

保護者様

令和3年10月29日

大園小学校保健委員会
顧問(校長) 松本藤昭
委員長(PTA会長) 吉田祐喜
専門委員保健体育担当

第2回学校保健委員会だより

10月20日に、菌ちゃんファーム代表の吉田俊道先生を講師にお招きし、「食べるもの、食べることで変わる心と体」～学力向上は食から～と、いうテーマでご講演いただきました。

保護者の方、諸先生方、そして今回は6年生の児童の皆さんも一緒に講演を聞きました。食べ物の命を頂くといった視点に立った食改善についてお話を聞いて頂きました。児童の皆さんも、吉田先生の熱意あふれる「食べ物で君たちは、変われるんだ！！」というメッセージに目を輝かせ、メモを取ったりしながら真剣に聞いていました。また、保護者向けのお話も、さらに説得力のある内容で“食生活の見直し”についても考えさせられる時間でした。

以下、講演内容についてまとめ、お知らせいたします。

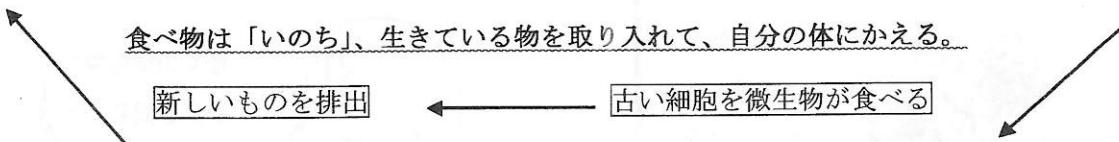
★私たちは60兆個もの細胞『いのち』でできている★

☆1日500万個の細胞が死んでいる・・・垢やうんちは細胞の死骸！

☆どんどん死んで新しい細胞に入れ替わる

↳ 「新陳代謝」(古いのと新しいのを入れ替える事)をしている

食べる ⇒ お腹に入る ⇒ 消化・吸収 ⇒ 血液となり体中を巡る ⇒ 体ができる ⇒ 古い細胞が死んでいく



食べるものによって30日間(4週間)で心の細胞、体の細胞が生まれ変わる！
本来の「ピカピカの自分」に出会うことが出来るんだ！！

★4週間 食生活改善を実行すると★

↳ 血液・赤血球(酸素を運ぶ)がサラサラになる ⇒ 体の末端、脳の末端にまで酸素が行き渡る

★さあ！どんなふうに変わるでしょう！？★

- ・集中力がつく ⇒ 授業をしっかりと聞けるようになる ⇒ 学力アップ
- ・体力・持久力がつく ⇒ どんなに体が疲れてもすぐに回復、元気な体になる ⇒ 体力アップ
- ・基礎体温が上がり病気にかかりにくくなる ⇒ 病気をしてもすぐ治る ⇒ 抵抗力アップ
- ・今まで足りていない栄養を補うため、髪や爪が伸びるための栄養が使われてきた
⇒ 髪の毛、爪が早く伸びるようになる

★現代人の多くはビタミンや微量ミネラルが極端に不足している！！★

《主な理由》

- ・土と野菜をつなぐ微生物が少なくなった為、野菜自体の含量が数十年前と比べて大きく低下した。
- ・油、塩、その他あらゆる市販調味料は、コスト削減を徹底した結果、ビタミン・ミネラル含量が大幅低下していた。
- ・外食、昼食、加工食品、冷凍食品、半調理食材は、コストと見た目の綺麗さと消毒殺菌を、優先し、ビタミン・ミネラルが激減していた。
- ・家庭でも栄養分が逃げる調理法が普及した・・・。

★どんなものを食べるといいの？？★

① 野菜（植物）・・・植物を食べないと、動物は生きていけない

◎植物だけが持つ力 ⇒ 病気を治す力！ 長生きできる力がある！！

- 紫外線・害虫・外敵から身を守るために「ファイトケミカル」
☆新しい栄養素と言われ脚光を浴びている☆抗酸化力がある
⇒ファイトケミカルは皮に含まれる『栄養を取るには皮を食べよう』
野菜は皮ごと食べないと新品の細胞には交換されない・皮以外の中身は空腹を満たすためのもの
 - 季節ごとの、旬な元気な野菜を食べよう！
(野菜も季節ごとに元気なものが違う)
- 1年中元気な野菜
もやし・かぼちゃ・ねぎ・にら・アスパラ・ゴボウ・玉ねぎ・レンコン
サツマイモ・里芋・じゃがいも・しょうが・・・

※オーガニックの米、野菜は有用菌や微量栄養素の宝庫です！！

《時短・簡単、皮の調理法》・・・玉ねぎの皮（茶色の部分）をきれいに洗い、炊飯器にいれ、お米と一緒に炊くだけ！！お米に栄養が溶けだす※ 炊飯後、皮は取り出す

② 海のもの・・・陸の栄養は本来海で流れている為、陸のものだけでは栄養が足りない

◎地球上の栄養は海に集まる様になっている！！

- 頭・目も全部食べられる小さな海の魚
煮干し・いりこ・ししゃも・めざし・小エビ・あご
きびな・貝・昆布・のり・あおさ・寒天・・・

《お勧め調理法》・・・煮干し・昆布をミルつきミキサーにかけ粉末にする
♪ご飯にかけたり、味噌汁、煮物に入れたりすると食べやすい(^^♪
・・・いりこをフライパンで乾煎りする ♪パリパリ美味しいよ(^^♪
※ いりこの欠点…古いものは酸化しているので新鮮なものを選ぶ

私たちの体は意外と、この海のミネラル、微量栄養分が足りていない！！

これらの海の栄養を取ることで今まで体に入ってなかつた栄養が入っていき、

「きれいな細胞」に生まれ変わる

心と体をコントロールする！微量だがとても大事な栄養！！ ★イライラ防止・泣き虫改善★

③ 「微生物」は地球上で1番生命力が強い！！ どんどん食べよう(^^♪

《発酵食品》・・・みそ・納豆・ヨーグルト・梅干し・たくあん・ぬか漬け・つけもの

キムチ・塩麹・しょう油・酢・豆乳・チーズ・甘酒・ヤーコン・・・

※お味噌はV B² (ビタミンB²)、漂白剤が含まれていないものを選ぼう！

これらの発酵食品を食べ、お腹の菌を活性化すると・・！！

⇒『 強い心 』『 強い気持ち 』が湧き上がる！！

④ 砂糖の大量摂取を控える・・・砂糖を摂り過ぎると、食べた野菜などの、ビタミン・ミネラルが使われてしまふ ⇒ 【マイナスの栄養】とも言われる

●白血球の中のマイクロファージがお腹いっぱいに寝てしまい、

体に入ってきた病原菌を食べなくなる

↳ 『↓ ↓ 免疫低下 ↓ ↓』

↳ イライラ・不自然な怒り・だるさ・激しい感情の起伏、
また、甘いものを欲しくなる中毒性もある

《代用できる食品》・・・砂糖を控え、お料理には本みりんを使用

ジュースには大量の砂糖が入っている

⇒ のどが乾いたら、家で沸かしたお茶または、水

(※市販のものはミネラル不足)

甘いものが欲しいときは果物を食べよう！！ ★スナック菓子ではなく((+_+))

(まとめ)

- ①朝はごはんと野菜たっぷり味噌汁
- ②旬の野菜や皮や芯まで食べよう
- ③母なる海とつながる
- ④栄養たっぷりご飯 (玄米、分づき米)
- ⑤毎日菌ちゃん (みそ、納豆、しょうゆ)
- ⑥ご飯の前ははらぺこになろう
- ⑦のどが乾いたら水かお茶
- ⑧ひと口 30回以上かむ
- ⑨感謝して食べよう「ありがとうございます」を忘れずに

《講演会後の児童感想》

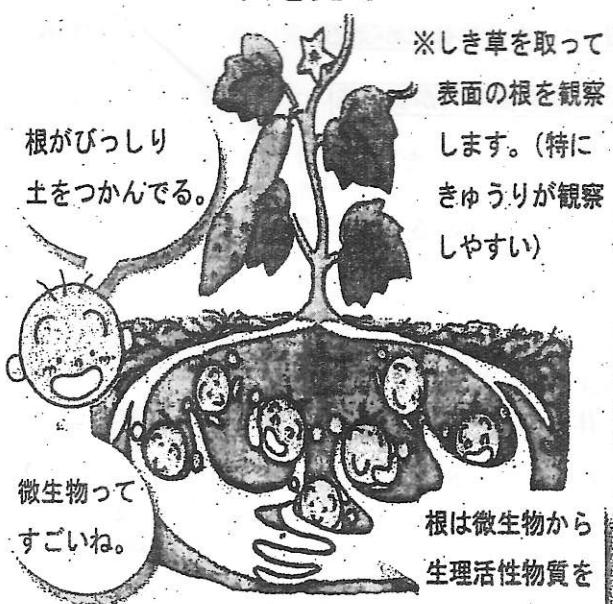
- ・よく噛んで食べれば健康になるなどいいことがたくさんあると学んだ。よく噛むことで唾液がたくさん出て消化によいことが分かった。唾液の働きを知って意識してみようと思った
 - ・30回以上噛んで食べようと思う
 - ・健康にいいため味噌汁を食べようと思う
 - ・にぼしやいりこを食べてミネラルが増えてよくなるということが分かりました
- できるだけ毎日10匹以上食べようと思いました
- ・食べる物を変えるだけで頭がよくなるということが分かった
 - ・自分を守りすぎると弱くなるため、ほどよく菌とかかわっていきたいと思った
 - ・食べ物を4週間変えるだけで赤血球がきれいになったりイライラしなくなったり集中できて学力が上がったりすることがとても印象に残りました

《講演会後の保護者感想》

- ・「虫食いの穴があちこちにある野菜、無農薬野菜の証拠で身体にいい」というこれまでの私の中での常識を覆すきっかけとなるお話をした。菌だらけの土で育った元気な野菜には害虫が来ないのと同じで健康な人の体は病気を寄せ付けないと納得しました
- コロナ禍以降、殺菌のし過ぎが返って免疫力システム構築の妨げとなり病気に負けてしまう事実も再認識させられました。今後はミネラル豊富なにぼし、発酵食品の味噌を出来るだけ取り入れた食生活の見直しをしたいと思う

4週間で体と心を変える！おなか畠の土作り

やさいの根を見る



人体図を見る

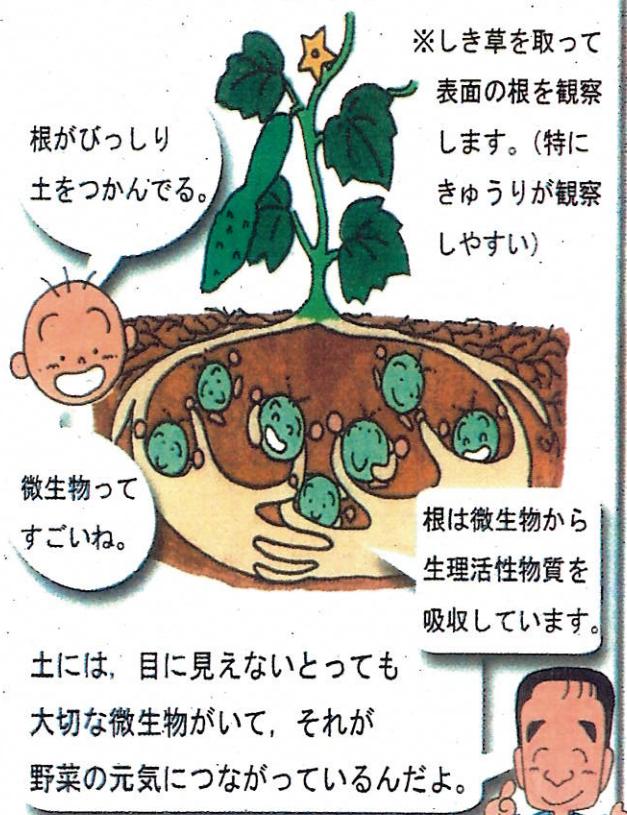


土には、目に見えないとっても
大切な微生物がいて、それが
野菜の元気につながっているんだよ。

食べることで、小さな命たちが、私と
つながり、私を支えてくれているんだね。

4週間で体と心を変える！おなか畑の土作り

やさいの根を見る



人体図を見る



免疫力を減らさない

口テープとあいうべ体操 歯周病・歯原病
予防 喉が渇いたら水か無農薬茶
睡眠 携帯電話を遠ざけて寝る 運動

こころ

感謝(ごめんね、ありがとう)
笑い・ワクワク!・有用感
安心(信心・覚悟)

有用菌だらけになる

(キレキレ、プカプカうんこ)
主食はご飯(分づき米・麦ご飯)

よく噛む(口の中に食べ物がある時に、牛乳・味噌汁・その他液体を入れない)

空腹時間を増やす

無添加発酵食品を選ぶ

旬の野菜

おなかを手でのの字に回す

おなかを冷やさない

安いお菓子・肉食を控える

病原菌が増えること のできない健康体

生命力に重要な微量栄養素

主要、微量ミネラル

煮干し・頭ごと小魚・昆布・
雑穀・未精製油・エゴマ

ミネラルを抜いた食品⇒水煮食品、白米、白砂糖、精製小麦粉、精製油、純水

抗酸化成分(ファイトケミカル)

野菜の皮・生長点、玄米

⇒炒り玄米・煮干・野菜のおかゆ

身の周りを殺菌しません・人と接近して菌やウイルスの交流をする

オーガニックの米、野菜は、有用菌や微量栄養素の宝庫

もっと元気になる食生活()週め

もっと元気になる食生活()週め		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日		
朝の体温、昨日の昼から今朝までの便通は?		朝の体温 °C	便通あった なかった	朝の体温 °C	便通あった なかった	朝の体温 °C	便通あった なかった	朝の体温 °C	便通あった なかった	朝の体温 °C	便通あった なかった	朝の体温 °C	便通あった なかった		
①朝はごはんと野菜たっぷり味噌汁	主食は?	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん			
	味噌汁は?	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった			
	他に食べたり飲んだりしたものを全部書いてね														
②旬の野菜を皮や芯まで食べよう		昨日の夕食または今日の朝食に出た旬の野菜の名前を書こう。その中で皮や生長点(芯や幼葉)がついていた野菜に○をしよう。		冬元気・人参・大根・カブ・菊芋・ブロッコリ・花菜・ホウレン草・レタス・キャベツ・白菜・春菊・チングンサイ・コマツナ・水菜・その他葉野菜		1年中元気・モヤシ・かぼちゃ・ネギ・ニラ・アスパラ・ゴボウ・玉ねぎ・レンコン・サツマイモ・里芋・ジャガイモ・ショウガ									
③母なる海とつながる		昨日の夕食または今日の朝食に出た海草・小魚に○をしよう。小魚は頭も食べよう		・いりこ・じゃこ・めざし・あご・ししゃも・きびな・貝・昆布・のり・わかめ・ひじき・あおさ・寒天・かじめ		・いりこ・じゃこ・めざし・あご・ししゃも・きびな・貝・昆布・のり・わかめ・ひじき・あおさ・寒天・かじめ		・いりこ・じゃこ・めざし・あご・ししゃも・きびな・貝・昆布・のり・わかめ・ひじき・あおさ・寒天・かじめ		・いりこ・じゃこ・めざし・あご・ししゃも・きびな・貝・昆布・のり・わかめ・ひじき・あおさ・寒天・かじめ		・いりこ・じゃこ・めざし・あご・ししゃも・きびな・貝・昆布・のり・わかめ・ひじき・あおさ・寒天・かじめ			
④栄養たっぷりご飯		夕ご飯は何時に食べた?どんなごはんだった?		時に食べた 玄米・分づき米・白米・めん・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り		時に食べた 玄米・分づき米・白米・めん・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り		時に食べた 玄米・分づき米・白米・めん・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り		時に食べた 玄米・分づき米・白米・めん・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り		時に食べた 玄米・分づき米・白米・めん・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り			
⑤毎日菌ちゃんを食べよう		昨日食べた発酵促進食品に○をしよう できれば1日3種類以上みそ・しょうゆ・梅干・たくわんその他漬物は、無添加のものが菌ちゃんパワーが強い。		・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・甘酒・菊芋・ヤーコン		・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・甘酒・菊芋・ヤーコン		・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・甘酒・菊芋・ヤーコン		・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・甘酒・菊芋・ヤーコン		・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・甘酒・菊芋・ヤーコン			
⑥ごはんの前ははらぺこになろう	夕食前、はらぺこになった?	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった			
	下校から夕食前までに、何をどれくらい食べた?	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた	()食べなかった を 個たべた			
	夕食時のデザートや、夜食を食べた?	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた	()を 個たべた			
⑦のどがかわいたら水かお茶		下校してから寝るまでに何を飲んだ? (夕食中や夕食直後に飲んだものは除きます)		何を どれくらい飲んだ?		何を どれくらい飲んだ?		何を どれくらい飲んだ?		何を どれくらい飲んだ?		何を どれくらい飲んだ?			
⑧ひと口30回以上かむ		口に何か入ってるときに飲んだ? 一口ごとに何回くらいかんだ? かみながら「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」を3回心で言うと、30回かんだことになるよ		飲んだ・飲まなかった		飲んだ・飲まなかった		飲んだ・飲まなかった		飲んだ・飲まなかった		飲んだ・飲まなかった			
⑨ありがとうございます!		手を合わせて、「この食べ物のさんはどこでどんなふうに生きてきたんだろう」と考えてみよう。その生きの力が君の体になって支えてくれます		()食べ始める時、ありがたい なあと思えた ()あまり思えなかった		()食べ始める時、ありがたい なあと思えた ()あまり思えなかった		()食べ始める時、ありがたい なあと思えた ()あまり思えなかった		()食べ始める時、ありがたい なあと思えた ()あまり思えなかった		()食べ始める時、ありがたい なあと思えた ()あまり思えなかった			
⑩あいうべ体操		1日30回以上、いつでもどこでもOK		回		回		回		回		回			
他にやりたいことを○で囲んでね…		何ができましたか? また、1日いろいろやってみての感想など何でも書いてね													
1週間やってみての感想や、体や心の変化など何でも書いてね									A3に拡大印刷して使ってください。 家の人と相談して、やりたい項目にたくさん○をつけて取り組んでください。 考えられる品目をすべて書いてある項目がありますが、その中の1~数種類でいいので、たくさん食べましょう。 この記録表を活用した詳しい指導方法は、「菌ちゃん野菜作り&菌ちゃん人間作り」(648円)の52ページをご覧下さい。						

名前