

第33回BMW技術全国交流会 開催概要発表

『けっぱれ農業』

～「笑う」「楽しむ」人と技術を繋ぐ未来への「わ」を、今こそ！～

第33回BMW技術全国交流会

『けっぱれ農業』～「笑う」「楽しむ」、人と技術を繋ぐ未来への「わ」を、今こそ！

◎第33回BMW技術全国交流会

実行委員長 豊下勝彦

第33回目となるBMW技術全国交流会を11月12～14日の3日間にわたり、25年ぶりとなる秋田県での開催です。コロナ禍で翻弄された日々を乗り越え、6年ぶりの地方会員産地での開催となりました。そして時期は若干遅れましたが、BMW技術協会設立30周年の記念式典を同時に開催いたします。

この全国交流会の開催に向けて、第33回BMW技術全国交流会実行委員会を5月23日に発足しました。実行委員は、ポーランドグループをはじめ、トキワ養鶏、あいコープみやぎ、みやぎBMW技術協会、パルシステム連合会、パル・ミート、BMW技術協会から10名が集まりました。

振り返れば6年前、2018年9月に日本で豚熱(CSF)が発生し、日本中へ瞬く間に広がりました。日本のみならず、ヨーロッパやアジア各国では、アフリカ豚熱(ASF)が広がり、世界中がその猛威に脅かされました。今では治まってきたとは言え、日本では92例目となる豚熱の発症が今年

の5月に確認され、未だ安心できる状況にはありません。

さらに追い打ちをかけるように、2019年終盤から新型コロナウイルスが世界中に襲いかかりました。約3年に渡ってコロナ禍が続き、私たちの暮らしや生産に大きな影響をもたらしました。そしてコロナ禍からようやく抜け出した後は、ウクライナとロシアによる戦争、インフレと円安が続ぎ、物価の高騰、パレスチナとイスラエルの戦争、そして激しい気象変動と、景気の良い話しは皆無、危うくて厳しい時代の中にあることを実感しています。

このような中、5月の第1回実行委員会では、全国交流会のテーマを決めるために意見交換を行いました。出された意見には、社会情勢をベースに負の要素が多く含まれるキーワードが出されましたが、参加される皆様がこの厳しい時を乗り越えていける元気を持つて帰れるような全国交流会にしようというところで、次世代へ繋ぐ、繋がり、地域循環、楽しい農業、農業は人々の暮らしを支える仕事、拡げる、伝える、継続、「わ」(円・和・循環などの意味を含む)など前向きなキーワードが挙げられました。そしてこれらをまとめ、実行委員会の想いを乗せてきたテーマが、『けっぱれ農業』～「笑

う」「楽しむ」、人と技術を繋ぐ未来への「わ」を、今こそ！です。

『けっぱれ』は秋田の言葉で、スレートに「がんばれ」という意味です。農業が頑張らないと人々の暮らしが成り立たない・・・、そして苦しい時代ですが敢えて、「笑う」「楽しむ」、そしてBMW技術の根幹にある「人と技術」を次世代へ繋いでいく、「わ」には、輪・和・環・我など、人と人、生物多様性、循環型社会、資源循環型農業、平和などの意味を込めています。

このテーマの基に、初日はBMW技術協会設立30周年記念式典を開催します。30年の歴史を振り返り、BMW技術協会顧問の長崎浩氏の講演と、伊藤幸蔵理事長をはじめBMW技術協会常任理事、その他ゲストを迎えて、30周年記念パネルディスカッションを予定しています。

2日目は基調報告を伊藤幸蔵理事長から、基調講演を京都大学教授・奥地拓生先生(BMW技術協会技術顧問)にお願いをしています。奥地先生には、9月に十和田湖周辺での岩石調査をおこなっていただき、秋田地域の岩石、ミネラルと水の特性、そして地球の歴史についてお話しをいただきます。その他にも、ポーランドグループをはじめ、全国の会員の皆

様より事例報告、実験報告をしていただきます。最終日は視察を予定しています。4つのコースに分かれますが、主にポークランドグループの新農場「ブースランド」を見ていただく予定です。豚熱の発生状況や、クマの目撃情報などにより予定を変更する場合がありますが、皆様の協力を得ながら進めていきます。

地球、そして地域の環境や資源に合わせた生産を継続し、持続可能（循環型）な社会を未来へと繋いでいくため、笑顔で楽しく交流の輪を広げ、BMW技術を介した日本全国、そしてアジアの仲間が元気になるような、実のある全国交流会となることを願い、皆様のご参加をお待ち申し上げております。

第33回BMW技術全国交流会・開催案内と参加申込みは、8月上旬に会員及び関係者の皆様に送付いたします。1次締切りは9月2日となっておりますので、早めのお申込みをお願いいたします。

このQRコードよりダウンロードできますので、ご利用ください。

お申込みは例年通り、FAXまたはメールでお願いいたします。



開催案内



◎BMW技術協会と匠集団そらのホームページがリニューアルされました。

BMW技術協会設立30周年事業の一環として、8月1日よりホームページをリニューアルしました。

これまでのホームページからデザインを一新し、「見やすく、わかりやすい」ものに生まれ変わりました。

また、生物活性水BMそらやBM菌体、新BM浄水器など、BMW技術に関連する商品の販売ページもリニューアルされました。是非、生まれ変わったホームページをご覧ください。URLはこれまでと同じです。



リニューアルしたホームページのTOPページ

◆左記QRコードよりご覧ください。



ホームページ



BM-SHOP



インスタグラム



FACEBOOK

◎BMW技術学習会報告

パルシステム東京・江東センターにて、BMW技術学習会が開催されました。

7月23日（火）、東京都江東区のパルシステム東京・江東センターにて、パルシステム東京・いやしのたんぽぽ委員会主催でBMW技術学習会が開催され、9名の参加がありました。講師はBMW技術協会事務局の秋山です。

パルシステム東京・いやしのたんぽぽ委員会は福祉に関する組合員活動をされていますが、福祉だけに留まらず、暮らしや平和、環境などの問題や課題にアプローチし、



パルシステム東京での学習会

学習会や視察会などを行っていることです。

学習会の内容は、パルシステム、パルシステム産直生産者とBMW技術との関わりについてはじまり、BMW技術のB（バクテリア）M（ミネラル）W（ウォーター）についての説明と、BMW技術の畜産・耕種農業での活用事例、暮らしの中での活用事例について説明を行いました。

参加された方からは、「都会に住むと自然そのものについての理解が薄れていくけれど、BMW技術に触れることで自然との繋がり、産直生産者との繋がりを再認識できた」、「とても充実した学習会でした。BMW技術は、都市の消費者からしたら、縁の下の力持ちという存在だなあと実感しました」などの感想をいただきました。

BMW技術協会では、暮らしの中でもBMW技術を活用していただき、自然循環の仕組みやBMW技術を活用する農畜産産者への理解を深めていただくため学習会を開催しています。開催ご希望の方はBMW技術協会までお問い合わせください。

報告：BMW技術協会

事務局 秋山澄晃

◎西日本BMW技術協会 第32期総会・研修会が熊本県南阿蘇村にて開催されました。

7月2日(火)に熊本県南阿蘇村にて西日本BMW技術協会の研修会と第32期総会を開催しました。

現地視察は、南阿蘇村有機肥料生産センターと、センターで製造した堆肥を使っている佐藤春生さんのアスパラガスのハウスを視察しました。

現地視察後は、15時から座学研修会を行ないました。南阿蘇村有機肥料生産センターの藤本公德さんよりセンターの概要説明、そしてBMW技術協会の秋山澄兄事務局長によるBMW技術基礎講座です。研修会後、17時から第32期総会を開催しました。現地視

察は77名、座学研修会は75名、総会は53名と昨年を上回る多くの方が参加されました。

◎現地視察

昨年同様、今回も参加者が多かったことから2グループに分かれ、2台の大型バスで各視察場所へ向かいました。

(1)南阿蘇村有機肥料生産センター
南阿蘇村有機肥料生産センターでは、藤本公德副センター長に説明いただきました。この生物活性水プラントは、5トンのホウロウタンク6基で、原料はセンターで製造した牛糞堆肥の浸み出しです。堆肥は1週間に1回の

頻度で交換されており、約50日間で精製されます。その後、堆肥の原料受け入れから製品化されるまでを順に説明いただきました。堆肥の原料は、村内、そして近隣の市町村の農家の肉牛の敷料、酪農の糞などで、年間の堆肥製造量は約1,200トンです。

このセンターは、堆肥センターに居ることを忘れるくらい臭いがありません。原料の受け入れ直後から生物活性水を使用されており、できあがった堆肥は完熟しており、腐葉土・森の土のような匂いがします。ロータリー攪拌機での発酵エリアでは、実際にロータ

リー攪拌機を動かしてもらい、攪拌しながら生物活性水が噴霧される仕組みも説明いただきました。

(2)佐藤春生さんのアスパラガスのハウス

佐藤さんは脱サラから就農して今年で21年目。昔から南阿蘇村有機肥料生産センターの牛糞堆肥を使われており、使用量は1反あたり約8tです。アスパラガスは一般的に10年くらいで改植(植え替え)をする必要があると言われていますが、佐藤さんは18年も改植していません。むしろ10年くらい経ってからの方が収量が増えてきたそうです。秘訣は、きちんとした管理と、



南阿蘇村有機肥料生産センター
堆肥発酵槽を見学する参加者



南阿蘇村有機肥料生産センター
生物活性水プラントを見学する参加者



佐藤春生さんのハウスで
佐藤さんの説明を聞く参加者



佐藤春生さんのハウス～アスパラガス～



南阿蘇村村長 吉良清一氏



南阿蘇村有機肥料生産センター副センター長 藤本公徳氏



BMW技術協会事務局長 秋山澄兄氏



研修会の様子

南阿蘇村有機肥料生産センターの堆肥をたっぷりと使うことだと参加者へ説明いただきました。

◎座学研修会

現地視察後、南阿蘇村役場に戻り、2階大会議室にて座学研修会を行いました。開催にあたり、南阿蘇村村長の吉良清一氏より来賓のご挨拶をいただきました。

研修会の内容は以下の通りです。

(1) 南阿蘇村有機肥料生産センターの概要

南阿蘇村有機肥料生産センター

副センター長 藤本公徳氏

藤本氏より、センターの概要を説明いただきました。2000年に地域の環境保全型農業を推進する目的として稼働し、今年で24年目、5名で堆肥の製造・販売・管理をされています。

現地視察でも説明がりましたが、改めて原料の生糞の受け入れから完成、できあがった堆肥を袋詰めするまでの製造工程、また、堆肥の販売では、価格や村内の方であれば助成制度もあり、良質な堆肥が安価で購入できる仕組みを説明いただきました。センターの生物活性水プラントは、1日の使用量400Lまで可能なこと、できあがった生物活性水は、村内の方であれば無料で活用できることを説明いただきました。

現場視察でも説明がりましたが、改めて原料の生糞の受け入れから完成、できあがった堆肥を袋詰めするまでの製造工程、また、堆肥の販売では、価格や村内の方であれば助成制度もあり、良質な堆肥が安価で購入できる仕組みを説明いただきました。センターの生物活性水プラントは、1日の使用量400Lまで可能なこと、できあがった生物活性水は、村内の方であれば無料で活用できることを説明いただきました。

(2) BMW技術基礎と活用〜BMW技術を通して自然循環を学ぼう

一般社団法人BMW技術協会

事務局長 秋山澄兄氏

秋山氏より「BMW技術の基礎と活用」を講演いただきました。秋山氏の講演は、参加者が生産者と消費者（生

協の組合員や職員・ワーカーズ）との場合で話す内容が若干異なりますが、今回の研修会は初めて参加する生産者、グリーンコープの組合員・職員・ワーカーズが多く参加していることから、BMW技術の基礎、水の自然循環、生物活性水プラントの仕組みなど基礎的な部分を中心に説明いただきました。農業や畜産関係での活用方法と各地での活用事例、消費者も暮らしの中で活用できる方法など幅広く説明いただきました。

最後のまとめでは、この技術はただ単に使うだけの技術ではなく、生産者と消費者を通して、自然生態系のことや環境のこと、生産技術、生活、地域のことをずっと考えながらできた技術であること。人間は自然生態系の中ではひとつの生き物でしかないという考え方が今後より一層求められる時代になってくるの

最後のまとめでは、この技術はただ単に使うだけの技術ではなく、生産者と消費者を通して、自然生態系のことや環境のこと、生産技術、生活、地域のことをずっと考えながらできた技術であること。人間は自然生態系の中ではひとつの生き物でしかないという考え方が今後より一層求められる時代になってくるの

で、これからもBMW技術を通して皆さんと一緒に考え、交流しながら、地球が継続できるような活動を続けていきたいと今後の展望をお話いただきました。

Q：佐賀県唐津市の養豚生産者のところで作った生物活性水を西日本BMWの生産者が使っていると説明がりましたが、地域の循環から外れてしまうのかなかと思っただので、もう少し説明して欲しい。

A：循環には大きな循環と小さな循環があります。地域で循環（小さな循環）できればよいのですが、色々な条件でできない場合があります。そういった方でも活用し、継続することが大事なので、地域を広げ、九州という大きな括り（大きな循環）の中で循環するようにしています。

◆宮崎利明事務局長：九州の耕種農家中で生物活性水プラントを持っていくところはごく僅かです。生物活性水プラントの維持・管理には費用が掛かります。一方で畜産農家の尿処理水を原料としたプラントでは

日々、生物活性水が生産されるので、それを利用した方が経済的にも合理性があるため、このような循環をしています。

Q：各地の生物活性水が展示されているが、色がバラバラでとても不思議。

A：原料によって異なります。牛糞堆肥の浸み出しであれば黒っぽい色になりますし、豚尿ではもう少し薄い色になります。けれど、どの生物活性水も効果は同じです。

Q：地域によって原料が異なるとお聞きしましたが、各地のプラント毎に特徴などがあるのでしょいか。プラントに使用する岩石は地域のものでしょうか。

A：設置するプラントの規模によって、投入する岩石などの割合は決まっています。岩石が多すぎても

生物活性水が悪くなることはありません。どちらかと言つと使用する生産者がどのように使いたいかによって変わってきます。プラントに使用する岩石は、昔は地域の採石場などから持ってきて生産者や息子さん等が自分達で割って使つたりしていましたが、今は九州のとある採石場から細かく砕石した花崗岩を使用しています。

◎西日本BMW技術協会第32期総会

座学研修会後に西日本BMW技術協会第32期総会を開催しました。司会は農援隊の麻生朗さん、浦克穂会長が議長をして進行了ました。

最初に浦克穂会長からの挨拶がありました。



生物活性水の展示



総会の様子



西日本BMW技術協会
会長 浦克穂氏

・ 昨年を上回るたくさんの方にご出席いただけたことを心から感謝申し上げます。また、南阿蘇村の皆さまには色々ご協力いただき、本日を迎えることができました。本当にありがとうございます。

・ コロナ禍が落ち着きつつありますが、私の周りでもまた感染者が増えていますので、皆さまもご注意ください。

・ 畜産では、鳥インフルエンザ、豚熱が収まらず、落ち着かない状況が続いています。耕種農家のところでは、気候変動による異常気象、資材高騰により経営を圧迫している状況が続いており、皆さま大変苦労されていると思われまます。

・ ただ、悪いことだけを並べても致し方ありません。これだけ生産者、消費者などが集まっているので、色々な情報を共有しながら、皆さんと一緒に頑張っていきたい、西日本BMW技術協会がそのような場になって欲しいと、願っております。

その後、議事に入りました。第一号議案「第31期(2023年度)活動報告」では生物活性水の供給状況、プラント・堆肥場巡回、各地での学習会や行事などの活動報告、会員への情報の提供について、第二号議案「第31期(2023年度)会計報告」を提案しました。続いて第三号議案「監査報告」として、林田監事から監査報告が行われ、拍手で承認されました。

続いて、第四号議案「第32期(2024年度)活動方針」では、プラント巡回をして会員のBMWプラントが適切に管理されるようにすること、BMW技術学習会を積極的に開催すること、耕種農業における堆肥作りのサポートをすること、BMW技術全国交流会へ積極的に参加すること、これまでと同様に生物活性水は無料提供ですが、利用が増えてきたことから財政が厳しくなれば、半額負担をお願いすることも想定していること、そして第五号議案「第32期(2024年度)予算案」を提案し、拍手で承認されました。

以上で第32期総会は全て終了しました。総会後は菊池郡大津町で懇親会を開催しました。懇親会も50名と多くの方が参加し、交流を深めました。(西日本BMW技術協会事務局 秦武士)

◆BMの人々 ～ファーマーズ・クラブ雪月花～
関吉淳（せきよしじゅん）さん



関吉淳さん、1974年生まれ、今年の9月で50歳、妹背牛（もせうし）町の米農家です。3人兄弟妹（きょうだい）で、4歳下の弟さんとは一緒に農業をしています。

妹背牛町生まれ、妹背牛小学校・妹背牛中学校を卒業して、岩見沢農業高校畜産科で学びます。畜産科に進んだのは、実家が、肉牛一貫生産と稲作だったからだそうです。

高校を卒業して北海道立農業大学校稲作経営専攻コースに進みました。実際は、深川市にある拓殖大学短期大学部で講義があったそうです。当時は座学が多く、実践（田植えなど）はなかつ

たようですが、今は実践が多くなっていくということです。冬休み・春休み・夏休みは十勝の北海道立農業大学の本校で経営分析などの講義があったということです。大学校は2年間なので、1994年、関吉さんは20歳で就農します。

——岩見沢農業高校のことを聞かせてください。

入学するまでは純粋に「農業の高校」と思っていました。入学式でパンチパーマ、暴走族のジャンパーを着ているやつなどがいて、「とんでもないところに来てしまった」と思いました。おまけに高校の目の前に、（高校と関

係ないが）レスリング道場があり、「兄ちゃんちよっと!」と呼び止められるし……。集まってくる学生はすごかったのですが、授業は良かったです。この3年間は、後の農業大学校より自分には役立ちました。岩見沢農業高校は、今は優等生が多くなっているそうです。

——就農のころのことを聞かせてください。

父母と自分の3人の働き手でした。当時は、肉牛一貫生産（30頭飼育）と米7ha作っていました。2001年、米の面積が13haになった時に牛飼いはやめました。BSEEの前の年ですので、運が良かったと思います。牛飼いをやめたのは、作業がどつちつかずになることもありましたが、河川敷の牧草地が少しありましたが、牧草地を増やそうとすると、水田を牧草地にするしかないので、無理だと判断しました。

——弟さんも一緒に農業をされているようですが。

弟は高卒で社会人になって2年間働きましたが、スノーボードをしたいということでアルバイトしながらスノーボードをしていました。8年ほどして、弟が28歳で結婚するときに、「うちに来い」ということで誘いました。2006年のことです。その頃は22ha

程度の面積になっていました。

——関吉家はいつ頃北海道に入植したのですか。

多分110年から120年くらい前、明治の終わりが大正のころだと思えます。元は富山県だったようで、自分で5代目です。富山で「お父さん」が亡くなり、母・子（母を1代目と数えて）で入植したようです。最初に深川に入植したという話もあるので、最初から妹背牛だったかどうかはよく分かりません。自分が成人になるまで祖父母は生きていました。曾祖母（入植時の「子」の世代）は自分が生まれた時は生きていたようです。入植が比較的早かったので、妹背牛の町中に近く、1枚当りの田んぼ面積がやや狭いのです。

——奥さんとは農閑期のアルバイトで知り合ったそうですね。

私が就農したころは、冬にすることがなく、修学旅行生にスキー用具を貸し出すレンタルスキー業者で働いていました。妻は修学旅行生が泊まるホテルで働いていて知り合いました。隣町の北竜町出身で、2005年に結婚しました。

——お父さんのことを聞かせてもらえますか。

私が就農したのは父が30歳の少し前で、59歳で引退しましたので、30年く

らい一緒に農業をしました。父は59歳で引退してからも手伝ってくれていたのですが、父が65歳の時に何かの拍子に「いらんことせんでいい」と私が言ったので、プツツと仕事をやめました。現在76歳で、糖尿病が悪化して目も見えなくなりました。

——宮農面積、働き手はどうなっていますか。

父がやめてから増やして、5年前に29haになり、現在は32haです。稲作22

ha、転作で春小麦が7ha、大豆と小豆で3haです。稲作のあとの秋小麦は難しいので大豆や小豆をうまく挟んで作型を工夫しています。働き手は、私と妻、弟、母の4人です。

——雪月花のことを聞かせてもらえますか。

2013年ごろ雪月花のメンバーになりました。市川さんから「農家の高みを見せてやる」と言われて誘われま

した。雪月花のメリットとしては、安定していることです。自分たちが決めた価格で売れるのが良いです。お米は雪月花に3〜4割程度、今年は4割くらい、残りはJAに出荷します。雪月花に入り、娘が生まれたことも無農薬

に取り組み動機でした。翌年に除草剤1回に取り組み、3年目に無農薬栽培に取り組みました。

——栽培内容を聞かせてください。

雪月花に出荷しているお米の栽培内容は、JAS有機1.26ha、無農薬4.5ha、それ以外(除草剤1回のみ、農薬と化学肥料が半分以下、減農薬栽培)2haです。

生物活性水は圃場にドローンで散布しています。32倍希釈で反当り8リットル散布しています。

JAS有機の圃場も含めて無農薬栽培している圃場はもう10年になります。除草剤を使わなくなって4〜5年は草があまり生えてこなかったのですが、6年目に結構生えてきて、その次

の年に行かをして除草できなくて、ひどくなりました。

北海道農民連盟は農民の会費で運営される北海道独自の組織です。妹背牛町農民協議会があり、空知農民連合、そして北海道農民連盟ということになります。私は妹背牛町農民協議会の副委員長をしており、2年後から4年間委員長をすることになっており、その活動も結構大変になりそうです。

(注) 北海道農民連盟の詳細はインターネットでお願いします。

——これからやりたいことを教えてください。

自分の家の農業のことです。娘は結婚10年目に生まれ、今、9歳です。自分が60歳の時に娘はまだ20歳です。弟には子どもが2人いるのですが、2人とも女の子です。どうにかして自分の経営を残したいと思っています。この地区(妹背牛町3区)には農家が21戸あるのですが、米農家には後継者がいません。これも心配です。

それから雪月花のことです。メンバーを増やして有機栽培や無農薬栽培を次世代につないでいかないといいけません。でも一般栽培でも相場が上がってきたので誘いにくくなっています。

——ありがとうございます。大変そうですが頑張ってください。

聞き手: 西日本BMW技術協会事務局 宮崎利明



関吉淳さん 小麦の圃場にて

7月の活動

- 2日 熊本県南阿蘇村で開催された、第32期西日本BMW技術協会総会と研修会に出席
静岡県熱海市で開催された、パルシステム協会の総会に出席
- 3日 熊本県山都町の大矢野原農場、宇城市のやまびこ会と那須ファームにてプラント巡回、御船町の清村養豚、南関町の菅原農園を訪問
- 4日 大分県日田市のアーム農園、福岡県糸島市の糸島BMW農法研究会を訪問
- 8日～13日 BMW技術導入調査のためベトナムを訪問
- 10日 茨城県茨城町の清水牧場にてプラント設置調査、水戸市のささめま33ファームで井戸ポンプの取替工事
- 11日 埼玉県飯能市の生活クラブたまご飯能GPPセンターにて排水処理プラントの点検
- 15日 福岡県宮若市のグリーンコープ連合会・若宮センター、筑紫野市の福岡青果センターにてプラント点検
- 16日 熊本県菊池市の久川養鶏場を訪問
福岡県福岡市で開催されたグリーンクラブ総会に出席
宮城県仙台市のクローバースファームにてプラント巡回
- 17日 大分県中津市の耶馬溪ファームにてプラント設置に関する打合せ
- 17日 秋田県鹿角市のホテル鹿角にて第33回BMW技術全国交流会事務局会議
- 23日 東京都江東区のパルシステム東京・江東センターにて、パルシステム東京・いやしのたんぼ委員会主催のBMW技術学習会の開催
- 24日 山形県村山市のバル・ミート山形事業所にてプラント点検
- 25日 千葉県千葉市のパルひろば☆ちばにて開催された、千葉BMW技術協会の総会と学習会に出席
福島県二本松市のサンシャインにて生物活性水の培養調整
- 10月の予定
- 1日 BMW技術協会と匠集団そらのホームページがリニューアルされます
- 6日 宮城県にて、みやぎBMW技術協会会員のプラント巡回
- 7日 埼玉県飯能市の生活クラブたまご飯能GPPセンターにて排水処理プラントの点検
- 8日 新潟県上越市で開催される、新潟BMW自然塾の総会・学習会に出席
- 13日～15日 夏季休業（事務所）
- 26日～31日 BMW技術導入調査のためベトナムを訪問（第2回調査）
- 29日 広島県広島市の広島自然学研究所にてプラント点検
- 30日 山口県柳井市の河村農園にてプラント点検

薬膳の話 130 くオクラ

熱中症の初期症状は、ボーっとする、気分が悪い、だるい、めまい、立ちくらみ、生あくびなどです。熱中症かな？と思ったら、冷房の効いた場所で冷たい飲み物と塩分を取りしばらく休みます。頭頂部を保冷剤や冷たいペットボトル飲料などで冷やします。生え際から少し上の「大泉門」に、赤ちゃんの時へここしている場所、頭蓋骨の接合部です。ここを冷やすと

レージです。ペクチンは胃の粘膜を保護したり、血糖値の上昇を抑制したり、便通を整えます。ムチレージは脂肪や悪玉コレステロールの吸収を減らす効果があります。また、抽出したエキスには保湿成分が認められていて、化粧品にも利用されています。

脊髄液を冷やすことができ、体温が下がります。火照っている時は脇の下と鼠径部も冷やします。急に身体力が抜けるような時は、塩分が不足しているのかもしれない。塩をなめてみて、甘く感じるようでしたら足りていないので、塩辛く感じるまで少しずつ塩をなめます。



四気は「涼」、五味は「辛、苦」、帰経は「肺、肝臓、胃」です。食欲不振、便秘の改善、弱っている胃の働きを良くして消化を促進させます。膨満感や胸のつかえを解消します。暑い夏には、オクラ、ナス、ゴーヤ、モロヘイヤ、ミントなど暑い国の野菜がおすすです。

●オクラおろし

オクラに塩を振り、板ずりをして細かい毛を取り、さっとゆでて冷水に取る。小口切りにして、大根おろしと和える。茹でたエビを加えると、見た目もきれいです。お醤油かポン酢でいただきます。

◎BMW技術協会事務局 佐々木エリカ

北京中医药大学日本校薬膳養成学科卒業。
中医薬膳士、総合漢方研究会会員。昭和漢方生薬ハーブ研究会会員。

エジプトやインドでは紀元前から食べられていました。日本に入ってきたのは明治の初め頃です。切り口が蓮根に似ているため「陸蓮根」や「オカレンコン」と呼ばれていましたが、英語名のオクラに変わりました。夏野菜で旬は7月～9月です。さっと茹でて刻んだり、天ぷらや煮びたし、煮込みなどに使います。ねばねばしているのは食物繊維のペクチンとたんぱく質のムチ