

「あなたの生活が変わる！」  
「農業は楽しく365日収穫！」

# 野人エッセイす

大塚 隆



「常識の壁を越えて  
あなたの生活に役立つエッセイ集」  
森羅万象から見つめた  
食の本質とは・・・

「人間の定義が変わる。」

船橋真俊



大塚氏の理論は、現人類が直面する一連の環境・食料・医療問題群に、生命の循環に根ざした具体的打開策を提示する。それは、野生の思考が生み出した地球規模の生態系の物理学であり、21世紀以降人類が他の動植物との関係においてこの地球上で果たすべき役割を方向づける、一大パラダイムの誕生である。

船橋真俊 東京大学農学部獣医学課程、同大学院新領域創成科学研究科複雑理工学専攻修士課程を修了。2006年より渡仏、高等師範学校エコール・ポリテクニク博士課程において複雑系の物理学を専攻。大塚氏の理念の下、協生農法研究所・SEFARIを立ち上げた。

## まえがき

食の本質と健康について、わかつているようで意外と気づかない足元の視点から見つめた野人のエッセイです。毎日口にする野菜、穀物、魚介、肉……人により理解度は異なっているようです。これだけ食の安全と健康問題が取り上げられ、商品添加物や食品表示に敏感な時代はあります。スーパーでの買い物の時間もおそらく長くなつたことでしょう。家族全員の健康を預かるのだからそれなりに真剣になるのは当たり前。戦後 高度成長の時代を経てここまで豊かな暮らしが出来るようになりました。しかし振り返ることなく一気に走り続けたように思います。そろばんが電卓に、公衆電話が携帯へ、食事も電子レンジであつと言う間に……これから誰も想像出来ない技術がさらに加速するでしょう。

「スローライフ」という言葉が生まれ、食を中心に戻ろうとするライフスタイルが広がり、自然食、スローフード、無農薬野菜、有機野菜という言葉も頻繁に耳にするようになりますが、果たして「有機」というものをどのように理解しているか、その解釈は人により曖昧で、考えた挙句一言で片付けられることが多いようです。

また、「自然」とは何かと聞かれても、やはり頭を悩ませそれぞれ違った答えが出てきます。子供達は親から学び、親が口にするほど「それ何?」と聞いて来ます。「空は何故青いの? 海は?」

「何故縁を大切にするの？」と、次から次へと……「有機は自然の食べ物よ！」とか「空は元から青いの！」とか「葉っぱが空気作っちゃうの！」とか答えてはいるのではないでしようか。人は自分に興味があれば熱心に勉強しますが、そうでないものにはあまり関心がないようです。それぞれの環境で、それぞれの考え方が出来上がり、思考の同じ人はいません。これだけメディアが氾濫し、そこからいくらでも情報が入ります。しかしその本質を理解し判断するのには自分自身です。「それが普通」「そういうものだ」と言う言葉ほど不確かなものはありません。「食」というジャンルでも、その本質に気づかず、無駄な時間と労力を使っている人は多いよう思います。無数にある加工食品はともかく、日常的に口に入れる野菜、魚、肉を中心にしての本来の姿を正確に把握、ちゃんと説明できる人に会った事はありません。立派なマンションも基本的な構造計算の過ちで崩壊します。自然環境、エコ、食品、健康問題など理想に向かって突き進む前に自分の常識を見直し、その本質を知ることが大切だと思います。

子供の頃から海と山と川に恵まれて狩猟採取に明け暮れ、高校では受験勉強もせずに「男海女」のアルバイトに精を出し自活、大学では半自給自足、会社でも二十年間 ダイバー、船長、フィッシングガイドなどの業務に携わり、会社を興してからもやはり海と山の自然に関わる仕事、そして今は一風変わった農業です。

農業は苦しいものではなく「楽しく365日収穫」が当たり前だと思っています。

自然界には丹精込めて育ててもらいたいと願う植物は存在しません。野菜も植物、その本質は何ら変わることはありません。何故農業や漁業などの一次産業が衰退しつつあるのか、何故食料自給率が先進国の中では最低なのか、何故農業に肥料や農薬が必要なのか、何故農山村の集落は過疎化して故郷を捨てなければならなくなつたのか……それらを一考していただければ幸いです。

私自身は、環境問題、健康問題を改善、子供たちの飢餓を救えるのは食品を買い求める消費者の意識、食の本質を知ることだと信念を持っています。

海から川を上り山へと、そして農業……地球46億年の道のり……生命の歴史をたどるような体験から発見した森羅万象の「成るべくして成る」という道理を面白可笑しく紹介していきます。目からウロコ・耳から尾ビレ……常識の壁を越えて役に立つことを願っています。

## 目次

<b>第一章 食の本質と健康</b>		9
1	生きるのに必要なだけ食べた日々	9
2	葉野菜は若いほうが美味しい	10
3	虫はレタスを無視する	11
4	頑張れ塩男!	12
コラム／家庭で簡単に作れるミネラル塩		13
5	野草茶を楽しむ野人粹人	14
6	海水を利用した干物作り	15
7	減塩志向は健康と食文化の危機	16
8	ヘルストレーナーが気づいた健康の本質	17
9	消費者を育て、農家を育てる	18
10	子供は今の野菜が食べられない	19
11	野菜の誤認が招くもの 1 本質	20
12	牛乳の是非	21
13	海水は宇宙一のミネラルバランス	22
海水は宇宙一のミネラルバランス		23
30	喉が渴かない塩の仕組み 1	24
31	喉が渴かない塩の仕組み 2	25
32	病気の最大の原因は塩と野菜	26
33	有機野菜は本当に環境と体に優しいのか 1	27
34	有機野菜は本当に環境と体に優しいのか 2	28
35	薄れ行く「医食同源」	29
36	魚を食べなくなった子供達	30
37	冷え性を改善する海水塩の可能性	31
38	生命のサプリメント	32
海水は宇宙一のミネラルバランス		33
海水は宇宙一のミネラルバランス		34
海水は宇宙一のミネラルバランス		35
海水は宇宙一のミネラルバランス		36
海水は宇宙一のミネラルバランス		37
海水は宇宙一のミネラルバランス		38
海水は宇宙一のミネラルバランス		39
海水は宇宙一のミネラルバランス		40
海水は宇宙一のミネラルバランス		41
海水は宇宙一のミネラルバランス		42
海水は宇宙一のミネラルバランス		43
海水は宇宙一のミネラルバランス		44
海水は宇宙一のミネラルバランス		45
海水は宇宙一のミネラルバランス		46
海水は宇宙一のミネラルバランス		47
海水は宇宙一のミネラルバランス		48
海水は宇宙一のミネラルバランス		49
海水は宇宙一のミネラルバランス		50
海水は宇宙一のミネラルバランス		51
海水は宇宙一のミネラルバランス		52
海水は宇宙一のミネラルバランス		53
海水は宇宙一のミネラルバランス		54
海水は宇宙一のミネラルバランス		55
海水は宇宙一のミネラルバランス		56
海水は宇宙一のミネラルバランス		57
海水は宇宙一のミネラルバランス		58
海水は宇宙一のミネラルバランス		59
海水は宇宙一のミネラルバランス		60
海水は宇宙一のミネラルバランス		61
海水は宇宙一のミネラルバランス		62
海水は宇宙一のミネラルバランス		63
海水は宇宙一のミネラルバランス		64
海水は宇宙一のミネラルバランス		65
海水は宇宙一のミネラルバランス		66
海水は宇宙一のミネラルバランス		67
海水は宇宙一のミネラルバランス		68
海水は宇宙一のミネラルバランス		69
海水は宇宙一のミネラルバランス		70
海水は宇宙一のミネラルバランス		71
海水は宇宙一のミネラルバランス		72
海水は宇宙一のミネラルバランス		73
海水は宇宙一のミネラルバランス		74
海水は宇宙一のミネラルバランス		75
海水は宇宙一のミネラルバランス		76
海水は宇宙一のミネラルバランス		77
海水は宇宙一のミネラルバランス		78
海水は宇宙一のミネラルバランス		79
海水は宇宙一のミネラルバランス		80
海水は宇宙一のミネラルバランス		81
海水は宇宙一のミネラルバランス		82
海水は宇宙一のミネラルバランス		83
海水は宇宙一のミネラルバランス		84
海水は宇宙一のミネラルバランス		85
海水は宇宙一のミネラルバランス		86
海水は宇宙一のミネラルバランス		87
海水は宇宙一のミネラルバランス		88
海水は宇宙一のミネラルバランス		89
海水は宇宙一のミネラルバランス		90
海水は宇宙一のミネラルバランス		91
海水は宇宙一のミネラルバランス		92
海水は宇宙一のミネラルバランス		93
<b>第二章 自然界の循環</b>		93
1	植物は動物なしでは育たない	94
2	生き物と作物への愛情	96
3	自然界から見た農業の矛盾	98
4	土は表土が大切	100
5	自然界に「病氣」は存在しない	102
6	海と川と大地は地球の浄化槽	104
<b>第三章 大地の仕組み</b>		127
1	大地の仕組み	128
2	空気の誕生	129
3	「土根性」の由来	130
4	辛くない塩の魔力	131
5	風呂なし4日着たり5日	132
6	コラム／潮を洗い流さず快適ナイトクラブ	133
7	海から出てそのままでも腐敗しない	134
8	海水は宇宙一のミネラルバランス	135
9	植物と動物の誕生	136
10	土の誕生	137

6	土は毎日蒸発している.....	138
7	農家と野人農園の土壤の比較.....	141
8	農園に住み着いたイタチの住居.....	143
9	土は生きている.....	144
10	永久に柔らかい表土の仕組み.....	145
11	有機肥料を地中に入れれば土壤のバランスを壊す.....	146
		147
1	自然の理に適った農法とは1.....	154
2	自然の理に適った農法とは2.....	155
3	自然の理に適った農法とは3.....	155
4	ピラミッド農業.....	156
5	農業のはず.....	157
6	耕すことのはず.....	158
7	連作のほうが野菜は育つ.....	162
8	連作障害が起こる理由.....	163
9	草を知り草を生かす共生農法.....	164
		165
10	コラム／大地に生きる3 実験農園誕生.....	214
11	コラム／「協生農法」の誕生.....	214
12	コラム／「協生農法」の誕生.....	215
13	コラム／「協生農法」の誕生.....	216
14	コラム／「協生農法」の誕生.....	217
15	コラム／「協生農法」の誕生.....	218
16	コラム／「協生農法」の誕生.....	219
17	コラム／「協生農法」の誕生.....	220
18	コラム／「協生農法」の誕生.....	221
19	コラム／「協生農法」の誕生.....	222
20	コラム／「協生農法」の誕生.....	223
21	コラム／「協生農法」の誕生.....	224
22	コラム／「協生農法」の誕生.....	225
23	コラム／「協生農法」の誕生.....	226
24	コラム／「協生農法」の誕生.....	227
25	コラム／「協生農法」の誕生.....	228
26	コラム／「協生農法」の誕生.....	229
27	コラム／「協生農法」の誕生.....	230
28	野人農園の設計図.....	231
29	最強の植物活性剤.....	232
30	野人農園始動.....	233
		234
1	海水には傷を癒す力がある.....	235
2	風邪をひく最大の理由.....	236
3	糞に体臭をなくす方法.....	237
4	実験！花粉症アトピー対策.....	238
5	野人流美肌講座.....	239
6	野人流お肌の手入れ.....	240
7	足と脇とアソコが臭くならない方法 前編.....	241
8	足と脇とアソコが臭くならない方法 後編.....	242
9	子供は無菌状態にしないほうが良い.....	243
10	野人の靴下を嗅いた女傑.....	244
		245
1	口臭の最大の原因是歯磨き粉.....	246
2	毛は何故でつべんから先に逝く.....	247
3	動物の毛と表皮は全て防水仕様.....	248
4	半年ぶりのシャンプー使用結果.....	249

10	野菜の元素の循環1 本質と循環.....	172
11	野菜の元素の循環2 摂取の代償.....	173
12	野菜の元素の循環3 ゆとりの元素補給.....	174
13	ピラミッド農業の構造.....	175
14	農地の立体的活用法.....	176
15	うねの立体的な活用.....	177
16	アグロフォレストリーな農園が農業を救う.....	178
17	イチゴとニンニクとレンゲの共生.....	179
18	草を抑える「豆マルチ法」.....	180
19	サクランボが食べ頃に.....	181
20	農業の視点 野菜と環境.....	182
21	草をもつて草を制す ミミナグサ.....	183
22	野菜をもつて草を制す レタスマルチ.....	184
23	豆でマルチされたジャガイモ.....	185
24	丹精込めて育てない野菜が地域と農業を救う.....	186
25	猛暑が続き農園沈没.....	187
26	「不精」転じて草と化す.....	188
27	野人のピラミッド農園の面白さ.....	189
28	野人のピラミッド農園の面白さ.....	190
29	野人のピラミッド農園の面白さ.....	191
30	野人のピラミッド農園の面白さ.....	192
		193
1	水だけで体の汚れが落ちる理由.....	194
2	腋毛と陰毛だけ何故生き残ったか.....	195
3	動物が傷口を舐める科学的理由.....	196
4	大怪我でも縫つたことがない野人.....	197
5	ニキビは一週間で完治する.....	198
6	野人流「湿润療法」のすべて.....	199
7	野人流「湿润療法」のすべて.....	200
8	野人流「湿润療法」のすべて.....	201
9	野人の健康珍談.....	202
10	野人の健康珍談.....	203
		204
11	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	205
12	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	206
13	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	207
14	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	208
15	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	209
16	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	210
17	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	211
18	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	212
19	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	213
20	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	214
21	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	215
22	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	216
23	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	217
24	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	218
25	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	219
26	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	220
27	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	221
28	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	222
29	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	223
30	世界一簡単な「水虫完全治療法」.....	224
		225
1	毛は何故でつべんから先に逝く.....	226
2	動物の毛と表皮は全て防水仕様.....	227
3	半年ぶりのシャンプー使用結果.....	228
4	野人流美肌講座.....	229
5	野人流お肌の手入れ.....	230
6	足と脇とアソコが臭くならない方法 前編.....	231
7	足と脇とアソコが臭くならない方法 後編.....	232
8	足と脇とアソコが臭くならない方法 後編.....	233
9	子供は無菌状態にしないほうが良い.....	234
10	野人の靴下を嗅いた女傑.....	235
		236
1	口臭の最大の原因是歯磨き粉.....	237
2	毛は何故でつべんから先に逝く.....	238
3	動物の毛と表皮は全て防水仕様.....	239
4	半年ぶりのシャンプー使用結果.....	240
5	野人流美肌講座.....	241
6	野人流お肌の手入れ.....	242
7	足と脇とアソコが臭くならない方法 前編.....	243
8	足と脇とアソコが臭くならない方法 後編.....	244
9	子供は無菌状態にしないほうが良い.....	245
10	野人の靴下を嗅いた女傑.....	246

2	歯磨き粉は歯垢と歯石の原因.....
3	虫歯は元々存在しない 人災だ.....
4	歯磨き粉は歯茎を弱くする.....
5	薬で胃を傷めない方法.....
6	痔は歯磨き粉をやめればすぐ治る.....

## 第八章 常識の矛盾.....

1	常識の矛盾 野人理論スタート.....
2	皮膚と微生物の共生のメカニズム.....
3	洗濯がそれほど必要ない理由.....
4	顔と手は洗えば洗うほどベタつく.....
5	いい汗などかきたくない 汗は血液.....
6	森羅万象の修復理論.....

300 298 296 293 291 290 289 287 285 283 280 278