

記録
ビデオ
カラー／25分

- 企画
MOAインターナショナル
全国MOA自然農法産地支部連合会
- 制作
桜映画社
MOAプロダクション
- 監修
善本知孝（東京大学
名誉教授・農学博士）
- 協力
（社）農山漁村文化
協会 シネマ沖縄
古守豊甫（古守病院
院長）

スタッフ

- 製作
村山正実
石原新二（MOAプロ
ダクション）
- 脚本
村山正実
善本知孝
- 演出・構成
村山正実
- 演出助手
向山心子
- 撮影
山屋恵司
- 顕微鏡撮影
羽佐田育生
瀧澤 登
小柳弘志
- VE
今野聖輝
- 照明
水村富雄
- 録音
甲藤 勇
- CG
オレンジスタッフ
- 選曲
深沢康雄
- ナレーター
榎 大輔

文部省選定 1998年日本産業映画・ビデオコンクール奨励賞

人間は、住んだ大地に適応し、土地の産物とからだとの折り合いをつけてきた。長寿村といわれる村を訪ね、伝統食とからだの関係を見ていく。

伝統的な日本型食生活を食の原点として見直すことを訴える。

■指導協力

- 森下芳行（国立感染症研究所食品微生物室室長）
- 吉田企世子（女子栄養大学栄養学部教授）
- 十亀芳雄（甲子園大学栄養学部教授）
- 中西友子（東京大学大学院農学生命科学研究科助教）



日本人は、気候や風土に合わせてコメを中心とした食文化をつくりあげた。土地にあった食文化の形成に最も成功した長寿村がある。山梨県の上野原町桐原（ゆずりはら）と沖縄県の大宜味（おおぎみ）村を訪ね、そこに伝わる伝統食を取り上げて食べ物とからだの関係を考えてみる。

欧米人に大腸がんが多く、日本人に少ない理由は、胃で消化されないコメのでんぷんや野菜の繊維質とそれを餌にする大腸の腸内細菌に関係があるらしい。細菌が作る発酵物質の一つが病原菌から、からだを守り、腸を強くする様子をマイクロ撮影で追い、その土地でとれた旬の野菜の栄養価が高いかを女子栄養大学の吉田教授の調査で明らかにする。

昭和40年代から始まった食の洋風化により、一人当たりのコメの消費量も減り、野菜などの食物繊維の摂取量も激減、肉や油を中心とした食生活となり、日本人の食卓は、外国からの輸入農産物で溢れている。食料自給率も激減した。大地と食べものことから、この三つは深いところで繋がっている。私たちはもう一度、コメを主食として住む土地の、季節の産物を食べてきた伝統的な日本型食生活を再評価すべきである。土地のものを食べることが、日本の農業と環境を守り、農村の景観を維持することでもある。