

AQUA

一般社団法人BMW技術協会 機関紙

2月号 2025 February

No.387

写真：冬の霧島連山（鹿児島）

BMW技術学習会報告 グリーンコープかごしま生協・グリーンコープ生協（長崎）

昨年12月と今年1月にグリーンコープかごしま生協、グリーンコープ生協（長崎）で組合員を対象としたBMW技術学習会が開催されました。いずれも講師はBMW技術協会の秋山事務局長、そしてグリーンコープBMW事務局の宮崎と秦が同席しました。

◎2024年12月13日（金）
グリーンコープかごしま生協

会場は鹿児島市内にあるグリーンコープかごしま生協本部の会議室で、組合員、事務局、職員含め18名が参加されました。

学習会は、BMW技術の基礎、畜産、耕種農業、堆肥作りなどでのBMW技術の活用事例、そしてメインの「暮らしの中でのBMW技術の活用」をBMW技術協会の事務所や秋山事務局長の自宅での実例を織り交ぜながら説明いただき、グリーンコープで販売しているBMW商品（BMそら、BM菌体、BM有機堆肥など）の説明や使い方などをお話いただきました。秋山澄兄事務局長からのお話の後、多くの質疑応答がありました。Q：自宅でバラを栽培しており、雨が続きと病気が出ます。手作りの忌避剤にも使ってもよいでしょうか。



グリーンコープかごしま生協での学習会

A：多分大丈夫だと思いますが、効果は分からないです。悪さをすることはないので、是非試してみてください。

Q：保存している時、陽に当たってもよいですか。

A：陽に当たると藻が生えます。蛍光灯も同じです。できるだけ陽が当たらない暗所で保管してください。温度が高くても大丈夫です。

Q：バケツで生ごみ処理する時に出る水は何かに使えませんか。

A：生物活性水と違って嫌気性発酵から出るものなので、どのような効果があるか分からないので、捨ててもらったほうが良いです。

◎2025年1月15日（水）
グリーンコープ生協（長崎）

Q：Aさん（マンションのベランダで生ごみ処理をしている方）のやり方をもう少し詳しく教えて欲しい。
A：Aさんは、家庭菜園で使い終わった土を生ごみ処理に何度も繰り返し使ったことで生ごみを食べる菌叢が多くなっていると思われるので、3日ほどで生ごみ処理できるのは特殊です。

会場は長崎県諫早市にあるグリーンコープ生協（長崎）の会議室で、会場参加とオンライン参加のハイブリッド開催です。会場参加は、組合員、事務局含め18名、オンライン参加は25名、合わせて40名以上の方が参加されました。また、産直南島原代表の林田康一さんにも参加いただきました。学習会は、BMW技術の基礎、畜産、耕種農業、堆肥作りなどでのBMW技術の活用事例、そしてメインは「暮らしの中でのBMW技術の活用」です。秋山澄兄事務局長のお話の後に続



グリーンコープ生協（長崎）での学習会

て、林田康一さんから堆肥作りで活用されている様子をお話いただきました。

学習会終了後、参加者の皆さんにアンケートを記入いただきました。アンケートの一部をご紹介します。

- ・ BMW について初めて知りました。暮らしの中でも使える場面もたくさんありそうなので、これから使用してみたいと思います。

- ・ 農家の研究の場になっているということが、とてもわかりやすくすばらしいことだなあと感じました。トイレの消臭にぜひ使いたいと思います。BM 専らで消臭スプレーを作るのが楽しみです。

- ・ 地球自身がやっている浄化システムを、技術化されたことがすごい。

- ・ BMW 技術って何のこと？と全くわ



産直南島原の林田康一代表

からない状態で参加しました。なんとなく肥料になる菌のことだと思っていました。菌ではなく技術だとよく分かりました。グリーンコープの農産物にも使われていると知り、親近感がわきました。

- ・ ホームセンターの肥料売り場は臭いがすごくてよくありませんが、BMW 技術を使った家畜の糞は臭いが少ないとのことだったので、カタログに載った時はチェックしようと思います。実際に利用している生産者さんのお話を直接聞いたのもとてもよかったです。

- ・ 素晴らしい技術だと思いました。何も知らずに活水器を使っていました。台所の消臭や花瓶のお水、生ゴミから堆肥を作ることなどは、一消費者でも出来そうなことなので取り組んでみようと思いました。

(グリーンコープBMW事務局 秦武士)

◎西日本BMW技術協会からの報告
「生物活性水で発酵がとて速くなりました」
竹内畜産（熊本県）を訪問しました

竹内畜産は熊本県菊陽町にあり、220頭の黒毛和牛の肥育農場と45頭の繁殖農場が隣接しています。

菊陽町には台湾TSMCの工場が出来てから、竹内畜産の周辺でも住宅開発が進みました。幅4〜5メートルの道路の先は住宅になってしまいました。周辺から苦情が来ているわけではないのですが、あまりに住宅に近いので、堆肥の発酵などの臭いを心配して「生物活性水が活用できないか」と西日本BMW事務局に相談がありました。

9月下旬に訪問し、竹内畜産の竹内

雄哉さんに生物活性水の活用、堆肥の発酵にも活用できるし、動物が元気になるという飲水改善の話もしました。

堆肥の発酵には早速活用するというので、10月31日に唐津ビッグファームの生物活性水を4トン届けました。直ぐに使い始めたようですので、12月12日にBMW技術協会の秋山さん、匠集団そらの星加さんと一緒に訪問しました。

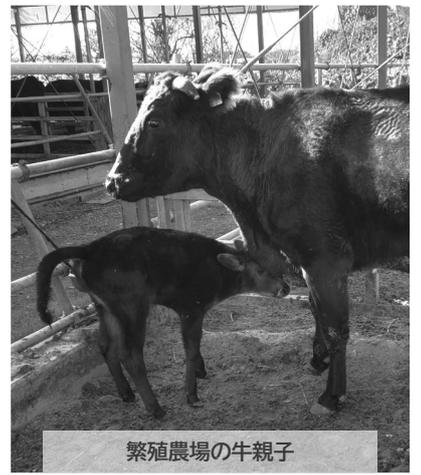
肥育農場では、牛が糞尿をした敷料を1カ月に1度出して発酵させています。敷料を出して堆肥場に積み重ねる際に生物活性水を動噴でかけて、切り返しの



竹内畜産の竹内雄哉さん



竹内畜産の堆肥場にて、秋山事務局長（左）と竹内雄哉さん



繁殖農場の牛親子

たびに生物活性水をかけています。

竹内さんによると、以下の様子です。

- ・発酵がとても速くなった。
- ・以前6回ぐらい切り返していたが、3回目の切り返しで、以前より発酵が進む。
- ・手間が半分以下になり、助かっている。
- ・今は寒いので、堆肥から立ち上る湯気で先が見えないくらいになる。
- ・臭いも激減した。

それで、繁殖農場の方でも使ってみたいし、飲水改善もやってみたい、ということでした。

農場は住宅が迫っているのです、移転も考えているようです。当面、生物活性水の添加装置を付けてみて、いずれ新農場では飲水改善も導入したいということでした。

生物活性水をとても気に入ってくださって、活用もいろいろ考えているということを楽しみな農場です。

(西日本BMW技術協会事務局 宮崎利明)

◎西日本BMW技術協会 第1回役員会 第31回総会・研修会は7月9日(水)に宮崎県綾町で開催決定

昨年12月12日(木)、福岡市内のグリーンコープの会議室で第1回役員会を開催しました。出席者は、浦克稔会長をはじめ役員12名、事務局1名、オプザーバーとしてBMW技術協会の秋山事務局長、南阿蘇村役場農政課の中川氏と小林氏です。

最初に事務局より生物活性水の供給状況、会員動向、会費の入金状況を報告しました。その後、役員の方々に近況報告をいただき、秋山事務局長からは、11月に開催された全国交流会に食材提供のお礼と、2月に開催されるフィリピンネグロス視察ツアーのことについて案内いただきました。



西日本BMW技術協会役員会

次に、次年度(2025年度)の総会・研修会の開催場所、内容について以下のように確認しました。

- ① 総会・研修会の開催場所と内容

◎現地研修

宮崎県綾町(有機農業に取り組む生産者の圃場&綾オーガニックスクール(有機農業の学校)と生徒の圃場&綾豚会の餌配合工場)

◎座学

- ① 綾町の有機農業の取り組み

講師：有機農業の学校

代表の松井道生さん

- ② 少量・多品目の農業を実践している生産者の話

講師：熊本県愛農会野菜部

緒方健さん

- ③ 西日本BMW以外でBMW技術に取り組んでいる生産者の話

講師：村上園(静岡県)

村上倫久さん・真也さん親子

- ② 日程は6月末〜7月上旬で確認し、後日「7月9日(水)」に決定。

- ③ 座学と総会の会場は、綾町有機農業開発センターの会議室で開催。懇親会と宿泊は綾町内の予定だが、もし難しい場合は宮崎市内で探す。

(西日本BMW技術協会事務局 秦武士)

◎BMトピックス

「BMW技術協会30周年記念スライド」

第33回BMW技術全国交流会にて、皆さんにご覧いただいた、「BMW技術協会30周年記念スライド」のフルバージョンがご覧いただけるようになりました。左記のQRコードにアクセスしてご覧下さい。スライドではBMW技術とBMW技術協会の30年の歴史をダイジェストでお伝えしています。



「書籍のご案内」

BMW技術協会顧問・長崎浩氏の著書で、農文協の民間農法シリーズから発刊された、「BMW糞尿・廃水処理システム」が再版されました。BMW技術を知らる入門編として最適な1冊です。しばらくの間、手に入りにくい状態が続いていましたが、再版いたしました。BMW技術協会・匠集団そらのホームページのオンラインショップからご購入できます。BMW技術のバイブル、この機会に是非、お求め下さい。



BM-shop



○綾町有機農業開発センターのプラント改修工事

1月22日（水）、宮崎県綾町の綾町有機農業開発センターにて、生物活性水プラントの改修工事を行いました。

綾町有機農業開発センターの生物活性水プラントは、5tのホーロータンクが4槽で、原料は井戸水と牛ふん堆肥の浸み出しです。1998年から稼働を続ける同プラントに、今回、堆肥の浸み出し槽を新たに設置しました。

これまで、1槽目のタンクに原料となる堆肥を土嚢袋に入れて直接吊り下げていましたが、水分を含んで重くなった堆肥の交換作業が大変だったこともあり、200ℓのローリータンクをプラント上部の足場の上に設置しました。このタンク内で堆肥の浸み出しを行えば、自動的に1槽目に浸み出し液が流れ込む仕組みで、堆肥交換作業の負担の軽減が期待できます。あわせて、経年劣化で性能が低下していた曝気用エアポンプ2台を新品に交換しました。

また、軽石と花崗岩を各槽に追加して吊り下げ、リアクター塔の充填材の交換作業も行いました。生物活性水は、綾町内の農業生産者が無償で利用でき



綾町有機農業開発センターでの工事

ます。昨年10月には、町内生産者向けの学習会を開催したこともあり、最近はいきよりの生産者などが多く利用しているそうです。これから春野菜の植え付け準備がはじまりますが、その前に生物活性水を安定的に供給できる改修工事を終わることができました。7月には、西日本BMW技術協会の総会と研修会が綾町で開催される予定です。

○グリーンコープ連合会 若宮物流センター、福岡青果センター
中水利用プラント点検報告

1月23日（木）グリーンコープ生活協同組合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利用プラントの定期点検とリアクター塔の充填材交換作業を行いました。点検には、



若宮物流センターの中水

グリーンコープBMW事務局の秦さんに同行していただきました。

BMW中水利用プラントは、国内の5か所の生協物流センターに設置されています。グリーンコープでは、若宮物流センターの第2センターと福岡青果センターの2か所に設置されています。物流センターのトイレや流しの雑排水を合併浄化槽で一次処理し、中水利用プラントで高次処理することで、トイレの流し水として再利用しています。

若宮物流センターでは、EC、pH、亜硝酸態窒素の測定を行い、リアクター塔の充填材の交換を行いました。ECは、1.12～1.19ms/cm、pHは6.7でした。亜硝酸態窒素は、1～2槽目で検出し、最終槽の3槽目は検出さ



福岡青果センターでエア調整をする筆者

れませんでした。最終槽は、濁り（微細SS）もなく、透明感があり、臭気もない良い状態でした。次に福岡青果センターへ移動し、点検を実施しました。

EC、pH、亜硝酸態窒素の測定を行い、ECは、1.06～1.15ms/cm、pHは6.9でした。亜硝酸態窒素は、若宮センターと同様に、1～2槽目で検出し、最終槽の3槽目は検出されませんでした。最終槽は、こちらも濁り（微細SS）もなく、透明感があり、臭気もない良い状態でした。その後、充填材の交換を行い、充填材が多目に残っていたこともあり、リアクター塔と各槽のエア調整を行い、点検を終えました。

（報告：匠集団そら 遠藤尚志）

○第33回BMW技術全国交流会

「5コースのオプション視察が行なわれました」

第33回BMW技術全国交流会の翌日、11月13日(木)にA1・A2・Dの5つのコースに別れてオプション視察が行なわれました。

◎A1コース『自家用車(レンタカー)で行く「ノースランド」+「十和田石」視察コース』

*参加者/28名(うち中野産業での視察には15名が参加)

参加者は自家用車またはレンタカーで現地へ向かい、ノースランド(北秋田市のポークランドグループ新農場)と十和田石の採掘場がある中野産業を視察しました。

ノースランドでは、BMプラントの管理と堆肥製造担当の山本さんと豊下勝彦代表の案内で、BMW技術飲水改善プラントから生物活性水プラント、尿処理プラント(自然浄化法)、堆肥製

造施設を視察しました。防疫の問題で豚舎の視察は行なっておりません。

飲水改善プラントは総量200t。豊下代表は、「飲水は第2の血液」と言い、飲水改善プラントの大切さを皆さんにお話しされました。生物活性水プラントは1槽が25tの6槽+自然石槽が4槽、生物活性水の日生産量は2.5tあり、飲水への添加、畜舎、堆肥

への散布に活用されています。尿処理プラントの基本は自然浄化法、豊下代表から、BMW技術と同じく微生物を活性させることが重要なポイントであることなどの説明がありました。

堆肥製造施設では、山本さんから説明がありました。各豚舎から糞と尿が堆肥製造施設まで特別な配管を通じて運ばれてくることには始まり、第1次発酵は縦型コンポ2基を使用し、第2

次発酵には4連の縦型スクリーナーで攪拌しながら堆肥をしあげていくとのことでした。

なお、ノースランドの視察はDコース以外のコースに全て入っており、視察は同じ内容です。

次に大館市の中野産業で視察を行いました。中野産業は十和田石(緑色凝灰岩)の採掘場があり、採掘現場を見せていただきました。ここでは露天掘りと言って外側から採掘していく方法ではなく、十和田石でできた山の中に入り、内側から採掘をしていきます。採掘現場は肌寒く、1年中、温度が同じとのことでした。実際に採掘している現場では、大きなカッターを使用し、石を切りながら採掘していきますが、その後は小さく切った石の塊(墓石くらいの大きさ)を手作業で切り出しています。普段、中々見ることでできない採掘現場に参加者の皆さんは感激していた様子でした。

◎A2コース『自家用車(レンタカー)で行く「ノースランド」視察』

*参加者/11名

◎Bコース『世界文化遺産「伊勢堂岱遺跡」見学と「ノースランド」視察』

*参加者/18名

世界文化遺産となった縄文遺跡群のひとつ、伊勢堂岱遺跡を見学。残念ながら発掘された住居などは冬籠もりの準備で見ることができませんでしたが、縄文館で資料映像を見ながら、ガイドの方に説明をしていただきました。遺跡の後はノースランドを視察。

◎Cコース『晩秋の十和田湖』観光と「ノースランド」視察』

*参加者/6名

十和田湖を一望できる発荷峠(はっかとうげ)で、日本唯一無二の二重カールデラ湖全体の雄大な景色を堪能してから、十和田湖で遊覧船に乗り、晩秋の十和田湖の風景を満喫しました。十和田湖の後はノースランドを視察。

◎Dコース『晩秋の十和田湖』観光』

*参加者/8名

Cコースと一緒に発荷峠、十和田湖遊覧をした後、奥入瀬溪流を訪れました。奥入瀬溪流は自然豊かな森に囲まれた渓流です。冬の様相に変わりゆく様子は、少し自然の険しさを感じさせるようでもありました。

(報告まとめ: BMW技術協会 秋山澄兄)



BMプラントで説明する豊下代表



ノースランドの堆肥製造施設



十和田石の採掘場



奥入瀬溪流にて(視察Dコース) BM水コリアの徐さん、朴さん、李さん(左から)

BMの人々ポークランドグループ 山口秀幸さん

やまぐちひでゆき



―農協への就職のきっかけは。

特にやりたい仕事はありませんでした。高3の夏後に部活を引退してからは仲間とバンドをやっていて、鹿角のライブハウスとかで演奏していて、ほとんど就職のことは考えていませんでした。そんな僕を見かねたのか、ある日突然、親から農協に入れと言われました。

―実家は農家ですが、継ぐことは考えなかったのですか。

全く考えてなかったです。むしろ農家だけはやりたくないと思っていました。小さい頃から農作業を手伝うのは苦手で、野球をやらせてもらっていたこともありますが、ほとんど実家の手伝いはしてきませんでした。

―それで農協に就職したのですか。

そうですね、実家を手伝うよりはマシで、地元に残れるということもあり、農協に就職しました。農協では資材課に配属され、肉牛農家、酪農家の担当でした。牛舎に入って作業の手伝い、飼料や機械などの手配、牛の買い付けにも行きました。今思うと、この経験は貴重で今の仕事にも役立っています。畜産農家の方々に育ててもらいながら、畜産農家の事情といいますか仕組みを理解することができたと思います。

―農協では何年働いていましたか。

約8年間、働かせてもらいました。牛の担当の後は、比内地鶏の普及指導もやりました。ちょうど8年目で養豚担当になりポークランドを担当しました。実は養豚担当になったのですが、農協としての仕事自体は少なくて、やる気はあったのですが何となくつまらない部分もありました。

―ポークランドグループへ入社は、どのような経緯だったのでしょうか。

畜産現場が好きでしたが、農協の職員としてやれることに限界があったのだと思います。ポークランドの豊下社長や佐藤専務に誘っていただいていたこともありましたが、自分から畜産現場で仕事がしたいと思うようになっていたので、お願いをしました。きっかけは農協の時に参加させていただいた、千葉で開催された第18回BMW技術全国交流会です。

―話しはそれですが、結婚はいつされたのですか。

ちょうどこのタイミングです。再就職をきっかけにプロポーズをしました。妻は即OKしてくれたのですが婿に入ることが条件と言われてしまいました。プロポーズしたくせに一旦保留させてもらい考えました。色々ありましたが結婚して今に至っています。

―苗字もかわり、まさに心機一転ですね。ポークランドグループでの仕事初めはどうでしたか。

ポークランドグループの山口秀幸さんは1982年生まれの42歳、出身は秋田県鹿角市。米と野菜の農家に次男として生まれ、鹿角市立花輪小学校、同花輪中学校、秋田県立花輪高校を卒業、生粋の鹿角生まれ、鹿角育ちです。

ご家族は奥様と中学生と小学生の娘さんが2人います。

高校を卒業後、「JAかづの」に就職し主に畜産を担当していましたが、2008年にポークランドグループに入社されました。ポークランドグループでは、小坂クリンセンターのセンター長を勤められ、主に糞尿処理と堆肥製造、BMプラントの管理をはじめ

農場全体の環境部門の整備をおこなっています。

―生まれてからずっと鹿角一筋ですね。

小学校から中学、高校、そして就職とずっと鹿角です。

―学生時代は何かされていましたが。

小学生から野球をずっとやっていました。特に高校は強豪校ではなかったのですが、練習が凄く厳しかったんです。でも厳しい練習を耐え抜いてきたからこそ、多少のことではへこたれない自分があると思います。あと上下関係の厳しさ、結束力の大切さなど多くを学びました。

入社してすぐは研修のような形で生産部に所属しました。3ヶ月間だったと思いますが、豚舎で養豚の基本的なことを学びました。データ分析なども担当していました。入社3年目で総務に移り、経理担当を2年間ぐらいです。その後、ちょうどバイオランド（ポークランド第2農場）ができる頃で、補助事業や建設の打合せ等も勉強させていただき、センター長として、主に生産管理や外回りの管理、技術的な指導をやっていました。

入社後は色々な業務をやられていきますね。

ポークランドグループ自体が毎年のように新しいチャレンジをしているのですが、お陰様で色々な経験を積ませてもらいました。自分自身も何かと新しいチャレンジをさせてもらっていると思います。通常の仕事もあるのですが、常にチャンスをお願いしていたと思います。「やれない」とは言いたくないですし、辛くても諦めず何とかが食



らいついて乗り越えてくれたのは、野球部での厳しい練習を乗り越えられたこと

が糧になっていると思います。豊下社長や佐藤専務をはじめ、多くの先輩方にも助けてもらいました。

これまでに特に記憶に残っている辛かったことは何でしょうか。

いくつかありますが、2011年の東日本大震災です。3月とはいえ真冬の豚舎で燃料も餌もストップしてしまいました。飼料工場が被害に遭い、飼料が足りず、親豚に飼料を集中して与え、子豚は餓死させるしかない状況まで追い詰められましたが、飼料用米をかき集めて、それを自分達で破碎して餌として与え、どうにか餓死させずに済みました。

東日本大震災当時のことは豊下社長に話しを伺ったことがあります。本当に大変な事態だったのですね。

とにかく必死でした。時間があつたという間に過ぎていったという感じでしたが、大変な状況を皆で力を合わせて乗り越えられたと思っています。今ではこの経験もある意味で良い経験だったと思うことで前に進んでいると思います。二度と同じ目には遭いたくありませんが。

震災後は病疫の問題が日本中を駆け巡りましたね。

今もなおそうですが、農場ごとにやれること、対策はしています。いっどこで発生するかわからないという危機感と不安感は常に持っていて、他の養

豚場などで発生した情報を聞くと、精神的にしんどくなることがあります。情報の把握など神経を使いますし、毎朝起きる度に、農場が無事なこと（感染していないこと）を確認しては、一瞬ですがホッとするといいことを繰り返したりしています。

BMW技術について聞かせてください。

最初聞いたときは特に違和感は無かったです。グループ全部の農場に配置されていたので、いったいこれは何だろうという興味がありました。入社してすぐにBM全国交流会に参加したこともあったので、最近になってきちんと理解できるようになってきました。実家の農業で試験的に生物活性水を使ってみたら良くなったことがありました。技術的な話しを聞いて、考え方から理にかなっていると思っています。生物活性水など自分できちんと使ってみることが大事で、理解への第一歩だと思います。

ポークランドグループとしても地域循環型農業の取り組みは課題のひとつだと思います。「日本のこめ豚」など飼料の取り組みは進んでいますが、BMW技術の資源循環の考え方が基本的にあると思うので、地元の鹿角、大潟村や北秋田の方までも含め、地域内の飼料用作物栽培や、ポークランドグループの堆肥や液肥の有効活用、農畜連携、有機農業を推し進めて行きた

いと思っています。

これからの目標や新たにチャレンジしたいこと、すでにしていることなどありますか。

自分自身はこれまで、新しいチャレンジの他にも自分でやってみたくことをやらせてもらってききました。失敗したこともありましたが、またチャンスを与えてもらってやらせてもらえる。ポークランドグループは、やる気のある人に理解があり、色々なことが学べ、経験できる組織だと思います。

大切なことは自らチャレンジして、諦めずに最後までやり通すことだと思います。これまでの経験を活かしながら、今後は全農場の環境部門の整備を進めていきたいです。建物や設備が古くなっているところもありますが、実際に生産に関わる人達が働きやすい環境を作っていくことです。そしてポークランドグループの事業全体、働く人達を支える裏方として貢献していきたいです。もちろん新しいことにもチャレンジし続けていきます。

◎山口さんには、BM全国交流会の実行委員会として縁の下の力持ちを發揮していただきました。とても人懐っこい方で物腰が柔らかいのですが、仕事に対する姿勢や考え方はしっかりとっていて、厳しさも備えているところがとても印象的でした。

（聞き手：BMW技術協会 秋山澄元）

【1月の活動】

- 6日 仕事始め
- 7日 埼玉県飯能市の生活クラブたまごGPPセンターにてプラント点検
- 8日 千葉県船橋市のパルシステム千葉にて千葉BMW技術協会幹事会
- 9日 静岡県静岡市の村上園にてプラント点検、静岡県内の養鶏場調査
- 10日 山梨県北杜市の白州郷牧場にてプラント点検
- 15日 長崎県諫早市のグリーンコープ生協(長崎)にてBMW技術学習会
- 東京都品川区で開催されたパルシステムグループ賀詞交歓会に出席
- 16~17日 茨城県茨城町の茨城BMWにてプラント設置工事
- 22日 茨城県銚田市の方波見農園にて生物活性水プラントの移設工事
- 22日 宮崎県綾町の綾町有機農業開発センターにてプラント改修工事
- 23日 福岡県宮若市のグリーンコープ連合会若宮物流センターと筑紫野市のグリーンコープ連合会福岡青果センターにてプラント点検
- 福岡県福岡市で開催されたグリーンクラブ新年の集いに出席
- 24日 大阪府茨木市にて、グリーンコープおおさかのBMW技術学習会

28日 大分県大分市のグリーンコープ

おおいたにてBMW技術学習会

29日 千葉県千葉市のパルひろば・ち

ばにて、千葉BMW技術協会とパルシ

ステム千葉共催のBMW技術学習会

30日 宮城県仙台市で開催された、あ

いコープ農法研究会の総会に出席

31日 山梨県笛吹市で開催された、や

まなし自然塾の賀詞交歓会に出席

【2月の予定】

3日 東京都千代田区にてBMW技術

協会若手幹事会を開催

4日 オンラインにて、BMW技術協

会常任理事会と匠集団そら取締役会

を開催

8日 東京都新宿区で開催される、A

PLA理事会に出席

10日 秋田県小坂町のポークランドグ

ループにて、第33回BMW技術全国

交流会実行委員会を開催

17~21日 BMフィリピン・ネグロス

視察ツアーを開催

19日 茨城県茨城町の茨城BMWにて生

物活性水プラントの培養調整

21日 宮城県仙台市で開催される、あ

いコープ共生会の総会に出席

25日 熊本県熊本市のグリーンコープ

くまもとにてBMW技術学習会

薬膳の話

133

〜河豚(フグ)〜

2月9日はフグの日です。(肉の日でもあります)。フグの内臓にはテトロドトキシンと言う猛毒が含まれています。青酸カリの850倍の毒性を持ち、人が口にした時の致死量は1〜2gです。300℃以上に加熱しても分解されず、ワクチンや血清、解毒剤はありません。

東京都の条例では、フグ調理師免許を持った料理人が除去したフグの内臓は、①ステンレス製の鍵付き容器に保管し、②築地の除毒所で焼却し、③苛性ソーダで中和し、④地下に埋める。以上のことが義務づけられているそうです。

四気は「温」、五味は「甘」、帰経は「肝臓、肺、すい臓」です。滋養強壮、足腰の衰え、免疫力の向上、疲労回復、関節痛やむくみの緩和などの効果があります。高タンパク低カロリーで低脂肪の魚です。身の脂質はわずか0.3%です。「ラーゲンが多く含まれているので美肌効果もありま

す。身体に溜まった余分な水分を取るの

で、むくみのある人は、刺身をポン酢で

食べます。白菜と一緒に鍋にすると、疲

労回復や冷え性の人に効果があります。

立春(2月3日)からは、春の養生「陽養防風」を気にかけてみましょう。春の陽気が盛んになり、木が芽吹いたり花が咲いたりするように、身体の陽気も外へ向かい陽気が不足しやすくなります。

ニラ、ネギ、ニンニク、シヨウガ、ラッキョウ、大葉、パクチー、クルミ、唐辛子、シナモン、エビ、マグロ、鮭、鰻、ナマコ、鶏肉、羊肉などが陽養の食材です。

また、身体の中で眠っていた古傷や持病が再発したり、悪化したりするのも、陽気が盛んになる春の特徴です。

この時期の強風や冷風には、身体に害を及ぼす「防風」にも気を配ります。自然界の邪気は、健康な身体には影響を与えないことはありませんが、体力や免疫力が弱まっていると、風邪や感染症にかかりやすくなります。

肝臓の働きが活発になる季節です。肝臓の主な働きは、血を作り管理する、気や血・体液を循環させる、消化を促す、精神的な面をコントロールすることです。肝臓の陽気が旺盛になりすぎると、頭に血が上り、動悸、めまい、イライラや不眠などが起こります。このような時は、鎮静作用のある柚子、三つ葉、セリ、クレンソウや、ジャスミンティーなどを飲んだり、水仙やバラ、蜃梅など香りのよい花を飾りましょう。

◎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。