

はじめに

皆さま、こんにちは。寒蝉鳴（ひぐらしなく）の候、お元気にお過ごしですか？ご愛読いただき、魂より感謝します。命を輝かせるこの雑誌を、ぜひお知り合いにもご紹介ください。皆さまの暮らしがより豊かになりますように。慈愛と調和と感謝 (^_^)

代表 沓名 輝政 2023年8月13日



かんたんに英語サイトを読む翻訳ガイド

「英語情報を日本人は自ら読まないから、世界からおいてけぼり。もったいない」この20年ずっと思ってきました。
<https://www.motherearthnews.jp/share/translation-tool/> よろしければご活用ください。感謝します。

本書について

- Mother Earth News 誌の和訳文（オンラインで公開の写真や図を含む）。沓名輝政が監修。文中 [] 内は訳注。各記事の冒頭のページ番号は雑誌のページ番号。文中の 青文字下線付き よりインターネットのページへリンク。
- 100ドル=1万3千円。1インチ=2.5cm。1エーカー=4千平米=0.4ヘクタール。1平方フィート=0.09平米。1マイル=1.6km。ゾーン=米国農務省の耐寒気候区分。計量カップはUSA式（1カップ=235ml）で、日本式（1カップ=200ml）の2割増し。1オンス=30ml または28g。1ポンド=454g。原則的に書名は仮訳。

本書の活かし方

- スマホ、タブレット等でいつでもお気軽に。印刷して現場作業で活用。知りたいことを[過去記事から検索](#)。
- DIYなかまと一緒に愉しむネタにする。面白そうな記事を参考に、小さな一歩を踏み出す。
- マザーアースニュースの[翻訳に協力](#)して、英語力を高めるとともに、より深く自給ライフを理解する。
- ページ下の青色の帯より（Facebookでシェア | twitterでつぶやく | ホームページへリンク）してシェアする。

「たのしあわせ大学院」

「やってみたい。」をみんなで実現。家庭内エネルギー自給、コブハウス、月3万円ビジネスを学ぼう。

詳細 <http://www.motherearthnews.jp/tanoschool/>



「コブハウスのプロジェクト」

コブハウスを作ろう！大人も子供も粘土をこねて夢ハウス。日本各地でプロジェクトが立ち上がっています。今後案内するワークショップでぜひお手伝いください。 <https://goo.gl/nWBfqu>



体験を分かち合いましょう

ご意見ご感想など歓迎。HP：<http://www.MotherEarthNews.jp/contact/>、FB：<https://www.facebook.com/MotherEarthNewsJapan>、電子メール：info@MotherEarthNews.jp

地域みんなで楽しい暮らし (Facebook)

暮らしを愉しくするネタを地域みんなで共有しませんか？北は北海道から南は沖縄まで。Facebookで「北海道コミュニティ」というように検索ください。 <http://www.motherearthnews.jp/news-event/fb/>

悩みは何ですか？

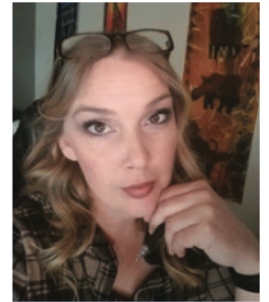
ネバダ州では害虫予防はそれほど問題ではなかったです。私たちの最大の危険はクロゴケグモ。不注意により、痛みを伴う咬傷に見舞われて、抗毒素を施すこともありました。暗い隅やキャビネットの下など、私たちが頻繁に掃除をしないところならどこでも、クモが忍び込んでいました。クロゴケグモは私のビニールハウスにも出没し、ストローベイル菜園の間にも住み着きました。家に住み着いた場合は、家族やペットを守るために追い払いました。しかし庭では、手を置く場所に気をつける程度でした。特にハエの季節には、私のクモたちみんなに名前をつけて、働いてもらっていました。庭の害虫には、ヘリカメムシ、ヨーロッパクギヌキハサミムシ、トマトズメガなどがいました。土が良いということはダングムシがいるということで、メロンやキュウリを地面に寝かせておくと食べてくれました（プロからのアドバイス：果物の下に紙皿を敷くか、オーガンザの袋の中で育てると害虫を防げる）。これらの害虫はすべて有機栽培で簡単に対処でき、用心していれば大した被害はなかったです。

ペットの害虫は、木が生い茂った場所や水のある場所の近くに住んでいるかどうかにもよりますが、蚊やダニが時々いました（私は15年間一度も蚊に刺されたことがない）。ノミにとっては空気が乾燥しすぎていました。また、西ナイル・ウイルスやQ熱には注意しなければならなかったのですが、ダニや蚊が媒介する他の病気はこの地域では流行しなかったです。鶏痘やヤギの牛疫を心配する必要もなかったです。私の住む砂漠地帯では、農業が盛んなおかげでハエが最悪の媒介者だったので、ヤギがピンクアイ（伝染性角結膜炎）になったときのために薬を常備しておきました。カリフォルニアで購入した家畜でない限り、駆虫の必要はなかったです。

その後、カンザスに引っ越しました。

犬たちはフィラリア予防のための薬を服用しています。犬が裏庭に横たわっていたところから見つけた数匹

のダニをすでに取り除きました。私はツツガムシで初めてのかゆみをもう経験済みです。あらゆる種類の害虫や害獣が私の庭にいます。その正体についてはまだ勉強中です。ただ、驚きなのは、ウサギが含まれていないこと。ネバダ州では栄養価の高い野生のエサが少なかったため、庭に柵をしないと野生動物が皆、庭をビュッフェとみなし、一夜にしてなくなってしまうこともありました。ここカンザスでは、シカもウサギも十分なエサがあるので、私の野菜には手をつけません。



自然な害虫予防は重要ですが、何が必要で何が効果的かは、住んでいる場所によって明らかに異なります。今号のマザーアースニュースで「ペットのための安全で効果的なノミ・マダニ駆除（26ページ参照）」を書いているハーブの第一人者、ジェニファー・ヴァンベンシューテン（Jennifer VanBenschoten）からのアドバイス（場所を問わないもの）を喜んで紹介しますね。彼女はまた、どの製品がペットに有毒かについても重要なアドバイスをしてくれます。私は愛犬のためにニームと珪藻土の粉末を混ぜて、悲惨な目に遭わせる寄生虫からの防御を強化するつもり。ニームはネバダ州の害虫によく効いたので、カンザス州で使えると楽観視しています。

家畜に寄生する害虫、ペットの害虫、庭に侵入する害虫、あるいは家族にとって危険な害虫など、害虫の予防について何かヒントや家庭療法があれば教えてください。MAmes@MotherEarthNews.com までご連絡いただければ、お勧めの方法を試して他の読者と共有したいと思います。

あなたの害虫が管理しやすいものでありますように。

— マリッサ・エイムズ (Marissa Ames)

翻訳校正：沓名 輝政

天然の解決策**26 ハーブのノミ&ダニ避け**

ハーブの忌避剤で、ペットを寄生虫から守ろう。

58 自分の植物絵の具を作ろう *

枯れてしまった花を美しく自然な絵の具に再利用しよう。

16 栄養を保つ +

自家製びん詰めの栄養素が減る要因について学ぼう。

1 マザーからのニュース +

悩みは何ですか？

4 グリーン新聞 +

最新情報：先住民のガーデニング、ウサギ出血性疾患、沿岸湿地、「再野生化」など。

8 Dear マザー

読者投稿：ひらめき、コミュニティなど。

12 突撃レポート：西オレゴンのオフグリッド生活 +

ソーラー発電歴4年のベテランが電圧と使用量削減のヒントを提供。

22 エルダーベリー 不思議な野生の果物 +

健康的で風味豊かな果物。

28 食品 vs 燃料 *

新しいバイオ燃料はエネルギー危機を緩和できるか？

32 フェア参加への道 +

雑誌のページから全米のフェアまで、読者の旅を紹介。

34 現代の布おむつ育児 +

新しいおむつの選択肢をナビゲート。

37 ブラックフードウェイズ：

地域に栄養を与え、知識を共有 *

アフリカの文化や食習慣が近隣を豊かにする。。

40 ユニークなインフューズド・ビネガー

ビネガーに地元の味を加える。

46 土地のない自営農：サステイナビリティを始めよう *

エーカーの土地を必要としない自給自足。

51 私たちを駆り立てるもの：電気、ハイブリッド、それともガソリン？

ある自営農では、3種類の電力をどのように使い分けているか。

54 びん詰めの蓋の種類を比較する *

使い捨てか再利用か：どのトッパーが上か？

62 マザーが検証：賢いガーデニング

安全で健康的な栽培のコツ。

64 Off-Gridオフグリッドしてみた *

ホス・ボイドとケレナ・リースがエネルギーの質問に答える。

66 田舎の伝承

読者の知恵：古いクリームの使用法、チェスト・フリーザーの再利用、リンゴの長期保存など。

72 専門家に聞く *

専門家の助言：鶏の産卵、キノコの安全な脱水、コンフリーに含まれる毒素。

96 野外の写真 +

読者の投稿写真。

Pine Ridge の強靱な食料生産システム

強風と極端な気温の土地で、献身的な先住民グループは一年中自分たちの人々に食料を供給するために活動している。サウスダコタ州のパインリッジ居留地（Pine Ridge Reservation）では、オグララ・ラコタ文化・経済活性化イニシアチブ（OLCERI）がパーマカルチャー・デザイン・コースを指導し、地下温室「ワリピニ（walipinis）」を建設して食料主権を高め、コミュニティに健康的な食料を供給する能力を高めている。

約10年前、OLCERIの代表であるブライアン・ディーンズ（Bryan Deans）は、長年にわたる竜巻と強風でこの地域の大部分が破壊された後、パインリッジ（Pine Ridge）居留地に最初のワリピニを建設する手助けをした。アースシップの技術に出くわしたディーンズは「私たちは全米で最も貧しい郡に住んでいる。持っているものに集中するんだ」。そして居留地に住む人々が持っているものは、豊かな日差しと地下施設を建設する能力だった。それ以来、ディーンズは耐久性に優れ、建設に手間がかからないワリピニの建設に取り組んできた。温室の上部にはポリカーボネート素材を使用し、壁を安定させるためにアップサイクルタイヤを使用している。

これまでに少なくとも8棟の地下温室がパインリッジ周辺に建設された。OLCERIのワリピニは地下2.4mにあり、広さは279平米または119平米。大きい方のワリピニには約75,000株の植物が、小さい方のワリピニには21,000株の植物が植えられ、通常、この中で栽培された食料で約3家族を養うことができる。現在、温室内で栽培されているのは、トマト、カボチャ、ピーマン、ハーブなど多種多様だ。構造も頑丈で、強風や厳しい天候にも耐えることができる。また、温室が保護的であるため、栽培期間を10ヶ月まで延ばすことができるとディーンズは言う。このため、ワリピニは、手頃な価格



パインリッジ居留地のワリピニの内部。

で信頼性が高く、栄養価の高い食料を地域社会に提供する手段となっている。

ディーンズがワリピニ・スタイルで建てたのは温室だけではない。彼は鶏舎も建設している。この鶏舎は、動物が一年中卵を産むのに十分なほど温度が一定に保たれ、追加の照明や暖房は必要ない。OLCERIが主権を高めるために開発したその他の注目すべきプロジェクトには、タイヤで作った根菜貯蔵庫、地熱バッテリー、風力発電などがある。

「私たちは、現代的な問題に対する古い解決策を探しています。また、これらの問題に追加できる新しい解決策や技術も探しています」とディーンは言う。「私たちは常に実験しています。何かクールなものを読んだら、それを自分たちで試して、自分たちなりの改良を加えるんです」

これまでOLCERIは、寄付やクラウドファンディングを通じてプロジェクトの資金を調達してきた。今年はさらに「The Environmental Justice Thriving Communities Grant-making Program（環境正義繁栄コミュニティ助成金プログラム）」のサブ助成団体になるなど、助成金の申請にも力を入れている。OLCERIの

共同設立者であるボブ・リッチ（Bob Rich）によれば、このような資金を得ることで、パインリッジの土地を回復させることができ、かつての能力を超えることさえできるという。しっかりとした柵を設置し、バッファローを復活させ、伐採可能な森林を再確立することで、パインリッジ居留地を自立した炭素吸収源にすることが目標だ。

「私はパインリッジをひとつの国のように見ています。自国民を養うことができない国は、定義上、貧しいのです」とリッチは言う。そして彼によれば、バッファローを復活させることは、少なくともその答えの一部なのだ。「バッファローは気候変動のための草食動物です」と彼は続ける。「これはまさに、かつてのやり方です。品種改良によって変化しておらず、釘のようにタフで、優れた食料であり、私たちにとって、炭素をすべて土壌に回収するために、まさに必要なものなのです」



各ワリピニで栽培される食料は複数の家族を養うことができる。

OLCERIについての詳細と、寄付、協力、ボランティアの方法など、このイニシアチブを支援する方法については、www.OLCERI.org をご参照。

アラスカ・ノーススロープの未来

2023年3月、バイデン政権はアラスカのノース・スロープで行われる大規模な石油採掘プロジェクト、ウィロー・プロジェクトを承認した。このプロジェクトは30年間で6億バレル以上の石油を採掘すると見積もられており、アメリカの公有地における最大の石油開発プロジェクトとなる。アラスカ先住民連合（Alaska Federation of Natives）や北極圏イヌピアットの声（Voice of the Arctic Inupiat）をはじめとするプロジェクト支持者によれば、このプロジェクトは地域の経済的安定をもたらし、10億ドル以上の税収が地元の教育やその他のサービスに充てられるという。アラスカ州議会は全会一致でウィロー・プロジェクトに賛成した。

しかし、Sovereign Inupiat for a Living Arctic (SILA)をはじめとする他の多くの団体は、このプロジェクトが地域社会や生態系、先住民の自給パターンを破壊することに懸念を表明している。ヌイクスト市は承認されたプロジェクト地域からわずか30マイルしか離れておらず、住民は化学物質の流出、光害、カリブーの回遊に影響を与えかねないインフラ建設を心配している。プロジェクトの影響を緩和するためのヌイクスト・コミュニティの提言は、今のところ聞き入れられていない。ヌイクスト・コミュニティが提案したいくつかの提案には、カリブーを混乱させないように季節ごとに作業を行うことや、クジラやその他の水生生物への影響



他の脅威のなかでも、ノース・スロープにウィロー・プロジェクトが存在することで、重要なカリブーの移動が妨げられる危険性がある。

を防ぐため、建設資材をはしけではなく陸上で輸送することなどがある。ヌイクスト村のローズマリー・アトゥアンガルアク村長、カール・ブラウワー副村長、ユニス・ブラウワー村長による米国内務省への連名書簡によると、土地管理局は「このプロジェクトがもたらす害を、私たちが私たちであるためにはどうすればいいか、

私たちの文化や伝統、そして陸地や水域に出歩く能力を維持するためにはどうすればいいかという観点から見ていない」という。SILAは今後もウィロー・プロジェクトに反対し、バイデン政権に変更を迫るつもりだという。

ウサギは新たな致命的ウイルスに直面

2020年3月、ウサギ特有のウイルスがアメリカ全土に広がり始めた。兎出血病ウイルス2型（RHDV2）は全米のほぼ半数の州に広がり、野生ウサギと家畜ウサギの両方で確認されている。このウイルスを発見するのは難しく、米国農務省の報告によると、兆候は突然死や内出血による鼻血のみであることが多い。感染力が強く、感染したウサギとの接触や、感染したウサギが触れた物質に触れることでウサギに感染する。

ウサギがこのウイルスに打ち勝つ可能性を大幅に向上させるワクチンの輸入と製造について、緊急使用が許可された。RHDV2は、米国で獣医師がペットのウサギにワクチンを接種するために積極的に取り組んでいる最初の病気だ。ワクチンは現在2回接種され、2回目は1回目の接種から21日後に接種される。ウサギの飼い主ができるその他のバイオセキュリティ対策としては、ウサギを抱く前後に手を洗うこと、屋外ではウサギを地面につ



ワクチン接種とバイオセキュリティプランで、あなたのウサギを守る。

けないこと、玄関では靴を脱ぐこと、屋外のウサギに他のペットが接触しないようにすることなどが挙げられる。RHDV2は人間や他の動物に対する脅威は確認されていない。詳しくは www.Rabbit.org/Resources/RHDV をご参照。

ムール貝は湿地を作る

気候変動と人為的な沿岸開発のために、沿岸の湿地は驚くべき速さで消滅している。人工の堤防やダムは、湿地帯の再生に必要な土砂を遮り、海面上昇によって湿地帯は完全に水没してしまう恐れがある。海岸沿いの町は、後退と再生の余地をほとんど与えない。そこで科学者たちは解決策に取り組んでいる。そのひとつが、地味なムール貝かもしれない。青黒い小さな貝であるムール貝は濾過摂食性で、摂食中に土砂のかけらを捕らえ、粘液を含んだ塊にまとめて地面に沈める。この塊とムール

貝の栄養豊富な排泄物が植物の新たな生息地を作り、新たな生態系の形成に拍車をかける。2023年に『ネイチャー・コミュニケーションズ』誌に発表された研究で、研究者たちは、湿地帯の生成に対するムール貝の実際の効果が、コンピューターで作成したモデルから予想されるよりも5倍も大きいことを発見した。これらの知見は、科学者や政策立案者が、どの湿地帯を優先的に保護・再生すべきか、どのように保護・再生するのが最善かを決定するのに役立つだろう。

地域のために砕く

ルイジアナ州唯一のガラス・リサイクル施設、ニューオーリンズに拠点を置く Glass Half Full（グラス・ハーフ・フル）社は、毎月約15万ポンドのガラスを砂にリサイクルすることで、災害救助や海岸の修復に必要な砂の生産に取り組んでいる。同社は、採掘や浚渫しゅんせつといった採取技術に代わる持続可能な代替技術を提供することで、地元で、環境に対するコストを抑えて砂を調達することを目指している。また、再生ガラスの砂は、従来の採取方法よりもはるかに低価格で修復や建築資材を提供することができる。チュレーン大学の研究プロジェクトは、Glass Half Fullと協力して再生ガラス製品の新市場を特定し、再生ガラス砂を使用することで沿岸の土地の損失を安全に軽減できる場所を特定するための資金援助を受けた。プロジェクトの詳細は www.GlassHalfFull.co をご参照。



在ではなく、自然の一部だと意識することです」と述べている。芝生の代わりに花粉媒介者のための庭を作るなど、小さな一歩を踏み出すだけでも、有意義な効果が期待できる。

多様な方法での再野生化

ここ数世紀の人間活動によって、地球の生態系機能の多くが低下している。そのため、人間によって攪乱された土地を無傷の生態系に戻すプロセスである「再野生化」には、多くの利点がある可能性がある。『Nature Climate Change』誌に掲載された新しい研究によれば、動植物のバイオマスの増加は、気候変動に対する解決策としてしばしば賞賛されるような、高価で投機的な技術なしに、より多くの炭素を保持し、炭素貯蔵施設のように機能することができるという。カンザス州立大学が主導した研究によると、北米の草原にバイソンを再導入することで、それらの生態系における生物多様性と回復力が増加した。

荒廃した土地に動物を再導入することは多くの利益をもたらすが、再野生化には私たちと自然との関係の変化も必要かもしれない。活動家で作家のヴァンダナ・シヴァは「再野生化とは、人間が自然から切り離された存

西オレゴンでの オフグリッド生活

数十年にわたり太陽光発電で生活してきた筆者が、電圧の理解と使用量の削減について、オフグリッドをガイドする。

文：マーク・S・マクナット (Mark S. McNutt)

翻訳校正：沓名 輝政

私は長期継続と決意の記録を更新しているに違いありません。オレゴン州西部でオフグリッド生活を始めて40年目を迎えました。

私はこのように育ったわけではありません。私は何世代にもわたる自営農家とつながりがありますが、ニューヨーク市から16kmも離れていないニュージャージー郊外で育ちました。プロのジャーナリストだった父は、都会でフルタイムで働きながら、大きなコンクリートブロックと漆喰の家を建てました。

コンクリートを混ぜたり、物を作ったりして育つうちに、私には為せば成るという意識と問題解決思考が身につきました。私は現実的な人間ではなく、スピリチュアルな人間です。私は占星術コンサルタントとしてビジネスを成功させ、国内外を問わずクライアントにサービスを提供しています。2000年頃、オレゴン州ユージーン近郊の郡で初めてのストローベイルの住宅許可を取得しました。186平米の八角形の2階建てで、私たちの土地から切り出した丸太の柱と梁が、ストローベイルの充填壁と断熱材を支えています。ほぼすべての規格木材は、持続可能な方法で伐採し、ここで製材しました。かけた費用は、商用木材の10%で、質ははるかに良



筆者は40年間、オフグリッドで暮らしてきました。

く、100kmの輸送を節約しました。私たちの天井断熱材は、リサイクル・ブルー jeans から作られた R-38 断熱材で、ピンクのグラスファイバーとほぼ同じ厚さですが、特に頭上に設置する場合は、はるかに有害性が低いです。

ソーラーでオフグリッド生活するのが過酷なのは、オレゴン州中央海岸付近。年間2,540mm以上の雨に恵まれているから。雨が多いのはどんより暗い時期で、夏はほとんど降りません。私たちは流域のはるか上流にある狭い谷に住んでおり、その真ん中を小川が流れています。この小川はサケの産卵に使われるため、汲み上げたり、ダムや放水路を設置したりすることは許されていません。風力発電機も水力発電も選択肢にはありません。

では、どうやって発電したのか？我々の場合は、時間と知恵と努力。オフグリッド生活を考えている人なら、

私はその学習曲線を手助けできます。

まず手始めに、ソーラー発電をするのであれば、大きな投資をして、できることなら一度にすべてを手に入れましょう。ソーラーパネルは、ワット数、電圧、アンペア数、そしてエネルギーの蓄積と転送方法が一致していなければなりません。ソーラーパネルは価格が下がってきており、他のハードウェアもほぼ下がってきています。

1990年に私が初期投資した約3,000ドルは、インフレを考慮しても、現在では約1,000ドルになるでしょう。

私は送電網の相互接続には乗り気ではないですが、すでに送電網を利用しているのであれば、オフグリッドにしてお金を節約するのは難しいです。しかし、私が住んでいる地域では、冬の嵐で木が倒れたために送電網がダウンすることが年に数回あり、送電網がダウンすると相互接続は役に立たなくなります。もしあなたが新しく始めるのであれば、そして特に送電網から切り離されているのであれば、オフグリッドシステムを設計して生活するのが良い方法かもしれません。システムは時間、知識、適応性によって改善されます。

私たちはもともと、現在住んでいる場所の山の上に住んでいました。1990年に辺境住宅パック（remote home package）にお金をかけるまでの約6年間、電気のない生活を送りました。それから数年後、2001年頃、私たちが恒久的な家を建てる許可を得たとき、電力会社は道路から30mも離れていないところに電線を引くのに4,000ドルを要求してきました。そして、通常数日間停電する月も含めて、毎月請求が来ることになりました。そこで私たちは、代わりにソーラーシステムにさらに4,000ドルをかけたのです。

手始めに、185ワットパネル何枚かにお金をかけました。当時は大きな支出でしたが、今はそうではありません。もっと大きな投資をすぐにするればよかったと思っています。パネルの寿命は30年以上になることが多く、そこに節約効果があります。システム停止で大損失を被り、私は最近、40年使用したパネルを引退させました。

数々のアップグレードに投資して



筆者は、丸太で柱と梁を組み、ストローベイルを詰めた壁と断熱材で作った186平米のソーラー発電の八角形の家に住んでいる。

も、今までに何千ドルも節約できたはず。去年はパネルとバッテリーにさらに1,000ドル投資し、システムを1,160ワットから1,990ワットにし、さらに蓄電池も増やしました。カリフォルニアの南部で起きた9本の「大気の川」[空を水蒸気が川のように流れているもので、湿った空気が低空の強い風、ときにハリケーン並みの強風に乗って流れてくる]の間、数週間にわたって前例のない暗い天候に見舞われたことを除けば。通常、冬は4日に1日くらい晴れ間があれば充電できるものですが、1週間も太陽が出ないのはひどすぎます。



筆者のコブコテージからの眺め。

私たちは、家、作業場、そして2つの小屋と、それぞれの建物に別々のソーラーシステムを設置しています。つまり、あちこちに電線を引いたり、最悪、電磁場（EMF）過敏の私に悪影響を及ぼす110ボルトの交流（VAC）に変換したりする必要がないのです。また、異なるがうまく組み合わせた構成により、古い小型パネルも含め、異なるサイズのパネルを使用できます。また、各パネルや組み合わせたグループに必要なのがそれ自体のチャージコントローラー（これが

栄養を保つ

これらの要因によって、自家製びん詰めの栄養素は減少。

読者のみなさんからの質問にお答えします！昨年のびん詰めシーズン、ある読者から、びん詰めをつくる工程が食物の栄養にどのような影響を与えるかについての情報が見つからないという不満の声が寄せられました。そこで、私たちはレベッカにその仕事を任せました！記事のリクエストがあれば letters@MotherEarthNews.com までどうぞ。

— マザー

文：レベッカ・サンダーソン (Rebecca Sanderson)

翻訳校正：沓名 輝政

人々が家庭菜園を作る理由はさまざまです。ある人は自然とつながり、リラックスするために。また、農作物代を節約したり、買い物に行く回数を減らしたりするために家庭菜園をする人もいます。私は、1週間先まで献立を考えるよりも、裏庭を散歩して、熟して食べごろになった野菜を選んで夕食にするのを楽しんでいます。新鮮で太陽の光を浴びて熟した野菜はとにかくおいしいので、夫も庭仕事を手伝ってくれます。健康志向の人たちは、完熟した野菜を収穫することで、食べる野菜の栄養価が最高になるように家庭菜園をします。

こういったご利益は、収穫したものを保存しない限り、1年のうち数ヶ月しかもちません。しかし、農産物を保存することが、その食物の栄養価にどのような影響を与えるのでしょうか？

新鮮な作物の利点

まず、新鮮で未加工の食物が持つ栄養の質について考えてみましょう。3大栄養素とは、タンパク質、炭水化物、脂質のこと。これらは化学的、構造的に決まっており、変化させることは非常に難しいです。これらを変化させる主な方法は、でんぷんを分解したり、タンパク質を高熱で変性させたりすること。

ここでは、主に微量栄養素（ミネラル、ビタミン、ファイトケミカル）に焦点を当てます。ミネラルは無機質で、カルシウム、鉄、マグネシウムなど、通常は純粋な元素。植物は土壌からミネラルを摂取し、水分を吸収して育ちます。健康な土壌からは、栄養価の高い植物が育ちます。

一方、ビタミンは私たちが必要とする有機物質ですが、自分で作ることはできません。植物は多くのビタミンを合成でき、植物を食べた私たちの体はそれを利用できるのです。



ファイトケミカルも微量栄養素のひとつですが、その複雑さ故にビタミンやミネラルほど研究が進んでいません。ファイトケミカルは、人間にとって健康に役立つ可能性のある植物化学物質です。ファイトケミカルとその役割を特定するための研究が絶えず行われています。

ファイトケミカルは、抗酸化物質として機能し、免疫力を高め、細胞コミュニケーションを強化し、発がん物質を解毒し、腫瘍細胞の細胞死を引き起こし、損傷したDNAを修復する可能性があります。植物自身によって作られるファイトケミカルは、通常、日光によるダメージ、昆虫、干ばつ、微生物から植物を守ります。ファイトケミカルは、私たちが食べる農産物の味や色の大部分も担っています。

栄養に影響する要素

完熟した（しかし過熟ではない）農産物は、最も栄養価が高いです。人間の体内で同じ働きをする8種類の脂溶性化合物の集合体であるビタミンEは、完熟期に特に多くなります。ピーマンでは、クロロフィルが分解されるにつれてビタミンEの含有量が増加し、ピーマンの色が現れることを研究者は発見しました。



ボツリヌス菌の芽胞を死滅させるためには高熱が必要なため、圧力びん詰めではビタミンの損失は避けられない。



収穫後すぐにびん詰めにすることで、栄養を保つ。

幸いなことに、加工が栄養に与える影響を調べてみると、悪いニュースばかりではありません。一部の栄養素は、調理や加工を施すことでバイオアベイラビリティ（生物学的利用能）が高まり、人体で利用されるようになります。特にフィトケミカルはそうで、加工による熱で細胞マトリックス（cellular matrix）が破壊され、栄養素が消化吸収されやすくなるからです。調理後に生物学的利用能が高まる食物には、ハウレンソウ、ニンジン、サツマイモなどがある。いくつかのファイトケミカル以外にも、鉄分、カルシウム、カリウムは、それらを含む野菜を調理すると消化しやすくなります。

お熱いのが苦手な作物も

一方、水溶性ビタミンは非常にデリケートで、劣化しやすいです。調理や加工による高熱は、これらのビタミンにダメージを与え、食物に含まれる量を減少させる傾向があります。ビタミンCや、チアミン、リボフラビン、B6、葉酸などのビタミンB群がこれにあたります。

（ビタミンB12は特定のバクテリアによって合成されるため、ほとんどの植物性食物には含まれません）。高熱は食物のビタミンC含有量を50%以上低下させます。びん詰めになると、野菜によってはビタミンCが90%も減少するという研究もあります。また、熱によって農産物に含まれるビタミンB群の少なくとも10%から30%、最大で70%が破壊されるという研究結果もあります。

エルダーベリー

不思議な野生の果物

エルダーベリーは健康的で風味豊かな果物で、食料庫にも薬箱にも欠かせない。

文：ジェニー・アンダーウッド (Jenny Underwood)

翻訳校正：沓名 輝政

だが、調理すれば食べられる。冷凍したり乾燥させたり、ゼリーやジュース、シロップにすることもできる。

エルダーベリー。エルダーベリーを賞賛する人もいれば、使用を控える人もいる。しかし、エルダーベリーは抗酸化物質、ミネラル、ビタミンを豊富に含み、薬箱や食料庫においしく加えることができる。

エルダーベリーは何千年もの間、ネイティブ・アメリカンによって使用されてきた。実を生で食べるのは危険

ベリーを集めよう！

野生のエルダーベリーを採集することもできるし、自分で栽培することもできる。私たちの地域では、夏の終わりに野生の房を切り取って何十ガロンもの実を収穫するほど、エルダーベリーは繁殖力が旺盛だ。

実を収穫する最も簡単な方法は、切り取った房を大きなビニール袋に入れて冷凍することだ。その後、大きな



エルダーベリーは歴史上、病気と闘うために使われてきた。

ボウルやバケツの上で房を優しく叩き、実を叩き落とす。また、指で優しく梳き落とすこともできるが、紫色のシミがつくので備えが必要！

茎や葉、青い実を取り除き、できるだけゴミを取り除く。収穫したベリーは、加工したり、乾燥させたり、冷凍したりすることができる。冷凍するには、きれいに洗ったベリーをフリーザーバッグか容器に入れるだけ。ラベルを貼って冷凍で1年間保存できる。

乾燥させるには、パーチメントペーパーにのせて、57°Cのフードドライヤーかオーブンで十分に乾燥させる。硬くて水分が残っていないことを、つまんで確認する。袋がガラスびんに入れて保存する。水分がないか断続的にチェックする。水分がある場合は、バクテリアの危険性があるため廃棄する。

ジュースにする

エルダーベリーをゼリーやシロップ、ジュースにするには、いくつかの方法がある。最も簡単なのは、スチームジューサーか電気圧力鍋を使う方法だ。

電気圧力鍋を使う場合は、1クォート (0.95L) のベリーを1カップの水に入れ、10分間圧力鍋で煮る。自然に減圧する。その後、ピューレにする。ピューレをチーズクロスかメッシュの袋で漉し、まだ小さな種が残っている場合は2回漉す。

ベリーをコンロで軽く茹でることもできる (水1カップに対してベリー1クォート)。柔らかくなるまで煮る。蓋をして1時間置く。必要に応じてピューレ状にし、濾す。

スチーム・ジューサーを使う場合は、中にベリーを入れ、底に水を入れ、30分間処理する。

その後、湯煎方式でジュースをびん詰めにする。出来上がり量：4パイント (1.89L)。

- ジュース・・・8カップ

- 砂糖または蜂蜜 (お好みで)



飲む薬になるエルダーベリージュースを作って、どんな食事も栄養価を高められる。

- レモン汁・・・大さじ4、またはクエン酸・・・小さじ1

- 1 エルダーベリーのジュースはとても酸っぱい！ジュースを沸騰させ、お好みで砂糖か蜂蜜を加える。
- 2 びんをよく洗い、蓋とリングを煮沸消毒する。
- 3 底にラックを置き、数クォートのお湯を注いで、湯煎用の鍋を準備する。びんを清潔に保つため、鍋の中に大さじ2杯の白酢を入れる。
- 4 各びんにレモン汁大さじ1、またはクエン酸小さじ1/4を入れる。
- 5 それぞれのびんに、上端から0.5cm強まで熱いジュースを入れる。
- 6 酢で湿らせた布でびんの縁を拭き、熱い蓋とリングをはめて、指で締める。
- 7 びん詰め鍋にびんを入れ、びんが5~7.5cm隠れるまで水を加える。
- 8 10分間沸騰させる。
- 9 コンロを止め、5分間放置する。びんを取り出し、タオルの上に置いて16~24時間置く。
- 10 ラベルを貼り、保存する。

ジュースを冷凍する場合は、フリーザーバッグか容器に入れ、ラベルを貼って冷凍する。



フェアへの道を探る

マザーアースニュースの読者と一緒に、誌面から全米各地で開催される対面のフェアへの旅に出かけよう。

マザーアースニュースの出版物やフェアを通じて、世界中の人々がどのようにインスピレーションや実践的なアドバイス、コミュニティを見つけているのか聞くのを、私たちはとても楽しみにしています。長年のマザーアースニュース読者でフェア参加者のストーリーをお楽しみあれ。次回のフェアでお会いできればと思います！
— マザー

文：ナンシー・スタフォード (Nancy Stafford) 写真：クエレン・キング・オロスコ (Queren King-Orozco)

翻訳校正：沓名 輝政

何年も前、私が農業を始めたばかりの頃、マザーアースニュースという雑誌を見つけました。記事はいつも興味深かったのですが、当時の私の活動に必ずしも適ってはいませんでした。時が経ち、生活が変わるにつれ、私は

マザーアースニュースを読まなくなりました。しかし、2000年頃、ニューススタンドで雑誌を見かけ、購入して隅から隅まで読んだ後、再び購読することにしました。

早送りして2016年。引退した私は、ペンシルベニアからルート6を通過してカリフォルニアまで旅することにしました。キャンピングカーを購入し、ピックアップトラックに連結して出発しました。時間の縛りがなかったので、途中の寄り道や冒険を楽しむつもりでした。マザーアースニュース誌を読んでいると、マザーが対面式フェアを開催していることを知ったのです。ウィスコンシン州で開催されることになっていて、私はまだそこから東にいたので、「試してみるか」と決めました。

週末のチケットを購入し、キャンプ場を見つけた後、私はウィスコンシンへと向かいました。土曜日の朝、私は入場証を手に開場時間の列の先頭近くにいました。ブースやスピーカーの数は実に多く、歩き回るうちに、



(左から) フェアが開催される地域のベンダーがずらりと並ぶ。週末には子供向けのプログラムもたくさんある！

ログハウスを一から作るワークショップの一部を見ることができました。プロを退屈させることなく、初心者の大工に専門用語を説明する講師の能力に感心しました。初心者には参考資料がたくさん用意され、プロには技術的なアドバイスがたくさんありました。

講演者から講演者、ブースからブースへと、私は、知識豊富で自分の情熱を分かち合うことに興奮するフレンドリーな人々に出会いました。書店には、自営農家

(ホームステッダー) や持続可能な生活に関心のある人たちが欲しがると、あらゆるテーマの参考資料が並んでいました。都会であろうと田舎であろうと、沼地であろうと砂漠であろうと、北であろうと南であろうと東であろうと西であろうと、年齢を問わず誰もが興味を引かれるものがたくさんありました。

私はもっとフェアに参加しようと決意して Wisconsin を後にしました。それから1、2年、私はペンシルベニア、メリーランド、テキサス、オレゴン、カンザスのフェアに参加しました。何カ所かは複数回訪れました。異なる会場で同じプレゼンターに会うこともしばしばで、過去の知人に会えるのはいつも嬉しかったです。

再び人生の転機があり、ペンシルベニア州からネブラスカ州に引っ越した(カリフォルニア州には行けなかった)ため、マザーアースニュースの購読を停止しました。それが一段落したので、再びマザーアースニュース

を購読。驚いたことに、パンデミックの間、フェアは休止していましたが、再スケジュールされていたのです。テキサスでの開催は逃しましたが、次の開催地はカンザス州ローレンスでした。私は時間を無駄にすることなくチケットを購入し、近くの州立公園でキャンピングカーの場所を予約しました。今回は、いとも一緒に参加するように説得。彼女はミズーリ州に住んでおり、私たちの移動距離はほぼ同じでした。

土曜日の朝、会場に着くと駐車場は満車でした。それでも、私たちの前に車があり、後ろにもさらに車があったので、駐車場を見つけることができました。また、大人数の参加者を心地よく受け入れられるだけの会場だと分かり、嬉しい驚きでした。

新しいワークショップや出展者もいましたが、旧知の人たちにも会えてうれしかったです。また、フェアで何度か話したことのあるプレゼンターのひとりが私のことを覚えていてくれて胸が高鳴りました。

私は時間を無駄にすることなく、その週末にいくつかのプレゼンテーションに飛び込みました。何年もの間、私はミツバチを育てて、自分の巣箱から採れたハチミツを楽しむことに興味がありました。マザーアースニュース誌には、養蜂のいくつかの方法について多くの有益な記事が掲載されていました。しかしフェアのワークショップではより詳細な情報を得ることができまし



現代における 布おむつ育児

数あるおむつの選択肢の中で、布おむつは赤ちゃんにとって信頼できる快適な選択となる。

文：ローラ・フォレスト・ホプファウフ (Laura Forrest Hopfauf)

翻訳校正：沓名 輝政

米国だけでも、紙おむつ産業は70億ドル規模の巨大産業となり、その規模はさらに拡大している。紙おむつは20世紀半ばから市場に定着しているが、布おむつは今でも有効な選択肢であり、ここ数十年再び人気が高まっている。布おむつ育児は、育児が大変で時間がかかるように思われるかもしれないが、使い捨ておむつに代わるものを探している人にとっては、お金やゴミ箱に行

く手間を省くためであれ、赤ちゃんのお尻に快適な素材を見つけるためであれ、布おむつ育児は、基本さえ知っていれば、身近な解決策になる。

布おむつの種類の選択

最新の布おむつの主な構成要素は、吸収性ライナーと、調節可能なスナップ付きの伸縮性ウエストバンドと伸縮性のある足まわりを備えた外側の防水カバー。これにより、おむつは赤ちゃんの成長に合わせて肌にぴったりと密着し、漏れを防ぐ。

布おむつの主な3つのタイプには、オールインワン、ポケット、ハイブリッドがある。オールインワンタイプのおむつは、防水性のカバーと吸収性のライナーが縫い合わされた1枚の製品で、3つのデザインの中で最も使

い捨てに近いものだ。赤ちゃんがオールインワンタイプのおむつを汚した場合、おむつ全体を交換し、洗濯物の山に加える必要がある。ポケットおむつは、防水カバー、ソフトライナー、吸収ライナーを入れる内ポケットがある。オールインワンと同じように、ポケットおむつも使用後に交換して洗濯する必要がある。しかし、ポケットおむつは、一晩中使用するために、厚手で吸収性の高いライナーをポケットに入れることで、赤ちゃんのニーズに合わせて調整することができる。ハイブリッドおむつは、防水性のカバーとソフトな内側、そしてソフトな内側の上に置かれる取り外し可能な当て布を備えている。この場合、赤ちゃんの排泄物が柔らかい内側にこぼれなければ、当て布だけを交換できるので、洗濯物が少なくて済む。

最近の布おむつブランドは、高いものでは1枚35ドル前後、安いものでは1枚6ドル前後と、費用に幅がある。ほとんどの大手オンライン小売業者は、複数の布おむつブランドとデザインを販売している。また、フェイスブックのマーケットプレイスでは、中古の布おむつの市場も盛んで、ほとんど使われていない布おむつを格安で手に入れることができる。自分で布おむつを作るのも有効な選択肢で、多くの型紙が無料でも有料でもオンラインで入手できる。布おむつだけを使う場合、赤ちゃん1人につき20~30枚必要だ。新生児は2日おきにおむつを使い切るが、生後3カ月までには3~4日分のおむつが使えるようになる。



(上から) 布おむつの主な種類は、ポケットタイプ、オールインワンタイプ、ハイブリッドタイプの3種類。

布おしりふきは、紙おむつの世界に入るための、より簡単で身近な方法。布おむつよりも手間や後片付けが少なく、初期投資も少なくて済む。さらに、使い捨ておしりふきの成分で肌が炎症を起こす赤ちゃんもいるが、布を使えばその心配もない。布製のおしりふきはネットで購入できるが、古いフランネルシャツを四角く切って、端がほつれないように裾を切り、自分で作ることもできる。よほどひどい汚れでない限り（その場合は、少量のぬるま湯で十分だ）、乾拭きだけで十分なことが多い。溶液なしで赤ちゃんを拭くのが苦手な場合は、ココナッツオイルに水を混ぜたもの、ベビーソープに水を混ぜたもの、エッセンシャルオイルをブレンドしたものなど、清潔でコストパフォーマンスの高いものを自分で作る方法もある。（特定のエッセンシャルオイルは3ヶ月以上の赤ちゃんにのみ使用し、使用前に適切な希釈と成分を理解すること）。布製のおしりふきは、汚れ

がひどくない場合は、普段の洗濯物と一緒にしてもいいし、おむつと一緒にしてもいい。

汚れたおむつをきれいにする方法

布おむつをきれいにするのは大変で時間がかかるように思われがちだが、何度かやってみれば、比較的簡単な作業で、普段の1日に大きな負担をかけることはない。尿を含んだおむつは、そのまま洗濯物の山に入れ、洗濯の準備ができるまで置いておける。使用おむつは少し違う。赤ちゃんが固形物や半固形物を食べる前なら、便オムツもそのまま洗濯の山に入れ、洗濯の日まで置いておける。なぜなら、この種の排泄物は水溶性で、洗濯機の



(上) ワシントン州ベリンガムのパッドデン湖畔で、虹色の蜘蛛の巣が朝日を浴びて輝く。(右) ペンシルベニア州バトラー近郊、春の終わりの午後、カメラに近づくハイランド牛のミス・モリー。



霧の朝、南ドイツのヴァンヴァイルという村の近くで、朝日に向かってそびえ立つひまわり。

見せて！

Flickr の Mother Earth News Photo Group (www.Flickr.com/Groups/MotherEarthNewsPhotos/Pool) に、菜園の紹介、栄養ある食べ物、動物などの写真を投稿して、あなたのユニークな見方をシェアしよう。良いものをこの場やオンラインで取上げます。