

「元気野菜づくり」 体も心も健康に



JPF(ジャパン・プラットホーム)の補助金のおかげで2月・3月と徳島のトエックに研修に行ってくる事ができました。ヒーリングレクリエーションの手法を取り入れたカフェ作りのためです。おかげさまで、4月から保護者会を竹輪クラブとし、月に2回の開催のうち1回は一般の方も参加していただき「自分が自分になる」トレーニングを始めています。6月に予定していたカフェの開催にはまだ少し時間がかかりそうですが、安心できる食材を提供でき、子ども達が遊べる場所もあるカフェはママ達に求められているものです。開催までには様々な困難がありますが、必ずいいものになりたいと思っているので、応援をよろしく願います。

トエックでの研修では実際に現場を見ることができ、とてもためになりました。その現場のひとつがトエック農園です。トエックは年間を通じて有機無農薬の農作物づくりをしているのですが、それを「大地といのちの会」の代表、吉田俊道氏の理念と実践に学び、土づくり、畑づくり、健康づくりをしています。

吉田さんは「生ごみ先生」とも呼ばれ、自らが経験を通して培った野菜作りを実践されている方です。大学院修士課程を終了後、農業改良普及員として県庁に勤められ、そこで農薬のジレンマを経験します。自費で日本各地の先進農家を訪ねてまわり、「本当にしっかりとした中身のある元気な野菜は、農薬や化学肥料を使わず、大地の力でこそできるのだ」という決論に至ります。その理想を追求するには、自ら実践する

しかない心を決め、10年務めた県庁職員を家族の猛反対の中お辞めになりました。

無農薬の虫食い野菜とよく思われがちなのですが、健康な土壌で作った元気な野菜には虫が寄りつかないそうです。そして、何よりもおいしいといえます。

たけの子に入ってきた新入園児の中には野菜嫌いの子もいます。その子たちに本当においしい野菜を食べさせたい！わたしはそう思って、見よう見まねながら、保護者の皆さんに生ごみを提供してもらい、菌ちゃん野菜づくりを始めるとにしました。先日、生ごみをたっぷり入れた畑に、ミニトマト、きゅうり、ナスの苗を植えました。生ごみを入れていないところにも同様に苗を植えたので、味の比較もしようと思っています。収穫が楽しみです。



もうひとつ、吉田さんが危機感をいदैいていることは今の子どもたちの食の荒廃と健康状態です。わたしたちのお腹の中にも菌がいます。つまりおなか畑が危機に瀕しているのです。吉田氏は「現代っ子の多くが、いわば現代型栄養失調にかかっている」といいます。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子が多いというのです。吉田さんが勧めている食生活を見直す17のチェックリストがあるので、それを載せておきます。3つ以上選んで、1カ月挑戦してみてください。

1. 元気な旬の野菜をいただく
2. 葉物野菜もいただく
3. 皮ごといただく
4. 生長点こそいただく
5. 栄養を逃がさない調理(ナマ、千切り、煮る、蒸す)

6. 元気な土で育ったおいしい野菜を選ぶ
7. 玄米か分づき米か豆・雑穀入りご飯にする
8. 微生物パワーとつながろう(漬物、納豆等)
9. 母なる海とつながろう(イリコ、昆布等)
10. 朝はご飯と味噌汁
11. 調味料を選ぶ
12. 加工食品を選ぶ
13. 油ものを減らす
14. のどが乾いたら水や家でつくったお茶
15. 間食、夜の飲食をひかえる
16. ひと口、30回以上噛んで食べよう
17. 心から感謝していただく

わたしはこの中の4、7、9を新たに生活に取り入れていきます。キャベツの芯や玉ねぎの芯の部分を薄くスライスして味噌汁に入れ、捨てずに食べるようになりました。精米機をリサイクルショップで買い、焚く直前に精米して、生きたファイトケミカルをいただいています。お腹が空いた時は、甘い物ではなく、食べる煮干しを食べるようにしています。甘いものが大好きだったので、今では、あまり食べようとは思いません。市販のジュースは本当に甘くて飲めなくなりました。

4週間続けると血液の質が変わるのだそうです。皆さんも一緒にやってみませんか？

辺見妙子

寄付や支援をいただいた方々

5月 順不同

支援金 江川美穂子 様

秋山ちづる 様

タンポポ、ノビル
野草の天ぷら

