

# やさいの話

そのふしぎな生命力



あなたは、おいしい野菜を食べていますか  
日々の食べものに不安を感じていませんか  
農薬や化学肥料をいっさい使わない  
自然のめぐみの野菜を食べてみませんか

安全な食べ物をつくって食べる会

生産者と消費者が直接手を結んで

1973年、食べ物の安全に不安を抱く首都圏の消費者と、これまでの農業に行き詰まりを感じていた千葉県三芳村(現南房総市)の生産者が出会い、農薬や化学肥料を使わない、自然の理にかなった野菜づくりが始まりました。以来40年間、生産者のたゆまぬ努力と消費者側の支援で、理想とする有機農業が育ち、両者のゆるぎない提携関係が築かれてきました。今、26戸の「三芳村生産グループ」から、東京・神奈川・千葉・埼玉の約700世帯の「安全な食べ物をつくって食べる会」会員に安全で、おいしい旬の野菜が届けられています。

「安全な食べ物をつくって食べる会」は生産者と提携関係で2つの原則を決めています。

- ① 会は生産者の全量を引き取る。
- ② 会は生産者の価格決定権を尊重する。

また生産者と消費者はさまざまな交流を持ち、互いの理解と信頼を深めています。

## 交流その1 みんなの家

「一人でも多く、1回でも多く三芳村に来てほしい」。生産者は縁農や新穀感謝祭(11月)などで、会員が村を訪れるのを心待ちにしています。そんなとき交流の場、宿泊施設として利用できるのが、「みんなの家」。

## 交流その2 こどもの家

未来を担う子どもたちに自然に親しむ機会と、原始キャンプ、田植え、いもほり、摘み草などを行っています。子ども達の交流はこの会の大きな楽しみです。

## ◆野菜の受け取り方

週に1回、生産者が直接トラックで運んできます。数人以上の会員グループ(ポスト)のところに、野菜がまとめて届けられ、みんなで分け合います。現在首都圏に9の配送コースがあり、およそ100ヶ所のポストがあります。近所の人たちと新しいポストを作ることも可能です。

☆宅配便もあります。

## ◆「安全な食べ物をつくって食べる会」のシステム

会員自身の手で運営しています。事務局とコース代表者会議があり、縁農活動などが行われています。また地域ごとの集まりは会員同士の交流や学習、啓発の場となっています。会費は月500円です。

## ◆入会の手続き

「入会してみようかな」と思ったら、お近くの会員にお声をかけてくださるか、事務所へお電話をどうぞ！

入会に際しては、入会申込書への記入と、入会金=2000円、農業基金=3000円の納入をお願いします。農業基金は生産や配送に消費者も責任をもつという会の理念に基づいて、提携維持のために利用されます。

## ■食生活の見直しを

にんげん健康に生きていくには、まず食生活が大切です。この何十年で私たちの食生活は急激に変化しました。欧米型の食事、輸入食品の増加と自給率の低下、そして化学物質に汚染された食品が私たちの健康と食文化をおびやかしています。

いまこそ、豊かな風土に生まれ、古来から営々と伝えられてきた日本型食生活を見直す時ではないでしょうか。となると、サイズがそろい、漂白され、トレイとラップにくるまれた貧血野菜はイヤ！きれいな空気と土と太陽で育った元気野菜がほしいですね。どうぞ、生命あるほんもの野菜に出会ってください。

## ■三芳村生産グループを紹介します。

生命ある野菜は良い環境と農業大好きな生産者から生まれます。房総半島の先端に温暖な山あいの村、三芳村(現南房総市)があります。いまも蛍が舞うこの村で、26戸の農家が40年近く、農薬・化学肥料を使わない農業をつづけてきました。自然をそこなわず、自然の力を目いっぱい生かす農法を実践しているお百姓さんたち、それが三芳村生産グループです。

1週間に1度、生産者自身がトラックでとりたての野菜を運んできます。年間100種類におよぶ色とりどりの旬の野菜には栄養・うまみ・コク・香りがたっぷり。野菜が主役の食卓から、のどかな村の風景と生産者の顔が浮かんでくる——食生活がたのしくなることうけあいです。

◎完全無農薬・無化学肥料・露地栽培で40年の実績

◎農林水産省後援の環境保全型農業コンクールで大賞受賞(1997年度)



## 安全な食べ物をつくって食べる会

〒188-0013 東京都西東京市向台町 2-6-11-201

Tel&Fax 042-461-3192

(火・木・金 10:00~16:00)

URL: <http://taberukai.jp>

E-mail: [infoweb@taberukai.jp](mailto:infoweb@taberukai.jp)

### 三芳生産グループからのメッセージ

- ◆おれたちの農法だと、田の草取りと虫取りが大変。でもふつうの農業では味わえないすばらしい体験をしていると思うよ。
  - ◆消費者の顔が見える農業だから張り合いがあるね。精一杯育てた安全なものを食べてくれる都会の人たちと交流するのは楽しいし、社会的な意味は大きいだろうな。
  - ◆この農業は自然と生産者と消費者のいい意味の三角関係。誇りとやりがいがある。
  - ◆自分の立地条件、家族労働を考え、どこにもないオレ流の農法を確立したい。
- 気長に生きよう人生は、気長に見よう農業は。楽しくなければ人生じゃない、楽しくやろう農業は。だからおれは楽農志願。

### お茶の生産者からのメッセージ

- ◆この会は静岡県のお茶の生産者とも提携しています。お茶のうま味といわれるものが、化学肥料や添加物で作られている場合があります。化学肥料を一切使わない<かわばた園>のお茶は、至極さっぱりした味、だから身体にやさしいのです。
  - ◆さりげなく健康を願うならば、日本人の食生活に合ったお茶がいちばんいいと思います。直接飲むものですから、無農薬であることはぜったい必要条件、健康飲料として<かわばた園>のお茶を自信をもっておすすめします。
- 山深く水のきれいな小河内、茶摘みにきてくださいね。(生産者 佐藤陸人)

《お茶の効用》日常茶飯事という言葉があるようにお茶は日本人の食生活に欠かせません。抗菌作用があるので食後のお茶は“虫歯の予防”になります。また潰瘍や腫瘍の発生を抑え、血圧・コレステロール・血糖の上昇を抑制します。お茶の時間を大切に。



## 季節のやいと効用 (年間約100種)

### 夏

◆ナス、ピーマン、トマトやウリ類などの夏野菜は、体内の老廃物を外に出すための利尿作用をもち、高温多湿下で体調を保つ働きをしてくれる。

**きゅうり** 夏の必須野菜。ビタミンA、B、C、カリウム、ミネラルがたっぷり。美容に。

**オクラ** ヤマイモやナメコ同様、オクラのぬめりは強壮作用あり。また胃炎、カイヨウにもよし。

**カボチャ** カロチン、ビタミンB<sub>2</sub>、Cが豊富で低カロリー。虚弱体質、糖尿病、肝臓病、貧血にオススメ。

**サツマイモ** 繊維が多く、胃腸の働きを助け、便通を整える。カロチン、ビタミンが豊富で、代表的なアルカリ性食品。

**人参** 甘みがあり、彩りとしても煮物等に不可欠。おろし汁は強壮、心臓病、食欲不振に効果あり。

**ネギ・タマネギ・ニラ** ワケギはユリ科の野菜で、ニンニク同様すばらしいスタミナ源。

**ニンニク** 食欲増進、消化促進、下痢、便秘、食べすぎ、疲労回復、水虫等々の万能薬。三芳のニンニクは小さく引きしまって赤味があり、強壮食品としてひととき効能大。

**ショウガ** 料理にはもちろん、漢方のあらゆる処方に欠かせない重要な根茎。健胃、解毒解熱、鼻づまり、咳などに。また発汗作用があり、体を暖めてくれる。

**大和芋** ジアスターゼを多く含み、トロトロ芋として生で食べられる。サラダ、酢の物、唐揚げでどうぞ。

**1年中ある三芳村の卵は平飼い、エサは緑餌、くず米、ぬか、くず野菜、貝がら。もちろん有精卵です。**

### 春

◆ウド、たけのこ、フキといったアークの強い野菜が、気候の変わり目の体調を整えてくれる。これぞ自然の摂理。

**たけのこ** 肥満の方のお食事の友、麻疹の時はスープにして。

**ジャガイモ** アルカリ性で体内の酸性化を予防。肉料理などのつけ合せに。デンプンの他に、ビタミン、カルシウム、鉄分を含み、特に皮にはビタミン豊富。

**しいたけ** ガンを抑制する他、高血圧予防、コレステロールの減少など、世界中どこでも不老長寿の薬。

**ねぎ** 青葉にビタミンCが多い。疲労回復、夏バテ防止。カゼやのどの痛みに湿布として。

**小松菜** ビタミン類が豊富で、特にCは他の野菜も脱帽しゅう酸が少ないので生でも食べたい。

**大根** 消化吸収を促進するジアスターゼを大量に含む。葉は栄養満点のアルカリ性野菜。万病に効能あり。大根葉のお風呂は風邪知らず。

**さといも** 冬には不可欠の根菜で、三芳のこくのある味は格別。便秘、解熱によし。はと麦と混ぜて湿布にするといぼがとれる。

**ほうれん草** 多量に鉄分を含み、血液を作る大切な野菜。高い栄養価は健康に欠かせない。しゅう酸を含むので湯どおしをして。

◆体を暖める根っこのものが中心。かぶや大根の葉っぱは貴重な緑。

### 秋

◆はよと瓜(中華風スープは逸品)など、夏バテの体を回復し、冬に備える助けをしてくれる野菜。

◎無農薬野菜は高いと言われますが、三芳の野菜はどうでしょうか。主な夏野菜や冬野菜の価格表です。

ナス	4本	115円
きゅうり	3本	105円
ピーマン	10個	215円
オクラ	20本	190円
モロヘイヤ	150g	130円
いんげん	300g	180円

里芋	1Kg	325円
大根	1Kg (中1本)	190円
小松菜	200g	125円
ニンジン	1Kg	330円
白菜	1Kg (中1個)	220円
キャベツ	1Kg (中1個)	240円

- 生協・スーパー・自然食食品店と比べてみてください。
- 三芳の値段は、生産量や市場に左右されることなく固定しています。
- 無農薬・無化学肥料・露地栽培で作った三芳の野菜は決して高いものではありません。