

堆肥を使う農業＝それがオーガニック・ファーミングです。



これから農業で生計を立てていかれようとしている皆様。この質問に答えられるでしょうか？

なぜ？野菜を食べないといけないの？

野菜を食べる理由とは何でしょうか？

一言でいえば、身心の健康のためではないでしょうか。わたしたちの体は、わたしたちが食べたものでできている。野菜を食べないと、身心の健康が損なわれてしまう。野菜に求められているものは何でしょうか？それは心身の健康に保つための栄養といえるでしょう。

野菜からとれる栄養

ビタミン
ポリフェノール
抗酸化物質

ミネラル

食物センイ

天然酵素

LPS

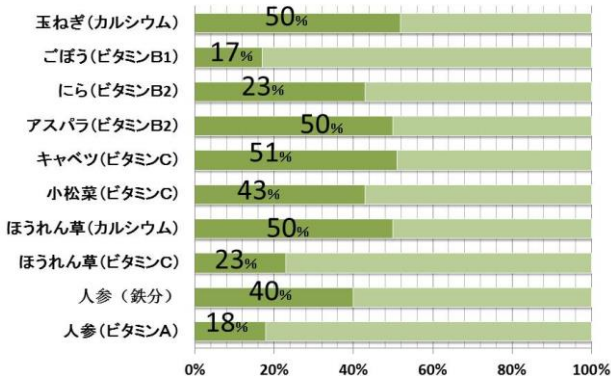
体への効果

- ①新陳代謝を活発にする。
- ②血液・リンパの流れをスムーズにする。
- ③細胞の酸化・老化を防止する。
- ④免疫力を高める。
- ⑤栄養の吸収を高める。
- ⑥不要なものを排泄する。
- ⑦自律神経を整える。

人間の体は自力でビタミンCが作れません。ビタミンCは食べ物から得るしかありません。体温を維持するために必要な鉄、心臓を鼓動させるために必要なカルシウムなどのミネラル。腸内細菌のリズムを整え免疫力を向上させる食物センイ。最先端の研究では、野菜から摂取できる天然酵素が消化を助け、代謝をよくする。根菜の皮を食べることでえられる土壌細菌の殻であるLPSは免疫力を高めるなど。野菜から摂取できる栄養については、これからますます研究が進んでいくと考えられています。そして野菜を食べる理由も多くなることでしょう。

野菜の栄養価の比較

1960年頃を100とした場合の
現在2010年頃との比較



わたしたちの元気の源である野菜。

今、その野菜に異変が起きています。

1960年頃の野菜と、2010年頃の野菜の栄養価を比較した結果。1960年を100とした場合。2010年では多くの野菜でその栄養が半分か、それ以下になっています。この原因については、さまざまなことが言われています。昔と今では品種が違うためとか、旬以外の時期にも栽培されるようになったためとか、しかし、本当のところはどうなのでしょう？注目していただきたいのは、ミネラルの含有量が減っていること。農産物自体がミネラル欠乏を起こしているのです。



野菜の栄養価が下がった、もっとも大きな原因は、化学肥料が普及して、堆肥を使わなくなったからだと考えています。また、堆肥をつくる技術・堆肥を使う技術が衰退したことも大きな原因のひとつと考えています。

有機農業＝オーガニック・ファーミングという言葉をつくった人はイギリス人のアルバート・ハワードです。ハワードはイギリスの農地は痩せているのに、インドの農地はなぜこんなに実り豊かなのか？という疑問を持ち、堆肥を使うことで、連作障害を防ぎ、土壌の消耗や流出を防ぎ、病害虫にも強い畑ができ、持続可能な農業生産が可能だという確信にいたりしました。