

百人一步通信

第14号

2021年(令和3年)
2月



【発行】 今井和夫とともに歩む「百人一步の会」
【代表】 今井和夫(兵庫県市議会議員)
〒671-3211 兵庫県宍粟市千種町岩野辺 1065
☎090-9610-2511 ✉ tamago@imaifarm.jp

～「一人の百歩より百人の一步」の社会を作ろう～

年末の大雪には驚きましたが、やっぱり今年も暖冬ですね。千種でも先日の雪が日陰に少し残るくらいです。(これが出る頃にはすっかりないでしょう。)なにしろ、「大寒」でも雨でしたから。道の駅には早くもフキノトウが並び、また新しい一年の始まりを感じます。

コロナにかからない体を作ろう

医療関係者や行政等におかれては、コロナ対策に大変ご尽力されていますこと、感謝申し上げます。

さて、今回は、また別のコロナ対策として、「コロナにかからない体を作ろう」と提唱されている農学者がおられますので、紹介させていただきます。長崎の吉田俊道先生。

(以下、先生に許可をもらい書かせていただきます。)

この方、もとは県の農業改良普及員でした。農薬の使用方法を農家に説明に回るのが仕事だったのですが、有機農家がその中におられて農薬を使わずにいい野菜を作られているのを見て、自分のやっていることに疑問を持ち、ついにやめて有機農家に転身されました。

健康な野菜は虫が来ない



同時に同じように蒔いた白菜。どちらも無農薬。違うのは土だけ。



はじめは、虫だらけの野菜しかできず、困ったそうですが、ある時、ブロッコリーに虫のつくのとつかないのがあるのに気づき、虫がつくのを食べたら苦かった。虫がつかないのを食べたらとっても美味しかった。

それで、ハッと気がついた。「虫は人が食べたら美味しくない野菜を選んで食べている」と。

その違いは土だ。化学肥料を入れた土は微生物が少ない。でも、草をたい肥にして入れた土は微生物がいっぱい。そんな土でできた野菜には虫がつきにくいと。

皆さん、思われていませんか? 「無農薬野菜は虫食いだ」と。もちろん、ゼロではないですが、でも、本当に美味しい健康な旬の野菜には虫

があまり来ない、とこの先生は言われます。



虫は弱りかけた植物を食べる「分解者」

なぜなら、虫は分解者だからです。つまり、死んだものを分解するのが虫の役目だからです。その一番進んだのがウジ虫。腐ったものにしか寄りません。腐ったものを生ある世界に返すのがウジ虫の役目。つまり「もののけ姫」の『シシ神』であり「風の谷のナウシカ」の『オーム』だと。

アオムシなどはそこまで行かないけど、でも、弱りかけているキャベツにつく。ビタミンC、セルロース、ファイトケミカル等たくさん入った人間には美味しくとても体に良い「健康なキャベツ」は、逆にアオムシは欲しくない、と言うか、消化できないと。

そのことを発見して、とうとう、無農薬で美味しい野菜づくりをほぼ完成されました。ポイントは土です。土の『菌』たち。だから、この方は「菌ちゃん先生」と呼ばれています。

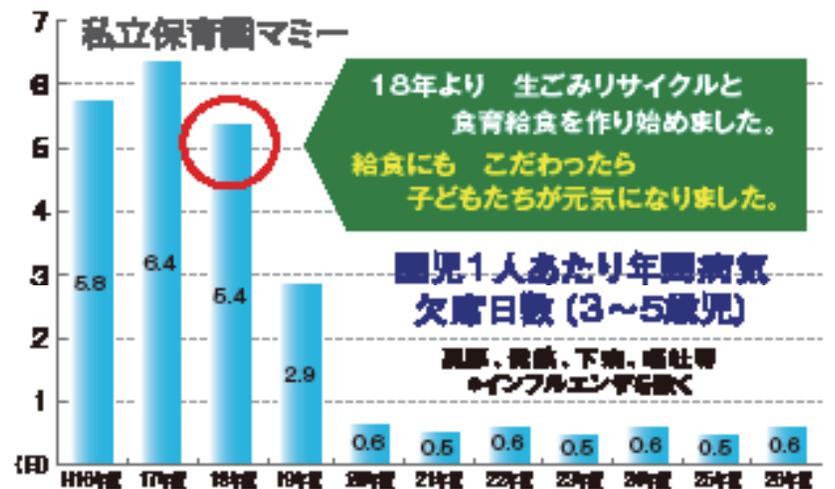
「おなか畑」も土と同じ 腸内には1000兆もの「菌ちゃん」が

そして、人間の腸も土と同じだと。腸には1000兆もの菌たちが住み着いているそうです。それが少なくなったり、偏ったりすれば免疫力が落ちて病気にかかる。いつもいい腸内細菌でいっぱいにしておくと、ウイルスにも負けない、ガンにも他の病気にもかかりにくいと。(もちろん他にも原因(電磁波・ストレス・etc.)はあるでしょうが)いい菌がいっぱいだと、うんちが臭くない。うんちの切れがいい。

医者や科学者たちは、コロナウイルスを殺すことは考えるが(消毒・ワクチン・クスリ)、コロナにかからない体を作ることは考えない。それは「個人差」だと簡単に片付けられてしまう。

でも、虫にも好む野菜と好まない野菜があるように、ウイルスにも好む人と好まない人があるのではないかと。

コロナにかかっても無症状な人。元気な人。たくさんいる。でも、重症になってしまう人もいる。その違いは何だろうか。それは免疫力ではないかと。



病気にならない保育園児

実際、コロナではないですが、この方の指導法で長崎の各地の保育園で10年以上前から、栄養価が高くミネラルたっぷりの菌ちゃん野菜が作られ、それを食べた園児たちは病気にならない、インフルエンザが流行っても一日でパッと直る。そして、味噌やたくあん(ホンモノの発酵食品)も園で作る。腸の中をいい発酵菌でいっぱいにする。すると、まず、体温が上がる。今、低体温の子どもたちが多いそうですが、36.5℃まで上がる。そしたら抵抗力が格段に上がる。その保育園で給食を食べ出した子どもたちは、家の人がインフルエンザになってもその子はかからない。で、夏休みになると、また体温が下がる。(家の食事は、そんなにミネラルや発酵菌が入ってない。これが今の一般の家庭食。)休みが明けるとまた上がる。コロナも同じじゃないかと。

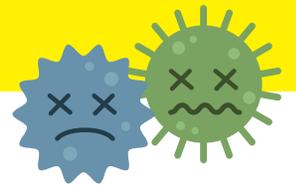
この地球には本来殺していいものなんか何もなかった。何十億年と地球が生きてきた中で、その中で今生き残っている命。みんな何か役割があって生きてきた。うまくバランスを取ってきた。それを人間が「開発」の名のもとに壊してきた。菌を殺した。すると、菌が狂いだした。安定した循環が狂いだした。すると、ますます殺す。・・・この世界には先がないと。





コロナに負けない免疫力づくりの方法

この方の言われるコロナにまけない免疫力づくりの方法は・・・。



①よく噛む

唾液が最初に悪い菌やウイルスをやっつける。

②空腹の時間を作る

空腹時に免疫力が増す。

③良い発酵食品を食べる

基本は味噌と醤油。できるだけコメ・麦・大豆・塩などの原材料だけを長期熟成させたものが良い。

④おなかを冷やさない

昔の子はみんな毛糸のパンツをはいていた。

⑤ミネラル・微量栄養素をしっかり取る。

それには手作り。難しかったら煮干し一日10匹。インスタント食はミネラル不足。



⑥笑うこと

ポイントは、ミネラルをしっかり取り、有用菌を増やすことです。かく言う私も、いつかコロナにかかるかも分かりませんが、しかし、私は、**今からの宍粟市の進むべき道がここにあるのでは**と思います。

関心のある方は、ぜひ、この吉田俊道先生の本やブログ、DVD、講演録など、見てみてください。「菌ちゃん先生」で検索してください。

とりあえずのオススメは、この2冊です。



考え方等 550円



具体的に 660円



読者からメールをいただきました

前号(13号)に対して、メール、手紙、電話等で、ご感想をいただきました。本当に、ありがとうございました。その一つを、抜粋と補足してありますが、紹介させていただきます。

読者 早速ですが、百人一步通信第13号拝読させていただきました。

今回書かれている内容は、一つ一つ正にその通りと得心いたしました。但し、貴殿の市会議員の立場では、書かれている内容に具体的に取り組むには難しいと思います・・・

次に、この4年間の議会を拝見させていただきますと、言葉は、悪いですが、あまりおもしろいものではありませんでした。

その質問の内容は、選良である議員の立場でないと出来ないことなのか・・・政治とは、地味でありながら、ダイナミズムを有しているものでなければならないと思います。その姿に憧れるから選挙に時には、みなさんタダで運動するのだと思います。

私見ですが、宍粟市議会は、最終的には、約5,000人に一人8名程度(山崎4、一宮2、波賀・千種各1)でも充分と考えます。

人数が減ると、少数意見が反映されないとの意見も盛んに言われますが、それは、定員の問題ではなく今の選挙制度に問題があると思います。電子投票を導入すれば、今の現職の議員、特に国会議員は、半分以上面子が変わると思っています。

今井 メール、ありがとうございました。

一般質問の内容については反省しきりです。「国を変えるのは地方から」と言われるように、私の代では、地道に今の現状を有権者・市民がしっかり把握して、**市民全体が「これは変えなければ、変えられるかも」と思うようになることが大事か**と思います。そして、私としては、全国的に地方議員と連帯していく中で、そのような声を全国的に作っていく。せめて、兵庫県内からでもという思いです。

宍粟市北部や山崎の北部周辺地では、ホン

トに先の見えにくい状況だと思います。多くの方は、自分の代でここも終わりだと思われる。

でも、これは間違いなく政治のせいだと私は思います。もちろん、技術は「進歩」しますので、人口は減るかとは思いますが、基本的に地域や農地は維持されていかなければ、国そのものが壊れてしまいます。

逆に言えば、**政治を変えればこの地域も将来的にずっと続いていく、その展望がハッキリ見えるのだ**と思います。そういうことを私は市民の皆さんに、エラそうな言い方ですが、分かっていたきたいと思っています。そして、できれば、もっと若い元気な方が、国政も含めて立ち上がってくれるのを期待します。

でも、本当は、地方議員がもっと国政に関心を持ち、声を上げれば国は変わるのですが。私はそう思います。例えば、「消費税を廃止せよ」と全国の地方議会の半数以上が決議をあげれば、おそらく廃止に向かっていくでしょう。それくらいの力は各地方議会はあるのだと思います。

宍粟市議会のことですが、私の理想は、**旧町・旧村単位、あるいは、今の中学校区単位くらいのエリアで、「地域議会」を持つべきだ**と思っています。

宍粟市は広大です。一番身近な単位自治体としては大き過ぎます。「地域のことは地域で決めて地域で動く」その意識が持てるエリアで、各地域で議会を持ち、本当に自分たちで決めていく。その議員は、基本ボランティアで議会は夜間か休日に開く。

そして、今、市からそのエリア内に出ている各補助金や様々なおカネを、一括交付金としてまとめて渡し、その地域単位で自分たちで使い道を決めていく。(これは、今、市も検討して頂いています)

宍粟市はそんな各地域の連合体であつたらいいのではと思います。**それぞれの地域に、独自の文化と歴史と人の繋がりがあります。それを大事にし、それに根付いた、自分たち**

でなんとかしようという意識が持てること。それがまさしく「第1のダム」だと思います。おカネや建物も大事ですが、「心」が留まらないとダムになりません。

今、各地域にまちづくり協議会のようなものがあり、多くの方がご尽力されています。そこも含めて、とにかく、住民からしっかり選ばれた責任を持った組織にする必要があるかと思っています。(これに関連したことは次の一般質問で取り上げます)

そんな仕組みができれば、市議会議員は今の半数くらいでいいのではと私は思います。

読者 お忙しい中、ご丁寧な返信を賜りありがとうございました。

私も、今井さんの想い考えと、全く同じですが、一つだけ決定的に違うところがございます。今井さんは、地方を諦めていない。私は、諦めているところなんです。先祖代々、この地で暮らしている私が、後者というのは、情けない限りですが。

私は、宍粟市北部の住民です。仰るように政治の所為かも知れません。

昔選挙に携わったことがあります。ある候補者がしみじみ仰ってました。「みんな、選挙が好きや。でも、選挙やなくて政治を好きになってもらわんとアカン！」

今井さんの活動は、そんなみんなに政治を好きになってもらう(勉強する)活動なのかも知れませんね。

これからも、よろしく願いいたします。

お忙しい中、メール、本当にありがとうございました。

私は、「千種が、宍粟(特に北部)がつぶれるときは日本がつぶれるときだ」と思っています。ここだけの問題ではないですし、ここだけ良くなることはあり得ないと思います。

必ず、方法はあります。あきらめずにがんばりましょう。