

IKITOMO

vol.02 | 2012 | Summer | 自然の恵みを感じる生物多様性マガジン「イキトモ」

生物多様性を楽しく学ぶ!

たべものがたり ～食と環境7の話

生きることは食べること。私たちの命を支える「食」は、地球からの贈りものであり、地球のすべての命とつながっています。



企画監修 山本良一(東京大学教授)
編著 Think the Earth プロジェクト
発行 ダイアモンド社
税込 1,995円
詳細情報と購入はコチラ
<http://thinktheearth-shop.com/SHOP/0039.html>

この本を開いて、まず目に飛び込んでくるのが、世界の様々な国の家族と1週間分の食糧が撮影された写真。調理手段や食品の保存方法もていねいに説明されており、読み始めからそれらビジュアルに釘付けになることでしょう。
その他にも食料自給率のこと、フードマイレージのことなど、7つのテーマで構成されたビジュアルブックは、「食と環境」の必読書と言えるでしょう。
じつはこの本、もくじにも掲載されていない隠しページもあるんです。それは、カバーの裏面。キレイなイラストの中は...是非、手に取ってご自分の目で確かめてみてください。
巻末のオススメ書籍や絵本も必見の家族みんなで考え、楽しめる一冊です。

製作した人に聞いてみました!



一般社団法人
Think the Earth
理事/プロデューサー
上田壮一さん

Q. 書籍を通して伝えたいことは何ですか?
毎日3食、あたりまえと思っている「食」を通じて、いのちのこと、環境のこと、自分と世界のつながりについて、想像力の羽を広げて欲しいという思いで制作しました。
Q. 編集にあたって工夫した事を教えてください。
判型を大きくし、写真やイラスト等、ビジュアルを多用し、絵本のように、アタマではなくココロに伝わる内容を目指しました。

topix

「RIO+20」から地球の未来を考える



自然と共生した持続可能な未来を目指す

今年6月20日～22日にブラジルのリオデジャネイロで「国連持続可能な開発会議(RIO+20)」が開催され、成果文書「The Future We Want(我々の求める未来)」が採択されました。この文書では生物多様性の重要性や自然との共生のビジョンを持つことの大切さの他、持続可能な開発目標(SDGs)と呼ばれる新たな目標がとられること等が合意されています。

震災復興から生物多様性への想いを世界に

ジャパンバビルIONでは「生物多様性と震災復興」をテーマにしたイベント「KIZUNA MESSAGE for Biodiversity」を開催。宮城県亶理(わたり)町の池田由佳理(ゆかり)さん(15)

とインド在住のRajat Agrawal君(16)が、5月に宮城県で開催された「自然と共生する未来へ向けた世界子ども会議in東北」に参加した子どもたちからの生物多様性保全に向けた未来へのメッセージを発信し、訪れた人たちに「地球を守るために一緒に行動しましょう」と力強く訴えました。この世界へ向けたメッセージに、会場からは大きな拍手が起こりました。スピーチの後は、折り紙で木を折って未来へのメッセージを託す「Origami Green Wave」を実施し、会場が一体となりました。

○Rio+20のもっと詳しい情報を知りたい!
環境goo「地球の未来を考えよう」リオ+20特集
http://eco.goo.ne.jp/topics/environment2/rio_p20/

未来クル・MIRACLE RIO+20
<http://miracle-kids.net/ja/>

11月3日に「第2回生物多様性全国ミーティング」を横浜市で開催します

国、地方自治体、企業、NGO・NPO、ユース等、様々なセクターが一堂に集い、生物多様性に関する取組を発表するなど情報交換の場として、セクター間での連携を深めることを目的に開催します。是非ご参加下さい。
イベント案内は、国連生物多様性の10年日本委員会 Webサイトをご覧ください。 <http://www.undb.jp/>



編集・発行 国連生物多様性の10年日本委員会事務局
(環境省自然環境計画課生物多様性施策推進室)
ホームページURL: <http://undb.jp/>
shizen-suishin@env.go.jp



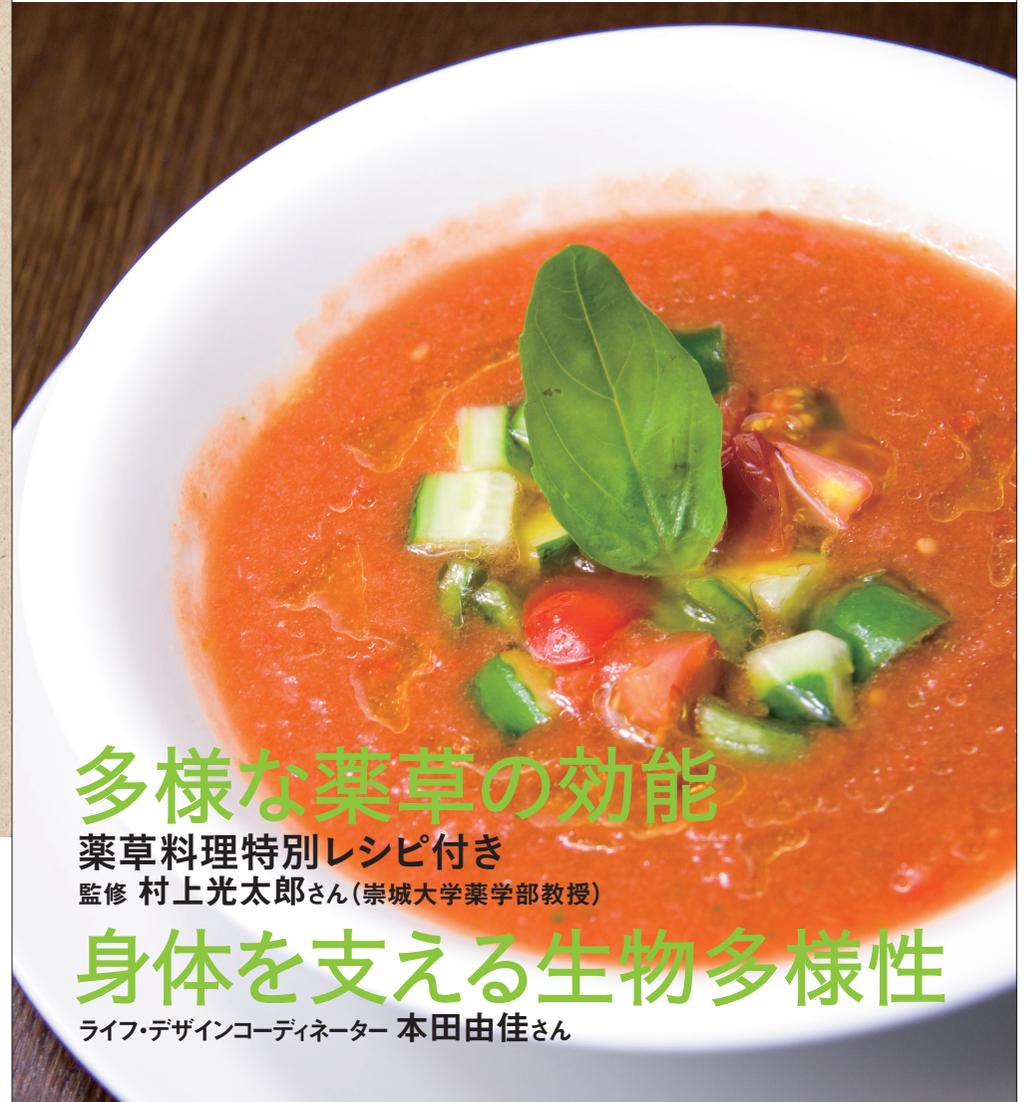
多様な薬草の効能

薬草料理特別レシピ付き

監修 村上光太郎さん(崇城大学薬学部教授)

身体を支える生物多様性

ライフ・デザインコーディネーター 本田由佳さん





多様な薬草が 私たちを 健康にしてくれる

村上光太郎さん 崇城大学薬学部教授



村上光太郎
むらかみこうたろう●1945年広島生まれ。徳島大学大学院薬学研究科終了。2004年崇城大学薬学部教授に就任。薬草に関する著書は多く、近著に「食べる薬草辞典」(農文協)、「地球は大きな薬箱」(農文社)がある。

薬草学の第一人者である崇城大学薬学部、村上光太郎教授。身近に生えている野草や、普段口にしている野菜の効能を引き出す調理法「薬草料理」を通して野草や野菜の魅力を伝え、日本を健康列島にしたいという壮大な夢をお持ちです。今回は村上教授に監修をお願いし、手に入れやすい夏野菜&野草をセレクト。素材を活かした料理&レシピを教えてくださいました。

世界には知られていない 多様な薬草がある

私は研究者として日本国内はもちろん、世界中を巡り歩き、その土地に継承された民間薬を探しています。世界にはまだまだ知られていない多様な薬草があるのです。モンゴル西部は砂漠ですが、草が少しずつ生えていて、遊牧民はそれを薬草として使っています。日本ではワレモコウの根を、炎症を抑える生薬として使いますが、モンゴルでは赤い花の部分煎じて風邪薬に使います。日本ではそんな発想はなかったの

で驚きました。そんな発見がまだまだあります。だから、世界のいろいろな民族の、いろいろな発想を学んで、治療医学をもっと進化させたいのです。

生物多様性の保全が 私たちの健康にも大切

私たちの身体は地球上のものでできています。ですから、自然界にあるものを使えば、すべての病気は治せるのではないかと、いや、治ってほしいと願っています。ただ、その地球の恩恵を得るためには、生物多様性が自然を保全し、共生していくことが必

要です。自然がいったん壊れてしまうと、多様な薬草の効能も得ることができません。生物多様性を保全することが、私たちの健康にとっても大切なことが分かります。

私は多くの人々に薬草料理をすすめています。誰でも毎日食事はしますから、薬草料理を通じて効能のある食べものを継続して身体に入れることができます。

今回は都市部でも身近に買うことができる野草や、夏野菜を使った様々な効能のある薬草料理を東京と自然豊かな地方のレストランに特別に提案していただきました。

野菜を 使った 薬草料理



トマト・ピーマン

免疫カアップ・血流改善

ピーマンはタネの部分が大
事で、十個分くらいのタネ
を入れると体温が上がり、
免疫力が強くなります。ト
マトは血流を改善して病氣

にかりにくくするほか、
タネにはトマトゲニンとい
う成分が入っていて腸の酵
素で女性ホルモンに変わり、
肌もキレイになります。

ナス

解毒・菌槽膿漏治療

ミネラル豊富なナスはヘタ
や皮の効能が高いため、ヘ
タをまるごと食べるほか、
ヘタと皮をローストして中
に刻んで入れてあります。

ナスは解毒作用があり、食
中毒や腹痛に効くほか、ヘ
タは乾燥させて粉状にし、
それで歯をみがくと歯槽膿
漏に効くとされています。



料理のポイント
油が足りないトボンボン
するので注意。ナスがト
ロツとするように中火で
じっくり炒めることが大切。

ナスのキャビア風

材料(2人前)

- ナス 4本
- ニンニク 1カケ
- タイム 2本
- オリーブオイル 160cc

- カレー粉 小さじ1
- 白ワインビネガー 少々
- 塩 少々
- コショウ 少々

つくりかた

1. ナスはヘタを取り、縦半分になり、切り口に格子状の切込みを入れる。
2. フライパンにオリーブオイル、ニンニク、ナスのヘタ、タイムを入れて火を通す。ナスの切込みを下に向け、中火で約10分、オイルをナスに吸わせるようにじっくりと焼きあげる。
3. ナス、ナスのヘタ、ニンニクをまな板にうつし、ナスはスプーンでかき出すように皮から身を取りだし、ニンニクと一緒に粗めにたたか。ヘタと皮はみじん切りにする。ナスのヘタは1つだけ飾り用に切らずにとっておく。
4. ボールに全ての材料、調味料を入れ、味をととのえる。
5. 皿にナスの形になるように盛り付ける。ナスのヘタとタイムを添える。

夏野菜のガスパチョ



材料(4人前)

- トマト 300g
- ピーマン 20g(種も入れる)
- 赤パプリカ 100g
- キュウリ 25g
- 玉ネギ 30g
- セロリ 15g
- トマトジュース 190cc
- 赤ワインビネガー 大さじ2
- エクストラバージンオリーブオイル 120cc

A

- ニンニク 1カケ
- ローリエ 1枚
- バジル 4枚
- 唐辛子 1本
- 塩 少々
- コショウ 少々

料理のポイント

ミキサーさえあればできる
簡単な料理。ニンニクと
ハーブと一緒に一晩漬け、
味と香りをうつしてある。

つくりかた

1. トマトを湯むきする。
2. A以外の材料を全てミキサーでまわす。
3. 2を容器にうつしAを加え、落とシラップをし、一晩ねかせる。
4. Aを取りのぞく。

東京・渋谷 (ヤッファ・オーガニックカフェ)
YAFFA ORGANIC CAFE
自然栽培の野菜や、オーガニックワインなどが楽しめるレストラン。宗像悟志シェフが作る、素材のおいしさを活かした料理は絶品!

東京都渋谷区渋谷3-27-5 東急ステイ渋谷新南口別館1F
TEL 03-6427-9988
営 11:30~23:00LO 不定休



代表 楠田康晴さん
くすだやすはる●都会にいても自然の恵みを感じられるようなお店を目指しています。お店で食べられる自然栽培の野菜は多様性に富んだ自家採種のタネを使っているから、野菜はその場所では採れない独特のおいしさ、味わいになります。

野草を 使った 薬草料理

ヨモギ

苦みが少ないヨモギの新芽（ヨモギの葉でも良い）を摘んで、ミキサーでピューレにして作ったチーズケーキとおだんごです。ヨモギは味噌汁などにも合います。骨粗しょう症に効き、86歳のおばちゃんも新芽だけ1cmとって、5〜6個食べるのを3カ月続けると骨密度が100になったという話もあります。ただ毎日、運動をすることも大事です。

料理のポイント
豆乳は豆腐を半丁ミキサーにかけるのも代用可能です。

ヨモギのチーズケーキ



料理のポイント
ヨモギは湯がきすぎないこと。お湯に炭酸ソーダを少し入れると色がよく出ます。

材料(8人分)
ホール型18cm
ヨモギの新芽 15g
クリームチーズ 200g
卵 2コ
グラニュー糖 60g
小麦粉 27g
レモン汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1

- つくりかた**
1. ヨモギピューレを作る。ヨモギの新芽をサッと湯がいた後、冷水にさらし、水を25ccと一緒にミキサーにかける。
 2. 室温にもどしたクリームチーズにグラニュー糖を入れ、泡立て器で2回くらいに分けて混ぜてなじませる。
 3. 卵も2〜3回に分けて混ぜ、全体がなめらかになじんだら、小麦粉をふるって入れる。さらにレモン汁とオリーブオイルを加えて混ぜる。
 4. 3を半分とり、ヨモギピューレを加えて混ぜる=A。残り半分はB。
 5. 型の内側にクッキングシートを敷き、Aを3/4だけ流し込む。
 6. 気泡をつぶして表面をなめらかにし、Bを流し込む。きれいなマーブルになる。
 7. 残ったAの1/4をその上から模様を描くように流し入れる。
 8. 180℃に予熱しておいたオーブンで約40分焼く。
 9. オーブンから出し、粗熱がとれたら型から外す。冷蔵庫で一晩ねかす。
 10. 8等分に切る。

ヨモギの芽だんご

材料(4〜5人分)
ヨモギの新芽 15g
豆乳 50cc
小豆 50g
白玉粉 100g
砂糖 少々
塩 少々

- つくりかた**
1. ヨモギピューレを作る。ヨモギの新芽をサッと湯がいた後、冷水にさらし、水を25ccと一緒にミキサーにかける。
 2. アズキを簡単に洗い、ひたひたのお水を入れて圧力鍋で20〜25分炊く。
 3. 残った水分に塩を少々入れて、塩味のアズキを作る。
 4. だんごを作る。白玉粉にヨモギピューレと砂糖を混ぜ、豆乳を徐々に入れながら手でよくこね、耳たぶくらいの硬さになったら丸める。
 5. たっぷりの湯を沸かし、沸騰したらだんごを入れる。浮き上がってきたら1〜2分間待って取り出す。氷水や冷水で急冷する。
 6. アズキとだんごと一緒に盛りつける。



シソ

健胃・血流改善

シソの葉をまるごと使った押し寿司。中には刻んだシソをたっぷり入れました。青シソ、赤シソには人間の身体を巡らせる効果があり、夏バテ防止になりま

料理のポイント
型にラップを敷くときに寿司酢をちよつと塗ってあげると、後で取りやすくなります。

す。食欲がないときも食べられ、疲れもとれるのです。また、くよくよ落ち込んでいるのも治ります。花穂紫蘇は天ぷらなどでいただくのも良いようです。



シソ寿司

材料(3人分)
ご飯 2合分
青シソ 10g
シソの若葉(飾り用)
塩漬シソの実 3g
卵 2コ
ツナ 1缶(小)

砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
寿司酢 大さじ1
(酢と砂糖を1:1に塩少々加えたもの)

つくりかた

1. ツナのそぼろを作る。フライパンにツナを入れ、砂糖としょうゆを加え、弱火で炒める。水分がとんだら火を止め、冷ましておく。
2. 青シソを千切りにし、刻んでおく。シソの実も刻んでいく。
3. 卵をときほぐして、薄焼き卵を作る。冷やしたら千切りにして錦糸卵を作る。
4. 温かいご飯に酢を入れ、シソの実を混ぜて寿司飯を作る。
5. 型にラップを敷き、シソの若葉(飾り用)、寿司飯、青シソ、錦糸卵、ツナのそぼろの順に層になるように重ね、ラップを載せて一度ギュッと押す。そしてごはんを敷き、同じように具を重ねる。そして、またギュッと押す。(組み合わせは自由)
6. 一番上にラップを敷いて押し、重しをのせ、1〜2時間置く。
7. 型から出して、ひっくり返し、適当な大きさに切る。

熊本・南小国 自然食レストラン 風のもり

田園風景の中にあるオーガニックカフェ。目の前の田んぼで収穫された無農薬米「きよら米」や、自家栽培野菜が食べられる。



熊本県阿蘇郡南小国町満願寺手形野
TEL0967-42-1553
営 10:00〜17:00 火曜休



シェフ 梅木郷子さん
自然豊かなお店の周りにはたくさんの野草が自生しています。そこで摘んだ野草を野菜料理にプラスするだけで味に深みが出ておいしくなる。多様な種類が混じり合うことで、味にも良いハーモニーを生むのです。

身体を支える生物多様性

— 本田由佳さん ライフ・デザインコーディネーター

自らの妊娠・出産・子育て経験がきっかけで、医学研究の道に進むことを決意した本田さん。健康計測器メーカーの研究員を退職し、現在は順天堂大学医学部の博士課程で学ぶかたわら、女性や子どもを対象にした研究活動、健康や食に関しての講師も勤める。今年4月に発売された『タニタとつくる美人の習慣』（講談社）では、コラムを執筆。今回は本田さんが感じる健康や食の問題点、そして生物多様性と健康の関係をお聞きしました。



本田由佳

ほんだゆか ●横浜生まれ。順天堂大学スポーツ健康科学部卒業後、健康計測器メーカーへ就職。研究員をしながら東京大学大学院医学系研究科に通う。会社を退職後、現在は順天堂大学医学部の研究員。女性や子どもを対象に健康や食に関しての講師も勤める。日本産科婦人科学会会員、日本思春期学会会員。

ダイエットと日本の将来の危機

現在、出産におけるお母さんの体重と体組成の変化を研究しているのですが、同時に女性と子どもの健康に関する研究を多くの人々に知ってもらおうと啓発活動もしています。

じつは今、日本では出生時に2500g未満の赤ちゃんが増えていて、小さく生まれた赤ちゃんは将来生活習慣病になりやすいというデータもありません。その原因の1つに、間違った「ダイエット」をしている女性が非常に多いことが挙げられます。妊娠前・妊娠中のお母さんの栄養状態が、その子どもの将来の健康にま

で影響を及ぼすと言われますが、多くの方がそのことを知りません。

私の人生の夢は、そうした情報を伝え、女性と子どもの「健康力」を上げて、日本を元気にすることだと思っています。

夢をかなえるカラダづくり

ヨーロッパやアメリカではなぜ子育てしているモデルは使わないといった基準がありますが、日本は相変わらず細いモデルがもてはやされています。その影響か、思春期の女の子は4人に1人はダイエットをしています。食事もお食べない人が多いのです。子どもたちには、「健康が大事」と言っても、スッと入っていかないのですが、「夢

身体の中の生物多様性

以前、子どもたちが日々どういうものを食べているのかを調べたことがあります。朝ごはんは夕ごはんは主食、主菜、副菜が揃っている子は全体の1〜2割、朝はドーナツだけとか、夜はやきそばだけという子もいました。

だから、子どもたちには、太陽をたくさん浴びて育ったものや、いろいろな種類の食材を食べるの重要性を伝えるために、



「一度の食事で7色の色を揃えよう!」と話しています。お母さんたちには無理なときは3色、4色でもいいけど、1色はダメですよと伝えています。

子どもたちが外遊びできる機会を増やすことも大切です。日本人ってヘンに清潔志向が多いですよ。でも、清潔にしすぎることで、免疫のバランスが崩れてアレルギー体質になる場合もあります。腸内細菌のスペシャリストの先生も、3〜4歳くらいまでの乳幼児期に数多くの微生物に触れて定着させることが大事だと言っています。空気中や土にも微生物がいて、自然に触れる機会が多ければ多いほど、微生物が体内に定着して免疫力もあがってくる。都会の子ともちと、自然豊かな田舎の子ともちの持つ微生物の量は違うというデータもあります。生物多様性は私たちの知らないところで、健康に大きく関係しているのです。

私たちは微生物と共存している!?

意識している人は少ないと思いますが、人体には100兆個から1000兆個くらいの微生物が存在しています。体内にいる多様な微生物のおかげで、様々な免疫システムができ、私たちが病原菌やウイルスから守ってくれているのです。私はいつも子どもたちに「体重の1〜2kgぐらいは微生物で、いつも私たちと一緒に共存してい

るんだよ。私たちは微生物に助けられているのだから、その微生物を元気にするものを食べようよ」と伝えています。

自然に触れると目の輝きが変わる

よく子どもたちを連れて、高尾山にムササビを見に行きます。ムササビは日没に飛ぶんです。巣のある樹の下で飛ぶのを待つのですが、一瞬なのでよそ見をすると見逃してしまふ。だから、目や耳を研ぎすまし、五感をフルに使いながらジッと待つんです。子どもたちには本物を見せてあげたいと思っています。もし、大人になって高尾山の自然が変わってしまったとしても、今の高尾山の姿を知らないとは比べられない。だから、私の子どもには小学校低学年から森や海などの自然に触れる体験を意識させています。驚くことに子どもが自然から帰って来ると、いつも目がキラキラしているんです。輝いている。笑顔が全然違うのです。

現在、丸の内の女性を元気にしようというプロジェクトで、丸の内朝大学の講師をする予定です。将来、お母さんになるかもしれない女性たちに、自然に触れることの大切さや妊娠前の食の大切さを伝えていきたいです。いずれは、自然の中に出かけたり、ムササビを見に行くなんて授業があってもいいのかなと思います。