

☆「からだにやさしい」親子で学ぼう食べものセミナー 菌ちゃん お話会が開催されました！

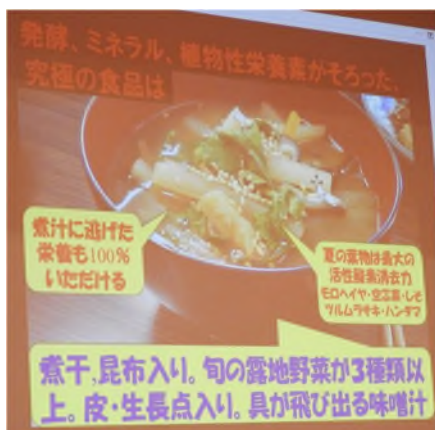
＜わが村団体名：ななえの食を考える会＞

7月4日(火)七飯町文化センターで開催された『ななえの食を考える会』さん主催のセミナーにお邪魔しました。長崎県佐世保市を拠点に農業・化学肥料を使わない自然の力を生かした農業を実践する“菌ちゃん先生”こと吉田俊道先生による、菌ちゃんお話会。エネルギッシュな菌ちゃん先生の笑いの絶えないセミナーは内容が盛りだくさんでした。その中のいくつかをご紹介します。



第1部 子どもの部「良くかむ、ごはんや野菜の大切さ、旬の見分け方、甘いものを減らす、野菜の生長点」

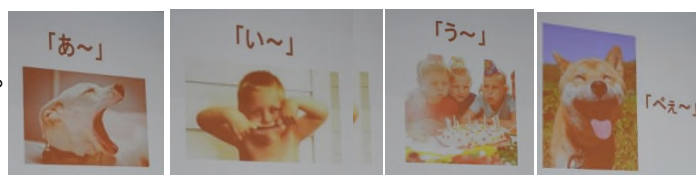
☺ 寒さに勝つためには、寒さから逃げることで自分を守る方法と、反対に寒さにあたって寒さに強くなる方法がある。同じように病気に勝つためにも逃げるだけではなくて、ウイルスが入ってきてもそれを乗り越える力も必要。



- ☺ 強くなる方法
 - ・旬の野菜を食べる。
 - ・海の栄養(ミネラル)を取る。
 - ・1日1回はみそ、しょうゆ、こうじなど発酵食品を取る。
 - ・しっかり噛む(唾液が重要、食べながら水分を飲まない)

☺ 甘いものの取り過ぎに注意！
体の中のマクロファージは病気を捕まえる。しかし甘いものを食べるとマクロファージがお休みする。だから甘いものを食べ過ぎると病気になりやすくなる。

☺ ロが開いてる子は病気しやすい
あいうべ体操1日30回で表情筋が豊かになる。
キラキラ星の曲に合わせてやっても良い。



第2部 大人の部「菌ちゃん農法」

生ゴミや雑草を活用した無農薬の「菌ちゃん農法」では肥料がなくとも野菜が大きく育つ。肥料を使わないと、川が汚れない・海が汚れない・亜酸化窒素が出ない・地下水に硝酸が出なくなる。肥料価格の高騰や、環境問題も解決できる。「専門家には信じられない、従来の常識をくつがえす話だが、試してみたい」と先生は言います。自然物は菌に戻す。菌を通して地球は循環する。

菌ちゃん農法について詳しい内容は書き切れませんので、興味のある方は先生の著書やブログを参考にしてください。

