

「農業は女性が活躍できる舞台です」

私が参加させていただいたミセス日本グランプリは、すでに家庭を持ち、仕事と家庭を両立させながらも社会とかかわりながらいきいきと生きている女性を対象にしたコンテストで、私は40代として受賞させていただきました。

スピーチの時間を与えられましたので、現在関わっている農業について、エコ活動を絡めながらお話させていただきました。

我が社は野菜の種子の品種開発を行っておりまして、特に、キャベツやブロッコリー、カリフラワーなどのアブラナ科を専門としています。最近の健康ブームで一躍有名になったケールという野菜もアブラナ科の仲間です。我が社でもケールの品種開発を盛んに行っています。

実は、品種開発だけでは物足りず、磐田市に有機栽培の畑を5haほど借り、ケールを栽培し、青汁まで作ってしまいました。私自身、この青汁を毎日3回飲んでいるので体調もとてもいいですね。現代は、忙しさを野菜を正しく摂取することがだんだん難しくなっていますが、野菜の形にとらわれず、安全に作った野菜を毎日の食生活に取り入れることは大切なことだと思います。



増田秀美さんが名付け親。新野菜「プチヴェール」



インタビューを受ける増田秀美さん

さて、ご存知でしょうか、「プチヴェール」。我が社が開発した静岡発の栄養価が高くかわいらしい新野菜です。メキャベツとケールを組み合わせでできた野菜なので、栄養価は抜群。「プチ」は小さい、「ヴェール」は緑という意味なんです。「小さい緑」。私が名前をつけさせていただきました。JAとぴあ浜松がプチヴェールの最大産地で、12月～3月まで出荷される冬野菜です。

ミセス日本グランプリのスピーチでは、農業とエコについてお話させていただきました。今、いろいろな分野でエコ活動が行われていますが、農業はまさにエコの原点。土作りのために「米ぬか」や「卵の殻」「漁港で上がった魚の残渣」など、普段は捨ててしまうものを堆肥として、再利用しているのです。

「米ぬか」は野菜に甘みを出してくれるし、「卵の殻」はカルシウムが多いから、野菜の病気を防いでくれる。リサイクルから作られた堆肥は、化学肥料よりも、ずっと私たちに安全で優しい野菜を届けてくれるんです。

私は仕事から、全国に出張することが多いのですが、各地で栽培方法はさまざまで、こちらから指導させていただきだけでなく、教えていただくことも多くあります。多くの生産者の方とお話することで、農業の深みやおもしろさを肌で感じることができ、これが私の原動力となって、元気にお仕事ができるんだと思います。

浜松には、農業に関わるお仕事をしてる女性が意外と多いですね。農業は食と直結しているので、家族の健康管理を大切に思うと自然に農業の世界に入っていくのかもしれない。今、生産現場だけではなく、医療や化粧品などの分野でも野菜がとても注目されています。幅広い意味で、農業は「女性が活躍できる舞台」かもしれません。

「前に向う方法を常に考え、心も体を常に健全にする」

私はできるだけ鏡を見るように心がけています。料理を作るときもキッチンの前に鏡をおき、作業の合間に自分を見つめてみる。今日は疲れているな、とか、なんだか怒った表情しているな、とか。

鏡を置くと、どんな瞬間でも自分を見つめなおすことができ、反省することができるのです。つらいことがあっても、鏡の中の自分に笑いかけて、「負けないで」って声をかけることで、また、勇気がわいたりもします。

適度な運動することも心がけていることの一つです。今、はまっているのは、ジムで行うスロートレーニング。筋トレです。体重を落とすには脂肪を燃焼させることが一番大事なことで、実は、筋肉は脂肪を燃やす一番大きな器官なんです。だから、筋トレをすると、基礎代謝を高めてくれて脂肪燃焼が効率よく行われるようになるんです。更に、体脂肪を分解する成長ホルモンがでるため、中性脂肪の分解だけじゃなくて、筋肉や骨の成長を助けてくれて、脂肪燃焼しやすいからだを持続できるようになります。

十分なストレッチをして、ゆっくりした動きで筋トレをし、その後、30分間の有酸素運動、ウォーキングをする。そして、最後に炭酸泉にはいる。炭酸イオンがお湯の中に溶け込んでいて、血行をととてもよくしてくれるので、リラックスしながらも効いているって感じがします。15分くらいゆっくり入っていると、肩こりもどこかに消えてしまいそうです。



精神的な部分では、常に前向きに考えることを意識しています。あまり、デメリットを考えず、前に向うための方法を考える。そうすると、細い道筋が見つかって、また、光が見え始めるのです。心を常に健全にする私流の方法です。

私には、子供が2人いて、娘は20歳。息子は17歳、今高校でサッカーをやっています。だから、休日はサッカーの応援をしていることが多いですね。それが私のストレス発散になっているかもしれません。子供のサッカーを応援している時は、無我夢中でとても楽しいですね。

私は、親が子供の行事に参加することは大事だと思っています。何もしなくても子供は育ってしまいますが、どんなに忙しくても、最優先する。我が家の場合は、さらに、夫婦で行事に参加することをとても大切にしてきました。

「常におかれている自分のポジションを楽しむ、それが大事です」

ミセス日本グランプリの経験はとても貴重なものでした。挑戦することの意味、そして、それにむかう過程が、それまでの自分を見つめる良い機会になりました。

そして、背伸びをすることなく、等身大の自分を磨き、表現することの大切さを実感しました。

今回、私が受賞できたのも、自分の置かれているポジションを楽しみ、ありのままの自分を表現できたからだと思っています。

また、このコンテストに参加された全国のキャリアを持った女性と交流できたこともいい経験でした。実は、浜松にもキャリアを持ち、パワーのある女性がたくさんいらっしゃいます。やはり、みな一様に、自分の立場を楽しんでいること、これが、エネルギーにつながっていると思います。

浜松は以前から、いろいろな種類の野菜を生産しています。築地や大田市場でも、珍しい野菜を探したいときには、まず浜松に聞く、これが当たり前でした。それだけ、常に新しい取り組みに積極的で、生産者の意識も高いのです。

「やってやろう」という意気込みのある生産者が多いのが浜松という地域です。

