

各 位

2026 年 9 月 30 日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

初めてでもできる自給暮らしの知恵とノウハウが満載！ “できることを増やす暮らしをつくる” 注目の本『自給自足入門』2026 年 9 月 30 日発売

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『自給自足入門』（和田義弥／著）を刊行いたしました。



東京から筑波山麓へ移住して15年、自給自足の暮らしを続けてきた著者が、経験に裏付けられたノウハウを写真とイラストでわかりやすく解説します。野菜づくりやコメづくり、ニワトリ・ヤギの飼育から古民家改修、小屋づくり、薪や太陽光の活用まで、楽しみながら知ることができる一冊です。

◎本書のいいところ

「何から始めればいいか」が明確になる

→農作業から動物飼育、DIYまで、全体像を把握できる。

現場のリアルを知ることができる

→失敗談や数値的記録により、表面だけではない“暮らしの本音”に触れられる。

使える技術が手に入る

→野菜やコメの育て方、堆肥づくり、アイガモ農法、小屋づくり、ヤギ・ニワトリ飼育、薪づくりに太陽光発電など、実践的な技術を写真や図版つきで解説。

暮らしの選択肢が広がる

→エネルギーの確保、道具の使い方・直し方など自給自足暮らしの質を高める応用知識が得られる。

■目次

できることを増やす暮らしをつくる

はじめに

Chapter1 作物を育てる

1. 畑で野菜を育てる

どうやって畑を手に入れるか／自給に必要な畑の広さは？／耕作放棄地を畑にする方法／野菜がよく育つ土を作る／野菜づくりのための道具／野菜を自給するためのコツとワザ／自給率を高めるための作付け例／野菜の病害虫対策／野菜の貯蔵・保存の方法／野菜づくりの基本 畑の耕し方／自給に外せない定番野菜の栽培ポイント トマト、ナス・ピーマン類、キュウリ、ジャガイモ、サツマイモ、ダイズ（エダマメ）、タマネギ、キャベツ・ブロッコリー、ダイコン、葉物／果樹を植える

2. 田んぼでコメを作る

自給に必要な田んぼの広さ／無農薬・無化学肥料のコメづくり／アイガモ農法／田んぼに必要な道具と機械／自給稲作の1年

3. 加工食品を作る

野菜・穀物・果物を加工する／味噌／醤油／柿酢／果実シロップ／ジャム／トマトソース／梅干し／米麴と甘酒

【コラム】自給自足のワークウェア

Chapter2 生き物を飼う

1. ニワトリを飼う

自給自足と家畜の関係／ニワトリの入手方法／ニワトリの品種／ニワトリ小屋の作り方／ニワトリのエサ／産卵／自家繁殖させる方法／鶏ふん／ニワトリの締め方・さばき方

2. ヤギを飼う

ヤギの入手方法／ヤギの品種／ヤギ小屋の作り方／ヤギのエサ／交配と出産／子ヤギの育て方／乳をしぼってチーズを作る

3. ミツバチを飼う

4. ウサギ、ヒツジ、ウマを飼う

【コラム】狩猟と採集

Chapter3 DIYで作る、直す

1. DIYの道具と材料

暮らしに必要なものを自分で作る／DIYのための道具／木材の種類と選び方／廃材を利用する／丸太を製材する

2. DIYで住まいを作る

古い家を直して暮らす／小屋を建てる／自分で家を建てる

【コラム】建築確認申請

3. 自給自足のDIY

暮らしの道具をDIYで作る・直す／自給自足に役立つ道具・機械

【コラム】自給自足をもっと知るための参考図書

Chapter4 自然をエネルギーに変える

1. 薪

薪をエネルギーにして暮らすには／高いストーブと安いストーブのちがいは／薪ストーブの設置方法とメンテナンス／薪の入手方法と薪の種類／薪棚／伐採と薪づくり

2. 太陽光・太陽熱

太陽光発電で電気を自給する／太陽熱温水器でお湯をわかす

おわりに

■著者プロフィール

和田 義弥 （わだ・よしひろ）

1973 年生まれ。茨城県筑波山麓の農村で自給自足的アウトドアライフを実践するフリーライター。丸太や廃材でセルフビルドした住まいに暮らし、自給用の米や野菜を無農薬・無化学肥料で栽培。ヤギやニワトリも飼っている。そうした自身の経験と幅広い知識をもとに田舎暮らし、家庭菜園、DIY 関連の雑誌や WEB サイトにて連載や特集記事の執筆を広く手掛ける。著書に『増補改訂版 ニワトリと暮らす』（グラフィック社）、『育てやすい&たくさんとれる 一坪ミニ菜園入門』（山と溪谷社）など。

<https://www.wadayoshi.com/>

■書誌情報

書名：自給自足入門

著者：和田義弥

発売日：2026 年 9 月 30 日

定価：2,970 円（本体 2,700 円＋税 10%）

判型：A5 判

ページ数：288 ページ

ISBN：978-4-635-58070-0

<https://www.yamakei.co.jp/products/2826580700.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT・デザイン」「音楽」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：小山内

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yama-kei.co.jp

<https://www.yama-kei.co.jp/>