1/4を、先に食べるよう心掛けるとよいでしょう。



わが家の食事をブラッシュアップ！

子育て世代

育児や仕事などに追われ、つい自分の食生活がおろそかになっていませんか？ 食事時間の乱れやファストフード、インスタント食品などの多用は、栄養の偏りを招き、将来の肥満や生活習慣病(肥満・高血圧・脂質異常症など)の原因になります。



ダイエットはほどほどに

野菜中心のダイエットをする人が多いようですが、ほどほどに。エネルギーやたんぱく質、カルシウムなど必要な栄養素が不足し、骨量や筋肉量の減少、貧血、ホルモンバランスの乱れなど、将来の健康不安につながる場合があります。ダイエットはバランスの取れた食事と適度な運動で。

中高年

忙しい毎日で外食や中食なども増加。これまでの栄養状態によっては、生活習慣病が表面化しがちな世代です。エネルギーや脂質、塩分の摂りすぎに注意。野菜や海藻、果物、豆類は、食物繊維や塩分の排出を促すカリウムが多いので積極的に摂りましょう。

外食の選び方



一品ものではなく定食



つまみは野菜料理を

更年期世代はカルシウムをたっぷり

女性は閉経とともに女性ホルモンの分泌量が減って、骨量が急激に減少します。基礎代謝も低下して、骨粗しょう症や肥満、脂質異常などを発症しやすくなります。エネルギー、脂質の摂りすぎに注意しながら、たんぱく質やカルシウムをきちんと摂るようにしましょう。

シニア世代

生活習慣病の発症やその重症化が気になる世代です。生活習慣病の予防と、年齢とともに減る骨量や筋肉量、体力低下への対策も重要です。



骨粗しょう症を防ぐ

カルシウム・ビタミンD
牛乳・乳製品・大豆製品・緑黄色野菜など



身体機能を維持する

たんぱく質・エネルギー
脂の少ない肉類や魚介、たまご、牛乳・乳製品など



1度に多く食べられない

間食で補う
牛乳・乳製品、豆乳、芋類、果物など



食の安全学習会 ゲノム編集食品、基礎から学び、考えよう ～パルシステムの方針とは？～

パルシステムはゲノム編集食品に「反対」する方針を策定しました。改めて、ゲノム編集食品の基礎や問題点を学びましょう。

- 開催：2023年9月23日(土) 10:30～12:30
- 会場：①パルシステム東京新宿本部(定員50名)
②ご自宅(Zoomによるオンライン参加)
- 講師：農民連食品分析センター 八田 純人氏
- 参加費：無料/締め切り 9月11日(月) 12:00

お申込みはこちら



NEWS

7月27日にゲノム編集技術を使用した、高GABAトマトの新たな品種(エスプロッソ)が届出されました。販売計画は未定です。



「食品表示に関する消費者意識調査(アンケート)」へのご協力をお願い

昨年の食品表示法改正で義務づけられた「原料原産地表示」の一部がわかりにくく、消費者の誤解を招いています。消費者庁に表示ルールの改善を求めるアンケートに、ご協力をお願いいたします。

締め切り 9月8日(金) 12:00

※主催：日本消費者連盟、遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン、食べもの変えたいママプロジェクト、食の安全・監視市民委員会

クイズは1問だけ！
こちらから

