

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第42章 自然の世界から見て学ぶこと。畑編^{パート}2

虫は「弱ったもの」を見分けている

「よく虫が食べている野菜だから安心だね。」そんな言葉を、聞いたことはありませんか？私自身も、農業に関わるようになるまでは、何の疑いもなくそう思っていました。しかし、田んぼの手伝いだけでなく、自ら畑に立つようになってから、その考えは大きく揺らぐこととなります。虫たちが野菜を食べている場面に出くわすと、畑をやる側としては正直、複雑な気持ちになります。私も、ある年、大切に育てていた枝豆が大量のカメムシに襲われ、ほとんど収穫できなかった経験をしました。そのときの悔しさと悲しさは、今でもはっきりと覚えています。ところが、ある農業の勉強会で聞いた一つの事例が、私の見方を大きく変えました。「虫たちは、好んで食べているのではなく、役割や使命をもって“仕方なく”食べているのではないか」そう思うようになったのです。その事例とは、ひとつの畑を畝で分け、左を慣行栽培(化学肥料・農薬あり)、右を自然栽培(無肥料・無農薬)として野菜を育てたときの話でした。慣行栽培側に農薬を散布すると、虫たちは一度、自然栽培の畝へ逃げました。しかし、自然栽培の野菜を食べ尽くすことはなく、再び農薬が使われた慣行栽培



の畝へ戻り、そちらを食べ始めたのです。農薬がかけられていない野菜がすぐそばにあるにもかかわらず、あえて農薬が使われた野菜が食べられた。この事実は、私にとって衝撃的でした。それは、野菜そのものの生命力が落ちていたからかもしれません。あるいは、自然界の循環の中で「残る必要がない存在」だったから。虫たちは、その役割を果たすために、あえてそこを選んだのではないか。私は、そう考えるようになったのです。風邪でも、免疫力が落ちているときに菌に侵され、症状が出ます。森で動物が死ねば、微生物たちは命を土に返すために働き始めます。自然界では、「弱っているもの」に反応が起きる。それは、罰でも排除でもなく、循環を保つための作用なのかもしれません。よく見ると、露地栽培されている柿や栗、夏みかんなどは、農薬や肥料に頼らず、虫に過剰に狙われることもなく、実に元気に育っています。虫たちに囲まれた自然の中で堂々と実をつける姿を見て、私は「これも一つの真実なのかもしれない」と感じました。

つまり、自己防衛力、いわば免疫力が高ければ、虫や細菌に過剰に反応されることなく、本来の力を発揮して生きていけるのではないか。そう考えるようになったのです。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

からだを知るおすすめマンガ

『はたらく細胞』

今回おすすめしたい漫画が、体の中ではたらく細胞たちを描いた『はたらく細胞』です。この作品は、白血球や赤血球、リンパ球などの細胞が擬人化され、私たちの体内で日々どのような働きが行われているのかが、驚くほど分かりやすく描かれています。物語の中で特に印象的なのが、体内に侵入してくる細菌やウイルスと最前線で戦う白血球の存在です。発熱もまた、そうした外敵に対抗するための免疫反応の一

はたらく細胞!!



つ。熱にはつらい、早く下げたいというイメージがありますが、体がきちんと反応し、働いている証とも言えます。その姿は、元気を失った野菜が虫に食べられやすくなる姿と重なる気がします。健康とは、外から何かを無理に足すことではなく、体の内側に備わった力が、きちんと発揮されている状態なのかもしれません。楽しみながら「免疫」という仕組みに触れられる一冊として、手に取ってみてはいかがでしょうか？

三旺流ヘルシースイーツ

第2回 米粉パンケーキ

代表が15年近く作り続けている、卵・乳・小麦不使用の米粉パンケーキ。材料はとてもシンプルで、アレルギーが気になる方にも安心して楽しんでいただけます。お好みでメープルシロップやジャムを添えていただくのもおすすめです。



【材料】

- ・米粉 … 150g
- ・豆乳 … 160ml
- ・塩 … ひとつまみ
- ・ベーキングパウダー … 6g
- ・メープルシロップ … 大さじ1
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・バニラビーンズ … 適量

【作り方】

1. ボウルに米粉、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜる
2. 豆乳を少しずつ加え、ダマがなくなるまで混ぜる
3. メープルシロップ、オイル、レモン汁、バニラを加えて生地を整える
4. フライパンを温め、生地を流し入れる
5. 弱めの中火で片面7分焼き、気泡が出たら裏返すさらに2～3分焼いて中まで火を通す

【ポイント】

- ・豆乳は160～180mlで、生地のやわらかさを見ながら調整する。
- ・オリーブオイルはこめ油、レモン汁はミカン汁でも代用可能。
- ・ベーキングパウダーを入れてから生地を焼くまでの時間が短いほど、よく膨らみます。
- ・火を強くしすぎず、じっくり焼くとふんわり仕上がります。

編集後記

新たに一月を迎え、新年がスタートしました。お正月は何かと暴飲暴食になりがちですが、私自信も“からだのリチューニング”を意識しながら、1月を過ごしたいと思っています。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。小谷

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

