

## 今の子どもたちは「ひ弱野菜」と同じ



「菌ちゃん野菜」は「奇跡の野菜」とも呼ばれているようですが、たけの子の畑で収穫できるにはもう少し待たなくてはなりません。今回は、今すぐおうちでもできることを『元気野菜づくり超人門』からもう少し詳しく書こうと思います。

著者の吉田俊道さんはその本の中でこう書いています。

「野菜は、化学肥料をやめて、微量な成分、未知の成分の濃縮した生ごみを畑に戻したら、野菜がとびきり元気になった。ということは、もしかして人間も、主要栄養素ではなく、未知の成分を含めた「いのち」の循環の中で元気をいただいているのではないか。単純に言えば、何かの成分を食べるのではなく、とびきり元気な生きものを丸ごと食べれば、とびきり元気にされるのではないか。」

そこで食べ物を「いのち」の視点で見直すと、味噌もしょうゆもほかの調味料も、お菓子もアイスも、ジュースも、ハンバーグもその他の加工食品も、微生物と植物と動物だけでつくられた製品と、これらの生きものをできるだけ使わずに味だけを似せた安い製品があることがわかりました。」

現代の子の多くが、いわば「現代型栄養失調」にかかっているとのこと。この「現代型栄養失調」とは、カロリーが十分足りていても、ビタミン、ミネラルなど、微量な栄養素が欠けている状態をいいます。売られている食品から好きなものばかり食べて、必要な微量栄養素がきちんととれていない現代の子が多いのです。

落着きのない子、集中力のない子を「しつけ」だけで改善するのは難しく、食を一緒に変えないとならないでしょうか。

前回は、「大自然の生命力とつながる食生活17項目」をご紹介しましたが、今回はさらに具体的な13のポイントをお伝えします。

- ① 元気な旬の野菜をいただく
- ② 野菜の旬を実感するために育ててみる
- ③ 薄く千切りにして食べる
- ④ 蒸して食べる、煮汁ごと食べる
- ⑤ 一家に一台、家庭用精米機を
- ⑥ 本物の発酵食品をいただく
- ⑦ 微生物を殺すものを食べない
- ⑧ おなか畑に化学肥料を入れない [1]
- ⑨ 白砂糖のとりすぎは禁物
- ⑩ おなか畑に化学肥料を入れない [2]
- ⑪ 高たんぱく高脂肪食品をとりすぎない
- ⑫ 冬の果物は控えめに
- ⑬ おなかをすかせてから食べる
- ⑭ よく噛んでから食べる
- ⑮ 「いのち」をいただく

それぞれの内容をもっと詳しく書きたいのですが、字数が限られているので、その中の⑧を取り上げたいと思います。

吉田さんが作る「元気野菜」には化学肥料は使いません。それは、化学肥料を与えすぎると、ミネラルバランスが壊れ、そうすると野菜が弱るので病害虫にやられやすくなるからだそうです。

これとそっくりなのが白砂糖です。白砂糖は、体や脳のエネルギーになる即効性栄養素といえますが、徹底的に精製されているため、微量ミネラルが残っていないうえに、さらに体内で代謝され



るときにカルシウム、ビタミン類を使ってしまう「ミネラル泥棒」でもある、とのこと。白砂糖（化学肥料）は単糖類であり、ご飯（有機肥料）が分解されてできる栄養素ですが、ご飯に比べて即効性が強すぎます。急に血糖値が上昇し、その後急激に低下します。

こんな血糖値の乱高下を起す食べ物を私たち日本人は食べたことがなかったので、血糖値を調節維持する機能が次第にマヒして、その結果、イライラしたり精神的に不安定になりやすく、これらの症状は「隠れ低血糖症」と呼ばれています。

また、白砂糖をとりすぎると、白血球の食菌機能が低下し、病原菌がすみつきやすい体になってしまいます。

落着きのない、すぐキレる子どもが増えているのは、甘いものとりすぎと大いに関係しているようです。とはいえ、甘いものは、時には心を癒してくれる存在でもあります。砂糖は嗜好品として、適量を超えずに国産の未精製のものを用いた方がいいと思います。と吉田さんは書いていますが、わたしも同感です。すべてはバランスですね。次回はまたこの続きで⑨について書きたいと思います。 辺見妙子

寄付や支援をいただいた方々6月 順不同

支援金 渡部 鋭幸 様

中村 光一 様

林田 全弘 様



寄付チラシ制作 株式会社ガハハ様  
レタス・キャベツ 伊藤 忠一 様