

東北の農業と子どもを守ることで、復興の最優先

何が恐怖かは人それぞれ。認め合っていくことが大切です。



ご主人の健児さんは、福島大学名誉教授。ご主人の転勤で福島に引っ越した。愛犬は柴のミックス犬の恋太郎

生活評論家・薬剤師
境野米子さん

聞き手 逸村弘美（ライター）

生活評論家の境野米子さんは、福島の築170年になる古民家に住み、自然からもらう食事や生活を楽しんで暮らしていました。しかし、東京電力の原発事故からすべてが一変。最初は、そのことを嘆き悲しんでいましたが、自然から力をもらい、今は現美を受けとめ、その中で自分たちが何をを選び、どう生きていくかを考え、講演会や本などを通して発信しています。

大切なのは、 「自分がどうするか」

「公害や添加物、農薬などの研究をされていらしたときは、それらが健康に良くないと思っていましたか。」

境野 思っていました。当時世間ではチクロなどの食品添加物の反対運動が起きていたのですが、私は8万人に1人の遺伝毒性や、20万人に1人の発がん率を気にしていたら、食べるものがなくなってしまうと思っていたのです。人間はキャパシティーが大きいから大丈夫だろう。ところが、長

男を出産したら血液の病気を持って生まれてきた。医師に「遺伝でないなら突然変異ですね」と言われて。それで「20万人に1人が自分の子どもだったら話は違う！」と、これまでの考えが間違っていたことに気がついたのです。

「その後、福島市に移られて、自然に基づく食事や生活の実践をされた。そして、20年前に古民家と出合っ

境野 この家はひと目見て、「私の理想の家だ！」と思えましたね。かや屋根で、裏山があつて、野草がたくさん

PROFILE ●さかいの・こめこ●

1948（昭和23）年、群馬県生まれ。生活評論家、薬剤師、福島県教育委員会委員長。千葉大学薬学部卒業後、東京都立衛生研究所で、食品添加物、農薬、重金属などについて研究。1977（昭和52）年に、福島県に移住。築150年のかやぶき屋根の古民家を修復して暮らし始める。1981（昭和56）年、福島市に「土といのちを守る会」結成。以降、健康、野菜料理、化粧品選び方などについて、執筆、講演活動を行っている。著書は『米子の畑を食べる』（七つ森書館）、『病と闘う食事』『病と闘うジュース』（創森社）、『安心できる化粧品選び』（岩波書店）、『あの日からお母さんのしごと』（ワニブックス）など。
ブログ「境野米子の自然暮らし」<http://komekosk.blog55.fc2.com/>

生えている庭があつて。でも150年前の家なので傷みがひどく、雨漏りがして、全体が大きく傾いていたんです。それで、柱だけにして全面修復しました。日本家屋は本当にエコな造りで、



家の裏にある横井戸から引かれた、古来の洗い場。右の一番大きい槽から、だんだん左の小さい槽に水が落ちてゆく仕組み。右の水を飲み、左の水で汚れ物を洗う

石の土台に柱が立っているだけですから、悪い部分を捨てて新しい木をはめこめば、またいくらでも生きるんですね。古い土壁も取っておいて、水と新しい藁を入れて、また塗りこめる。古ければ古いほどノリがいいそうです。設計士と大工は、修復した家はあと200年は生きる家だと言っていますね。

して、それがもし本になって、誰かの役にたつのであれば、それもよし。「こういう暮らしをしないさい、これを食べなさい」とは、思わなくなりました。

そして、神様はうまくしてくれないなあと思うんですけど、この家に住んだことよって、運動する暇がなくなってしまう。庭や畑の草や実を摘んで保存する、お茶にする、山を歩いてつくしを採って保存する……そんな一つひとつに忙しく、また楽しくてしかたがないんですね。

そこで、生き方の転換がありました。全然お酒を飲みたいと思わなくなつたし、「子どもが寝てからが私の時間」と毎日夜更かしをしていたのが、今はまだ明るい午後7時ごろから寝て、朝早く暗いうちに起き、明るくなったら犬と散歩に行ったり、草むしりをしたり。別人のような生活になりましたね。ここでたくさん草花に囲まれているのは、なんてすてきなんだろうと思っ

私は、この家があまりに美しいので、主人と一緒に外から眺めては「いい家だわあ！」と、20年たった今もほれぼれしています(笑)。かや屋根の修復には1千万円かかり、修復したところで、5、6年もすれば草がぼうぼう生えてくる。でも、夫婦でありつたけのものをごくに注ぎ込んでいこうと覚悟を決めて。もうがんになっても病院に行かない、死んでも葬式は出さないつもりで(笑)。

しかし、古民家に引越されて間もなく、境野さんが膠原病になられて。

境野 発病するまでは、世界で一番自分の食生活は良いものだと思っていました。お米、野菜、お酒、梅干、味噌、全部手作り、ものすごく健康に自信があつたんですね。本当に安全でおいしいものなら、いくら食べてもいいと思ひ込んでいましたから、毎日大

ています。草の香りがすてき、手触りがすてき……自分がこうしてここにいるのが幸せで。

—そんな暮らしが、震災の原発事故で一変してしまつた。



勢の人を呼んで、夜遅くまで宴会です(笑)。自分の健康を過信し、デトックスもできないまま、詰め込むだけ詰め込んで、ついに体が悲鳴をあげたんでしょうね。

それまでは、「農業危険！ 添加物危険！」と、有機農業の会をはじめ、いろんな運動をしていたのですが、自分が難病になったら恥ずかしくて、もう表に出られませんかよ(笑)。病気は甲田光雄先生(註1)の病院に入院して、菜食の少食療法で改善したのですが、以来、そういう活動は全部やめました。「問題は、多くの人に知らせて運動していかないとダメなのよ！」と強く思っていたのですが、人に呼びかけるのではなくて、大切なのは「自分がどうするか」。自分でできることをして、暮らしを大事にしていこうと思うようになりました。好きな食事を工夫して作って、家族のために並べる。おいしいねって、みんな食べる。そ

境野 この20年間、私のしてきたことは何だったのかと思ひました。事故のあつた日も、まさに4年ぶりに屋根の修復工事を始めようと足場を組んだところでした。工事は中止して、以来そのままです。新しいかやは飯館村に置いてあつたので、移動できません。かやは放射性物質を吸着しやすいので、屋根から下ろしても処分するところもありません。また、いろいろも汚染されたまきを燃やすために線量が高いことが分かり、軒下に積んでおいたまきを処分しました。かや屋根はいろいろの煙で燻製にすることによって維持できるので、まきが燃やせないとなれば屋根はおしまいです。もちろん畑もできないし、山や庭にはキノコや野菜などがたくさんなっているのに、食べられません。これまでしてきた暮らしは、同じようにはもうできないのです。私はヤケになつて、「お父さん、私、草むしりしなさいから！ どうでも



「昔は結むすというのがあって、近所の人たちで毎年順番に助け合って、かや屋根の葺き替え作業をしていたそうです」

いいわ！ 畑もできないし、屋根も今に雨漏りしてくるに違いない。後は野となれ、山となれ。私はヤマンバになってやる！」って宣言して（笑）。

あろうが、放射能が降ろうが、自然には関係がない。ものすごい勢いで芽吹いてくるんです。自然に背中を後押しされるような感じでね、「やっぱり草、取ろうか」って。それで始まってみたら、何にも変わらないんですよ。震災前と、おんなじ。いい香りで、いい手触り。草に責任はないねって（笑）。

原発事故の後も、自然は同じに美しい

— 境野さんは福島を離れないと。

境野 夫の母もいましたし、自分の年も60を過ぎていますから。そして、ここに仕事があるっていうのは、神様がここにいなさいということだと思いつめています。

この原発事故で私の周りでもパニックで家に引きこもっちゃったり、入院したりということも少なくなかったです。以前、主婦のグループで、福島に10基もある原発が本当に安全なのか知りたいと、広瀬隆さんなど、その道のそうそうたるメンバーをお呼びして、講演会や勉強会を開きました。最後は、東京電力の福島原発まで行って、40項目以上の質問に答えていただきました。ところが、そういう活動はマスコミが一切記事にしてくれない。それ

外の私の運動はいつも記事にしてくれているのに。そのうちに、テレビ局の友達が、「境野さん、公安動いてるよ。盗聴されてない？」って。「盗聴するならば、聞かさない！ 私には聞かれて困ることはない！」と言いましたけど（笑）。

う、これを信じて生きていこうっていうものがあれば、例えば今日食べ物がないとしても、明日死んだとしても、強く生きられるものだと思うんです。それがないとなると、もう……「お母さーん、助けてー！」って、叫びたくなくなります

よ。

現実を受けとめ、情報、知識、技術を共有して賢く生きる

— 今、福島市はどんな様子ですか。

なぜ原子力の問題だと、こんなふうなのでしょう。おかしいですよ。

今回も政府が正しい情報を出してくれなかったのは、私は犯罪だと思っています。そして、マスコミも私たちの心の傷を大きくした。政府がどうあれ、正しい情報を出すのが本来のマスコミ。何を信じていいか分からないっていうのが、人間一番不幸じゃないですか。これを頼りにしていこ



事故後の畑には、野菜の代わりに菜の花と麦が。菜の花は除染に役立ち、麦は境野さんの故郷の風景を懐かしんで植えられた

境野 どこも除染、除染です。といつても、全部をやるのではなくて、とりあえず学校や公共の場、そして暮らす人に被ばくの影響が出ないくらいの範囲です。それでも大変な作業ですよ。屋根の瓦を一枚一枚拭く。コンクリートの駐車場なら、水の高圧洗浄で擦りながら洗う。砂利は全部外して洗って、表土は新しい土と入れ替えて。汚染された物は、自分の敷地内に一カ所にかためて、埋めるかブルーシートをかけておく。それがまた問題で、みんな自分の家の裏に汚染物質は置きたいのですが、今度はそれが裏の家の玄関先になるわけですよ。でも中間貯蔵施設の場所が決まらないから、どこにも持って行きようがない。

いざ事故があつて除染と言つても、拭いたり、水で洗つたりという子どもでも思いつくような原始的な方法しかないことに、ビックリです。そんな状態で日本中に原発を54基もつくつてし



天井は屋根に合わせて、高いところと低いところがある。表面は防腐用に柿渋が塗られている

まつて良かったのでしようか。

東京の方でも「放射能レベルがゼロでなくちゃ嫌だ」つて考えの方が多いと思いますが、もう日本中、本当に安全な場所はないのですから、問題は同じですよ。島根県の県庁所在地の松江は原発から8キロですし、東海原発は茨城県庁舎から見えます。福島から避難しろつて言うけれど、私の友達は、原発から8キロの松江が嫌で福島に來

て、この事故に遭いました。本当に避難したいなら、原発のないオーストラリアにでも行くしかない。福島だけを拒否していたら、自分の身は安全だという考え方は非常に幼稚だと思います。

—境野さんが今後したいことは？

境野 福島の子どもたちと農業者が一

番被害を受けていると思うので、何か役に立つことをしたいと思います。福島島の農業を根絶やしにして困るのは都会の消費者。今、生産者は汚染された生産物を捨てる捨てるの方向です。捨てれば国からお金がもらえますから。

そんな、自国の農産物を捨てる国がどこにありますか。汚染されてる物を汚染されていない状態にして食べるということ、しっかり見据えて対応していかなければ、将来とんでもないことになると思います。

チェルノブイリのときに、ドイツでは汚染された牛乳を、汚染されてない牛乳と割って、安全なレベルにして販売しました。汚染されたブドウはワインにすれば8割以上落とせるし、牛乳はバターにすれば数値はほとんどゼロになる。ヨーロッパではそういう方法を研究して、無駄にしないでやっているのですね。被害が大きかったベラルーシ共和国も「私たちの国は資源が

ないから、捨てるなんてそんなもつたないことはしません」と言つています。

家庭の中でも線量を減らすことはできますよ。ゆでれば6、7割減りますし、ご近所の方が線量が高くて出荷できなかつたタケノコを米ぬかと酢を入れてゆでたら、10分の1に減つたそうです。キノコも汚染が高いのですが、塩漬けにしてゆでたら20分の1くらいになりました。特殊じゃない方法で、ひと手間かければ

食べられるようになりますね。

このまま汚染されたものを捨てるだけの方向に行つて、一大産地である東北の農業が廃れてしまったときに、この日本という国がどうなつて



前は家族で囲炉裏を囲んでのだんらんがあつたが、今は、まきの線量が高いために使用できない。「遠くからまきを買って輸送して、というのは変でしょう」

しまうのか心配です。事故が起きてしまつた今、「セシウムがゼロでなくちゃ嫌」つていうのは、現実的じゃない。私たちは、そんな夢や希望じゃなくて、この現実を自分でどうやって受けとめていくかつてことを、この生身の体で受けとめて、考えるしかない。夢は食べられない。事故前に戻りたい。本当に誰だつて、そう思います。目の前に生えているタラの芽も、ブルーベリーも食べられないんですから。自然の暮



らしをしてきた、私の生活は全滅です。でもだからといって、死ぬわけじゃない。食べ物はいっぱいあるし、安全な食べ方もあるんですよ。そういう知識や技術を多くの人と共有したいと思っているし、百年先を見据えて大きな視点で考えたい。その方がはるかに賢い選択じゃないかなと思っています。

—正しい情報公開をしながら、正しい対処法をセットで広めて、現実的に安全に暮らしていくのが望ましいと。

ら。そういう中で福島県民は、結局自分で判断せざるをえない。

—その中でも生産者と子どもの救済を急ぐべきだと。

境野 政府は復興一色ですが、復興は教育現場からやってほしい。これからの福島を背負って立つ子どもを、二重三重に手厚くケアしなければ、明日の未来がありません。避難所を何カ所も回って、学校再開といつても間借りだったりプレハブだったり。友達とバラバラになって、通学に何時間もかかる子もいます。パソコン教室や実験室、音楽教室もないまま、2年半が過ぎます。それなのに、受験は全国一律で競争しなければなりません。

チェルノブイリ原発事故の被害国のベラルーシ共和国では、汚染地域の子どもたち用の入学枠があり、奨学金も最優先。内部被ばくを減らす保養施設

境野 そうです。私は、風評被害なんて何をバカなこと言ってるんだ、本当のことじゃないかと思っています。本当のことを知らせて、安全な食べ方や暮らし方を勉強したほうがいい。

4月から、福島県産の食材を学校給食に使うようになったんですね。「給食に福島のお物が使われるなんて、信じられない」というお母さん多いらっしゃるけれど、県産食材は測定で安全が確かめられています。私はそれならお弁当を持たせなさいと言っています。私は学校の校長先生にもずっと、体育やプール、給食を拒否するご父母や生徒さんたちをを全部OKにしてくださいと言ってきました。

人によって何が怖いか違うから、それもひとつの個性だと思って、認めてあげてほしい。1年のうちに24日間、政府が交通費も含めて費用を出してくれま。そこで全身の検査と免疫を上げるケア、排毒を進めるプログラムをしてくれて、持病を含めてデータは一生涯管理されていく。汚染地区の子どもたちには、そういう特典があります。

福島の子どもたちは、外で遊ぶこともままならない状態です。先日、遠方から私の娘たちが幼い子どもを連れて遊びに来ましたが、子どもに「外に出てはいけない、葉、土、石に触ってはいけない」と言っているのを見て、本当にここはもう子どもを外に出すこともできないところになってしまったんだなと思います。こんなに自然がた

くさん溢れているのに……。自然は毎日忙しいんですよ。今日フキノトウを採らなければ、明日花が咲いてしまうというように、日々競争です。自然に追いつけられるのは、縄文時代からの根源的な喜びです。そうい



境野さんのお料理。「お茶の横は、コゴミのエゴマあえ、その下はアラムの煮物、時計回りにその下は、切り干し大根の胡麻あえ、フキノトウの酢漬、煮豆、フキノトウ味噌、上がわさび漬、中央がもやしの和え物。震災前に取っておいたものや、各地のお友達が山菜を送ってくれるので、料理には困りません」

合っていくしかならないと思っています。だって、科学者同士で意見が違うわけじゃないですか。「ここまで安全！って、ハッキリ国や世界が言いなさい！」って思いますけど、必ず片方は「人の住むところじゃない」と言い、片方は「なんでもない」と言いますか

う喜びに包まれて長年生きてきた福島の人たちが、全部それを取り上げられて……。おかしくなっても、それは仕方がない。毎月補償金なんてもらってもしょうがないです。

これは福島だけの話ではないと思います。みんなが安全に生きていくために、全国民が当事者として考えてほしいと思います。

境野さんの最新刊



『子どもを放射能から守るレシピ77』

コモンズ 1,575円

(註1) 甲田光雄……大阪八尾市の甲田医院院長。1924(大正13)年-2008(平成20)年。1日2食1600カロリー以下で何カ月か過ごし、胃腸を整え、健康を取り戻すという、玄米菜食の少食療法である西式甲田療法を確立した