

大自然の生命力とつながる食生活17項目

3つ以上選んで、1ヶ月間挑戦してみよう！

①元気な旬の野菜をいただく

年中元気な野菜はない。季節によるメリハリが食べる感動を生む。食べない時期があるから元気で美味しく安い時期にたくさん食べられる。飽きないような料理の工夫を。

(7月～10月)トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、オクラが真夏のかんかん照りの下で元気な命たちです。

(10月～5月)冬元気な野菜…キャベツ、レタス、ホウレンソウ、コマツナ

ミズナ、ターサイ、菜の花、ブロッコリー、大根、人参、カブ、サトイモ、ショウガ、サツマイモ
ほぼ周年元気…玉ねぎ、ジャガ、ごぼう、アスパラ、ニラ

②葉野菜もいただく

(7～10月)夏とびぎり元気な葉野菜はシソ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、ソバの茎葉。どれも家庭で簡単に育つ(特にソバはお勧め)キャベツ、レタスはこの時期は本来育ちません。

(10～5月)レタス、キャベツ、ホウレンソウ、コマツナなどの葉物野菜が元気。人参、大根、かぶは大切なカルシウムやファイトケミカルが葉に特に多い。人参の葉で人参ご飯、卵焼き、お好み焼き干して人参茶など。

③皮ごといただく

ジャガ(古ジャガは食べない)ごぼう、人参、大根、レンコン、ナス、かぼちゃ等。野菜のバリエーションで、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルが集中。皮ごとまたは皮で別料理。玉ねぎの茶色い皮やグリーンピースのさや、ナスのヘタ等食べにくい部分は煮て出汁に使うと効果大。

④生長点こそいただく

生長点は細胞活性が高く、細胞分裂が盛んな、生命が生まれる部分。ピーマン、トマト、きゅうり、かぼちゃ等のわき芽。葉物野菜の基部玉ねぎ、キャベツ、レタスの芯や人参、大根の首部も意外に軟らかいスプラウトや間引き野菜は全体が生長点で、根までいただける。直接食べない場合、煮出して使うと効果大。

⑤元気な土で育ったおいしい野菜を選ぶ

旬の普通野菜で③と④が実行できたら、次は土作りを徹底した畑で風雨や紫外線乗り越えて育った無農薬無化学肥料の露地野菜を選ぶ。栄養価も高く硝酸も少ないため、生のまま数口食べた後の後味が良い。

日頃から野菜を生で食べて後味を確かめ元気な土の生産者を見つけよう

⑥海藻をいただく

わかめ、こんぶ、アオサ、のり、寒天。私達の母なる海からの贈り物。ミネラルいっぱい。日本人は昔から毎日いただいていた。昆布はだしに使った後、そのまま食べられる。

⑦食事の量の半分近くはご飯をいただく

親は子供(タネ)に大切なもの全てを渡す。だからタネは生命力のエッセンス。ご飯をたくさん食べるには間食しないこと。新鮮なごま塩を常備しふりかけに使うとなお良い。ピーマン、かぼちゃのタネもいただける。タネになる前の菜の花類もミネラルなど命いっぱい。

⑧玄米か分づき米か雑穀入りご飯にする

ひえ、きび、あわ、アマランサス、小豆、麦、黒米をちょっと加えよう。玄米から四分づきでいただく…玄米を炊飯時に家庭用精米機(2万円前後)で分づき精米すると、さらに水で研ぐ手間が不要で、普通に炊飯器で炊けて美味しい。

⑨朝はご飯と味噌汁

朝なかったら夕食で。旬の野菜をたっぷり煮る。味噌は国産大豆のものを選ぼう。昆布、煮干など出汁こそ命のエッセンス。化学調味料は使わない

⑩油ものを減らし、煮物、和え物を食べる

野菜を煮るとファイトケミカルを生食の10~100倍吸収できる。煮汁を捨てる場合は湯量を極力少なくする。アレルギー性疾患は脂肪や動物性蛋白の摂り過ぎが一因。揚げ物、肉、卵は控えめに。30を過ぎた日本人の半数は高脂血症(病気の一步手前)安いアイス、コーヒー用クリーム、安いパンのクリームやチョコも乳製品ではなく油で出来ている。

⑪たくわん、めか漬け、納豆、梅干を食べよう

ファイトケミカルだけでなく、微生物代謝物質も酵素もいただける究極のナマ食。原材料名に生き物だけ表示されているものを選ぶ。塩は自然海塩。安いたくわんや梅干は、絵の具と調味液に漬けただけで、微生物代謝物質や有機酸が大変少ない。

⑫添加物の少ない調味料、加工食品を

原材料名に日常の食べ物以外の名前があまり書かれていないものを選ぶ。例えば醤油の原料は大豆と小麦と自然塩だけで、その味は微生物の代謝物質(生命力の源泉)の積み重ねで出来た物。逆に安い醤油、ソース、つゆ、たれ、は科学的に味を調合した砂糖液。

⑬砂糖、塩を選ぼう

てん菜糖、黒砂糖、きび砂糖、自然海塩などスーパーにも売っている。生命力ある素材を選べば、料理を砂糖で甘くごまかす必要がない。人工甘味料に注意。

⑭のどが渴いたら、水やお茶

市販のジュースは糖分が非常に多い。お茶は市販より家で作る方がよい。スギナ、どくだみ、柿葉、よもぎ、人参葉など何でもお茶にしよう。冷たいものは口で温めて飲み込む。

⑮間食をしない

一日一回はおなかをすかせると腸が活性化し便秘やアレルギー疾患の予防になる。ご飯の前にお菓子を食えない。夜食をとるより早寝早起きのほうが、体調にとっても良い。

⑯30回噛んで食べよう

唾液が食べ物中の毒を2~20分の1に分解。消化液分泌促進、記憶力、視力強化小食で満腹感など効果は絶大。数週間意識して努力すると癖にできる!最初の一口は、箸を置き30回噛む。液体で流し込まない。飲み物は食事が終わるまでテーブルに置かない。

⑰心から感謝していただく

手を合わせ、食べられる命がこれまで一生懸命生きてきた様子を想像し、その生きる力が自分になることを想像してからいただく。テレビは見ないで味を確かめながら食べる。夢を実現できる人は、無数の命が自分の体に入り、自分を支え、応援していることを、食事のたびに感じることでできる人。

以上の食生活に心掛けるとともにキュートはもう一つ自信を持って~ **バイオリンク健康法**、の実施をおすすめしています!

●この表は食卓の家族全員が見える所に貼って参考にして下さい

★元気と若さを作り保っていく為の「食生活表」とポイント

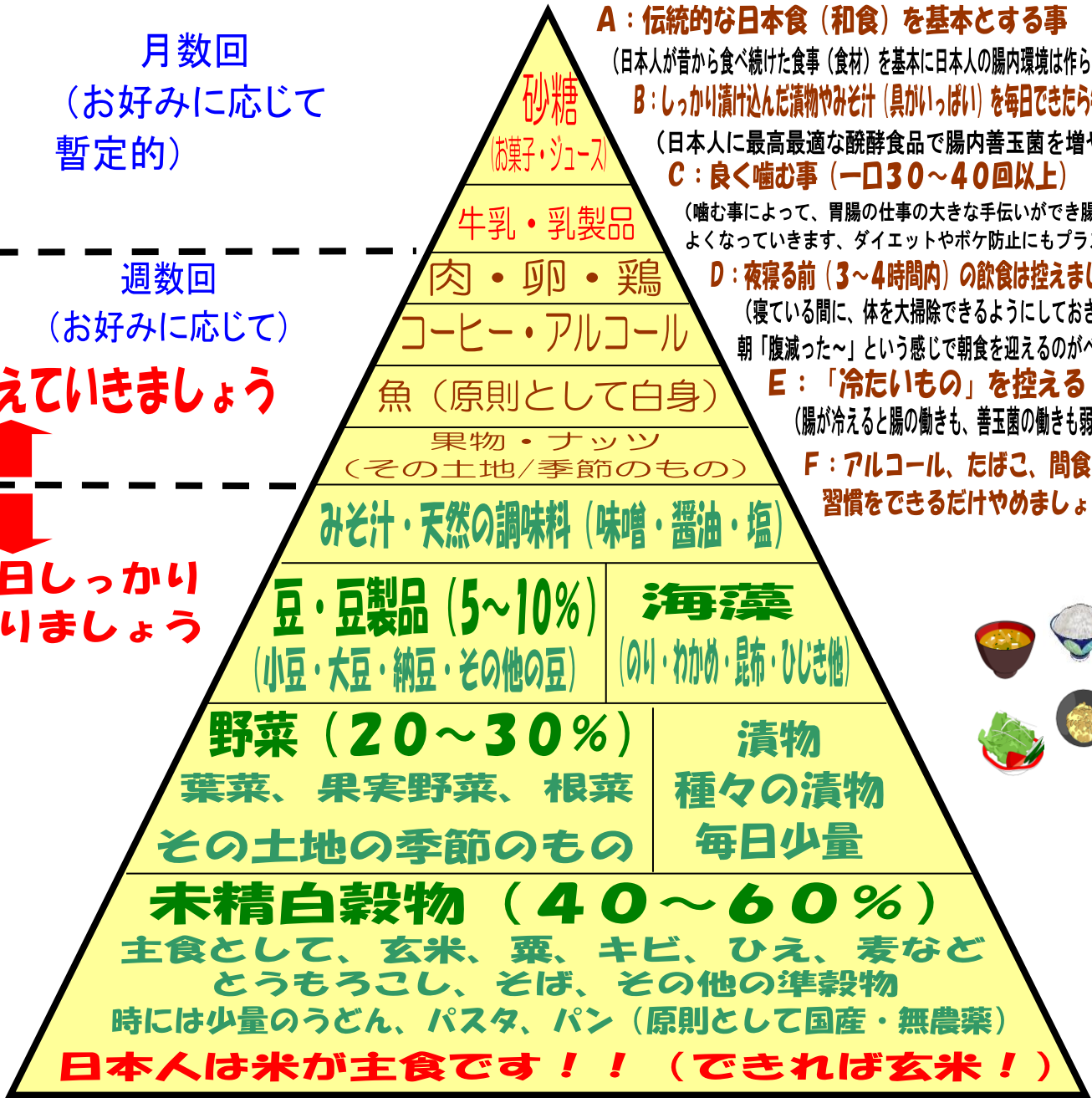
月数回
(お好みに応じて
暫定的)

週数回
(お好みに応じて)

控えていきましょう



毎日しっかり
摂りましょう



汁もの：穀物、野菜、豆、海藻などを汁の形で摂る、毎日1~2回
または週数回、これらのものを材料としてもよい

水：刺激性のないもの、自然な清浄なもの、飲料や料理用に適した浄水器のもの

食品：できるだけ伝統的で無農薬/有機栽培のもの、遺伝子操作や人工栽培は極力避ける

くすりのキュート (救人) は
皆様の食生活の改善に
「バイオリックCK-5」を
自信をもっておすすめします

