



みんなが
生ごみから
作った
元気野菜を
見に来たよ～!

生ごみから作った 自慢の野菜を持ち寄って…

東京都・武蔵野市 今木 仁恵 (南町環境ネット)

ごみっと前号で報告したように、昨年8月21日の武蔵野市での吉田俊道さんの講演会で、私たちは「生ごみからの土づくり」を教えていただきました。

講演会の最後の方で、吉田さんが「私もこの方法で野菜をつくるぞ!…と思っている人は?」と会場に問いかけると、多くの手が挙がりました。「すごい!それなら、僕は12月にみなさんがつくった野菜を見に来ます」といううれしい展開になり…

あつという間に約束の12月12日。「みんなで作った元気野菜を持ち寄る会」を兼ね、講演会の第二弾が開かれました。当日は70名ほどの参加者が熱心に吉田さんのパワフルなお話に耳を傾けました。

会場内の長机7台にずらっと並んだ元気野菜。(左の写真) 壮観です。吉田さんの講演を聞いて初めて野菜作りに挑戦した人、今までの自分のやり方で育てた人、ベランダで育てた人、他市の人、主催者側など、いろいろな人がつくりました。どれも作った人の思いが感じられる立派できれいな野菜ばかり。吉田さんの言葉通り、無農薬でも虫がつかないことを証明してくれたのです。

野菜の種類も、大根、ワサビ菜、のらぼう、日野菜、人参、ブロッコリー、蕪、青梗菜、ジャガイモ、カボチャ、白菜、春菊、水菜、ターサイ、レタス、ルッコラ、ほうれん草、葱、ヤーコン、里芋、パプリカ、赤カブ、チシャ…と多種にわたっていました。

この日一番の見せ場は、長崎の「大地といのちの会」と日野の「せせらぎ農園」から提供していただいた生ごみで育てた野菜と、市販の野菜の食べ比べ。(写真・真ん中) ほうれん草と人参を生で試食。生ごみから作ったものは甘みがあって味が濃く、市販のものは甘みがなく苦味ありました。この苦味の元は硝酸塩で発がん性物質。化学肥料を使った土など土が悪いとできるそうです。

会場後方には、元気野菜で作った一品持ち寄りの料理が17種類も並び(写真・下)、講演終了後にいただきました。料理の腕もさることながら、素材がすばらしいのでどれもおいしいこと!

東京でのこういう会は初めてと吉田さんにも喜んでいただき、自己紹介しながら、交流を図って、楽しい時を過ごしました。



すごい!
こんなに味が
違うの?



武蔵野市では吉田さんの話を聞いた人や、環境教育チーム職員と市民協働の環境講座（囲み参照）の受講生、段ボール法に取り組む人など、生ごみの堆肥化・野菜づくりに興味を持つ人が急増。また震災後は、特にその取り組み方が真剣になってきているように思います。

武蔵野市では未利用地が少なく、元気野菜を育てる畑探しにここ何年間か官・民ともに苦労しています。まずは土地探しから！

今年2月8日には、今度は「環境教育チーム講座」で吉田俊道さんの講演を予定。そのため、この日も職務で職員が聞きにきていました。今がチャンス、吉田さんの力をお借りし、都会でもできることを探りながら、がんばっていきたいと思います。



吉田俊道さんのお話より

大切なのは微生物と微量ミネラル

野菜づくりで大切なのは農薬と化学肥料ではなく、三大栄養素といわれる窒素とカリとリン酸でもなかった。目に見えない、計ることもできない「微量ミネラルと微生物」が大切だったのだ。人間づくりも同じ、蛋白質、脂肪、炭水化物の3大栄養素よりもっと大切なのが微量ミネラルだ。

微量ミネラルは、モリブデン、リチウム、セレンなど40種類にも及び、野菜や人づくりに必要不可欠なもの。ミネラルが酵素を作り、核酸を作り、体を作る元になる。これが不足するとうつ病、熱中症、食中毒など病気になる。

自分で野菜をつくろう！ 有機野菜を選ぼう！

まず自分の手で、おいしい元気な野菜を作ろう。これから必ずやって来る世界的食糧難も怖くない。

店でも安いというだけで買わない。旬ではない野菜は買わない。農薬野菜は有機野菜の3倍量を食べないと同じ栄養がとれないのだから、決して高くない。

食事はよく噛み、つばで食べる

よく噛むと血が回り、胃が働き腸が働く。30回噛むことを3週間続けたら、まず便秘が治る。

食事中は飲み物を摂らない。つばで食べないと微量ミネラルが吸収できない。

アンケートより**

*立派な野菜をみなさんが育てていらして改めてびっくり、感動しました。私も本を読み、お話を聞いて実際に生ごみで野菜を育てました。虫に食われず、立派なラディッシュと小松菜ができて、甘さにびっくりしました。吉田さんに会い、励ましていただきながら、続けられたらうれしいです。武蔵野市が市を挙げて、このことに取り組み始めますように!!

*とてもためになりました。私も野菜を作れたらいいなと思います。お野菜がとてもきれいなのに驚きました。できるかどうかわかりませんが、始めてみたいと思います。ありがとうございました。

武蔵野の職員チームと市民とでつくる環境教育チームのこと

昨年からはまった市の環境教育チームは現在、環境関係4課の若手職員6人と市民3人で構成され、それぞれが得意分野を受け持ち、役割分担して講座を企画している。昨年10月には「おいしい野菜の作り方教えます」という講座を開き大成功、アフターケアもしている。（2月には吉田さんの講演会開催）

来年度は手あげ方式で、小学校の授業の中で段ボール法の生ごみ堆肥づくりと野菜づくりをする予定。クリーンセンター改築後の本格事業に結び付ける予定で、長期的な計画なので、異動があっても途切れないように環境職（5年前からの職員採用形態）の職員を入れている。クリーンセンターの小さなコンポストガーデンと一緒に野菜を育てることもしながら、職員も市民も新鮮な感覚で、仲良く楽しんでやっている。