



特集

ぼくたちのからだは

たべものでできているんだ

食の未来を 守る

私たちは食べることによって、日々、活動するエネルギーを得ています。元気で健康に過ごすためには、きちんとした食事が欠かせません。

この大切な「食」——。いま、危うくなっていますか？

私たちの食卓は、このままで大丈夫なのでしょうか？

荒れる農地

食料自給率と消費食材の変化

昭和40年度 自給率73%



現在 自給率40%



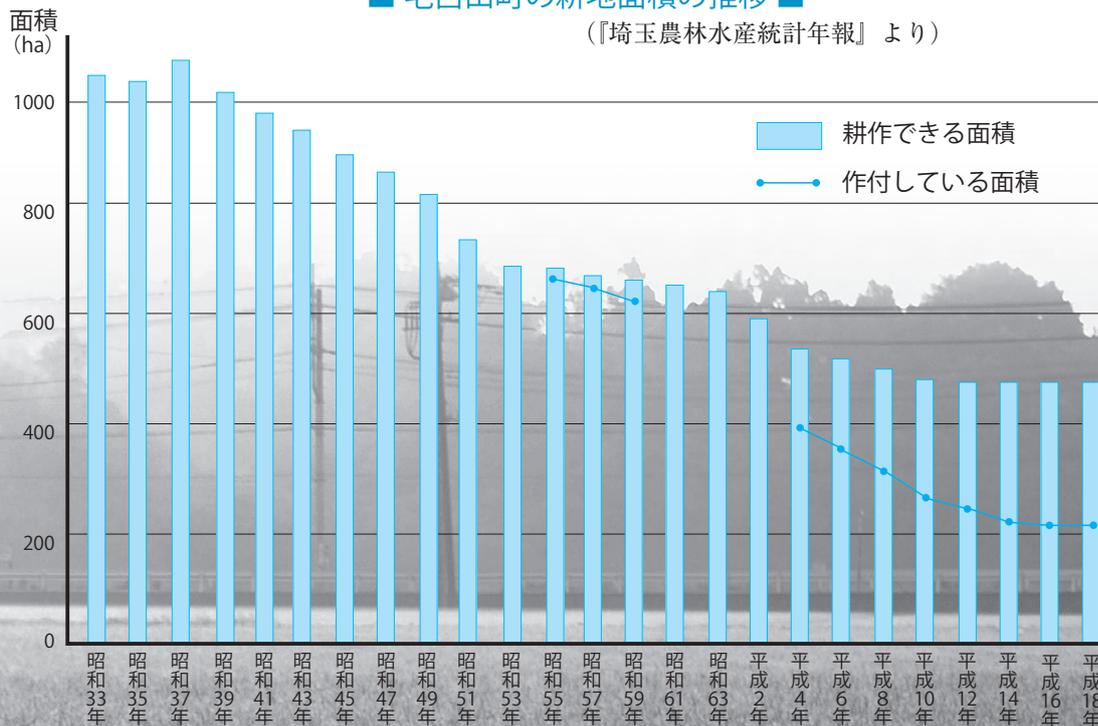
昭和40年には73パーセントあった日本の食料自給率は、現在40パーセントにまで落ち込んでいます。今、私たちの食べているものの約6割は、外国からの輸入に頼っているのです。

食料自給率が大きく下がった原因のひとつは食生活の変化です。昭和40年と現在の食事を比べてみましょう。国内で自給できる米や野菜が減り、飼料や原料を輸入に頼らざるを得ない肉や脂が増えています。その結果、国内でとれる作物の需要が減りました。また、外国から安価な食品が輸入されるようになり、日本の農業には活気がなくなりました。こうして、田畑が放棄されるようになったのです。

毛呂山町も例外ではありません。作付面積、収穫量は年々減少し、町を歩いていても、耕作されていない農地が目につくようになりました。

毛呂山町の耕地面積の推移

(『埼玉農林水産統計年報』より)



※昭和54年から平成2年までの間は、市町村別「作付している面積」の統計を取っていません。

食料不安

これまで、日本は食料自給率が低くても、お金をたくさん持っているので、外国から輸入すれば困らないと考えてきました。しかし、今、世界の食料事情には、大きな変化が起きています。これからも日本が必要な農産物を輸入できるかどうか、不安な要素がたくさんあります。

要素 1 需要の増加

食料の需要に最も影響を与えるのは人口です。国連の推計によると、世界の人口は、現在の65億人から2050年には1.4倍の92億人に増加するとみられています。

また、国民所得が向上した中国やインドなどで、畜産物や油脂類の消費が増え、飼料作物の消費が増加すると見込まれています。

バイオ燃料の需要も、2030年には6倍に増加すると、国際エネルギー機関は予測しています。そのため、小麦やトウモロコシがバイオ燃料の原料として大量に消費される可能性があります。

要素 2

供給量の不安

一方、農産物の供給は、需要に応じて増加するとは限りません。

砂漠化の進行によって、農地は縮小しています。地下水の枯渇や、ダム建設用地の減少により、農業用水の確保も難しくなっています。

また、近年多発している異常気象、家畜伝染病などにより、世界の食料供給は不安定感を増しています。

技術革新による単位面積あたりの収穫量の増加もすでに限界を迎え、これ以上の伸びは期待できません。そして…

あやうい日本の食

世界の食料が足りなくなれば、食料の奪い合いが激しくなり、食料の価格が大幅に上昇します。また、どの国も自分の国の食料を確保することを最優先するため、日本が農産物を輸入することも難しくなります。

私たちの食料事情は、とてもあやういものなのです。

学校給食の現場から

日本の食料自給率は40パーセント。もし海外から食材の輸入がなくなった場合、国産のものだけでまかなえるのでしょうか？

ほぼ100パーセント国産の材料を使っている学校給食センターの栄養士さんに話をききました。



献立づくり 町のゆずを使ったまんじゅうを給食に取り入れられるか検討する栄養士(右2人)

「国産品はなんといってもおいしい。また、日本の農業の基準は外国に比べてとても厳しく、安全性が高いため、毛呂山町の学校給食では可能なかぎり、国産のものを使っています。他市町村では外国産を使うことが多いトマト缶なども全て国産品です」という三上栄養士。でも、そこまでこだわっても、どうしても国産のものを使えないことがあるという。「たとえば、ごまは日本ではほとんどつくっていないので、国産品が手に入りません。肉はすべて国産ですが、厳密に言えば飼料は輸入品です」

そう考えると、純国産で料理をつくるというのは、今の日本の現状では、不可能に近いといえるかもしれない。国産率が上がるのは、ごはんが主食の日だという。「国内で採れやすいものを使うが一番なんです。そのため、献立をつくる時は、まず旬のものを使った料理を考えます。旬のものはおいしいですし、栄養価も高く、いいことづくめです。とくに、地元の毛呂山町で採れた野菜や卵は新鮮です。同じ国産のなかでも、できれば産地が近い新鮮なものを使いたいと考え、なるべく埼玉県産の、それも可能な限り毛呂山町産の材料を学校給食に取り入れています」

栄養価だけではない献立づくりからの工夫。それが、子どもたちの健康を支えている。



島野なつ子さん

大正13年、大家村に生まれる。昭和19年、教員となり、昭和25年に毛呂山小学校に赴任。長く毛呂山町で教鞭をとり、多くの教え子から「なっちゃん先生」と呼ばれ、親しまれている。

食べ物がないという事は 本当に辛いこと

私

は大家村（現坂戸市）の農家で育ちました。学校を卒業するとすぐ教員になり、最初に坂戸国民学校（現坂戸小学校）に赴任しました。昭和19年、戦争の真只中（まんなか）のころです。

そのころから、坂戸市は非農家の家が半数を占めていました。そうした子どもは、自分の家で農作物が取れません。だからみんなお腹をすかせていました。

私の兄嫁はできた人で、おにぎりや饅頭（まんじゅう）などを多めにこしらえて、余った分を学校に持って行きなさいと私に渡してくれました。私は非農家の子を集めては、それらを配ってやりましたが、それはもう大喜びでしたよ。そのときの教え子ももう70歳を過ぎましたが、いまでも私に会うと、まず一番に、「先生の、非農家の子は集まれ〜」という声を思い

出す」といいます。

お昼の時間になると、子どもたちは走って家に帰ったものです。お米が足らなくて、ご飯がいつもおかゆのようだったので、お弁当として持ってこれないからです。4時間目が終わると、みんな一斉に裸足で駆け出し、5時間目に間に合うようにと、また必死に走って戻ってくる姿が忘れられません。

当時はお金があっても、食料は手に入らなかつたのです。よく都会の人が越生線に乗って、着物などを食べ物と交換するためにやってきました。うちにも何人も来ましたよ。そうやって食べ物を手に入れても、かわいそうに、帰る途中で取り締まりがあつて、見つかると思収（しほ）されてしまふのです。父や母は、そんな様子を毎日見ていましたから、私には農家に嫁に行きなさいといいました。

農家なら、食べ物には困らないからと。それで、毛呂山町にお嫁に来たのです。

赴任先も毛呂山町に変わりました。そのころ戦争は終わっていましたが、農家の多い毛呂山町でも、やっぱり食べ物は足りませんでした。米を作っても売ってしまい、自分たちの口に入らないのです。食事の絵を描かせたら、ご飯と醤油瓶を描く子もいました。おかずは醤油だけ。それでも、裕福なほうの子どもなんです。

食べる物がないということは、本当につらいことです。お昼には、お弁当を新聞紙で隠して食べている子どもも多かったですよ。ふかしたイモを2本だけ持ってきている子もいて、一生懸命隠すんです。恥ずかしくて。

でも、当時の子どもたちは皆本当に素直で、毎日楽しかったと島野さんは目をほそめていう。

皆が貧しく、食べ物を手に入れるため苦労をした日々はすでに遠い昔のようだが、それはほんの一、二世代前の話。島野さんの前で無邪気に笑っていた子どもは、今の子どものお祖母のことだ。

島野さんは、今でも畑の手入れを欠かさない。命をつないでくれた大切な土地だからと。

未来につながるため

高度経済成長が始まる直前の昭和35年には、日本の耕地利用率は133.9パーセントもありました。米の収穫が終わった後で、麦や菜種を作っていたからです。

日本は山が多く、国土の約7割が森林です。また国土面積に対して人口が多いため、国民1人あたりの耕地面積が他国に比べて小さく、日本人は限られた耕地を精一杯利用してきました。

平地の少ない日本で食料自給率を

上げ、安定的な食料の供給をはかるには、貴重な農業資源の有効活用が欠かせません。

水田や畑は、作物を作る以外にも、水を溜めるダム役目を果たしたり、ふん尿などの有機性廃棄物を堆肥などの形で還元したり、土壌の浸食を防止するなど、多くの機能を持っています。

私たちの豊かな未来は、耕地を保全できるかどうかにかかっています。

国民1人当たりの耕地面積

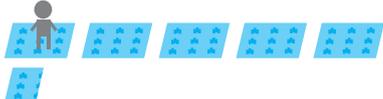
日本
自給率
40%

1人当たり 3.7 アール



ドイツ
自給率
84%

1人当たり 20.6 アール



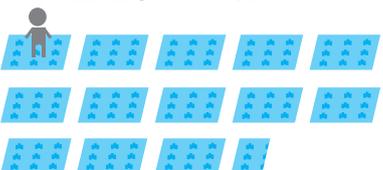
イギリス
自給率
70%

1人当たり 28.4 アール



フランス
自給率
122%

1人当たり 49.6 アール



再生を目指して

西大久保に広がる水田——

かつてここは、耕作する人もなく、雑木が生い茂る荒地に変わっていました。

平成18年、豊かな耕地を取り戻すべく、国、県、町の補助を受けながら、地域の人たちが立ち上がり、美しい耕地を取り戻しました。

毛呂山町は、農地や水を守り、美しい環境を次の世代に引継ぐため、こうした様ざまな取り組みを行い、農業の活性化、農地の保全に取り組んでいます。

【主な事業】

- 農地・水・環境保全向上対策・・・平野地の整備
- 中山間地域等直接支払事業・・・山間部の整備
- もろもろ町おこし事業・・・バラやポピー、コスモス、チューリップなどの景観作物を植え、遊休農地の解消をはかる
- 農業後継者対策事業・・・結婚相談事業、小学校の農業体験の補助など



▲復活した西大久保の水田

▼雑木を抜根し、耕し、稲作に適した状態に戻す。



▲滝ノ入地内のとうもろこし畑。「中山間地域等直接支払事業」でのしし対策を施し作付けに成功。

力を合わせれば 耕地は守っていける

昔

から、この箕和田^{みのわだ}で米を作っていました。米作りは大変な作業でした。朝星^{あさぼし}、宵星^{よいぼし}といつて、朝は星が出て、夜は星が出てから帰ってくるのです。

このあたりの田は、越生町の如意^{ねおい}から流れる水を使っていたのですが、気をつけないとみんな如意の田に先にとられてしまふ。だから、如意の関を無断で開ける者がいないか、勝手に田に水を引き込む者がいないか、昼も夜も、ずっと交代で見張っていました。見張をした人だけが、自分の田に水を引けるのです。私の父から聞いた話では、明治のころ、こうした水争いで殺人事件も起きたという話です。それで、とうとう貯水池を作ろうという話になりました。今の箕和田湖です。戦争

中に造成がはじまって、戦争終結と同時に中断してしまつたのですが、せつかく先人がここまで進めたのだからと、皆で力を合わせて再び工事にかかりました。完成したときはお祭り騒ぎでしたよ。花火をあげて、芝居を頼んで、村長さんと呼んで大騒ぎ。自由に水が使えるというのが何より嬉しかったですね。

百姓は皆そうですが、そうやって大事にしてきた田んぼを草だらけにするのが嫌で、まず自分がやらなくてはと一生懸命草を掻^かいています。人手がなくて耕せないと耕作を頼まれると、自分の田を後回しにしても先にやります。私は田んぼを愛していますし、ほかの人もそうだと思っています。周囲を散歩しながら、とても喜んでくれます。「関口さんに頼むと

田んぼがきれい」ってね。皆、自分の田んぼに愛着心があるんです。

でも、私も80歳を過ぎましたから、来年から面積を減らそうと思つて、去年から何人かに、あそこの田んぼをやらぬか、ここの田んぼをやらぬかと言をかけた。関口さんはいわれちゃあ」って、みんな了承してくれましたよ。やめるときには、こうして後継者を見つけてからやめることにしています。

農家は、こうして助け合つていくものです。9割9分、助けてもらっていると思わなくてはいけません。昔は、農繁期には学校が一週間休みになつて、子どもは青虫とりをしました。農作業の合間にお茶休みをするときは「おーい」と呼びかけると、あちこちの田からみんな集まってきました。そうやって、周り中が



関口 潔さん

大正15年生まれ。箕和田地内の380アールの田を耕作する米作りの名人。

力を合わせてやっていたのです。

今は、全員顔見知りというわけはありませんが、新しく毛呂山町に来た人も、皆いい人たちで、積極的に私たちに声をかけてくれます。

あるとき、何人か私のところに来て、「おじいちゃん、どこか畑をやつてもいいところがないかな」というので、「家庭菜園でもやるのかい。それなら、うちの土地を使つていいよ」といいました。「いくら」と聞くから、「金はいらぬよ。畑をきれいにしてくればそれでいいよ」といったら、小さな区画を作つて、菜園をみんなで一生懸命やります。とてもきれいにしていますよ。そういうのを見ていると、私はこれからもこうやって、この耕地は、みんな力で合わせて守っていかねばならないと思つています。

旬と地産

自給率を上げるには

自給率を向上させるには、日本の気候や風土に適した作物を積極的に食事に取り入れることが必要です。

たとえば、現在、牛肉の43パーセント、豚肉の52パーセントが国内で生産されていますが、国産の飼料で育てられている牛肉は11パーセント、豚肉は5パーセントしかありません。一方、主食の米は自給率100パーセントを超え、いも類や野菜も高い自給率を誇ります。

理想の日本型食生活

自給率が50パーセントを超えてい

た昭和50年代の日本人の食生活を、フランスの農学者ジョセフ・クラッツマンは「理想的な食料消費」と述べています。米を中心に畜産物、魚介類、野菜、果実など多くの食品を摂ること、日本人はバランスの取れた食事をしてきたのです。

ところが、食の西洋化がすすみ、日本人はタンパク質や脂肪を多く摂るようになりました。その結果、肥満や生活習慣病患者が増えるなど、健康にも悪影響が出てきました。

日本で採れる米を中心に、野菜を多く摂る日本型食生活が、自給率の向上だけではなく、健康を保つためにも有効なのです。

地元の食材を活かす

とくに、その土地で育ったものを食べることで、自給率の向上につながります。一人ひとりが、地元で採れた食材を選ぶことが、地域の農業を応援することになります。

地元で採れた食材は新鮮です。とくに旬のものはおいしく、栄養価が高く、優秀な食材です。

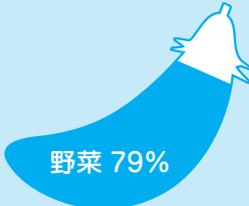
また、生産地と消費地が近いほど、輸送エネルギーが少なく環境への負荷も少なくて済みます。

瑞穂の国の再生を

日本は、もともと水資源に恵まれ、「瑞穂の国」と呼ばれる農耕の国でした。明治11年に日本を訪れたイギリスの旅行家イザベラ・バードは、日本の美しい農村風景を見て、著書『日本奥地紀行』で、「アジアのアルカディア(理想郷)」と称えています。

私たちの子どもや孫が、食べ物を通じて右往左往することがないよう、今、もう一度、私たちの食生活を見直してみませんか。

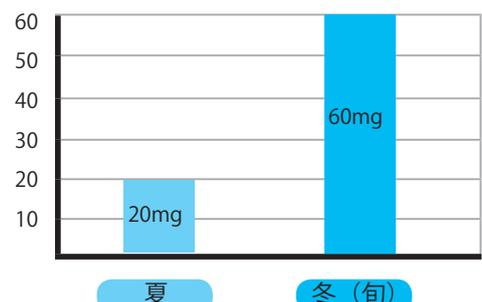
食品別自給率



食料自給率向上には・・・

- **ごはんを中心としたバランスのよい食事を心がける**
日本型食生活は、栄養バランスに優れ、国産の農産物を自然に取り入れることができます。
- **地元の食材を活かす**
地元の農業を応援しましょう。地産の食材は新鮮です。
- **旬の食べ物を取り入れる**
旬の食材は安く、味もよく、栄養価に優れています。

■ほうれん草 100gあたりのビタミンC含有量■



耕す、命を吹き込む

毛呂山町で農畜産業を営む青年たちが所属する「毛呂山町農業青年会議所」。現在、メンバーは8人。食の未来を担う彼らの朝は早い。

朝、5時半。

町がまだ静寂に包まれている。前久保の畑では、農業青年のひとり、新井さんが、ひとつひとつ、ナスを収穫していた。

夜の間に、たつぷりと水分を言ったナスは、やわらかく、おいしい。それを、そのまま食卓に届けるため、新井さんは日が昇る前から、摘み取りをはじめた。

この畑は、新井さんのおじいさんから、ずっと大切に受け継がれてきたもの。

丹精こめて耕され、手入れをされた畑は美しく、見るものの心を癒す。

取材のあいだ、早朝の散歩を楽しむ人たちが、目を細めながら、新井さんの畑の前を通り過ぎていった。



新井さんが朝に収穫した野菜に並ぶ。これ以上はないくらい新鮮だ。「だからおいしいし、それに値段も安いんです」と新井さんは笑う。直売は、並べたものが売れるのがおもしろいという。「それに出す品物も量も自由。だからいろいろなものをつくって並べてみたいと思っています」と夢はふくらむ。

仕事の合間をぬって、新井さんたち農業青年会議所のメンバーは、毎年、産業祭りで農産物を持ちよったり、町民が楽しめるジャガイモ掘りを企画している。

「ふだん一人で仕事をしているので、みんなでやるというのがとても面白いですね。それに、地域に貢献しているというのが嬉しいんです」地域とともに生きていく。新井さんは、とても自然にそれを実践している。

「ここは先祖代々、受け継がれてきた土地ですから大切に守っていきたいと思っています。荒れた農地をみると、もったいないと皆で話しています。それに土地が荒れていると、そこから隣の農地に虫が飛んでくるなど、悪い影響があるのです」

私たちの周りでは、様々なものが繋がりに、影響しあいながら共存している。新井さんの言葉は、それを私たちに思い出させてくれる。

関口農園

収穫した米を9月から6月にかけて、直接販売（なくなり次第終了）。



場所 箕和田 103
電話 294-1716

(株) 井上農場

季節の野菜などを直接販売。電話でお問い合わせください。

場所 西戸 771-1
電話 294-1789

(株) ヤオコー長瀬店

特設コーナーで地元農家の野菜を販売。



場所 中央4丁目10-9
電話 294-4300

(株)ベルク毛呂山店

特設コーナーで地元農家の野菜を販売。

場所 毛呂本郷 293-1
電話 276-7800

大類もろおこし会

毎年7月ごろ、とうもろこしの直売を行う。

電話 294-2903 新倉

ログハウス自然館

地元農家の野菜、卵の直売



場所 葛貫 260-1
電話 295-6969
定休日 水曜日

J Aいるま野 毛呂山農産物直売所

米、季節の野菜、農産物の加工品などを直売



場所 岩井 1468
電話 295-3008
定休日 水曜日

(有) 波田鶏園

卵を直接販売。電話でお問い合わせください。



場所 葛貫 878
電話 294-1655

かまきた直売所

季節の野菜、卵、農産物の加工品などを直売



場所 大谷木 348-5
電話 295-2155
定休日 月曜日

新しき村直売所

卵、しいたけ、無農薬野菜、茶などを直売



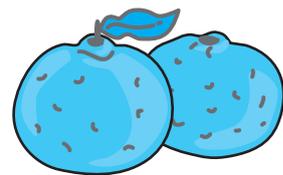
場所 葛貫 423
電話 295-5398
定休日 なし
※土・日・祭日のみ開く売店もあります。

もろやまの旬

保存版

直売所MAP

旬を食べよう!!



※この直売所MAPは、秘書広報課が可能な限り把握につとめ、作成しました。

梅祭り・ゆず祭り

滝ノ入集会所を会場に、6月に梅の、12月にゆずの直売を行う。平成20年度のゆず祭りは、12月13日(土)に実施する予定で、その場で地方発送も可能。
電話 294-0683 八木原

ミルティーユ毛呂山

7月下旬から8月中旬にかけてブルーベリーの摘み取りを実施。隣の喫茶店で、年間を通して、手作りのブルーベリージャムを販売。



場所 滝ノ入 258-2
電話 295-0777
URL <http://www.myrtille-moroyama.com/>

毛呂山レインボーパーク 滝ノ入 特産の里直売所

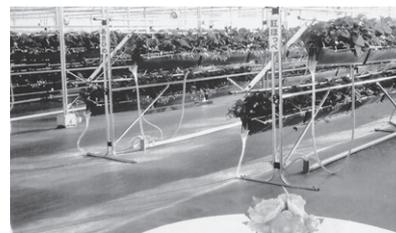
季節の野菜などを直売



場所 滝ノ入 169
電話 294-1007
営業日 日曜日の午後営業

いちごの里

12月中旬から6月にかけて、車いすでも楽なスペースの高設いちご狩りを実施。練乳とチョコソースの無料サービスあり。



場所 西戸781-6
電話 090-6474-4115
URL <http://www.ichigogari.org/>

ゆずの里工房

毛呂山町でとれた材料を使って、豆腐、まんじゅう、漬物などを製造。

品物は JA いるま野毛呂山農産物直売所などで購入できる。

場所 滝ノ入 191-1
電話 295-2206
※月・水・木・土曜日の午前中

・もろびとの館

・ゆずの里
オートキャンプ場

山根荘・

滝ノ入集会所

加工研修センター

直売所で新井さんのなすを購入した人にインタビューしました!

旬の野菜を たくさんいただいています

新 井さんのなすは、皮をむいてレンジにかけ、さらしねぎとごまをちらし、酢と醤油と砂糖と生姜で作ったたれでいただきました。とってもやわらかくて、おいしいですよ。健康のために、とくに体調が悪いときなどは、なるべく季節の野菜を多く取るよう心がけています。

直売所に並ぶ野菜には、とても親しみを感じています。朝の散歩のときに、野菜を栽培している畑を見ているので、ああ、ここで採れた野菜なんだと。

東京の友人の家に遊びに行くときは、直売所の野菜をお土産に持って行ってらっしゃいますよ。安くて新鮮でおいしいので、いつもとても喜ばれています。



川名法子さん(岩井)



▲野菜たっぷりの料理が並ぶ川名さんの食卓