



長崎《大地といのちの会》理事長 吉田俊道さんの講演より

# 生ごみからつくろう 元気野菜！ 元気人間！



「土を元気にして、野菜を元気にして、人間を元気にして、地球全体がつながって、みんなで元気になろう」というメッセージを、全国を飛び回って届けている《大地といのちの会》理事長の吉田俊道さんが8月21日に東京・武蔵野市に来てくださいました。

私は今年2月に近隣市で開催された吉田さんの講演を聞かせていただいています。東日本大震災とそれに続く福島第一原発事故を受けて話す吉田さんの言葉には、なおいっそうの迫力がありました。子どもたちに放射能に負けない強い身体になってもらうためにも、生ごみからつくる元気野菜がどうしても必要だと思いました。

東京都・武蔵野市 今木 仁恵（南町環境ネット）

## 世の中を変えるにはたくさんのシロウトの声が必要です！

これから大変な時代がやってきます。今回の原発事故でもう分かったと思いますが、専門家だけを頼りにしてはダメ、人のせいにしてはダメ。専門家はバランス感覚が悪い。原発推進の原発ムラの人が、原発をなくす事には興味がなく、安全な原発を目指すように、農業ムラの方は、農薬をなくす事は考えず、安全な農薬を一生懸命開発している。せつせと遺伝子組み換えの研究をしている。

プロにまかせておいたら原発と同じことになる。これを変えられるのはシロウトなのです。同じことを訴えるにも、同じ人が3回以上言っちゃダメ。活動家になるから。活動家では世の中変えられない。あなたが言わないと世の中は変わらない。ふつう人のひとり一票がいっぱい集まれば、世の中は変わります。

## 生ごみから元気野菜を作ろう！

今の野菜には栄養、微量ミネラルがありません。化学肥料、農薬を使わずに、おいしくてえぐみがない元気野菜は自分で作れます。

金の次に投機の対象になるのは穀物。これから堆肥や食料が不足し、値上がりします。そういう意味からも生ごみから元気野菜を作れる技術を持つことは大切です。

一番簡単な土ごと発酵の方法を教えますので、今からこの方法で生ごみから元気な土を作り、元気な野菜を育て、その野菜を持ち寄ってまた集まりましょう。生ごみから作った野菜のおいしさがわかるはず。季節的に時間がないので、今すぐ土作りを始めてください。そして遅くとも10月20日までは種まきしてください。

### 誰でもできる土ごと発酵

《生ごみ1：土（使用済みの古い土でよい）3》を用意し、細かくした生ごみにほかし（\*）をかけて土に混ぜる。プランターに入れ、雑草をかぶせて雨がつかないように波板などを上に置く。

3日後、1週間後、2週間後に土をいったん外に出して混ぜ、プランターに戻す。1週間後には生ごみはなくなる。かきながら石灰を2週間後以降に入れる。完熟したら（開始から1ヶ月余りして）種を蒔く。

\*米ぬかに微生物を増殖させ、発酵させたもの

## 土作りと人間作りは同じ、大切なのは微生物と微量ミネラル

生ごみを分解して植物が吸収できるようにしてくれるのは土の中の微生物（注：吉田さんは「菌ちゃん」と呼んでいます）です。土1グラム中にある微生物は10億、土の中はいのちだらけです。このいのちの元なる土から、元気な野菜ができ、元気な人間ができるのです。

微生物＝菌ちゃんは、弱ったもの、まずいもの、死にかけたものを食べて、新しい命につなぎ、いのちの循環をつくってくれています。まるで「もののけ姫」のシシ神のようです。菌ちゃんが世の中を回しているのです。CMを見ていると除菌だの殺菌だの、そればかり。菌を殺してはダメ、無菌にしてはダメ。この世の中にいないものはないのです。



人は風邪をひくと熱が出て、自然に免疫ができ、がんにもかかりにくくなります。これはワクチンがいない無料の免疫療法です。風邪を引いたら元気になります。また清潔にしすぎて菌に慣れていない人は免疫ができず、O157、O111などで重症になります。薬・ワクチンに頼らず、抵抗力をつけ、自分の身は自分で守りましょう。

微生物と並んでもう一つ大切なのは微量ミネラルです。人間にとって必要な微量ミネラルは40種類以上（鉄、銅、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、モリブデン…など）あり、これが不足すると病気が乗り越えられなくなって、うつ病、熱中症、食中毒、などさまざまな病気になります。病気が悪いのではなく、乗り越えられない（身体にってしまった）自分にも責任があるのです。（\*具体例をいくつか下に挙げます）

この微量ミネラルは野菜の皮・へた・根の先・外葉など、うっかり捨ててしまう部分や、精製していない塩や砂糖、旬の野菜、おじゃこ、昆布などに入っています。こういうものを積極的に食べましょう。どうしても食べられない部分は土に返し、菌ちゃんに食べてもらいましょう。つまり、生ごみ堆肥として利用します。生ごみ堆肥で育った元気な野菜には虫が来ません。元気な野菜を食べた人は病気を乗り越えます。



- \*汗が塩辛い人はミネラル不足
- \*足がよくつる人は塩切れ
- \*熱中症は梅干、塩をなめよう
- \*うつ病は鉄、マグネシウム、リチウム不足
- \*ペットボトル飲料は蒸留水なのでミネラルがない
- \*コンビニ弁当は栄養がない上に、防腐剤の燐酸が微量ミネラルを閉じ込め、吸収を阻害

## 大自然の生命力とつながる食生活を

私は日本人の食生活の知恵を「体が変わる17項目」として提唱しています。そこから3つ以上選んで徹底して実行すると、1ヶ月で効果が現れます。血液が変わり、髪の毛が伸びる、つめが伸びる、便秘が治る、体温が上がる、集中力がでる、などの効果ができます。この食生活をしている幼稚園では、子どもたちは病気が軽くなるようになり、学校では、保健室に子供が来なくなるという現象が起きています。

以下に一部を紹介します。

- \*お腹をすかせる。空腹時だけ血液中のマクロファージが働いて病原菌を食べてくれ、免疫力ができる。\*ひと口30回以上、噛んで食べよう。
- \*のどが渴いたら水かお茶。
- \*砂糖や油をとり過ぎない。
- \*納豆、味噌、糠漬けなど、発酵食品をとる。
- \*生長点（切っても芽の出るところ）や皮もいただく。生長点は野菜の一番元気な分部。ニンジン、大根の、葉野菜の基部。キャベツ、レタスの芯など、栄養がここに集まる。玉ねぎの皮が腐らないのは抗酸化作用が本体の500倍あるから。皮をスープのだしに利用するといいい。
- \*旬の野菜を食べる。旬でない野菜には発がん物質である硝酸塩が多く含まれる。キャベツは冬野菜。夏の葉物はモロヘイヤ、ツルムラサキ、空芯菜。人参は秋から。
- \*野菜は子孫を残す前に人に食べられてしまう。「ありがとう」と心から感謝していただく。

### 生ごみからつくった元気野菜持ち寄り試食会

#### & 吉田俊道さん講演会

日時：12月12日（月）

\* 吉田俊道さん講演 14：30～16：30

\* 一品持ち寄り収穫祭 17：00～18：30

場所：吉祥寺南町コミュニティセンター

申し込み 今木：0422-44-8744

野菜や一品を  
持参しない方もどうぞ！

### 吉田俊道さんの著書

「お野菜さんありがとう」（200円）

「生ごみリサイクル元気野菜作り・

食改善元気体作り」（500円）や、

文中に出てきた「ぼかし」の材

料などは、ネットショップで購入

できます。

《大地といのちの会 佐世保玉屋 VEGELIF》

<http://vegelif.cart.fc2.com/>

電話での問い合わせは TEL.0956-23-2600

