

# 元気なお米を つくっています

お米の人と地球に都合のいい真実

消費者の皆さんに  
安全の大切さを教えていただきました。  
青い空、黄金色の稲穂  
日本の美しい風景として  
誇れる場でありつづけてほしい。

(有) 粋き活き農場

# お米はすごい!

私が住んでいる大湊村の人は元気です。全国で、医療費がもっとも少ない市町村トップ10に選ばれたことがあるくらいです。元気の源は、おいしいお米をたくさん食べているせいかもしれません。

稲は、水が豊かな場所で育ちます。古事記で「豊草原の瑞穂の国」と称された日本は、山紫水明の国です。自然の恵がお米文化をつくってくれました。その土地の自然の恵みを食べるのが一番の健康の源です。



元気の気という字は、本来は、氣と書きます。お米は本当に元気の源だと思います。

お米は炭水化物ばかり...  
とっていませんか？  
お米には、美肌をつくる  
自然のエッセンスがいっ  
ぱいつまっています。

## 表皮

表皮(果皮・種皮)には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、からだを掃除してきれいにする働きがあります。炭水化物や果糖(単糖類)は、からだを動かすときにエネルギー源として燃やされますが、そのときに出来た燃えかすは、からだにたまると毒素になってしまいます。食物繊維は、そういった燃えかすやからだに不必要な有害物質を体の外に出してくれます。

## 糠

糠には、不飽和脂肪酸が多く含まれています。不飽和脂肪酸は、人に不可欠な油で、腐らない・酸化しない脂肪です。悪玉コレステロールを分解し、からだをきれいにし、血管を柔軟にしてくれます。また還元力があるので、からだ全体を若返らせてくれます。

糠はビタミンEも豊富です。ビタミンEは肌や細胞を蘇らせてくれます。

昔から美肌の代名詞になるほど糠の美容効果が認められてきたのにはそういった理由があったのです。最近でも化粧水や健康食品などに糠の抽出物が含まれているものがあります。しかし、糠油は、酸素に触れるとどんどん酸化してしまいます。その点、玄米は、表皮に守られているので、酸化されず、還元力が高いままからだに取り入れることができます。

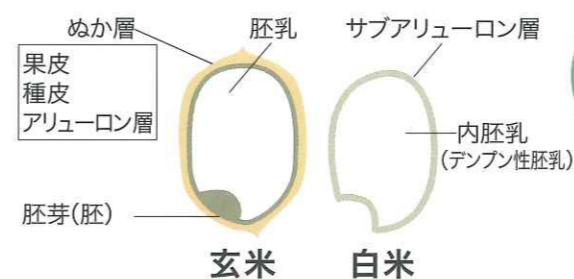
玄米を食べつづけていると、血管は柔軟に、筋肉は柔らかく、お肌は赤ちゃんのようにやわらかくなっていくといわれる所以です。

## 胚芽

胚芽には、ビタミン・ミネラル・たんぱく質が豊富に含まれています。胚芽に多く含まれているビタミンB群は、胚乳に含まれる炭水化物を効率的に燃やしてくれます。

また、植物性のたんぱく質は、体づくりにもっとも必要な栄養分です。

### ◆米の構造



## 表皮に守られたお米は美肌と健康のカプセル

### 玄米



表皮(果皮・種皮)をとらない玄米は、自然のエッセンスが詰まったカプセルです。

表皮、胚芽、糠、胚乳のそろった玄米は、ビタミン、ミネラル、たんぱく質も豊富なのです。美容液の原料にも使われている糠は美肌をつくる素がいっぱいです。

しかも、表皮に守られているので、酸化しないのです。

### 胚芽米



表皮をとり、胚芽を残したのが、胚芽米です。

ビタミンB1は、7分つき米と同程度あります。

### 白米



表皮と糠と胚芽をとったのが、白米です。

白米は、ほとんどが炭水化物。消化がよく、いろいろなおかず合うので、食事のバランスをとりやすくします。

### 朝紫(有機もち玄米)



朝紫(黒米)は、表面にアントシアニンという色素を含んだ米で抗酸化作用があり、体内に発生する活性酸素を消去する働きがあるとされています。

## ロハス Lifestyles Of Health And Sustainability

健康的で、環境と共生できる持続可能な暮らし方をする人たちが増えています。

快適さの裏側が環境破壊ではなく、快適でいつまでも美しい暮らしが、環境にとっても同じようであるように、世界の人々は、いま、新しい価値を求めています。そして、ぜいたくの質も変わりました。

ロハスな暮らしが、その人、その地域によって、それぞれ違うように自分流に暮らす人が増えています。

### お米も自分流で食べませんか？

売られているものをただ買うのではなく、自分だけのブランド米をつくってみましょう。

粋き活き農場では、玄米、3分づき、5分づき、胚芽米、7分づき、白米…とご注文時にご希望に合わせてすることができます。

おかずで栄養をとりたいときは、消化のいい白米。主食でしっかり栄養をとりたいときは、しっかりかんで食べる玄米。そのときの体調に合わせて変化を楽しみましょう。

●【水稻穀粒】可食部100g当たりの栄養成分

食品名	玄米	胚芽米	7分づき米	精白米
エネルギー (kcal)	350	354	357	356
たんぱく質 (g)	6.8	6.5	6.3	6.1
脂質 (g)	2.7	2.0	1.5	0.9
炭水化物 (g)	73.8	75.3	76.1	77.1
灰分 (g)	1.2	0.7	0.6	0.4
カルシウム (mg)	9	7	6	5
リン (mg)	290	150	180	94
鉄 (mg)	2.1	0.9	1.3	0.8
ビタミンB1 (mg)	0.41	0.23	0.24	0.08
ビタミンB2 (mg)	0.04	0.03	0.03	0.02
ナイアシン (mg)	6.3	3.1	1.7	1.2

五訂食品成分表 参照

### じっくりゆっくりと乾燥

お米は、温度を高くして時間を短縮して乾燥させると食味が悪くなります。

粋き活き農場では、大切に育てたお米をじっくりゆっくり乾燥させる工夫をしています。

収穫したお米は、乾燥機で35度~40度の低い温度で、時間をかけて乾燥させます。芽吹き小町は、遠赤外線の出る乾燥機で乾燥させます。遠赤外線乾燥させると、甘みやおいしさが増します。

### 太陽の光で乾かす、天日自然クイカケ乾燥

クイカケ乾燥は、太陽の光で自然に乾燥させる方法です。田んぼに杭を立て、バインダーで刈った稲を集め、1本の杭に35束ほどかけて20日間くらい日に干します。すると、茎などに残っている栄養が、いい子孫を残すために、種=お米に全部移動するのです。

自然乾燥がおいしいのは、日の光と稲の力のおかげです。手間は非常にかかりますが、これ以上おいしいお米はありません。乾燥機で乾燥させたお米がウールと表現するなら、天日で自然に乾かしたクイカケ乾燥米は、シルクの輝きです。生命力に満ち溢れた大自然の最高の恵みです。



# 芽吹き小町

究極は、**ギャバ**たっぷりの

粋き活き農場が、世界に先駆けて発見した究極のお米が芽吹き小町。芽吹き小町は、モミから発芽させた玄米です。

普通の発芽玄米と違うのは、**モミから発芽させた!**ということ。

玄米を発芽させると、中で、デンプン分解酵素やたんぱく質分解酵素などいろいろな酵素が作られて、胚乳にたくわえたデンプンやたんぱく質を分解して、次の世代の栄養にします。つまり、ほんの少し発芽させただけで**栄養価が高くなる**のです。

しかも、モミの状態から発芽させると、もっと栄養価が高くなります。特に、 $\gamma$ -アミノ酪酸=通称ギャバは、白米の約**23倍**、従来の製法の発芽玄米に比べると約**2倍**になります。



モミで発芽させたお米



モミすりしたお米

## GABA

ギャバは、最近注目を浴びるアミノ酸の一種で、正式名称は $\gamma$ -アミノ酪酸(ガンマアミノラクトン)といいます。ギャバは、主に人間の脳内に微量に存在する神経伝達物質で、興奮を抑える抑制性の物質です。ギャバ含有の農産物や製品には、様々な効果とともに、精神を安定させたりストレスに対する効果なども期待されているようです。

ギャバは、特殊な製法でつくった緑茶・ギャバロン茶の茶葉、ぬか、メロンなどに多く含まれています。

「アミノ酸の一種で、血圧の上昇を抑制し、コレステロール値を低下させる働きがある。また、脳内の血液の流動性を高め、酸素の供給をアップさせる。また、神経伝達物質を活性化することから、脳卒中の後遺症や脳溢血、老人性認知症の改善などの効果が期待されている。」

(「食材健康大事典」時事通信社より)

嗜好品としてではなく、主食として、毎日一定量を無理なく取り入れることができるのが芽吹き小町です。

芽吹き小町



### 開発裏話 芽吹き小町は、神様からいただいた技術

芽吹き小町は特許を取得しています。

しかし、出願に至るまでには、数々の難関を乗り越えなければなりません。すでに国際特許が出ていた「芽の出たお米を炒った製法」と同じではないか…と最初は特許庁につき返されてしまいました。しかし、生きているお米と死んでいるお米ではまったく違うもの。国民の健康と日本農業のためにこの技術を死守しようと決意しました。

その後も、拒絶書類をすぐ送ってくれなかったりと、壁が立ちはだかりました。拒絶書類が来てか

ら期限までに回答を出さないと一切が水泡に帰るところだったのです。しかし、偶然、私が特許庁に出かけて行ったことが幸いし、そのことが分かりました。その後、回答を出し、対処してからは不思議と何をやってもうまくいくようになりました。

私は、あのとき、神様が有機農業でがんばっているから、と救ってくれたと思っています。このことは、今でも忘れません。消費者と日本の農業の未来のために少しでも役に立とうという思いの原動力にもなっています。



田んぼを守ることは、  
 たくさん生物を守ること  
 自然のダムを守ること  
 景観を守ること  
 人の命を守ることです。

安全とおいしさは、お米の元氣からやってきます。  
 粹き活き農場のお米が元氣なのは、ここが違うからです。

## 種が違う！

厳選した充実度の高い種です。

元氣な苗を育てるには種選びがだいじ！

粹き活き農場の、有機圃場から採取した種は自家製！有機のおいしさがいっぱいだった種です。



## 苗が違う！

十分に育てた成苗を植えます。  
 いい苗を植えることが成功の基本です。  
 元氣な苗をつくること！



普通は、マット苗（3～3.5葉）といって、葉が3枚から3.5枚ほど伸びてきた状態の苗を田んぼに植えますが、粹き活き農場では、成苗＝ポット苗（5葉）といって、葉が5枚伸びてきてから植えます。

粹き活き農場では、厳選した種から、葉が5枚出るまで苗をじっくり育てます。ポット苗は、根の活着がよく、田んぼにすぐ水をたくさん入れられるので雑草の発芽をおさえることができます。田植えには1週間かかります。ポット苗は特殊な田植え機を使わなければいけないので、コストもかかりますが、それだけ、丈夫に育つのです。

## 堆肥が違う！

人間が食べていいものは、堆肥にもいい！  
 いい堆肥がおいしいお米をつくれます。



真冬なのに、堆肥の中はほっかほっか！それは、微生物の働きで、熱がたくさん発生している証拠です。嫌な臭いも、ハエもいません。それは、完熟したいい堆肥だから！

この道50年以上のベテランが厳選した堆肥の材料は…

- はたはたのあら（はたはたすしを作った粕、頭や臓物など）
- カボチャの種や皮（名物大湊村のパンキンパイをつくる時の残渣） ● 比内地鶏糞 ● 米ぬか ● くず大豆
- カニのから ● 魚かす

麹菌、納豆菌、乳酸菌、酵母菌を入れ、途中、何度か上下を入れかえるようにかき混ぜ、十分に熟成・発酵させます。

稲わら堆肥もおいしいお米をつくれます。



稲刈りのあと、稲わらは、そのまま田んぼに残しておきます。ブレンド堆肥を上からまいておくと、次の春までには、微生物の働きで堆肥になっています。

また春にも、ブレンド堆肥をまきます。



## 植え方が違う!

### 疎植だから、丈夫に育ちます。

田植えは、6月1日～10日位。じっくり長く育てた苗を植えます。丈夫な稲をつくるコツは、疎植（そしょく）にすること。つまり、苗と苗の間隔を充分にあけます。すると、ひとつひとつの苗にたくさんの栄養もいくし、穂が大きくても支えられる太くて丈夫なくきに成長します。「どうして、こんなに長く伸びて倒れないの?」といわれるくらい、丈夫なくきになります。



## 育て方が違う!

### 育て方のレシピは、自然から学ぶこと

50年以上前に大湊村に入植してお米や大豆を作り始めました。はじめてつくった大豆では、全国農協中央会賞（全国2位）を受賞しました。素人だった私がなぜ賞をとったのか、とみんなに不思議がられました。（それまで大豆をつくった経験はなく、主に、みかんやたけのこを九州で育てていました。）

### 命はみんな同じです。

私の一番の先生は自然です。自然は様々な面で、はかりしれない力を持っています。その自然をよく観察することがとてもだいじです。そして、消費者の皆さんに、安全の大切さを教えていただきました。

今でも、消費者の勉強会に出かけていきます。農業者に卒業式はありません。それは、ほかの職業でも同じかもしれません。若いころはたくさん苦労しましたが、いまは仕事が生きがいです。

### 「農業の使命は、国民に食料を供給し、自然を守ることだと思います。」

それは、昭和49年の入植試験の面接時に、口に出てきた私の答えでした。あれから、50年以上経ち、いま、そのことを強く感じています。

田んぼは、お米を生産する場だけでなく、たくさんの生き物を育み、自然のダム機能もあります。そんな田んぼに毒を流したくありません。日本の美しい風景として誇れる場でありつづけてほしいのです。「しろかきした水を少し時間を置いて、下に有機物が沈んでから放流しよう」「アシやヨシを植えて水質浄化をしよう」…日々、環境にやさしい農業を提案しています。



### 稲を育てるのは人間だけではありません。

いろいろな生き物が、連鎖し合って土を耕したり栄養になったりしています。

だから多くの生き物をはぐくむ農地にすることがだいじです。

水田にはドジョウ、タニシ、カエル、バッタなどの生物がたくさんいます。農薬を多用する水田では決して見られない光景です。

## 生き物のつながりが、お米を育てています。

粋き活き農場では、アイガモを田んぼに放し、害虫や雑草を食べてもらうことで農薬や除草剤を使わずにお米作りをする「アイガモ農法」をしています。アイガモ農法は、パーマカルチャーの祖、ビル・モリソン氏も絶賛しています。アイガモが田んぼのお手伝いをするのは、6月15日から7月20日まで。その他の除草方法は除草機や人力で退治しています。



# 大潟村の元氣を お届けします

大潟村の8割は農業者。それもそのはず、大潟村は、全国から優れた農業者を集めてつくられた農業のための村です。有機農業者は村の1割。農業分野での先端技術をリードするだけでなく食の安全をいち早く推進してきました。おいしくて安全なお米や野菜を食べている大潟村の人たちは、とても元氣！



20年の歳月をかけて干拓した大地。東西12km、南北27km、周囲82km、総面積2,024ヘクタール。東京の山手線の内側より大きい。一周するのに車で約1時間半かかります。

## 大潟村人の元氣は、4つの特別で育てられた農産物があるから！

### 土が育てる 大潟村の土壌は日本でまれな肥沃土

大潟村は、八郎潟を干拓して出来た村です。何万年もかかって山や海から堆積した豊富な有機物が残っている肥沃な土地です。八郎潟は浅い湖だったので、水草も豊富で、魚などの生き物もたくさん棲んでいました。豊富な生態系によって生まれた有機物がそのまま土壌につめこまれています。

さらに、保肥力は抜群です。マイナスの電荷を帯びた粘土質なので、リンや窒素などのミネラルや栄養をくっつける能力が普通の土に比べて何倍もあります。これ以上かかえきれないくらいたくさんの栄養を保って逃さないのです。大潟村の土は、界面活性力が高いため、養分の浸透性も高まります。つまり、作物の栄養吸収がよくなるということなのです。

### 風が育てる いい風はいい米をはぐくむ

海と内陸の温度差によって発生する男鹿半島と奥羽山系の間を通る谷風は、八郎湖の底も平らにしていきました。大潟村周辺は、もともと強風地帯！竜巻がしょっちゅう吹き、空から魚がふってきたこともよくあったといいます。強い風が、流れ込んだ土砂を平らにしまったのです。

粋き活き農場の稲は風が揺れるとガサガサという硬い音がします。ケイ酸分が多く含まれ、組織が硬く抵抗力が強い証拠です。強い風が吹くので、それに負けないように表皮やくきがしっかりするのです。そのため、いもち病など、病害虫も侵入しにくくなります。

### 水が育てる たくさんの生き物をはぐくむ奥羽山系の雪どけ水

大潟村の農業用水は、八郎潟の残存湖からきています。残存湖には、奥羽山系の雪どけ水が流れ込んでいます。また、残存湖に注ぎ込むもっとも大きな川、馬場目川は、アユやイワナなどの溪流釣りで有名です。多くの生き物をはぐくむ力を持っている川です。

粋き活き農場にも、農業に弱いドジョウ、タガメなどたくさんの生き物が棲息しています。生き物をはぐくむ水が、いいお米を育てています。



馬場目川上流

### 人が育てる

農を究めれば自然の有り様<sup>よう</sup>に至り、食を究めれば人間の生き様に至ります。

人間にとって自然とのかかわりは、この世の絶対的大命題です。哲学、宗教上の根源的問題です。農業を職業とし、常日頃、人間と自然の調和を考えつづけることは、この世の永遠の至福を手に入れようとしていることです。

そんな人が作ったお米には、自然から人間への祝福が秘められているような気がします。

～お客様からいただいた、心が満たされるお礼のお手紙の一節です～

大潟村の人たちは、安全でおいしい物をつくるため、切磋琢磨しながら、農業技術を磨く努力を日夜つづけています。

粋き活き農場のお米は、「クロワッサン」、「婦人画報」、「ミセス」、「おいしい生活」や「現代農業」等、女性雑誌や専門誌の特集記事などでも紹介されています。

(有) 粋き活き農場

〒010-0444 秋田県南秋田郡大潟村南1-8-3  
TEL.0185-45-2881 FAX.0185-45-2580  
E-mail ask@ikiikifarm.co.jp