

第1回 食と命の教室 2023.2.11

■「食は命」の歴史的背景

みなさん、色々あったと思いますが、うちの親父は脊椎カリエスといって、結核菌が脊椎に入ってしまう病気になったんです。それで自分で勉強して体を養生して、治したんです。自分の体というか命を見る力はあった方だと思います。

私は地元で生まれて地元で育って地元で死んでいくんだと思うのですが、中学生の時に農家になると進路を決めたんです。当時は大体半分が15歳で仕事をもったんです。大工とか郵便局員とかになるんだ、とかね。というのがクラスの半分だった時代ですね。で、私は決められなかった人間ですから、「もうちょっと勉強するよ(笑)」といって高校に行きました。

振り返ると今の時代の人達の方が未熟だと思いますよ。ふらふら決められない、根無し草というのかな。自分が人生の中で、自分で決定しなくてはいけないものが3つあると思っています。それは「何をして生きるか、誰と生きるか=つまり伴侶の問題、どこで生きていくか」。これは自分で決めるしかない。人に決めてもらうことじゃないでしょ？それをウロウロしている。

その点、私は気が楽だった。農家になると決めていたので実家でやればいいし、伴侶は私のようにその辺でウロウロしている人と一緒になればよいやってね(笑)。

みなさんは自然を学びたいということで参加していますが、「※私の先生」の言葉で今も忘れられないのが、「人間は自然が無いと生きて行けない。自然から離れると正しい歴史観を持ってない。正しい歴史観を持ってないと人間らしくなくなる」というもの。歴史を学ぶということは現在を学ぶことでは？。1万年前に生まれていれば、石器時代ですが、生物学的には人間としては全く同じでは？。進化というけどほとんど肉体的には進化していない。そんなことを教わって農業を始めた人間なんです。

「※和田金治」…高柳さんの師匠の1人で千葉県立農村中堅青年養成所の所長だった偉人。満州からの引き揚げの際に命を張って皆を救った話など多数のエピソードがあり、高柳さんの座右の銘でもある「自然から離れると人間らしくなくなる」「自然を忘れると正しい歴史観を持ってなくなる」という言葉も遺す。高柳さんに色々聞いてみてください。

人間の行為というのはおろかというか、破壊的というか、そういう生き様をしているな、という事を、私は農業を始めてからずっと、50年間思い続けているんです。

また、一方では、食べ物というのはとても大事ですよ。みなさんのお話は質の問題ですね。量の問題でいうと、50年前に中国に行ったのですが、要人にあつて話を聞いたら、「食料問題は喫緊の課題です」と言っていました。当時で9億人で人口増加率が3%、つまり2700万人が1年で増えて行く。3年、4年で1億人増えてしまう時代だったんです。それを養わ

なければいけない。いかに食べ物を作るか、というのが印象的でしたね。

つまり、食べなければ人間は生きて行けない、というのを個人的にも国家的にも真剣に第一の課題としていた時代があったんです。日本もそうだったんです。私が農業を始めた時は、1970年代までは食管法があって、農家が作ったお米は国家管理になったのです。親戚とかに分けると闇米といって、罪人扱いされていたんです。

そういう時代を経験して、農家になったんです。ところが米が余ったら作るな、となったんです。「ちょっとまてよ」って。農業というのは5年、10年の単位の仕事なんです。工業のように1年で止められるようなものではない。こんな政策は無いと思っていたんです。まあ、余らしても仕方無いとは思ったんですが。

その後、フランスに行ったんです。水が無いからあそこは小麦なんです、「どのぐらい作っていますか？」と聞くと、「自給率でいうと180%」と言うんです。日本では1~2割余ったら、「余った」と言い、その責任は農家が悪い、という事になっている時代です。ところが、フランスは180%。「それでいいのか？」と聞くと「いいんだ。だからフランス人は食べ物に心配しないで生きて行けるんだ」と。その時に思ったのが「あっ、日本で思っている事が常識と思わない方が良くってね。いかに国家の有り様というか、そこで国家に出会った気がしたんですが、時の政府にとってのご都合主義だな、と思ったんです。

そういう話が1つ。もう1つは、中国から学んだことがあるんですが、1950年代の私達の暮らしが、中国の1970年代の暮らしなんです。広東から北京に入って回ったんですが、「私達の国は遅れています。しかし50年後には追いつきます」と言っていました。今、ちょうど50年経って、日本は負けていると思います。50年先を考えると意識はショックだったんです。私達が農業をやるにしても、子や孫の時代を考えて、50年後、100年後を考えるのが大切なんじゃないか、というのを中国旅行から学んだんです。

こういった「食と命の教室」を始めようと思ったのは、私の歴史もあるんです。私が学んだのは近代農業、つまり化学農薬、化学肥料、機械化で効率主義。しかし、私の農的思いは自給自足なんです。そう言うことやぼったいけど、一方で自立、人間としての自立に繋がると考えているんです。なので、当時、農業を始めた頃はほぼ自給自足。ちょうど高度経済成長の時代に乗るんですが、国家的には農業を捨てる。工業国家になると池田隼人が所得倍増論で決めた時代。それで何が起きたかという、食の工業化が始まったんです。

我が家で最初に話題になったのは味噌の話。味噌が200円、300円で売られている。しかし、お米と大豆を我が家では作っているのだけど、素材以下の値段で売られている。偽物じゃないか、少なくとも普通じゃ無いよな、と。で、私はしつこい方だから色々調べただけど、味噌というのはお米と大豆で作るわけですが、本来はね。ただ、50年前からおかしくなり始めたんです。

大豆は大豆カス、大豆もどきですね。油を大豆からとったカスです。農的に言うと動物のエ

サカ肥料として使われていたもの。それを人間のエサにしたんです。それで効率化とっていいのかわかりませんが、安い味噌を作り始めた。米もくず米、鳥のエサとかを作り始めた。で、質が悪いからまず脱色する。そして味噌色に着色する。それで色んな添加物5~6種類入れて味噌もどきにする。そうするための食品技術は凄いですよ。で、味が無いからグルタミン酸ソーダを入れる。我が家では「なんだよ、調味料に調味料を入れるのかよ」ってね(笑)。

それが70年代。それで70~80年代にかけて、我が家の問題だけ話すと、日本人の食べているパンの小麦は90%が輸入品。3大輸出国、アメリカ、カナダ、オーストラリアから輸出されている。で、各都道府県に衛生研究所があるんです。そこで何をしているのかというと、県民が食べているお米とかパンとか抽出して、安全かどうか一応調べている。そうしたデータを元に、民間の会社がまとめた「残留農薬データブック」というのがあるんです。それを読んでみたら、残留農薬濃度ではなく、ある、なしで、基準以下だけどもある、というのが50~100%。47都道府県ですから、低い県は50%だけど、どの都道府県でも出ている。それから「こりゃだめだ、我が家でも作ろう」とって小麦を作り始めた。それが80年代。

それで90年代ですが、大豆は近所の農家から買っていたんです。ところが、遺伝子組み換え大豆が出てきた。アメリカもカナダもほぼそうなっちゃった。それで「食っちゃいけない」ということで、自分で作り始めたんです。

20年前ぐらいになって、母ちゃんに「米、野菜、小麦やって、味噌、醤油もあるし、大体自分達で食っているよな？」と聞いたら「お父ちゃん、油が無いよ」となった(笑)。で、調べていくと、油も日本はほとんど輸入で、キャノーラ油もほぼ遺伝子組み換え。で、菜種を作って、ヒマワリも作って、自分の家で自給自足しています。それが我が家の食の歴史です。

「食と命」を考えた時に、私が20歳の頃に私のおばさんが37歳か38歳ぐらいでガンになったんです。子宮ガンかと思ったら胃ガンで、胃ガンが子宮ガンに転移して、手術したけど手遅れです。で、最後は我が家で面倒みることになったんですが、素朴に「人間はなんでガンになるんだろうか？」と思ったんです。それを追求していった。そうしたら、食べ物を考える事と農業を考える事は同じようなものだったんです。お茶の水クリニックの「※森下敬一」さん、もう死んじゃったけど、知ってます？。その本を読んで勉強したんです。その著作は残っているので宜しければ見て下さい、人間の命の成り立ちとか書いてあるんです。

「※森下敬一」…大学の研究室で「食物と血液」を課題に実験研究を積み重ね、血液は骨髄ではなく腸で作られるということを見出す。20年の研究生活後、1970年にお茶の水クリニックを開業。「ガン・慢性病の食事療法」を旗じるしにすべての病気が「血液のよごれ」が原因であり、「浄血」こそ万病の根本療法とし、また、食物は「生命をつくるもと」であり、生まれてから成長し死に至るまでの食物の質が「血液の質」をつくることを提唱。

日本人は原因を追及しない国民ですね。それは教育ですよ。私は医療も農業も同じと思っているんですが、農業も化学農薬と化学肥料で効率的に作ろうと言う。こういう病気が出るからこういう薬を作ろう、こういった虫が出るからこういった薬を使おう。日本の医療も全く同じで、ガンになったらそれをやっつけるための薬はこれを使おうと言う。

長寿村の「※桐原村」というところで古守先生という人が、何故、長寿村が続いたのか、というレポートを書いたんです。山奥の村だったのだけど、高度経済成長になったらバタバタと40~50代が死んでしまう。今までは80代とかで天寿を全うして死んで行く。それがガンとか成人病とかになる。それを調べて学会に発表したんです。しかし、「市井の先生が何を言っているんだよ」と無視された。それが東北大学の近藤先生や鷹嘴テル先生が認めて世に出たんです。

「※桐原村(ゆずりはらむら)」…山梨県北都留郡の山間部にあった村。現在の上野原市桐原にあたる。かつては日本一の長寿の村として有名で、食事は麦を中心にした雑穀と、地元の野菜、味噌汁に漬物などで、肉や魚はほとんど食べなかった村だが、国道ができ、外部から現代食が入ってきたことで、それに飛びついた若者が老人より早く死ぬ現象が起きた。当初、古守豊甫医師が長寿について調べ、東北大学の近藤正二名誉教授と共同調査をすることでお墨付きを得、さらに栄養学者の岩手大学の鷹嘴テル(たかのはしてる)にも調査を依頼し、食の面からも長寿の理由が明らかになり、有名になった。

アメリカでは上院議員のマクガバンが同じようにレポートをまとめた。ガン、脳梗塞、糖尿病、いわゆる成人病が世界的にも起きた時代で、このままだとアメリカ人が50代、60代で死んでしまう。それで命に関わる生物学者、生態学者などを集めて2年間研究していった。結論として、「これは人種の違いではない、済んでいる地域でも無い。食べ物、飽食の時代が原因」とわかった。

生物学者の話では、「満腹状態で生きてきた種はない」と言うんです。また、生態学者の話では、「バッタでも人間でも生体の個体数は食べ物の量、つまりエサの量で決まる」と。食べられるやつと食べられないやつがいる。そういった中で、満腹状態の7~8割程度で生きてきたんですね。飢餓状態までいかないけど、もうちょっと食いたいな、というので生きてきた。そういう状態に遺伝子レベルで対応出来るようになってきている。ところが、満腹状態では人間は対応出来るものをもっていない。だからデブになっている。だから、いつも思っているんですが、ダイエットとか言うでしょ？何を言っているんだ、食い過ぎなきゃいいんだよ、といつも思っているんです。それを製薬会社は商売の種にしている。それが過食者の運命なんかな、と思います。

私が何を言いたいかというと、4大成人病というのはやがて全て食源病に変わるんです。今や子どももかかるので成人病じゃないんです。あれから何十年も経っても気づかれていない。テレビで美味しいとかいうけど、あれは魔物だな、と思う。「何を食べていけばいいのか」ではなくて、「美味しい」ばかり。美味しい物を食べようというのは欲望ですよ。

そういった飽食の時代とあいまって何が出てきたのかというと、何故、無農薬かということ、「※レイチェル・カーソン」が出てきた。地上に農薬という化学物質が撒かれるのは戦後。何ppm未満だから虫は殺せるけど人は大丈夫だ、とって世界中で撒かれた。それで春が沈黙されてしまった。

「※レイチェル・カーソン」… 1907年生まれのアメリカの海洋学者。農薬で利用されている化学物質の危険性を取り上げた著書『沈黙の春』(Silent Spring)は、アメリカにおいて半年間で50万部も売り上げ、後の日本の有機農業農家に多大な影響を与えた。他にも『センス・オブ・ワンダー』など多大な影響を今も与えている。

啓蟄(けいちつ)ってわかる？旧暦には1年の流れが書いてある。2月3日が節分で、4日が立春、5月5日あたりが立夏になる。8月の6~7日が立秋、というように流れがある。その暦の中で啓蟄という日がある。その日が「虫が動き出す」と言われているんですね。土の中に潜っていたオケラさんとかが動き始める。卵で越冬したのが孵化する。人間の都合関係無く言えば、自然が豊かになっていく日。

そんなことで、化学物質は大丈夫だと言っていたんですが、生き物の食物連鎖の中で人間も生きている。その中で「※生物濃縮」という現象が起きる。それは、我々は毎日お米でもパンを食わないと死んじゃう。ということは、食べ続けている。例えば、湿原の苔は毎日水を吸うことで生きている。そこに1ppmという毒があるとすると吸っちゃう。それを毎日吸うと、10ppm、100ppmというふうに蓄積する。それを虫が食べ、その虫また魚が食う。最後は人間が魚を食う時には1万ppmまでいってしまう。そうすると人間とか生き物のエネルギーを阻害することになってしまう。

「※生物濃縮」…最初は低い濃度であった化学物質が、生態系の中の食物連鎖を通してだいに濃縮されていく現象。アメリカでDDTが水→プランクトン→魚→鳥の食物連鎖の過程ごとに数百倍から数千倍ずつ濃縮され、食物連鎖の頂点の鳥類に高濃度で検出され、これが卵殻形成を妨げたり、その種の鳥の死滅を招いた。

そういうことで1961年にレイチェル・カーソンが「沈黙の春」という本を出したんです。宜しければ是非読んで下さい。私が無農薬をやることになって大きな一因です。

その後、70年代、高度経済成長に入って、「※ローマクラブ」というのがあるんですが、聞いた事がありますか？心ある学者の集まりと私は思っています。このまま高度経済成長が延々と続くのか？日本では大来佐武郎(おおきたさぶろう)さんという外務大臣をやった人が参加したのですが、テーマとすれば、環境問題、エネルギー問題、食料問題、人口問題などで、出た結論は「成長の限界」。永遠に高度経済成長が続くことはない、地球に限界が来る、ということ。

「※ローマクラブ」…1970年にローマで結成された民間組織で、科学者、経営学者、教育者、経営者などの知識人によって構成されている。主に食料、人口、産業など人類全体に係わる問題について地球の破局回避の道を探ることを目的とし、1972年に今のままの経済成長と消費を続けていると世界は破綻するということを提言した「成長の限界」という報告書を発表し、全世界に大きな衝撃を与えた。

私の時代は、「※有吉佐和子」の「複合汚染」ですね。ちょうど50年前ぐらい。水俣病だとか、イタイイタイ病とか、四日市ぜんそくとか、光化学スモッグの時代ですね。

「※有吉佐和子」… 1931 年生まれで『恍惚の人』や『複合汚染』などの小説家。複数の化学物質が合わさることで、相乗的な汚染が起きることなどの環境汚染問題の警鐘をならしたことで、「沈黙の春」と同様に多くの有機農業農家に影響を与えた。

そんな中で、「※福岡正信」さんに 1970 年代に出会うんです。私が出会ったのは生協設立の理事さん、30 代のお母さんが「読んでみなよ」と渡された本なんです。

書かれている内容もしかりだけど、「東京のお母さんがここまで勉強しているのか、負けてはいられないな」と思って読ませてもらったんです。そこで農の原点、農のありよう、日本の医学のありよう、「この病気が出ればこの薬を使えば良い、虫が出たらこの農薬を使えばよい」というのではないんだ、ということを知りました。

福岡正信さんの言いたい事は、一言で言えば「自然の摂理に従え」ということ。これもやらなくてはならない、とやっていると、やることがなくなる。そして「自然農法」、「わら一本の革命」が、とても哲学的で、大きな影響を受けた。自然のメカニズムを解明して、そして実践したというのが凄かった。また海外に荒地に粘土団子を作って、緑が水を読んで、水が緑を呼ぶ、ということで、アジアのノーベル賞をとったんです。

「※福岡正信」…1913 年生まれの自然農法の草分け的存在。不耕起(耕さない)、無肥料、無農薬、無除草を特徴とする自然農法を行うだけでなく、その思想、哲学、著作『わら一本の革命』は後人に多大な影響を与えた。「粘土団子」と呼ばれる、様々な種を 100 種類以上混ぜた団子によって行う砂漠緑化を実現した日本人として世界で有名。

それで、私達は化学農薬や化学肥料に疑問を持つようになっていった。小田実(まこと)という「何でも見てやろう」と世界歩きをしていた男でベトナム反戦をした人がいたんですが、この人にも刺激を受けて、勉強していくと、食べ物話になりますが、1950~70 年代にかけて、日本の食品工業が飛躍的に発展したんです。

1950 年代は、日本人はあちこちに散らばって生きていたんです。それが池田勇人首相が「高度経済成長を果たす」ということで、工業地帯に人を日本中から呼ぶんです。「金の卵」と言って集めた。すると国としてはその人達に食べ物を確保しないとイケない。衣食住ということで、千葉では花見川団地、東京では多摩地域が有名ですけど、そこに団地を作って住ませたわけです。あちこちに団地を作るのだけど、あれは工業化のために作られたんですよ。そこでスーパーなんていうのが出てくるわけです。スーパーは物流を考えるのだけど、生鮮を保つための方策が考えられます。そして中食といわれる加工食品が出てきます。そして、防腐剤といったもので見た目も良くして保存期間も長くして、経済的に無駄が無くなりました。それに対して、東京都立衛生研究所の「※柳沢文徳」らが警鐘を鳴らしたんです。

「※柳沢文正・文徳(ふみよし)」…兄、文正は東京都衛生研究所に勤めている際に、洗剤で洗ったキャベツを食べておかしくなっていく婦人に会い、当時、「毒性は無く回虫卵除去などに推奨」とされていた合成洗剤に疑問

を持ち、合成洗剤有毒説を弟、文徳と発表。日本石鹼洗剤工業会などからの圧力で退職せざるを得なくなり、柳沢成人病研究所・柳沢診療所を設立し町医者として活躍。弟、文徳は東京医科歯科大学教授として合成洗剤や添加物、フッ素の毒性を追求した。共著「合成洗剤の科学—白い泡の正体」など多数。

それが1980年代に食品添加物の量が1年間で6億トンになったんです。農林省認定のものは1000以上だけど、化学添加物は380種ぐらい。にがりとかは自然界のものだから良いんだけど、化学添加物、人間が化学的に作った物だね。ヨーロッパは200種しかないんだよ。そういったものが危ないんだよ、と警鐘を鳴らし始めたのが柳沢文徳。

農薬と化学添加物はものすごく成分が近いんです。1億2000万人で割ると1人1年間5kg食っていることになる。これでおかしくならないわけがない、と私は思っているんです。

私の知る限り、昔はアトピーやアレルギー、花粉症なんて無かった。ガンもそんなに聞かなかったのが、今は2人の1人になる。ガンやアレルギーになる食べ物を食べているんだよ。食源病が出るような食生活を日本人がしているです。そこでマクガバン報告で出ているのが、「飽食で高タンパク高脂肪」。タンパクが無いといけないけど、摂りすぎたらどうしたらよいか人間の体はわからないんです。

私の個人的な考えですけど、がん細胞は際限なく自己増殖しちゃう。私はよぼよぼな肌だけど、若い人はピチピチで新しい皮膚細胞を再生してくれる。それをちゃんと遺伝子がやってくれている。遺伝子はATGCの4種類の成分しかない、それが組み合わせでしかない、というんだけど、ATGCとか順番があるのだけど、その順番が狂うことがたまにある。本当は二重螺旋だからおかしくなったら修復するんだけど。

体の30兆を超える細胞に栄養を送るのは血液です。免疫細胞に白血球は体に異物が入ったら排除するもの。顆粒球とリンパ球があって、顆粒菌が細菌類をやっつける。体の中には非自己、自分では無いものを排除する機能がある。ウイルスは細菌類より小さいのでそれはリンパ球でやっつける。

そういった事で体が成り立っているのですが、余計な物が体に入ると、生態学者が言っているんだけど、「少量だから大丈夫だというけどそうじゃないんだ。ホルモンとして作用してしまう」と。細胞分裂する時は、小さいからわからない、1ミクロンとかわからないでしょ、見えるわけ無い。そこに農薬とか食品添加物が入ってくると非自己のものはやっつけることになっているんだけど、向こうの方が強かったら負けちゃうわけだ。そういった機能そのものが弱体化する、というのが大きな問題ですよ。正常細胞が負けるからガンになるわけですよ。永遠と自己増殖していくわけだよ。そうならないように食べ物をちゃんとする、というのが大切ですよ。

人間は自然が元なんです。自然が人間を育てたわけですから、自然の中で生命力があるものをちゃんと食べる、というのが私は基本だと思うんです。病気になったらこの薬をかけようではなく、突き抜けてたくましく生きろ、と。

日本では大きく3つあるんですが、自然農、有機農法、無農薬栽培とかごちゃごちゃしているんだけど、それぞれが自分なりに名前を付けてしまっているからね。色々話をすると、大した変わりが無いな、と(笑)。ただ、たった1つの共通項は「化学物質を使わない」ということ。ところがね、後継者を育てようと、各圃場をみんなで参考にまわったら、みんなやっている事が違うんだよ。私の知らないところもあったんだよ。勉強になったよ(笑)。

まあ、食べ物と命を同列にして見ているんだけど、そういうのがあるんだよ、というのをわかってくれたら良いと思います。

もう1つのこの教室の意味は、みなさんの参加動機を見て思ったのだけど、自然に触れるということです。東京なんて自然が無いですよ。極めて人為的な世界。自然というのは人為の世界ではないです。ちょっと貸してもらって稲を作らせてもらっているという感じ。直接、土に触れてもらって、緑を感じてもらって、単発じゃなくて1年かけて春から冬にかけて自然は動いていくものだということを知ってもらえたらと思います。なので1年単位です。最後にこの教室はいい加減なので、思ったことを発言してもらって構いません。自由にね。規則なんてありません。