

2020年5月15日発行

免疫力をつけて対抗

年初まで日本とはあまり関係のない話と思っていた新型コロナウイルス感染症は、あつという間に拡散して、いまや世界を恐怖に陥れている。もはや自分事として受け入れ本気で防護せざるを得ない状況にまで追い込まれてしまった。

目下、治療薬としてアビガン等が注目され、製造が急がれてはいるものの、市中に出回るまでにはまだ日時を要するようだ。とにかく人との接触を避けるのが原則ではあるが、生きている限り完璧に接触を避けることは不可能である。ということになると、できる一番の取組みは、免疫力を高め、ウイルスには触れても感染しない体づくりということになる。

伝統食も取り入れた食生活を

近時、免疫力の関係で注目を集めているのが腸である。腸内には1000種類以上もの腸内細菌が、100兆個以上棲んでいるとされる。この腸内細菌が、病原菌

やウイルスなどの外敵を撃退するとともに、アレルギーや自己免疫疾患などの「免疫の暴走」をもコントロールしているという。

腸内には善玉菌だけでなく悪玉菌もいて、この善玉菌を増やしていくことが免疫力向上につながる

とであるが、さらに日本の伝統的な食生活はその効果が高いということでもある。この機会に食生活を点検してみても如何だろうか。

土壌の力の根源は微生物

ところで食が健全で健康なもの

時流を読む

新型コロナが問う 農業の質

農的デザイン研究所代表 蔦谷 栄一

が、このためには食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大事だとされる。野菜類やイモ類、海藻、きのこ、さらには納豆、ぬか漬け、味噌等を多く摂取することが望ましいという。食と健康はまさに一体、健康は食あってこそというこ

であるためには、いかなる素材・食材を使うかだけでなく、食材そのものが健康で生命力にあふれたものであることが欠かせない。そしてその食材となる農産物が健康で生命力にあふれたものであるかどうかは、農地・土がそのカギを

握る。植物の成長のためには水、二酸化炭素と、窒素、リン、カリウムの5つの物質が欠かせないが、微量栄養素も不可欠で、これは微生物が必須元素を岩から取り出し、また有機物中の元素を循環させてもいる。またマメ等の根粒に棲息する微生物が大気中の窒素を植物が吸収・利用できるアンモニアイオンに変換していること等々も分かっている。土壌中に微生物が豊富に存在していることが生育の最重要ポイントとなる。

微生物が棲みにくい日本農業

今、日本農業は、担い手の不足、農村コミュニティの脆弱化という農業の経営面・社会面だけでなく、多面的機能の発揮不全と土壌の劣化・汚染、地力の低下という物理的・環境的側面での持続性までを喪失しつつあり、まさに微生物が棲みにくい日本農業となっている。今回の新型コロナ問題をきっかけに、農業を微生物レベルから見直し持続性を回復させていく好機としたいものだ。