

小山で昨年米づくりをした大椎小学校・あすみが丘小学校5年生(当時)による感謝の会(3月に開催、谷津田だより4月号掲載)に招かれたYPPスタッフ網代さんからのメッセージをご紹介します。

お米づくりを体験したみなさんへ

ごちそうさまでした。自分たちで作ったお米のご飯、おいしかったですね。カレーライスとてもおいしく出来ていました。自分でつくったのだからなおさらですね。

世界には飢えに苦しむ子ども達がたくさんいます。食べ物がなくて衰弱して亡くなる子ども達がたくさんいます。みなさんは日本に生まれて良かったですね。

皆さんはお米のご飯を一日に何食食べますか?給食はパンとご飯とどちらが多いですか?パンの原料の小麦はほとんどが外国からの輸入に頼っています。お米を食べる人が少なくなってお米の作付けが減っています。食糧自給率という言葉聞いたことがありますか?日本の国でどれだけの食糧を賅えるかの割合ですが、カロリーベースで40%と半分に落ちません。大規模な干ばつ、洪水などが地球的な規模で起こっていますが、輸入先の国が災害に襲われると安定的に食糧が入ってこないこともあるかも知れません。日本自体で食糧を賅える割合をもっと高めないと不安ですね。お米のご飯をもっと食べるようにしましょう。みなさんがもっとお米を食べれば、農家はもっとお米を作るようになり食糧自給率も高められます。

パン、麺類などやわらかい食品が多くなりきちんと噛むことが少なくなりました。それで日本人の顎が細くなってきたとのこと。顔の形にまで影響が及んでいると言います。パンや麺類だと数回噛んで飲み込んでしまいますね。お米のご飯だと硬いから良く噛みます。噛むということはとても大事なことです。良く噛むとたくさんの唾液が出て、食べた物の消化を助け栄養の吸収が良くなります。噛むことは脳にも作用して脳の働きが高まります。頭も良くなるのです。また、免疫力が高まって健康な身体を維持します。

日本人は欧米人に比べて腸の長さが長いそうです。日本人は大昔からお米や雑穀を主食にしてきました。長い進化の過程で雑穀を消化するのに適した身体になっているのです。身体は雑穀に適した身体になっているのに、食事は欧米的になって肉、乳製品が多くなりました。それが大腸がんが多くなった原因のひとつだと言われています。パン中心の洋食はどうしても肉、乳製品の副食が多くなりますが、ご飯を中心とした和食が日本人には適した食事なのです。

ご飯を残したりほんの少ししかお箸をつけない人がいますね。ダイエットしているそうですがとんでもないことです。良く噛むと、脳へ信号が出て満腹を感じて食べすぎを防いでくれます。良く噛まないで飲み込んでしまうと、脳はもっと食べたいと感じて食べ過ぎになってしまうのです。また、スナック菓子、ケーキ、ジュースなどのおやつを食べていませんか?必要以上の間食が肥満をもたらします。食事は良く噛んで、しっかりと食べて、活発に遊んで、間食をほどほどにしていればダイエットなんて必要ありません。良い食習慣を身につけることが大切です。みなさんは、今、丈夫な身体を基礎を作る大切な時です。

みなさんは日本人の主食であるお米作りを体験しました。人は食べなくては生きていけません。食べるものを自分の手で作ったということはとても大事なことです。このお米で日本人は生きてきました。命をつないできました。欧米人にも日本食が健康食として注目されている時代です。食べ物によって、また、食べ方によって健康にも、不健康にもなります。この機会に丈夫な身体を作るために真剣に食べものを見直してください。お米をもっと食べましょう。良く噛んで食べましょう。



ちば環境情報センター
 小山町YPPスタッフ
 網代 春男

【参考】

*食糧自給率

平成21年度 農林水産省「日本の食糧自給率」より抜粋

- ・ 飼料用を含む穀物全体の自給率 26%
- ・ 主食用穀物自給率 58%
- ・ 供給熱量ベースの総合食料自給率 40%

個別

- ・ 主食用米 100%

- ・ 小麦 11%
 - ・ 大豆 6%
- (米を食べなくなっているため米の自給率は100%になっている)

＊世界の飢餓状況

2010年推計 国連世界食糧計画より

- ・ 世界ではおよそ7人に1人、計9億2,500万人が飢餓に苦しんでいる。
- ・ 地域別内訳

アジア・太平洋地域	5億7,800万人
サハラ砂漠以南のアフリカ	2億3,900万人
中南米	5,300万人
中東・北アフリカ	3,700万人

谷津田での活動と放射性物質

東北大震災によって引き起こされた原子力発電所の事故で放射性物質が大気中に放出され、各地で問題を引き起こしています。千葉県内でも農作物や浄水場の汚泥から放射性物質が検出されており、皆さんもご心配のことと思います。このような中、谷津田で泥にさわって大丈夫なの？ お米を作って平気なの？ という疑問の声が聞こえてきました。ちば環境情報センターでは谷津田の放射性物質について次のように考えています。

谷津田の水は動いている：田んぼというと水が静かに貯まっている池のように思われますが、谷津田の場合、わき水が周囲や田んぼの底から流れ込んでいて、水がいつも入れ替わっています。谷津田が1年中じめじめしているのはそのせいです。ですから、雨に放射性物質が含まれていたとしてもそれが谷津田に貯まり続けることはないと思います。

谷津田の水はひと昔前の水：谷津田の水はほとんどがわき水で、20～30年前に周辺の台地に降った水が地下をゆっくり通って流れ出てきたものだと言われています。田んぼに降った雨はもちろんそのまま田んぼに入りますが、全体の量からするとごくわずかです。雨と一緒に放射性物質が降ってきてもほとんどが地面にしみ込み、その水が谷津に流れ出てくるのはずっと先のことになります（地下を通る間に放射性物質は取り除かれることでしょう）。今、谷津を流れている水は安全と考えられます。

谷津田の水は汚泥とは違う：浄水場の汚泥は河川から取り込んだ水に含まれていた砂や泥などを取り除いたものです。河川に流れる水には雨が地表を洗い流してきた水がたくさん含まれているので、地面の表面に降り注いだ放射性物質が入っていて、それが汚泥の中に取り込まれていることが考えられます。でも、上に書いたように谷津田の水はきれいなわき水がほとんどなので、田んぼの泥に放射性物質が集まることはないと思います。谷津田の泥はきれいな水にいつも洗われているので、汚泥でなくむしろ「浄泥」でしょう。

このような視点から、谷津田が周辺と比べて放射性物質による汚染の危険性が特に高いことはないだろうと考え、今年もいつものように谷津田での活動が続けることにしました。100%安全と言うことはできませんし、小さなお子さんの万が一をご心配される方もいらっしゃると思いますので、私たちの考え方に賛同いただける方はぜひ、谷津田にいらしてください。

(YPPスタッフ 高山邦明)

下大和田での水田皮膚炎(セルカリア性皮膚炎)の発生について

下大和田の田んぼで水田皮膚炎が発生しました。これは、田んぼに住む貝(ヒメモノアラガイなど)に寄生するセルカリアによる皮膚炎です。セルカリアは皮膚から入ってくる寄生虫で、ヒトでなく、ムクドリやカモなどを最終宿主としているので、ヒトの体に入るとすぐに死んでしまい、体に悪影響は与えませんが(日本住血吸虫とは違います!)、入り込んだ場所にできる発疹はかゆみがひどく、1～2週間と長期間続きます。下大和田では2004年にも発生しました。水田皮膚炎への対策は田んぼの水や泥に直接触れないことで、ゴム長靴にゴム手袋で田んぼに入れば大丈夫です。飛び散った水にセルカリアが入っていることもあるので、長袖、長ズボンの方がいいでしょう。水田皮膚炎は昔は各地で見られたようですが、今では千葉県を含め、全国的に見てもとても珍しく、農薬を使わないきれいな環境でしか発生しないようです。10年以上にわかって無農薬を続けている下大和田ならではの、田んぼで思いっきり遊べないのは残念です。今年はちょっとがまんしましょう。

(YPPスタッフ 高山邦明)



里山たんけんレポート

第 136 回 下大和田谷津田の観察会とゴミ拾い

2011年5月1日(日) くもり

今にも降り出しそうな雲行きで風の強い寒い一日になりました。林縁の水路沿いには二ホンカワトンボがひらひらと飛んでいました。このカワトンボ、羽化したては輝く緑色をしています。成熟に従い体色もいろいろ、いずれも金属光沢をしていて輝いています。羽の色もオスの一部は赤褐色になるなど不思議な生態をしています。コースをちょっと外れて花時のホタルカズラ見に行きました。まだつぼみ状態のものがありました。50株ほどが咲いていました。傍らのコナラの若木の展開したばかりの葉でヒメクロオトシブミと赤紫の光沢のある羽をもったチョッキリの仲間が揺籃を作っていました。そばには黄緑色の鱗が光るような細長いゾウムシ(ヒゲナガゾウムシの仲間?)がいました。ほんの数枝にこれだけの虫の営みが見られました。ミミナグサとオランダミミナグサ、カラスノエンドウとカスマグサを見比べたり、向かいの土水路の上ではハンショウズルの蕾を見つけました。シュレーゲルアオガエルの合唱とウグイスの囀りは絶え間なく聞こえていましたが、風と厳しい寒さで昆虫はあまり出現してくれませんでした。水生生物を探るのはやめました。

(参加者 大人 10名、子ども 1名; 報告: 網代春男)

第 120 回 下大和田 YPP「田起こし」

2011年5月7日(土) 雨

朝から雨。1週間後に田植えを控えて雑草だらけの田んぼをきれいにしないといけないのにどうしよう・・・と心配だったのですが、雨の中、次々と参加者の皆さんが集まり、気がつくとも田んぼは人でいっぱい。カッパを着て田起こしや草取りに精を出してください、予定していたコシヒカリを植える2枚の田んぼの田起こしが無事終わりました。

(参加者: 大人 25名、小学生 16名; 報告: 高山邦明)



雨の中お疲れさまでした。(撮影: 田中正彦)

第 121 回 下大和田 YPP「田植え」

2011年5月14日(土) 晴れ

5月らしいさわやかな晴天に恵まれ、親子連れをはじめとたくさんの方が集まり、にぎやかに田植えをしました。今回は1.2メートル間隔で張ったひもの間に一人であるいは家族で入り、4列のイネを植えました。今回はじめて田植えを経験する方もいましたが、植え方を教えてもらい、慣れると手際よく次々と植えていきました。子どもたちは生きもの探しにも熱中していました。

予定していた古代米までは手が回りませんでした。コシヒカリを全部植え終えることができました(古代米はその後、有志の方が植えてくださいました)。今年は自分たちだけでひと区画を受け持つ「マイ田んぼ」の希望者が3家族もあって心強い限りです。イネの生育が楽しみです。

(参加者: 大人 30名、小学生 13名、幼児 8名; 報告: 高山邦明)



大人も子どもも谷津田の自然を満喫。(撮影: 田中正彦)

番外編 小山町 YPP「古代米の苗代づくり・学校田んぼづくり」

2010年5月5日(日) 晴れ

4月のコシヒカリに続き、古代米の苗代を作りました。田んぼの一角に泥を集めて長方形の高まりを作り、1週間前から水につけてあった緑米、赤米、黒米の3種類をまきました。なぜかカルガモは黒米のモミが好物のようなので、ネットをしっかりと張りました。

あすみが丘小学校の田んぼづくりには先生や保護者の方が大勢集まり、残っていたひと区画を起こし終えて田んぼがほぼできあがり。今年は半分くらい開墾できればいいだろう・・・くらいに思っていたので、驚きです。たくさんの方の力は本当にすごいですね。

大椎小学校の田んぼの方にも先生方やボランティアの方がお見えになり、畦の補修や雑草取りをして、田植えに向けて準備が進みました。

(参加者: 大人 29名、小中高学生 13名 報告: 高山邦明)



あすみ小田んぼ

大椎小田んぼ

<谷津田・季節のたより>

小山町

- 5月15日 林でキビタキがさえずる。今年生まれのアカガエルがオタマジャクシからちびガエルに変身（高山）。
- 5月18日 モミジイチゴの実が甘く熟す。アカガエルを狙って田んぼにヤマカガシやヒバカリがいた（高山）。
- 5月21日 ホトトギスの鳴き声を聞く（齊藤）。
- 5月22日 畦のあちこちにトキワハゼが咲く（高山）。

下大和田

- 5月9日 今シーズンはじめてシオカラトンボを見かける（網代）。
- 5月18日 オオヨシキリの初鳴きを耳にする（網代）。
- 5月19日 イタチが畔の緑で餌を漁る。子育てで餌が必要なのか最近田んぼへ行くたびに会う（網代）。
- 5月20日 ホトトギスの初鳴き（網代）。

イベントのお知らせ

谷津田ってどんなところ？ と興味をお持ちの方、お米づくりを経験してみたいなと思っている方、YPPのイベントには大人から子どもまで、はじめての方でも好きな時にご参加いただけます。家族で、お友達どうして、もちろん、お一人でも気軽にいらして下さい。

連絡先（いずれも）：ちば環境情報センター（TEL&FAX：043-223-7807 E-mail：hello@ceic.info/）

ご注意：・車でこられる方は必ず指定の駐車場に止め、農道などにおかないください。

- ・近くにトイレがありませんので、集合前に一度済ませておくご協力をお願いします。
- ・小学生以下のおさんは保護者同伴で参加ください。
- ・けがや事故がないよう十分な注意は払いますが、基本的に自己責任でお願いします。

▼第122回 下大和田 YPP「田んぼの草取り」

イネに負けまいとぐんぐん生長する田んぼや畦の草取りをします。梅雨の季節の生きものを観察しながらひと汗流しましょう。

日時：2010年6月18日（土）10:00～14:00 小雨決行

場所：千葉市緑区下大和田谷津田（ちば・谷津田フォーラムのホームページで地図をご覧ください。また、ご連絡いただければ地図をお送りします。）

集合：中野操車場バス停向かいラーメンショップ脇に10:00（JR千葉駅10番成東あるいは中野操車場行きのちばフラワーバスで45分<千葉駅発8:53、9:08、9:23など> 料金は520円）

持ち物：弁当、飲み物、長靴（長め）、軍手、敷物など。

参加費（資料代等）：ちば環境情報センター会員および家族100円、一般300円、小学生未満無料

主催：ちば環境情報センター 共催：ちば・谷津田フォーラム

▼第138回 下大和田 7月の谷津田観察会とごみ拾い

チョウやトンボがたくさん見られ、クヌギ酒場も開店している頃です。オオヨシキリやウグイスの囀りを聞きながら谷津を散策します。

日時：2011年7月3日（日）観察10～12時 午後は田んぼの作業など自由活動 *小雨決行

場所：千葉市緑区下大和田谷津田（下大和田 YPP に同じ）

集合：下大和田 YPP に同じ

持ち物：筆記用具、飲み物、長靴、帽子、敷物、ゴミ袋、午後まで活動する方は弁当など

参加費：100円（小学生以上、資料代など）

主催：ちば・谷津田フォーラム 共催：ちば環境情報センター

▼第67回 小山町 YPP「田植え」

古代米の田植えをします。泥の感触を楽しみながらみんなでぎやかに植えましょう。小さなお子さんも参加できますのでぜひご家族でいらしてください。

日時：2011年6月11日（土）10:00～12:30 *小雨決行

場所：千葉市緑区小山町 リンドウ広場（ご連絡いただければ地図をお送りします）

持ち物：飲み物、長靴（長めがいいです）、帽子、軍手、敷物。

参加費：100円（小学生以上、資料代など）

主催：ちば環境情報センター

編集後記 小山で今年も地元小学校が米づくりをする予定で準備を進めてきましたが、東北大地震の際の原子力発電所の事故によって飛散した放射性物質への危惧から、田植えに子どもたちが参加することは見合わせるという学校の判断が下されました。残念ですが、万が一を考えての苦渋の決定だったことと思います。ただ、田植えは学校が声をかけて保護者ボランティアの方が行う予定で、稲刈りなどについては追って判断することになるようです。原発事故の影響がこんなところに現れたことは驚きです。一刻も早く事態が収拾に向かい、田んぼに子どもたちの元気な声が戻って欲しいものです。（高山 邦明）