



阿蘇の特産品夏秋トマト  
 (品種 桃太郎) の出荷  
 が始まりJAの選果場も  
 フル回転。  
 トマトを運び込む生産  
 農家にまじり奮闘中の、  
 阿蘇市に来て2年目「I  
 ターン就農者」の池田さ  
 んご夫妻に現在に至った  
 経緯と近況を語っていただ  
 きました。



▲池田マスヒデ(56歳) 波野大字中江  
 美恵子 (56歳)  
 池田さんは元公務員、子育てに  
 ついての講師の実績もある。  
 妻の美恵子さんは元書道の先生。  
 熊本市出身。子ども二人は独立。

「阿蘇の雄大な自然に囲まれ、  
 ゆっくりとした時間の中で農業がし  
 たかった」と池田さん。人生で働  
 ける年数の半分を勤め人、残りの  
 半分を農業で食べて行くのが夢で、  
 公務員を退職。県農業普及指導課  
 の新規就農者支援事業を通じ、2  
 年前、色々な作物がある中「波野  
 でトマトをつくる」ことになりま  
 した。

当初はコンテナとコンパネ？裁  
 培を習うも飛び交う農業用語すら  
 わからず悪戦苦闘。毎晩参考書を読  
 みあさり、それが幸いして「う  
 まいトマト」づくりに情熱を注ぐ  
 ことに。「土の改良をしたい」と  
 の思いを押さえきれず、昨年11月、  
 三重県まで研修に出掛けた二人。  
 こうした努力で出来たトマトに消  
 費者から「また食べたい」と言わ  
 れた時は、とにかくうれしかった  
 と池田さん。それから毎朝ハウス  
 に来て、きれいな色のトマトを見  
 るのが一番の楽しみになりました。  
 妻の美恵子さんも、天候が変わり  
 やすいからとハウスから離れよう  
 としないそうです。

## 第2の人生は雄大な阿蘇で農業

「ここまで、トマトづくりに惚れ  
 込むなんて」と、これまでを振り返  
 る二人。

「惚れ込んだ理由の一番は波野の人  
 達の存在であった気がします、これ  
 まで周りの人達がとても親切にして  
 くれた。波野が好き、永住したいで  
 すね」。

夏のハウスは体力勝負！今、40ア  
 ール9棟のハウスに愛情を重ねた  
 「安全でトマト本来の味がするトマ  
 ト」が大きく実り、11月まで選果場  
 への出荷が続きます。

「農業経営は生産から販売まで一  
 貫して自分でやる、しつかりした  
 経営感覚があれば収益は上がるはず  
 が多い。しかし設備にかなりの資金  
 が必要とあって、足踏みしている状  
 態。できればこれから、そんな人達  
 を雇う経営も考えてみたい」とIタ  
 ーン希望者が多いことにも視点を置  
 く池田さん。

けれどまずは、「トマトの出荷が  
 終わったら、休養をかねて全国を回  
 り冬はたっぷり農業の勉強をしたい」  
 というのが夢だそうです。

## 地産地消



形が良くて糖度が高い夏秋トマト。  
 阿蘇市のハウス園芸で最も多くつく  
 られている野菜です。出荷量は九州一。  
 これから11月まで阿蘇の特産品として  
 全国に出荷されます。

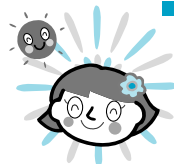
トマトはビタミンCが豊富で抗癌作  
 用や動脈硬化、疲労回復にと栄養価抜  
 群です。ぜひ毎日の食卓に！

(トマトのアイデア料理を30ページに掲載)

## お元気ですか

～食生活改善推進員協議会～

『夏の紫外線から  
 お肌を守るための食生活』



毎日暑い日が続きます。夏の強い紫  
 外線は肌にとって「しみ」の原因にな  
 ります。しみは、メラニンと呼ばれる  
 色素が異常に多くつくられ表皮に沈着  
 するのが原因です。

しみの予防には、ビタミンCが効果  
 的です。ビタミンCは熱や空気に弱い  
 デリケートなビタミンです。果物を食  
 べるときには丸かじりにする。葉物類  
 の野菜はたっぷりのお湯で一度にさつ  
 と茹でる。また野菜を水にさらしっぱ  
 なしにしない。じゃが芋を皮ごと蒸し  
 たり茹でたりして使うなどのちよつと  
 した工夫で効率よくとりましょう。

お肌は健康のバロメーター。つまり  
 肌を健康に保つことは、全身の健康を  
 保つことでもあります。したがって、  
 1日3食バランスのとれた食事と規則  
 正しい生活が基本です。

まったく紫外線にあたらないうとな  
 ると、カルシウムの吸収に役立つビタミ  
 ンDを体内で合成できなくなり、ま  
 外に出るときは、帽子をかぶることも  
 忘れずに夏のお肌を守っていきましょ  
 う。