

次の17項目から3つをえらび、1ヶ月実践してみよう！

- 1 元気な旬の野菜をいただく。
夏の野菜: トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、オクラなど
冬の野菜: ホウレン草、小松菜、ニンジンなど
- 2 葉野菜もいただく。
夏の野菜: シソ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、そばの茎葉など
冬の野菜: ニンジン、大根、カブの葉には、カルシウムがいっぱい。
- 3 皮ごといただく。
皮は命のバリアで、栄養が集中。ゴボウも皮にこそ栄養がある。
- 4 成長点こそいただく。
キャベツ、レタスの芯やニンジンの首、葉物野菜の株元にある成長点は、生命力の泉で、生理活性物質が豊富。
- 5 元気な土で育った野菜を選ぶ。
ハウス野菜より、命いっぱい土で育った露地野菜のほうが元気。
- 6 海草をいただく。
わかめ、昆布、アオサ、海苔などは、海のミネラルがたっぷり。
- 7 食事の量の半分はご飯をいただく。
日本人の主食であるコメ(種子)は生命力のカプセル。
- 8 ご飯をもっと元気にしていただく。
玄米や分つき米に、ヒエ、キビ、アワなどの雑穀を入れる。
- 9 朝はご飯とみそ汁。
日本人の食事の基本。みそは国産大豆のものにする。
- 10 煮物、あえ物を食べる。
生活習慣病など現代病の多くは、脂肪や動物性たんぱく質の摂り過ぎ
- 11 梅干し、たくわん、納豆をいただく。
日本型発酵食品は、試練を耐えた微生物やその代謝物質をいただく日本人の知恵。
- 12 のどが渴いたら、水やお茶。
市販のジュース、スポーツ飲料は糖分が多い。
- 13 間食をしない。
ご飯の前にお菓子を食わず、おなかをすかせてから食べる。
- 14 30回かんで食べよう。
最初の一口だけでもよい。脳の活性化や運動能力強化、唾液による毒消し、小食で満腹感などの効果あり。
- 15 心から感謝していただく。
手を合わせ、自分が無数の小さな命に支えられていることを想像してからいただく。テレビは見ずに、味をたしかめながら食べる。
- 16 命いっぱいの調味料、加工食品を。
本当のしょうゆの味は微生物の代謝物質の積み重ねでできている。
- 17 砂糖、塩を選ぼう。
自然海塩には海のミネラルがたっぷり。多少高くても本物を使う。