

元気な身体は、生ごみリサイクル元気野菜作りから

●吉田俊道

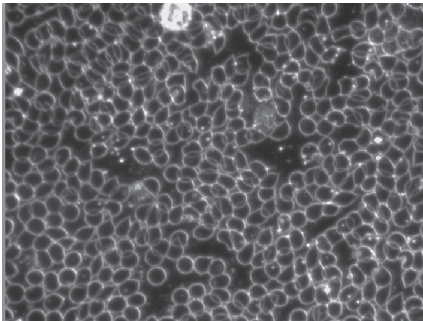
■ 4週間の食改善で、赤血球は大きく変わってしまう

まずは、実際の成果からお伝えします。①は、佐世保市内の中学生の血液です。耳たぶからわずかな量を採取して実体顕微鏡で見たものです。左が食改善前、右が、旬の野菜を皮や芯ごと、小魚を頭ごと、野菜たっぷり味噌汁や発酵食品を食べる、一口30回噛むなどの簡単な食改善を4週間実践した後です。

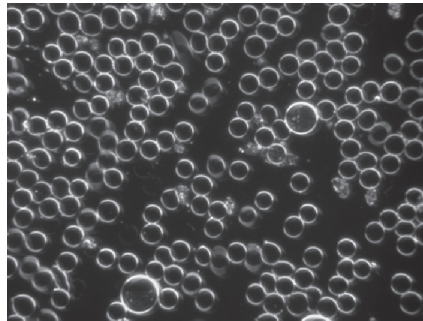
現代の中学生の多くが、このように赤血球同士が重なり合う、いわゆるドロドロ血になっています。また変形した赤血球が目立ちます。甘いものとりすぎなどが原因で、背後の血しょうが白くなっている例も見受けられました。

それが、たった4週間の食改善で、赤血球はおたがい離れて、まん丸。つまり脳細胞の隅々までスムーズに行き渡り酸素と栄養を十分に運べる血液に大変身したのです。

① 食改善による赤血球の変化

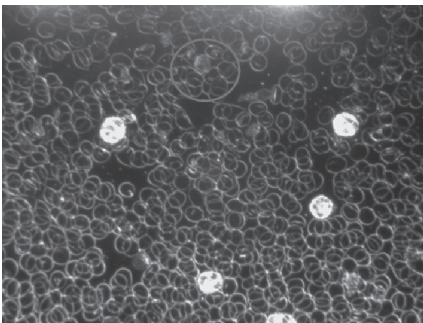


〈2010年9月16日〉
血球の形も悪く、ドロドロに固まっていた

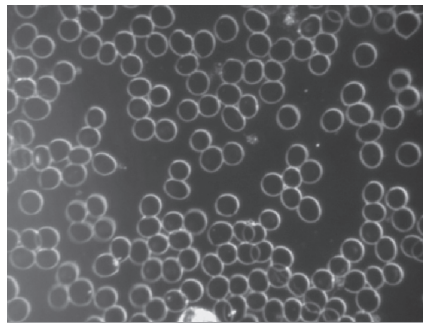


〈2010年10月13日〉
1つ1つがバラバラになり、形もきれいな丸になっている

M・Iさんの場合



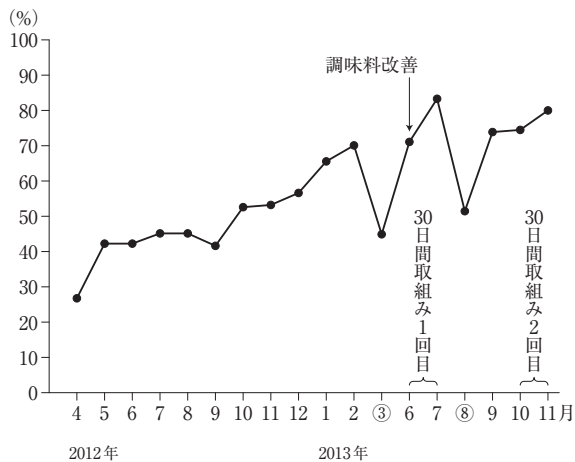
〈2010年9月16日〉
血球の形も悪く、ドロツとしていて、
フィブリン*も多く見られた



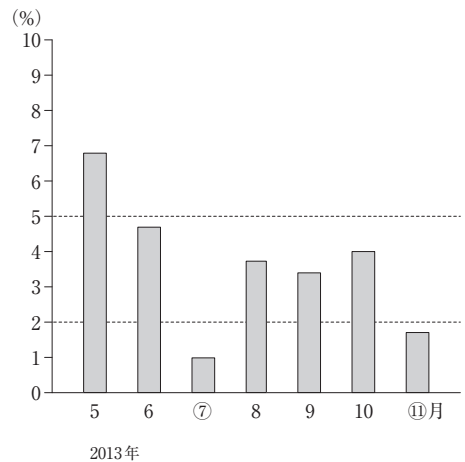
〈2010年10月13日〉
形もきれいになり、フィブリンもほとんどなくなった

Y・Sさんの場合

② 正常体温(36.5℃以上)の児童の割合(仁尾小学校全体)



③ 35℃台の児童の割合(仁尾小学校全体)



■ 低体温児童がなんと1%

②は、香川県三豊市立仁尾小学校に通う1年生から6年生まで全校生徒のうち、平熱36.5℃以上の児童の割合の推移です。各月ごとに連続して3日間、朝の登校時に測定し、その平均値をその月のその児童の平熱としています。いのちをいただく食の改善などに全校で取り組み始めてから、どんどん上昇してきています。

おもしろいのは、3月と8月の急な落ち込みと翌月からの急激な回復です。落ち込んでいる月は、長期休み後の登校時に測定したものです。つまり学校給食が食べられない月だけ体温が低下して、給食を食べるとまた回復しているのです。

これは、家庭での食事に私たちの基礎代謝を正常に保つために必要な微量栄養素がなくなっていることと、仁尾小学校の学校給食にそれを確実に入れる特別な工夫がされているからだと考えられます。

実は、給食を作るとき、調理の最後に必ずあご(飛魚)の頭ごと粉末をダシとしてふりかけ、粉末ごと食べていたのです。そのほか、小魚の頭ごと調理する、発酵促進食品を入れる、野菜の皮や芯を活用する、などを実践しています。

③は、反対に35℃台の低体温の児童の割合を

出して作ったグラフです。今の小学校児童は、どの学校も、35度℃台の児童が、30%近くいます。これまでの経験では、一番いいところで17%、多いところで40%程度でした。そしてこの低体温は入学前の年長児のころから始まっています。

ところが仁尾小学校は、2013年の6月からは常に5%以下。そして、「4週間挑戦! 地球の生きる力とつながる食生活」に取り組んだ7月と11月は、なんと35℃台の児童は学校全体で1%台になっていたのです。こんな小学校は、今の日本には、ここ以外にまずないでしょう。

■ ひと昔前の小学生のよう

仁尾小学校の給食の時間です。「いただきま〜す」のあいさつのあと、みんな静か過ぎる! 全員が、最初の一口だけは100回噛みしていたのです。

その後食べ終わったころから、とにかく騒がしくなりますが、立ったり走り回ったりといった、先生が付いていないといけないような子どもは1人もいません。みんな私に人懐っこく話しかけてくるし、友達同士の会話もはずんでいます。

ところが何の合図もなく、突然急にしーんとなったのです。私は何があったのかびっくりして、となりの子に「どうしたの?」と聞いたら、今からごちそうさまのあいさつなんだそうです。食事

中に流れていた音楽が聞こえなくなったのが合図だったのです。

広いホールに3年生から6年生までが一堂に会しているのに、誰も大きな声で命令していないのに、お互いが気づいて、あつという間に静かになるのです。そんな小学校がほかにあるでしょうか。

実は最近まで、給食のとき先生1人かかりつきりにならないといけない子どもさんもいたのですが、食改善後、今では、特に一緒にいなくても大丈夫になったそうです。

■食は身体にも心にも影響する。

低体温の児童がほとんどいなくなったことで、さまざまな好影響が現われはじめています。まず欠席日数がとても少なくなったこと。いくら限られた時間で効率的に授業をしたくても、子どもに欠席されてはどうしようもありません。1日あたり平均欠席児童数が一昨年度は8.1人、昨年度は4.1人、今年度は10月までで2.2人。はっきり病気に強くなっています。インフルエンザは、今年度は1月中旬時点でゼロでした。

先に紹介したように、食改善によって赤血球は大きく変わります。そのため白血球つまり免疫システムも大きく改善されていると考えられます。生命の材料をいただく食(後述)に変更した多くの保育園では、病欠が激減し、転校するとまた病気の治りが遅くなったり、小学校に通う兄

姉はインフルエンザにかかっても、同じ家に住む保育園児の弟妹には移らなかつたりという話はたくさんあります。

また、爪や髪伸びが早くなり、爪きりや散髪のタイミングが早くなったことに気づいた児童も多くなります。校長先生も、髪の毛の変化は感じられないが、爪の伸びは早くなったことを実感しておられました。

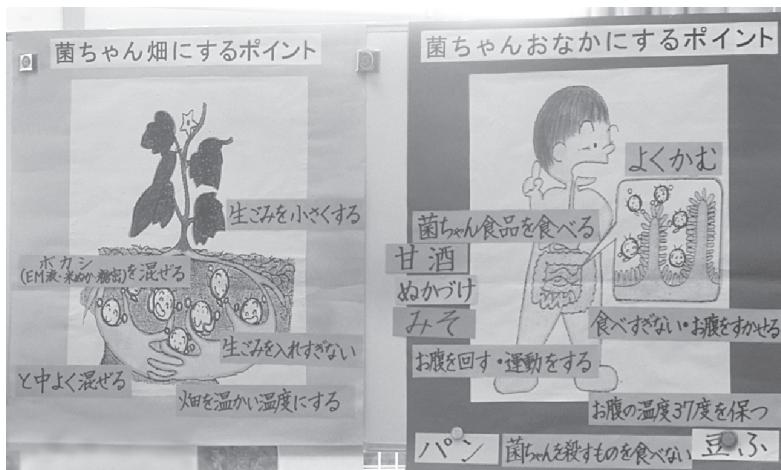
栄養で爪や髪が必要以上に伸びるわけがありません。つまり、これまで何かの栄養素不足によって、爪や髪の細胞分裂がまともにできていなかったと考えられます。その栄養素が供給されて、普通の状態に回復したのでしょう。

また、クラス全体の児童の落ち着きが、さらによくなったことを担任の先生も実感し、学力テスト等の成績もはっきり上がっているそうです。特に来年度の学力テストは、食改善がさらに進んだあとの実施になるので、大変楽しみなところですよ。

■おなか畑の土作りとは


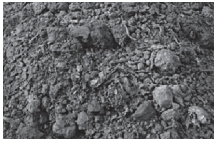
このいのちをいただく食生活のことを、私たちは「おなか畑の土作り」と呼んでいます。なぜならそれは菌ちゃん野菜作りのための土作りとほとんど同じことだからです。

この絵(4)は、仁尾小学校での授業に使われていたものです。この子たちは、すでに1学期から、生ごみを使って菌ちゃんだらけの土を作り、



4 「菌ちゃん畑の土作り」と「おなか畑の土作り」の原理は共通

⑤ 土とおなかを発酵型・腐敗型でみる

	土	おなか
発酵型	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 触るとしっとり、乾くとサラサラ ○ 野菜は健康に育つ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎日排便。ティッシュ1枚か不要 ○ 免疫力、気力アップ。健康になる
腐敗型	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 触るとベトベト、乾くとゴロゴロ ○ 野菜は病害虫にやられやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 便秘または下痢。ティッシュたくさん必要 ○ アレルギー、うつ病。病気がやすく治りにくい

2学期にはすごく美味しい菌ちゃんニンジン育てていました。

そのポイントを左側にまとめ、それに対比させる形で、人間もおなか畑をしっかりと土作りしようということで、そのためには具体的にどうすればいいかを、子どもたちに考えさせていく授業に取り組みました。

■ 菌ちゃん野菜作りのポイント

地球の掃除屋さんである害虫がほとんど来ない、生命力豊かな美味しい野菜作りのポイントは「発酵」と「ミネラル」です。土を徹底的に腐敗から発酵の状態に変え、生命活動に必須の微量ミネラルが土にバランスよく存在すれば、あとはお日様の力で野菜は本来の抗酸化力と美味しさを取り戻すようです。

そのためのポイントとして、畑の菌ちゃんが食べやすいように生ごみは小さくしたりつぶしたりします。さらにそれが絶対に腐敗に行かないように、有用微生物で発酵させた米ぬかボカシを生ごみによく混ぜます。

それを1m²に10キロ程度、土によく混ぜます。これより多すぎると腐敗しやすくなります。さらに3日目、7日目に畑をよく混ぜます。そうすると腐敗臭を出さずに好気分解されていきます。

その時、土の温度が大切になります。発酵菌の適温域である20～40℃に土の温度をできるだけ合わせるのです。冬は透明ビニールで何重にも

覆って保温を優先し、夏はシルバーシートで覆ってかつ熱が逃げやすいよう通気をよくします。

これらのポイントを人のおなか畑でも実践しようというわけです。菌ちゃん野菜作りで動機づけがしっかりできているので、子どもたちは家族を巻き込んでしっかり実践してくれます。だから劇的な効果が現われたのです。

■ おなか畑を発酵させる

人のおなか畑では、まず強酸性の胃液で腐りやすい食べ物を強制的に腐敗菌の少ない発酵状態に持って行き、徐々に発酵、消化吸収が進み、最後は、かぐわしい発酵臭の便が出る、というのが理想です。ところが、消化力が弱かったり、もとの食べものが腐敗しやすいものだったりすると、腸内は腐敗発酵に傾き、栄養吸収は弱まり、腐敗便になるわけです。

おなか畑が理想の発酵をするような食生活を始めると、便の色は黒から黄色に近づき、毎日1回の排便、何よりベトベトした感じがなくなりティッシュがほとんど不要になります。普通1週間程度でそうなりますから、1週間だけぜひ徹底して取り組んで下さい。腸内細菌が発酵状態になると、免疫力も心の恒常性もアップして、真に健康な心と体を持てます(⑤)。

◎ 1口30回以上噛む

生ごみを小さくしないで土に入れると、数日後、強烈な腐敗臭を放ちます。人も菌でしっか

⑥ 給食改善で子どもたちに地球の生きる力(ビタミン、微量ミネラル、ファイトケミカル)をつなごう

(保育園での改善例)

- 旬の露地野菜。できれば無農薬無化学肥料
- 皮は汚いところだけむく。煮る料理は菌の問題はない
- やわらかい芯、地際部も使う(キャベツ、玉ねぎ、葉野菜)
- 玉ねぎの皮の活用(味噌汁、カレー、どんぶり、お茶)
- ヘタや芯、首、皮など、きれいな調理クズを弱火で煮て(ベジブロスープ)、汁もの料理や、ソフト食を煮るときに使う
- 下ゆでしない(野菜のアクはミネラル、うまみのもと)
- 和えもの料理は、ゆでずに蒸して使う
- 調理前に水に浸ける時間を極力減らす
- 生野菜の千切り後は水に浸けない。洗ってから千切り
- 毎日発酵食品(ぬか漬け、浅漬け、味噌漬け、たくわん、梅干、納豆)
- 毎日野菜たっぷり味噌汁かスープ(栄養は煮汁に出る)
- 分づき米または雑穀入りごはん
- 最初のひと口だけ、全員で100回囓む(脳の活性化、落ち着き、有害物分解、消化吸収促進、便秘解消、唾液腺の発達)
- 食事中、テーブルに飲み物を置かない
- 煮干しや小魚の頭ごと料理を毎日
- 味噌汁等のダシは、頭ごとのアゴ(とびうお)、煮干し、昆布を粉末にしたものを使う
- 味噌、醤油、酢、油、塩、砂糖など調味料を変える
- 3時のおやつはおにぎり(煮干し入り炊き込みご飯)
- いろんな無農薬のお茶(人参葉、玉ねぎ皮、番茶、薬草茶)。氷水はやらない
- 6時のおやつはできるだけやらない(夕食が遅すぎる家庭などは、必要ならおにぎりのみ)

りと囓めば、便は臭くなくなります。また囓むことで、唾液は出るし、腸のぜん動運動をうながすし、脳は活性化するし、良いことづくめです。小脳が覚えて癖になるまでの4週間だけは徹底して下さい。食事中、口の中に食べものがある時は飲み物を飲まないようにすると、唾液がよく出ます。

◎発酵促進させるものを食べる。

生ごみにボカシを混ぜたように、1日3回の食事ごとに、納豆、たくわん、ヌカ漬け、キムチ、漬物、味噌汁、梅干、醤油、酢の物、塩こうじ、甘酒、ヤーコンなどおなかの発酵を促進させる食品を何か食べて下さい。

ただし、本物でないと発酵力(腐敗防止力)は期待できません。安ものは発酵力が弱いためにアルコール、ビタミンC、pH調整剤などの品質保持剤を添加しないと品質を保持できないのです。本物の醤油、味噌、たくわんは、何の品質保

持剤も入れていないのに、なんと数年間も腐敗せずに食べられるのです。この微生物の発酵力には恐れ入ります。

幼児期にこそ、日本型発酵食品に慣れ親しんで欲しい、そう強く願います。卒園式のおみやげはたくわん、そんな本気の保育園が増えつつあります(詳しくは冊子「お野菜さんありがとう」を参照して下さい)。

◎食べ過ぎない。

生ごみも入れ過ぎたらどうしても腐敗してしまいます。食べ過ぎだと胃の中のpHが下がらず、最初の胃の段階で腐敗菌が動き始めますからあとは腐敗にまっしぐらです。またおなかを空かせてから食べたほうが、消化活動は活発になります。

◎おなか(小腸)を手で回す。

寝る前に布団の中で、がんばってくれている菌ちゃんに感謝の気持ちを込めて、「の」の字回りに

おなかをさすってあげて下さい。小腸のぜん動運動が活発になり、翌朝スッキリ排便につながります。

◎おなかの温度を下げるものは、夕方以降は食べたり飲んだりしない

果物類、甘いお菓子、熱いコーヒー、氷などは、食べるなら朝か昼にする。反対に、番茶、紅茶、たんぽぽティー、穀物コーヒー、おろしショウガ入りなどは体を温める効果があります。

■微量だけど重要な、生命の材料を食べる

おなかが発酵状態になったら、あとは微量だけど本当は重要な生命の元(ビタミン、微量ミネラル、植物の機能性栄養成分)をいただくことです(6)。

現代農学は、野菜を育てる肥料分として、測定容易な成分だけ注目しました。チッソ、リン酸、カリ、カルシウム、マグネシウムはコントロールできましたが、本当に大切な必須微量ミネラルや微生物の代謝物質は無視してきたのです。だからこれらを復活させると野菜は驚くほど元気になるわけです。

栄養学でも、炭水化物、たんぱく質、脂肪などの主要栄養素だけでなく、微量ミネラル、そしてフィトケミカルとも呼ばれる植物性栄養素の重要性がわかってきました。ところが現実には、安くて便利で殺菌消毒を徹底した食品を求め続けているうちに、加工や調理の過程でそれらの栄養素は大きく流失し、さらにリン酸、pH調整剤等の品質保持剤によって、残った微量ミネラルは封じ込められてしまい、せっかく食べても吸収困難な状態になってしまっていたのです。そこを改善すると、人も劇的に元気になっていくはずです。

◎海を食べる

生命はすべてのミネラルがそろった海で誕生しました。だから、生ごみリサイクル元気野菜作りでも、ミネラル補給のために海で育ったカキガラ石灰を使います。

私たちも海との縁を切っては生命の材料不足に

なります。海藻類、特に製品化の過程で栄養の流失が少ないのが昆布です。そして煮干しなど小魚を頭ごといただくと、カルシウムだけでなくさまざまな神経伝達物質の材料がいただけます。

◎旬の元気野菜を丸ごと食べる

土の上に雑草をたっぷり載せることで、健康な雑草の中の十数種類のミネラル成分がそのままのバランスで分解され、それを吸収した野菜はとても元気になります。そして人はこの元気野菜のフィトケミカルをいただいて命をつないでいます。

それらが特に多い所が、野菜の皮や外葉、そして芯などの生長点です。この肝腎な部分も活用することが大切です。蒸すか焼くかなど栄養を逃がさない調理に変え、または味噌汁などのように煮汁を捨てないでいただければ、人の体に、これまでとは桁違いのミネラルやフィトケミカルが入りますから、急激に体調が良くなってくる方も多いのです。

■いのちをつなぐ食育を私たちがやろう

以上、要するに昔の人が言っていたことだったんです。しかしこの基本的な食の知恵を指導する方が、医師や栄養士、保健士に大変少ないのが現状です。病気になる害虫の少ない元気野菜を育てることができた方々が指導、普及するほうがかえって説得力があります。

今後ますます病原性と感染力を備えた病原菌が増えてきます。そうでなくてもすでに癌が増え放射能による免疫低下などがそれに拍車をかけています。またうつ病はこの数年で私たちのまわりにはっきり増えてきたことを実感しています。要は、病原菌や環境など外部の問題よりも、私たち自身の生きる力が弱くなってきているようです。

有機農業が、今のところ農業の専門家に任せられないように、人々の健康を増進するのも、医者任せではなく私たちちゅちゃん野菜作りの実践者が取り組むべき役割だと思っています。