



放射線とみそ（講演） × 板橋産みそづくり

師走に入った12月1日、センスオブアースは、「放射線とみそ × 手前みそをつくろう」（身体の免疫力を高める発酵食品）講演とみそづくりを板橋区環境課環境協働プロジェクトとして、共催しました。今回でみそづくり講座は通算、4回目。区立保育園の先生方も多数参加されました。

当日、センスオブアースのスタッフは朝から、大なべ4つで4時間大豆を煮て、準備。午後は、はじめに、「食べもの通信」編集委員の古山成江氏の「放射線とみそ」の講演を聞きました。



★ 講演メモ①—古山成江氏（「月刊誌 食べもの通信」編集者）の講演より

- ・みそ（天然醸造もの）は放射線から腸粘膜を守り、排出効果もある。
- ・熟成したみそや、納豆、塩こうじ、発酵した漬物、梅干しなどには、解毒し腸を丈夫にし、代謝を良くして修復回復力を上げる力がある。
- ・放射性物質を早く排出するためには、便秘を整えること。野菜、果物、いも類、海藻、こんにゃく、未精白穀物をとるなど。

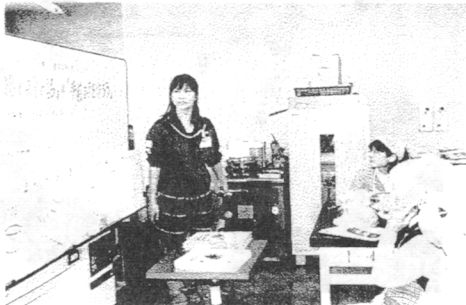


古山成江氏

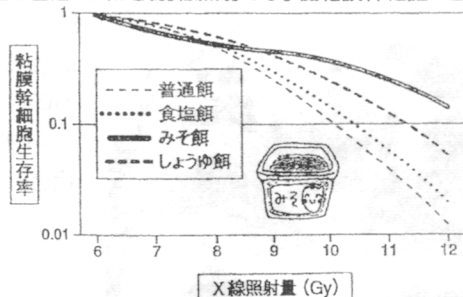
みそを始め、日本の伝統食が、3.11以後の放射線から体を守る健康に役立っていることなどを知り、参加者は、感心しきりでした。率直なたくさん感想が出ました。（2P掲載）

みその効能を学んだ後は70キロの味噌づくりを仲よくワイワイと楽しんで、取り組みました。

板橋区環境協働推進係 佐々木さんのお話



図：味噌と醤油の餌は放射線照射でも小腸粘膜幹細胞の生存率が高い



（1995年、広島大学原爆放射能医学研究所 伊藤明弘教授による実験結果）

- ・セシウム、ストロンチウムは、今、野菜の根から、吸収する。よく洗うだけでは、全ては落ちないので、水やお湯で、細かい隙間までよく洗い流す。くぼみは取り除く。レタスなど、30分水につけておき、再度洗うとかなり落ちる。50度のお湯に10秒ほどつけ水に取るとしゃきとし、汚れも落ちるとのこと。

♥参加されたみなさんより

とっても分かりやすい話でした。みそが放射能から、身を守ることに有効であるということがわかり、日常生活に活かしていけるので、とっても良かったです。(I.S.)

脱脂大豆で作ったみそと本醸造と違うことを知り、今後はよく見て買おうと思いました。日本から脱出できない以上、少しでも家族を守る度量は必要であり、正しい情報を得ることが第一と思いました。(Y.M.)

「放射線と食べもの」の勉強も出来、ラッキーでした。保育園給食にみそ汁はありますが、もう少し多くするように考えていききっかけになりました。(K.T.)

熊本県だけが、放射性物質が来てなくて、おどろきました。板橋もここまで来ているとは。



講師の話に真剣に聞き入る参加者

みそ汁の効能をより知ることができて良かった。もう少し長い時間にしていただき、みそ以外の食材についても知りたかった。(H.Y.)

日本に古くから伝わる「みそ」の効能を改めて知ることができてよかったです。出産を控えているので、積極的にみそ汁を食べて、健康体になります。

放射線と食べもの関係性を知り子どもの食生活について考え直すよい機会になりました。

放射線情報は今、あまりされてなくて、これから先の長いスパンで考えていなくてはならない環境汚染を考えさせられた。

塩こうじと大豆を混ぜるみなさん



みその良さを再認識しました。原発によりいろいろな制限があるのは残念。日本人でいて良かったです。

いよいよ仕込み最後の焼酎殺菌



♡ みそづくりの感想

- ・みんなでワイワイ言いながら作ったこの体験がすばらしかったです。楽しかったです。
- ・今度は自宅でつくってみようと思います。
- ・いつも母の手作りみそをもらって、みそ汁を作っているがこんなに手間のかかる仕事とは思わなかった。今度は自分でつくってみたい。
- ・楽しかったです。昔、田舎でつくっていたのを思い出しました。
- ・初めてでとてもよかったです。
- ・初めて作ったので、新鮮だった。みそづくりは力仕事だなと思った。
- ・思っていたよりも、簡単にできました。家でも是非作ってみます。
- ・初めて作り興味が出てきました。家でもやってみようと思います。



大きくな～れ！大きくな～れ！」と大合唱する
若木保育園児たち

向台保育園4歳・5歳児の作品



幼児向け～秋冬プログラム実施中



「イチョウの木の精 キロリのふしぎないのり」

年老いたイチョウの木に向かい、生きものを作って、大合唱した園児たち。造形画、すてきでしょ。

「イチョウの木の精、キロリの不思議ないのり」は晩秋から、初冬へと自然の営みが劇的に変化する時期に、センスオブアースが保育園児たちのために創作した、紙芝居とフィールド造形活動です。

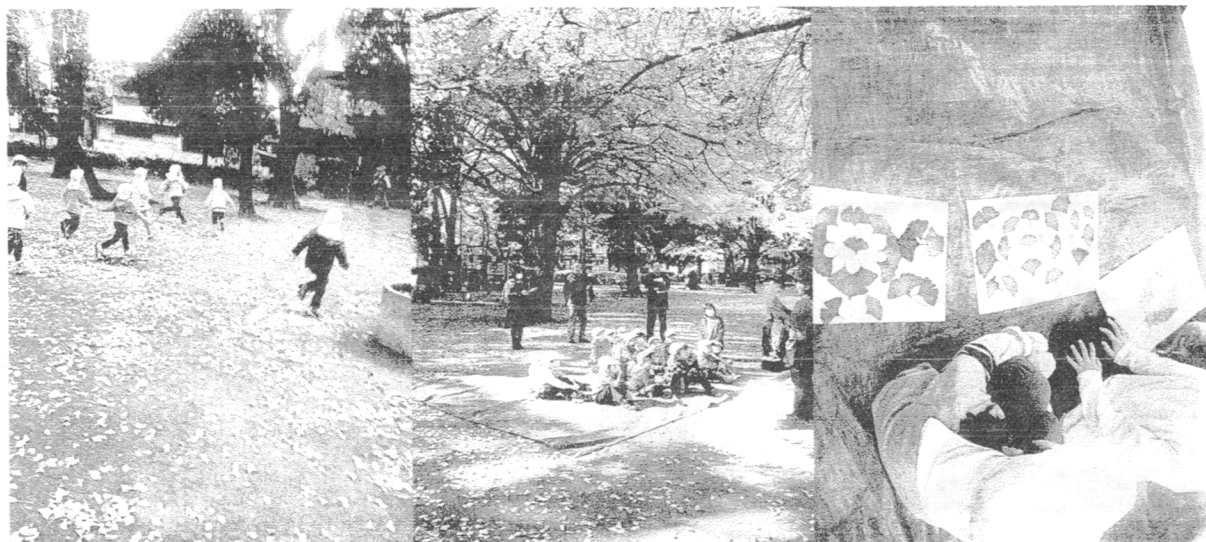


向原保育園5歳児たちの作品

ときわ台保育園、小桜保育園もイチョウの精キロリの不思議ないのりを取組みました。
 たくさんの生きものやそれに連なるものが、のびのびと表現され、楽しい造形画でした。

小桜保育園児のイチョウの葉の造形画 園児のテーマ 11/15 志村城山公園 午前実施

| | | |
|----------|------------------|-------------|
| はりねずみ | お日さま・くも | パンダ |
| カブトムシ | 葉っぱにチョウチョがとまっている | キツネ |
| メリーゴーランド | イチョウから葉が落ちている | 人間と葉が落ちたところ |
| 人間 | 人間と葉の落ちたところ | 落ち葉の虹 |
| お花 | お花と葉っぱ | |



ときわ台保育園のイチョウの葉の造形画 園児のテーマ 11/15 平和公園 午後実施

| | | |
|-----------|---------|------------|
| カブトムシ | ぞう | カラス |
| ウサギ | ネコ | カエル |
| チョウチョ | 犬 | リザードドラゴン |
| ハスにのっている人 | アメンボ | アジサイとカタツムリ |
| 太陽 | 花とチョウチョ | |

金色のイチョウの葉の舞い落ちる中で、園児たちは生きものの感動的な作品を仕上げていきました。
 もとはと言えば、このイチョウは生きていた化石と呼ばれ、恐竜が生きていたころの中生紀から続く命のたくましさを、子どもたちに伝えようと創作したお話です。心身が黄色いじゅうたんに包まれて。

保育園の先生方より ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

- ・室内でなく、戸外で木に触れ、葉を手にし、五感を使った体験の中で楽しく学べるところが、よいと思った。特に造形を戸外で行う発想が私にはなかったので勉強になった。
- ・自然豊かな開放的な場だからこそ、発想がゆたかになるのではないかな。
- ・笛や紙芝居など、子どもをひきつける工夫があり、静と動のバランスも良かった。
- ・子どもたちへの声かけにたくさんのほめるお言葉をいただいて子どもたちもうれしそうでした。

発行

特定非営利活動法人 センスオブアース・市民による自然共生パンゲア

東京事務所 東京都板橋区前野町4-8-6 (〒174-0063) phone: 03-3960-6052 fax: 03-3960-6052
 e-mail: info@npo-soe.jp url: npo-soe.jp