



一般社団法人BMW技術協会 機関紙

AQUA 9月号

2024 September No. 383

新潟県上越市にて 新潟BM自然塾の総会・学習会が開催されました

新潟BM自然塾 第10回総会・第14回学習会

8月8日（木）、新潟県上越市頸城区にて、新潟BM自然塾の第10回総会と第14回学習会が開催されました。

参加者は、開催地上越市の謙信の郷、新潟県内からJA新潟かがやき、NPO食農ネットささかみ、バルシSTEM新潟ときめき（以上、新潟BM自然塾）、その他、初参加のピュアライス久比岐野、自然栽培研究会上越の生産者など、あわせて22名の参加がありました。

◎第10回総会

午前中、上越市ユートピアくびき希望館にて第10回総会が開催され、また5月に新設した峯村農園のBMW生物活性水プラントの視察を行いました。

総会では、2023年度の活動



新潟BM自然塾の総会

報告・会計報告、2024年度の活動計画と予算が承認され、第33回BMW技術全国交流会と10月に開催される第7回にいがたオーガニックフェスタの阿賀野と上越の会場への参加が確認されました。

◎峯村農園視察

次に峯村農園のBMW生物活性水プラントと併設された堆肥場の視察を行いました。AQUA6月号でも報告をしましたが、生物活性水プラントは小型のもので、1槽が200Lのローリータンクを5槽と500Lの貯留槽を使用し、日生産量は20Lです。現在は、原料としてBM活性堆肥を使っていますが、峯村さん自家製のもみ殻堆肥を今後は使っていく予定です。7月からは、米糠、腐葉土、発酵鶏糞などを原料とした堆肥の種となる菌体づくりも開始されています。



峯村農園の生物活性水プラント見学

◎第14回学習会 ～座学～
午後は再びユートピアくびき希望館にて、「第14回学習会」が開催されました。

今回はBMW技術に触れるのがはじめてに近い参加者が多かったこともあり、はじめに「BMW技術について（基礎編）」として、BMW技術協会事務局長の秋山澄兄氏より講義がありました。

次にBMW技術協会全国理事の磯田有治氏より「堆肥づくりとBMW技術（応用編）」と題し、堆肥づくりの実際と微生物や酵素、ミネラルの働きについての講義がありました。（この講義の元になった今年2月開催の「第22回BMW技術基礎セミナー」での講義内容についてはAQUA4月号にて報告しています。）

特に水稻栽培では、葉の表面のクチクラ層やシリカ層をつくるケイ化細胞が、無駄な水分蒸発を抑



峯村農園の堆肥場見学



学習会（全体）



俺の稲をじっくりと見る参加者



謙信の郷 井沢輝雄さん



謙信の郷 代表 金谷武志さん



金谷さんの圃場にて

え、茎を丈夫にするなど、耐倒伏性や耐病害虫性に重要な働きをしており、ケイ化細胞をつくるケイ酸（ケイ素）は、堆肥中などの非結晶性のケイ酸でないといと植物体内に吸収されないということで、堆肥づくりの重要性を改めて認識する講義となりました。

◎『俺の稲！』

学習会後は新潟BM自然塾では恒例となっている、お待ちかね「俺の稲！」となっている。お持ちかね「俺の稲！」です。参加者各自が持ち寄った自慢の稲の今年の栽培ポイントや狙いの説明と、それを元にした技術交流を行うというものです。

昨年の学習会の際には、見事な穂をつけた非常に大きくて、丈の長い稲を披露した謙信の郷の井沢輝雄さんは、気象変動の影響もあり今年は中干しを強めにかけるなど栽培体系を一新。今年にはまったく違う稲の様子で、昨年の稲とはまるで別人！と参加者たちは声

を上げていました。

夢の谷ファームの石塚美津夫さん（新潟BM自然塾共同代表）は、緑肥と自家製のぼかし肥料だけで育てている有機栽培のコシヒカリと古代米（赤米、黒米、緑米）の稲を持参しました。二山耕起と二回代掻きをし、深水管理できる圃場は一切除草作業に入っていないとのこと。すべてポット育苗苗ということもあり、6月20日の田植えから一ヶ月ほどしかたっていないにも関わらず、分けつ数や茎の太さ、葉の色も濃い様子に、参加者からは驚きの声があがっていました。また上越では古代米を栽培されている方は少ないとのこと、古代米の稲の様子を見ることが出来る貴重な機会ともなりました。

峰村農園の峰村正文さん（新潟BM自然塾共同代表）は、有機栽培のコシヒカリの稲。本来はいわゆる「への字型」の肥効を目指した栽培体系でした

が、ここ数年の気象変動の影響もあって体系を見直していかざるをえず、まだまだ模索している最中とのことでした。

品種としては、コシヒカリの稲を持参した参加者が多かったのですが、並べてみると生産者の栽培方法の違いにより、稲がそれぞれ全く違うことに気付かされ、稲作の奥深さに改めて驚かされます。

◎第14回学習会 〈現地視察〉

座学終了後は、謙信の郷の金谷農場の金谷武志さんと富永農産の富永暁さんが、20年以上有機栽培の稲作に取り組んできている圃場の視察見学を行いました。

金谷さんは約4.7haを有機栽培で栽培されていますが、合鴨農法（アヒルの初期除草が2.6haと機械除草が2.1ha。毎年出来栄を比較しているそうですが、収量はそれぞれ相当

約9俵に対して8俵と、若干アヒルのほうが成績が良いそうです。ただし、キツネやカラスなどの外敵対策として、圃場を囲むネットと圃場の上に数メートルおきにテグスをはる作業が必要とのことでした。

富永さんも、20年以上有機栽培に取り組む圃場ですが、合鴨農法として反当9匹の真鴨の力を借りています。両圃場とも二回代掻き後に田植えをしたのち、初期除草対策として酵母菌の流し込みも行い、夏場には水溶性苦土の散布も行っているとのことでした。

参加者からは「慣行栽培や特別栽培と変わらないか、むしろ良い出来なのでは」という声もあるなど、様々な除草対策等の技術を適切な時期に組み合わせることで、収量も十分に確保しながら20年以上継続して有機栽培を行っているという見事な圃場を目の前に、活発な意見交換が行われました。

（報告：BMW技術協会 遠藤尚志）

西日本BMW技術協会 会員訪問とプラント巡回／グリーンコープ連合会 中水利用プラント点検報告

7月3日(水)～4日(木)の2日間で、西日本BMW技術協会の会員訪問とプラント巡回を、BMW技術協会の秋山澄兄氏、遠藤尚志氏、西日本BMW技術協会の宮崎と秦の4名で行いました。

7月3日(水)

◎大矢野原農場

はじめに、熊本県上益城郡山都町の大矢野原農場の生物活性水プラントを点検しました。若鶏の農場で鶏糞堆肥の浸み出しが原料です。生物活性水の状態は良かったのですが、全体的に薄い感じでしたので、原料の鶏糞堆肥の入替頻度を上げてみてはと相談しました。



日永さん(左) 大矢野原農場にて

◎清村養豚場

また、プラントの上枠として使用している木材が経年劣化で脆くなっていました。岩石の吊り下げにも使用しているので岩石の交換時にどうするかも相談しました。



清村さん(左から2人目) 清村養豚にて

次に同じ上益城郡御船町の清村養豚場の尿処理水プラントを点検しました。以前、曝気槽を増設しており、状態は良かったです。堆肥も見学させていただきました。堆肥は同じ地域の耕種農家である熊本県愛農会野菜部のメンバーが使用されており、若干未熟な状態で畑に投入し、畑の中で発酵させているような使い方です。ですので、次から次へと農場から持ち出され、



近藤さん(中央) やまびこ会にて

ピーク時には堆肥舎から堆肥がどんどん出ていくそうです。

◎やまびこ会

その後、宇城市へ移動し、やまびこ会の生物活性水プラントを点検しました。西日本エリアの中で数少ない耕種農家のプラントで、原料は鶏糞堆肥の浸み出しです。点検したところ、曝気が止まっていました。散気管が詰まっていたようで、秋山さんが応急処置して改善しました。また、プラントへ流入する水道水が止まっていたので、尋ねたところ、共用しているトイレが水漏れしているので止めているとのことでした。配管部分が劣化しているだけのようでしたので、必要な部品を伝えて



那須さん(左) 那須ファームにて

修理していただくようにしました。

◎那須ファーム

次に同じ宇城市の那須ファームを訪問しました。那須ファームは2016年の熊本地震で大きな被害を受け、ようやくプラントの改修が終わったと思ったら、新たな水漏れが見つかり、現在プラントは休止していますが、再開する段取り等を相談しました。

◎菅原農園

最後に玉名郡南関町の菅原農園を訪問しました。菅原さんはトマト類を栽培されており、町内の造園業者やシルバー人材センターが草や庭木を剪定したものの、公園の落ち葉などを持ち込み



菅原さん(右) 菅原農園にて



判田さん(中央) アーム農園にて



柴田さん(右) 柴田周作農場にて

ます。それを4〜5年かけて堆肥化させて使用しています。原料が植物性のみなので、C/N比が高い堆肥ができあがりません。同行したBMW技術協会の遠藤さんが初めて訪問する場所でしたので、堆肥舎を菅原さんに説明いただきました。

7月4日(木)

◎アーム農園

この日は最初に、大分県日田市のアーム農園の判田さんを訪問しました。判田さんは梨の専業農家ですが、桃やゆず、レモンなどの果樹も栽培しています。数年前から梨の溶液受粉に生物活性水を使っており、過去、全国交流会でも発表されています。梨の

幸水の圃場を見学させていただきました。昨年は着果が少なく、収量も減ってしまいました。今年も平年程度の収穫が見込めているそうで、他の品種の梨を含め、生育は順調のようです。判田さんが居る日田市は、ここ数年局地的なゲリラ豪雨が毎年のように続いており、圃場の一部が崖崩れしていました。圃場の高さもあるため、復旧に時間が掛かりそうな様子でした。

◎柴田周作農場

最後に福岡県糸島市へ移動し、柴田周作農場を訪問しました。柴田周作さんは耕種農家の生産者グループ「糸島BMW農法研究会」のメンバーです。今年の全国交流会で糸島BMW農法研究会

が実験報告することになっており、実験圃場を視察させていただきました。1つのハウスの中で糸島BMW農法研究会のメンバーが栽培している作物(にら、水菜、ほうれん草、ブロッコリー、パクチー)を植え、生物活性水の希釈倍率を変えて灌水することで生育にどのような違いがあるかを実験しています。生育初期はあまり違いがなかったのですが、訪問した時にははっきりと違いが出ていました。実験結果はまとめて全国交流会で発表されます。結果内容が楽しみです。

(西日本BMW技術協会事務局 秦武士)

◎グリーンコープ生活協同組合連

合会若宮物流センター、福岡青果センターの中水処理プラント

点検報告

7月15日(月)にグリーンコープ生協連合会の若宮物流センターと福岡青果センターにある中水処理プラントの定期点検とリアクターの充填材の交換を行う匠集団そらの星加氏に、グリーンコープBMW事務局の秦が同行しました。

グリーンコープの物流センターのうち、若宮物流センターと福岡青果センターの2ヶ所に中水処理プラントが設置されています。若宮物流センターは

のべ60人、福岡青果センターはのべ50人くらいの方が働いており、そこから出るトイレの排水、流しなどの水周りから出る雑排水を合併浄化槽で処理し、この処理した水を原水としてBMWプラントに流入させています。そこで処理した水をトイレの中水(流し水)として利用しています。

最初に若宮物流センターのプラントから点検しました。プラントがある建物の中に入ると、曝気が止まっていた。若宮物流センターのプラントは曝気用ブローパーが2基あり、1カ月ごとに交互運転させています。切り替えた際にモーターのスイッチを入れ忘れていたようです。そのせいか、リアクターを引き上げて中の充填材を見ると、かなりの量が残っていましたが、そのまま古い充填材を廃棄して交換しました。その後、各槽を測定しました。各槽のECは0.94〜1.17mS/cm、pHは7前後で、亜硝酸態窒素は微量ではありませんが全槽から検出されました。最終槽の生物活性水の臭気はありませんが、止まっていた曝気を再開させたせいか、全体的に微細SSが多かったです。最後にセンター長へ点検結果を報告し、曝気が止まっていたこと、定期的に曝気状態とプ

ラントの水位を点検いただくように依頼しました。

その後、福岡青果センターへ移動し、点検しました。各槽を測定するため採水したところ、濁りがありました。この辺りでは、前日より大雨で降水量が多くなっていました。福岡青果センターのプラントは設置場所が低いため、降水量が多いとプラント内に雨水が流入してしまいます。今回も結構な量の雨水が流入していたようで、各槽のECは0.46〜0.66mS/cm、pHは5前後と全体的に薄まっている感じです。亜硝酸態窒素は原水で0.02mg/L、1〜2槽目は検出せず、最終槽が0.005mg/L以下でしたが、最終槽の生物活性水は臭気がなく、微細SS（細かい汚泥）も少なく、良い状態でした。（報告：グリーンコープ連合会BM事務局 秦武士）



中水利用プラントにてエア調整

みやぎBM技術協会・あいコープ農法研究会の技術交流現地確認会報告

みやぎBM技術協会に所属する生産者（あいコープ農法研究会）は、毎年7月に互いの田畑を見学・技術交流を行っています。今年は7月12日、18日の2日間で延べ34名が参加し、宮城県内の4産地を視察しました。

また、昨年から取り組む資源循環型農業推進プロジェクト（以下プロジェクト）で仕込んだ種堆肥を各産地に分配し、各々入手できる資源で本堆肥づくりが始まっている様子も確認しました。

①秋保ゆうきの会

仙台市西部、山形県との県境に近い山間の秋保町を中心に7名の個人農家からなる共同組合。化学肥料・農薬不使用を基本に、少量多品目栽培に取組



秋保ゆうきの会の圃場にて



秋保ゆうきの会の堆肥を前に



七郷クローバースファームのハウスにて

む。訪れた渡辺重貴さんは1.5haで露地野菜を中心に約80品目を栽培しています。害虫対策に果菜類とネギの混植や獣害対策の電柵・罾など産地特有の工夫も見られました。プロジェクト

では種堆肥に、もみ殻、廃菌床、鶏ふん、地域のビール醸造所からのビール粕を配合し、土壌改良を目的とした堆肥を目指します。前日に堆肥原料を混合、天地をビニルシートで被う形の堆肥場で、「積み上げる堆肥は、高さを出すと温度上昇につながる」と助言がありました。

また、山林に囲まれている特性を活かし、落ち葉を活用した堆肥づくりの勧めもあり、秋以降の取り組みで検討。視察中は終始とんぼの大群がみられ、耕起によって土中から出てくる小昆虫

を狙って現れている様子がかがえ、豊かな生態系がある環境の一端を見ることができました。

②七郷クローバースファーム

仙台市東部の沿岸部にあり、震災後津波被災地跡に建てた大型ハウスでのトマトと葉菜類の栽培を中心に、露地野菜と米を約40ha生産。長年、地域交流の一環で大学の馬術部と、馬糞と稲わらとの交換が行われており、プロジェクトを通して馬ふん堆肥の配合比や切り返し作業を見直し、土壌改良を目的とした堆肥を目指しています。

敷地内に生物活性水プラントがあり、生物活性水をフルに活用できるので、原料となる堆肥の供給を、購入していたBM活性堆肥からプロジェクト

で作った種堆肥や本堆肥を使った自給に切り替える予定です。

「過去に本圃施用した堆肥が未熟で虫が発生し減収した経験がある。繁忙期の管理作業は大変だが、手入れする堆肥に愛着が沸き、実際に良い堆肥が仕上がっ



大郷グリーンファーマーズのハウスにて



はさま自然村のオクラ圃場にて



現地確認の後の行なわれた座学

てきた。プロジェクトをやってよかった。」と代表の細谷滋紀氏から参加者へ声がかけられました。

③大郷グリーンファーマーズ

園芸部門では有機認証取得ハウス20棟で葉菜類を栽培。プロジェクトではC/N比10前後の肥効目的とした堆肥を目指し、本圃に実験区を設け小松菜で実験栽培を予定。堆肥置き場には、分配した種堆肥と前述の配合で作った堆肥以外にも、原料や配合比を変えた種菌づくりも並行して行われ、園芸作物担当の熊谷剛介さんが管理していました。「種菌は1時間あればすぐでき、どの菌を増やすか考えながら仕込んでいます。手に入る材料、目的とする堆肥にあった菌を見つけない」と熊谷さん。視察2日前に仕込んだC/N比17を目指した堆肥は、自家製種菌3種・米ぬか・もみ殻・鶏ふん1:3:

4:2:1で混合、視察時には中心部は60℃近くまで温度が上昇しており、切り返すと湯気がみられました。本堆肥の一部は有機質肥料と混合して土壌に施用し、キスジノミハムシやアブラナ科ネコブ病などが発生し始めたハウス土壌に、有用菌が優先する環境づくりに取り組んでいることも聞きました。

④はさま自然村

宮城県北部、登米市で農業を営むグループで野菜、米生産を行っており、代表の袋和人氏と菅原達徳氏の圃場を視察しました。昨夏より高温障害がみられ、両者のトマトハウスではオオタバコガの発生時期が早まっている点や、暑さ対策に根が伸長している畝間に夕方灌水し、蒸散熱で土の温度を冷やす工夫がみられました。

プロジェクトに取り組む菅原氏は2種類の本堆肥づくりを計画しており、

牛ふんと米ぬか主体の露地作物用と、地域で入手できる昆布茎やコーヒールを配合し食味向上を期待するトマトハウス用を目指しています。原料の収集中で製造はこれからですが、地域色のあふれる堆肥が期待できました。

今回の視察に合わせ、プロジェクトの講師であるBMW技術協会理事の磯田有治氏にもお越しいただき、現地視察後に各産地の堆肥設計もご指導いただきました。理論値での設計案から具体的な堆肥づくりと、初めて経験する生産者も多く、現地確認での技術共有でさらに学びが深まりました。

今春新たに加わった20~30代のメンバーも土づくりの基礎知識や応用など、プロジェクトに興味関心を持つ仲間も増え、みやぎBMW技術協会全体で活動を活性化していきます。

(報告)：みやぎBMW事務局 千葉ゆか

◎第33回BMW技術全国交流会の第2次の参加申込みが始まりました。

第33回BMW技術全国交流会・開催案内と参加申込書を、8月上旬に会員及び関係者の皆様へ送付いたしました。9月10日に第1次の参加申込みは締切りでしたが、第2次の募集を始めました。第2次の締切りは、9月27日(金)となります。早めのお申込みをお願いいたします。

左記のQRコードより参加申込書をダウンロードできますので、ご利用ください。

なお、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。

○来月のAQUA10月号では、奥地拓生氏(京都大学教授・BMW技術協会技術顧問)による現地秋田県北の岩石調査報告と交流会の内容について詳細を掲載する予定です。皆様の全国交流会へのご参加をお待ちしています。



技術案内は、このQRコードからダウンロードできます。

千葉BM技術協会 第27回総会・学習会報告

7月25日(月)、千葉県千葉市の生活協同組合パルシステム千葉 地域活動施設『パルひろば☆ちば』にて、千葉BM技術協会の第27回総会・学習会が開催されました。千葉BM技術協会では毎年この時期に総会と学習会を開催しています。

総会の出席者は約20名、第1号議案：2023年度の活動報告及び会計報告並びに監査報告承認、第2号議案：2024年度の活動計画(案)承認、第3号議案：2024年度の予算(案)承認、第4号議案：2024年度の役員選出(案)承認について、全て満場一致で承認されました。

総会後の学習会及び意見交換会は、「BMW技術基礎学習会及び意見交換会〜BMW技術の背景と現状〜」として開催されました。講師にはBMW技術協会理事・千葉BM技術協会幹事の磯田有治氏と、BMW技術協会事務局長の秋山澄兄氏を迎え、BMW技術が生まれた背景(歴史)と技術の活用について、お話しを伺いました。

磯田氏からは、BMW技術の基礎となった、内水護博士の自然浄化法に始まり、清水牧場(茨城県)の故清水澄氏、白州牧場(山梨県)の故椎名盛男氏による農業現場での実践、さらに

故川田薫博士のミネラル研究などがあり、長崎浩氏(BMW技術協会顧問)による、BMW技術の理念と理論が構築された経緯を伺いました。

次に秋山氏からは、現在のBMW技術が農業現場をはじめ、食品加工工場、物流センター、そして家庭(暮らし)に至るまでどのように活用されているかを伺いました。

その後の意見交換では、パルシステム千葉の理事の皆さんを中心に意見が出されました。

- ・BMW技術は産直生産者と消費者(組合員)をつなぐものだと思います。
- ・この技術を生活に取り入れることで、産直生産者を身近に感じることができると良いと思う。
- ・暮らしの中で活用することにおいては、商品のネーミングがもう少し効果をイメージできるようなものがないのでは？

- ・BMW技術は自然の循環から学ばれただけで、自然を学ぶという事も含め、子供向けや親子向けの学習会もあると良いと思う。
- ・もっと多く学習会を開いて組合員の理解を得て、この技術を広めたい。

(報告：千葉BM技術協会事務局)

◎書評

『世界から青空がなくなる日』

エリザベス・コルバート著
梅田智世訳(白揚社)

二酸化炭素を始めとする、温室効果の削減、除去をテクノロジーの力を駆使して除去、貯留する発想、その研究を全て否定するものではないだろうし単純に批判はできない。

ただし、発電過程では理論上ほとんど二酸化炭素を排出しない原子力発電でも解る通り、廃棄場所が無い核のゴミ、事故発生がすれば回収不能の放射能の流出、飛散など人間にはコントロール不能の状況になっている。

私たちは農業を中心に、日々の生活、活動を行っているが、果樹の剪定枝の炭化などの営農活動、できるだけ近い地域での畜産資源循環が窒素固定化などに寄与できるものと考えられる。成層圏にダイヤモンド散布や、トリーラーサイズの二酸化炭素回収車よりもテクノロジーによる副作用、負の揺り戻しを最小限度に抑えながら、温室効果ガスを削減を期待できる。BMW技術が世界を救う

とは言わないが、太古より自然界に存在する、バクテリア、石、ミネラル、水を活用した技術は環境、生態系への副作用は限りなく低いと考えられる。様々な規模の生産者、生産団体が活用できるよう、地球に住む当事者として私たちは実直に技術を高めていく必要があるだろう。

文責：パルシステム生活協同組合連合会
産直事業本部第1産直部 那須豊

◎ホームページのリニューアル

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、「見やすくて、わかりやすい」ものに生まれ変わりました。

BMW技術に関連する商品の販売ページもリニューアル、是非、生まれ変わったホームページをご覧ください。

◆左記QRコードよりご覧ください。

FACEBOOK

Instagram

ホームページ

BM-SHOP

【8月の活動】

- 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
- 5日 オンラインにて、第33回BMW技術全国交流会実行委員会出席
- 7日 埼玉県飯能市の生活クラブたまご飯能GP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た、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）
- 16日 オンラインにてAPLA主催の新潟食料農業大学を対象にしたBMW技術基礎学習会に参加
- 19日 山梨県北杜市の白州郷牧場にて生物活性水プラントの補修
- 21日 宮城県にてみやぎBMW技術協会プラント巡回
- 26日～9月1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

【6月の予定】

- 4日～12日 フィリピンを訪問、ネグロス島のカネシゲファーム・ルーラ

ルキャンパスにてプラント巡回と理事会へ出席、北部ルソンのギルバートファームとNVATにてプラント再稼働と補修

18日～22日 インドネシアのATIN A社にてプラント点検

25日 秋田県小坂町と鹿角市にて、第33回BMW技術全国交流会実行委員会と学習会に参加

28日 兵庫県神戸市で開催される「2024シャボン玉フォーラム」に参加

【その他】

埼玉県内のパルシステム連合会の岩槻センター、パルシステム埼玉の蕨センターと白岡センター、生活クラブたまご飯能GPセンターにてプラント点検

【10月号からのAQUAについて】

AQUAが10月号より、電子媒体としてご覧いただけるようになります。

ホームページのリニューアルに伴い、会員限定ですが電子媒体でご覧いただけるようになります。

すでに会員の皆様に電子媒体、紙媒体、または両方とご希望をお聞きしておりますが、返信をいただけない方は返信をお願いいたします。

薬膳の話 131 すっぱん

暑さはまだまだ続くよつです。残暑を凌ぐ食材をご紹介します。

- ・さっぱりして栄養価の高い、鶏肉・赤身の肉・マグロ・エビ・卵
- ・消化を助ける、山芋・大根・じゃがいも・トウモロコシ・カボチャ
- ・熱を取る「寒・涼」の、キュウリ・茄子・オクラ・スイカ・豆腐
- ・暑さから心臓を守る赤い食材、トマト・クコの実・小豆・ナツメ
- ・清熱効果があり、心臓によい苦い食材、苦瓜・ミョウガ・セロリ・緑茶

9月23日の秋分の日を境に、乾いた秋の空気が入り、「燥邪（そうじゃ）」と呼ばれる乾燥が原因で起こる不調が始めるのですが、今年は暑さと高い湿度がまだ続いているのでしつつか。

空気が乾燥してきたら、肺を養生する「潤肺」を心がけます。「潤肺」の食材は、梨、ぶどう、りんご、オレンジ、山芋、蓮根、

クコの実、松の実、アーモンド、乳製品はちみつなどです。

すっぱんの四気は「涼」、五味は「塩辛い」、帰経は「肝臓」です。滋養強壮食品として有名です。肉は気力と血液を増加させる働きがあり、病後の弱った身体を治し、やせて無力な人を元気にします。

甲羅には特に薬効があり、衰弱したものを丈夫にし、熱のある病気に良く、肝機能・腎機能を強め、血液や体液を補います。コラーゲンをたっぷり含んでいるので、肌もつっとりします。

血液の滞りで起こる生理不順や腰痛、難産や産後の子宮下垂にも効果があります。頭の部分は慢性脱肛や産後の子宮下垂に使用します。

血には補血作用があり心臓病や貧血に良く、外用薬として脱肛の患部に塗ります。卵は子供の下痢を治し、強壮作用もあります。

長引く暑さで弱った身体に最適です。スッポン鍋セットはネットで検索するといろいろと出て来るので、試してみたいかがでしょうか。

◎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。

