



1618 山形県酒田市 山居倉庫

山形県酒田市 山居倉庫

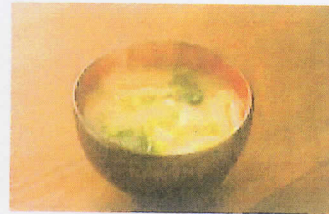
本来なら世界最高の食材と素晴らしい食文化の日本人が、世界一健康になるはず
です

米俵を運ぶのは女性の仕事
5 俵運ぶ女性

世界でガンを防ぐ食べ物

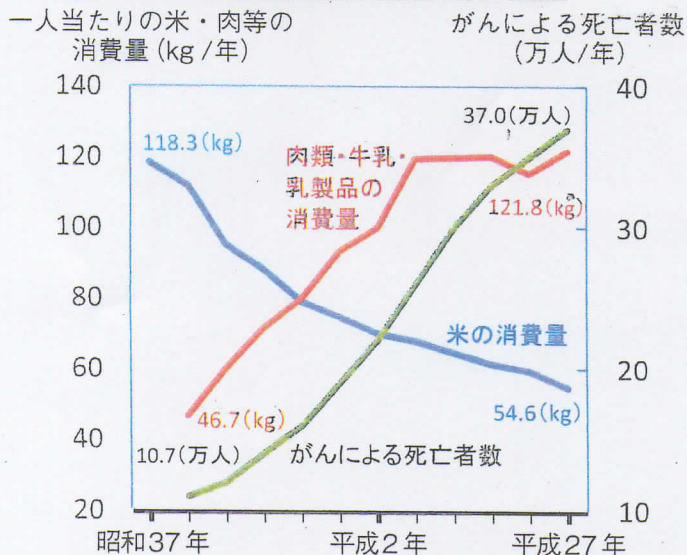
- 1位 生みそ
- 2位 テンペ (インド)
- 3位 納豆

食は本物を食べて下さい



お味噌汁は 幸せの匂い

お米の消費量とがんと食生活



米の消費量

昭和37年から減少

がんの死亡者数は年々増加

肉類・牛乳・乳製品の消費量

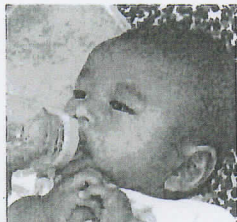
出典・がん情報サービス がん登録・統計 (http://gdb.ganjocho.jp/graph_db/)
 ・農林水産省 食料需給表 (<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/>)



野菜スープのみ



野菜スープにうま味を加えたもの



甘味



酸味



苦味

味溶液を滴下した時の乳児の表情（資料
提供…NPO法人うま味インフォメー
ションセンター）

新生児はまだ目も開いていなくとも、好ましいものを口にすると嬉しそうな表情をする。

出汁—日本の食にはうま味という味わいがある。

うま味の豊かな食—ご飯・大豆など豆類・野菜・魚介

カロリーや油脂の過剰摂取を避けられる

うま味—鰹昆布だし

幼児期からうま味のきいた和食に親しむ事が大切。

親にほめられて期待されていると分かった時、子どもの能力はどんどん伸びる。お料理のお手伝いで家族が「美味しい」と食べてくれることで喜びを経験。

発酵食品（味噌醤油酒）

麴 千年前の奈良・平安時代に味噌・醤油・食酢が造られていた。

アスペルギルスオリゼ（ニホンコウジカビ） 日本独自のカビ

味噌の10徳

- ① 物忘れを防ぐ
- ② イライラを防ぐ
- ③ 胃や腸の調子を良くする
- ④ 病気を予防する力が強くなる
- ⑤ 実の3種は身の薬の知恵
- ⑥ 骨を丈夫にする
- ⑦ お通じを良くする
- ⑧ 味噌汁は幸せを呼ぶ
- ⑨ 血管を丈夫にする
- ⑩ 不老長寿を呼ぶ



調味料の「さしすせそ」は「さ」砂糖「し」塩「す」酢「せ」醤油
「そ」味噌

遺伝子組み換え 種の壁を越えて、生物を遺伝的に改造する方法

日本で流通している遺伝子組み換え作物

大豆・トウモロコシ・綿・ナタネ

世界全体で作られる約79%の大豆が、遺伝子組み換え

遺伝子組み換え食品の現状

①日本人がアメリカなどの作付国の人と並んで世界で最も食べている

②食品としての安全性に疑問がある

③生態系（環境）に悪影響が出ている

④多国籍企業による種子独占（食料支配）をもたらす

表示義務がある大豆食品

豆腐・油揚げ類・凍豆腐・おから・ゆば・納豆・豆乳類

味噌・大豆煮豆・大豆缶詰瓶詰・きな粉・大豆入り豆

ぷらす以上を原料にするもの

大豆（調理用・粉・たんぱく）・枝豆・大豆もやしを原料にするもの

除草剤耐性大豆は、強い除草剤をかけても、雑草だけが枯れて大豆はへいきなんだ、ちょっとこわくないかい。



農薬を大豆に
かけちゃうの？

特定の除草剤に枯れないように、微生物の遺伝子を導入した「除草剤耐性作物」は、除草剤の効かない雑草が出現したために有効性が低下し、農薬の使用量が増えるという逆効果をもたらした。また、直接作物に除草剤を散布するため、残留農薬の問題も深刻化している。
ねずみの実験から、除草剤耐性作物に用いる農薬が子どもの脳に影響し、攻撃性が増すなどの異常行動をとる可能性もあるということがわかった。
(東京都神経科学総合研究所・黒田洋一郎、『科学』岩波書店、2004年8月号)

和食で健康に

食べるということは命をいただくということ

日本人には、この季節にはこれが美味しいから食べると思う感覚が備わっていた。

日本人は、平素からこんな食べ方をしてきたんだよと、子どもにちゃんと教える事が大事。「普通のこと、いいこと」を常に保つ。赤ちゃん検診—たくさんの健康な赤ちゃんを診る—病気の赤ちゃんがすぐ分かる。

治すのでなく、治る。土鍋ご飯・味噌汁・煮物・漬物の1汁1菜の粗食・少食で体を整え、血液が良くなる。自然に治る。

ガン・生理痛・不妊症・食事で体温を上げる

病気のもとは、血液の汚れと血行の悪さ
よい血液のもとは、良い食べ物、生命力あるもの。健康の基本。

