

皆さん、こんにちは。今日は長崎の佐世保市の方からおじゃましております。私、実は生まれは松山なんです。父は愛媛、母は高知の出身で、愛媛大学の付属に勤めていた父の都合で、愛媛で生まれました。その後、広島大の付属に移ったので、学生時代はずっと広島で過ごしました。そして嫁いだ先が長崎です。今日は「ふるさと」に帰ってきたみたいで、とても懐かしい気持ちです。祖母の家が今治のそばの波方町で、よくフェリーで渡ったりしていましたので、今日もそんなに遠くからという気もせず、依頼をいただいた時にも「あ、ふるさとだ」という感じで、ふたつ返事で「行きます」と（笑）。

自己紹介も兼ねますが、私、子どもが4人おまして、まだ下の双子たちが中学2年生なんですね。3人目、女の子ががんばろう！と思ったらとどめのように男の子がダブルで出てきて、男ばかりの4人兄弟です。「食育のお話をしてください」というご依頼で、最初の頃は遠方に泊りがけで行っていたこともあったんですけども、やはり、これはあまりよろしくないなあ、年頃の息子たちを置いて家を空けるのはよくないと感じるようになったので、今ではもう必ず、東京でも日帰りという条件でお仕事させていただいています。四国は日帰りできる距離ですので、私にとっては全然苦痛ではないです。今日は、「食」ということをテーマにお話をさせていただきます。

私自身は、家族と一緒に過ごしながらか、まず、毎日の洗濯物が（今日は夜のうちに干してきましたけれども）、ちゃんと乾くということ、それから子どもたちが3度の食事を安心して食べられるということ、そして寝る場所があるということ、朝「おはよう」と言ったらお母さんとお父さんの顔があるということ、これがとっても大切なことじゃないかなと、今までの子育てを振り返ってみても感じる場所なんです。うちの長男はもう福岡で就職しています。当たり前なんですけど、子どもの成長って「あっという間」ですね。もう一緒に暮らしたくても暮らせない。今は中2の息子たちも、たぶん18歳になったら家を出ますから、あとたった5年だと思ったら、5年くらいは全部日帰りで仕事をしようという決意をして、今やっているところです。

こんな、我が子の健康のことや心のこと、そして、ここ（写真）に両親も写っておりますが、夫の両親と自分の両親、先ほど愛媛と高知出身の両親と言いましたが、ぜんぶ佐世保に連れて行って、実は親もみんな近くに住んでいます。私にとっては、家族が一番の幸せの土台ではないかなと思います。というのも、私は5つ下に妹がいましたが、妹がまだ大学生、二十歳の時に交通事故で亡くなりました。トラックとの交通事故でした。そして、不幸の後の二次災害ではないですが、もう、どうしようもない悲しみや苦しみに出会った時には、人は食が乱れるということを経験しました。

うちの母は、皆さんと一緒にですけど、長いこと生協をやっている、赤いウインナーなんてお弁当に入れたことがないというような生活をしてきたにもかかわらず、妹の事故の後は生きる気力をなくしてしまったんですね。毎日お墓参りに行って、ぼーっと缶コーヒーを飲んでいましたね。そしてもう料理する気力もなくなって、父と2人の食事はスーパーでお惣菜を買ってきて適当に食べちゃう...というような生活を1年続けていたら、たちまち母には小さなガンができ、父もメニエール病という循環系の病気で倒れました。ちなみに今は2人ともすっかり元気で、一緒にこのNPO活動をやっています。事務局を父が、「ベジライフ」というショップを母がやっています。自分の体のことを考え、そして買う人のためにもなるような食材だけを集める、そういうショップを、母が仕入れ担当でやってくれています。今はとっても元気です。その根底には「食」があったという風に私は感じています。

こういう、どうしようもない不幸なこと、たとえば子どもにとっては親の離婚、女の子だったら失恋、男の方だったら仕事がうまくいかないとか失業とか、もう「どうしようもない悲しみ」というのが、みんなさまざまにあ

ります。ましてや、愛する人を失ったことがない人は、地球上にたぶん誰もいないですよ。人間は必ず何らかの形で死にますし、いつかそういうときが来るわけです。でも、そんな時に悲しみに暮れてはいけないうことを学びました。私も両親と一緒に悲しんでいたんです。ただただ、悲しんでいました。めめめめめめめめしていました。だけど、目の前の親が病気になってしまった時に、すごく反省したんです。「このままじゃ妹に申し訳ない」と。この悲しみを無駄にしちゃいけないと、その時に感じて、それからガンに何がいいのか、なんで病気になったのかということを知り始めて、妹のおかげでたくさんの命の仕組みを知りました。「命」というのは皆で支え合わなければいけないんだということも学びました。どうしようもない悲しみの渦中の人は、自力では無理です。失恋して、もう自分なんかどうでもいいと思っている子に、「体のこと考えてちゃんとした食事をしなさい」と言ったって無理なんですね。だから、そばにいる親やきょうだいや友達や仲間が、体にいいものを楽しく一緒に食べてあげることが一番の癒しなのかな、ということを感じました。

不幸の中にあっては、自分のことは何もかもどうでもよくなってしまいうことを経験しました。人は、おそらく、人のためだったらがんばることができるんです。だから、みんなで支え合っていこうということなんです。皆さんもご経験あるかと思いますが、あの「精進料理」ですね。油も肉もないような、とても消化のいいメニュー。妹の葬儀の悲しみの中で、もう泣きながら、噛んで噛んで噛みなさいと言われて泣きながら噛んで食べたのを、今でも忘れられないです。人は、生きるためには食べなきゃいけないんだと。妹は死んでしまって仏様になったけど、私たち生きている者は食べなきゃ生きていけないんだということを知りました。

食べ物とは、たくさんの命が私たちに命をくださっているということだと。生産者の方たちにも思いが及ぶようになると、自分だけの命、自分だけの食べ物じゃないということを感じることができるようになると、あの、悲しい時にさえ、食べ物を粗末にできなくなってくる。

今日は、いろいろと学校現場のこともお話させてもらおうと思っています。私自身は22歳の時から20数年来、理科の教員として女子校に勤めてきました。そして、ここ10年あまり、年々生徒たちの体調不良にとっても悩まされるようになってきました。特に今はっきり感じるのは「体温が低い」ということです。今、だいたい小学校で3分の1くらいの子もたちが、平熱が35度台なんですね。この現状にちょっとびっくりしています。10年くらい前から、生徒がしょっちゅう生理痛がひどいとか、一週間便秘とか言うようになりました。消化もよくないし血の巡りも悪いんですね。女の子はまず生理不順に現れます。低体温というのは、小学生でも数字にあらわれますから、黄色信号だということがすぐわかると思います。中・高校生くらいになったら、女の子の場合は生理がきちとしたサイクルで来ているかどうかで体の状態がわかります。生理不順をそのまま放置しておくと、今度は20代30代で不妊という壁にぶつかるんですね。今、赤ちゃんができなくて悩んでいる人がどれくらいいるかということを知りたい、私自身は40代になって知りました。

普通、女の人の体温というのは36度台の中で、低温期が2週間、高温期が2週間あるんですね。生理になるとがたんとして体温が下がって、よく下痢をしたり、ちょっとお腹の調子が悪くなったりする。そして排卵日があって、高温期になると、ちょっとほっぺがピンクになったり、異常に食欲が出たりするんです。なんだか体がぼかぼかするんですね。こういうサイクルを女性はみんな経験しているはずなんです。私も高温期は大体37度1分くらいあるんです。なんだかもう、ぼかぼかして、見てもわかるくらい体温が高くなるんですね。ところが、今の高校生たちは、低温期が35度台なんです。36度台前半だったらまだいいんですけども、月の半分が35度台。高温期になって、かろうじて36度1分くらいかな？という、そういう子たちがとても多いということに気がつきました。

(グラフ解説)

今、体外受精というのがものすごい数で増えているんですね。日本で生まれている赤ちゃんの30人に一人は体外受精で生まれているという現状、これは意外と知られてないようです。体外受精の治療数。ただし、実際に生まれている数はこのくらいなんです。皆さんなかなか自然には子どもができにくくて、一生懸命病院で赤ちゃんをつくるんです。タイミング法の指導だけで済む人は大体数万円ですけれども、体外受精、精子を人工的にかけるという方法では30万、さらに顕微鏡で見て針で刺すという顕微受精までいくと大体80万から100万。1回では成功しないから3~4回はみんなやっている。ですから、子どもを授かるのにざっと500万くらいかけてるというのが現状なんですね。

不妊のことについては、今ではメディアでもよくとりあげられるようになってきていると思います。浦安市が、卵を税金で補助しながら凍結保存しようということを言い出したのが、去年ニュースになりました。実は、35歳くらいまでが卵の寿命だと言われているんですね。卵割がしにくくなるし、卵膜がすごく固くなってくるんです。私たち40代の者は、学生時代にこういうことを習ったことがなかったんです。生理がある限り子どもはできると思っていましたし、ちょうどみんな大学に行って社会進出することがとても格好良くていいことだという風に教えられた世代なんです。そして今、その世代のたくさんの人たちが不妊で悩んでいます。同世代で子どもがいない人も結構たくさんいます。不妊治療でたくさんのお金をかけている友達もいます。大体卵の寿命が35歳で、出産の限界は45歳と言われていています。45歳以上はちょっと無理...ということに、統計的にはもうなっているんです。

そこで、卵子を若いうちに税金で補助しながら凍結保存しようということを言い出したのが、昨年の浦安市の提案だったんですが、ただ、専門家の人たちが言うには、凍結卵で妊娠した事例というのは実は1割もないということです。ですから、成人して「はい、卵を凍結しましょう」ということを始めても、逆に「卵が凍結保存されているから、妊娠も結婚も若いうちにしなくても大丈夫」と女性の人たちが勘違いしてしまったら、ますます今の少子化が進んでしまうのではないかということが、昨年話題になっていました。

そして今、出産年齢が大体5歳上がったと言われていています。1970年代、30年前くらいまでは、みんな25歳から30歳前半にかけて3人の子どもを次々に産んでいたのが、今では1人目の子どもの平均出産年齢が31歳になっています。1人目が30歳を超えています。うちは女子校ですが、生徒のほぼ全員が四年制大学に進学します。今は短大がどんどん四大になっていますから、女性もみんな四年制の大学に行って22歳まで学生をする、ひょっとしたら大学院まで行く、就職する、25歳くらいでは結婚したくない、仕事のキャリアも積みたい...ということで、30くらいになってやっと結婚する。そして35歳までの間に一気に、この間隔は縮まっていると思いますが、連続で1人目2人目を産みたいという状況なんです。この時に産めないんですね。30歳過ぎて「さあ産める」と思ったのに、産めない。大体30歳を超えた女性の4~5人に1人には、子宮筋腫やポリープが見つかります。どうしても体は長年の老廃物も溜めますし、老化も進んできます。

今の時代の子どもたちに言いたいのは、30歳になっても内臓もきれいでいてほしい、だから若いうちからちゃんと食生活に注意して過ごしてもらいたい、というのがまずひとつです。もうひとつは、大体25歳が生物学的にはもっとも出産に適している年齢だということです。出産年齢のピークが30歳を超えているという現状が、実は生物学的にはかなり無理がある状態なんです。今の日本社会の状況は少し変わったかもしれないけど、遺伝子というのは1000年経っても変わらないですから。家族を持つことがとても重要だということを、学校でも教えていかなきゃいけないなど、つくづく感じているところです。

そしてこの少子化に加えて、今の人たちは野菜を摂らないんですね。妊娠する人には野菜のミネラル・ビタミンが必要で、野菜に含まれている葉酸をちゃんととらないと赤ちゃんの脳の発達にもよくないと言われているんですが、今の人たちは野菜をとらない。不妊治療を始めたらず、食事にも気をつけてくださいと言われるんですね。野菜を食べないならせめて海苔でもいいからバリバリ食べてくださいということを、メディアで言ってくださいと厚生省から通達が出るくらい、今の若い世代が海苔を食べないということも言われています。

葉酸はビタミンなんですけれども、今日はこの後、ミネラルの話をしたと思っています。生理の前になるとイライラして人が変わったようになる、これは鉄分不足の現象なんですね。今これほど不妊が広がっている背景には、もちろん年齢的なこともあるんですけれども、若い子たちの低体温と、ミネラル不足の問題があると思います。高校生でも、普段とても明るい子なのに妙にクヨクヨして「あれ？めそめそしてるな」と思って「生理前じゃない？」と聞いたらそうだったりするんです。生理前になると、鉄分不足の人は「うつ」と似たような症状が出てくるということが、5~6年前からやっとわかってきたんです。今までうつ病だと思って抗うつ剤を一生懸命処方しても治らなかった人に、ヘム鉄の鉄剤を飲ませたら「けろっ」と元気になったりする事例がでてきたんですね。今、学校現場を見ていると、貧血だな、鉄分不足だなという生徒がとても多いです。フライパンや鍋も、鉄製なんてもう誰も使ってないですからね。せめて卵焼き器でもいいから、鉄の鍋を1個くらいは持っていた方がいいし、煮物するときに入れる鉄玉子なども売られていますので、女の子のいる家庭は、ぜひ鉄をちゃんと摂らせるということを心掛けたほうがいいんじゃないかなと思います。

この現象を見ても、鉄が不足している子たちが多いたんだということがわかります。さらに、生理前というのは女性ホルモンが減るんです。黄体ホルモンが減ると体の中の鉄が不足して、こういう症状が出るんですが、更年期の人にも同じ現象が起こるんですね。女性ホルモンが減ってくるときに、まったくこれと同じ現象が起きる。人が変わったようにめそめそしたりイライラしたりすることが起こってくる。これらも全部、実は鉄分不足のメッセージだということです。ですから、更年期障害を軽く抑えたいと思ったら鉄をちゃんと取らなきゃいけない。その鉄を何から取らなきゃいけないかというと、動物性のものが吸収がいいんですけれども、肉をバンバン食べたら、食生活的に問題があります。そこで一番おすすめなのが「いりこ」なんですね。今日、いりこを持ってきました。皆さんにこれを大体1日30匹くらい食べていただきたいので、どうぞ今日は10匹くらい取って食べてください。100回噛んでください。これはうちの生徒にも勧めていて、昼のお弁当の時に、大体1回に10匹くらいでいいです。いっぱい食べても一度には吸収できないので、一日に何回か分けて、10匹ずつくらいを100回くらい噛んで、口の中で唾液を出してほしいなと思います。口の中で出汁がたっぷり出ると思います。喉が渇いたときにはお茶をどうぞ。10匹でも20匹でもいいですよ、今日はたくさん持ってきているので、こっちにも回しましょうね。

今、いりこはすごく売れています。生協さんもお存じのように、今ちょっと不足がちですよ。クジラが大量に食べて、ウルメイワシのウルメ節がもう入らなくなりました。カタクチイワシが不足してきて、カタクチイワシの赤ちゃん、これは「かえり」というサイズですが、こういう「かえりいりこ」があるので、子どもたちのおやつには最適です。こういうミネラルを、いりこという丸ごとの命で取るのが、もっとも体にはバランスがいいと思います。

ちょっと雑談させていただいていいですか？私は中学と高校で理科の教員をしてるんですが、今ちょうど中学1年生が植物の勉強をしているんですね。それで、シダ植物のワラビが出てくるんですけれど「ワラビを見たことない」って言うんですよ。食べたことがある子は3分の1しかいなかったんです。佐世保市、ちょっとはずかしいですけど、たぶん松前町の皆さんは食べたことありますよね？ワラビとかゼンマイは、キャンプの時に子ども

たちが採ってくるようなものだと思うんですけども、今の子どもたちに見せても「いや、見たことない」。菜の花も「食べたことない」って言うんですよ。あまり売っていないですもんね、確かに。佐世保は1-2月がシーズンで、今は東北の方に行くと5-6月シーズンで、岩手のワラビが1kg 2000円で売ってたりしますけど。ワラビからでんぷんをとった粉、ワラビ粉は1kg 2万円、国産のワラビはもう高級品なんですね。なんとか生徒にワラビを見せてやりたくて、お店の人に「乾燥したやつとかないですか？」と聞いたら、「あの業務用の店にあるよ」と教えられて、そのお店に行ったら「山菜」と書いてあって、裏を見たら中国産です。その横には「おつとめ品」でゼンマイが300円ぐらいで置いてあったんですが、全部中国産でした。さすがに食べさせてやりたいとは思いましたが「これはちょっとね...」と。

2008年に毒餃子事件が問題になった時に、西日本新聞社さんと一緒に横浜の港を見学させていただいたんですよ。その時に、野積みのポリタンクを見てきました。もう、5~6年、平気で野積みなんです。横浜に行かれた方いらっしゃいます？（挙手）さすがお父様、行かれる人もいますよね。もう、灼熱の真夏でも野積みなんです。倉庫代がかかるから。そして、組合の方たちが中を開いてくれたんですね。中には、中国やアジアから来たものが多かったんですけど、塩漬けのシソの葉、ワラビ、ゼンマイ、しいたけ、しめじ...アジアから来たキノコ類とか山菜類が多かった。開けると「ぷーん」と塩素みたいな臭いがするんです。塩漬けでもあるんです。暑さでタンクが割れて、中のしいたけが見えているものもあるんですよ。そして、袋が見えているんですけども、空を飛んでいるカラスも、その辺に入ってくる犬も、かじりにも来てない。生ごみをちょっと置いてたら、夜には必ず野生動物にあさられるのに、「うわっ、カラスも食べに来ないんだ」と。つーんとする塩素臭を嗅ぎながら、これは絶対食べたくないなと自分も感じました。その時に現場の組合の方々が「こういう輸入の食材の検査は4%、100個のうちの4個くらいしか見ないよ」と。「だからあの毒餃子の時みたいに、一部検査するものがあっても必ずすり抜けて入ってくるものがあるんだ」、とおっしゃっていました。それを聞いていたので、安い山菜を見ても買う気にはならず、これはもう来年の1月まで待って山でワラビを見つけて来て食べようと、そういう話になりました。

あと、今は梅がシーズンですね。それで、梅の酵素ジュースを作りました。皆さんも梅仕事が忙しかったんじゃないですか？梅1kgに、きび砂糖1kg入れてお水を1kg。砂糖だけで梅シロップを作るんですけど、酵素ジュースというのが今流行ってて、水を入れてその水ごと発酵させて、ブクブクの炭酸状態にするんです。そのまま飲むんですね。生徒たちも「おいしいおいしい」とよく飲んでいました。この、梅の表面に菌が棲んでいるんです。自然界は菌だらけなんです。特に無農薬の梅とか、無農薬の野草の表面には、天然の酵母菌とか乳酸菌がちゃんと棲んでるので、それを入れるだけでぶくぶく泡がたって発酵するんですね。

今、豆乳ヨーグルトも流行っていますね。玄米を水に入れてちょっと砂糖と塩を入れておくと、玄米の表面の菌が発酵して、それを豆乳に入れると次の日にはきれいな豆乳ヨーグルトになります。これは、ヨモギを入れるだけでもできるそうです。豆乳の中に、道端に生えているきれいなヨモギを入れるだけで、翌日には豆乳ヨーグルトになっているんです。つまり、植物の表面に菌が棲んでいるんです。この自然の菌が最高にバランスがいい。そして菌が喜ぶ「きび砂糖」が入っています。エサをやったんです。エサをやるとぶくぶく発酵する。こういう仕組みなんです。ですから、この後「菌ちゃん」の話をさせていただきますが、私たちのお腹も、腸内細菌の菌ちゃんがぶくぶく発酵するような、菌ちゃんが好むような自然な水分、自然な食事、つまり菌ちゃんのエサですね、それをちゃんとかみ砕いて、唾液もまぶして入れてあげると、もう菌ちゃんは大喜びで、ぶくぶくと発酵するんです。

この前、業務用の店に行ったら、この梅の季節に「青梅」が売っているんですよ。結構いい値段で売ってるなど

思ってアップでよく見たら、青色1号・黄色4号って書いてあるんですよ。これは、一体なんのためにこんなものを入れるのかなと、不思議な気がしますよね。たぶん、家庭用には誰も買わないと思います。私たちは、お腹の菌ちゃんを喜ばせたくて、いい発酵をしてもらいたくて、自然な菌を入れたりエサを入れるんですけども、これらのタール系色素、特に青色なんていうのは発がん性とかいろいろ言われているようなもので、そういうものを絶対に入れたくない、ましてや赤は、シソの赤があります。あれはポリフェノールなんです。抗酸化物質で血液を酸化させない働きがシソの赤にあるのに、このタール系の赤を入れて何の意味があるんだろう？とすごく不思議な気持ちになりました。こんなの買う人いるのかな？と。

近頃また興味深いことですが、カルピスさんが今年は「カロリー60%オフ」というのを売り出しています。これは、今までのカルピスと同じ棚に並んで、同じ値段で売っているんですが、何が違うのかなと思ってラベルを見ると、アスパルテムなどの人工甘味料なんですね。このたび「ネイチャー」誌にも載ったそうですが、人工甘味料は糖尿病の予防にいいということで作られたのに、人工甘味料でも血糖値は上がって、全然効果がなかったそうです。おまけに、この人工甘味料というのはすごく甘さが強いので、甘さ中毒になります。特にこの、最初の方に書いてあるアスパルテム。人工甘味料にも、自然のものと明らかに人工につくった物質がありますが、特にこの人工的に作られた方は、脳に悪影響を及ぼすということが言われています。虫歯を防ぐためと、糖尿病の人たちのために砂糖を減らしたいはずだったんですけども、これはもう、量を減らすのが一番。虫歯になると脳がいかれるのと、どっちをとりますか、みたいな問題になっているんですね。小さい子どもは特に、脳をやられたら困ります。ましてや子どもには、この砂糖、甘みと上手につきあうことを教えていかなければならないですから、「虫歯にならないからどんどん飲んでいいよ」なんて言って、甘さ中毒にしまったら大変なことですね。だからこちらの自然な方、原材料もシンプルですよ。乳、砂糖、香料、大豆多糖類までです。こちらにはずらずらと人工甘味料が並んでいますね。最近の食品開発が、何を狙っているのかよくわからないという現状があるな、と感じました。

もうひとつ雑談ですけど、生徒が、よくこういう曇りの天気の人に頭痛がするんですね。気圧が下がることで血管が膨らんで頭痛が起りやすくなるんです。なんだかも「更年期障害じゃない？」という感じですが、昔はちょっと体調が悪くなった人や、あとはガンとか体の弱った人、体の調節機能が衰えている人にそういうことが起こっていたんですけども、今では中学1年生の子が、台風が来るときに「先生、今日頭痛がします」と言ってきました。「今日、頭痛がしてる人」と聞いたら、3分の1が手を挙げるんですよ。

先日、植物の観察の時に「花粉症だから鼻を近づけられない」という子が3分の1くらいいてびっくりしたんですけど、その「花粉症」と言った同じ子たちが手を挙げるんです。自律神経の調節機能がうまく働いていない子たちが、アレルギー体質になっているし、気圧が下がると頭痛になるしで、今の子どもたちは大変だなと。この調節機能をちゃんと作り上げていくのが15歳くらいまで、だからこの時期はすごく大事なんです。歯の生え変わりが大体15歳くらいで終了します。あと、頭蓋骨も大人サイズになるのが大体15歳なんですね。内臓ができてあがるのは20歳頃までかかったりもするんですけど、そこまでが、親子で勝負なんですよ。「今鍛えないでいつ鍛える！」という時なのに、頭痛がするとすぐ頭痛薬を飲むんですね。「ええっ、中1で!？」と驚いて、「頭痛がするときに頭痛薬飲む人！」と聞いたらまた3分の1が「はい」と手を挙げて、中には「持っています、先生」と見せてくれた子もいるんですけど、「えっ、中学生が頭痛で薬とか飲むの!? 先生は10年間薬一粒も飲んだことないよ」と。予防接種も受けたことないですけどね。なんにも困らないです。

頭痛がするだけで薬を飲まなきゃ治らないと思っているみたいなんですけど、これは絶対、後で肝臓に負担がくるんですよ。長年薬を飲む人ほど肝臓に負担が来ますし、こんなに若い時から自分の調節機能を鍛えずに薬に頼っていたら、将来大人になった時に偏頭痛持ちになって、もっと悩まされることになります。大体、頭痛がする

時というのは脳が酸欠状態になっているんです。が一っと緊張したり、夫婦喧嘩をわーっとしたり、子どもにわーっと説教したりして、「ほっ」としたときに「ズキッ」と来たりするんですね。仕事や学校から帰ってきた夕方とか、酸欠状態がちょっと長時間続いた後に「酸素送らなきゃ」と血がどンドン流れているから、ズキンズキンとするんです。それは、脳のためにはちゃんと酸素を送ってもらわないといけないから、「ゆっくりしてね、体を休めてよ」という体からのメッセージなんです。だから、生徒たちにも、頭痛がするのは致し方ないとして、その時にはお風呂に入る、そしてその後ゆっくりと、普段より1時間早く寝る、そういう風にして自分で調節することを身につけないと、と。緊張症の性格や、ついカッとなる性格も、長年の間に調節しながら、頭痛がしないような心と体を作っていく必要がある、と、中1の子たちに教えています。理科の授業で何を教えているんだという感じですけどもね（笑）。

頭痛の原因には、水分と鉄分不足というのもあるそうですから、皆さんもぜひ頭痛がしたときには「いりこ」。嚙んだら喉が乾きましたよね。ぜひ、水分とってください。唾液が出るということは、脳に、頭の方に血液が上がってきているということなんです。唾液は血液から出てきてますから。だからじわっと唾液が出るということは、脳の周辺まで血液が上がってきてますし、その時に水分をとると、より血流がよくなってきます。

そして、肩甲骨ですね。皆さんもちょっと回してみてください。今の子どもたち、スマホで肩が凝ってるんですよ。肩甲骨を回す。いりこをかじって、お茶を飲んで、肩甲骨を回して、そして温泉にでも行って、ちょっと早く寝るということをすれば大抵の病気にはならないと思うんですね。

だから、普段から自分なりに体のケアをする方法というのを持っておくのが、おすすめです。

お腹を温めるには、お風呂もいいんですけど、寝るときの「ぬかカイロ」。これを今、すぐおすすめしています。

低体温の子どもたちは、「睡眠の導入」と「睡眠の質」が悪いんです。うまく眠りが来ない。60～70代になって筋肉が衰えてきた人たちは35度台の低体温になりますが、その方たちと同じ現象が起こります。寝るとき、赤ちゃんは汗をかいて（冷ましながら）寝ますよね。ところが、低体温の人には体温が上がる時がないのでそうならないんです。その時におすすめなのが、この「ぬかカイロ」です。簡単なんです。お米に塩を入れて、ぬかをたっぷり入れて、袋の中でざぶざぶと混ぜて、袋の中に入れて、レンジで3分チンします。ぬかは、無農薬のものがおすすめです。ぬかの匂いがしますが、それもまた体にいいんです。ゆうき生協の方は、無農薬のものがばっちり手に入ると思うので、ぜひそういう米を手に入れてください。米も精米している必要はありません。玄米でもいいんです。

大体30cm×40cmくらいのサイズがあると内臓がすっぽり隠れるので、がん患者で愛用されている方多いですね。夏場にも愛用されているのは、ご病気の方や眠りの質がよくない方が多いですけど、健康な人は冬になってから作られたらいいです。

電磁波のお勉強をなさっていると、たぶんレンジが嫌いな人も多いんじゃないですか？うちの母も「ぬかカイロ温めるときだけ電子レンジを使っている」とか言っていますけどね（笑）。電子レンジでチンしたら、ほっかほかになって何回でも使えるんです。レンジで3分、600Wがいいですね。800Wじゃちょっと強すぎますけど...でも適当でいいです、お好みの温度で。これをお腹の上に乗せて寝るんです。そうすると、じわーっと冷めながら眠気が来ます。

低体温の高齢の方は、よく冬場は肌が痒くなるとおっしゃいますね。温度刺激の方が痒みより優先するので、ア

トピーや皮膚の炎症があって、痒くて寝られないような人にもおすすめなんです。「お腹が熱いな」と思っているうちは痒みを感じないんですね。そして、「すーっ」と自然に冷めていって、朝になる頃は体温と同じになっています。それがとってもいいことなんです。電気毛布で寝たら、朝まで心臓がバクバクしてすごく疲れた、こたつで寝たらすごく疲れたという経験がある方もいらっしゃると思いますが、人間にとっては「冷めながら寝る」というのが、とても大切なんです。その調節が自力でうまくできない人は、ぬかカイロでお腹を温めて寝る。カイロじゃだめなんです、ずっと熱いから。ぬかカイロは本体が発熱してないから、だんだん冷めていくんですよ。それがいいところなんです。

ということで、こういう便利グッズも使いながら、とにかく薬に頼らない習慣をつけてほしいということをお願ひしたいです。子どもは「ぬかカイロ」さえあれば、大抵のことはOKです。お腹痛いといったら「ぬかカイロ」、生理痛にも「ぬかカイロ」、風邪ひいたと言ったら「ぬかカイロのせて早く寝なさい」で、あとはもう、お母さんが「なでなで」しておけばOKだと思うんですね。

そして、ここで少しうちのNPOの紹介をさせていただきます。こういう学校現場の問題を感じる中で、とてもいい解決策だと思っているのが、この「生ごみリサイクル元気野菜づくり」という体験活動なんです。子どもたちに自然のしくみ、命のしくみを教える上で、こういう原体験がある子とない子とでは、理解の仕方が違うと思うんですね。すべての生き物は土に還るんだということ、土の中には菌がいるんだということ。

生ごみを混ぜてシートをかぶせて、2週間もしたら白カビが一面に出て来て、ほかほかになって発酵するんですね。そして、2週間もしたら茶色くなっているんですけど、臭いがちょっとあるかなというくらいの時に、一度空気を送ってあげます。この頃には犬や猫やカラスは来なくなってきましたから、シートを外して、乾きすぎている場合は水をかけたり雨に打たせたりして、またワラや草をかぶせた状態にして、4週間以上は置いておくんです。冬は2か月近くですね。そうすると、フッカフカの土ができあがって、そこに種をまいたら、自然の力だけで、薬なんか何もいらなくて、元気な野菜が育つんです。この世界をまず子どもたちに体験してもらっています。

ここから学ぶこととしては、まず白カビ菌ちゃん、麹菌ってすごいなということで、今日は五分つき玄米の麹菌を持ってきたんですけども、このふわふわの白カビ菌ちゃんを、ぜひ回して見てください。土にもふわふわの白カビ菌ちゃんが出てくるんですけども、この麹菌ってすごく強い菌なんです。味噌とか醤油も全部この白カビ菌ちゃんで作られているわけです。こんなにジメジメした日本では、この強い菌ちゃんと結びついておくことが必要なんだということが、自然界を見ててもわかりますね。この麹菌より強いのが納豆菌です。麹屋さんは、仕込みをしてから4日間くらいが一番麹菌が元気な時なので、その間4日間は納豆を一切食べないそうです。食べてちょっとでも手についた状態で麹を混ぜると、麹菌が納豆菌に負けるんですね。だから、麹菌は、できたら毎日くらい食べてほしい。納豆菌はとても強いので、週に1回くらい時々送ってあげる。別に毎日でもいいですよ？でも、週に一回くらいでも定期的に送ってやると、とても強い菌なので他の菌がわきにくくしてくれる。発酵系に持って行ってくれるんですね。というわけで、そんな菌の世界も、こうやって生ごみをリサイクルしていると教えられます。

さらに、高学年になったら今度は味噌づくりをやっています。今、五分つき玄米で作った塩麹を回して見ていただいてますが、ちょっと茶色いんです。この茶色いミネラルが、実はとっても大切なんです。今、ミネラル不足の現代の方がとても多いです。皮を食べないから。野菜も皮を食べないし、種も食べない、玄米雑穀も食べることないし、全部白米、そして真っ白い小麦粉、精白されているものばかりだと、どうしてもビタミンB群が減ってくると言われています。ビタミンB群をとっていただくために、皮を食べるといって、今のような五分つき

玄米の麴で塩麴を作っていたりすることもやっています。

そして、こちらの味噌ですね、子どもたちと一緒に、30分あったら練れるんです。袋の中に麴屋さんに炊いてもらった大豆が入っています。そして米麴、麦麴、塩と混ぜて、袋の中でもむだけなんです。これだけ簡単な状態にしていると、今、年間2000セット、若い人たちが結構味噌づくりに来るようになってきました。一番難しいのが大豆を炊くところなんですけど、そこを全部大型の圧力釜でやってもらっているわけです。だって、つぶすだけでしょ？すごく簡単。でも「自分が作った！」という気持ちになれるんですね。本当にあれは、混ぜ方でも変わるし、酵素ジュースも味噌もそうなんですけど、麴を素手で混ぜた時に、その人の常在菌も入る。先ほどヨモギにも常在菌がいると言いましたけど、皆さんの手にもいるんですよ。この常在菌でまた味がちょっと変わるとも言われていますし、家に持って帰って、その家の温度湿度もそれぞれ違ってきますから、そこで生き抜くのに必要な酵素を生み出してくれる。そんな手前味噌な味噌ができるんです。なので、今とても人気です。ぜひ、愛媛でも、地元の麴屋さんとタイアップしたりして、たぶん生協さんでセットがありますよね、それで自分の家で仕込んで発酵させる手前味噌をされると、菌が体に合った酵素を作ってくれますから、自分のうちのが一番おいしいと感じるはずですね。ぜひ作ってみてください。私たちもそういう活動に力を入れているところです。

もうひとつNPOの方で力を入れているのが、食改善プログラムというものです。皆さんの手元の資料に1番から10番までの「食改善の提案」というのがあると思うんですが、それを、たとえばこちらの赤坂小学校さん、6年目になりますが、ここでは4年生が実施されてます。たった4週間でいいので、小学校でひとつの学年が毎年するようになれば、この食改善の内容が地域にかなり定着していきます。低体温だった子どもたちが、たった4週間で改善してくるんです。「食べ物で体が変わる」ということを実感してくれるんですね。それってなかなかすごいことです。今日これだけいろんな話をして「今日からがんばろう！」と思っても、味噌汁を3日がんばったら4日目からは元どおりになったりするんです、大人でも。ましてや子どもは、4週間継続するのは難しいんですが、それを公民館の主事さんたちが毎日コメントを書きながら、一口30回嚙むとか、食事の前2時間はおやつをちょっとがまんしてお腹をすかせて食べるとか、そういうことを4週間だけ継続しよう、喉が渴いたときは水かお茶にして、ジュースは味わってちょっとずつ飲むとか、そういう、当たり前なことなんだけど難しいこと、子どもたちがついついジュースを一気に飲んでしまったり、食事前にお腹がすいてお菓子をばくばく食べちゃったりするのを、何とかメッセージを出しながら防いでもらう。そして出汁をちゃんととった食生活をしてもらおうと、体温が36度台ぎりぎりだった子たちが36度5分に上がってきて、代謝が上がってくるんですね。そういうことを、ここ10年で50校以上の学校で実施してきて、「やれば変わる」というのを実感しているんです。食事は、ほぼ確実にちょっと変えると必ず結果が出るんですね。やらないと結果は出ないですけど、やれば確実に結果が出てくるのが「食」なんだと痛感しています。うんちの回数も、10日間で4回、3回しか出てなかった子たちが、後半の10日間では8回、毎日もしくは2日に1回くらいはうんちが出るようになってるとというのが、このグラフからもわかると思うんですが、そうやって結果が出ています。

この10年いろいろ取り組んでもらって、取り組めば低体温も治るし便秘の子たちも2日に一度はうんちが出るような腸の状態になるということがわかってきたんです。

先日はNHKさんがとりあげてくださいました。ちょうど私たちも長年つきあいのある保育園さんで、生ごみリサイクルでまず菌を触る、これも免疫力を上げるんですよ。汚いものとか菌をさわると免疫が働くんですね。でも感染してはいけないということになると、体温が36度以上ないと菌とは共存できないんです。だから、無菌の世界に住んでいると、発熱する必要がないから体が節約モードに入ってしまうんですね。だから、菌まみれのような子たちと泥んこ遊びさせておくと、それだけでも菌と共存しようとして熱が上がりやすくなる。さらに「食」ですね。給食にもこだわって。そういう自然体験と食の取り組みをし始めてから、園児一人あたりの年間の病気

欠席率が激減しているんです。これは、我が家の4人の息子たちにも感じます。毎年インフルエンザとか流行ると罹るんですよ、子どもだから。子どものうちに大体10回くらいは風邪をひくと思います。だけど、一晩ばつと熱が出たら、翌日にはけろっと治るんです。その治り方が違うんですね。薬を飲ませることはないです。大体3日もしたらどんなにひどい風邪でも治るはずなんですね。一晩で熱がおさまるか、二晩か三晩か、それは人によって違いますけど、だんだんと丈夫になるほどその期間が短くなっていくんです。自分で発熱しながら鍛えていくことによって、次の日元気になっている。うちなんかもインフルエンザが流行った時に、翌日けろっと治ってしまったので病院に連れて行ったんですけど、検査では陽性反応は出なかったんです。だけど双子が相次いで38度の熱を出したので、明らかにインフルエンザですよ、ということで自主的に休ませました。「中尾君のせいで広がった」とか言われたらいやですからね(笑)。だけど元気でした。そんな風に、ウイルスとのつきあいもとっても楽になるということ。これを私たちは長年経験してきています。

こちらの保育園の給食はこんな感じですね(写真)。出汁をちゃんととって、皮ごとの料理、そして旬の無農薬のお野菜を使って、雑穀の五分づき米ですね。手作りの発酵食品のたくあん。皆様のお手元の10項目の中に詳しいことが書いてあります。この10項目の中の、3つ以上を実行してということで私たちは取り組んできたんです。

先日、NHKさんで紹介されたのが、香川県の仁尾小学校での取り組みです。今からちょっと配りますけど、これは「あご」というトビウオと、いりこ昆布、しいたけなんか全部粉末になっているものです。これを一さじ鍋に入れて沸かすだけで出汁が出ます。また、野菜炒めやおひたしなんかちょっとかけるだけでOKなんですね。NHKの「あさいち」の番組の中では「元気だし」ということで紹介されました。この仁尾小学校の取り組みでは、全員の給食に毎日このだしの粉を1gずつ入れてくださったんです。そうすると、それだけで欠席率が激減して、低体温の子たちが改善を見せたんです。これはちょっと私たちもびっくりしました。もちろん食育もやっただけですけど、一番効果的だったのが「ミネラルをちゃんと届ける」ということだったんだなということに気づかされたんです。ただ、じゃあ粉だけ食べさせればいいのかというと、それだけでは解決しないんです。噛まないとだめなんですけど、大人が粉末にしちゃったんです。本当は、本人が「噛む」という習慣をつけておかないと、この給食が終わったとたんにもた元どおりです。だから、改善する方法はわかったんです。ただし、その生活をずっと生涯自分で続けられるためには、自分で出汁をとることや、ちゃんと噛むこと、ミネラルをとる大切さなどを知識で教えておかないと、これは続かないなということは実感しました。

給食の野菜炒めにもかけてくださっているんですね。うちにはボランティアスタッフがたくさんいるんですけど、皆さん70代とかなんです。骨粗しょう症の心配な年齢なんですけど、いつもお昼のお弁当の時間にこの粉を一さじ「かぷっ」と食べてます。こちょこちょと噛みながらお茶で飲んでるんです。自分でうまく噛めなくても、いりこみたいに噛んでいるとあごが痛いとか歯に詰まるとかおっしやってた方も、ちゃんとそうやってミネラルを摂れば、かなり骨粗しょう症の予防にもなる。皆さん骨密度がばっちりです、定期検診の時に喜んでいました。今の人たちが、いかにミネラルが不足しているかということを感じさせられた話題でした。

皆さんもお出汁はちゃんととっていらっしゃると思いますが、こうやってたまにはこうやってお家で粉末にしてかけちゃうというのでもいいと思いますね。また、ミネラルを摂る上では、鰹節よりもいりこを使っていた方がいいんです。1日1回くらいはいりこの出汁を使っていた方がいい。鰹節というのは、もちろんいろいろミネラルも鉄分も入っているんですけど、いりこの強いところは目玉も骨も丸ごとの体が全部入っているということ、これが子どもには最適なんです。特に粉末にしてそれを全部食べるというのが、カルシウムの供給にもとてもいいんですね。食事のバランスが悪い今の世代の子どもたちにも、そのいい粉を食べさせるだけでかなりのミネラルが供給できるということがわかりました。

さっきのいりこ、皆さん 100 回噛まれました？喉乾いたんじゃないですか？でも結構おいしかったですよ？生臭くないですよ。生臭くないのは、酸化してないからです。いりこは冷凍保存をおすすめします。よく、スーパーさんでも常温で置いてありますが、黄色く変色してしまっ。愛媛は瀬戸内海でいりこのいいのが獲れますよね。今日も食べてきました、ぱりぱりせんべい。朝ごはんにして食べてきました。すごくおいしかったです。ぜひ、地元のいりこを丸ごと食べる。粉末を食べるのもいいですね。臭いのは、酸化した油が臭くなっているの、最近では水出しがいいと NHK でも言っていましたね。グラグラ煮ると酸化した脂が溶け出してくるので、前の日から水に浸して、イノシン酸がずっと流れて溶け出していきますよ、と。酸化油はなかなか溶け出してこないから、後は佃煮して、いりこは別の料理で食べちゃう。出汁には水出しがいいんですよ、と言うことが紹介されていましたね。ということで、いりこの話もちょっとさせてもらいました。

さて、今日はちょっと NHK の回し者みたいになっていますが（笑）、うちの NPO を最近よく取り上げてくださるので、よく観るんですけど、3 月の放送のアレルギーの特集番組を観た方いらっしゃいます？これ、とても興味深かったのでもっと紹介しますね。

現在、アレルギーのことについて、ここ 20 年くらいの研究で少し今までのアレルギーとは違ったことが言われ始めました。というのは、たとえばアーミッシュという現代の文明を拒絶している民族に、ほとんどアレルギーがない。この民族は、いまだに家畜を飼って、動物のふんとか、菌だらけの生活をして、電子レンジなどの現代の文明の道具をあまり使わずに昔ながらの料理方法で食事をしている、そういう民族なんです。戦前の日本みたいな生活をいまだにやっているところでは、アレルギーがない。昔の日本もアレルギーはなかった。そして、今の現代社会の、都会で暮らす人ほどアレルギーが多いということがわかってきているんですけど、ちょうどこのアレルギーの上昇というのが 1960 年代、ちょうど私が生まれた時代ですね。そして 80 年代、バブルという時代です。その頃私たちは学生ですけど、コンビニができました。セブンイレブン、24 時間あいててすごいね、でも食べ物買うのは気持ち悪いねって言ってたら、今はもうコンビニで食べ物買うのが当たり前みたいになっていますね。

便利で快適がどんどん進むにつれて、このアレルギーがうなぎのぼり、世界各国で同じことが起こってきています。そして今までは、完全にアレルギーになりそうな食べ物を避ける「除去食」というのが、日本では一般的だったんです。卵アレルギーの人は一切卵を食べない、徹底的に除去すると。そうすると、5 歳の時点でよりひどいアレルギーになっているということが、アメリカや日本、世界の 20 年のデータの蓄積を調べて、徹底的に避け続けるとアレルギーはひどくなるということがわかってきたんですね。アレルギーはあるけれども、たとえば有精卵の自然に飼われている鳥の卵だったら、消化がよい、菌ちゃんも食いつきやすいから、「有精卵の自然な卵だったら週に 1 回くらい食べてもアレルギーが出ないんですよ」という声は、長崎の方でもよく聞きます。卵が悪いというよりも、消化しにくいその卵に問題があるんじゃないかということ。あと、料理方法にもよります。生卵の自身はもっとも消化しにくいと言われていたんですけど、ちょっと半熟にすると消化しやすい。調理方法、あとは卵のたんぱく質の質がどうなのか、どういうエサで育てているのか、そういうことも実は関係してきていて、そういう消化しやすいものを時々ちょっとずつ食べさせていくことによって、アレルギーを防いでくれる T レグ細胞という免疫細胞ができていくということがわかってきたんです。この T レグ細胞は、花粉や卵などの、反応しなくていいものには反応させないという、免疫を制御してくれる大事な働きをする細胞なんですけど、これができあがるのが 3 歳くらいまでなんです。3 歳までの間に、赤ちゃんはあらゆるものをなめます。そこに季節で飛んでくる花粉も、お母さんたちが食べている物も、あらゆるものをだらだらなめている。そのときに、身の回りのものに関しては、全部「これは今から接していくもの」というプログラムをざーっと 3 歳までの間につくっていくんですね。だから 3 歳までには、いっぱい汚い思いも泥んこ遊びもした方がいい。家畜を飼っているところで動物と一緒に遊んでいる子たちは、常にたくさんの T レグ細胞のプログラムができるんです。だから、3 歳まできれいな環境で育ててしまうと、その細胞がうまくできない。花粉症も、菜の花なんか食べたことがな

い、山になんて遊びに行ったこともないという子たちが、ものすごくアレルギー体質なんです。今年はどうとう植物を触ることもできなくて、手袋をする生徒も出てきましたからね。本当に、年々深刻になっていると思います。この状況を見ても、実は、自然な体験というのが子どもたちにとって大事なんだということです。

夏にアメリカからの留学生を引き受けるんですけど、ピーナッツのアナフィラキシーショックは呼吸困難を起こすので、ナッツ類は一切だめだということで、エピペンという注射を持ってくるんです。発作を起こしたら自分でぶすっと刺すんですって。ホストの人も刺せるように練習しておいてくださいと渡されたんですけど、もう恐怖です。アメリカではピーナッツアレルギーが多いんですけども、これは、肌にピーナッツオイルを塗る習慣があったからなんです。この、皮膚からタンパク質が入ってくると、アレルギーになっちゃうんです。うちの次男坊が小学6年生のときにエビアレルギーになったんですが、釣りに行って、あせもがあるところにエビの汁がついて「かゆいかゆい」と言いながら一日釣りをしたんです。エビが大好きだった次男は、その2日後の給食のちゃんぽんの中のエビで、全身にじんましんが出たんですよ。皮膚から入るといのは、これは「異物が入る」と体が思ってしまうんですね。体は、皮膚から入ってくるタンパク質は、寄生虫のような外敵と判断して、抗体をつくっちゃうんです。次に入ってくる時には「ばっ」と攻撃してくるんですね。そういう仕組みなんです。ですから、肌荒れのある子は、皮膚からダニの粉が入ってくる、ホコリにもアレルギーができる、食べ物でも湿疹があるような子は、いろんな抗体ができていくことになっている。これが腸から入った場合には、さっきのTレグ細胞ができる。だから、お腹に消化のいい状態でタンパク質を入れていくということが、実はものすごく大事なんですよということが、今言われています。今は、スギ花粉の花粉症の人も舌下免疫療法といって、口の中に（花粉を）ちょっとだけ入れて、そしてTレグ細胞をつくるということをや、何年もかけてやるんです。3歳までだったらすぐできるのに、大人になってからこのTレグ細胞をつくらせようと思ったら何年もかかるんです。何度も医療機関に通って、すごく時間とお金をかけてやっとTレグ細胞ができていく。「腸から入れる」ということですね。今は、アレルギーも実は腸がカギだということがやっとわかってきたという時代なんですね。

もうひとつ、腸内フローラのお話をちょっとさせていただきます。今、腸内細菌が皆さんの健康状態を相当左右するんですよ、ということが言われています。この腸内細菌というのは、たとえば太った人の腸内細菌をネズミに移植して、痩せた人の腸内細菌を別のネズミに移植すると、これらのネズミに同じエサを与えても、同じエサなのに太った人の腸内細菌を移植したほうは太って、痩せた人の腸内細菌を移植した方は痩せるんです。体質を決めているのは腸内細菌だということがわかってきているんです。太りやすいとか血栓ができやすいとかアレルギーになりやすいとか、こういう体質も、皆さんのお腹の中の腸内細菌がどういうものかにかかなり影響されていて、遺伝子に匹敵するくらいと言われていています。今まで病気は遺伝子だと思われていたんですけど、その遺伝子に匹敵するくらい腸内細菌が決めている部分が大きいんですよということが、やっと近年わかってきて、医学の世界で腸内細菌が注目を集めているんです。

皆さんは日々、菌ちゃんが喜ぶどんなエサを入れていますか？防腐剤や保存料たっぷりの、菌ちゃんを殺すような物質ばかりを入れていたら、当然お腹の菌ちゃんは弱っていきます。菌ちゃんが大好きなのは食物繊維、そして野菜や納豆・大豆などの豆類。豆と野菜が菌ちゃんは大好きで、そういうものを日々ちゃんと食べているかどうかです。大豆を菌ちゃんが分解したら、シワを改善してくれる「エクオール」という成分まで出てくるから、味噌屋さんとか行くとご家族の皆さんがお肌がきれいなんです。お腹の調子のいい人というのは、お肌もきれい。それで大体判断できます。だから子どもさんでお腹の調子の悪い子は、カサカサのドライスキンからメッセージが始まってきます。カサカサしてるねという時は、まずお腹のケアをしてあげる必要があります。それを怠って表面からステロイドとかクリームを塗るばかりでは、お腹は弱いままなのに、皮膚だけ何とか修復してもいづれ必ずまた再発していくんです。結局はお腹なんだということ、アレルギーの改善はお腹なんです。

そしてこの菌ちゃんについては、日本人だったら共通して持っている菌ちゃんがあることや、お母さんのお腹の中から赤ちゃんが生まれてくるときに、大体7割以上の菌ちゃんをお母さんから受け継いでいるということもわかってきてるんですね。ですから、今の女子高生たちのあのお腹の弱さを見ていたら、日本の未来は大丈夫かな？という気持ちになってきます。赤ちゃんは無菌の状態で子宮の中にいるんですけど、産道を通して生まれてくるときに、7割、大体75%くらいと言われていたんですけども、お母さんから菌を受け取りながら生まれてくる。あとは、日常生活の中でいっぱいなめまわしながら、あらゆる菌を体にとりこんでいく。そうやって腸内細菌ができていっていきというわけです。この、粘膜の表面に黒い点々がありますが、これが腸内細菌です(写真)。さあ皆さん、じゃあ自分の腸内細菌はどうか？と考えると...ちょっと考えさせられますよね。

NHK の中でも紹介されていましたが、今、便の微生物移植が海外で始まっていると聞いたことがありますか？去年、慶応大学の附属病院で初めて日本でこの手術が試験的になされている。まだ保険適用ではないです。どういうものかという、潰瘍性大腸炎という難病、ちょっと悪いものを食べるとすぐに血便が出たりする治りにくい病気の患者さんの、腸の中を全部一回洗浄するんです。洗浄して抗生物質で全部菌を殺すんですね。一旦全部の菌ちゃんを殺してしまってから、健康な人のうんちを移植するんです。水で薄めてお尻から入れるんだそうです。そういう便移植をすると、3日で体質がガラッと変わるらしいんですね。ただ、畑をやっている人はわかると思うんですが、どんなにいい土でも、水はけの悪い土地に置いたら、1~2年もすれば元々の粘土質に戻ってしまうんです。ですから食生活とか生活習慣を変えないまま、いくら自分の今持っている菌を全部殺して人からもらったとしても、そうそううまくいくものではないんじゃないかな、と私は若干危惧しています。

おまけにですね、皆さんの腸内細菌は先祖代々受け継いできたものですよね。やっぱり、せっかく親から先祖から引き継いだ菌ちゃんを、そうやすやすと人のモノと変えるというのは、やりにくいです。去年便移植した人は、親戚のおじさんからもらっていましたが、環境があまりにも違うとどうなんでしょうね？外国の方の菌は、きっと全然種類も違うと思いますが。私のうんちだったらダンナにあげるよ、とか言える人はなかなかいないと思うんですね。「あげられる」という人いますか(笑)？でも、皆さんこうして生協のものを買われて日頃すごく気をつけられていると聞いているので、もし「いいうんち」をお持ちでしたら、将来高く売れるかもしれません(笑)。そんな時代が来るかもしれないと思うようなニュースでした。ただ本当に、そのくらい、うんちの中にどういう菌が含まれているかということが、健康を左右しているということがよくわかってきました。

さて、うちのNPOでも、さっきのような無農薬の野菜とか、無添加の調味料とか、そういう地元のものを集めています。これも全部地元のものなので、今日は少しだけ見本に持ってきました。それぞれの地元で、特に発酵食品なんか、丸大豆のチョーコー醤油という長崎のメーカーさんです。あと、酢も大事です。菌ちゃんが喜ぶような水分というのは、すごく大事なんです。どういう水分をお腹の中に入れていくかということですね。たとえば、これなんかは無農薬のお茶なんですけど、200円です。200円ですよ？安いんです。こっちは500円。別に、無農薬だからといってそんなに高いわけではない。必ずちゃんと地元にあると思うんですね。そういう生産者さんにつながる。この、長崎の北村製茶さんは無農薬茶で有名なところで、赤ちゃん用のピジョンと取引もありますが、先日中国からバイヤーが来て、「全部買わせてくれ」と言ったそうです。富裕層が何億も出すと言ってきたんですね。だけど「地元の人に売りたいから売れません」と断ってくださったそうなんですけど。高いお金を出してでも安全なものがほしいという中国の方たちも増えているんだと、今回のことで実感しました。ぜひ、毎日飲む水分は、できるだけ菌ちゃんが喜ぶ水分にしてください。

お酢は、300年の歴史のある大分の庄分酢さんという酢のメーカーさんに、てんさい糖を混ぜて作っていただいた酢が人気なんですけれども、今、酢の物が食卓に上がらなくなってきているんです。「味覚力」ということがちょっと問題になってきていますね。酸味をうまく認識できない小学生が2割、これは、酢の物がもう食卓に上ら

ないんですね。薄い塩味を感じるができない。ケチャップとかマヨネーズの濃い味付けに慣れてしまって、薄味が感じられない。あと「苦み」、ワラビとか苦いですよね。でもワラビ食べてないですから、苦みを感じるができない。味覚に問題のある子が、小学生で3割、高校生・大学生になるともう半数以上、そしてすごくジャンクフードを食べている。ジャンクフードの濃い味に慣れてしまって、調味料にミネラルがほとんどない。塩でも塩化ナトリウム99%の塩。塩も、たぶん生協さんには必ずカリウムとかマグネシウム、塩化カリウムが入っている自然海塩とか、いろんな岩塩とか売ってらっしゃると思うんですね。そういう塩を使うと発酵食品も美味しくなります。なぜかというと、菌ちゃんが喜ぶからです。菌ちゃんはミネラルが大好きなんですね。なので、調味料を変えろということが、お腹の発酵をよくすることにつながっていきます。まずは調味料と出汁、そして水分を意識すること。お茶とか出汁に自然なものを使えば、菌が喜ぶかと想像できますよね。まずそこがもっとも重要な健康の鍵だと思います。

そして、味覚は小学生ぐらいまでが最も発達する時期で、その後はなかなか伸びないと言われていています。3歳頃までが菌にとってはすごく大事だと言いましたが、味覚力を養うには小学生までがすごく大事ということですので、いかに幼児教育、小さい時の孫ちゃん育てが大事かということになりますよね。食文化は一代では無理です。お母さんだけの力では無理です。ですから、おじいちゃんおばあちゃんも地域も力を合わせて、3世代の責任でやっていかないとなかなか食文化が伝わっていかない。ただ、戦後にブツッと切れたんですね。日本が自信を失ってブツッと途切れて、おじいちゃんおばあちゃんたちがみんな遠慮してしまった。私たちのお腹の菌に合った食文化は、出汁と調味料なんです。そこをもう一度取り戻そうということが、今言われているところです。

今、若いお母さんたちが食卓でとても悩んでいると。子どもに食べさせたいと思っても、食でケンカになると。子どもたちは昔みたいに「それしかない」という状態だと...昔は自然なものしかなかったじゃないですか？木に登ってイチジクとったり、うちの子もこの間勝手によその家のピワを食べて、「それは泥棒よ！」と怒ったところですけども、昔はみんな道端にあるものは自分のものだからに思って食べていましたよね(笑)。おやつはそれくらいしかなかったので、お腹の菌ちゃんもきつといい状態だったと思うんです。ただ、今は食べ物があふれているんですよ。そして、冷凍食品などは子どもが好きなような味付けにしてあるんです。そうすると、自然なものを食べなくなってしまう。ましてや、大学生になって、バイトしてお金持って、自分が好きなもの買えるという状態になると...もう、親元にいた時はもっとまじな食生活をしてたのに、親から離れたとたんひどい食生活をしてる、そういう大学生が今増えてきている。味覚力がどうやら育っていないと言われていています。この味覚力が育つという大学生の女の子、全部ちゃんと味を感じることでできる女の子は、おばあちゃんの煮ものとかおばあちゃんの料理で育っていました。昔の和食の出汁の味というのをしっかり刷りこんでおくと、大学に行ってもそう間違わない。お店で選ぶ時もちゃんと選んでいる、そういう風に育てておかないと、味覚力が育っていないと薄い味を感じない。「野菜は苦手、味がしないから」と言って、お金がないからミンチだけ買って、肉だけ1kgで「ハンバーグ」を手作りして食べた、それでも平気という大学生が育ってしまっている。今は病気もしていないけど、この子はこの先おそらく病気をしますよね。そういうわけでぜひ、「味覚力」を育てていくというのも、食育の中でやっていかなければいけないことなんだなというのを感じさせられています。

私たちは今「ベジライフ」というショップで、まず味噌づくり、発酵食品、「みんなで大豆食べましょう、菌ちゃん食べましょう」という食育に一生懸命取り組んでいます。これが年間2000セット分実施できていますし、あと、「食育祭」というのを年に一度実行しています。佐世保は田舎なので、食育祭やるよとなったらいつも1000人を超えて集まってくださるんですね。たぶん、ここにいらっしゃるような方が1000人くらい来るんですね。あまり大きな食のイベントも少ないですから、そんな取り組みもしてきて、地域づくりということで表彰いただいたりしているんですが。その食育祭のときに、生産者さんに集まっていただくんです。たとえば昔ながらのお

酢のメーカーさん、玉ねぎを切って酢をかけるだけで美味しい酢玉ねぎになるんですよ。砂糖をどれくらい入れて煮詰めてという合わせ酢が、もう私たち世代には難しいんです。けど「てんさい糖だし」をかけるだけの状態というのは、ものすごく受けてます。今日は生協さんもしらっしゃいますが、「忙しい」、「おじいちゃんおばあちゃんと同居できない、教えてもらえない」、けど「子どもにいいもの食べさせたい」というお母さんたちはたくさんいるはずなので、「ちょっと便利ないいもの」というのを作ってあげると、かなりブレイクするんじゃないかなと思います。

そして、もう一回野菜のことに戻りますね。さっき、菌に触れば免疫力も上がるよと言ったんですが、この菌ちゃんの力を借りると、びっくりするくらい元気な野菜が育つんです。そのときに大事なのが「土ごと発酵」です。菌の数をものすごく増やす。どんなに痩せた土地でも、ぶわーっと菌の数を増やす。そして、そこにミネラルを入れて野菜を育ててやる。そうすると見事な野菜が育つんです。初めて育てるような、こんな狭い場所でも、有機物をいっぱい入れて、つまり菌のエサを入れることで、土ごとぶわーっと発酵する。これは農家ではできない方法なんですね。一面に生ごみ入れるんですから。そして一面に白カビをふかせて、「土ごと発酵」という技術なんですけど、これは菌の数が多いうのが強みなんです。だから、初めてやっても結構みごとに育つんです。

こういう野菜を、お店で買ってきた北海道産の人参と一緒にすりおろして、そして 20 分置いておくと、ここが黒ずんできていますよね。こちらの菌ちゃんの人参はきれいな色をして、2 週間たってもカビが生えてこないんです。こちらは、菌ちゃんには命を回す役目があるので、「あ、もう生きる力がないな、このバラバラになった人参の細胞はもう生きる力がないな」と思ったら食いついてきて、どんどん分解して早く土に返そうとしてくれるんです。けど、生きる力があって抗酸化力が強いと、なかなか腐らないんです。キュウリでも、たぶんこの生協さんの有機農産物も無農薬のものが主体だと聞いていますけれど、土づくりしないと無農薬はできないと思うんですね。土づくりして、ミネラルが豊富で、味が濃いと感じると思います。人参なんかは、匂いが強いなと感じると思います。生命力はそういう味の濃さと香りの強さに出ます。そういうキュウリは切り口に膜をつくるようにして、一か月置いているのに汁一滴出ずに、なんだか発酵しているんですね。でも、こちらのキュウリは化学肥料で水太りしてる。化学肥料を入れると水分ばかり吸うんですね。浸透圧の関係で水分といっしょにぐーんと入ってくるんです。そうすると、細胞のビタミンなどの栄養素や抗酸化物質をうまく作れないから細胞が弱いんです。今の子どもたちと一緒にですね。図体は大きくて、脂とかタンパク質とか栄養だけは多いけど、生命力ができてないという状態になるんです。細胞が弱いからすぐに感染症とか起こす、つまり菌が食いついてくるんです。表面から溶けるように腐っていく。

強い野菜は、まず皮の色が濃くて、抗酸化物質をたくさん持っていますから、皮から干からびるように、ぎゅーっと縮むように野菜が傷んでいくんですよ。生命力のない方は、ぬめるようにして、表面から腐っていくんです。その違いを皆さん冷蔵庫を見れば感じますよね、日々。「わっ、これすぐ腐ったわ」とかね、干からびるように腐っていく、干からび方が違いますよね。そのように、生き物というのは生命力が違う。これは「お育ち」が違うからです。こちらはいい土で育てて菌ちゃんにつながっている。子どもたちも、常にお腹にいい菌ちゃんを持って、ウイルスも自分の力で治すということを繰り返していると、強い生命力を作ることができるんです。見た目は一緒でも、新型インフルエンザの時に痛感しました。うちの学校は弱い生徒が多いんですね。女子校だし、大事に育てている子が多いので、もう冷暖房完備ですし、ほとんどスクールバスで登校してくるんです。夏はクーラーの中、校門まで来ますからね。バスを降りたら朝から 5 時までクーラーの中で補習まで生活していますから、ちょっとやっぱり弱くなるんですね。大事に大事に育てられているお嬢さんたちです。そういう状態だと、新型インフルの時にもたちまち校内で発生して、目に見えるように広がっていくんですよ。一人が罹ったらそのクラスでぶわーっと広がってくるんですね。大人は意外と強かったですよ。目の前の生徒が次々に罹っていても、「あ、ちょっとだるいな」くらいで抗体ができたんですね。だから大人は発病した人が少なかったですが、生徒

は弱かったです。

同時に大分の田舎の方でも発生した時に、発生の仕方が「ぼつ、ぼつ」だったんです。うちの高校では「ぶわっ」と広がったのに、「ぼつん、ぼつん」の広がり方。だからやっぱりこの「お育ち」が大事なんだなと。こういう体をつくっておけば、ウイルスや菌が来ても怖くないなと。MERS が来たって、10 人に 1 人しか亡くなっていませんから。全員が死ぬわけじゃないと思えば、自分を強くすることが大事。だって今から温暖化も進んだら、蚊も強くなって、デング熱とかいろんなウイルスを持ってきますよ？ だけど、みんながみんな死ぬわけじゃないと思えば、恐れおののいて殺虫剤ばかり撒くよりも、自分の体を強くしようと。マダニが怖い、蚊が怖いと言って家の中に閉じこもって殺菌殺菌とやっていると、自分の方が「あ、もうこれは生きる力ないな」と、菌ちゃんとウイルスがお掃除して土に返そうってやって来ますからね (笑)。だから菌ちゃんとは上手につきあっていこう、ということなんです。これをお願いしたいです。

これはナスとピーマンです (写真)。これも同じ苗なのに、土がいいとまず色が全然違う。マグネシウムが多いと、ミネラルが多いと色がきれいになるんですね。こちらは見るからに色が悪いですね。人間も、肌や爪の状態からまず健康状態がわかります。肌がカサカサしてるとか、爪や髪の毛の伸びが悪いのは、ミネラル不足ということなんです。そして、先端から病気が来ます。だから歯茎のトラブルや目の網膜症がありますね、そういう粘膜のトラブルが始まり出したら、それは内臓の状態もよくないですよということを意味しています。野菜もまさにそうですね。そして、そういう弱ったところで、老化ガスを出していますから、虫がぶわーっと集まってきます。匂を過ぎているか、土づくりがうまくできてなくて、こういうのを採って食べるとまずいんです。硝酸体窒素ができていて、食べるとエグい、苦い味がします。人間の体には悪くてエグいそういう野菜を、虫たちは大好きで、匂を過ぎて弱った野菜のところたくさん集まって、次々に食べて、最後は菌が分解して次の季節の野菜の肥料になっていく。そういう風なしくみになっていますから、ここに農薬かけて食べたいと思う人いますか？ 自然の世界で、もうこういう状態になっているものを、農薬かけてまで食べたいとは思わないと思います。

白菜もそうですね。冬は青々としてきれいだったんですよ。でも春になると明らかに色が薄くなっていますね。ミネラルが減って、トウが立って菜の花の方に全部吸い取られているんです。絶対にこっち (花) を食べたほうが体にいいって、見るからにわかります。そして、最後はこの葉っぱの緑、カルシウムとかマグネシウムが全部ナタネになるんです。種になっていく。その頃には色が薄くなって弱くなって、老化ガスを、エチレングスとか二酸化炭素を出すと、虫が寄って来てバリバリと食べてくれる。翌年には肥料になっていく。ちょうど、私自身が子育てしながら白菜の気分ですね (笑)。我が子は 180 cm くらいでっかくなっていますけど、親はもう息も絶え絶えですね (笑)。でも、まだ死ねないと思ってます。まだ元気な命、孫の顔を見るまでは死ねないなと。息子は今、福岡で四方をコンビニに囲まれて、デタラメな生活していますからね。今の時代はやっぱり油断ならないです。どんなに家でいい食べ物食べさせていても、一回はばーっと乱れるときもあると思います。でも、体がメッセージを出しているのを、ちゃんと聞き取れるように育てておくのが大事かなと思います。

よく、食に気がついてらっしゃる方は、家族とトラブルになったりするんですね。うちもそうなんですけれども、次男坊はエビのアレルギーに出会ったので食の大切さをすごく理解して、弟たち 3 人はすごく食を大事にしてくれるんですけど、長男は... なまじっか健康だと難しいですね。ただ、大学生のときに 1 ヶ月「すき屋」でバイトしたんですよ。すき屋のバイトは、夜は食べ放題なんだそうです。山盛りになんでも食べさせてもらえるんですね。そして朝は食べずに行く。そんなことをしてたら、手に湿疹が出てきて、感染症が起こってきたんですね。食に関しては、そうやって自分で痛い目を見て気づいていく、そういうのを待つしかないですね。「食」は生き方そのものですから。ただ、ヒントだけは常に出し続けておく必要があると思うんです。本人が気づいたとき、もしかしたらガンになって初めて気がつく人もいるかもしれない、湿疹が出たくらいで気づいてくれる人もいるか

もしないけれど、けして強要してはいけない。必ず反動が来ますから。強要すると反動が来ます。一番思うのは、人間は、それぞれの命を大切にすることなんですけど、自分にとっては「これが正解だ」と思っても、その人にとってはそうではないこともある。今、皆さんは食のことに気がついてすごく熱心に取り組んでくださっていると思うんですけども、だけどそれをご主人や息子さんに強要しようとしたら...進路の時を思い出してほしいんです。「この大学はいい大学だからここに行け」と親が決めたら、絶対に子どもは別の大学に行きますよね。人間、決められた道は歩きたくない。自分の人生だから。だから上手に、気がつくような情報を上手に届けていってあげる必要があるなと思っています。だから学校でも、食生活改善は4週間だけなんです。4週間だけ、だまされたと思ってジュースをちょっとがまんしてみて、4週間だけでいいから、その後は自分の人生だから、もう暴飲暴食して病気になろうが、ガンになろうが、そのとき気づいてくれたらいいよ、ということで。自分の人生だから、ということですね。ということで食改善を進めているというわけです。

今日、皆さんにお伝えしておきたかったのは、今の学校の現状ということで、まず低体温のことをお話させてもらいました。ぜひ、今日おうちに帰ったら、まずはご自分の体温をチェックしてください。36度台をキープできているかどうかですね。できれば36度5分くらいあると白血球が元気に働くことができます。でも35度5分以下になると、白血球がうまく働けないので、こういう状態の方は腹巻をしてください。お腹を冷やさないように。皆さん大体されますよね、筋肉が落ちてきた頃には。60代、70代になると筋肉が落ちてきて、どうしても筋肉が少なくなると熱をうまく生み出せないから、冷たいものを食べたらすぐにお腹を壊したりするようになる。なので、あったかいお茶が好き、温泉が好き、そして夜更かしもしなくなりますね。食べ物も、胃もたれするからあまりギトギトしたお肉系のものは食べたくなくなりますね。そうやってちゃんと体の声を聴いておくことができれば、35度台でもちゃんと健康に生きていくことができます。

ただし、気をつけていただきたいのは、小さな子どもたちの35度台はよくないということです。高齢者の方の35度台は昔からある。そのかわりちゃんと養生なさって生活をしていれば長生きしています。ですが今、子どもの平均体温が年々下がってきています。そして、今でも昔の子どもと同じで体温が高い子と、35度5分以下の子と、この差が激しく開いてきていると言われていています。私たちも学校現場で見ますが、早退願に35度1分と書いてあるんですよ、体温が。年に2、3回は34度7分も見かけます。34度台ですよ？びっくりしませんか？33度切ったら人間死にます。雪山や海で遭難して、体温が33度切ったら意識がもうろうとして死にますけど...34度台って!?!ってびっくりするんです。

8年ほど前に佐世保で「はしか」が大流行して、小学校で10月に毎日体温チェックがありました。35度2分、35度3分、34度5分、毎日が35度台で、34度台の時が日によってあるという子どもたちが、現実にいるんですよ。これは小学5年生ですけど。だから高校現場で34度ってびっくりすると言ったら、「いつも35度台なんです、もう37度になったら高熱です」なんて、生徒がそんな風に言っているんです。でも、人間の体というのは37度の常夏の温度をキープしておかないと。これは菌ちゃんのため、お腹の菌ちゃんのために37度台をキープしなければいけない。筋肉がなくて脇の下が35度台の筋肉の落ちた方も、腹巻をしてでもお腹の中は37度をキープしてあげないと、菌ちゃんのためによくないってことですね。

体温の次にチェックしていただきたいのが「うんち」ですね。今日からちょっとうんちが2日にいっぺん出てるかな？ということをチェックしてみてください。この「2日にいっぺん」出れば安心なんですけど、中学生の女の子になると「3、4日にいっぺん」というのが3人にひとりくらい出てくるんです。男の子はよくうんち出てるんですけどね。「先生、毎日うんち出るんですか？すごっ！」とか言われるんですよ。「3、4日にいっぺんって普通だよ、友達もみんなそうだよ？」みたいに言われるんですね。「うんち、そんなに出なくても困らない」とか

言うから、でも今は確かに困ってないかもしれないけど、40 過ぎて、仕事も忙しい、子育ても悩まされる、くそとかバカとか言われる (笑)。中学生が「親にくそばばあって言う」って言うんですよ。大丈夫ですかね? 「くそばばあって言ったことある人」って聞いたら 3 分の 1 くらい手を挙げて、「みんな、そんなにかわいい顔して親にくそばばあとか言うの?」ってショックでしたけど。30 代 40 代のお母さんたちは悩まされていると思います。今の女の子たちの口の悪さにちょっとびっくりしますから。とにかく 40 代というのは子育ての悩み、そして介護も始まる、仕事も責任が出てくる、いろんな免疫下げる要素がたくさん出て来て、おまけに厄年過ぎて免疫下がってきます。そういう時にガンを発症していく。2 人に 1 人が今ガンになっているという時代になっていますけど、若い時からこの方も、ガンができる場所は人それぞれ違うんだけど、若い時から「消化の状態がよくない」というメッセージが体に出ていますよね。(写真) そして、腸の先生が、この新谷先生がおっしゃっていましたが、ガンを発症した人の多くが、腸がこれほど乱れていますよと。そして、70 代でとても健康状態がいい人の腸の中です。毛細血管に色のいい血が流れていますよね。そして粘膜の状態もいい。ぷるんぷるんとうんちが出る、そういう人はこんなにきれいな腸をしています。そしてこれはガンの人たち、発症する前に 2 か月以上消化の悪い状態を継続している可能性がある。大体 2 か月以上やると、なんらかの体の病気が出てきます。それを長年やっちゃうと、ガンとかに出会ってしまいますよということですね。

さあ、皆さんのお腹の状態がどうかということですが、お腹の左側を「のの字」に刺激してやってください。もし出が悪い人も、夜寝る時にこうして「のの字」に少し刺激してやると、出やすくなると言われていました。子どもさんもそうですね。ちょっとのの字にもんであげるといいよと言われていました。便通というのは、実はお腹の菌ちゃんが 3 分の 1 は出て来ていますから。この菌ちゃんをいかにいい状態にしていくかということが健康のカギだというわけです。

10 項目をざざざとチェックさせていただこうと思うんですが、菌ちゃんを喜ばせるのは、今までの話に出てきたように、日本人が今どんどん消費量が減っていると言われていて、イモとマメと野菜を食べようということですね。あと、本物の発酵食品を食べるということ。今、市販の味噌はほとんど熱処理されたものしかないですね。たぶんこちら (ゆうき生協) も生きた味噌を販売されていると思います。そういう、できるだけ地元で発酵された、袋が膨らむような生きた味噌、本物の味噌を食べる必要があります。

そして、「菌ちゃんは友達なんだ」ということをもう一度認識するということ。これからは夏が来ますけど、もう 17 年前になりますか、O-157 が大阪とか岡山とかで大騒ぎになりました。カイワレ大根かな? とか、いろいろ言われましたが結局わからずじまいです。その時に東京医大の先生方が調査しました。この O-157 の感染が集団発生した小学校で、同じ給食で発症して 1 割の子が重症だったと。この子たちは、超清潔志向に育てられた子どもたちだった。だけど、同じ給食を食べても平気だった子たちが 3 割いて、この子たちは泥んこ遊びなどをよくする、清潔志向とは無縁の生徒たちだったと書いてあるんですね。あと、もっと細かいアンケート調査があって、週に 1 回以上納豆や味噌汁などの発酵食品を食べている子もここに集中していたという報告もあります。1 日 1 時間以上の外遊びをしていたと答えた子も集中してたと。とにかく、自然界は菌だらけですから、そうやって菌にまみれるということがすごく大事だということです。

そして、今は O-157 なんかも、都会に集中して発生しています。戦略的にでも、子どもたちには、できるだけ小さいうちに泥んこ遊びをさせる、家畜を見学に行き触らせる、そういうことも大事なんだなと思います。土づくりなんかも、泥のついた野菜を収穫させたりしてもう戦略的に「菌に触れさせる」ということが、実はすごく大事です。菌の専門家の人が言っていましたよ、「食中毒が怖いと言って、皆さん普通の人は腐って臭いものを食べれば食中毒になると思ってらっしゃるようですけど、お母さんの弁当で食中毒は発生しません」と。なぜなら「お母さんの弁当は菌だらけです」と (笑)。お母さんの手もまな板も、もう菌だらけなんです。お母さんが手握ったおにぎりは、翌日ちゃんと腐るんです。でも、そういういろんな菌がいるから、食中毒菌がぶわっと増え

ることができない。集団食中毒が発生しているのは、だいたい消毒殺菌が徹底しているところで、ウェルシュ菌などの強い菌がぼろっと落ちたら「ぼっ」と増えるんです。ノロウイルスもそうでしたけれども、もう無菌の、焼きたてのパンをちょっとさわっただけで、手袋についていた菌が出ましたね。無菌のところに菌がつくというのが一番リスクが出てくるということなんです。だから、きれいな環境ほど食中毒が出るんです、と言われてました。

ぜひ、今日イメージして帰っていただきたいのは、これからは除菌殺菌じゃなくて「菌を取り込め」という時代なんだと。家の中でぬか床を混ぜる、味噌を混ぜたら「おかあさん、部屋中味噌の臭いがくさい！」と子どもに言われるのがいいんですよ。部屋中に麹菌が舞ってるよという状態がいいんです。ファブリーズで常に菌を殺せ殺せとやってるよりも、カビキラーで殺した後にはいい菌をシュッシュと撒いておくくらいがいいんですね。面白いのはですね、麹菌の種菌をつくる業者さんの話で、蒸した米は放置しておくといろんな菌が入るんですけど、その米に椿の灰を撒くと、麹菌だけがふわっと出てくるそうです。自然界ってよくできてるなと思いました。麹菌というのはアルカリ性に強いんですね。私たち人間は猿と違って、炎を使えるようになった。そうすると必ず炭が出る、そういう炭が庭にあると、そこで麹菌が増えるようになっている。さらに、納豆菌は藁に棲んでいます。稲わらに住んでいる。だから野菜を育てる時も、藁を表面に敷いておくのと病気になりにくいんです。日本の文化ってよくできてるなあと思う。だから、麹菌ちゃんと納豆菌ちゃんと上手につきあいながら、今の「マダニが怖い」「MERS が怖い」と言っているこんな世の中でも、自分を強くすること。自分を強くすれば、別に菌やウイルスがいてもいいじゃない、そこそこ清潔にしとけばいいじゃないと、そういう感覚が戻ってくるんじゃないかと思います。

菌は人間が繁栄するよりずっと前から地球上にいる生き物ですから、常に進化しています。菌を敵にすればするほど、人間が殺菌剤を撒けば撒くほど、菌は強くなるんですよ。自分ちの庭先に除草剤を撒くのなんて本当にやめてほしいと思いますね。今、すごく撒いてますよね、びっくりします。道を歩いていると庭先に撒いてますよね。そこはちっちゃい子が歩いて石に触るだろうにと思うような場所にも撒いていますからね。ぞっとするんですけど。菌や雑草を敵視しない。おまけに雑草は肥料になりますから。抜いて積み重ねて置いたら、そこが菌の住処になって、いい土になっていくんですよ。だから、うちでも庭で「うわ〜、いい肥料だ」と思いながら草を抜いています。あれ、「こんちくしょう」と思いながら抜いたら体に悪いですから、絶対（笑）。

では、時間が来てしまうので、10項目をざっと見てもらっていいですか？まず1番のところが「ご飯と味噌汁」ですね。今、パン食の子が多いんですけども、できれば味噌汁を飲んでほしいなと思っています。そして種には非常にミネラルが豊富です。消化がとてもいいので、朝をご飯と味噌汁にただけでもお腹の調子がよくなったという子が多いです。これはぜひチャレンジしてほしいです。パンの人にも味噌汁ですね。

2番、「旬の野菜」ですね。これ、1年中元気な野菜はありませんから。たとえば、冬はナトリウムが多い。寒くなればなるほど人参の味は濃くなって、ナトリウム濃度が高くなって、それを食べると体内のナトリウム濃度も高くなって、熱を逃がしにくくしてくれます。逆に、夏野菜の方はカリウムが多いです。バナナなんかダントツに多いんですけど、暑い地域のもはカリウムが多くて代謝を上げてくれます。おしっことか汗が出やすくなりますから、旬のもので、自分と同じ気候条件で育っているものを必ず食べるようにした方がいいです。それだけというのは難しいから、他にもいろいろ食べるというのはそれぞれの価値観でいいと思いますが、旬野菜は、基本必ず食べたほうがいいです。そして、丸ごと食べるということにぜひチャレンジしていただきたい。というのは野菜には「成長点」という場所があるからです。たとえば、玉ねぎの芯は、芽が出て根が出て生き返ってきます。こういう場所は酵素が多くて、細胞分裂がさかんで生命力が強い場所なんです。ラッキョウなんて特にまるごと成長点で、酵素は熱で壊れるので「生」で食べた方がいい、だから昔の人たちはラッキョウを生で酢漬けにした。

よくわかってたんだと思います。人参の成長点のところとか、玉ねぎのつながったところなんかもきれいに切れば、酵素たっぷりの場所を食べていくことができます。チンゲン菜なんかも、あのつながったところがおいしいんですね。縦に切れば泥もきれいに取れますから、そういうところもぜひ食べてください。そして、食べられなかった野菜の成長点は、スープの具や出汁にしたらいいです。玉ねぎの皮もそうなんですけど、栄養だけを煮出して食べる。成長点を食べることを心がけると、旬の芽吹きのものとか、間引きのものが宝物に見えてきます。というわけで、こういう菜の花とかアスパラとか、非常に生命力の高いもの、後はスプラウト、ブロッコリスプラウトは抗がん作用が高いとか、先日も NHK さんで紹介されていました。じゃがいもや人参の皮には、ポリフェノールという抗酸化物質が集中しています。機械のタワシで洗っていますから、これをピーラーでむく必要はないですよ、と。ピーラーでむいちゃったところに一番栄養が入っているんです。もしお客様にお出しするために皮をむいてしまったら、皮はきんぴらにして家族が食べた方がいいと。せっかく無農薬のゴボウを買われているのなら、水にさらすとミネラルが抜け出てしまいます。さらせばさらすほどミネラルが抜け出てしまって、アクだと思って捨てていたのが実はミネラルだったということですから、せっかくのゴボウだったら、タワシで汚れを落とす程度で皮ごと丸ごと食べる。ミネラルは酸化して茶色くなるんです。鉄とかマグネシウムは金属だから、すぐ酸化するんです。空気にさらすと茶色くなるけど、ささがきしながらすぐに鍋で火を通せば茶色くなりません。そしてちゃんと鉄分も溶け出してくるから、こうやって極力皮ごと丸ごと、そしてすぐ火を通しながら食べてください。せっかくいい農産物ですからね。農薬がかかっていませんから、皮まできれいです。きれいな部分はできるだけ残して食べていくということ。皮には酵素が集中しています。イモも皮と一緒に食べると、この皮の部分に消化に必要な酵素が含まれていますので、消化をよくしてくれます。そういう意味では、皆さんのように無農薬のお野菜が手に入る環境というのはすごくありがたいことじゃないかなと思います。玉ねぎもこの皮一枚で腐らないんです。酸化から守ってくれる。玉ねぎの皮でぞうきんを染めたらカビが生えないんですね。すごい抗菌作用があるんですよ。こういう抗酸化力の高い、色を食べるということですね。玉ねぎの料理をするときには、わざと皮をぐつぐつと煮る。ポットのお湯に浸していても色が出ます。あと、カレーを煮込むときに上に浮かべておけばうっすらと色が出るんです。この色が、血液を酸化から守ってくれる。そういう抗酸化物質ですが、お金なんかかからないですよ。いい農産物は皮まで全部味わうということ。これは食べられませんよ？後で出します。そうやって、簡単なカレーでも野菜炒めでも、外食と違うのは命の材料が入っているというところですね。だから、別に料理が上手じゃなくてもいいじゃないですか。せっかく買っていらっしゃるいい素材を、丸ごと食べていく。特に夏は色が大事ですね。紫外線から守る紫の色素、トマトの赤、シソの赤や緑、ピーマンの緑が紫外線から体を守ってくれます。野菜に傷をピッと入れたら、かさぶたみたいに固まるんですよ。これが抗酸化物質なんです。こういうのをちゃんと旬に食べておけば、この紫外線が強い夏場でも、体を酸化させずにシミをつくらずに過ごすことができます。というわけで、丸ごと食べるということをおすすめします。

3番目、「母なる海とつながろう」とあると思うんですが、これはミネラルですね。ミネラルは、カットして洗えば洗うほど抜けていくんですよ。外食の野菜や冷凍野菜、コンビニで売っているカット野菜は、ずっと置けていても茶色っぽくならないのが不思議ですね。鉄分やミネラル分が含まれていたら酸化して茶色くなるはずなんですけど、よくよく洗いざらしてあってミネラルが抜けきっていて酸化しないので、いつまでたっても色が変わらない。そういうものばかり食べているとミネラルが不足してくるというわけです。今、うつ病が多くなってきていると言われていますが、うつもミネラルが重要なカギを握っていると言われてます。食事がどうでもよくなって、適当に甘いものとか、そのへんで食べていると、食事に「緑」が少なくなってきましたね。ほとんど緑がないのがわかると思います。新鮮な野菜を畑にとりに行ったり、買いに行ったりしなくなります。そうして葉酸が減ってくると、うつ病のリスクが高くなってきます。緑の野菜を食べなくなる、大豆のビタミンBを食べなくなる、そして出汁をとらなくなる...そうすると、たちまち「うつ」のリスクが高まっていくことになるので、味噌汁を飲めばすべて解決する。とくに味噌汁をしっかりとると、ものすごく脳を刺激してくれます。同じ塩分濃

度でも、ただの塩分を飲んでも脳はちっとも刺激されないんですけど、「うまみ」というのはものすごく脳を刺激しているんです、グルタミン酸とか。だから、認知症になりそうだったら昆布をなめるとか言いますよね。高齢者の方は、よくドライマウスになるんですが、唾液の出が悪くなるということは、脳への血流が悪くなっていますという信号です。ですから、昆布をガジガジ噛んでうまみに反応して唾液が出ると、唾液が出るとということは血が頭部に上がってきているということですから、脳への血流もよくなっている。

ということで、添加物のないただの昆布がいいですよ。切って、ガムみたいに噛んでおくと、とっても脳にいいと言います。これは小さい子どもにもそうですね。「うまみ」というのは世界でも注目されていますね。

そして、2つ組み合わせた方がぐっとうまみが増すと言われてますから、いりこだけではなくて、動物性のイノシン酸を使った時は必ず昆布と組み合わせるとか、鰹節と昆布にするとか、コハク酸の貝と昆布にするとか、そうやって2種類を組み合わせる、特に植物のグルタミン酸は、何かと使うのをおすすめします。というわけで、出汁がすごく大事ということですね。うちでは刻み昆布をいつも家に置いているので、酢の物にも何にでもかけてよく食べています。

出汁パツパツなんですけども、今はお店に行くとこういう粉末だしが売っています。ですが、これは「グルタミン酸ナトリウム」が主成分です。「味の素」ですね。鉄もないしマグネシウムもない、こういうので出汁をとっちゃうと、味覚だけごまかしているのでお腹の菌ちゃんが喜ばないし、神経伝達物質をつくるためには自然な生き物たちが持っている、鉄・銅・マグネシウムとマンガン・セレン・亜鉛・リチウム...と書いてありますけど、リチウム不足になると熱を生み出せなくなって低体温になっていく。低体温の子たちにも、いりことか昆布で出汁をとらせるといいです。また、マグネシウムが不足するとうつ病になると言われています。このマグネシウムがピカイチ多いのが「あご」というトビウオなんです。海藻をたくさん食べて、マグネシウム量が多いですから。週に一回くらいは「あご」も使う。さっきお配りしたやつは全部粉末になっていて、意外と安いんです。姿のきれいな高級品は高いんですけど、ちょっとゆがんだようなのを全部粉末にしているから、500円くらいです。結構安いんですね。そういう、いいお出汁、本物の生き物を使っていく。

白だしなんかスーパーにはピンキリ並んでいますが、生協さんにはいい本物の白だしがあると思うので、原材料を見たらちゃんとわかるようになってますね。こうやって、生き物しか書いていないです。生き物以外のものが書いてあるような、こういうのは、いくらカツオの絵が描いてあっても、「調味料(アミノ酸等)」と書いてあればグルタミン酸ナトリウムのことですね。2種類以上の化学調味料を調合すると日本ではこういう記述ができるようになってますから、これを見たら「ああ、化学調味料なんだ」と判断しないとイケないです。こういう絵にごまかされてはいけませんよ。出汁はとても大切です。

緑のものを食べればマグネシウムが多いんですけども、肉食動物は必ず草食動物を食べるんですよ。肉が好きな人も、肉だけ食べていていいわけじゃないんです。肉食動物は、草食動物の内臓のところを食べているんです。この緑のところにはマグネシウムがちゃんとあるんです。葉緑素の中心はマグネシウムです。ほとんど同じ材料のこの葉緑素と鉄色素なんですけど、私たちは、鉄とマグネシウムを置き換えて、鉄分は別の食べ物から摂取して置き換えて組み立てて、マグネシウムは脳を働かせるために使っているんです。だから、緑のものを食べないと、血も作れないし脳も働かないということになるんですね。だから、野菜嫌いをそのままにしてはいけません。マグネシウムというのは糖尿病の人たちも不足していると言われてます。うつ病の人でも鉄分不足だし、マグネシウムが不足するとうつ病になるし糖尿にもなるしで...とにかく全部、「皆さんいりこを食べてください」ということになりますね(笑)。いりこが、何も考えずに、一番簡単です。生き物は、一番バランスよくセットでミネラルが入っています。リチウムが大事と言われたからって、リチウム電池をかじったら重金属汚染ですよ？大変です。でもそのリチウムが、いりこの中には「ちょびっと」入っているんですよ。その「ちょびっと」さがちょうどいい。生き物は神様がつくっていますから。そういうバランスを私たちは取り込んでいかなければならない。

そして、4番目のところですね。栄養たっぷりのご飯。これはぜひ、「種」を積極的に食べてほしいと思います。

玄米はちょっとよく噛めない人とか、消化が悪いので子どもさんには向かない場合がありますから、分つき米や雑穀がおすすめです。ヒエ、アワ、アマランサスなどですね。うちのおじいちゃんは白米が好きなんです。昔茶色い米はいっぱい食べたからもう食べたくないということで。でもアマランサスを混ぜても小さくて見えないんです(笑)。なので気づかずに食べてくれます。アマランサスは本当に小さな粒で、皮がついています。この皮の部分にビタミン B 群が多いんですよ。ガンの人もビタミン B 群不足と言われていています。あと、目の悪い人も B6、B2 が不足していると言われていますが、これらはみんな皮に含まれているものなので、B 群のためにもぜひ皮のついたものを食べてほしいなと思います

そして、今度は「菌ちゃん」ですね。発酵食品については、今日さんざんお話させていただきました。菌ちゃんが充実していると、これはほうれん草の根っこなんです(写真)。朝鮮人参？と思いますよね。葉っぱがこんなに茂っていると、根っこも同じくらい茂っているんです。菌だらけの、ふっかふかの土をつくと、ほうれん草の根っこでもこんなに見事に伸びています。私たちのお腹の中、これは小腸の絨毛なんです。ここに食べ物が入ってくるんです。食べ物が口から入ってこなくなって点滴生活になると。この小腸の絨毛が退化して、ここがつるんつるんになるんです。ここに菌が棲んでると最初に見せましたよね。ここが充実していると非常にお腹の状態がよくなります。1人の絨毛を広げるとテニスコート2面分、この部屋くらいあると言われていています。このヒダヒダの中に菌が一面に棲んでるということですから、この菌ちゃんに食べ物を「塗ってる」と思うと、どんな水分か、どんな調味料か、どんな状態で食べ物を食べているか、そういうことが健康を左右するよね、ということに気がつかされます。

味噌は発酵食品の基本なので、ぜひいいものを選んでいただきたい。真空パックのやつは、もう熱で菌を一回殺しているんで、菌が息をしていないので膨らまないんですね。普通、常温では置けないです。必ず袋に呼吸の穴をつけないといけないはず。ですから真空パックのものというのは、もう菌を殺してあるから、保存料も入れないといけな。もう、発酵食品とは言えないものになっている。お腹の菌ちゃんの友達にはなってくれないということですね。ですので、ぜひ自分の家で発酵させた自然な味噌を、よく大豆をつぶして胚芽まで中に入れて、この胚芽のところにビタミン E とかミネラルも含まれています。これを赤ちゃんに飲ませると、とても腸を刺激して便通がよくなります。ぜひ、味噌はいいものを選んでいただきたいなと思います。

そして納豆も、週に1回は食べていただくと、天然の抗生物質を出してくれます。お医者さんが出す抗生物質は、元々はカビから開発されたものなんです。他の菌を殺す成分だけを抽出しています。今までの経験上、抗生物質をよく飲んだことのある子がアレルギー体質になっています。抗生物質は命にかかわるときだけにしてほしいと思うんですね。今は風邪ひいても抗生物質を出されると聞きました。抗生物質はもう我が家では、まず飲んだことがないという状態ですけども、今、働くお母さんたちは熱が出たら病院に行かないと保育園が預かってくれない。病院に行くと必ず抗生物質を出される。抗生物質をまじめに飲ませると、あらゆる菌を殺しますから、お腹の菌も弱っちゃいます。そうすると、抗生物質を3日くらい飲んだ後下痢が続くということをお母さんたちからよく聞きます。お腹が弱るんです。そうしたら、また梅干し食べさせて、味噌汁飲ませて...と、今までせっかく作ったお腹の菌ちゃんたちを取り戻すのに、何倍もの時間がかかります。せっかく今、二十歳までかけて作ってる真っ最中のお腹ですからね、ぜひ大事にしてほしいなと思います。

今日は、塩麴とお味噌を持ってきましたけど、この塩麴と味噌があれば、大体お腹をいい状態に保っていくことができると思います。今、味噌は、放射性物質を取り込むのを防ぐということでもすごく注目されています。関東の方の人たちが、いいお味噌を買おうとしているんです。これは長崎の秋月先生という方が、もう90代で亡くなりましたけど、先生が書き遺された書物があります。先生は、原爆の爆心地から1.8kmのところにご自分の病院を持っていらして、被曝なされたんです。そして、患者さんも職員もみんな被曝して、その中で治療を続

けているんですけれども、この先生は京大出身で、自分が体が弱くてどうやったら健康になるのかと、最高峰の京大の医学部まで行ったんですけど答えが見つからず、結局「食」だということに行きついた先生なんです。すべての患者さんに「味噌汁食べてますか」と必ず聞きながら診察をなさっていて、「なんでそんなこと聞くんですか」と怒る患者さんに限ってなかなか病気がよくなる、味噌汁飲まないと落ち着かないんですよ」という人は、ちょっと風邪ひいたとって一度来たらもうその後は来なくなる。そういうことを長年の治療の中で経験されていたから、戦時中も自分の病院を味噌と醤油の倉庫に提供していて、原爆が落ちた時にもそれがあつたので、毎日職員と患者さんに食べさせたと。そうすると、「私と一緒に患者さんと付近の住民の治療にあたった従業員に、いわゆる原爆症が出なかった。その原因の一つはワカメの味噌汁であつたと私は確信している」と、もう90代で亡くなられた先生が書き遺していらっしゃるんですけれども、今、味噌には実際にそういう働きがあるということが、広島大学の研究でも言われています。毎日エサに味噌を混ぜたネズミは、放射線をあてても発がんしにくかった。だけど週に1回しか与えなかったネズミは、食べなかったネズミとなんら差がなかったということを実験しているんです。ちょっとずつでいいから、毎日続けることに意味があるということを行っています。放射性セシウムと大豆の中のカリウムが大きく影響しているということで、後々医学の世界でもちゃんと研究が進んでいます。実際に毎日大豆食品をきちっと食べている人というのは、放射性セシウムを取り込みにくいということがわかっているんですね。だから今、味噌がちょっとしたブームになってきているというのがあります。ガン細胞の死滅を促すのも、実は味噌とか、今ブームの α リノレン酸とか魚油、シソ油、えごま油、オメガ3とかよく聞きますよね。油も注意したほうがいいですよ、どんな油を摂取していますか、ということが言われていますよね。

醤油も、同じメーカーさんでも、安い醤油は脱脂加工大豆です。高い醤油は丸大豆、これをしっかり菌ちゃんが半年以上発酵させています。こっちは大豆油をしばった後の脱脂加工大豆、油の栄養素は全部抜けてますから、だから半額以下なんですね。おまけに2か月でぱっと発酵させちゃうから、味付けしてあるというわけです。ちゃんとラベルを見ると、答えがそこに見えていますから。自然なものをちゃんと長時間発酵させてあるかということを選んでください。お酢もそうですね。本当のお酢は米しか使ってないです。さっきの米麴を発酵させて、甘酒になって酒になって、最後に酸っぱくなって酢になるんです。ものすごく菌ちゃんの酵素が多いんです。そういう本物の酢は、酢漬けにした魚が傷まないんです。けどこちらの酢は一週間でするんです。砂糖からアルコールをつくって、3日で酢になるんです。こういう酢でつけた酢漬けはすぐ傷みますね。菌ちゃんの酵素がないからです。

というわけで、基本の調味料を良いものにする。まずはみりん風調味料をやめる、本当の発酵したみりん、せめて本みりん、ただし材料が外国産ですね。国産の材料になると、結構価格がぐっと上がって1000円くらいになります。お酒くらいの値段になります。みりんも大事な調味料ですので、みりん風調味料を使うくらいだったら、お酒と砂糖を使っておけばいいという話です。この、酸味料や味付けの添加物なんかを摂るよりは、みりんも良いものを使ってください。

そして6番目「ご飯の前には腹ペコに」、これが意外と難しいんですね。今日もこの講演の前に、お昼ご飯どうですかと言われたんですけど、食べると脳への血流が悪くなるんですね。やはり私たちは、空腹と満腹を上手にコントロールしないとイケないです。特に、満腹の時に白血球の働きがすごくよくなります。大体三度の食事の時には満腹になってもいいですけど、寝るまでに2時間以上時間が空くように。消化が終わってから寝る、そうすると夜寝てる間に白血球がガン細胞とかをお掃除してくれます。寝る間際まで食べてる人が意外と免疫力が低いんですね。というわけで、空腹な時間を上手にコントロールすることが大事だと思います。

そして7番、「のどが渴いたときは水かお茶」、特に糖分依存は要注意です。スポーツドリンク、そして飲むヨーグルト、ヤクルト、そして甘い缶コーヒー、野菜ジュース、こういう甘いドリンクをとる人、血糖値が高い時間

が長い人ほど糖化タンパクというのができて、体の老化が進みます。骨が折れやすくなります。ですので、食事はメリハリをつけて。だらだらとチョコレートを食べたり、だらだらとジュースを飲んだりすると、糖化タンパクが増えて、老化の体質ということになります。今、若い人たちでひどいのが、低血糖症とって、夕方になるとチョコ食べないとフラフラするとかいう、そういう人も出てきているといいます。皆さんはちょっと大丈夫そうなので、とりあえず老化を防ぐために、甘いものを食べるのは食事の直後くらいにして、甘いものやジュースを何度も間食しないようおすすめします。

そして8番ですね、「一口30回以上嚙む」。うちも親戚がもう末期のガンだったりするんですけど、でも、ガンでも別に暗くないですよ。普通に畑にも行ってますし、胃が固まってしまってますが、その分100回嚙んでいます。口から食べ物を食べられる間は大丈夫ですから。そして、病気になったら100回嚙む、そういう気持ちでいてください。健康なときは30回嚙む。この104歳で亡くなられたショウチ？先生、福岡の人なんですけれども、この方は未熟児で生まれて体が弱かったので、お母様が「あなたは胃腸が弱いんだから一口30回嚙みなさい」と3歳の時から言われて、100年続けたと(笑)。そうしたら、たくましく生まれて軍隊にも行ってたお兄さんたち、お兄さんたちと同じように食べてたら自分だけ下痢していたのに、30回嚙むことを100年続けて、兄さんたちよりも長生きしたとおっしゃっていました。「一病息災」というように、ちょっと労わると体は120歳まで使えるそうです。皆さんぜひ120歳まで生きていただきたいと思います。

「嚙む」ことは、今やらないと、この人なんかは顎が小さいので歯並びが悪いんですけど、鼻呼吸ができなくて口呼吸になっていますね。だから二重あごになっています。横から見てもペロが下がっているのがわかりますね。小さい時からよく嚙んであごを発達させると、鼻呼吸ができるとペロが上あごにくっついています。今、皆さんもテストしてもらいたいんですけど、口を閉じた時にペロが上にくっついていますか？

うちの生徒も食改善のチャレンジをやると、食事中にいつも何か飲んでいるんです。お茶などの飲み物を飲んで、10回くらいしか嚙んでないんです。嚙まない人は大抵食事中に何か飲みたくなるから、それでわかります。お茶がないと食べられないという人は、嚙んでないか唾液の出が悪い状態ということですね。

この子なんかも、食事を見ていると嚙んでる間に何度もお茶を飲む、お茶を飲まない食べられない。その子が、歯が生え変わる時期に出っ歯になってきたと。それはなぜかという、嚙まないからペロやあごの筋肉が発達してないので口が開いてしまう。口が開いて口呼吸をしていると、まずペロが上あごにくっつかないので、喉にすぐウイルスが入ってくる。なので風邪もひきやすくなり、病気のリスクが非常に高まります。さらに、口が開いているとペロが歯を押し出してしまうので、唇が歯を止めてくれるのに、唇が開いているから出っ歯になってしまう。こんな風にいろんな弊害が出てきます。だから最初に言ったように、いりこの粉を食べさせればミネラルは届くけど、やはり嚙むということをちゃんと教えないといけない。ちゃんと嚙まないと、歯並びは悪くなるし出っ歯になってくる。だから、子どもには粉よりも、「いりこを100回嚙んで！」とまず伝えた方がいいなと思いますながら取り組んでいるところです。

そういう子どもたちは、たとえば風船をふくらまそうとしても、唇で風船をつまめないんです。ペットボトルをくわえても唇からすぽっと抜ける、この前は中学1年生にストロー笛を吹かせてみたら吹けませんでした。唇の力がすごく弱い子が増えている。これは、嚙まないからなんです。だから「嚙む」ということを、今、一口30回嚙んでドロドロになったものが自然と喉に流れるようになってから飲み込む、そういうことを訓練していかないといけないなど、痛感させられているところです。特に最初の一口だけでもいいから30回嚙めば、まず最初に唾液の出がよくなるんです。体の副交感神経というところにちょっとスイッチが入って唾液がじわっと出始める、そうすると後はわりと調子よく唾液が出るようになります。出が悪いなと思ったときには塩分のある吸い物や味噌汁でちょっと刺激する。そうやって、お茶じゃなくて汁物ですね、汁物で唾液を促す。お茶で流し込むと必ず胃腸を悪くしますから、これをやらないようにと、食育でも力を入れています。

最後が 9 番のところですね、「ありがとう」「いただきます」ということで、食べ物のルーツを知るということ。生協さんは、こういう勉強会や研究会、生産者さんの見学会というのも熱心にされていますね。この分業社会になってから豚も野菜も育てることない、ただお金を払って買うだけ、そういう生活になると、つい感謝を忘れてしまいます。だけど、実際に育てている人の声を聞いたり、現場を見に行ったりすれば、このハムを、賞味期限切れたからってぽいっと捨てる、レポート用紙をくしゃっと丸めて捨てるのと同じようには捨てられなくなると思うんです。あの、ぶたちゃんの命を大事に食べなくてはいけないと。ただ、今は分業の社会の中、もうタブーの世界としてこういうところを子どもたちに一切見せないし、新聞などのメディアにも載らない、食肉業者さんのところにいっても「いやもうこれはタブーの世界だから、写真もあまり出さないんだよ」と言われています。生き物ということを感じにくくなってしまっている。ハムは生き物なんだということを感じにくくなってしまっている。だけど、そんなことを重ねていると、自分が何者かすらも忘れてしまうような気がするんです。私たちは生き物のサイクルの中の一つであって、たくさんの命の中で生かされて生きてるんだと。そして他の命に感謝するということを忘れると、たぶん自分の命まで粗末にしてしまうということが始まってくると思うんです。だから、生き物の、食べ物のルーツを知って、そして食べ物に感謝するという気持ちを「いただきます」と手を合わせる瞬間に、瞬間的にでも感じるような人間になれるように、いろんな体験活動を続けていく必要があると思っています。

菌ちゃんは常に命を回すために、生きて生きてって、死んだ命までいい材料に変えて、次の命をちゃんと育てています。だから、私たちは、食べ物から愛されているという実感を得ることができるんじゃないかと思うんです。私たちはそういう命に生かされているから、どんなに辛いことがあってもどんなに悲しいことがあっても、食べ物をちゃんと食べながら、命をつないでいかなきゃならない。そういう気持ちを持って感謝して「いただきます」を言ったら、これは胃の壁なんですよ（写真）、ここから胃液がシュワツと出るんです。「おいしそう」とか「ああ、食べられる！」と思った時にジュワツと出てくるんですね。だから、苦しい時も悲しい時もあるけれども、車の中で一人で食べる時でも、とりあえず食べる時に「ああ、おいしそう」「このお米には命がある、育ててくれた人もいるだろう、精一杯生きよう」と思いながら食べてあげたら、かわいそうなことはないって思うんです。よく、食べ物でこういうのを見せると、残酷でかわいそうと子どもが思うんじゃないかと心配されるんですね。だけど、食べるということはかわいそうなことではなくて、命のバトンを受け取ること、ちゃんと精一杯生きるよという、そういうバトンの受渡しだと思うんです。精一杯生きてあげれば、食べられた豚ちゃんも、きっとかわいそうではないです。皆さんも、子どもさんを産んで、自分の命にかえても子どもを産んで、わが子やわが孫より長生きしようと思ってる方、いらっしゃいますか（笑）？いないですよ。自分より長生きしてくれる命を育てたいと思って今生きているじゃないですか。命というのは、そういうものなんだなというのを、野菜を見ても感じるし、人間を見ても感じるし、それが一番の喜びであり、本能なんだなと思います。

私たちには、70 とか 80 になっても地域の子どもの健康のためにと行って、一生懸命ボランティアしてくれる仲間がたくさんいます。今日こちらに来てくださっている皆さんは、総代会ということで、代表者で意識が高い方が集まっていると聞いています。命の大切さを地域に広げてくれる仲間が来てくださったと。今日のこの私のつたないマシンガントークでしたけれども、何かしら地域の中で伝えていただければなと思います。今日は本当にありがとうございました。Facebook やインターネットでもいつも質問を受け付けていますので、どうぞ、またつながってください。今日は本当にありがとうございました。

NPO 法人大地といのちの会 <http://daitoinotinokai.web.fc2.com/>

中尾慶子さんの Facebook ページ <https://www.facebook.com/keiko.nakao1>