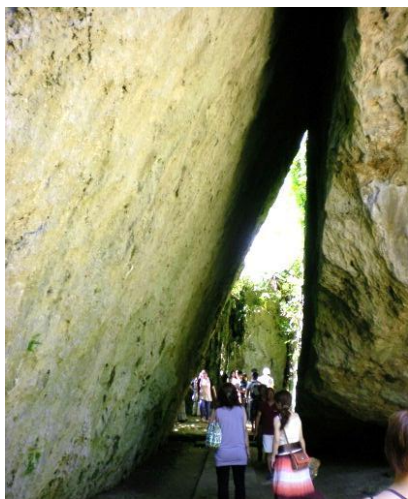




沖縄 真栄田岬から



世界文化遺産 沖縄 斎場御嶽
(琉球王国最高の聖地)

いのちをいただく

「何かを食べるといふことは本来、生きるためにいのちをいただく行為です。」

また、前号と同じ『からだの自然治癒力をひきだす食事と手当』（大森一慧さん サンマーク出版）から。

7月31日京都新聞朝刊にマクロビオティック(穀物菜食)のことが「日本の実力・食」という欄で紹介

健康に生きていきましよう

されていました。日本の伝統の食思想が海外で認められて、逆に日本に入って来て、料理教室もあつたりするのでそうです『それは、「命あるものを丸ごと食べてこそ調和がとれる」という考えからニンジン、ゴボウは皮付きで千切りに、野菜の煮あえに砂糖は使わ

ない。その土地の素材を使うー』

(前述京都新聞)

身土不二(しんとふじ)

これは、「人も作物も同じ土環境で育つわけですから、その土から健康に育った作物を食べることが、環境への適応能力を一番高めることになる。」ということなんです。徒歩で行ける範囲のものを食べていけば健康で暮らせる、といの恵みが最高潮に達した旬のものを食べる。まるごと食べる。米。玄米で食べる。野菜。皮ごと食べる。「まるごと食」はすぐれた栄養バランスとそれを体内で完全消化する代謝要素が全部入っている生命力豊かな食べ物であり、食べ方なのです。」と大森



さん。

マクロビオ

ティックとは、

これだけで語る

ことがあ

きないほど

奥深いも

のがある

そうです。書店でもずいぶん本が並んでいますし、海外ではセーブ間で人気になっているそうです。

食品添加物

でも、大森さんは、自然食はある人だけの特別な食であつてはならないし、人が口にするものがない自然食であることがおかしいと、言われます。動物性より植物性で穀物が大事だけれど、食品添加物のことにも目を向けて欲しい。食品添加物で食べ物が本来持つていた「いのち」がなくなり、その代わり自然界にはない化学物質が体にはいつていく。日本人1人あたり、1年で何と約4kgの食品添加物を口にしてている。

その結果どういふことになるか。人が本来持っている機能を台無しにし、破滅に追いこんでしま

う、と。本からの引用ばかりになつてしまいました。

以前、店で普通の梅干しをさがしたのですが、ほとんど何かしら unnecessary なものが加えてありました。そして、普通の梅干しの値段が一番高い。

人は日々、何かと多くのものを体に取り込んでいます。体のことを真剣に考えたとしても、今の食生活の形を変えるのはなかなかです。だって、考えなければならぬ。どうしたらいいのか、一歩一歩、先人から学んでいくことでしょうか。このテーマ続きます。

八幡まるごと館便り 9月1日11号

<発行>八幡まるごと館

八幡市男山松里 12-20

TEL・FAX 983-3664

Eメール yawata@marugotokan.com

毎週火曜日は休館です。まるごと館は使用していただくことができます。ご相談ください。

〈がんばりついで〉

8月27日あじさいの「お化粧しませんか」。資生堂から指導員の方おふたりに来ていただき、14名の参加者はわくわく・どきどき。といっても慣れた方は手つきが違っていました。皆さんきれいな言葉が飛び交っていました。



つくりませんか

ゴーヤジュース

- ゴーヤ2分の1の中綿を取り、1cm幅に切る
- バナナ1本を適当な大きさに切る
- 蜂蜜ティースプーン1杯
- 牛乳200cc
- 上記のものをすべてミキサーにかける
- ゴーヤの苦みがなく飲みやすいジュースです

暑い毎日をはりきるには(前ページ大森さんより)

梅干しや酢のものなどクエン酸が豊富なものを食べ合わせる

適度な塩分補給・酸味のあるぬか漬を食べる

熱いものを食べる
熱いお茶を飲む

まわりど館 9月・10月予定 (毎週火曜日が休館です)

〈かばんをつくる〉 かばん作り第3弾。締め切っています。

9月3日(金) 12時30分〜 次回9月5日(日)・9月15日(水)共に12時30分から。参加費300円 材料代(当日わかります) 講師 青井八重さん・上嶋由美子さん 少し高度で 素敵なかばん。

〈めしませきもの〉 着物に興味ある方はどうぞ覗いてください

9月16日(木) 9時〜12時 当日参加歓迎です。

〈折り紙しまししょう〉 9月20日までに申し込んで下さい。

あじさい 9月24日(金) 12時30分〜 参加費100円 〈持ち物〉折紙 和紙 色々な箱等を作ってみます。どうぞお越しください

〈玄米をたきます〉 9月18日までに申し込んでください

9月27日(月) 10時〜14時 参加費100円(昼食を共にします) 〈持ち物〉 エプロン 三角巾 筆記具 〈講師〉 田頭さん おいしい玄米の炊き方を身につけませんか。野菜も調理します。玄米はじめての方も是非どうぞ。お待ちしております。

〈秋のまつり市〉

10月24日(日) 10時〜15時 秋の1日楽しみませんか。伊佐昭代さんの弾き語りや午前11時〜12時・午後1時〜2時の2回あります。近々コンサート券を販売しますので、お買い求めください。また、フリーマーケット・リサイクル品・手作り品など募集します。グループでの参加大歓迎。ご希望の方はまるごと館に10月14日まで連絡してください。お待ちしております。9月中旬にはポスターをはります。

〈がんばりついで〉

* 猛暑が続いています。数年前より春と秋の季節が少なくなってきたような気がします。そして、いろいろなところで綻びが生じています。「いのち」とかけ離れたところで生活が送られつつある、ということでしょうか。食べ物だけの話ではありませんね。どうぞご自愛下さい。

* 野菜の無人販売の生産者の方が7名になりました。おかげさまで、その時その時の旬な野菜を楽しんでいただいています。大根だったり、ほうれん草だったり、今はいちじくが大人気です。でも、いまだに1円を入れて野菜を持っていく人がいます。とても残念です。

* 味噌ができてきた。発酵液があがってきている。今年2月25日まるごと館でビール瓶を使ってつくったものです。嬉しい！

* 色々なアドバイスを得て、まるごと館たよりを縦書きにしてみました。内容については日々研鑽です。ご意見ください。お願いいたします。(うへたに)