

## Interview

有機とヒーリングフードで  
環境を考える

株式会社プレマ Organic Farm

## 飯野 晃子 代表取締役社長

一般社団法人日本ヒーリング  
フード協会理事長としてヒーリ  
ングフードの普及活動を行いな  
がら、赤城山麓にて小松菜の有  
機栽培を行う株式会社プレマ代  
表取締役社長を務める飯野晃子  
さんに食に対する想いやご自身  
の活動について伺いました。

本インタビューは書面にて行いました。

## ◆赤城山麓にて小松菜の有機栽培を始めたきっかけとは？

「25年以上前に、父が縁あって  
柏川の地に農地を取得し、農業  
生産法人を始めたのがきっかけ  
です。事業家だった父は、地球  
環境に良い事業をしたいと、化  
学合成農薬や化学合成肥料を使  
わない農業を始めました。はじ  
めはいろいろな野菜を育てたそ  
うですが、小松菜がよくできた  
ので小松菜を周年栽培するとい  
うことにし、有機JAS法がで  
きてからいち早く有機JAS認  
証も取得しました。

私自身も有機食品の普及をフ  
ィワークとし、食の業界で仕  
事をしていたのでプレマを手伝  
うようになりました。研究する  
ほど小松菜の魅力は尽きませ  
ん。日本産の青菜という点で、  
小松菜は日本人に根ざしたス  
ローフードだと思えます。関東  
は小松菜の産地ですが、私たち  
の農場は赤城山麓の美味しい水  
をはじめ豊かな自然環境に恵ま

れ、いい小松菜が育ちます。」

## ◆農業で一番のこだわりは？

「やはりオーガニックにこだ  
わります。人間も自然の一部で  
あり自然で育った食べ物をいた  
だくことは健康の維持促進に欠  
かせません。ですから土で野菜  
を育て、その生産過程の中でで  
きるだけ環境にも配慮し、健康  
野菜をお客様に届けるという事  
業に私たちは誇りをもっています。  
また、未来の子ども達に美  
味しい食べ物を生産できる環境  
を引き継げるようにすることが、  
農業に従事する私たちにとつて  
の責任だと思っています。」

## ◆どんな方がプレマの小松菜を買われていますか？また、どんな方々にプレマの小松菜を食べていただきたいですか？

「プレマのオーガニック小松菜  
は主に首都圏の百貨店、スー  
パー、自然食品店で販売されて  
います。また、いくつかの生協  
さんから指定産地にていただ



▲プレマの農園と代表の飯野さん

いており、毎週リピートで注文  
してくださっているお客様もい  
らっしゃいます。小松菜は栄養  
豊富な緑黄色野菜ですし、どん  
な方にも毎日召し上がっていた  
いただきたいです！

『すべてを有機野菜にするのは  
難しくても、小松菜だけはプレ  
マの小松菜を食べる習慣にして  
います』というお客様もいて、  
こんな風にプレマのオーガニッ  
ク小松菜が有機食品をとりいれ  
るきっかけになることは嬉しい  
です。現場で有機の食品づくり  
を頑張っても、市場が無いと有  
機食品は広がりません。消費者  
の皆さんが食品を選ぶ際、未来  
の環境のことを考えた行動が広  
がることに期待しています。」

## ◆幅広く活動していますが改めて経歴をお教えください

「大学入学で上京し、一人暮  
らしを始めたことがきっかけで  
日々の食事による健康管理の大  
切さに気づき、食に興味を持ち  
ました。大学在学中に健康な食  
事の研究をはじめ、有機農業に  
関心が及び、院では有機農業の  
研究をしました。その後、自然  
食品小売業に入社し、バイヤー  
兼商品開発担当として商品開発  
やマーケティング、プロモーショ  
ンなどを行っていました。」

退社後、各国の食文化と健康  
食理論を独自に研究しました  
が、様々な理論にも一長一短が  
あり、バランスよくかつ実践し  
やすい方法でまとめることが必  
要と感じ、『ヒーリングフード』  
として独自に体系化しました。  
心と体を癒す食事＝ヒーリン  
グフードをコンセプトに、健康

と美容に導く食事法の執筆や講  
演活動を開始し、2013年一  
般社団法人日本ヒーリングフー  
ド協会を設立しました。201  
5年に株式会社プレマ代表取締  
役社長に就任しました。現在は  
2児の母親であり、ワークライ  
フバランスのあり方を追求しな  
がら、有機農園の経営と食育活  
動に奮闘中です。」

## ◆改めてヒーリングフードについてお聞かせください

「ヒーリングフードは心と体の  
バランスを整え、自然治癒力と  
個性を活性化させる食事法です。  
環境と心身にやさしい食材を  
楽しく取り入れることで、毎日  
の食事が充実し、心の満足、美  
容と健康の促進など自分らしく  
輝いて生きられる愛の循環を生  
み出す食べ方がヒーリングフー  
ドです。古今東西の健康食理論  
を、現代の私たちが実践しやす  
い方法に体系化したオリジナル  
の健康食理論です。インストラ  
クター養成講座の講義の中に  
は、スローフードの考え方の紹  
介もあります。」

## ◆ヴィーガン、SDGsなど様々な分野で活動していますが、現在注力して学んでいる分野、学んでいる分野をいかにした

「日本には日本の環境に根差  
した美味しい食文化があり、そ  
れを育む豊かな環境が私たちの  
日本、特に群馬県にはたくさん  
あります。ぜひ生産と消費のプ  
ロセスを意識して、私たちの食  
行動で豊かな環境を子供たちに  
つないでいきましょう。」

今後の活動についてお聞かせく  
ださい。

「オーガニックやSDGsは  
一部の人の取り組みではなく、  
子どもからシニアまで、皆がで  
きることを広げていく、ゆるく  
できることからという時代にな  
っていくと思います。私は  
ヴィーガン（厳格な菜食主義の  
仲間もたくさんいますが、週1  
だけベジタリアンとして取り組  
むような方が沢山増えるほうが  
環境への影響が大きいと考えま  
す。一般の人たちに少しでも環  
境のことを考えた行動のきっか  
けを与えることに力を入れてい  
きたいと思っています。」

日本ヒーリングフード協会で  
は、これまで講座やイベントな  
どを通じた食育活動がメイン  
だったのですが、新型コロナウイルス  
でも気軽にヒーリングフードを  
学んで実践してもらえよう、  
動画配信もスタートしました。  
日々の健康の基本が食である  
ことは言うまでもありません  
が、一人一人の食事からでも、  
環境に大きな影響を与えること  
ができます。これからも食の生  
産と教育において、地球と人の  
健康のためにお役に立てるよう  
に精進していきたいです。」

## ◆読者へのメッセージ

「日本には日本の環境に根差  
した美味しい食文化があり、そ  
れを育む豊かな環境が私たちの  
日本、特に群馬県にはたくさん  
あります。ぜひ生産と消費のプ  
ロセスを意識して、私たちの食  
行動で豊かな環境を子供たちに  
つないでいきましょう。」



▲スクール・セミナー・研究会・コンテンツ制作など活動は多岐にわたる