



# 自然米

## ここがすごい！

自然米って何なの??という方も安心！ 米の作り手が公平な視点で優しく解説します！

○お米の栽培方法って、どんなのがあるの？

1. 慣行農法 : 日本の稲作のほとんどがコレ。日本のどこでも見られる普通の農法です。農薬をしっかりと使って、収量を上げます。
2. 減減農法 : 農薬使用量を県基準の半分以下に抑えた農法です。福岡県では「エコ農産物生産者」という認定を受けることができます。「減農薬・減化学肥料栽培」の略です。
3. 有機農法 : 動物や植物由来の有機肥料を使用し栽培する方法です。どのような有機肥料をどれくらい使用するかは農家さんによって違います。
4. 自然農法 : 農薬、化学肥料、有機肥料などを入れず、自然のままの状態です。

ヤマニファームは「エコ農産物生産者」の認定を受けており、減減農法でお米づくりをしておりましたが、更なる食の安心安全性と、米本来の食味の追求のため、今年度より自然米の栽培に挑戦しました。



エコ認証マーク



きれいで美しい田園  
風景を守って行って  
ほしいなあ...

○農薬の何がいけないの？

農薬を農産物に与えることにより、病害虫を死滅させたり、植物の生育をコントロールすることができます、農作物の収量を上げることができます。

しかし農薬は普段の自然界には存在しない石油など化学物質などからできており、人体に取り込むと様々な病気の原因となります。一説では、先進国の中で特に日本が癌やアレルギーの発症率が多いのは、主食であるお米の栽培過程で多くの農薬を使っているためと言われています(金額ベースだと、世界のすべての農薬のうち約50%が日本で消費されている)。世界において日本が農薬大国と言われていることは、日本人はあまり知らない事実です。

農薬を与えることにより農作物の収量は上がりますが、農作物への付着、大気や河川の汚染により、最終的に我々人間の身に悪影響を及ぼしているのです。

## ○自然米はどんなものなの？

自然米は農薬どころか、有機肥料も使いません。有機肥料も田んぼにはもともとない不自然なものであり、入れ続けると「肥毒」になるという考え方があるからです。

人の手が入っていない森の中の土と、人が肥料を入れ続けた畑の土では、どちらが豊かでしょうか。森の中の土では多くの種類の細菌が膨大な数存在し、日々相克と趨勢を繰り返しています。そういった土では、土の自然治癒力が高いため、何らかの変化が訪れても元の安定した状態に戻ることができます。対して肥料を入れ続けた畑は、細菌の種類が画一的なものになってしまい、何年も同じ作物をつくり同じ肥料を入れると、土が不健康になり、作物が生理不順を起こし、連作障害を引き起こします。人間が一時的増収のために肥料を入れた土よりも、自然のままの土の方が、健康で豊かな土と言えます。できれば、健康な土で育った作物を食べたいと思いますよね。

## ○自然栽培のチカラ

たとえば玉葱。玉葱を切ると目がしみますよね。でも、自然栽培でつくられた玉葱は切っても全く目にしみません。天ぷらにするとカリカリとした食感が楽しめる蓮根。でも自然栽培の蓮根はホクホクとした食感になります。有名なのが「奇跡のリンゴ」。自然栽培でできたリンゴは腐ることなく、時間がたっても水分が抜けて小さくなっていくだけです。トマトもキュウリも、スーパーに並んでいるものより、家で勝手にできたものが野生的で瑞々しくておいしい気がします。

実は自然米も普通のお米より長持ちするという話があります。健康な土に多数存在する有用な細菌が関わりをもっているのではないかとされていますが、残念ながら詳しいことはわかっていません。

でも、やっぱり自然は素晴らしいチカラをもっている。自然栽培をしているとそんな気がしてきます。

## ◎自然米のすごい3つのポイント

### 1. 玄米、分づき米を安心して食べられる！

農薬の心配をしなくていいので、白米より多くの栄養素を持った玄米・分づき米をおすすめします。

### 2. 健康な土で育ったから、美味しい！長持ちする！

自然の中でできたものはうまい！身体にも優しい。

### 3. 自然米を選ぶ人が増えることで環境汚染が改善！

農薬を使う人が減ることにより、環境が改善し、より健康な生活を営むことができます。



**おいしいご飯を食べて**

**いつまでも元気に！**