

# 大自然の生命力とつながる食生活17項目

## 3つ以上選んで1ヶ月挑戦してみよう

### 1 元気な旬の野菜をいただく

年中元気な野菜はありません。食べない時期があるから、元気で美味しく安い時期にたくさん食べれるし、季節によるメリハリが食べる感動を生みます。

### 2 葉野菜もいただく

7月～10月・・・とびきり元気な葉野菜はモロヘイヤ、ツムラサキの茎葉。10月～5月・・・レタス、キャベツ、ほうれん草、小松菜などの葉野菜が元気です。人参や大根、カブは大切なカルシウムやファイトケミカルが特に葉に多い。



### 10 朝はご飯と味噌汁

旬の野菜を皮や芯ごとたっぷり入れる。味噌は無添加、国産大豆のものを選ぶ。ダシこそ命のエッセンス。煮干、カット昆布を前夜から水に漬けると他にダシは不要です。味噌汁は朝食でなかったら夕食で食べましょう。



### 11 調味料を選ぶ

素材を選んで料理を砂糖でごまかさず。未精白のキビ砂糖を少量使いましょう。人口甘味料に注意。醤油は原料が大豆と小麦と自然海塩だけを選べば、その味香りは生命力の源泉である微生物代謝物質の積み重ねです。逆に安い醤油、ソース、つゆ、たれは化学的に味を調合した糖液。

### 12 加工食品を選ぶ

添加物で本来の2倍量に増やした食品が氾濫しています。たんぱく加水分解物、アミノ酸等を使った分だけミネラル含有量が低下。更にリン酸塩・PH調整剤等が、残ったわずかな微量ミネラルさえ、その吸収を妨げます。原材料にほとんど生き物の名前だけ書いてるものを選びましょう。

### 13 油ものを減らす

揚げ物、油菓子、ドレッシング、マヨネーズ、バター、マーガリン等油のとり過ぎがアレルギーの一因。サラダ油、てんぷら油等の精製油ではなく圧縮油を選びましょう。コーヒー等に加えるミルク、アイス、パン、ケーキのクリームやチョコの安物は精製油が主原料。オメガ3系の油(亜麻仁油、シソ油、エゴマ油、青魚)を摂ると、他の油の害を緩和します。

### 14 のどが渴いたら水か家茶

市販ジュースは糖分が非常に多いです。番茶、紅茶、どくだみ、よもぎ人参葉など何でも家でお茶を作ろう。ペットボトル飲料ならお茶よりミネラルウォーター、冷たいものは口で暖めてから飲みましょう。

### 15 間食、夜の飲食を控える

空腹で免疫力アップ、唾液、胃液が良く出て腸が活性化しやる気アップ、便秘やアレルギー疾患も改善します。腹七分目が長寿の秘訣。食後のデザートや夜食はできるだけ止めましょう。夜に熱帯果物、コーヒー、ココア、氷等をとると、大切なおなかにクーラーを入れたようなもので、低体温寝起きの悪さや大半の病気を誘引してしまいます。

### 16 ひと口30回以上噛んで食べよう

唾液が食物中の毒を約90%分解。消化促進、便秘改善、記憶力、視力強化、小食で満腹感等の効果絶大です。牛乳や味噌汁等の液体で流し込まないようにしましょう。



### 17 心から感謝していただく

手を合わせ、食べられる命がこれまで一生懸命生きてきた様子を想像し、その生きる力が自分になってくれることを想像してからいただく。食事中、美味しいと言おう。テレビは見ないで味わって食べましょう。夢を実現できる人は地球の無数の命たちが自分の体に入り、自分を支え、応援していることを食事のたびに感じる事のできる人です。



### 3 皮ごといただく

ゴボウ、人参、大根、レンコン、茄子、カボチャなどの野菜のバリアである皮にはビタミン、ミネラル、ファイトケミカルが集中しています。皮ごと料理を心がけましょう。玉ねぎの茶色い皮や茄子のヘタなど食べにくい部分は煮出して使うと効果大です。

### 4 生長点こそいただく

生長点は細胞活性が高く、細胞分裂が盛んな生命が生まれる部分です。ピーマン、トマト、胡瓜、葉物野菜の基部、玉ねぎ、キャベツ、レタスの芯や人参、大根の首部も意外に柔らかいのです。間引き野菜は全体が生長点なので根までいただけます。

### 5 栄養を逃さない調理(生、千切り、煮る、蒸す)

生野菜は千切りなら吸収が良いですが、市販は千切り後に水洗いで栄養が激減しています。煮物は健康に重要なファイトケミカルを析出しにとれますが煮汁が大切です。野菜の皮(特に玉葱)芯、ナスのへた等は千切りして極弱火で30分煮れば、汁は究極のファイトケミカルスープになります。

### 6 元気な土で育ったおいしい野菜を選ぶ

土づくりを徹底した畑で雨風紫外線の中で育った無農薬無化学肥料の露地野菜を選びましょう。栄養価が高く硝酸が少ない野菜は、生で数口食べた後の後味が良いです。日頃から後に残る味を確かめ、元気な土の生産者を支えていきましょう。

### 7 玄米が分つき米か豆、雑穀入りご飯にする

ご飯にひえ、きび、あわ、アマランサス、小豆、他豆類、麦、黒米を加えましょう。親は子(タネ)に大切なものを全て渡すから、タネはミネラルなど生命力のエッセンスです。いろんな豆を食べましょう。タネになる前のブロッコリーや菜の花類もミネラル、ファイトケミカルいっぱいです。

### 8 微生物パワーとつながろう

たくあん、ぬか漬、他漬物、納豆、梅干、味噌など微生物代謝物質も酵素もいただける究極の生食です。原材料は自然海塩と生き物だけ表示されたものを選びましょう。安いたくあんや梅干は絵の具と調味液に漬けただけで、微生物代謝物質や有機酸が極小。きのこ類も微生物です。



### 9 母なる海とつながろう

生命の起源=海にしかない微量ミネラルがある。特に豊富に含むいりこ、あご、コンブは頭ごと粉末にしてふりかけやあらゆる料理のダシに使いましょう。いりこの佃煮、ししゃも、めざしなど小魚を頭ごと食べよう。

**あなたの毎日の小さな食の選択こそが、家族の幸せに繋がり、地域の真摯な農家や食品企業を応援し元気な子供たちや活力ある幸せな社会の実現に繋がっていきます。あきらめしないで、楽しく続ける、続けられた自分を褒めてください。**

**\*食以外の大切な生活習慣:おなかを冷やさない、歩く、笑う、ありがとうと言う、鼻呼吸(あいうべ体操)、半身浴、早寝早起き**