



⑤ネイティブアメリカンの
メディスンウーマンと

⑥憧れの女性、
湯川れい子さんと



水産物の検査



大勢の聴衆を前に有機について講演

今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第7回日本ベジタリアンアワード・オーガニック賞を
受賞した(有)リーファース代表取締役・水野葉子さん
を、加藤裕子をご紹介します。

今月のベジーさん
水野 葉子さん

～(有)リーファース
代表取締役・
日本オーガニック
検査員協会監事～



⑦ベジタリアンアワードの授賞式で



●アメリカで気づいた食と健康の関係●

20代の頃、アメリカ・ミネソタ州立大学で修士号を取得し、同校の学生たちに日本語を教える仕事をしていました。現地では、肉や乳製品中心の典型的なアメリカ型食生活をしていましたが、あることをきっかけに玄米菜食を実践したら、ずっと悩まれてきた冷え性や肩こりが、すっかり良くなったのです。体がリセットされたような爽やかな感覚に驚き、食べ物と健康の関心に興味を持つようになりました。

一時期は、かなり厳格なマクロビオティック食で、乳製品や魚も食べていませんでしたが、今は歯のバランス(穀物を咀嚼する臼歯20、野菜を咀嚼する切歯8、肉を咀嚼する犬歯4)に則り、玄米と味噌汁、野菜の伝統的な和食を基本に何でも食べます。納豆や油揚げなどの大豆製品は大切なたん白源ですし、タコスや麻婆豆腐、唐揚げなどを作るときには、ソイミートもよく使いますね。

今のような食生活になったのは、以前、ネイティブアメリカンのおばあさんに招かれ、食事をご馳走になった体験での気づきが大きいのです。そのとき、白い揚げパンやバッファローの肉のシチューを出されたのですが、これらはマクロビオティックの考えでは食べてはいけないものばかり。でも、私のために一生懸命作ってくれたものを「食べられません」と断ることなど、とてもできませんでした。以来、「あれはダメ、これもダメ」とかたくなになるのではなく、心をこめて調理された食事は普段避けているものでもよく噛んで食べ、感謝していただくことをモットーにしています。

●日本初のオーガニック 検査員として●

第7回日本ベジタリアンアワード・オーガニック賞を受賞した(有)リーファース代表取締役・水野葉子さんは、日本で初めて国際オーガニック検査員協会(IOA)公認オーガニック検査員およびオーガニック検査員トレーニング・コーディネーターとして、日本のオーガニック環境整備に携わってきました。「私はアメリカに長く住んでいたのですが、1992年に日本に帰国したとき、アメリカでは第二

者によってきちんと検査認証されたオーガニックの食品が買えるのに、日本にはその仕組みがなく、信頼できる食べ物を探すのに苦労しました。当時は、オーガニックという言葉や考え方がまだ知られていなかったのです。一方、日本の伝統食はアメリカの自然食品店などでも人気で、日本から海外に輸出される味噌やしょうゆ、梅干しなどにオーガニック認証を求めるニーズが生まれていました。

しかし、そのための検査には、わざわざアメリカから検査員を呼んで、チェックしてもらわなければいけない状況でした。何度かそうした現場の通訳をさせていたんだけど、自分が検査員になれば日本語でやりとりができ、ずっとスムーズに手続きできる、と思いました。資格取得後は、納豆やお豆腐などの業者さんで、たくさんオーガニック認証の検査をさせていただきました。日本でオーガニックブームを作ってくださったのは、こうした大豆加工食品業界だったと思います」

本業だった語学講師の仕事ができないうちに検査員の仕事が忙しくなった水野さんは、1997年



水野さんが代表を務める リーファース

<http://www.leafearth.jp>

HPでは、「有機JAS認証」、「オーガニックレストランJAS認証」のほか、トレーサビリティ認証である「リーファース認証」「エコ・リーファース認証」、「基準認証」、「国産安心きのこ認証」、「リーファース オーガニックレストラン認証」など、リーファースが行なっているさまざまな認証の仕組みを知ることができる。認証を受けた事業者のリストも公開。

●水野さんのフェイスブック

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057275747589>

●ブログ「水野葉子のオーガニックノート」

<https://ameblo.jp/leafearth/>

では、オーガニックのほか、介護や4世代同居、家庭菜園の話も。

オーガニックレストランJAS



ベジタリアン、ヴィーガンにして

「ベジタリアンやヴィーガンになる人の動機はさまざまだと思いますが、単に野菜をたくさん食べれば健康や美容にいいとは言えません。日本が世界一農業や添加物を使っているという現状もぜひ知っていただき、そうした中で自分の健康のために何を選ぶのか、考えてほしいと思います。また、化学肥料の問題も重要で、水耕栽培の野菜は無農薬と謳われていても、化学肥料が使われる場合がありますが、化学肥料は土の健康を損ない、地球環境にもダメージを与えています。そうした観点からも、化学肥料や農薬を使わないオーガニックは一つの選択肢になるといえるでしょう。もしオーガニックは高くても買えないという場合は、認証を取得していないくても信頼できる生産者が作った野菜を買うという方法もありますし、家庭菜園もお勧めです。プランターで、いつでも新鮮な手作り野菜が手に入りますよ」



自家菜園で有機栽培で育てた野菜はみずみずしく、味も濃い

にIOIAと提携した**日本オーガニック検査員協会**を設立し、講習などを通して、オーガニック検査員の裾野を広げていきました。

その後、2000年に農林水産省の有機JAS規格も制定されることとなり、水野さんが代表取締役を務める(有)リーファースは2002年に設立し、JAS登録認証機関第1号になっています。

「2019年にはオーガニックレストランJAS認証も始まり、農水省『みどりの食料システム戦略』では2050年までに耕作面積に占める有機農業の割合を現在の0.5%から25%に拡大する目標も掲げられました。学校給食等

●本物を食べることの 大切さ●

水野さんは有機JAS認証やオーガニックレストランJAS認証の策定者として、2022年度中の制が見込まれる**ベジ・ヴィーガンJAS**の原案を議論するプロジェクトチームにも参加しました。「こうした規格を作るには時間がかかるものですが、今回のベジ・ヴィーガンJASは非常にスピーディーに制定されたと思います。材料調達が難しいオーガニックと違い、日本では野菜はふんだんに入手できるわけですから、飲食店でも取り組みやすいのではないのでしょうか」

で有機食品を使う動きも出てきていますし、新規就農の若い世代の多くがオーガニック農業に挑戦していることなど、さまざまな希望の芽が育ちつつあると思います」

もオーガニックにしても、「実践している人が健康でハッピーである姿に一番の説得力がある」と、水野さんは言います。

「ベジタリアンやヴィーガンになる人の動機はさまざまだと思いますが、単に野菜をたくさん食べれば健康や美容にいいとは言えません。日本が世界一農業や添加物を使っているという現状もぜひ知っていただき、そうした中で自分の健康のために何を選ぶのか、考えてほしいと思います。また、化学肥料の問題も重要で、水耕栽培の野菜は無農薬と謳われていても、化学肥料が使われる場合がありますが、化学肥料は土の健康を損ない、地球環境にもダメージを与えています。そうした観点からも、化学肥料や農薬を使わないオーガニックは一つの選択肢になるといえるでしょう。もしオーガニックは高くても買えないという場合は、認証を取得していないくても信頼できる生産者が作った野菜を買うという方法もありますし、家庭菜園もお勧めです。プランターで、いつでも新鮮な手作り野菜が手に入りますよ」

丸形にも四角型にも対応!

半自動卓上型 パック包装機

バケットとヒーターの交換が簡単。

数種類のバケットとヒーターを揃えれば1台で何種類もの容器に対応でき、開封を楽にする開楽ノッチも取り付けできます。



電源: AC100V
50~60Hz
500W

包装機械総合メーカー
株式会社 藤村工業

東京都板橋区清水町 4-2
【お問合せ】TEL.03-3961-1361 (代) FAX.03-3964-5295
<http://www.fujimurakogyo.com>

<協会事務局>
〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>



認定NPO法人日本ベジタリアン協会
加藤 裕子(顧問)
著書に『食べるアメリカ人』など。