

田んぼは日本の宝物



お米は日本人の生きる糧

# メダカのがこう

特集

がん死亡率が欧米で減り続け、  
日本で増えているのはなぜ!?

日本の誤った食の常識にコリン・キャンベル博士が警鐘!!

第

70  
号

2019年6月24日  
発行

陽子さんのページ

日本人の体内から残留農薬  
(除草剤グリホサート)が  
検出されました!!



メダカのがこう  
3つの宣言

私たちちは、田んぼから瑞穂の国日本の  
自然再生をします。

私たちちは、米中心の一汁一菜で  
日本人の心身を健康にし、食料自給力をつけます。

私たちちは、命を大切にする農家と手をつなぎ、生きる環境と安全な食料に困らない  
日本を次世代に残せるような先祖になります。

佐渡の田んぼアート前で  
佐渡草取りツアーゴー一行  
カメラ：中村嘉伸

# がん死亡率が欧米で減り続け、日本で増えているのはなぜ!?



日本の誤った食の常識にコリン・キャンベル博士が警鐘!!

中村陽子／記

い つの時代も健康を求める私たちは、時代ごとに身体に悪いものを決めてきました。まずは塩、そして油、次に砂糖、今は炭水化物。ですから、今健康に気を付けている人は、減塩、ノンオイル、ノンシュガー、炭水化物抜きの食事がよいと思っています。

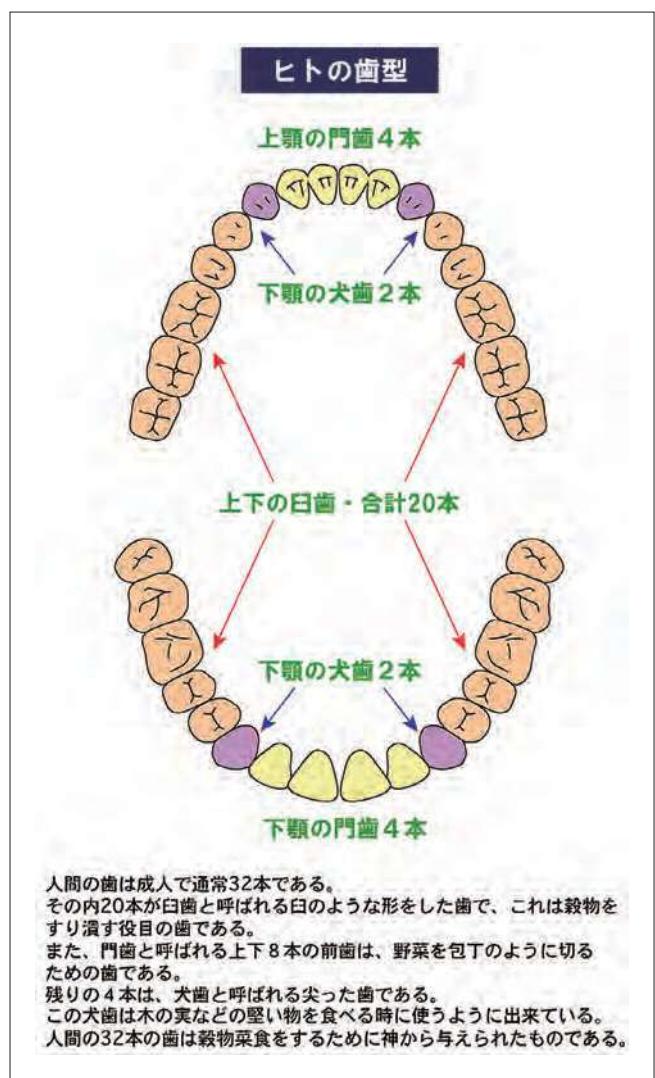
そして、減塩するために保存料、ノンオイルにしても旨味を出すためにタンパク加水分解物や異性化糖類、ノンシュガーにしてもカロリーオフで甘さを出すために人工甘味料などの添加物や加工品を多く摂取することに何ら疑問を持っていません。さらに炭水化物を抜いて高タンパクでビタミンや纖維質を多く摂取する食事にかっこよささえ感じています。

人 間の食べものは何を基準に考えたらよいでしょう？食養学の祖・石塚左玄は、こう言っています。「自然界にいる動物は、それぞれに定まった自然の食餌をして健康である。これは自分に与えられた食餌の何たるかを知っているからである。ところが人間の摂る食餌は、その種類や範囲は広く、さらに人工的に加工されている。今日ではその食物の種類は数千数万に及び、それが健康に寄与するか否かを、ほとんど疑いも持たず口にしている。いつしか食養の本来の「道」が忘れられ、食が起因として病気が蔓延するようになった」

彼は人間に与えられた食餌を歯の構造で教えています。これは生理学的解明で最も根本的な基準です。人間の歯は、全32本中、犬歯（引き裂く歯）4本、臼歯（すりつぶす歯）20本、門歯（噛み切る歯）8本です。それぞれの歯の役割に当てはめると、歯の構造が教えている人間の食べ物は、肉や魚が12.5%、穀類が62.5%、野菜や果物が25%の割合になります。そして「人類は穀食動物

である」と結論づけています。

歯の構造は世界中の人が同じですから、欧米の人にも当てはまるはずです。これをラットの実験で科学的に証明してくれたアメリカの栄養学者がいます。コーネル大学名誉教授のコリン・キャンベル博士です。彼は酪農家の家に生まれ、牛乳の栄養価を信じて疑わず、それを研究で証明するために栄養学を専攻したのですが、



研究の過程で、肉・牛乳・卵などの動物性タンパク質がガンを増殖させることに気が付きました。

彼はこれをラットの実験で裏付けました。肝臓ガンを発症させたラットに、エサを与えその内容によってガン細胞の増殖がどうなるのかを調べたのです。

カロリーの20%が動物性タンパク質であるエサを与えたラットのガン細胞は急激に増殖しますが、動物性タンパク質を10%以下にしたラットのガン細胞は、増殖が停止しました。さらに動物性タンパク質を5%以下に抑えたラットは、長生きで平均寿命を迎えてスリムな体つきで毛並も良かったそうです。この時、先ほどの高タンパク質のエサを与えたラットは全部死亡していました。一方植物性タンパク質を与えたラットは、全くガン細胞が増殖しませんでした。

彼はまた、最も強力にガンを増殖させるタンパク質は、牛乳の87%を構成しているカゼインなので、肉を摂っていない人でも、乳製品や乳化剤などを摂るとガンが増殖すると注意しています。

反対に、ガン細胞を減少させるものが、穀類やホールフード（一物全体）であることも突き止めました。私たちの健康の秘訣は、個々の栄養素の中にあるのではなく、栄養が含まれている植物性食品全体（丸ごと）の中に入り、この無数の栄養が私たちの体内で協力し合って作用するとき、健康という驚くべきシンフォニーを奏でることになると彼は言っています。彼は、今ブームになっている低炭水化物ダイエットにも警鐘を鳴らしています。

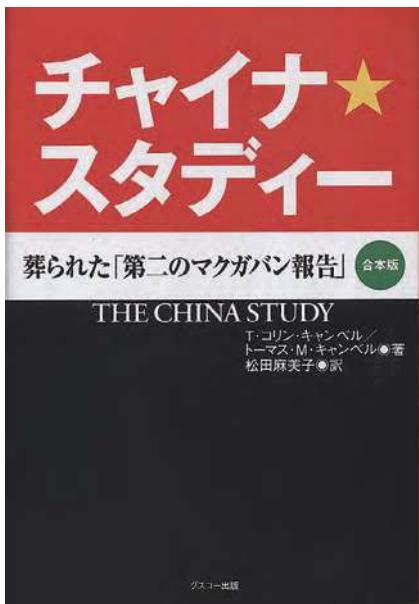
彼の研究成果は、『チャイナ・スタディー』という著書にまとめられています。この研究は、中国が首相のガンの治療法を解明するために1973年から1975年まで8億8千万人を対象に12種にわたるガン死亡率を調査する壮大なもので、65万人の作業員が関与したと言われています。この調査により地域によって死亡率に100倍の違いがあることが分かりました。

さらにこのデータを元にして、1983年～1988年にかけて食習慣と病気に関する膨大な調査が行われました。中国全土と台湾から1万6千700人を対象にした調査で、その指揮をしたのが、コーネル大学のコリン・キャンベル博士でした。

その結果は、驚くほど明確で、動物性食品を摂取すれ

ばするほど病気を発症することを示していました。一方、植物性の食べものを最も多く摂取していた人々は、健康で慢性の病気から免れる傾向がはっきり証明されました。

この結論は業界を震撼させました。「人の健康には、動物性タンパク質が必要だ」という神話が完全に崩壊してしまうからです。そこで、このデータは業界と密着している政府の圧力によって封印されてしまいました。



この本の副題に「葬られた『第2のマクガバン報告』」とあるのはそのことを表しています。実は、この報告の前に、やはり葬られた第1のマクガバン報告（1977年）がありました。これはアメリカのフォード大統領が、医療が進歩しているのに、病人が減らないことはおかしいと言い出したのをきっかけに、当時の副大統領だったマクガバン氏が、被験者3000人を調査し、2年間かけて5000ページものレポートを完成させました。彼の功績により、「アメリカの栄養学が変わった」と言われています。

「マクガバン報告」の要点は、「そもそもの慢性病は、肉食中心の誤った食生活がもたらした食源病であり、薬では治らない。我々はこの事実を率直に認めて、すぐさま食事の内容を改善する必要がある」として、食事改善の指針を打ち出しています。すなわち①高カロリーを止める。②高脂肪の食品を止める。③肉、乳製品、卵といった動物性食品を止める。④できるだけ精製しない穀類を食べる。⑤野菜や果物を多く摂る。また補足として「動物性タンパク質の摂取量が増えると、乳ガン、子宮内膜ガン、結腸・直腸ガン、膀胱ガン、胃ガンなどの発生率が高まる恐れがある」と指摘しています。

そして「最も理想的な食事は元禄時代以前の日本人の食事である」と報告しています。その食事内容は、精白



しない穀類を主食に季節の野菜や海草や小さな魚介類です。恥ずかしいことに、日本人はこれを貧しい食事だと思い、豊かさを求め、欧米の食事をお手本にここまで来てしました。

「マクガバン報告」は面白い指摘をしています。それは、「このような単純なことに気が付かなかったのは、20世紀の医学に特有の思考回路、偏った思考回路が支配していたからだ」というもので、それは、「パストール医学」、「つまり病気の原因は菌だ！」という考え方です。それ以来、医学は菌を抑える抗生物質の開発に進んでいったのです。

しかし、ドイツの衛生学者ペッテンコーフェルは、「病気の原因は菌じゃない。菌が宿りやすい抵抗力のない体が問題なのだ！」と唱え、みんなの前でコレラ菌を飲んで見せ、何でもないことを示しました。しかし彼は、コレラ菌を発見したコッホとの議論に勝つことはできず、依然として「菌さえ叩けば、病気は治る」という考え方が主流です。しかしペッテンコーフェルは、予防医学や公衆衛生に貢献しました。

東洋医学では、医を上、中、下に分けています。「上医はいまだ病まざるもの病を治し、中医は病まんとするものの病を治し、下医はすでに病みたる病を治す」としています。「しかもこの下医は、むやみに薬を処方し気を絶えさせ命を危うくしてしまう」とされています。上医は未病の状態を治すとされ、予防医学が最上級に位置づけられています。中国の皇帝にはこの上医がつき「医食同源」食事で皇帝の健康を守ったのです。これは栄養学の重要性を示しています。

欧米では1990年代からガンによる死亡は減り続けています。このきっかけになったのがマクガバン報告です。葬られても事実は隠し続けることはできません。今ではガンは食事で予防できるというのが常識です。

コリン・キャンベル博士の栄養学はアメリカの大学の教養課程で学ばれています。彼の栄養学は、東洋医学でいう未病を治す最上級の医学という訳です。

これに引きかえ、日本人の認識は30年ほど昔のままで、依然として高タンパク食が続いているおり、給食には牛乳が必ず出され、ガンの死亡数も増え続けています。2人に1人がガンになる時代だというコマーシャルが流れています。

しかし、世界では日本の伝統食が注目されています。日本国内でも、玄米食やぬか漬けなどの発酵食品が見直されています。また、フリーラジカル学会では、世界の抗酸化食の1位が味噌、3位が納豆（2位は大豆の発酵食品であるテンペ）になっているそうです。日本人がこの食事に戻れば、ガンで死ぬ人など出るはずがありません。日本の伝統食は、天が人間に与えた食事です。この一汁一菜の食事は実に簡単、手間いらず、よく噛んで小食にして、最後まで健康で寿命を全うしましょう！

**今までの日焼け止めが販売禁止へ！**  
——海にも人にも優しい日焼け止めへの転換

日本人も大好きな海がハワイ。そのハワイ州が「有害な化学物質が含まれている日焼け止めの販売禁止」という法案を可決しました。ハワイでは推定1万2000tもの日焼け止めがビーチに流れていると言われ、実際に「あのビーチのサンゴ礁は日焼け止めで死滅しちゃったのよ……」という話も聞きました。

ハワイのお店でも「オキシベンゾン不使用」や「Reef Friendly（サンゴ礁に優



しい）」、「ノンケミカル」と標記した日焼け止めが増えています。

調べると日本でも購入出来るところはあるので、海に入る時は環境にも人にも優しい日焼け止めを皆さんも使ってみませんか？

（中村美月）

# 自給、自足 くらぶ



## 米麹を使った料理教室

米麹は味噌と甘酒作りだけではなく、普段の料理にも幅広く使えます。教室では、手軽に作れて、米麹の良さを摂取するのに適した塩麹、醤油麹、甘酒、トマト麹を使ったレシピを紹介します。

■ 7月10日(水)、場所：田んぼカフエ 時間：11:00～14:00 参加費：メダカのがっこう会員2,500円、一般3,500円

■ 米麹は、カビの一種である麹菌を蒸した米に生やしたもので、麦に生やせば麦麹になります。

麹は味噌、醤油、米酢などの基礎調味料や、日本酒などの発酵食品づくりには欠かせない材料です。

麹菌は穀類や豆類に生えるときに「酵素」を出します。



塩麹豆腐を使ったカプレーゼ

酵素はおもに2種類あり、1つはデンプンを糖に分解するアミラーゼという酵素で、甘みを出します。2つめはタンパク質をアミノ酸に分解するプロテアーゼという酵素で、旨味を出します。

麹の働きは活性化した酵素の働きそのものなので、食材の甘みと旨味を引き出して美味しくなり、その後の発酵がすむときに腐敗菌からも守ってくれます。

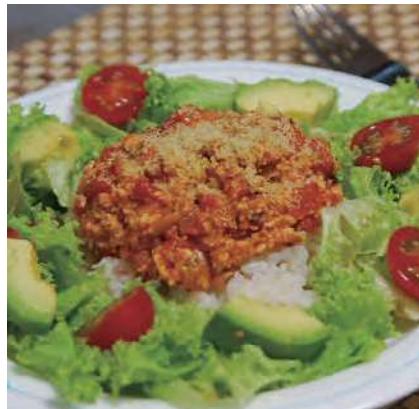
■ 麹は、健康な腸内環境をつくります。健康の基盤である腸が整うことで血圧を正常に保ち、癌細胞の増殖を抑制し、消化促進（整腸作用）、老化の制御、糖尿病や肥満防止、動脈硬化の予防になり、内臓の鏡である美肌も獲得できるのです。

麹や麹菌を用いた発酵食品が私たちに健康と美容をもたらしてくれることが、医学的にも裏付けされています。

■ 「身体の栄養となること、また、その食べ物」のことを滋養といいます。この「滋養」の意味にきわめて適うのが麹を用いた発酵食品です。

発酵食品は麹菌によって100種以上の酵素を出し、麹菌が繁殖するのに必要な栄養素をやって食品中に蓄積します。

■ 例えば、甘酒にはブドウ糖が20%



トマト塩麹を使ったタコライス



テンペステーキ醤油麹ソース



甘酒梅酢ドリンク

以上含まれ、米のタンパク質は麹菌の酵素によって必須アミノ酸群に変えられ、ビタミン類は麹菌が米の表面で繁殖するとき、身体に重要不可欠なビタミンB1、B2、B6、パントテン酸などが増加します。これらが甘酒には溶け出しており、その吸収率は90%以上。サプリメントを飲むよりも甘酒を飲んだほうが断然よいのです。

病院の点滴の成分はブドウ糖、アミノ酸、ビタミン類ですが、甘酒にはそれらがすべて含まれています。そのため「飲む点滴」ともいわれ、体力回復に即効性があります。

それを経験で知っていた昔の人々は、体力が消耗する夏に甘酒を飲み、現在のように空調や下水道の設備が整っていない環境や衛生状況の中、伝染病や食中毒に負けないように免疫力をつけていました。

# 佐渡草取りツアーレポート

■6月1日、2日の土日、恒例の佐渡草取りツアーが行われた。関東、愛知、新潟各地から集まつた一行25名は、いつもとは1便遅いジェットフォイルで快晴の佐渡両津港に上陸。迎えの農家車に分乗、トキ交流会館へ。着替えて即、それぞれの田んぼへいざ出陣！

■ある組は、田植え後の田んぼに入り、田転がし機で稻と稻の間に出ている草を引っ掻いていく作業。慣れてくると泥に足を取られながらも進むスピードもアップしていく。屈強の男3人組は、次から次へと田んぼをこなしていく。大小あるが4枚もの田んぼを制覇したとか、あっぱれな草取り作業で地元農家を大いに喜



慣れてくるとスピードも上がる

ばせた。

■2年ほど前から佐渡でも田んぼアートを試みている。色の違う苗を植えて、稻が育った時期に田んぼ一面がアート作品になるように工夫する共同作業だ。現場についてみると、多くの参加者が苗を植えていったことで、緑一面になるはずの田んぼに白い苗が混じった個所があり、まずその植え替え作業が待っていた。

代掻きした田んぼに、トキとかゆるキャラをかたどった図を描くが、実際には竹の棒と紐で描くことになる。今回はそのひとと竹棒の撤去が第2の作業となつた。苗を踏まないように深い田んぼを歩



神経と体力を使う田んぼアート整備作業



交流会は大盛り上がり

きながらの作業は結構神経と体力を使う作業だった。

■夕方、三々五々、宿泊先のトキ交流会館に帰ってくると、トキの群れもグア、グアと鳴きながらあちこちの田んぼからねぐらに帰ってくるところであった。会館の正面の森にねぐらがあり、松の木の枯れ枝に一時止まって羽を休めるので、会館の玄関から鮮やかなトキ色の羽を見ることができるのだ。

■夜の交流会前に、JA佐渡の呼びかけで始まった「自然栽培」の取り組みが、斎藤慎一郎トキの田んぼを守る会会長から発表された。交流会は海の幸と地元お母さん方手作りの郷土料理、それに会の仲間が作った日本酒が振舞われ、大いに盛り上がったことは言うまでもない。

(ねもと記)

## 田んぼの生きもの通信

調査・研究部門 市村直基

### サドガエルとツチガエル

2012年、佐渡で新種のカエル「サドガエル」が発見されました。背中は茶褐色、小さなイボがあり、腹側が黄色い3~4cm程度のカエルです。同じ佐渡でも島の北側や南側にいるのは関東の田んぼでも見かけるツチガエル。サドガエルは佐渡の中



サドガエル（背）

央部だけにしかいない生息範囲が非常に狭いカエルです。

このサドガエルも他の生きものと同じように、絶滅の心配があります。農薬や影響や外来種からの捕食、冬の田んぼの乾田化によるオマタジャクシの生息場所の減少が原因です。

けれど現在、佐渡では田んぼをトキの餌場とするために農薬を使わないお米づくりや、田んぼに年中水のあるビオトープを設置するなど頑張っている農家さんも多くいます。このトキを守るために努力は、サドガエルを含め多くの生きものを守る

ことにもなりそうです。

トキは一度絶滅しました。絶滅したものが復活することは、ほとんどありえないほどの希少な例です。これは最後までトキが生き残っていた佐渡の自然環境を取り戻そうとしている佐

渡の方々の長年にわたる努力のたまものです。これからもトキを通して佐渡の自然再生が進んでいいかと思います。

ただ、生態系の観点から注意することがあります。島の中ではサドガエルとツチガエルは棲んでいる場所を分けていて



トキを通して自然再生が進むといいな

ます。けれど、同じ場所でこの2種を飼うと雑種が生まれることが実験で分かりました。それも生まれてくるのは、ほとんどが雄になります。

もし、サドガエルを棲んでいたなかった場所に放すと、ツチガエルと交配してしまい、サドガエルとツチガエルの雑種、それも雄ばかりが増え、最終的にはもともと棲んでいたツチガエルもいなくなる恐れがあります。ですので、島の中でサドガエルを人為的に移動させないことが大切です。



サドガエル（腹）



ツチガエル



NPO法人メダカのがっこう理事長  
**中村陽子**

2018年、アメリカで農業ラウンドアップの使用でガンを発症したという訴訟が起こり、末期ガンの被告が2件勝訴し、モンサント社に多額の賠償金が命じられたことは、ご存知だと思います。この訴訟では、モンサント社の内部資料が明らかにされ、すでに30年前から会社は毒性を把握していたのに、100%分解するので安全で環境にやさしい除草剤だと銘打って売っていたことが分かりました。

これを皮切りに、ラウンドアップと発がん性の関係を示した過去から現在までの論文が再認識され、さらに発病のメカニズムの研究がたくさん出てきました。例を挙げると、ラウンドアップの主成分グリホサートは、女性ホルモンや男性ホルモンの内分泌かく乱物質となり、不妊や不能につながります。また、栄養を消化吸収する小腸の腸内細菌の働きを阻害し、腸が栄養を消化吸収できなくなります。これは草が土から養分を吸収できなくて枯れる仕組みと同じです。その他にも、自閉症や腸内細菌の免疫力の低下、DNAに損傷を及ぼし2代3代先に現れること、腎炎やパーキンソン病の発症との相関関係があることなどの研究が次々と出されています。

少し前までは、このような研究は表に出てくることはなかったことを思うと、モンサントが裁判に負けたことで、世界の流れが大きく変わったことが分かります。

これで世界の国々の対応が変わりました。グリホサートは今まで世界で一番散布されていた農薬でしたが、今や、欧米はじめ30か国以上の国でグリホサートは使用禁止や規制強化に動いています。ところが、日本はこれに反し、2017年に残留基準を大幅緩和しました。昨年から輸入される小麦（小麦粉やパンやパスタ）、大麦（ビール）、ライ麦（パン）、ソバなど、高濃度の農薬が残留しているものになっています。

そこで日本では、2019年5月21日、参議院議員会館で「デトックス・プロジェクト・ジャパン」という素晴らしい動き

## 日本人の体内から残留農薬（除草剤） グリホサートが検出されました!!

がスタートしました。これは体内にどれくらいの農薬が残留しているかを調べるもので、今回手始めに、国会議員の有志23名と一般の有志5名が髪の毛をフランスに送り、除草剤グリホサートの検査したところ、19人から検出されました。7割です。受けたださった国会議員や一般の方たちは、日ごろから食への意識が高く、本人も何も検出されないのではないかと思っていた方たちだったので、この数字はかなりショックなものでした。この会合には国会議員9名が参加し、食の安全議員連盟を立ち上げることになりました。

さて、この検査方法は、髪の毛の根元から3センチを細目のストローほどの束を取り、粉碎して分析機にかけるものです。日本でも検査体制を整えるべく、農民連の食品分析センターが日本の農薬使用に合った検査項目を現在構築中です。費用は、1検体グリホサート、グルホシナーと、AMPA（グリホサートの代謝物）の検査で16000円。少し価格は高いですが、一度日本と自分の現状を知るために、みんなで検査を受けたいものです。検査体制が整ったら、またお知らせしますので、申込みよろしくお願いします。

この他に、私たちにできことがあります。グリホサートを食べないようにすることです。幸い農民連食品分析センターが調査データを公開しています。小麦、パスタ、パン、ワインなどについて、グリホサート検査をしてくれています。HPでご覧ください。そして、貴重な調査データをネットで情報公開してくれている農民連に加入したり、検査機器を買う費用をカンパしてくださるとうれしいです。こんな重要な検査に国の予算は出ないので、みんなで支えないとダメだと思います。<http://earlybirds.ddo.jp/bunseki/index.html>

まずグリホサートが検出されたパンを止めましょう。日本は小麦のほとんどが輸入であり、そのほとんどがアメリカとカナダからの小麦ですが、農水省の調査ではこのうち97~100%の小麦からグリホサートが検出されています。当然それを使用している大手の食パンでほとんどグリホサートが検出されており、健康志向の全粒粉の小麦やパンが一番危ないです。しかしありがたいことに、国産小麦、有機小麦では検出されていません。まだ、選べるものがあって本当に良かったと思います。

売り上げが変われば、企業は変わります。企業とて人の健康を害するものを作りたいはずではなく、このことを知れば原料を国産に変えるでしょう。私たちも価格より健康を優先する行動に改め、お金に働いてもらいましょう。その方が効果的です。

小麦以外に気を付けた方がいい食品は、ワインとビールです。こちらも有機のものがあるので、飲んでみてください。

# おしらせ 第70号

## 6~8月のイベント

### ■命の味噌汁&おむすび教室

6月26日(水)、7月24日(水)、8月28日(水)

### ■田の草合宿@水口農場

6月29日(土)、30日(日)

草を取るだけではなく、草の生態を知つてつきあい方を探る水口さんの有機農業のお手伝いをします。

### ■夏の野草料理教室@田んぼカフェ

7月1日(月)

ツユクサ、ノカンゾウ、アカザにイノコヅチ。太陽をいっぱい浴びた野草の力を、害なくいただく技を学びます。



### ■お客様感謝デー

7月3日(水)

日頃の感謝をこめて。夏の野草や夏バテ防止のランチバイキング。商品の味見などを楽しんでいただく一日です。

### ■米麹を使った料理教室

7月10日(水)

小暑を過ぎ、どんどん暑くなるころ。身体にやさしい麹菌ががんばる料理にチャレンジしましょう。

### ■みえるからだほぐし

7月12日(金)

2月15日に開いて好評だった金崎敬江さんによる身体ほぐしを4回のシリーズにします。年4回の教室に参加すれば、かなりのほぐし通になれます。前回の復習もしっかり行いますので、途中からの参



身体の仕組みを知って、ほぐし通になりましょう

加でも無理なく学べます。身体の仕組みを知って、ほぐしてあげれば腰痛、肩こりが自分で直せるようになりますよ。

### ■健康ぬか床教室

7月17日(水)、8月21日(水)

いまや健康な腸をささえる主役ともみなされている乳酸菌たっぷりの夏の和食のスター、ぬか床をつくります。

### ■食べもの変えたいママプロジェクト武蔵野ミーティング

7月19日(金)

スーパーから遺伝子組み換え食品を無くしていったアメリカのママ達の運動 Mams Across America のリーダー、ゼン・ハニーカットさんの強いすすめで日本でも子どもたちの食を守るためにママ達が連携を始めています。その名は「食べもの変えたいママプロジェクト」。メダカのがっこうはメンバーとして武蔵野で活動します。子供たちの食を守りたい人、集まれ！

### ■タイコウさんの出汁取り教室

7月28日(日)

「割烹料理の主役は椀もの、すなわち出汁」だと。タイコウさんの出汁取りはシンプルなのに絶品。簡単、おいしい、幸せな和食ライフへの近道です。

## 活動をご支援ください。

■年会費 正会員 個人：一口10,000円 法人：一口100,000円

一般会員 一口 5,000円

■寄付 随意

※2019年6月10日をもって、認定期間が終了したことに伴い、  
寄付に対する税制優遇措置が無くなりました。

■振込先 ゆうちょ銀行 10120-74357401

みずほ銀行 西荻窪支店 普通2158356

■口座名 特定非営利活動法人 メダカのがっこう

## 編集後記

栃木県大田原市の水口農場には、93歳のおばあちゃん（水口博さんのお母さん）がいます。先月家の中で転んで顎が外れ、全身の震えが止まらず救急車で病院に運ばれました。が、脳波や血液検査の結果、異状は全く見つからず、1週間ほどで退院、今は庭の草抜きをやっています。「この元気の元は食だよね」とは博さん。水口農場は農薬を一切使わずお米や野菜を育てています。それ自前の食材を毎日口にしている食事が93歳おばあちゃんの頑強な身体を作っているのですね。

中村陽子理事長のお母さまも今年94歳になりますが、豆腐ハンバーグをペロリ平らげる健啖家です。日頃、無農薬野菜を取り寄せ、極力体に悪いものを排除した食事が、こちらもおばあちゃんの元気の源になっています。「食が体を作る」2つの好事例ですね。

(ねもと)

機関誌内の  
全ての  
お問い合わせ・お申込みは  
下の連絡先まで  
ご連絡ください。



2019年6月24日発行  
機関誌「メダカのがっこう」第70号

発行人 中村陽子

編集責任 根本伸一

DTP 相良孝道

事務局 市村直基

印刷 (株)プリントパック

〒180-0003

東京都武蔵野市吉祥寺南町5-11-2

TEL : 0422-70-6647

FAX : 0422-70-6648

E-mail : npomedaka@yahoo.co.jp

HP : http://www.npomedaka.net/