

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か月間挑戦してみよう)

1	元気な旬の野菜をいただく	年中元気な野菜はない。季節によるメリハリが食べる感動を生む。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られる。飽きないような料理の工夫を。 (7~10月) トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、オクラが、真夏のかんかん照りの下で元気な命たちです。毎日たっぷり食べて夏に元気な体になろう。 (10~5月) 冬元気な野菜…キャベツ、レタス、ホウレンソウ、コマツナ、ミズナ、ターサイ、菜の花、ブロッコリー、大根、人参、カブ、サトイモ、ショウガ、サツマイモ ほぼ周年元気…玉ねぎ、ジャガ、ごぼう、アスパラガス、ニラ 春のみ…ソラマメ、エンドウ 春と秋…インゲン
2	葉野菜もいただく	(7~10月) 真夏の強光を受け入れる葉は強大な抗酸化力を持つ。シソ、モロヘイヤ、エンサイ、ツルムラサキ、水前寺菜、ソバ若菜。どれも家庭で簡単に育つ。キャベツ、レタスはこの時期は非常に弱い。 (10~5月) レタス、キャベツ、ホウレンソウ、コマツナなどの葉物野菜が元気。人参、大根、かぶはカルシウムやファイトケミカルが葉に特に多い。人参葉で人参ご飯、卵焼き、お好み焼き、干して人参茶など
3	皮ごといただく	ジャガ(古じゃがは食べない)、ごぼう、人参、大根、レンコン、ナス、かぼちゃ等。野菜のバリアで、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルが集中。皮ごとまたは皮で別料理。
4	生長点こそいただく	細胞活性が高く、細胞分裂して生命が生まれる部分。ピーマン、トマト、きゅうり等のわき芽、人参、大根、葉野菜の葉の基部、玉ねぎ、キャベツ、レタスの芯等意外に軟らかい。スプラウト、間引き野菜は全体が生長点で根まで食べる。ミネラル、ファイトケミカルが多く、特にソバスプラウト(貝割れ)はお勧め
5	栄養を逃がさない調理(千切り、煮る、蒸す)	生野菜は千切りで吸収高まるが、市販は千切後水洗で栄養流失。冬は人参ジュース、すぐ飲む。野菜を煮ると養分は煮汁に出るので煮汁ごといただく。野菜の皮(特に玉ねぎ)、芯、豆類のさや、ナス等のヘタを千切りして極弱火で沸騰させずに30分煮れば、煮汁は究極のファイトケミカルスープ。製氷皿で冷凍保存し、あらゆる料理に加える。和え物など煮汁を捨てる調理は低温スチームで。
6	元気な土で育ったおいしい野菜を選ぶ	旬の普通野菜で3、4が実行できたら、次は土作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ぶ。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。日頃からこの後味を確かめ、元気な土の生産者を支えよう。
7	玄米か分づき米か雑穀入りご飯にする	ひえ、きび、あわ、アマランサス、小豆、麦、黒米を加えよう。炊飯前に家庭用精米機(1~2万円)で玄米を分づき精米すると、その後水で研ぐ必要がなく、普通に炊飯器で炊けて美味しい。親は子(タネ)に大切なものを渡すから、タネはミネラルなど生命力のエッセンス。新鮮なごま塩か卓上ゴマすり器を常備。いろんな豆を食べよう。ピーマンかぼちゃのタネもいただける。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。
8	微生物パワーとつながろう	沢庵、劝漬け他漬物、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ナマ食。原材料は自然海塩と生き物だけ表示されたものを選ぶ。安い沢庵や梅干は、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少。きのこ類も微生物。簡単!自家製豆乳ヨーグルト。
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。塩は自然海塩。わかめ、昆布、アオサ、ひじき、かじめ、のりを常食。いりこ、あご、昆布など、粉末にしてふりかけやダシに使い全部食べる(ダシ般に微量ミネラルが残る) さらに佃煮等でイリコを毎日食べ、ししゃも、めざし、きびな等、小魚を頭ごと食べる。
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。煮干しは大きめを選び、頭ごと食べる。味噌汁は朝食でなかったら夕食で。
11	調味料を選ぶ	生命力ある素材を選べば料理を砂糖で甘くごまかす必要がない。未精白米、砂糖を少量使う。人工甘味料に注意。醤油は原料が大豆と小麦と自然塩だけを選べば、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。逆に安い醤油、ソース、つゆ、たれは化学的に味を調合した砂糖液。
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。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量が低下。さらにリン酸塩・PH調整剤等が、残ったわずかな微量ミネラルさえ、その吸収を妨げる。原材料にほとんど生き物の名前だけ書いているものを選ぶ。
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、肉、卵など油の取りすぎがアレルギーの一因。日本人の半数は高脂血症(病気直前)。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も、安物は油が主原料。サラダ油・天ぷら油等の精製油をやめて、圧搾油を選ぶ。
14	のどが渇いたら、水や家茶	市販ジュースは糖分が非常に多い。番茶、紅茶、スギナ、どくだみ、柿葉、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込む。
15	間食、夜の飲食をひかえる	ご飯の前に菓子、パン、ジュースをとらない。この空腹で免疫力アップし、だ液胃液もよく出て腸が活性化し便秘やアレルギー疾患も改善。腹七分目を心がける(長寿の秘訣)。食後のデザートや夜食はできるだけやめよう。夜に熱帯果物、コーヒーココア、氷等をとると、いちばん温度を保ちたいおなかにクーラーを入たようなもので、低体温、寝起きの悪さや大半の病気の誘因。
16	ひと口、30回以上かんで食べよう	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、小食で満腹感効果絶大。3週間集中実践で癖になる!「ありがとうございます」を3回で30回。液体で流し込まない。飲み物は食事終了までテーブルに置かない。めざし、固形煮物等かむ料理を増やす。
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る。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ことでできる人です。

あなたの毎日の小さな食の選択こそが、家族の幸せにつながり、地域の真剣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つながっています。あきらめないで!夢を描いて楽しく続ける!続けられた自分をほめて!

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