

② 生活提案

お母さんよんでね!

食べるもので 体ができる



さく / 秋川 実 (株式会社秋川牧園 代表取締役会長)

え / 西本 葉子 (食育指導士)

あたたかい春の日
ももこさんの
お腹の中に
赤ちゃんが
いることが
わかりました。



千太郎さん

ももこさん

お腹の赤ちゃんは
お母さんが食べた物の
栄養をもらって
大きくなります。
二人は栄養について
勉強しました。



栄養の4つのはたらき



食べ物の種類は何千とあるけれど、栄養素の働きは主にこの4つにまとめられ役割を分担しています。

体をつくるのか
たんぱく質の仕事

お母さんのお腹の中では

赤ちゃんの細胞が

とんとん

つづられています。

たった1つの
細胞の
受精卵

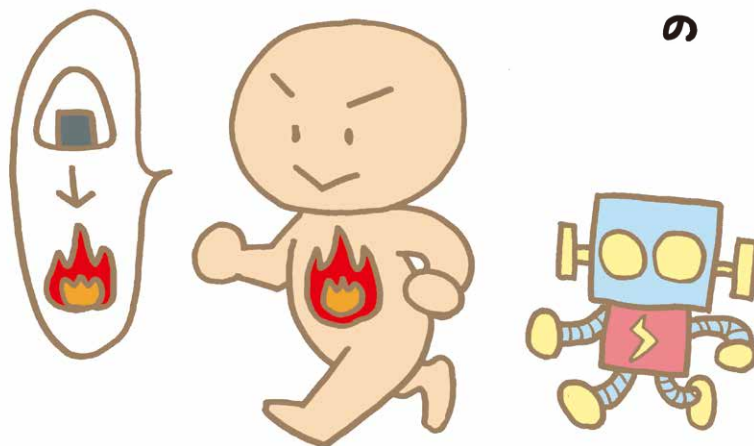
60兆個の
細胞になる

生涯
細胞は
再生を
くり返す

いくつになっても
必要なんじや

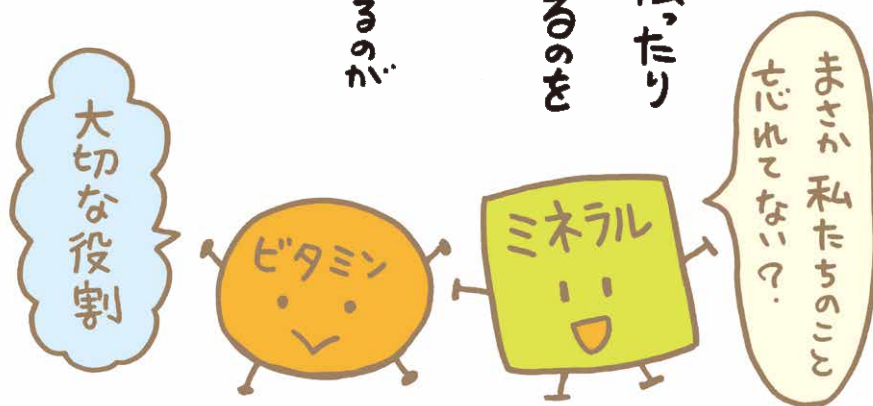
たんぱく質の一日の必要量は体重 $\times 0.001g$ 。
大人なら体重 $50kg \sim 80kg$ でたんぱく質 $50g \sim 80g$ が必要となります。
その内、動物性たんぱく質は、少なくとも半分以上が必要です。

体が温かい
これも
カロリーの
はたらき



カロリーとはエネルギーの単位のこと、熱量ともいいます。
ロボットは電気で動きますが、人間は食べ物をエネルギーにかえて、体を動かしています。

食べたものが
体になるのを手伝ったり
エネルギーにかわるのを
たすけたり
骨組みもつづけているのが
ビタミン
ミネラル
です。

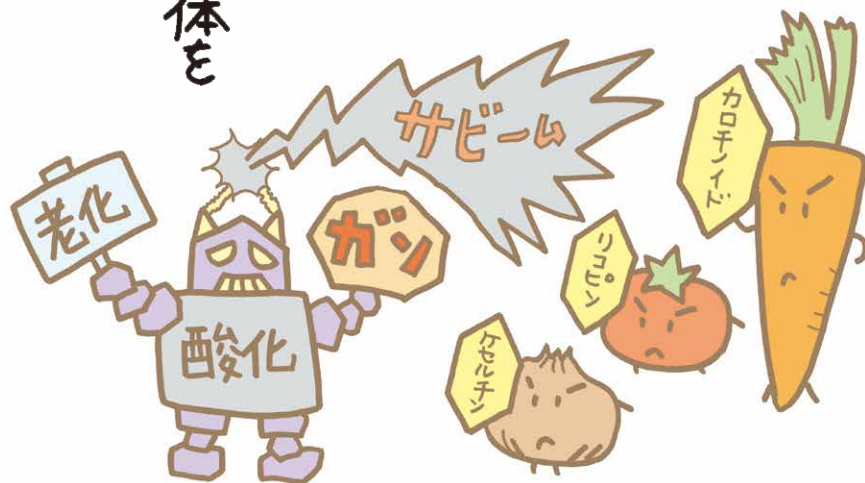


微量ながらも成長や生命の維持に欠かせないのがビタミン・ミネラル。

体の中で様々な代謝に大切な働きをします。

私たちは、そのほとんどを体内でつくることができないので、これらを主にお野菜からいただいています。旬のものや、堆肥で作った有機栽培の野菜は、ビタミン、ミネラルも豊富、しかも抗酸化機能も高くて、とてもうれしいものです。

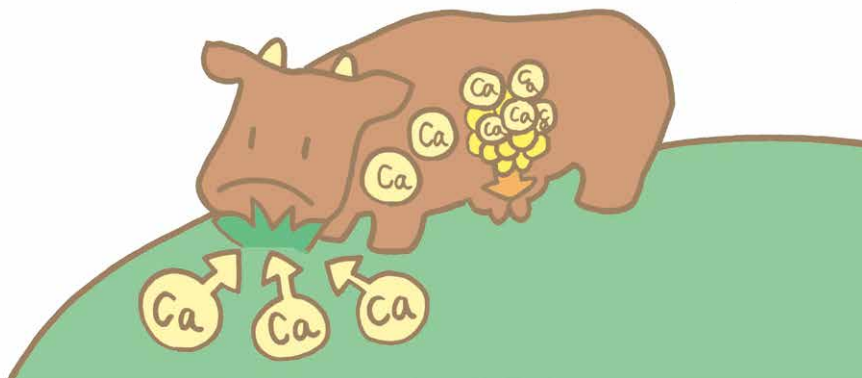
お野菜の
もう一つの
大きな働き
わたしたちの体を
酸化から
守ります。



鉄がさびるように、酸化が原因で私達の細胞は老化し、ガンなどの生活習慣病の危険が高まります。野菜や果物には抗酸化機能があり、食べることで人間がさびるのを防いでくれます。

- リコピン (トマト、スイカ)
- アントシアニン (ブルーベリー)
- カテキン (緑茶、紅茶)
- カロチノイド (ニンジン、カボチャ)
- クロロフィル (ホウレン草等)
- ケセルチン (たまねぎ等)

草に
カルシウムが
あるといっても
わたしたちは
草も食べることは
できません。



牛は丈夫な4つの胃袋で、一日に40kgもの牧草を食べます。
そして、牧草のカルシウムを牛乳を通して私たちに与えてくれます。
1日に必要なカルシウム量は600mg。
牛乳わずか200ccで必要量の1/3以上のカルシウム220mgが簡単にとれるのです！

牛乳なら

かんたん

カルシウムを

たくさん

とれます。

牛さん
ありがとう



牛乳は子どもはもちろん、子育てが落ち着いた熟年に向けての女性の方！
骨粗しょう症の決め手となります。

安心・安全で
美味しい牛乳の
ポイント

- ビンが最高の容器！（牛乳本来の味を守ってくれます）
- ゆっくり温めて低温で殺菌（吸収の良い状態でおいしさを引き出します）
- 牛が健康！（エサが良く、しっかり運動している）

野菜には
一番おいしくて
栄養が
豊富な季節
旬
があります。



季節外れの冬のトマトは、ビニールハウスで重油を焚いて育てられます。
しかし、日光も不十分で、旬のものに比べると味も栄養も落ちます。

育て方でも
野菜の栄養は
ちがいます。



有機栽培の畑では
1gの土の中に
1億の命が
つまっています！

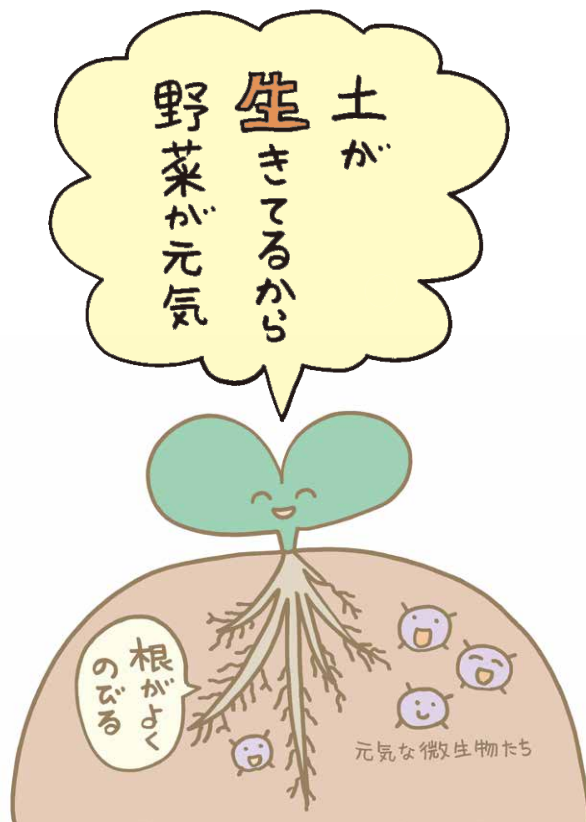


有機野菜

命をつくる



有機農業の先覚者、医師・梁瀬先生は、山林を見て悟られました。
山の落ち葉はやがて腐植土になり、良い香りがします。
これが理想の堆肥で、「土にして土に返す」という名言を残されました。



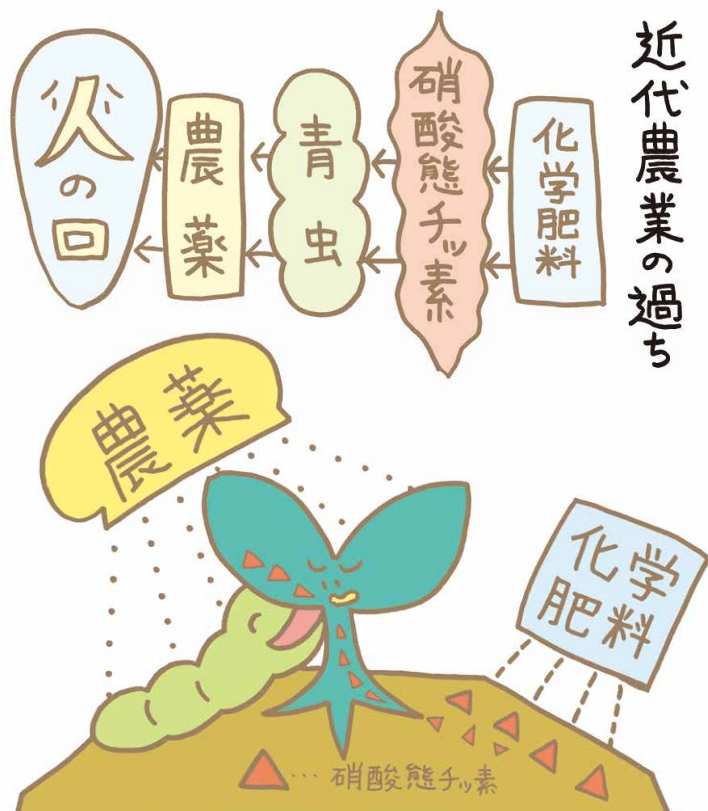
自然のあるべき循環は、微生物が堆肥をエサにして育ち、その微生物の分泌物などが野菜の栄養となります。

このように、微生物の役割はとても大きいのです。

便利さに 溺れた 化学肥料



50年くらい前から、近代農業の中で化学肥料がたくさん使われるようになりました。化学肥料で栽培すると、見かけの収穫量は多くなりますが、食の安心安全では大きな問題が見えてきました。



化学肥料を使うと、野菜の中に硝酸態チッ素という毒性の強い化学物質ができます。
人間には毒でも、青虫はこの硝酸態チッ素が大好物です。
神様は人と虫が食べ物の取り合いにならないようにして下さったのでしょう。

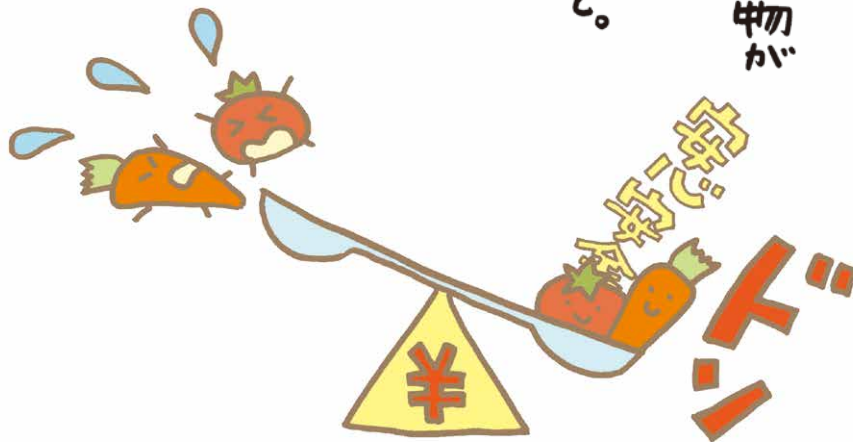
～食べ物の棲み分け～

安心安全な食べ物
が
少し高いのは
やむをえないこと。

でも

考え方一つで

だれでも食べる
ことができます。



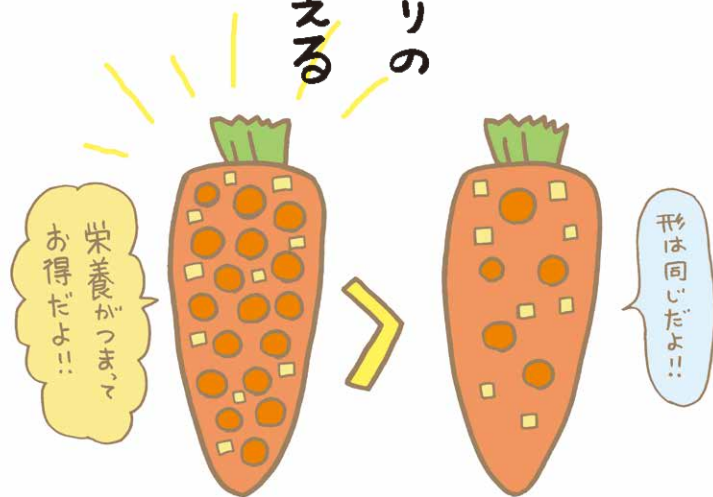
農薬・除草剤・化学肥料を使わない有機野菜は収穫量が少なく、手間もかかります。
家畜も、薬を使わず安心安全な飼料で育てることは、どうしてもコストがかかります。
でも、やっぱり安心安全が一番です。
ぜひ消費者にできる工夫や努力で、上手に食べ続けましょう！

まず
何にお金を
払っているのか
考える



栄養を考えて上手に選べば、普通の食費で安心安全な食べ物を誰もが食べることができます。

栄養当たりの 値段で考える



ニンジン1本の値段だけ比べてみると、安いお野菜の方がお買い得に見えるかもしれませんが、私たちは野菜という形を食べているのではなく、野菜の中のビタミン・ミネラルを食べているのです。

健康のために必要な食費は？



食費の中で一番お金がかかるのが、動物性たんぱく質。動物性たんぱく質の選び方で、食費の勝負が決まります。

お肉が高いのは
その命を頂いているから

お値段のちがいは **命の長さ**
お肉になるまでの

動物	命の長さ
牛	24ヶ月
豚	5ヶ月
鶏	2ヶ月
卵	1日

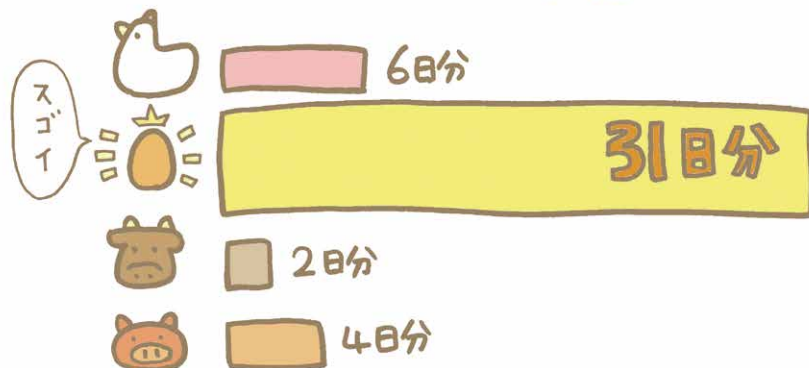
どれが
ホットに
お徳用?

動物性タンパク質 **お肉** を
買い比べてみよう!

私たちは健康であるためには
1日に約33gの動物性タンパク質が
必要です。



¥1000 でどれだけ **タンパク質** を買えるの?





卵は、21日間、温めるだけでヒヨコの命が生まれます。

命を生む栄養の全てが、卵の中にはあるのです。

卵のコレステロールを心配していたのは昔の話。

しっかり食べましょう。

また鶏肉は不飽和脂肪酸が多く、血液サラサラ効果があります。



食^べもの半分

食の安全

食^べ方半分

まちがった食^べ方

生活習慣病（メタボ…）



野生動物は、本能で欲しいものを食べることで、安全に必要な栄養を得ることができます。しかし、人は文明の中で本能を失い、今や「欲しいものを欲しいだけ食べる」のでは、私たちの健康は守れません。

自分の家族は
自分で守る



人の知恵・科学技術は大切です。

でも、自然の中で生かされている人類はもっと謙虚さを持つべきでしょう。

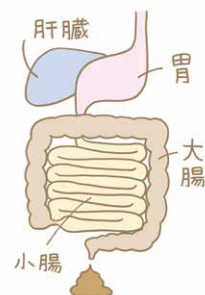
地球が誕生した46億年の歴史から比べると、人間の有機化学の歴史はたったの100年。

敵うわけがないのです。

食物繊維は ガン^ガを 防ぐ



食物繊維は腸のぜんどう運動を助けます。
今、多いのが大腸ガン！ガンがもし腸から肝臓に転移すると、
あっという間に全身に広がります。
腸から健康！毎日しっかりお野菜を食べましょう！





栄養は食べ物でとるのが自然で、体も喜びます。

サプリメントは、外食が続いたり、忙しくて食事がきちんととれない時に、よく考えて最小限度にしましょう。

なるべく
自宅で
献立を
しよう



自炊の
ココがイイ!

- 自分の考えで安心安全な食材を選ぶ！
- 栄養と食費を考えて、経済的で健康な食事が楽しめる！
- 食べ残しが無いよう調整できて、ムダを出さない！

千太郎さんは
食の安心安全について
考えました。
自分で作るのが
一番安心!!
そうして自分で畑を
作りましたが
ぜんぶの食べものを
作ることはできません。



お野菜は

少しは作れても

鶏や卵

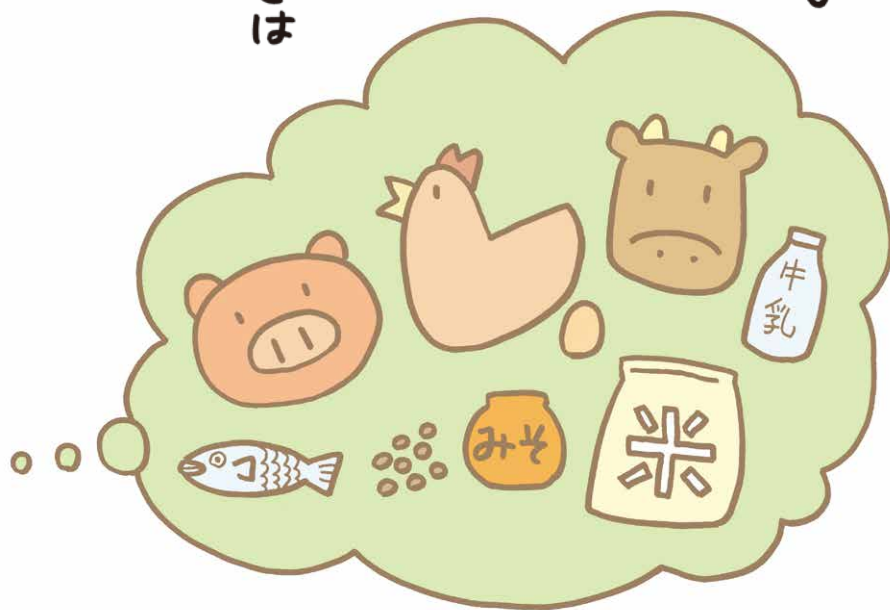
牛や牛乳

豚や魚…

すべてを

自分で作ることは

できません。



いろんな曲辰家の方に
お願いに回りましたが
千太郎さんのためだけに
作ることはできないと
ことわられました。
農家の方も
生活していくためには
作ったものを買ってくださる
たくさんの方が必要なのです。



それでも

千太郎さんは

あきらめません

でした。

きっとどこかに

安心安全なものを

作っている人たちが

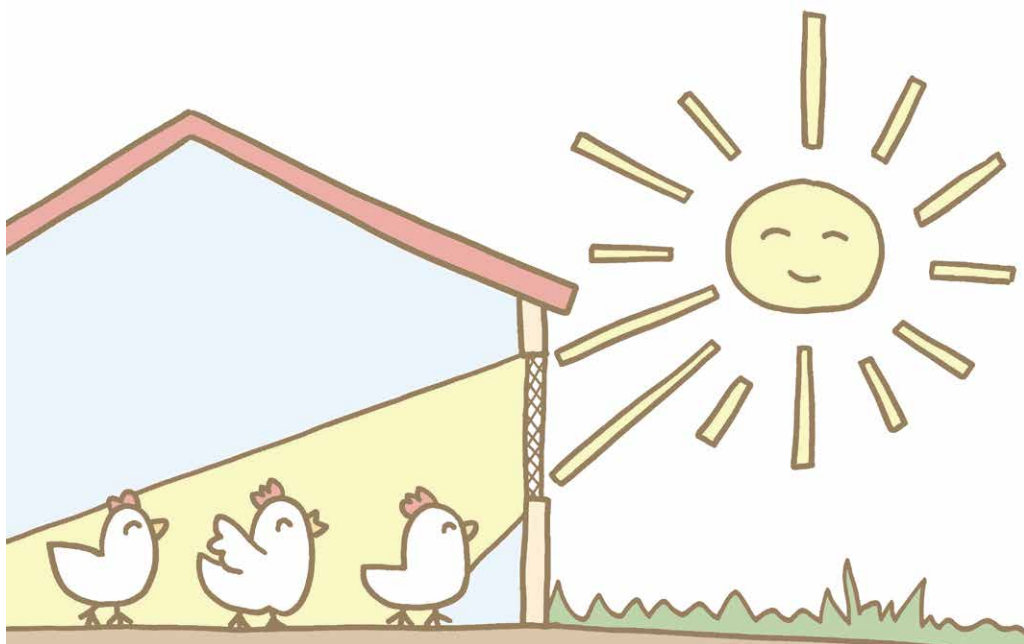
いるはずですよ。



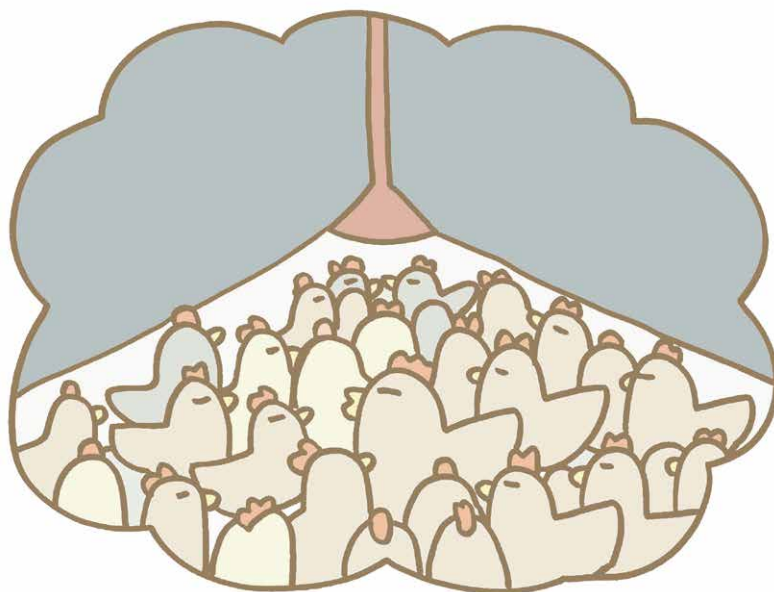
さがして
さがして
やっと一つの牧園を
みつけました。
千太郎さんはそこで
養鶏農家の
春川さんと
出会いました。



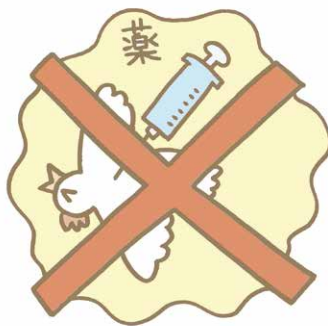
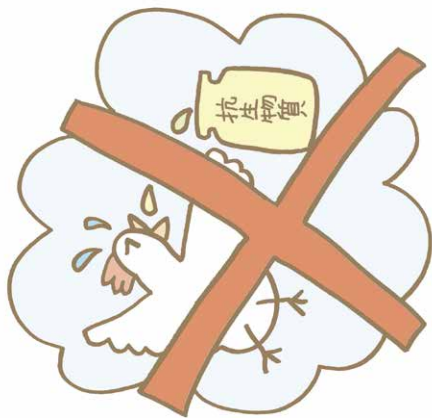
春川さんの
鶏舎は
広々として
鶏たちは
太陽をあびて
元気いっぱいです。



千太郎さんが
これまで見てきた
鶏舎は
暗くて狭くて
たくさん鶏たちが
ギュウギュウづめ
でした。



「安心して毎日
食べられるように、
私たちは
薬を使わないで
鶏を育てようと
決めたんです。」



家畜に抗生物質をたくさん使うと、薬が効かない耐性菌ができ、その卵やお肉を食べた私たちが病気になって病院に駆け込んでも、薬が効かないという心配があります。

千太郎さんは
鶏に
愛情いっぱい
春川さんが
大好きに
なりました。



安心安全な飼料①

PHFコーン（ポストハーベストフリー・コーン）

ポストハーベスト無農薬のトウモロコシ。ポストハーベスト農薬とは、輸入農作物について保管中の虫食いを防ぐために、収穫した後に混ぜる農薬。

保管中の農薬は残留度が高く、とても危険です。

その牧園には
みずみずしい野菜
飼料の原料から
安心安全を組み立て
大切に育てられた
牛さん豚さん鶏さん
おいしい牛乳や卵が
ありました。



安心安全な飼料②

NON-GMO

遺伝子組み換えをしていない作物のこと。

遺伝子組み換えで虫が食べたら死んでしまうトウモロコシ。実はカビ毒の遺伝子がトウモロコシに打ち込まれています。果たして人間に安全と言えるのでしょうか？

千太郎さんは
ここの食べ物
をももさんと
お腹の赤ちゃんに
食べてほしいと
思いました。



生体濃縮を未然に防ぐ

人間が乱用した化学物質には、地球上で分解されることがない恐ろしい農薬もあります。それを一度使用すると、半永久的に農地から消えず、その作物を食べた家畜の中に濃縮し、さらに人体に濃縮していきます。

千太郎さんは
うちに帰そ
ももこさんに
話しました。



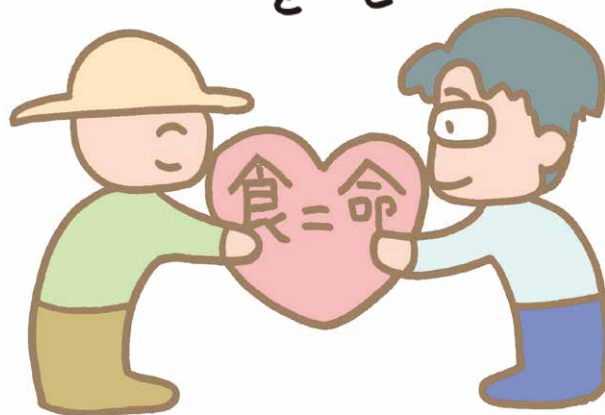
欲しい時に
欲しだけ買うのでは
食の安心安全は得られない。



食の安心安全を得るためには、自由販売の店舗ではロスが多く、その分、価格が高くなるので成り立ちません。生産者と消費者が食のコミュニティーに参加する！

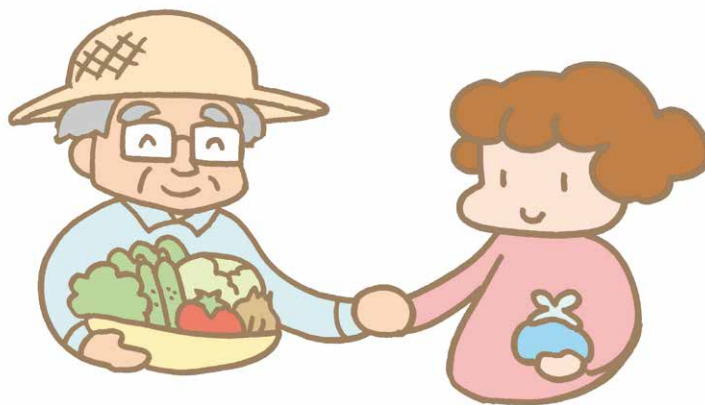
そして消費者が毎週食べ続けることで計画生産につながり、「安心安全な食べ物を誰もが食べられる価格」にすることができるようのです。

自分たちの食を
託するところを
決める



安心安全な食べ物を守るためには、1人の生産者に対して多数の消費者が必要です。
同じ願いを持つ消費者と生産者がつながり、コミュニティーを持つことで、あなたの食の
安心安全を守ることができます。

だから 会員制宅配



私たちにもできる
「続ける」
という約束

- *家族の健康を育む安心安全な食べ物を食べられる！
- *食べ方・栄養など、その知識を教えてくれる！「生活提案」が大切!!
- *1人ではできないことが実現できる！

それが私たちの新しいコミュニティー

自分の畑
自分の牧場が
そこにある



生産者と消費者が信頼でつながった食のコミュニティー。
生産者が直接加工し、直接お届けする！飼料や飼い方も分かる！いつでもそこに行くことができる！だから安心！だから安全！そして何より美味しいのです。

続けることが
力になる



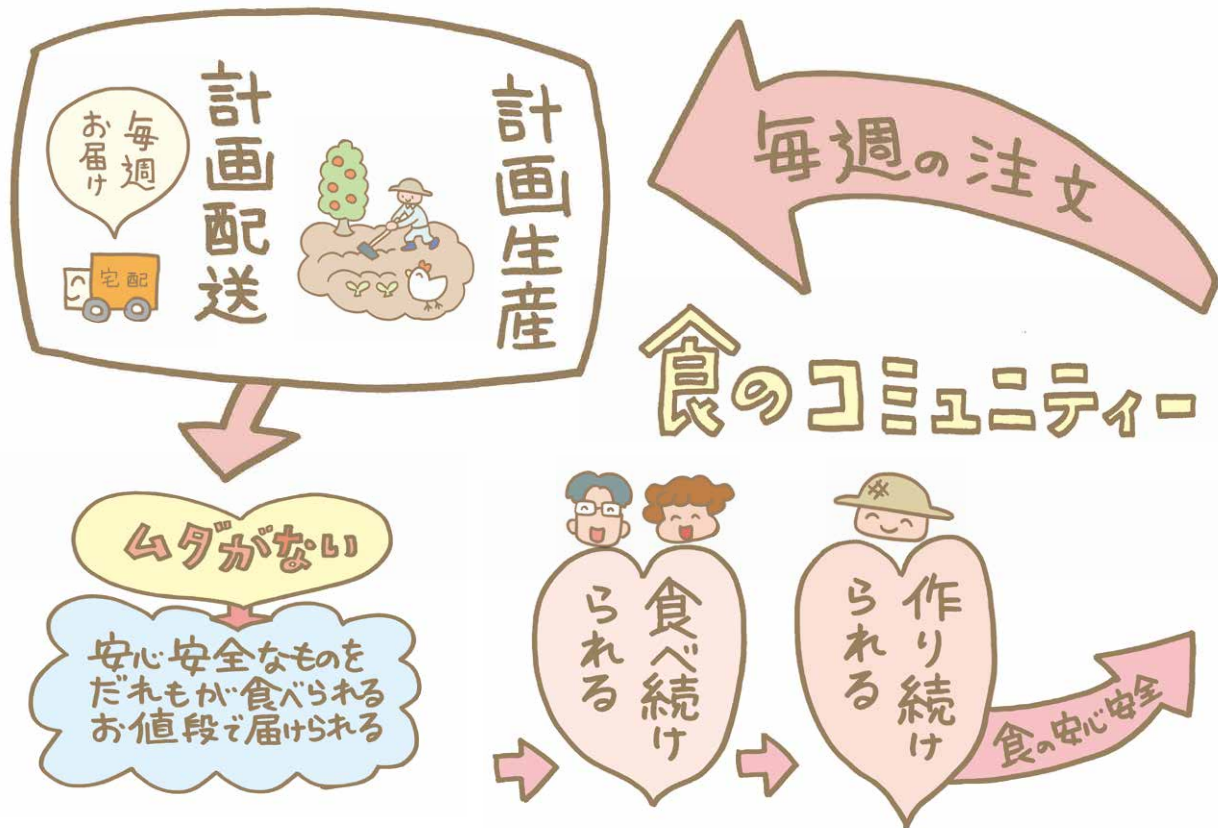
毎週の注文がきちんと続いていくことで、生産者は計画的に作っていくことができます。ムダがなくなった分は、安心安全な食べ物を誰もが食べられるお値段になるよう活用されます。

食の安心安全は
一人の力では
できないのです。



ここに決めた！

食の安心安全は、1人だけで出来ることはありません。
自分の信ずる食のコミュニティーに参加し、定期的に継続して食べることで食の安心安全を得ることができます。



安心安全な食べものを作るには、どうしてもコストがかかります。
安心安全な食べものを作り続けてもらうためには多数の消費者が必要です。
消費者が食べ続ける事で、生産者は作り続けることができ、そして安心安全な食べものを誰もが食べられる価格でお届けすることが出来るのです。

秋風がじ地よくふくころ
ももこさんのお腹も
いよいよ大きくなりました。

「そろそろかしら？」

とうおさをした夜に
陣痛はおとずれました。



「ぶじに生まれて
くれるかな...」。

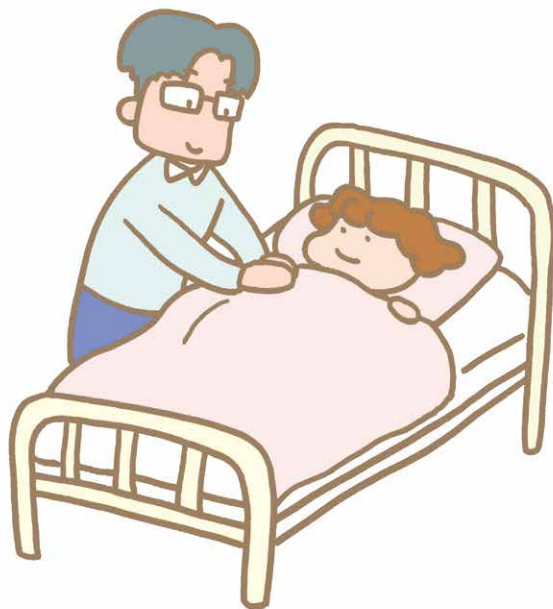
「大丈夫。」

できることは

やってきたんだから

安心して赤ちゃんを

むかえよう。」



おぎゃー

産声とともに

ももこさんは痛みもとんで

喜びで胸がいっぱいに

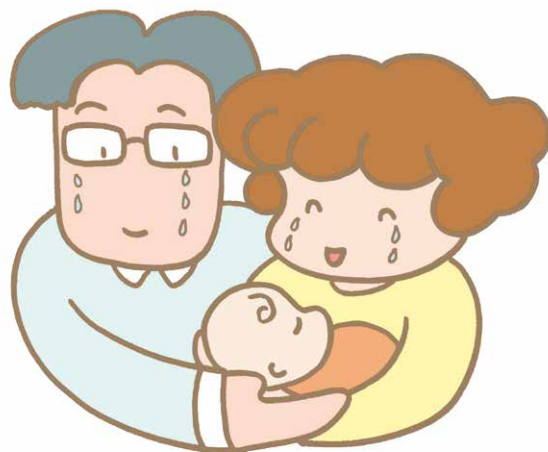
なりました。

ありがとう

生きているって

なんてま系晴らしい

ことなのでしょう。



命は毎日の食事で
日々つくられています。

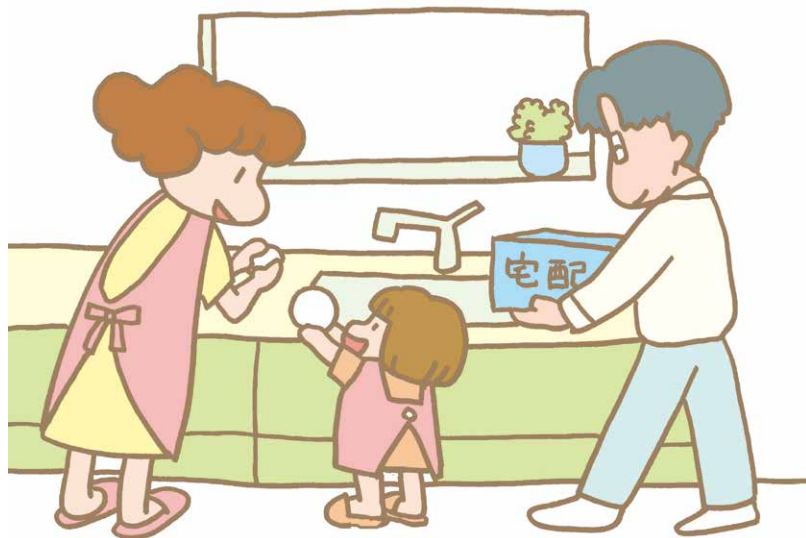
安心安全で

おいしい食卓

つづけることで

つづいていく

大切な毎日。



さあ 今度も
感謝をこめて
いただきます





さく：秋 川 実

健康でありたいと願わない人はいないでしょう。

しかし、健康であるために、どのような食べ物を、どのように選び、どれだけを食べるのがよいのか・・・残念ながら、多くの人々が、まだ、疎いのがその実情です。

今、テレビ番組等でも食べ物について取り上げられることが多くなりましたが、それも、なかなか身につかない人が多いようです。

私は、農業を始めてから約70年、食の安心、安全、そして健康のための食べ方を追求して、今の秋川牧園を創業して、40年以上を体験しました。

健康と食べ物、健康と食べ方には、地球に命が誕生してからの38億年の摂理があります。その摂理が理解された時、食と健康のことが、体の中にスッと入るのです。

誰もが分かりやすく納得できて、その喜びをみんなに伝えたいくなる・・・そんな絵本ができた・・・と思って取り組みました。

親しみやすい挿絵と物語からは、西本葉子さんの健康に対する楽しさと、真心が伝わってきます。

安全な食べ物のお値段は、少しは高くなりますが、栄養当たりの値段を考えて工夫することで、誰もが食べられるものになるのです。

食べ物と健康の喜びが、多くの皆さんに伝わることを楽しみにしています。

2012年3月

<プロフィール>

1932年生まれ。幼少の時、父 房太郎の経営する中国の秋川農園に育つ。

小学6年生から農業に従事し、戦後の日本で苦学の中、農業の有り方を追求した。

1972年、食の安心安全を目指し、一人の生産者としてはじめ、現、秋川牧園を創業。

現在は、(株)秋川牧園の代表取締役会長。

2012年3月31日発行

監 修 秋川 実

発行人 小松 義彦

発行所 東洋館書出版株式会社 西部本社

〒747-0849 山口県防府市仁井井一丁目21-55

TEL.0835-25-1528 FAX.0835-26-2154

イラスト 西本 葉子



え：うきー ☆ にしもとようこ

みなさん こんにちは！ うきーです。

私たちの体は、食べ物でできています。

そして 子どもたちは、ごはんといっしょに愛情を食べています。

食べることを大切に笑顔の食卓を作る。

これが私の食育のテーマです。

<プロフィール>

食育指導士 食生活アドバイザー 2児の母

2009年10月「やまぐち食育くらぶ」を足立。

代表を務める。

年2回(6月・12月) 食育情報誌を編集、2万部を発行し、山口市・防府市・宇部市の幼稚園・保育園に無料配布を実施。

食育指導士として山口県内で講演活動を行う。

編集制作 株式会社秋川牧園 大村印刷株式会社

印刷・製本 大村印刷株式会社

Printed in Japan

定価は裏表紙に表示してあります。

本書の無断転写(コピー)は、著作権法上の例外を除き、著作権侵害となります。

ISBN 978-4-88598-022-0



9784885980220

ISBN978-4-88598-022-0
C0761 ¥1000E



1920761010003

定価： 本体 1000円 + 税

東洋図書出版株式会社

