2004.10.7. 上毛新聞

（第３種郵便物認可）

今そして未来

県環境アドバイザーからの提言

食の安全へ小さな一歩

酵素手作り ごみもゼロ

人が生活していくうえで大切な「衣・食・住」。中でも「食」が一番大切だと思う。病気で食事がとれない時は、体力も落ち、どんなに点滴で栄養分を体に入れたとしてもやはり口から入るもののパワーにはかなわない。

その大切な「食」が今の時代、安全といえなくなっている。食文化の変化により、輸入品も多種多様だ。それらにはさまざまな防腐剤や防カビ剤などの薬品が使用されているものも多く、安全とはいえない。国産でも添加物や防腐剤が使用されているものがたくさんある。まさに自分の身は自分で守る時代といえる。

そこで私は退職後、できるだけ自分で作った安全な食べ物を食べたいと思い、無農薬で野菜を作ったり、大豆を発酵させ味噌を作ったりしている。余分なものが含まれていない野菜や味噌は優しい味がする。そしてどこか懐かしい。昔は各家庭で味噌や醤油を作り、それぞれの家庭の味があった。そういった発酵食品も、今は食することが少なくなってきている。

【やすだ・きんぞう】箕郷町東明屋。県環境アドバイザー書記。箕郷町十区区長。

仲間と取り組む酵素づくり

そこで現代人の体に不足しているといわれる酵素も手作りしてみたところ、ごみになる部分が一つもない。野草や自分の畑でとれた収穫物を使って作るのだが、酵素を搾り出した後の野菜くずは、布の小袋に入れ、洗濯機に入れれば洗剤の代わりに、風呂に入れると天然の入浴剤になる。残り湯は庭の植木にやればとても良い肥料になり、最後は土に戻る。本当にごみになるところが一つもない。私の生活の中で出来ている「循環システム」。これも一つのリサイクルだ。

環境問題と大きく構えず、自分の生活に合ったリサイクルを見つけて始めてみよう。まずは、マイバッグを持って買い物に行く。それが今、地球規模の環境問題への小さな一歩なのだ。ぜひ、きょうからスタートしてみて。

（安田 金蔵）

▶▶14