

腸内細菌を有用菌でいっぱいにしよう

薬に頼らずとも自分の力で病害虫に負けずに育つ菌ちゃん野菜
食の改善で病気に強い子ども達を育てませんか？

吉田俊道



プロフィール

株菌ちゃんふあーむ 代表取締役
N P O 大地といのちの会 理事長
長崎市生まれ。
九州大学農学部大学院修士課程修了後、長崎県の農業改良普及員に。
9 6 年県庁を辞め、有機農家となる。
9 9 年「大地といのちの会」を結成し全国に菌ちゃん野菜作りと元気人間づくりを普及。

1週間で元気なうんちに！

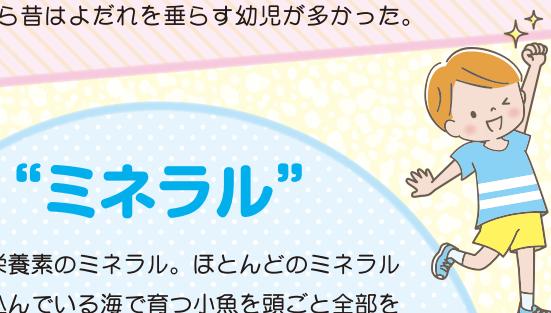


めざせバナナうんち！ “7つのポイント”

- ①発酵食品、特にみそと醤油だけは添加物のない本物にする。
- ②野菜は旬、できれば有機もの。旬の野菜は抗酸化力が高いいいうんちになり易いです。夏はキャベツの代わりに空芯菜の朝取りを使えば効果てきめん。有機だとさらに効果的です。



- ③よくかむ。つばは天然の発酵促進剤。口の中に固体物がある間は液体を流し込まないこと。私は子どもの頃、ごはんが口の中に残っている間はみぞ汁を口に入れないように強く教えられました。だから昔はよだれを垂らす幼児が多かった。



“ミネラル”

微量栄養素のミネラル。ほとんどのミネラルが溶け込んでいる海で育つ小魚を頭ごと全部をいただけば、そこには生命に必要な微量なミネラルが、バランスよく含まれています。

瓶に無添加酢とエクストラバージンオリーブオイルを2対1の割合で入れ、煮干しを漬け込んだものをいただくと、とっても美味しいし、ミネラルの吸収率が高まります。厚めの昆布やわかめもオススメ。



パンを食べるときも牛乳などで流し込まずに、よく噛んでつばでドロドロにしてゴックンする。

- ④パンや安いお菓子など小麦製品を減らしご飯を増やす。
- ⑤食べ過ぎない、喉が渴いたら水かお茶を飲む。
- ⑥あなかを冷やさないこと。あなかが冷えると免疫力は低下します。だから昔から、あなかだけは冷やさないように腹巻きや腹掛けをしていました。「あへそを出すとかみなりさんに取られるよ」とよく言われたものです。
- ⑦あなかに手をあて、のの字の方向にさすってあげる。腸の蠕動運動を促進させます。またスキンシップ効果でオキシトシンというホルモンが分泌され、心が安らぎ、愛情がわき、ますます消化活動が活発になります。新潟の保育園では年長さんが年中さんのあなかをさすってあげていました。



“ファイトケミカル”

微量栄養素のファイトケミカル(抗酸化成分)。米や野菜の外側にあるバリア成分です。

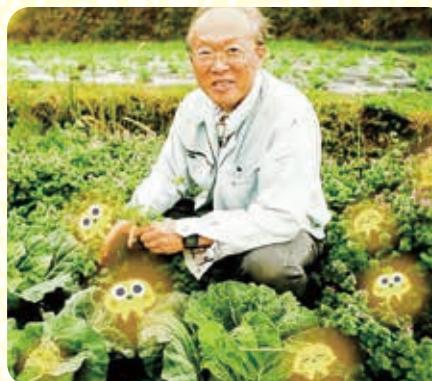
白米だとそれらが9割以上なくなります。

おいしく食べられる程度まで削った分づき米にして下さい。ニンジン、大根、ごぼうなど根の野菜の皮には中身の数倍のミネラルやファイトケミカルが含まれます。玉ねぎのきれいな皮は、ご飯を炊飯器で炊く時に一緒に入れて取り出しだけ。溶け出た皮の栄養があ米に吸われてパワーアップ！

様々な感染症、いろいろ対策してもうつる子にはうつる。反対にほんどうつらない子もいるのはなぜ？私は有機農業者だからよくわかります。菌ちゃんふあーむでは約9千坪の畑で病害虫はほぼ皆無。でも薬も防虫ネットも使っていません。菌や虫は分解者と言って、本来死んだものが弱ったものを食べるのが役割。だから野菜が元気になれば病害虫は激減するんです。

人も同じですね。弱い子は殺菌などして逃げていると、結局病気にかかるたどりにくい。やはり逃げるよりも子ども自体を強くするしかありません。

野菜の場合、土を有用微生物でいっぱいにすること。そして土に生命活動に必須のミネラルを十分入れること。この2つで野菜は劇的に強く栄養豊富で美味しいになりました。



人の場合もまったく同じ。腸内細菌を有用菌でいっぱいにして、生命活動に重要な微量栄養素を食べる。これで低体温も病気も激減するんですから本当にビックリです。

具体的に説明します。腸内細菌がいい状態かどうかはうんちでわかります。「終わった後トイレットペーパーでお尻拭いてもほとんど何も付かない」または「水洗トイレでうんちが浮く」そんな日が多いほど、腸内細菌はとてもいい状態です。落ち着きのない子、病気がちな子ほどうんちは臭くて小さく水に沈んでいて、元気で落ち着きのある子のうんちは浮くことが多いです。

あなたのうんちはどのタイプ？

