公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

公開講座2012

# 聞いてなるほど！ 健康ライフ

## ～元気のためのSTEP UP～

全5回シリーズ **第5回・上**

move! move!
静岡新聞 SBS

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター
〒422－8033　静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282)1109
URL　http://sbs-smc.or.jp

## 農から考える食と健康 ～地産地消的な暮らしがもたらすもの～

主催　公益財団法人 SBS静岡健康増進センター　静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人ＳＢＳ静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど！　健康ライフ～元気のためのＳＴＥＰ　ＵＰ～」が14日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第５回講座で講師を務めたビオファームまつき代表の松木一浩さんの講演内容を紹介する。

＜企画・制作／静岡新聞社企画事業局＞

# 自分が食べるものを自分で育てる

**松木 一浩**（まつき・かずひろ）**さん**
ビオファームまつき代表

1962年長崎生まれ。ホテル学校卒業後、ホテル、レストランサービスの世界へ。主にフランス料理サービスを担当。90年、渡仏し、パリのニッコー・ド・パリに勤務。帰国後、東京・恵比寿の「タイユヴァン・ロブション」の第１給仕長を務める。現在、富士宮市の4㌶の畑で野菜を有機栽培している。また、野菜惣菜店「ビオデリ」、畑の中のレストラン「ビオス」を営む。

### 高級レストランの給仕長から農業へ

私は37歳のときに、勤めていた会社をやめ、農業を始めました。13年間、農業をしています。以前は東京・恵比寿のフランス料理のレストランで給仕長をしていました。この仕事が大好きで、一生の仕事にするつもりでした。

当時私は埼玉に住んでいて、通勤は1時間半ぐらいかかりました。終電は午前零時ぐらいでしたが、お客様が遅くまでいらっしゃると、終電に乗り遅れ、会社の仮眠室で泊まっていました。朝は9時半ぐらいには会社に出勤していました。

家に帰るのは夜中の2時ぐらいです。仕事が終わっても、気持ちが非常に高ぶっていて、すぐには寝つけません。シャワーを浴びて、お酒を飲んで、ご飯をたくさん食べます。食べた瞬間に寝ますが、朝6時半ぐらいには起きて、会社に行きます。そうすると常に寝不足で、胃がもたれているような感じがしていました。

会社に行く前には必ず薬局でドリンク剤を買い、グッと飲みます。シャキッとして、気分が高揚し、お昼のサービスは絶好調です。しかし、午後3時ぐらいになると、薬が切れたように、どっと疲れが出ます。そのようなことを繰り返すうちに、これではいけないと思うようになりました。

レストランは本場のフランスから、高級食材のキャビアやフォアグラなどを直輸入して、お客様にお出ししていました。極めてバブリーで、お客様のお使いになる単価が3万円とか4万円もしていました。4人で250万ぐらい使ったお客様もいました。ただ、高級レストランでも野菜はおいしくありませんでした。このことが今の野菜作りにつながっています。

日本の食料自給率はカロリーベースで40％を切るぐらいです。輸入している6割のものを全部きちっと食べて、エネルギーに変えているわけではありません。実はそのうちの3分の1ぐらいは消費されずに捨てられています。食料の自給率はどんどん下がって、輸入は増えているのに、輸入したものも食べずに捨てていることになります。

このような時代は長く続かないと思いました。今の日本はお金がありますから、お金を出して、好きなものを外国から買ってきて、食べることはできますが、これからはお金をいくら持っていても、日本人に食料を売ってくれないという時代が来るかもしれません。そのときに、高級食材を輸入するレストランで仕事をしていていいのかという自己矛盾を持っていました。自分の食べるものを自分でつくり、家族を守り、のんびり暮らしたいという思いから、会社を辞めることにしました。

### 旬のものを自然に感謝していただく

会社を無事退職し、栃木県の「帰農志塾」で、1年半ぐらい有機農業の勉強をしました。そこは都会の農業をやったことがない若い人たちを集めて、2年間ぐらい、有機農業を教えて、全国で実践する人を育てる組織でした。大変なスパルタ教育でした。

そのときに感じたのは、本当の意味でのぜいたくとは何だろうということです。高級レストランでキャビアやフォアグラを食べることでしょうか。やはりその土地でとれた旬のものを自然に感謝して、残さずいただくことだと思いました。健康にもつながります。

私は今、富士宮市の旧芝川町で有機農業をやりながら、少量多品目栽培をしています。年間を通して、約4㌶の畑で大体60品目ぐらいの野菜を無農薬有機栽培で生産しています。自分が食べるもの、そして、家族に食べさせたいものをつくろうという思いから、農業を始めたのです。

### 有機農法に付加価値を付ける

私たちは有機農業で、農薬や化学肥料を使わず、野菜と米を少しつくっています。野菜を販売するだけではなく、いろいろな付加価値をつけていきます。

例えば、レストランの経営、イベントの開催、新商品の開発、農業をベースにした食育などをします。自分たちが培ってきた技術を提供し、富士宮市のような中山間地でも農業を営める仕組みをつくりたいからです。

野菜のつくり手から食べ手の人たちにどんどん近づいていこうと思い、今から5年前に、うちの近くに野菜のデリ、総菜屋さんを始めました。余っている野菜をうまく有効利用したかったからです。そして、食べ手とつくり手、農と食の距離を縮め、情報交換をして、コミュニケーションを図りたいと思いました。

3年前にはレストランビオスというレストランができました。間引きした野菜やピークを越えた作物もお客様に提供しています。意外な味を発見できますし、調理の工夫でおいしく食べられるからです。これが畑の1年を伝えるということです。多分ほかの農家との決定的な違いだと思います。

そして、周りの人たちにも、できるだけ地元のものを食べ、健康になっていただきたいという思いをとても強く持っています。

### シェフが作物を収穫、狩猟

レストランでは、毎朝うちのシェフが自ら収穫した野菜を使っています。素材の無駄がなく、新鮮です。予約の状況に合わせ、また料理のイメージに合わせ、収穫できます。ですから、極端に言うと、冷蔵庫いらずで、非常に新鮮なものを食べることができます。

うちのシェフは昨年、狩猟の免許を取り、狩りを始めました。ヨーロッパではジビエと呼びます。昨年はキジ、カモ、野バト、野ウサギも仕留め、お客様に提供することができました。これは究極の地産地消です。

私は農的な暮らし方は、健康を維持していく秘訣だと思います。そのために何が大事かというと、自分が食べるものを自分で育てるということです。そして、自然の恵みに感謝し、足るを知るということが、すごく大事です。今以上に普段の暮らしの中に健康的なライフスタイルを取り込んでいきましょう。

## 遠山所長の 健康セミナー

松木一浩さん。有機栽培農業の大御所の第一声。「もともとの家業は農家でない」。東京のレストラン勤務などで、20歳、30歳代を過ごしました。当時は自身の健康にも全く関心なく、運動、食事、どこへやら。飲酒、間食、満腹、寝不足、当たり前あたり前田のクラッカー（古いなあ）。しかし、38歳のとき、天命を下され、レストラン勤務を捨て、戸塚ヨットスクール並みのスパルタ教育で名をはせた有機農場での2年間があって、50歳の今、富士が見事な芝川に居を構え、運動しながら、農場、野菜総菜店、野菜レストラン「ビオス」を経営するまでになりました。

彼の講話は新鮮でした。食のぜいたくは次のどちら。①世界に鳴り響く「キャビア、フォアグラ」他産他消　防腐多剤　遠距離運搬大量石油消費②採れたて野菜　地産地消　旬時に食す。答え 味よし、体によし、財布によし。当然②。

問2　野菜に無駄なところありやなしや。「答え」なし。実、茎、葉、すべてにおのおの違う旬の時あり。旬には味よし、見栄えよし。「例」実旬は今日。茎旬は2週後。「答え」野菜に無駄なし。ただし、これらを知るには経験、修業が必要。

問3　自分の体は誰がつくった？「答え」人の細胞は60兆個。これを造る、変える、生かす、壊す、殺すは日々の吸うもの、食べるもの以外になくその内容による。さすれば、地産地消。さすれば、医食同源。さすれば、甘辛、うま味、百の味。

分かった。さあ皆そろって外へ出よう。野菜を食べよう。どこで。勿論ビオス Shizuoka（Sankosha bldg.）Ohmura店長。案内よろしく。

**遠山 和成**　1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。