

## 自分でスーパーフードを栽培し、収穫しよう

最近、スーパーフードが注目されている。一般の食品より栄養価の高い食べ物が、スーパーフードと呼ばれることが多い。例えばモリンガ、もち麦、キヌア、スピルリナなど。

スーパーフードという言葉が一般に広まったのは、アメリカの医師スティーブン・プラットによる。彼の著書の題はこうだ。「スーパーフード処方箋～あなたの人生を変える14の食品」(2004年)。

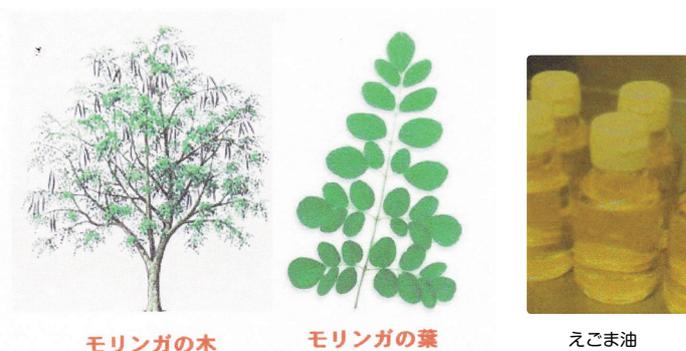
どんな食品がスーパーフードと呼ばれるのか。日本大百科全書によれば、「人が一般的に摂取している食品よりも低カロリーでありながら、必須栄養素や健康に良いとされる栄養分を豊富に含む食品の総称」ということだが、定義自体、ややゆるやかなところがある。スーパーフードは、ある民族が長年常用してきた食物で、安心して食べられるという面もありそうだ。

スーパーフードの中には輸入物が多いが、「体に良い食物」ということであれば、出来れば国産のスーパーフードを選びたい。インド原産のモリンガも、日本国内での栽培が実現している。縄文時代から日本人の生活を支えてきたエゴマも、スーパーフードの一つに加えたい。モリンガは、

「90種類以上の栄養素を含んだ奇跡の木」と言われている。エゴマ油には、アルファ-リノレン酸が豊富に含まれている。

JVECでは、スーパーフードのエゴマ、モリンガ、もち麦をビルの屋上で栽培している。モリンガについては上手に越冬させる必要があるが、それぞれ自分で栽培できる植物だ。自分でスーパーフードを育て、収穫し、自分の健康を守る。薬、サプリメントに頼らず、食物であるスーパーフードで健康を守る…そんな時代が来ている。

代表理事 阿部 義通



## JVEC 関連ニュース

### ①屋上菜園 (老人ホーム) 受注に向けて

現在墨田区の老人ホーム(5階建てマンション)から「屋上の菜園化とイベントスペース化」の引き合いを受けています。現在、最終的な詰めの打ち合わせに入っているところです。本件については、施設(ハード面)と併せて栽培指導、メンテナンス(ソフト面)のご提案もしています。もし受注できれば、7月中旬～下旬の施工となります。

### ②JVEC ホームページ開設

ホームページの制作をカラーコード社に発注しました。現在同社で制作中です。

「JVECらしい、また、JVECのことが良くわかるホームページにしよう」ということで、制作担当者と打ち合わせを重ねています。ホームページの完成とアップは、7月中旬になります。

### ③JVEC セミナーシリーズの準備

JVECの会員の皆様の中に専門家の方が増えてきましたので、JVECの会員および一般の人向けにセミナーを開講する準備を進めています。順調に準備が進めば、9月からのスタートを予定しています。講師の皆さんには、JVECの活動にマッチし、活動の幅を広げてくださるようなテーマでお話をして頂きます。このセミナーは、伊藤理事が担当します。

### ④ハゴロモビル屋上菜園ガーデン

現在設置作業中です。全部完成するまでには、あと1ヶ月ぐらいかかりそうですが、既に完成している菜園区画では、雲南百薬(おかわかめ)がツルを伸ばし、空芯菜も葉を伸ばしています。



## 6月の活動報告

### ◇ 北千住ルミネ 屋上菜園ガーデン ◇

6月14日(水)午前10時から、Jキッズ保育園の保育士さん達、園児約20名、保護者約15名でジャガイモ掘りをしました。幅80cm、長さ6mのジャガイモの区画に順番に並んで、ジャガイモの茎を引っ張り、土の中に残ったジャガイモを掘り出す作業です。園児が主役のジャガイモ掘りでしたが、お子さんを手伝いながら土の中に残ったジャガイモを熱心に探す保護者の姿も見られました。今年は豊作で、沢山のジャガイモ(キタアカリ)が収穫できました。



保護者と一緒に



ほくたちが収穫したよ



たくさんのジャガイモ

6月から、丸原さんのお仲間(第四日野小学校ガーデンマスター)の丹羽敦子さんが栽培チームに加わりました。これでチームメンバーは全部で5名になりました。

### ◇ 三井住友海上火災(株)屋上菜園 ◇

6月は夏野菜がグンと大きくなる時期。キュウリ、トマト、ナスの収穫も始まります。今年は、5月から暑い日々が続き雨も少なく、菜園は乾燥状態。そのお陰?か6月前半、うどん粉病などの病気や害虫がほとんど出てこなかったのは良かったのですが、水やりがちょっと大変でした。それでも、野菜のお世話をしながら「収穫物」をお土産に持って帰れますので、楽しい時期でもあります。6月下旬からトマトに委ちょう病が出てきました。発病した株は見つけ次第抜き取って処分します。「青い実もつき、ここまで育ったのに…」という気持ちですが、他の株への伝染を防ぐためにはやむを得ません。

また、菜園での出来事を通して私たちは、屋上で野菜を育てると同時に、気持ちの良い楽しいコミュニティを育てている、ということも実感させて頂きました。屋上菜園の良さ、素晴らしい可能性です。



夏野菜がぐんぐん成長中

### ◇ エゴマ部会 スーパーフードとしての取り組み開始 ◇

現在エゴマ部会は、エゴマの販売開拓を3つの分野で進めています。その一つがカフェでのエゴマ葉、エゴマ油の販売です。6月13日、TIMIで、モリンガとエゴマのスムージーの内輪の試飲会も行いました。TIMIのオーナーパティシエの大貴さんが作ったスムージーです。抜群の栄養価を持ったモリンガとエゴマのマリアージュスムージーができました。

今までエゴマ単独の販路開拓を行ってきましたが、今後はエゴマもスーパーフードの一つと位置付け、モリンガと共に販路開拓に取り組んでいきます。

モリンガとエゴマのスムージー



## 7月の予定

### □モリンガ・エゴマ試飲 & 試食会

7月27日(木)午後6時~7時30分の予定で、オーガニックカフェ「TIMI」にて、エゴマとモリンガの試飲&試食会を行います。エゴマとモリンガのスムージーの試飲およびスイーツの試食です。

※地元にてTIMIさんのお客様を対象にしたイベントとなります。

## 次回、新会員紹介

丹羽 敦子さんが個人会員になりました。次号で丹羽さんのご紹介をさせていただきます。