

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
お母さんが食べたものの
栄養をもらって
大きくなります。
ふたりは栄養について
勉強しました。



栄養素の4つのはたらき

主に体を動かす
エネルギーに
なる



体を
つくる

骨や歯や健康な
体づくりを
助ける



代謝を助け
体の調子をととのえる

食べものの種類は何千とあるけれど、栄養素のはたらきは主にこの4つにまとめられ、役割を分担しています。

体をつくるのが

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

どんどん

つくられています。



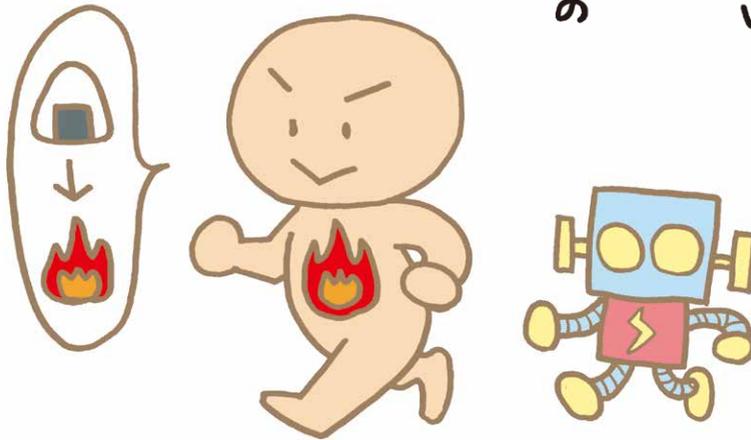
たんぱく質の1日の必要量は体重1kg当たり約1g。
大人なら体重50kg～80kgでたんぱく質約50g～80gが必要となります。
そのうち半分は動物性たんぱく質でとる必要があるといわれます。

体があたたかい。

これも

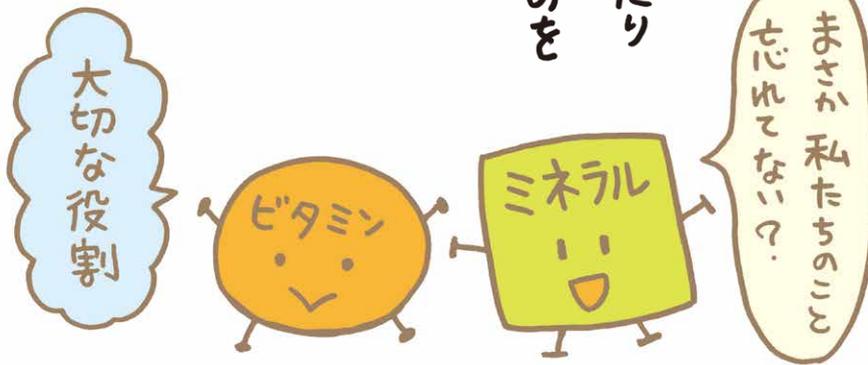
カロリーの

はたらき。



ロボットは電気で動きますが、人間は食べものをエネルギーにかえて、体を動かしています。エネルギーのもとになるのは、主に炭水化物・脂質です。たんぱく質もカロリーを生み出しています。

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
助けたり
骨などの組織を
つくっているのが
ビタミン
ミネラル
です。

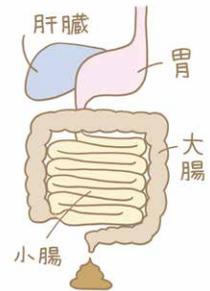


微量ながらも成長や生命の維持に欠かせないのがビタミン・ミネラル。
体の中で行なわれるさまざまな代謝にとって大切なはたらきをします。
私たちは、そのほとんどを体内でつくることができないので、主に野菜からいただいています。旬のものや、有機肥料で栽培された野菜は、ビタミン・ミネラルが豊富。
しかも抗酸化機能も高く、とてもうれしいものです。

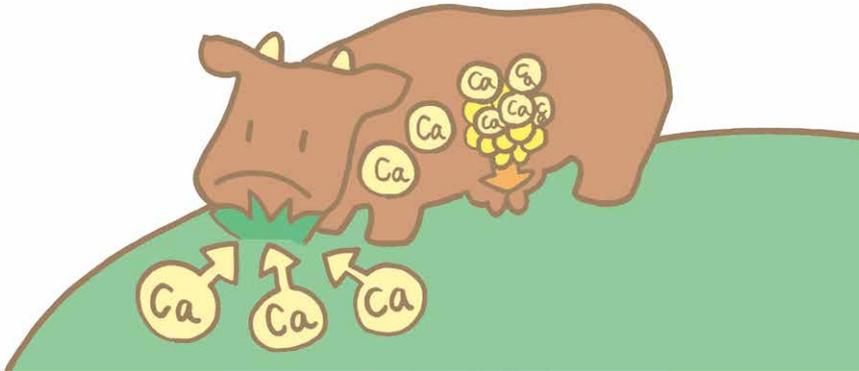
食物繊維は ガンを防ぐ。



食物繊維は腸のぜんどう運動を助けます。
今、日本人に多いのが大腸ガン！ ガンがもし腸から肝臓に
転移すると、放っておけば全身に広がります。
野菜は食物繊維も豊富です。
腸から健康に！ 毎日しっかり野菜を食べましょう！



草に
カルシウムが
あるといっても
私たちは
草を食べることは
できません。



牛は丈夫な4つの胃袋で、1日に40kgもの牧草を食べるそうです。
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。
私たちが1日に必要なカルシウムは約600mg。
牛乳わずか200ccで必要量の1/3以上のカルシウム220mgがかんたんにとれるのです！

牛乳なら
かんたん
にカルシウムを
たくさん
とれます。



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にもおすすめ。骨粗しょう症予防の決め手ともなります。

野菜の
もうひとつの
大きなはたらき
私たちの体を
酸化から
守ります。



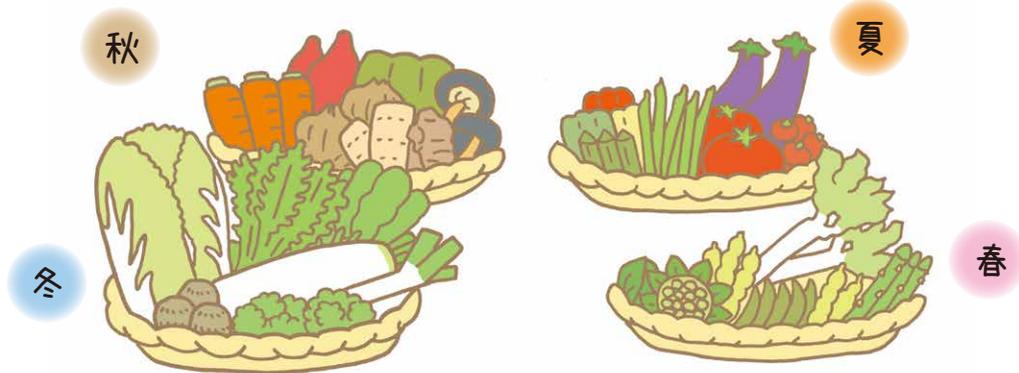
鉄がさびるように酸化が原因で私たちの細胞は老化し、ガンなどの生活習慣病の危険が高まります。野菜や果物に含まれる物質には抗酸化機能があり、人間がさびるのを防いでくれます。

- 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）
- βカロテン（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（タマネギ等）



栄養は食べものでとるのが自然で、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ときに、よく考えて最小限にしましょう。

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。



同じ野菜でも、味いや栄養は1年中同じではありません。
季節はずれの冬のトマトは、ビニールハウスで重油を焚いて育てられます。
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

ちがうと

いわれています。



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！



安心安全な食べものが

少し高いのは

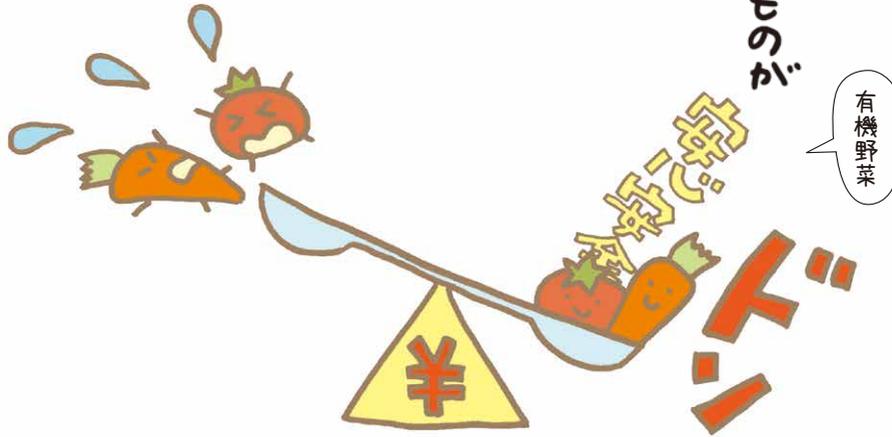
やむをえないこと。

でも

考え方をとつて

だれでも食べる

ことができます。



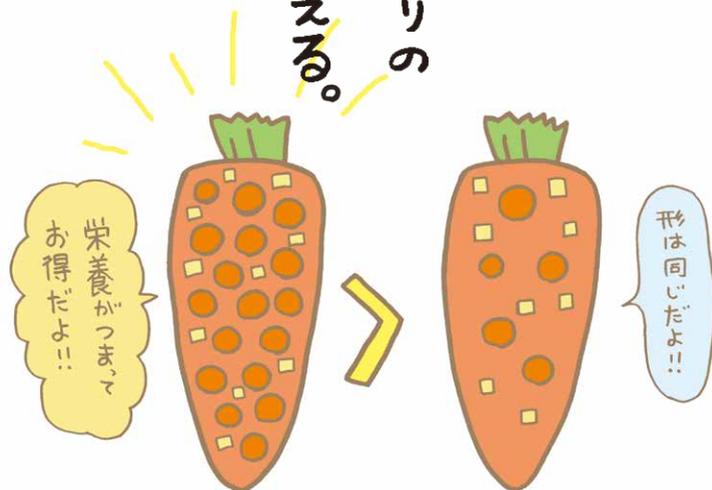
農薬・除草剤・化学肥料を使わない栽培だと収穫量が多くなく、手間もかかります。家畜も、薬を使わず安心安全な飼料で育てるには、どうしてもコストがかかります。食べものを選ぶ（買う）ときのポイントは「値段」ですか？「安心安全」ですか？やっぱり安心安全が一番ですよ。

まず
何にお金を
払っているのか
考える。



もうひとつのポイントは「栄養」です。
私たちは野菜という形を食べているのではなく、野菜の中の栄養を食べているのです。

栄養当たりの
値段で考える。



ニンジン1本の値段だけで比べてみると、安い野菜のほうがお買い得に見えるかもしれませんが、有機質で育った野菜のほうがずっとたくさんの栄養が含まれているといわれています。

健康のために必要な食費は？



秋川牧園の試算による概算

食費の中で一番お金がかかるのが、動物性たんぱく質です。だからその選び方で、食費の勝負が決まります。牛肉も鶏肉も同じ動物性たんぱく質。上手な使い分けて食費をおさえられます。

お肉が高いのは
その命をいただいているから



本当の
おトクは
どっち？



同じ栄養を買うためにどれくらい食費がかかるかで考えてみたらどうでしょう。
安くても栄養が少ししか含まれていなかったら、たくさん買わなければなりません。
安さには理由があるのです。

これが
生活提案
です。



栄養を考えて上手に選ぶことで、食費をあまり増やさずに、安心安全な食べものを食べることができます。

食べものの半分

食の安心安全

食べ方半分

まちがった食べ方

生活習慣病（メタボ…）



野生動物は本能が欲する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。でも、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、健康を守れないのではないのでしょうか。安心安全な食べものを選ぶとともに、食べ方にも工夫がいらします。

なるべく
自宅で
料理しよう。



そのひとつが自炊すること。食べものも食べ方も自分でコントロールできます。

自炊の
ココがイイ!

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

自分の家族は
自分で守る。



健康な生活のためには、安心安全な食べものと十分な栄養が必要です。それは食べものの選び方や食べ方を工夫することで、家計の負担を増やさずに実現できるのです。

よし！！
調べておくれ！！



安心安全な
食べものについて
もっと知りたいわ

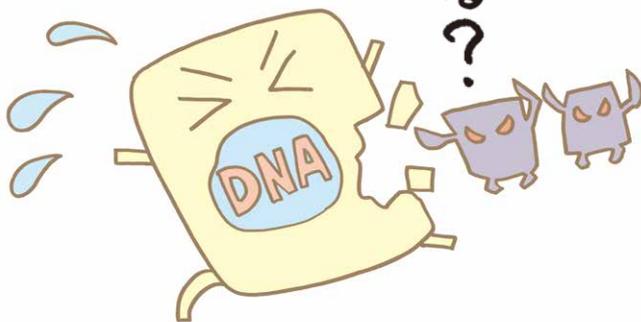
なぜ
ガンでせくなる人は
増えたのでしょうか？



厚生労働省
「平成21年 人口動態統計」より

今やガンで亡くなる方が3人に1人の時代です。ガンは、細胞の中の遺伝子が傷ついて、健康な細胞がガン細胞にかわり、無限に増殖する恐ろしい病気です。

活性酸素は
遺伝子を傷つける？



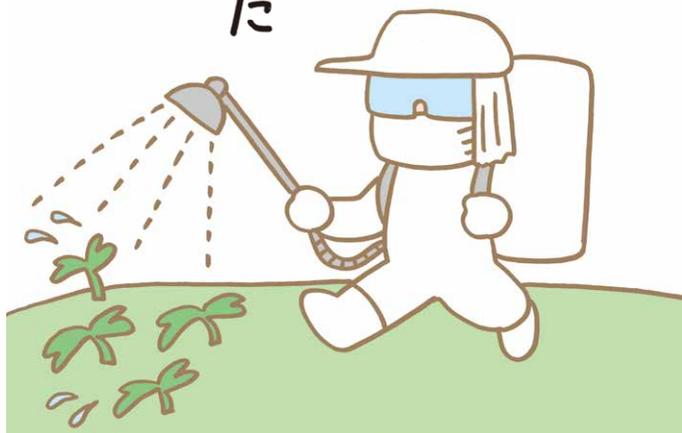
農薬や添加物などの化学物質が体内に入りこんだり、紫外線・放射能などの影響をたくさん受けたらすると、私たちの体の中にある活性酸素というものが増加します。この活性酸素が多くなると細胞を破って中の遺伝子を傷つけ、それがガンにつながるおそれがあります。

便利さに 溺れた 化学肥料



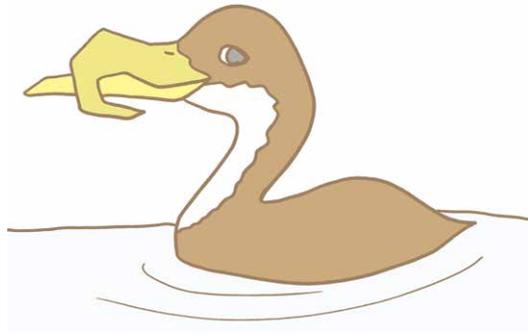
戦後、近代農業の中で化学肥料がたくさん使われるようになりました。
化学肥料で栽培すると、見かけの収穫量は多くなりますが、食の安心安全という面では
大きな問題が見えてきました。

曲農薬に
たよりすぎた
近代農業。



化学肥料の使用が増える中で、農薬の使用量も増えていきました。虫という生きものを殺すのが農薬。同じ生きものなのに、人間だけ大丈夫ということはないのです。減農薬栽培（特別栽培）は、慣行農法（その土地で行なわれている一般的な栽培方法）で使用される農薬の半分以上の使用量におさえ、安全性や環境への負荷をへらす農法です。

曲がった
水鳥のくちばし。



DDTという農薬の殺虫効果を発見して、スイスのミュラー博士はノーベル賞を受賞しましたが、この農薬は後に恐ろしい環境破壊をもたらすことがわかりました。このくちばしが曲がって餌が食べられなくなった奇形の水鳥は、DDT、PCB、ダイオキシンなど有機化合物の生体濃縮の象徴なのです。

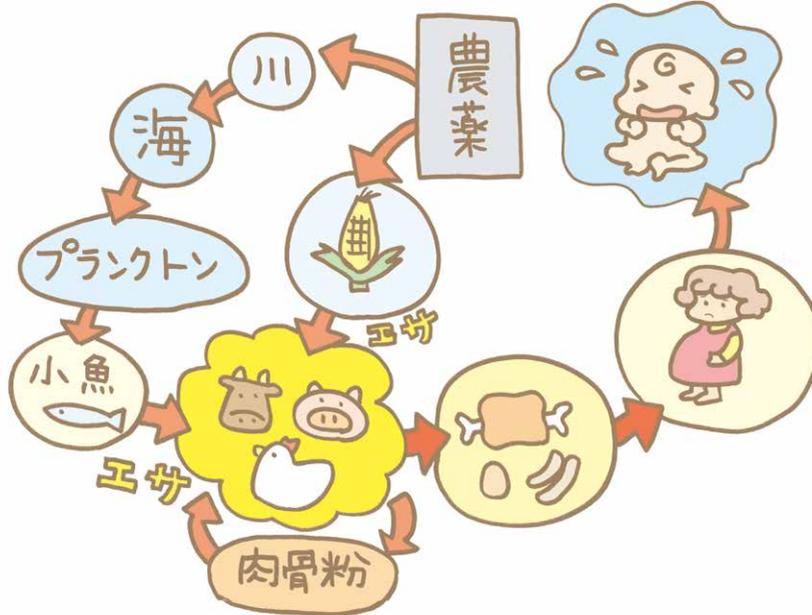
食物連鎖の
最後は人間です。

人がつくった化学物質は
人の体の中では処理できず、
蓄積されていきます。



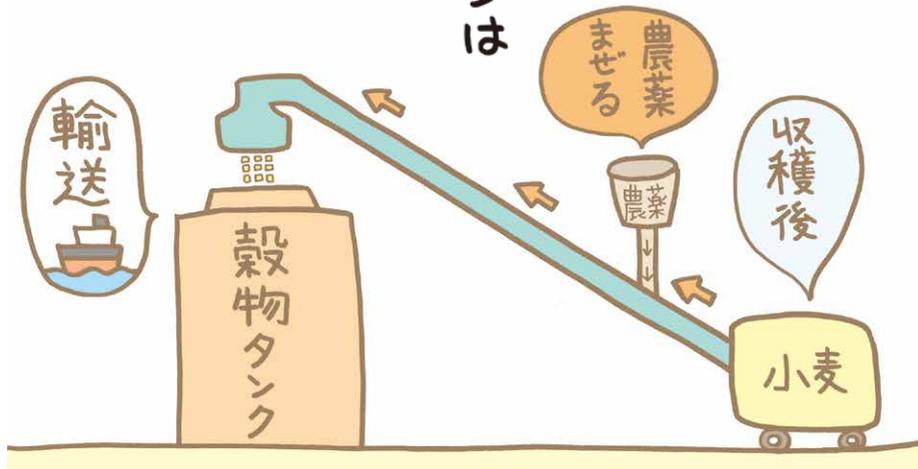
農薬など人間が化学的につくった物質は、いちど農地にまかれると自然に消えることがなく、その土で育てた野菜に入り、それを食べた虫や動物の体にとりこまれる中でどんどん濃くなり、最後には食物連鎖の頂点、つまり私たち人類に濃縮していく。これを生体濃縮といいます。

くり返さない
生体濃縮の悲劇。



自然界で分解されないものほど恐ろしいものではありません。人がつくった毒は、めぐりめぐって人に返ってきます。

あなたのパンは
大丈夫？



外国から船に乗って運ばれてくる小麦やトウモロコシ。輸入穀物は保管中の虫食いなどを防ぐために、収穫後に大量の農薬(殺虫剤)がまぜられます。これを **ポストハーベスト** といいます。収穫後の農薬なので、その多くが食品に残ります。小麦は9割が輸入です。

化学合成された
添加物は
地球の異物。



今の日本人は平均して1日に約60種類もの食品添加物を食べているといわれています。いちど認可された添加物が、後で使用禁止となった例もたくさんあり、認可されていても安全とは言い切れません。

薬が効かない!
なぜ?!



自然の光が入らない窓のない鶏舎での密飼いなど、経済効率優先の家畜のつめこみ飼育が一般化しています。そのため病気が発生しやすく、たくさんの薬剤や抗生物質が使われている現実もあります。その結果、薬が効かない耐性菌ができ、それを食べた人が病気になっても薬が効かないという心配があります。

ダイオキシン どちらが心配？



世界最強といわれた発ガン性物質・ダイオキシンも、空気汚染より食べものからとりこむほうが多いといわれます。たとえ焼却場の近くに住んでいても、食べものの安全に気をつけていたら、健康を守ることができます。反対に、空気のきれいなアルプスの小屋に住んでいたとしても、食べものが汚染されていたら、健康は守られないのです。

環境ホルモンの問題は 人類への警告告です。



環境ホルモンという言葉を知っていますか？ ある化学物質が生物の体の中に入ると、ホルモンの作用を乱して、生殖機能の異常などを引き起こしてしまうことがあります。こうした化学物質をまとめて、環境ホルモンと呼びます。その多くは農薬です。環境ホルモンが川に流れ出ると、魚やカエルのオスがメス化するという、おかしなことが起こりました。こうした問題も、人間にも及んでいると思えてなりません。

はなぜ？ BSEの悲劇



牛は何百万年もの昔、その祖先が誕生して以来、草を食べてきて、肉を食べたことはありませんでした。人間は身勝手に、少しでも早く太らせようと、牛に肉骨粉を食べさせました。そのせいで、牛はおかしくなって死んでしまいました。やがて、その肉を食べた人間も、同じようにおかしくなりました。食べるものは、まちがえてはならないのです。

※BSE=牛海綿状脳症

遺伝子組み換え食品の

危険なワナ。



科学技術はとうとう、遺伝子を自由に組み換えるまでになりました。遺伝子組み換えでできた、虫が食べたら死んでしまうトウモロコシ。このトウモロコシには、虫を殺す毒素を出す遺伝子が組みこまれているのです。人も虫も、同じ生きもの。この殺虫性トウモロコシをエサにした牛や豚を食べても安全なのでしょう。



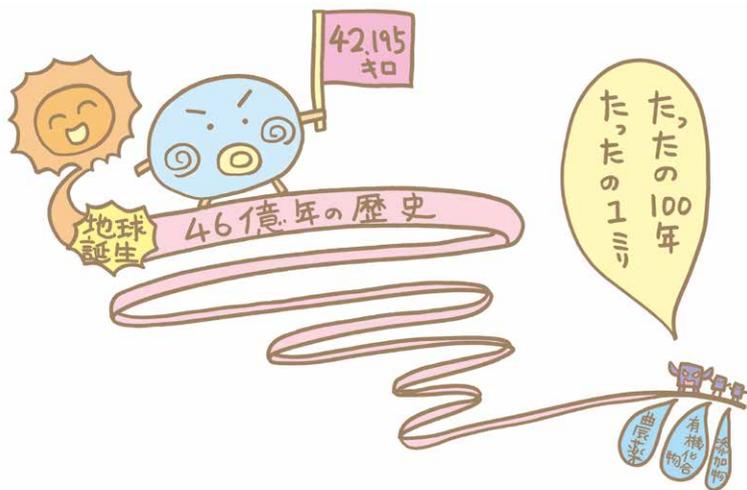
同じ「種」でないと子どもはできない。これは地球46億年の掟です。人間の都合で、この「命の掟」を破るのが遺伝子組み換えです。それは果たして安全なのか、わかっていません。私たちは同じ過ちをくり返しているのではないのでしょうか？

地球の46億年の歴史を

42・195kmにたとえたら

合成化学物質の歴史は

たったの1mmもあります。



地球が誕生してから46億年。人類が生まれて500万～600万年。人が農薬や添加物などの有機化学合成を始めたのは、わずか100年ほど前のこと。「人は刹那の知恵に溺れず、自然に対して謙虚でありたい」ものです。

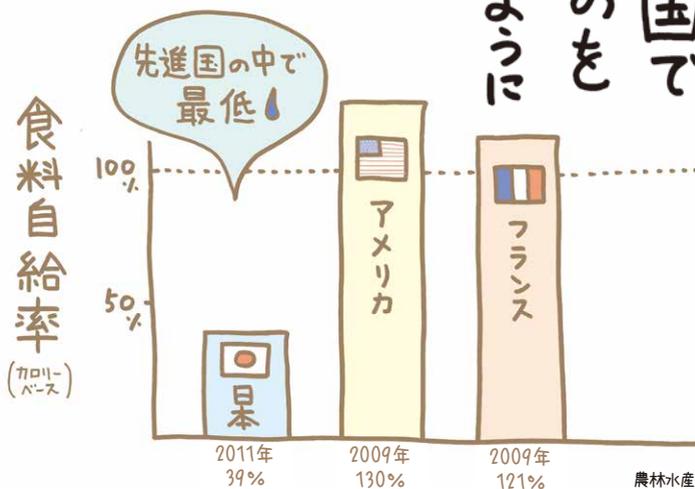
食べものは国産!!

食の信頼は
距離に反比例する。



外国から輸入される食べものに多くの不祥事が続きました。これはだれが食べるのかわからないままつくる、その仕組みに問題があるのです。「食べる人の顔が見える」ことが安心安全の源です。

自分たちの国で
つくったものも
食べられるように
なろう。

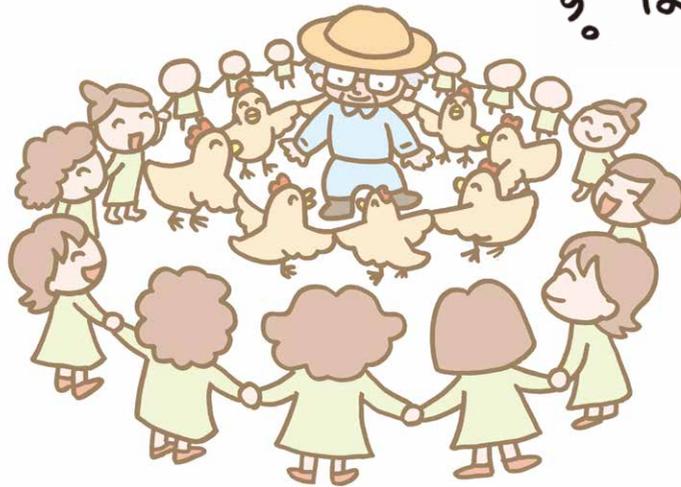


自分たちの国の食べものを自分たちでどれくらいつくっているのか。それをあらわしたのが食料自給率です。アメリカやフランスなどの先進国でも、100%をこえています。日本は、今40%くらいしかありません。日本は先進国の中で最低。安心安全な食べものを守っていかうと思ったら、自分の国、自分の地域でつくるのが一番です。

食の安心安全は

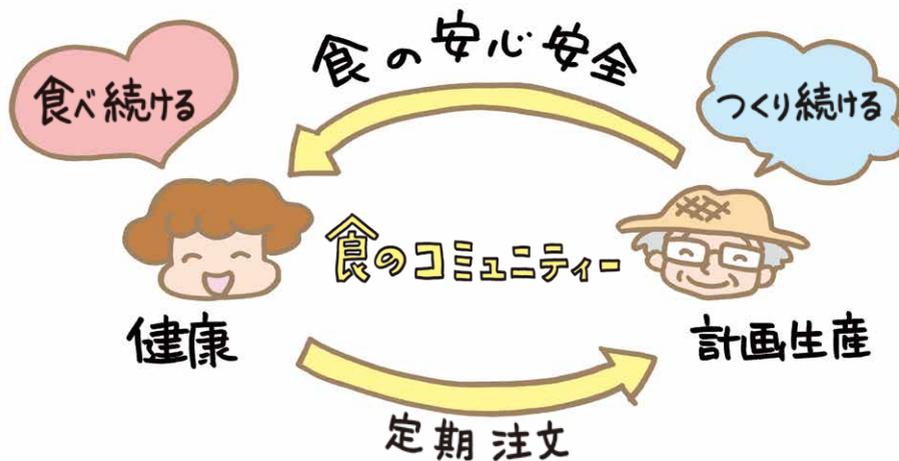
ひとりの力では

できません。



安心安全な食べものを守るためには、ひとりの生産者に対して多数の消費者が必要です。これを可能にするため、同じ願いを持つ消費者と生産者をつなぐ**コミュニティ**がぜひとも必要になってきます。

続けることが
力になる。



安心安全な食べものは、一般のものより手間や時間がかかるため、どうしても高くなってしまいます。そこでまず、**安心安全な食のコミュニティ**に参加し、継続して食べましょう！そのことが計画生産につながり、コストをおさえ、安心安全な食べものを買やすい価格で求められる関係をつくることにつながります。

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。

「そろそろかしらっ？」
とうわさをした夜に
陣痛はおとずれました。



「ぶじに生まれて
くれるかな...」。

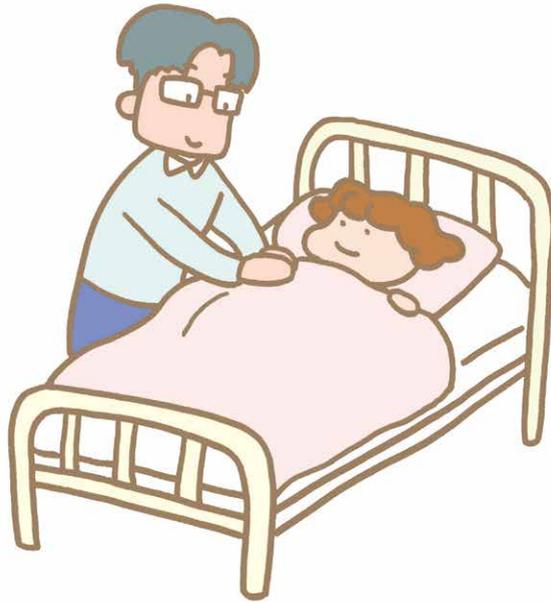
「大丈夫。」

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。」。



おぎんちー

産声とともに

ももこさんは痛みもふっとんで

喜びで胸がいっぱいに

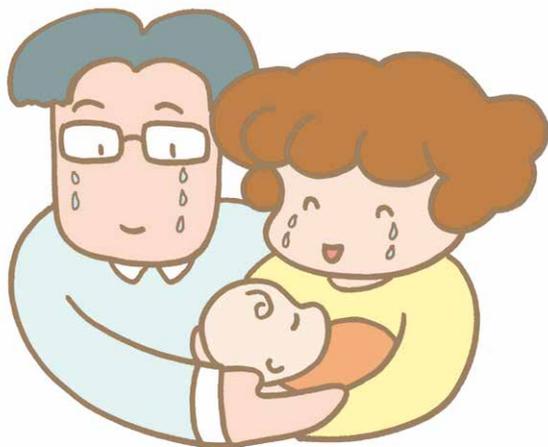
なりました。

ありがとう

生きてくるって

なんてま系晴らしい

ことなのですよ。



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。

続けることで

続いていく

大切な毎日。



さくら
ちゃんです

ありがとう

いただきます

弟も
生まれました





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・そんな絵本ができたなら・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ります。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。

2013年4月30日発行

監修 秋川 実
発行人 小松 義彦
発行所 東洋図書出版株式会社 西部本社
〒747-0849 山口県防府市西仁井令一丁目21-55
TEL.0835-25-1528 FAX.0835-26-2154
イラスト 西本 葉子



え：うき- ☆ にいとようこ

みなさん こんにちは！ うき-です。
毎日のごはんて命はできています。
だから 食べることを大切に。自然を大切に思う。命を大切に。そんな思いが つながって いくことを願っています。さいごまで 読んで 頂き ありがとう ございました。

<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」を発足。
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 978-4-88598-025-1



9784885980251

ISBN978-4-88598-025-1
C0761 ¥500E



1920761005009

定価： 本体 500円 + 税

東洋図書出版株式会社

