



東光第 25 号

2012/11/10

冬の気を感じ始めてきました。今年の春より25坪程の畑を借りて農作業をしていました。

今は蕪や小松菜、チンゲン菜や大根、ラディッシュ、ルッコラなど美味しくいただいています。

もちろん無農薬です。肥料は夏の間刈る雑草だけ。



畑仕事しながら焼き芋（収穫したお芋）をして、作業後に大山と富士山を眺めながら焼き芋を食べる、秋の醍醐味です。



こちらは日本の綿「和綿」。いつも畑で白と茶色のふわふわしている綿が迎えてくれるのですが、とてもかわいらしいです。

先日、自由が丘のメイドインアースで糸紡ぎの仕方を教えていただきました。

まずは綿と種を分ける作業、綿繰り機に綿を通します



右のハンドルを回すと中央のローラーが回りそこに綿を挟みます。種は手前に落ち、綿は向こう側に送られます。

次は綿をほぐす作業

カードという細かい針が沢山ついている剣山のような道具で綿をほぐしていきます。



今回はこのカードを使いまして、「弓うち」という弓の弦をはじきその弾かれた弦で綿をふわふわにするという方法もあります。日本ではこちらの方が主流であると思われまます。

綿をふわふわにする事が後に良い糸にするためのポイントです。ふわふわになった綿を次の作業がしやすいように、丸い棒状の篠という状態にします。

そしていよいよ糸にしていきたいと思います。

スピンドルという独楽のような道具を使い、綿に撚り（ねじり）を加えながらテンションを一定にしつつ引つ張って糸状にします。



糸車やチャルカと呼ばれる道具でも同様に糸に紡ぐ事はできます。コツをつかむまでなかなか難しい。途中で糸が切れてしまったり太

さが不均一になってしまいました。

染めと織りは以前よりやっていますので、これで綿の種から糸に、そして布にするとところまで全て体験できました。

糸を紡ぐのは夢中になり、そして静かな時間です。

今も畑では綿の収穫が続いています。糸を紡いで、できれば畑で育てた藍で染めて、ストールや服を作っていきたいなと思います。

食も衣も土からもらいました。

そこで作られた食も衣も土に戻ります。江戸時代では人糞を肥料として土に返していました。この循環の中で必要な物は太陽と雨と人の力だけ、持続可能な生活とは循環の中にいることなのかなと思います。健康とは生命力、生命力というのは生きる力、土に触れると言うのは生命力を養うことだと思います。

**よもぎ工房**

12月1日（土） 2日（日）、東

光庵「衣」の催事として「よもぎ工房」を開催します。オーガニックコットンや絹を中心に染物や織物、食や知識の紹介もしています。お気軽に遊びにいらしてください。

## 身近な食品添加物

日本人が摂取する食品添加物の量は一日平均10g、年間で4kg。塩分摂取量の平均(一日11〜12g)と同じ位の量になります。

食パンの袋には国産小麦使用、添加物の記載欄には「小麦粉、マーガリン、砂糖、塩、イーストフード、乳化剤」と書いてあったとします。製造者は「神奈川県寒川町」の寒川パン屋」。

このパンを通して添加物の裏側を見てみましょう。

### 化合物を扱うのに

添加物を作るのに扱うのは薬と同じような化学物質です(ウコン色素など天然の添加物もあります)。

農薬と違い洗い流すこともできず、薬と同じ体内に入るものなのに、添加物は薬の製剤と違い、秤を用いず「適量」で化合物を扱う、味覚や視覚など勘と経験で作ってしまうところが実在するなど安全性の意識の低さがあります。薬剤師のような資格を持たずとも作れてしまいます(責任者としては食品衛生管理者という国家資格が必要)

### 添加物の安全性のテスト

添加物は単体での安全性は確認しますが(添加物はラットでの確認のみ、薬は治験といい人で確認してから商品化されます)、添加物が混ざった状態での確認はありません。

パンの添加物はイーストフードと乳化剤ですが、この二つを合わせた時の安全性はテストされていないのです。どのような化学反応が起こされるのかもわかりません。

それを専門家でない人が適量で混ぜ合わせているのだとしたらちよつと怖いですね。

### 一括表示の罠

色で「暖色」というとオレンジや赤や黄色などが含まれます。

同様にイーストフードというのは単体名ではなく総称名であり、16種類もの化合物の事をイーストフードと言います。

16種類の化合物が何種類どれほど使われていても表示は「イーストフード」で良いのです。

これを「一括表示」といい、乳化剤も同様に一括表示の添加物です。

このパンには実際は何種類の化合物がどれくらい含まれているのかわからないのです。

### 中国産添加物

このパンのパッケージには「国産小麦使用」と書いてあります。しかし添加物の産地はどうなっているのでしょうか。

現在中国産の食品の輸入は衰退してきていますが、添加物の輸入は増加しています。

コストも安いし、危険な薬品を扱うリスクを回避する、環境汚染の問題などから中国産の添加物は好まれているのです。リスクを丸投げしているということでもあります。

輸入添加物は国の検査機関が基準に合っているかの検査はします。

しかし、一部抜き取り調査なうえ検査項目に含まれている有害物質のみチェックします。

つまり、ヒ素や重金属は検査項目に引つかかるが、メラミンやメタミドホス、青酸カリなどの毒物は検査に通ってしまいます。

毒物が食品に混入されるの?と思いますが中国では実際にミルクにメラミンが混入され赤ちゃんが亡くなる事件がありました。

### 製造者って誰?

A社がパンを作りそのパンを寒川パン屋が袋詰めをしたとします。

この場合「製造者」は、袋詰めをただけの寒川パン屋です。そんな馬鹿なと思えますが、それで良いのが食品業界です。A社など表には出てこないのです。

添加物は長期保存を可能にし、色、味を調える事を可能にします。良さもあれば悪さもあります。

安全な食品の見極め方や添加物の見分け方というものもあります。愛情が沢山の家庭料理を作り、調味料に含まれる怪しいカタカナを排除すれば大丈夫かと思えます。

### 資料

安部司著 「食品の裏側」

小藪浩二郎著 「食品業界は今日もやりたい放題」

### 今後の東光會の予定

12月8日(土)・1月19日(土)

体を知るといふ事は新しい車に乗るように、新しい靴を履くように日常を豊かにしてくれます。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

くまおかひろき

TEL 0467-98-3213

MAIL toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索