

自分で癒す  
ところからだ

# 食から丈夫な身体をつくる! オーガニック食品

近年、「オーガニック」という言葉がよく聞かれるようになりました。では、オーガニックとは一体何なのでしょう。なぜ、これほどまでに注目されているのでしょうか？



## オーガニックとは

オーガニックとは、自然な肥料などを使い、環境に害を与えない方法で行う農業のことで、健康で栄養が豊富な土壌を作ることを目的としています。日本では、「有機栽培」などと呼ばれています。



## オーガニックの基準

各オーガニック認定団体は、独自の認定基準を持っています。しかし、オーストラリアの全ての団体は、オーストラリア検疫・検査局 (AQIS) の検査基準を満たし認証されているため、多少の違いはあっても安全なオーガニック食品であることを認定しています。

### <認定基準 (例)>

- 3年間以上農場で化学物質を含んだ農薬を使用していないこと
- 化学薬品や肥料を使用していない
- 栽培が環境に悪影響を与えない
- 認証団体の検査官が全ての基準を満たしていると認定した農場であること



オーガニック食品かどうかを見分けるには、その食品に各機関の認定ロゴがついているかどうかを確認することが最も簡単なる方法です。

### <認定ロゴ (例)>



Logo Courtesy of NASAA Pty Ltd and Australian Certified Organic

なぜ  
オーガニック食品が  
選ばれるのか  
7つの理由

- 1 有害な化学物質によって汚染されていない。
- 2 ビタミン、ミネラル、酵素などの栄養価が高い。
- 3 遺伝子組み替え食品を避ける唯一の選択である。
- 4 作物本来の美味しさを味わえる。
- 5 オーガニック農場は生態系を守っている。
- 6 化学肥料などを使用した農場の環境を元に戻すために、毎年多額の税金が使用されており、長期的に見たコストはオーガニックではない食品と比べて大差がないため。
- 7 化学肥料や農薬は、ガンや呼吸器疾患などを引き起こし、農家の人々が農作業を通じて健康を害する恐れがある。

## コラム

### オーガニック認定化粧品「miessence」

世界で初のオーガニック認定化粧品「miessence」を開発したNarelle Cheneryさんの講演が3月22日、パースで行われた。講演では、従来の化粧品には身体に害を及ぼしうる化学物質が入っていること、オーガニック製品であるかを見分けるには認定機関のロゴの有無を確認すること、などが話された。また、開発した動機についてNarelleさんは「最も大切なことは、私たちが使うお金が環境に与える影響を考えることです。地球の未来、人間の将来のことを考えれば、化学薬品を一切使わず、土壌環境などにも優しいオーガニックが正しい選択だと思ったからです」と語った。詳しい情報は [www.chooseorganic.net](http://www.chooseorganic.net)

