

コロナ禍の中で 食べ物を考える



NPO法人
青空保育たけの子

2月11日(木)建国記念日に、福島市のパルセイロで『いただきます』は発酵の楽園』の映画上映と、作品中にご出演されている山形県高島町の菊地良一さんと、長崎県佐世保市の吉田俊道さんのお二人の講演会を開催いたしました。

コロナ禍の中、遠方から講師をお呼びすることや、果たしてどれだけの方が足を運んでくださるのか、とても心配でしたが、当日は2回の上映&講演会に合計120名の方が会場に来てくださいました。

また、知人より教えていただき、初めて福島市商店街活性化イベント推進事業補助金を受けることができ、飯坂町の四店舗の協力を得ることができました。このことは、福島との繋がりが新たにでき、とても良い取り組みになったと思います。協働しサポートしてくれた ikohGs office の後藤さんに感謝しています。

◆『日本の新型コロナウイルス感染者・死者が少ないのは米食のおかげ』

講演の中で、菊地さんは医学博士で日本総合医学会会長の渡邊昌氏の論文を紹介してくれました。

わたしも常々、なぜ日本人はコロナウイルスの感染者が少ないのか疑問に思っていたので、胸のつかえがすっと落ちたように感じています。

米食といってもなんでもいいわけではなく、有機農法のお米が一番よく、しかも、有機農法のお米であってもそのままではなく、玄米に含まれる毒素を無害化してから摂ることが大切であることも教えてくれました。

◆玄米を無害化する

玄米に含まれている毒素の無害化は水に浸けることや深煎り玄米にすることで解決します。昔の玄米はすでに表面が傷ついていて、今のお米の5分づきと同じだったそうで、水に浸ける必要はなかったそうです。今の玄米は、17時間浸け2〜3回水を変えたり、15分間炒って深煎り玄米をすれば大丈夫とのことです。

「コロナ対策は自分で！」と菊地さんは言っていました。

◆自然塩を摂る、食塩は摂らない

古代の海水と母親の羊水は同じ成分。自然塩にはミネラルが12%含まれているが、食塩にはそれがほとんどありません。

本来、自然塩を使った味噌やしょう油を摂れば、「血圧は下がる」とのことでした。

◆菌と生きている

吉田さんは人と菌の関わりを『風の谷のナウシカ』や『もののけ姫』を使ってわかりやすくお話ししてくれました。

わたしたちの手には清潔な環境にいて常にアルコール消毒を行っている医療従事者でも、1cmあたり39,000〜460,000個もの細菌が付着しているそうで、目には見えないけれどいつも菌と共に生きています。

それを無理に排除しようとしても、自然というものは無くならないのだから、強くなっていくだけだとのことでした。

それをよく表しているのが、『もののけ姫』のシシガミや『風の谷のナウシカ』です。

人間はシシガミを殺そうとしますが、結局はできません。どんなに抗っても、自然はそこにあるものだからです。

らです。

また、シシガミは人間のアシタカは助けませんが、乙事主は助けません。それは、人間の身体にある乳酸菌と同じだと吉田さんは教えてくれました。

乳酸菌は、生きている人の体内にある時は、良い働きをして人に益をもたらします。しかし、一旦人が死ぬと、その働きにより腐敗が始まります。今度は乳酸菌が人から益を得る番になったというわけです。

それと同じで、シシガミも自然の摂理に従っただけで、アシタカは助かる可能性があったから助かったのです。

わたしたちは、菌を排除することを考えるのではなく、その役目について考え、自分を守るようにしていきたい、いかなければならないと思いました。

◆雑草にも、害虫にも意味がある

畑に生える雑草。一見わたしたちにはやっかいなものに見えますが、それさえ意味があるのだと吉田さんは教えてくれました。

単子葉植物は土壌に栄養が無い時に生きてきます。その時は、その大きく育つその草を刈って畑の栄養にするのです。そして、土壌の栄養が豊かになり、土に菌が増えてくると双子葉植物が生えてきます。こうなったらもう大丈夫。無農薬で、しかも虫に食べられない野菜が育ちます。

害虫と呼ばれている虫たちは、実は弱った野菜を食べべてくれたのです。『風の谷のナウシカ』の腐海の虫たちのように。

今回、コロナ禍の中でなぜわざわざ人が集まるようなイベントをするのか…。コロナ禍だからこそ、知って欲しい内容の映画であり、聞いて欲しい講演者の話しだったからです。その思いは少なからず届けることができたと思っています。

辺見妙子