



私たちの日々の暮らしは、本当に豊かになったのでしょうか。私たちは「健康で文化的な最低限度の生活」を営んでいるといえるのでしょうか。

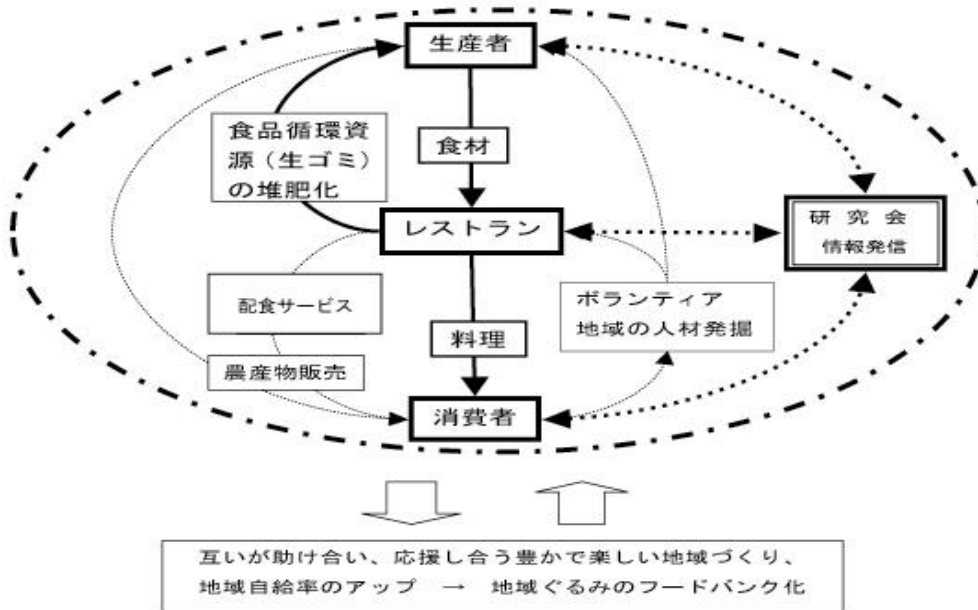
私たちの暮らしの最も基本的な『食』について考えるとき、私たちが口にする食料の約6割を外国に依存しています。その割合の高さとともに、農薬など私たちの健康に害を及ぼすおそれのある物質が含まれている危険性を感じざるを得ません。そうした危険性に早くから着目し、人の命と健康を守るための『食』について考え、行動を起こしている人たちがいます。奈良においても、自然農や有機栽培などに取り組む人たち、その農産物を使って安全な食を提供している人たち、その間をつなぐ流通を担っている人たちなど、さまざまな人たちがいます。しかし、それらの動きはまだまだ点に過ぎないといえます。これらの活動を結び合わせ、面的にも広げていくことによって、私たちの生活を健康でより豊かなものにしていくことをめざしたいと思います。

私たちは、このように食物について注意を払い、安全安心な『食』を考えることを『フードケア』と名付けました。フードケアの考えを地域全体に広げて大きなシステムにしていきませんか。

なら・フードケア・システム研究会  
会長 村上良雄



## フードケア・システムのイメージ図



フードバンク; 災害などに対応する食糧備蓄施設

### 1) フードケア・システムとは？

「フードケア」ということばは、「食物」を表すフードと、「手当て」「介護」を表すケアを組み合わせでつくった造語です。

ケアということばは、もともと「注意を払い気を使うこと」を意味しています。私たちが口にせる食べ物にもっと注意を払い、安全で安心して食べられる、体に優しい食べ物を安定的に供給できるシステムをつくり上げたいと思います。

私たちの回りには、さまざまな食品があふれて、一見豊かな食環境が実現しているかに見えます。しかし、食料自給率が40%（奈良では15%）を切り、作り手のわからない食べ物が出回ったり、遺伝子組み換え食品が食卓に上るようになりました。こうした状況の中で、私たちが生活する地域社会の中で、食の安全を自らの手でつくり上げるためのシステムが「フードケア・システム」です。



## 2) 活動内容

### [ 1 ] 勉強会の開催

例会を兼ねて、ゲストスピーカーを招いた勉強会を開催する。

期日 / 隔月第2日曜日

たんぼぼ楽食サービスが行う「一般公開プチ・レストラン」の日に合わせる。

昼食 / 11:00 ~ 13:30の間に各自で(プチレストランは15時まで)

勉強会 / 13:30 ~ 15:30

場所 / たんぼぼの家アートセンターHANA 会議室または、コットンハウス食堂

### [ 2 ] フォーラムの開催

広く市民に研究会のことを知ってもらうためのフォーラムを開催する。(奈良教育大学との共催も模索する)

### [ 3 ] 調査・研究

アンケート調査の実施

ネットワーク拡大のためには、同じ考え方・思いで農産物を生産している人たちと、レストラン経営をしているひとたち、流通をめざしている人たちの情報を集めるとともに、研究会に加わってもらうように促す。

## 3) 会員・会費

みなさんも、ぜひ会員になってください。奈良にフードケア・システムの大きなネットワークをつくりましょう。

### 【会員】

この会の目的に賛同して入会した個人および団体。

### 【会費】

- ( 1 ) 正 会 員 年 額 3,000 円
- ( 2 ) 学生会員 年 額 1,000 円
- ( 3 ) 賛助会員 年 額 1 口 1,000 円



#### 4) 食をとりまく現状と課題

現代社会における食をとりまく課題には、以下のようなものがあります。

##### 農業は、大丈夫でしょうか？

1. 食料自給率の低下
2. 輸入農産物の増加と国内農家の減少
3. 農薬・添加物(特にポストハーベスト農薬を使用している輸入農産物)の使用による健康被害(環境ホルモン, アレルギーなど)
4. 農業の省力化と品質の安定化のためのエネルギー消費の増加( 温暖化)
5. 化石資源に依存した農業資材の増加と, 廃棄物処理の問題

多くの農家は、自家用の野菜を無農薬または減農薬で育てていますが、出荷用野菜の栽培にはマニュアルどおりの農薬を使用しています。農薬を使用することは、生産農家の責任でしょうか？これは、一定の規格を求める流通業者と、消費者の無知に根本的な原因があります。賢い消費者が増えれば、そのニーズに応じて流通も変わり、それに応える生産農家も増えるでしょう。しかし、現実には安全性よりも価格や外見・規格・単一野菜の周年供給が優先され、日本の農業は農薬漬け、機械化貧乏に泣いています。ある評論家は、「日本農業に明日は無い。むしろ、全ての農産物を輸入した方がよい」とまで述べています。

しかし、輸入農産物は、いくつかの問題点を抱えています。最大の問題点は、ポストハーベスト農薬(収穫後の農薬)です。輸入農産物とともに国外の病害虫を持ち込まないために、かなり毒性の強いポストハーベスト農薬で必ず消毒を行うのです。また、日本への輸出用野菜の生産技術を海外で指導しているのは、日本商社です。それは、農薬漬けのマニュアル化された生産方法であり、これを長期間にわたって食べ続ければ、どのような影響が出るか容易に想像がつくはずですが。

それ以外の問題点として、「輸送エネルギーの消費による環境負荷の増大」「国外で生産された大量の農産物が狭い日本の国土で消費されることによって、土壌や地下水・河川・湖沼などが富栄養化する」などがあげられます。正しい知識を持った賢い消費者が増えれば、地元産の安全な農産物の需要が生まれ、流通が変わります。流通が変われば、生産者もニーズの高い安全な農産物を生産してくれるはずですが。



## 食の流通は、大丈夫でしょうか？

1. 大手スーパー、大手外食業者、ディスカウントショップの過当競争と、地元商店街やレストラン・食堂の衰退現象

奈良県でも郊外型の巨大ショッピングセンターや、大手外食チェーン店が次々と進出しています。それに伴い、既存の商店街やレストラン・食堂が次々と閉店せざるを得ない状況に陥っています。新たに進出してきた大型店は、駐車場などの広大な敷地を必要とし、その犠牲になっているのは幹線道路沿いの農地です。しかも、これらの大規模店は新陳代謝が激しく、次々と農地が犠牲となっています。

車を使わなければ行けない郊外型大店舗が増える一方、近くの商店街が衰退すれば、高齢者にとっては死活問題となり、地域社会と経済は衰退する一方です。また、奈良県内の食糧自給率低下にも拍車がかかることが予想されます。

## 私たち自身の問題

1. 若年層における米・野菜・魚離れ、ファーストフードへの依存  
心身の発育への悪影響
2. 成人における外食・コンビニ・ファーストフードへの依存  
成人病など
3. 高齢者の孤立化と食の危機  
孤独死など

コンビニやファーストフード、外食産業が身近な存在になった現在、年齢に関係なく、アンバランスな食生活が問題となっています。特に若年層については、心身の発達において最も大切な時期に、栄養の偏った食生活が深刻な問題となっています。これは、子供の責任ではなく、親や大人の責任ともいえます。手間を惜しんで、外食や冷凍食品・インスタント食品などに頼った食卓、安全や旬・鮮度の高さよりも値段の安い食材を販売する流通業者、それを購買する消費者など、食をとりまく社会構造自体に問題があるともいえます。逆説的にいうと、この問題にメスを入れることが、子供たちにかかわるさまざまな問題解決の糸口につながるともいえます。

## 社会全体を考える

1. 地域社会の崩壊
2. 地域経済の衰退

「地産地消」「身土不二」(「人と土は一体である」「人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。故に、人の命と健康はその土と共にある」)は、環境問題を考える上でのキーワードとなっています。また、地元産の食材をできるだけ使えば、地元の生産者・流通業者・消費者にとっても経済的な効果も大きくなります。特色ある良質な地元産の食材を供給することができれば、他地域からも観光客を集めることができます。教育現場では「食育教育」、福祉の分野では「配食サービス」などにも発展させることも可能です。



## 5) 研究会のめざすもの

現代の日本社会においては、豊かさと利便性が追求され、それが達成されたかに見える一方で、前述のような問題点が生じています。これらの課題を解決するために、地域社会の消費者、生産者、レストランなどの事業者がネットワークをつくり、情報発信を試みているのが奈良の「フードケア・システム」です。

なら・フードケア・システム研究会の可能性として以下のような項目があげられます。

1. 「安全」「安心」「おいしい」食(材)の提供
2. 農産物の「地産地消」の推進
3. 食品循環資源(生ゴミ)の有効利用(堆肥化、エネルギー生産など)と循環システムの構築
4. 地域のネットワーク化と情報発信
5. 地域の人材発掘と活用
6. 安全・安心な食材・食生活に関する啓発と情報発信
7. 高齢の人等に対する配食サービス、障害のある人の雇用の場の提供

今後、さまざまな立場の方が、できるだけたくさんこの研究会に参加していただけることを願っています。



## 【会員の声】

食の安全に対する関心は、年々高くなってきたと思いますが、生産の現場を知らないため「おいしい野菜には虫がつきやすい」などの不正確な情報が、まかり通っています。野菜も人間も同じで健康な野菜は、病虫害の被害を受けにくいのです。栄養不足や栄養過多になれば、たちまち病虫害を受けてしまいます。健康な野菜は味もよいのです。ですから、「安全」・「安心」・「おいしい」は3点セットであると思います。また、生産地が遠い食材より地元産の方が、新鮮で流通経費がかからないので、「栄養価が高く」、「安い」もこれにプラスされると思います。ただし、地元産だけでは、バリエーションが少なくなるので、寛容の心と調理の技術が必要となるでしょう。

(木の子村メンバー、45歳・男性)

## フードケアを考える

(FOO) 大学の農場で収穫したサツマイモを使い料理・菓子(浅草・舟和 Funawa のイモようかんのような)を作って、高齢者(old men, old women)に食べてもらう。(D) FM放送でフードケアの番組を学生・市民といっしょに創る(director)。(C)山形県高島町・有機農法のドキュメンタリー映画「いのち耕す(cultivate)人々」の上映会を学生・市民とともに企画する。(A) フードケア・レストランができて、わたしが所有するエイブルアート(障害者アート)の作品を飾る(art)。(R) フードケア・レストランが就業の場となり教え子が働く(recruit)。(E) 大学の農場が市民活動・環境教育の拠点の一つになる。研究会の活動を通じて高校生が大学に入学する(education)。

(川上文雄 奈良教育大学・環境教育コース教員)

奈良教育大学、環境教育コース、地域環境専修2回生の松田康孝です。事務局長をさせていただいています。僕は、前の大学をサボって書店で立ち読みをしていた時に料理に興味を持ちました。当時、祖母が庭で野菜を作っており、両親も食材にこだわりをもっていて、今も農産物直売所へ行ったり有機野菜の宅配をとったりしています。また、受験生の時、ストレスからかアトピー性皮膚炎が悪化してしまい、正しい食生活の大切さにも改めて気付きました。

浪人中に、川口由一さんの「妙なる畑に立ちて」を読んで、将来は農薬、化学肥料を使わず、耕さない自然農を实践したいと思っています。自給するだけでなく、自分の育てた農産物を、他の人に食べていただけるようになりたいです。研究会では、大学生にも理想的な食のあり方を知ってもらえるような取り組みもしてみたいと思います。

(奈良教育大学2回生 松田康孝)



食事は、生きることと切り離せない営みで、楽しみや文化の継承である一方、大変残酷でもあります。何故、莫大なエネルギーを使い、生物を工業製品のように育て、加工し、輸送させてまで食べなければならないのでしょうか？体に本当に必要なもの、旬のものを、素材の味を生かして食べることが難しくなっていると思います。本来それらは日本人の得意分野だったはずです。私は古来の日本のシンプルで繊細な美意識を日常生活に取り戻したいと考えています。将来は飲食店か、食が乱れがちな若者向けの賄い付きの下宿を開き、環境に配慮した生活提案や、食材の自給、食の本質を問い直すイベントなどをやりたいですね。

なら・フードケア・システム研究会で様々な食に関わる人々の活動を知り、今後の自分の夢に生かしたいです。そして、今の悲しく欲にまみれた食の流通を、より健康的で小規模に、シンプルにする方向を探そうと考えています。

(奈良教育大学2回生 改原真理子)

## 豊かさの向う側

あり余る物の裏側に見え隠れする物質消費社会のからくりと矛盾が世界中のあちこちで様々な形で姿を表しています。

私たちが信じてきた豊かさとは、何だったのでしょうか。この混沌とした時代の中で今、何が大事なのでしょう。利便性と経済性を追求した結果、私達が持っていた能力や独自の文化と引換えに食物からエネルギー、自国の安全まで生活全般において自らで賄う事が出来なくなってしまい、生きる事の大半を第三者や他国に委ねる事が本当に幸福なのでしょう。

本来、私達は山間から平野、海岸に至るまでその地域の気候、形状を利用し、そこから生産する全ての物を上手に活かし生きてきました。それらに培われた風俗、習慣、信仰などが文化となり、その地域社会を支えてきました。

今、それに気付いた多くの人々が地方に関心を持つ事は、間接的に地域興しにつながるでしょう。本当の地域興しはそこに住む人、一人一人がそこをどれだけ知り、好きになるかではないでしょうか。偽りの豊かさや引換えに失った本当の豊かさを取り戻す事ではないでしょうか。地域興しの名を借りて同じ愚行をくり返さないように気を付けなければなりません。ただ、今の世の中のしくみの中で具体化していくのは大変困難な事です。

私は現在、上仁興町という所で農業を営んでいますが、いわゆる中山間地域です。まわりは何も有りませんが、かろうじて昔ながらの自然と伝統が残っています。

逆にそれらを利用し、例えば子供達や都市住民への体験農業や交流事業を行いたいと考えています。皆さん、一緒にやりませんか？

しかし、この地域へも物質消費社会のひずみが出て来ています。それは、空き缶やポンコツ車まで、色んな物が国道脇や、人目に付きにくいところへ不法投棄されているがそれらを見る度に悲しくなります。又、生活排水による水質汚濁です。上水道ダムの水源地域の観点



から、早急に解決しなければなりません。これらの問題を住民自身が自らの問題として考え、話し合う機会や機関を作る事が何よりも大切な事です。これらを解決せずにしてどうして地域興しがやれるでしょうか。

今よりもっとこの地域を好きになりたいから。

(天理市 乾 嘉一)



【なかまのページ】

## 『循環資源利用健康推進事業合同会社（LLC）』

地球上の生物は微生物に始まり、その後の共生や遺伝子変化などによって現代至っています。また、全て食べる事から始まり、病気も食べ物によって治癒させて来たと考えられます。以上のことから、以下のように考えてみました。

古来、病気にならない身体づくりとして、薬膳料理と称されている贅沢を極めたような料理が作られました。しかし、その贅沢さは、当時、食糧事情や流通事情の悪さなどによって、食材を手に入れる事が難しかったからでは、ないでしょうか。現在、国内食糧需給率が40%ほどではありますが世界の各地から食物が輸入され、飽食の時代と呼ばれて食料品は街にあふれています。だから、その中から薬膳料理をする為にチョイス(選択)をするのは簡単なのですが、そこには農薬や食品添加物のリスクがあるのも事実なのです...

近年の世間で騒がれている生活習慣病(成人病)の原因の多くが、戦後から現在までの食料生産並びに供給事情あるのではないかと。いや、そんな因果関係は無いと、否定したいのですが、それを拭い切れない現状があるのではないのでしょうか。

そこで、この世間で本物志向の食品を生産する方のお手伝いや、また少しでも有機堆肥の使用を考えておられる方のお手伝いをする事を考えました。それは、循環型社会形成の数ある方法の中のひとつに過ぎませんが生ゴミを再利用、食品循環資源としてリサイクル。栄養分やミネラル分を多く含んだ堆肥を生成して安価に流通させる。そして、土の団粒構造を促進させ、土本来の力を取り戻し、その土に育まれて取れた栄養豊富な、あえて言わせてもらえば薬膳野菜をひとりでも多くの人の口に運び、自然治癒力の向上をさせたいと、この想いに賛同を得て支援を頂き、その行動を始める事としました。

〔名称〕 循環資源利用健康推進事業合同会社（LLC） 代表社員 山本 一

〔所在地〕 〒634-0821 奈良県橿原市西池尻町92-2 米田蔵201

E mail : yamoha@khaki.plala.or.jp

TEL0744-28-4516 FAX 28-2497 携帯電話 090-3713-3166 山本

〔推進事業&研究課題〕

有機堆肥の生成システム並びにリサイクルシステムから健康志向の構築

難分解性廃棄物の剪定枝分解技術(副資材共)

有機堆肥の成分(成分の安定、効力、安全性他、低価格)

家庭生ゴミ(食品循環資源)の焼却処分量の削減の啓発(気付き運動)

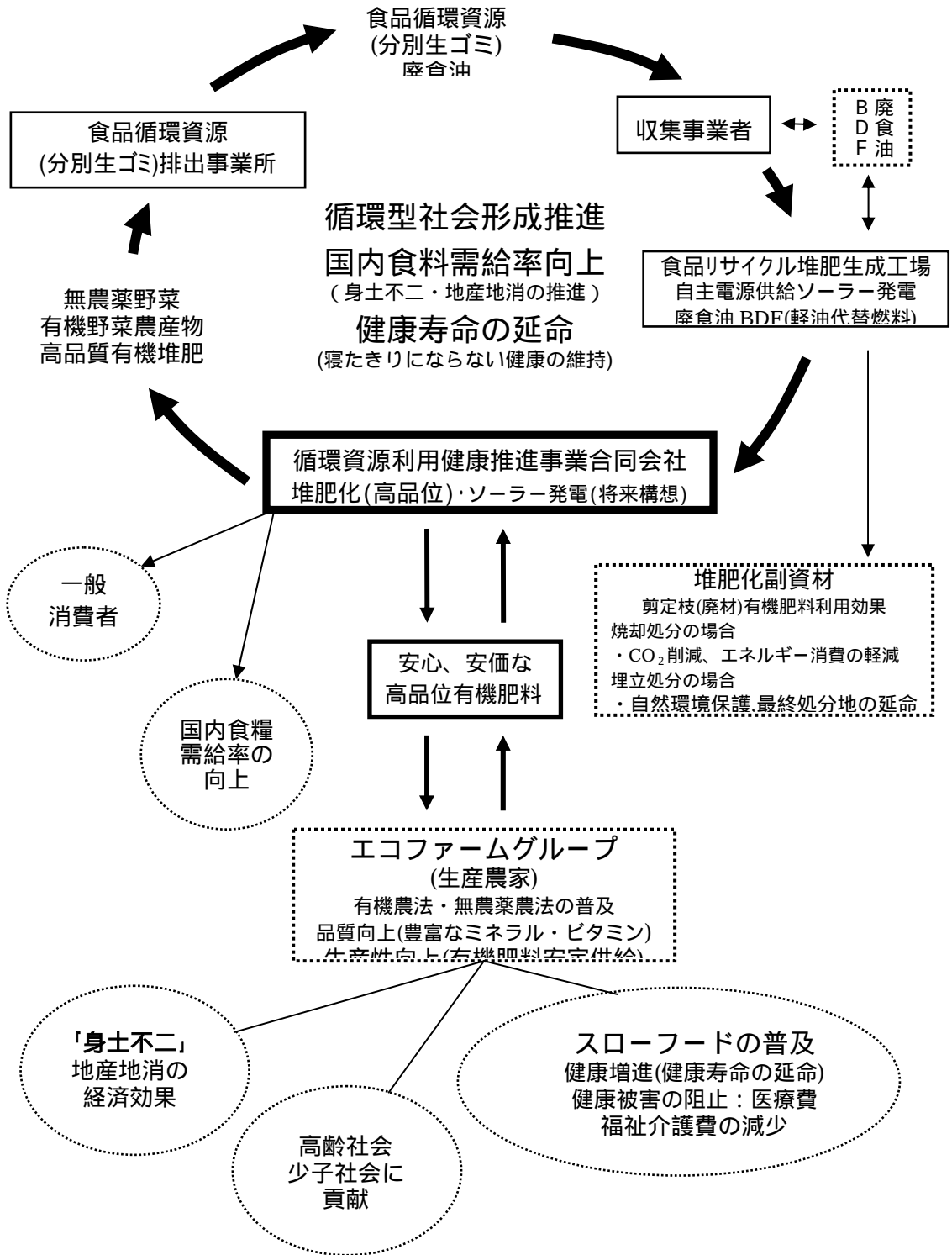
地球温暖化CO<sub>2</sub>削減の啓発

その他関連事業の推進



食品リサイクル環境エコロジーフロー図

【CO<sub>2</sub>削減 or エネルギー消費の軽減





【なかまのページ】

こんにちは



です

**作ろう！ お互いに思いやり応援する楽しい社会**

**育てよう！ 自然との共生、豊かな五感**

**伝えよう！ 美しい地球、じいちゃんばあちゃんの知恵袋**

木の子村は1992年に丸太小屋を作りたい！木工クラフトのアトリエがほしい！という夢の丸太小屋野郎や、子供におやじの背中が見える地域社会を創って行きたい！というおとうさんや、少なくなっていく日本の心のふるさと里山と農業を守り育てていきたい！という百姓（百匠）たちが偶然出会い、お互いの夢をお互いに応援しよう、そして周りの人にそんな思いを伝えていこうという思いで始まりました。

現在は村民がのんびりすごせる丸太小屋を奈良の大和高原に建てながら、畑や田んぼ、雑木林の手入れ、炭焼きなどの野良仕事で毎週いい汗を流しています。

澄んだ空気、森や草花に囲まれての作業は「心の洗濯」にもってこいですし、何と言ってももすばらしい夕焼けを観ながらの一時は格別です。

この小屋創りを通して、いろいろな人と出会い、いろいろな体験を通して、自然や社会とのつながりを考え大切にしていきたいと思います。

**活動日** 日曜・祝日。その他、都合のつく日は、いつでも自主登校OKです。

（木の子村ホームページの「木の子村広場」で情報をお知らせします）

**場所** 桜井市笠と天理市上仁興町の境界付近の里山・畑・棚田です。

**年会費** 3000円

**農産物の販売** 会員以外にも、ジャガイモ、タマネギ、トマト、サトイモ、サツマイモ、黒米などを季節限定で、販売します。棚田の無農薬玄米も紹介・販売します。

**その他** 希望者には、個人菜園も貸し出します。

生態学的農業（エコ農業、自然農）勉強会。

炭焼窯の斡旋と指導（ドラム缶で竹炭を3時間で焼きます）。

芸術、クラフト、木工など、里山をテーマに出来ることならとりあえず何でもOKです。

代表；八尾（0745-44-0392） 事務局；宮西(0743-62-0573)





## たんぽぽ楽食サービスとは...

社会福祉法人わたぼうしの会に所属する食事サービスの事業体です。

私たちはこんなことを大切にしています。

四季を大切にし、その時期にしかとれない野菜や果物を食べるというあたりまえのことが、日々の食事作りのなかでとても大切なことだとあらためて思います。

楽食サービスでは、「作る」「食べる」という関係の間にある「信頼」を大切にしています。安心できる食材で、ごまかしのない料理を作る。そして喜んで食べていただく。

旬の食材を提供してくださる農家の方々といい関係を作り、信頼して料理を作ることができるということは、作り手にとっては、ほんとうに幸せなことです。私たちはこれからも、皆さんに安心しておいしいものを食べていただくために、いい生産者との出会いを大切にしていきます。「食べる」ことはいのちの原点であり、「食事を共にする」ことは、コミュニケーションを楽しむことができる「人間らしさ」の原点だと考えます。楽食サービスは、様々な人との出会いを大切に、ひとりひとりと向き合った活動を大切にしていきます。

### 主な事業

1. たんぽぽの家の障害のある人たちへの昼食サービス(火～土 昼食 約 65 食)  
・第1金曜日 ヘルシーバイキング ・第4土曜日 プチレストラン
2. 生活する空間であるコットンハウスに暮らす障害のある人たちへの朝・昼・夕の食事サービス(毎日)
3. 周辺地域に暮らす高齢者や障害のある人たちへの安否確認を含む毎日型のお弁当の配食サービス(月～金 一日約 110 食)
4. 行事用弁当の販売(薬膳風弁当など)
5. パーティ料理のケータリングサービス
6. おせち料理販売
7. 一般の方に向けてのプチレストランのオープン(隔月の第二日曜日)

### 利用料金

#### お弁当の配食サービス

奈良市の制度利用の場合... 1食 450円

上記以外の場合... 1食 700円(たんぽぽ関係者の場合...450円)

行事用弁当... 1,000円～ おせち料理... 一人前 2,500円

ケータリングサービス... 20食以上から受け付け お一人様 2,000円～

連絡先 〒630-8044 奈良市六条西三丁目 25-4

たんぽぽの家内 たんぽぽ楽食サービス

tel / fax 0742-40-1040 / 0742-40-1050 E-mail: food@popo.or.jp



# 河原農園

大和高原(旧都祁村)で農業を始めて7年目です。  
米ヌカ、鶏フン、油カス、堆肥などを使って野菜を作っています。  
有機栽培、不耕起栽培、EM自然農法、自然農、無施肥無農薬栽培などいろいろと試みてやっています。

## —◇ やっている事・できる事 ◇—

★ 野菜の宅配 ……週一回 ¥1500〜

主として 橿原・高田・香芝方面と天理から西の京方面

★ 火田で野菜とふれあう(随時)

野菜の栽培・収穫体験

火田での直接販売

★ 火田遊びの会(月一回)

野外調理・米作り(田植え、稲刈り、脱穀など)

茶摘み・パン焼き：ふるカゴ編みなど火田でできる

遊びいろいろやっています。野染め、手作り楽器なども

やる予定。

★ 中学生の職場体験学習受け入れ

★ インターネット販売・ブログも準備中

## ◎ 問い合わせ

奈良市都祁小山戸町291

河原 宏吉

Tel. 0743-82-2816

090-3703-6192

E-IL kazehana@nifty.com







< なら・フードケア・システム研究会の役員 >

なら・フードケア・システム研究会の役員は、次のとおりです。

(敬称略)

- 会 長 村上良雄  
(特定非営利活動法人 奈良NPOセンター 副理事長)
- 副 会 長 川上文雄(奈良教育大学 教授)
- 会 計 福本節子(農ある暮らし考房)
- 運営委員 大川博文(特定非営利活動法人 奈良の食文化研究会 理事長)  
改原真理子(奈良教育大学)  
家令 牧(たんぽぽ楽食サービス)  
川波 太(木の子村)  
河原宏吉(河原農園代表)  
小西桂子(ごはん屋)  
松田康孝(奈良教育大学)  
山本 一(循環資源利用健康推進事業合同会社 代表社員)
- 監 事 中村 健(そば処御幸)

あなたも、なら・フードケア・システム研究会の会員になりませんか。  
お問合せは、下記まで。

なら・フードケア・システム研究会

特定非営利活動法人

奈良NPOセンター

〒630-8208

奈良市水門町 100 旧東大寺学園内

Tel 0742-20-5027 Fax 0742-20-5028

E-mail: [info@naranpo.jp](mailto:info@naranpo.jp) <http://www.naranpo.jp>