

あしたば悠倶楽部通信

2023.

2月号
No.32

土壌微生物や植物と喜びのバを通わせあう農法

「寒いね」と話しかければ「寒いね」と答える人のいるあしたばに「億万智さんのこの短歌をフと思い出す2月です。「寒い」「寒い」と言い合える、なまてことのない日常の喜びをかみしめています。ところで今年の篠山はほとんど雪が降りません。...と思っていたらまさに今、雪が降りてきて、早く子どもたちが大喜びで外に出てゆきました。この冬まだ一度も雪遊びをしていないがたので、ずいぶん雪が降るのを楽しみにしていたのです。心あまりたくさん降らないてよ...と大人は願っていますが、外から子どもたちのうれしそうな声が聞こえています。



今月のオススメの一冊

腸と森の「土」を育てる ~微生物が健康にする人と環境~



著者の桐村里紗さんは医師であり、現在は鳥取県の米子に移住して「協生農法」をされているそうです。協生農法とは土壌微生物や植物同士の共生をベースにした不耕起の無農薬・無肥料栽培の農法です。「スサの色」ジジの農法とも、かなり重なります。読みやすいのでぜひ一読をオススメします。腸内細菌たちの愛と感謝が深まります。

- Point 1** 「超」健康な人の腸内細菌に共通しているのは、特定の菌種が多いことではなく、「多様性が高い」ということが分かっています。多様な微生物が協力し合いながら暮らす環境こそが大切なのです。
- Point 2** 腸は「第一の脳」ではないかという声もあふります。実際には、腸と脳だけでなく、全身の臓器とネットワークを結び、腸内細菌からの情報により、あらゆるシステムが支えられています。
- Point 3** 食物繊維は最強のスーパーフード?! 腸内の有用菌が大スキなエサNO.1は食物繊維です。食物繊維の中で、日本人は海苔やワカメが腸内細菌に合っているようです。
- Point 4** 人と森のシステムは全く同じ。人という木の根、こは腸に在ると言えるんです。細胞を元気にしたい、毎日を元気に過ごしたいなら土が命。つまり腸内環境を整えることが何より大切。
- Point 5** 殺菌消毒があらゆるPTで行われる昨今、食による健康的な微生物との触れ合い、または、自然の山や海、自然な農法の畑や田んぼなどで土と触れ合う機会がますます重要になってくるでしょう。

- ★先日テレビで「NHK特集 超進化論」を観ました。微生物のすごさを再確認し、今はまさに時代が大きく変わる節目にあると再認識しましたよ。人間同士はもちろんのこと、微生物を含むあらゆる生命たちとの共生の喜びの時代への移行期ですね。
- ★番組の中では、ガン細胞を食べる微生物(細菌)のことが紹介されていました。その細菌は、土壌中に生息する嫌気性菌とのことでした。人間の腸内細菌の多くは土壌菌と重なっており、ほとんどが嫌気性菌です。
- ★ガンを食べたあつた細菌が腸内にいるか分かりませんが、プラスチックを食べる細菌や発電する細菌もいるそうですから、特殊な細菌がいとも不思議ではありません。
- ★さらにもし体内にそういう特殊な細菌が居なくても、腸内細菌たちの喜びを軸にしたネットワークが、人体の健やかさを維持しているのですし、病=不調和を調和してくれるのです。
- ★宿主である自分と腸内細菌たちの豊かな共生関係が活性化していけば、腸内細菌たちは今の科学や医学では未解明・驚異的な働きをしてくれるでしょう。
- ★農業の分野でも、さらに微生物たちとの共生を軸に革命的に変化していくと思います。おんなき細菌を含むあらゆる生命たちに、分け隔てなく無条件の祝福と感謝のバでつながり、豊かな共生場を維持する農法、本気でチャレンジしていきますよ〜!!!

おしらせ

- おまたせしました。2月から「ドライ納豆」の販売を再開いたします。おやつにおまみにとってもオススメ。この機会にどうぞお買い求めください。
- 商品の発送業務は基本的に土日はお休みさせていただきます。
 - 3個以上商品をお買い上げの方へ送料調整を兼ねてサンプルをプレゼントしています。



ワクワクしてます、スサの色ジジ!

「腸と森の土を育てる」ぜひ読んでみて下さいね。あつたくない書き方をしてくれていて、土や腸の細菌たちに愛情と感謝がわいてきます。そして多様なことが良い、というのは腸内細菌も人間社会も同じかな、と思います。一強ではなく、助け合い支え合い、共に生きる社会であってほしいです。
作成日 1/25 作成者 藍子

スサの色
 メール: info@shukumotsuseni.com
 びわ・Fax: 079-506-2892
 〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西岡屋491
 イスタ → Susanomuraa (Pカク検索)