

小平マナ

——
自然食の原点を探る

小平マナ

——
自然食の原点を探る

秋保敏子



はじめに

小平マナは、西武新宿線小平駅前にある小さな自然食品店です。私が自宅のかたすみを使ってこのお店を始めしたのは一九六七年。まだ住む人も少なく、駅の周辺も閑散としていましたが、それ以上に、食べ物の質や安全性にこだわりを持つ人は少なく、私の話に反発する人たちも少なくありませんでした。お手本にするようなものはほとんどありませんでしたので、少しでも関連のある講演会があるところでも出掛けましたし、食べ物を作っている現場へも実際に確かめにいきました。そうして選んだ安全で確かな食べ物を店先にならべ、31年にわたる日々をお客さんの相談に乗ってあれこれアドバイスをして過ごしました。

私の考え方は単純なものです。「分からなくなったら、原点に立ち戻って考えて見ること。食べ物がどこからくるのか。そして、どうやって作られているのか。土も人間の体も成分は同じ。土が病んでしまったら、そこからできる食べ物も健康ではなく、それを食べる人の体も健康ではなくなる」。

旬の野菜や穀類、昔からの製法を守って保存料などを添加していない調味料を使うことが健康な食生活の基本です。けれども、食品の大量生産と大規模流通を可能にするためには、たくさんの添加物が必要です。また、見た目に美しく、大きさをそろえた季節を問わない野菜や果物は、農薬や化学肥料の助けなしにはできません。戦後、私たちの食生活ががらっと変化して、こうした体に害をおよぼす可能性が高い化学物質が次々に生み出され、

まるで人体実験をするかのように食べ物にも使われました。けれども、そのことに早くから気づいた人はわずかでした。まだみんな「添加物」という言葉さえ知らない時代でした。一九七四年に有吉佐和子さんの「複合汚染」が朝日新聞に連載されて大きな反響を呼んでからは、人々の認識も少しずつ変化してきたのですが。

いまでは、自然食品を扱う店も増え、デパートやスーパーにも有機農法・無農薬と表示された野菜や添加物を使わない食品が並ぶようになりました。しかし、消費的なライフスタイルは変わらず、いまでも化学物質の種類は増え続け、空気も水も土も汚染され続けています。母乳のダイオキシン濃度は世界でいちばんになり、環境ホルモンの影響も人々を不安に陥れています。あり余る食べ物の影で、豊かそうに見えて、実は貧困な食生活に人々は体を蝕まれているのです。真剣に子どもたちの未来を考えれば、このまま過ごすわけにはいかなくなります。では、どうすればいいのでしょうか？

こんな時こそ、私は原点に立ちかえり、何が問題なのかをまずじっくり考えて見ることをおすすめします。何となくむずかしいことのように思えるかもしれませんが、でも、解決は決して困難ではないと思います。答えは、私たち自身にあるのですから。

この冊子は、小平マナを通して私が体験してきたことのエッセントを簡単にまとめたものです。立派なことが書いてあるわけではありませんが、食べ物について真剣に考えている方には、何らかの役に立つのではないかと考えて、書き留めることにしましたものです。この中から、問題を解くヒントでも見い出していただければ幸いです。

【目次】

はじめに

I 小平マナのこだわり …………… 7

1 農家の庭先で 7

2 自然食品店をはじめたわけ 10

3 お店に並んでいる物たち 13

II 小平マナの店先で …………… 20

1 Nちゃんのこと 20

2 Sさん姉妹のこと 22

3 O君のこと 23

Ⅲ 本物を見分ける力をつける……………24

1 味覚を育てる 24

2 学校給食の弊害 25

3 伝統的な食生活を見直す 27

4 薬に頼りきらない暮らしを 28

おわりに



秋保敏子

1918年6月11日生まれ
1967年より自然食品店「小平マナ」を経営

小平マナ——自然食の原点を探る

1998年10月20日 第一刷発行

著者 秋保敏子

発行人 秋保洋

編集・制作 オイコス事務所

発行元 小平マナ

〒187-0041 東京都小平市美園町2-2-4 TEL 0423-41-2908

印刷 内外印刷株式会社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-3

I 小平マナのこだわり



1 農家の庭先で

暑い日差しの中を、私は土埃を舞い上げながら、ひたすら歩いていました。道の両側には、ナスやキウリ、トマトなどの夏野菜が整然と列をなし、収穫を待っています。大きくて粒のそろったナス、真っ直ぐにぶら下がったキウリ、枝がたわむほどのトマトの実。葉も茎も大きく太く、青々としています。かたわらには、家々よりもよほど立派なビニールハウスも見えます。

けれども、私はそうした野菜には見向きもしないで歩き続けました。

しばらく探し続けて、やっと私は目当てのものを農家の裏手に見つけることができました。表の畑よりも小さく、下のほうの葉がすでに黄ばみ始めているトマトや白っぽいまだらの葉かげに隠れた、曲がって形もふぞろいなキウリなど、あきらかに自家用に作られた野菜です。その近くで草をむしっていたお年寄りに、私はためらわず、「この野菜を売ってください」と声をかけました。「これは売り物ではないよ。これはうちで食べるものだ。買うなら向こうのを持っていきなさい」。

けれども私は、かつて子どもの頃に食べたキウリやトマトのような味のする野菜がほしいとその人に言いました。「何だ、知っているのか」。それならば、とそのお年寄りは目の前でキウリを4、5本とトマトをいくつかもいで、「もつていけ」と差し出してくれました。あちこちの畑をまわると、必ず同じようなことがありました。こうした時、たいいていの場合には相手の人はお金を受け取ってはくれません。私はそんな時のために、背負ったリュックの中にいつも塩とお菓子をを入れておきました。そして、塩やお菓子を「代わりにこれをおいていきます」といって渡すのです。そしてついでに、公社の塩がにがりも何も含まない人間の体に良くないものであることを説明します。塩をなめて、「昔の味がする」

といてくれる人もいました。そして、庭先でお茶をごちそうになりながら、よもやま話が始まることも珍しくありません。いつのまにか、近所の人たちも集まってきて、天気の話、嫁の話や近所の噂話、子どもたちや若い人たちの考え方が自分たちと違っていることなど、話題はどんどん広がっていきます。その頃から、子どもたちの食生活にたいして、お年寄りたちはあまりに昔と違うことを心配していました。戦後の生活のめまぐるしい変わりようがなかなか理解できないと、昔を懐かしむような話がよくでました。そうした話の中から、私は、昔から伝わってきた「百姓の智慧」をどれだけ学んだことでしょうか。

店を始めた頃、私は休みのたびに、あちこちの田舎をまわりました。秋田、山形、新潟、福島、長野、山梨。行った先の地名はほとんど覚えていません。その時々が発車する列車に行き先も確かめずに飛び乗って、その先ではまたバスに乗り換え、ここと思われる所でバスを下りて、後は歩くばかり。たくさん農家、たくさん生産者と話をしました。

けれども、当時は農薬も化学肥料も使わずに野菜を作ろうとする人はまれでした。すっかり気落ちした私は農家まわりを諦めようと思いました。そんな時にお店のお客さんである大橋さんが私を励ましてくれ、一緒に農家の説得に行ってくれたのです。結局これは実

りませんでした。私は再び納得の行く野菜探しを続けることになりました。

2 自然食品店をはじめたわけ

私がこの店を始めたのは、今から25年前、私が50歳を過ぎた頃です。

若い頃に保健婦として働いた経験をもちながら、その頃までの私は食べ物について真剣に考えるということがありませんでした。特別に料理に凝ることもなく、お腹がすくと、好きな果物や甘いものを食べて過ごしていました。特に果物が好きで、庭に何本も果物の木を植え、虫を寄せないために素手で農薬を撒いたりもししていました。

もともと心臓が弱く、貧血ぎみでしたが、結婚してからは神経の使いすぎもあってか、体が弱くなり、少し無理をすると、倒れたり、寝込んだりしていました。2人の子どもたちも、そんな母親のことを気づかってくれましたが、医者に行っても、どこが悪いのか、一向にわかりません。薬にたいして過敏な体質でもあったので、治療はますます困難でした。

そんな私が自分の体と向き合ったのは、息子の作文を読んだのがきっかけでした。小学

校の集まりで、先生が見せてくれた作文には、母親の体を気づかって、自分がどうすればいいのかわどむ子どもの心が率直に書かれていたのです。これではいけないと、私は反省し、何とか自分の体を丈夫にしていこうと決心しました。

実は、それまでにも、熱心なクリスチャンであった私の友だちが、私の体を心配して、食生活を変えるようにと度々アドバイスしてくれていたのです。けれども、かつて看護婦や保健婦を経験し、近代的な医学を信奉していた私にとって、友だちのすすめる「玄米菜食」など、一種の迷信のように感じられ、うっとうしいだけでした。それでも、その友だちはあきらめずに、その頃手に入れることもたいへんだった、無添加の醤油や味噌などを試してみるようにと私に送ってくれたのです。それにたいして、頑固な私は「そんな高いお金出しても、味なんて変わらないじゃないの。それで病気が治るわけじゃないでしょう」とまでいっていたのです。これは、いまの世間の大半の人たちの意見と同じです。ですから、私には、そんな人たちの気持ちもわかるのですが。

それからあれこれためして、問題は食べ物であることに気がつくまでにはさらに数年が必要でした。そして結局、最後にはこの友だちのアドバイスに従うことにしたのです。

一度決心すれば、私のやり方は徹底的でした。好きだった果物や甘いものを食べるのをやめ、無農薬の野菜を中心とした玄米菜食に切り換えました。自分でも思いがけないことに、1年ほどして、自分の体が大分よくなってきたことがわかりました。しかし、当時、無農薬の野菜や無添加で昔のままの製法で作られた食品を手に入れるのはたいへんな苦勞でした。それならいつそのことと、そうした食生活を無理なく続けるための手段として、電気屋をしていた自宅の店の隅を借りて、安心して食べられる食品を扱う店を開くことにしたのです。息子たちはもう大学生になっていました。

※マナというのは、聖書の出エジプト記に書かれている神からの賜物で「命の糧」を意味しています。

3 お店に並んでいる物たち

「商品について自分で確かめる」

私が「店を始める」といった時、まわりのものはだれもそれが長続きするとは考えませんでした。夫も、1年も持たないだろうといいました。なにしろ、店のチラシを配るのも仕入れも配達もすべて自転車で、全くの素人がするのですから、そう考えても当たり前だったかもしれません。でも、私には、私なりの意地がありました。それともうひとつ、戦争末期に、保健婦として働いてきたことも店を続けていく上で役に立ったのだと思います。今とは違って、医者もほとんど戦地にいつており、薬と呼べるものもほとんどない時代でした。私が習ったのは、鍼灸やお血（汚れた血）の処理方法であり、野山に生えている薬草についての知識でした。そして、急病人が出れば、場合によっては医者に指示だけもらって手当てし、難産の時には産婆さんの手伝いをし、農繁期には、子どもたちを集めて相手をするといったような忙しい日々を過ごしました。そうした体験から無意識にも人

の体の様子を見て判断するのが当たり前になっていたのかもしれませんが。店にくるお客さんの買い物や食事のアドバイスも、採算を度外視したものになりました。

最初の頃は、よく、自然食をすすめるチラシをあちこちに配ってまわりました。時には、立ち話で食べ物がいかに体のもとなっていていかという話におよぶこともありましたが、新興宗教の勧誘と間違えられたり、まるで病気を運んでいるかのように思われて追い返されることもありました。でも少しずつですが、店をひいきにしてくれるお客さんも現れるようになりました。

それでも、自然食品は、一般の人には総じて値段が高く感じられるようです。安全な食品というものは、だいたい大量生産できるものではないし、手間もかかるので、当然といえば、当然ではあるのですが。

ある日、お客さんに小麦胚芽を勧めていたときのことです。小麦胚芽は薬ではありませんが、体力のない人や栄養バランスを崩した人たちには効果のある補助食品です。また、玄米胚芽に比べて、小麦はそれほど農薬を使わなくても収穫があるので、安全性の点からも勧めることが多いのですが、そのお客さんは、「まるでただ同然のようなものに高いお

金を出させるなんてポロ儲けだ」という趣旨のことを言われました。けれども私は、以前にその小麦胚芽を作る静岡の工場を見に行っていましたから、あわてることもありませんでした。その工場は、小さいところでしたが、ていねいに小麦の胚芽をよりわけて炒り、製品にしていました。この時もつくづく、食品を作っている現場を自分の目で確かめていて本当によかったと思いました。

店に並べる品物は、私が自信をもってすすめるものですから、作り方やその過程でどんなことが行われているか、知らないわけにはいかないと思うのです。その点、最近の自然食品の営業の人たちの中には、商品についての知識のない人が少なくありません。ただ「無添加」と書いてあるからいいわけではないと思うのですが。

「油屋さんのこと」

私は、生産者にもたいへん恵まれていました。その一人が栃木の油屋さんです。質のいい油が手に入ると聞いて、さっそく一升瓶を10数本持参して買い付けにいきました。店に着いて、油でテラテラした格子戸越しに中を覗いて見ると、老夫婦が菜種油を採っている

ところでした。ご主人に話を聞くと、大きな鉄鍋で、菜種をじっくりと煎ってから石臼でひき、数日かけてうわずみをとるのだそうです。残りはぎゅっと搾って、最初のうわずみの油よりも安い値段で売ります。そして、最後に残った油粕は、別の工場に引き取られて行き、その工場で化学処理されて、それこそ120%もの油が搾られるということでした。こうして無理に作られた油は、酸化防止剤を入れないとすぐに酸化してしまいます。ところが、最初にとられたうわずみの油は酸化しにくく、最後まで使い切ることができず。一般に売られている油との値段の違いは、こうしたところから生じているわけですから、むやみに安売りをすれば、生産者を圧迫することにもなります。生産者の苦勞を知らずに安く買いたたくようなことになれば、作る方もそれまでと同じに作り続けてはいけないのではないのでしょうか。

この油屋さんで、わたしの店は菜種油とごま油を仕入れていたのですが、何年かたって連絡があり、鉄鍋が割れたのでとうとう店を閉めることにしてしまっただけと言われました。後継者もない小さな店で、新しい鉄鍋を注文してもそれに見合うだけの収入にならないとのことでした。こうした昔ながらの製法を続ける小さい良心的な店が次々なくなっ

まうことは、私たちにとっては、とても大きな損失のように思われます。ご時勢とはいえ、本当にさびしいことです。

「野菜のこと」

最近では、スーパーなどでも「有機栽培」と表示された野菜を見かけるようになりましたが、事情にくわしい人によると、「わらを入れただけで有機栽培だといっている生産者がたくさんいる」とのことです。小平マナでは、野菜は主にMOA（世界救世教）の生産者が作ったものを扱っています。

MOAでは、その信仰上の理由から、早い時期に「自然農法」という農法を取り入れました。農薬や化学肥料はもちろんのこと、動物性の肥料も一切使わずに、草やわらなどをたい肥にして作物を作るのです。スーパーなどで見られるような色の毒々しい大きな野菜ではなく、見るからにやさしい色をした小ぶりの野菜で、食べると甘い味がして野菜のおいしさがよくわかります。そればかりでなく、化学肥料で大きくした野菜と比べて腐りにくいことも特徴です。「有機栽培」と表示されたものでも、動物性の肥料をたくさん使っ

て作ったものは、早く大きく育ちますが、時間がたつと葉や根が溶けてしまいます。それに比べて、ちゃんと育てた野菜の葉や根はしなびることはあっても、決して溶けるようなことはありません。時が経って店を始めた当初からお付き合いしていただいた生産者の方々は、大抵が引退されてしまいましたが、後継者の方々が今も変わらない農法で野菜を作ってくださいています。

私自身、小平の市民農園を借りて、12年間野菜を作ってきました。普通は2年くらいの契約で、同じ所を継続して使うことはできないのですが、当時は、まだ市民農園そのものが一般化していなかったので、お願いして同じところを使わせてもらうことができたのです。最初のうちは草ぼうぼうで農薬も使わなかったもので、「虫がわく」、「草の種が飛んでくる」と隣近所の畑から苦情がたくさんきました。それでも、3年、4年とたつうちに、市役所の人もびつくりするほど立派な畑になりました。この畑作りでは、MOAの生産者の方々にずいぶんアドバイスをしていたいただいて助けてもらいました。

たとえば、こんなことがありました。ある時、たくさんぬかがでたので、いい肥料になると思ってそのぬかを畑にまいたのです。すると、すでに芽を出して大分育っていた小松

菜の葉っぱが白っぽく病気のようになってしまいました。まさか、ぬかのせいだとは思っていなかったのですが、どうすればいいでしょうかと生産者に電話で相談したところ、「生ぬかを畑に入れたらう」と思いがけない返事が返ってきました。そのために線虫という虫がついたのが原因だったのです。それには、お酢としようちゆうを混ぜて薄めたものを撒くようにと教えてくれました。

それにしても、昔のお百姓というものは、いろいろなことを経験から学んで知っていたのだと驚かされます。店を始める前のことですが、庭の桃に農薬を撒いていて具合が悪くなったときに、近所にMOAの農法で作物を作っている人がいて農薬の恐さを教えてくれました。その人が言ったことで、今でも忘れられないことがあります。「百姓というものは、夕方の雲の走り具合で次の日にどんな風が吹くかを判断したものだ」というのです。「作物をつくる畝は、風に逆らって作ってはいけません。風を通すように作れば野菜は病気にもならないで育つから」と。作物ができるかできないかは天候次第ですから、当然こうした知識は、お百姓にとってなくてはならないものだったわけです。こうした知識が生かされていたら、今のように農薬をたくさん使うことは避けられたかもしれません。

Ⅲ 本物を見分ける力をつける

1 味覚を育てる

子どもたちが健康に育つかどうかは、周囲のおとなの責任です。特に現在の日本では、その責任は、お母さんの肩にかかっています。添加物の使われていないもの、無農薬のものを使って料理を手作りすることと、きちんと3回の食事をとらせることが大切です。そして、できるだけ一家そろって楽しく食することも重要です。楽しい食事の場で、その日の食べ物についてさりげなく話すことは、子どもたちにとってもいい影響を与えます。ピタミンがなぜ大切なのか、お米がどのようなようにして作られるのかというような話は、子どもた

ちが大きくなっても、必ず心のどこかに残っているものです。

それから、子どものうちに正常な味覚を育てることも、いまではとても重要なことになりました。たいていの場合は、化学調味料によって味覚が鈍らされて、微妙な味の違いがわからなくなってしまう。そうになると、農薬や化学肥料で無理に育てた野菜や化学物質といった加工食品でも平気で口にするようになってしまいます。子どものうちに本当の味を知っておくことは、自分自身を守るために必要なことなのです。

3 伝統的な食生活を見直す

戦後、日本の食生活はすっかり変わって、昔からの献立を守っている家は少なくなりました。おからやひじきの煮物よりも、油を多く使うフライや炒めものが増え、てっとり早くできる加工品の利用も多くなりました。小平マナにおく商品でさえ、少しずつですがこれまでとは変わってきて、洋風のもが増えています。そして、たとえば、金時豆や黒豆などの豆類やエゴマやヒエ、アワのような雑穀はなかなか仕入れがむずかしくなってきました。このような雑穀の収穫はお年寄りの仕事でしたが、今ではそうした仕事をするようなお年寄りも仲買いの人も少なくなってしまうからです。

最近では、本屋さんにいけば、料理の本がたくさん並んでいます。もちろん、そうした本

を参考にするのはいいのですが、そのとおりでないと作れないのでは困ります。季節にあつた材料で、台所にあるものを捨てずに上手に生かす工夫が大切です。

私は、何年か前にヨーロッパを旅行したことがあります。短期間の滞在で、言葉もわからなかったのですが、それでも、ヨーロッパの人たちが伝統的な生活を崩さないで生活していることがわかり、とても感心しました。毎日の食事も質素なものです。でもそれは、彼らが伝統的に続けてきた生活なのです。それに比べて、日本には何でもありますが、実際の食生活の内容と云ったら、比べ物にならないほど貧しいのではないかと思えます。

4 薬に頼りきらない暮らしを

私は、山形で生まれ、育ちました。きょうだいのいちばん上で、父親は早く亡くなり、母親は病弱だったので、きょうだいたちの親がわりとなって働きました。母親はその頃にしてはものの分かった人で、「女といえども、手に職がなければいけない」と考えていました。それで私は、若い頃に看護婦や助産婦の資格をとり、また、保健婦の国家試験をう

けて、実際に保健婦として働きました。その当時の経験が、店を続ける上での助けとなつたことは、先にも述べましたが、それでも今にして思うと、母親が昔からの智慧で子どもたちにしてくれた手当てなどをもっとちゃんと教えてもらつておけばよかつたと後悔します。母親の時代には、草や木、虫など、周囲にあるさまざまなのが治療薬になつていました。

それから、私の体が弱く、いろいろな病気を経験してきたことも、お店のお客さんの相談にのる時、役立ちました。私の体は、まるで病気の問屋のようで、特に神経に関係する病気は、心筋梗塞、脳梗塞、胃潰瘍と次々にかかりました。私を診てくれたお医者さんたちは、幸いな事に、私が薬に弱い体質であることを理解して、なるべく薬漬けにならないように気を使ってくれました。胃潰瘍の手術をした後、全身麻酔のために、まる2日間も眠り続けてしまいました。それでも、退院した後は、店が忙しいこともあつて、10日もするとまた、以前とおなじように働くことができました。

こうして経験した病気の中で、いちばん辛かつたのは不眠症でした。毎日、毎日、昼間は躁状態で喋り、夜になつても神経が高ぶつて眠れないのが、頭や体が痛いよりも、ずつ

とこたえました。体が休めないということは、いろいろなところに悪影響を及ぼします。たとえば、指に切り傷をつくっても、昼間はなかなかくつきませんが、夜熟睡できれば、次の日には傷口がふさがって、回復しているものなのです。睡眠は、人間にとって何より大切なことの一つです。心配事を忘れて、たつぷりと眠ることが結局は何よりの薬だと、ことあるごとにお客さんに話しています。

もうひとつ、忘れてはいけなはのは適度な運動です。私がかつて身体全体が固くしこつて困っていた時に、ある人が自強術を習うようすすめてくれました。はじめは一週に一回だけ行っていたのですが、少しも好転しなかつたので、先生に相談すると、少しでいいから毎日続けなさいといわれました。そのとおりに実行したら、何と二週間くらいで身体が変わつたのに気がつきました。

私は、薬が全く不必要なものだとは考えませんが、薬に頼る前に、自分自身の体を健康にすることがまず必要だと思います。私たちの体の成分が土と同じだということを知ったときに、農薬や化学肥料で汚染されていない土や水、空気が基本であると思ひました。それこそが、私たちの健康な生活を作るのです。

おわりに

現在の小平マナは、私に代わって、息子夫婦が引き継いでくれています。私が店を始めたころは、全く関心も示さなかったのですが、自分なりの経験をつんだ結果として、私のしてきたことを認めたと後を継いでくれるということですから、私にとっては何にも増してうれしいことです。息子夫婦が店を継いでから10数年たちますが、その間に二人は、次第に自然食品の業界が、自然食という名前の普及とともに、基本的なところを忘れ始めているのではないかと感じるようになってきました。そして、あるとき私に、これまで私がやってきたことを書き残すようにと勧めてくれました。

小平マナがスタートして30余年の間、日本の自給率は下がりつばなしです。国産のよい原材料はますます手に入りにくくなっているというのに、「有機」や「国産」表示の食品をよく見かけるようになりました。そうした食品の中には、わずか数%国産原料が含まれているだけのものもあります。商品の中身も見分けられないままこのような仕事を続けていたら、お客さんとの信頼関係もできず、自然食品店の存在そのものに関わることになるかもしれません。結局は、自分たちで安心してすすめられる商品を一品々々探し、確かめていくしかないのです。幸い、これまでの歩みのなかで、私をよく理解し、協力してくれる人たちにも恵まれてきました。これまでの経験やこれまで買ってきた私のやり方を残すことは、これからの自然食のあり方を考えていく上で必要なものなの

かもしれません。

この冊子に記したことは、机の上で学んだことではなく、私が小平マナを続けながら、また、自分自身の病氣と闘いながら、実際に経験してきたことです。学者さんの書くような立派なことではないかもしれませんが、少なくとも私が問題を解決する上で実践してきたこと、つまり「迷ったり、問題に突き当たったりしたら、原点に立ち戻って考える」ということについて、その具体例を少しはご理解していただけたのではないかと思います。

そして、最後にそれを一言で言いあらわすなら、次の一言でつきます。

食へることは、生きることです。



エゴマ