



わたしたち日本人の生活スタイルは、大量消費、大量廃棄を豊かさや勘違いをして生活をしてきました。大量消費に対応するために、必要以上の物が生産され、大量に廃棄されて、地球はゴミであふれています。このゴミは、自然界で生きる他の動植物にも大きな被害を与え、多くの種が絶滅しています。

あなたの生活スタイルが地球温暖化を招き、自然の生態系、生物の多様性が失われ、ジグソーパズルのピースが壊れるようにさまざまな生活環境の悪化を招いています。健康面でもこれから先、自然界で行き場をなくしたウイルスが人間社会に現れれば、抵抗力のない人間にはあらたな感染症となります。今回のコロナ禍はまさにこの状況です。

このままでは地球全体の「生態系システム」が崩壊し、人類は、これまでにないさまざまな災害の発生で生存できない地球となってしまいます。地球は無限度ではないことが明らかになってきています。今を生きる現代人が、自然の摂理に基づく価値観への転換、ライフスタイルの転換をしない限り、次世代の世界を見通すことはできません。

パンデミックでも栄養は最優先事項

コロナ禍によるパンデミックの時代の中で、もっとも優先されることは、賢い食品を選ぶことで自己免疫力を強化することです。そのなかで大切なのは、日常生活では忘れられがちですが多様な食生活を持ち、微量栄養素(ビタミン、ミネラルなど)を多く含む食品を選択することが元気で長生きの基本です。

現在のように、私たちが偏った食物に依存していると次のことにつながります。「私たちの栄養の多様性の減少、気候変動・害虫・病気に弱い作物(および動物)、そして栽培する作物の選択肢が限られる農家など」といった類です。

一人間は30万種類の作物を食べることができますが、現在、私たちのカロリーの60%近くは、小麦、トウモロコシ、米の3つから摂取しています。しかし、豆類は非常に栄養価が高く、二酸化炭素排出量を削減し、土壌の健康を回復することができます。

それらを踏まえて考察してみますと将来に適した作物とは、予測される気候に耐えることができ、必要な水が少なく、栄養分が豊富で、劣化した土地、または限界に達した土地で経済的に良好

な収量を生み出すことができる作物だといえます。

未来の食糧を確かなものに

今日、私たちがたくさんの食料を手に入れることを可能にしたシステムは、現在では私たちの食料供給を脅かすシステムである可能性があります。収穫量の最大化を追求するにつれて、作物の多様性は失われ、単一の標準化された品種に縮小しました。単一品種の作物に依存することの危険性を示しています。このことは過去の歴史的な出来事でも明らかです。1845年から1849年に、アイルランドで葉枯れ病によりジャガイモが不作となった為、アイルランド人口の20~25%が亡くなりました。このように病気、害虫、不安定な気候は、私たちの食糧供給の実行可能性を脅かす可能性があります。

あなたを幸せにしてくれる、モリンガのある生活スタイル

あなたにできることは「未来植物」を消費することです。それは、より多くの種類の栄養素を体に取り入れるだけでなく、より回復力のある食糧供給と農家の選択肢を確保する代替作物の市場の創出にも貢献することができます。これからの消費生活は、特に小麦、米、砂糖、とうもろこしなどの作物をあまり食べず、代わりに代替の穀物、マメ科植物、果物、野菜を幅広く選択することが求められています。その一つとして、多種多様な栄養素をバランスよく含むモリンガを食生活に取り入れるスタイルは、私たちの未来をより良くしてくれます。

モリンガで健康生活を手に入れる

国連食糧農業機関(FAO)のモリンガの紹介記事によりますと「モリンガは、多目的に使用できる低木や樹木の属です。葉、根、莢は野菜として消費されます。モリンガの木のすべての部分(樹皮、鞘、葉、ナッツ、種子、塊茎、根、花)は食用です。葉は新鮮または乾燥して使用され、粉碎され粉末になります。種子のさやはまだ緑色の間に摘み取られ、生で食べられるか、調理して食べられます」

- さらに特別な資質として、次のように紹介されています。
- 葉にはタンパク質、ビタミンA、B、C、ミネラルが豊富に含まれています。妊娠中や授乳中の母親だけでなく、幼児にも強くお勧めします。
- 植物は乾季と干ばつの時期に葉を生産し、他の食物がほとんどないときに緑の野菜として優れた供給源になります。
- それは急速に成長し、干ばつ耐性があります(水浸しを許容しません)。
- モリンガ製品には、抗生物質(モリンガの種子には、感染抑制の



発芽後2か月のモリンガの苗



モリンガの実の収穫



モリンガの苗を植える筆者

2020年は国際植物防疫年(IYPH2020)です。

ための天然の抗生物質がある)、抗トリパノソーマ、降圧、鎮痙、抗潰瘍、抗炎症、低コレステロール血症、および低血糖の特性があります。

みんなに役立つモリンガを普及しよう!

モリンガは経済的にも最も価値のある種で、南アジア原産ですが、現在では熱帯全域で広く栽培されています。モリンガには9種ありますが、最も一般的に栽培されている種は「モリンガオレイフェラ」です。乾季や干ばつの時期でも、たんぱく質、ビタミンA、B、C、ミネラルが豊富な葉を生産します。またモリンガ製品は天然農薬として植物病原菌の阻害に使用されたり、抗生物質、抗潰瘍、抗炎症などの特性は他の健康にも役立っています。モリンガの葉には、オレンジの7倍のビタミンC、牛乳の4倍のカルシウム、ニンジン4倍のビタミンA、バナナの3倍のカリウム、ヨーグルトの2倍のタンパク質を含んでいます。このように栄養価が高く母乳を増やす効果があることからフィリピンでは「母の親友」と呼ばれています。また世界一の生産地インドでは、生活の中でモリンガの葉が食事にとり入れられています。このことにより微量栄養素の欠乏を軽減するだけでなく、いくつかの慢性変性疾患の改善に効果を発揮しています。そして、モリンガの幅広い用途は、地域の人々の収入機会、雇用、および輸出の追加の源など多くの経済効果を生みだしています。よって、モリンガの植え付けを拡大し、収穫物の普及に努めることは、気候変動や飢餓貧困、栄養不良状態等の解消に寄与します。モリンガの植林と需要拡大普及は人類みんなの健康生活に不可欠な活動なのです。

◆モリンガ普及を応援する

- 金額、時期はあなた次第、随時寄付をするならこちら <https://congrant.com/project/agfn/1992>

◆緑豊かな地球を次世代に引き継ぐ

- 毎月植林支援するマンスリーサポーター(継続寄付)はこちら <https://congrant.com/project/agfn/2004>
- より良くモリンガを知るには <https://www.vivamoringa.org>

◆モリンガ植林を普及するためにモリンガ製品の販売をしています。

《製品利用であなたの健康と生産者の応援を!》

- モリンガ製品を購入するには <https://www.vivogreenlife.com>

読者プレゼント

筆者著「神様の贈り物」(p3紹介)を読者5名の方に!