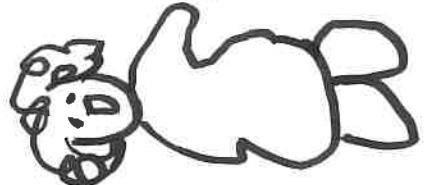


幸福論

川原信二

- ・健康、
- ・社会貢献、
- ・生きがいのあう趣味

ユニセフ健康宣教
健全身
健全心
社会福祉



小からけ
()
80.44 #
たけひや
高血压
1/4 糖尿病
がん癌

医療費 50兆円

延命

それが「命」
そこそこのには「治療」
「医療」

オキヤー エネルギーに 食べ物
100t

100t 生きた生物でないと
 $\frac{6 \times 6 = 36}{8 \times 8 = 64} = \frac{36}{64}$ 关して
生きた体になれない

日本人の正しい食事

マラガハシ報告 日本の伝統食

豊草原、瑞穂の国

和食 ユネスコ無形
文化遺産

・遺伝食（遺の形状と内臓で決まる）

成人の32本は白茎つまり穀物を嗜む 酒毒アミラーゼ肉食動物はない
大茎では肉をかみ切る

門番には野菜・海藻を食べら 20: 8: 4
日本人の腸は長い。野菜(セイ)が少ないと便が 殻 野菜

・地産地消（身土不二）

千葉千洞

新鮮なものを生で 千葉産を千葉で消費 地場野菜、
夏の旬は体を冷だし、冬の旬には体を温めら 魚も野菜も旬が一番
外国産はいいまい。

南国ノリフレーバー 体を冷やす 急性車 フードマイレージの高い品
木ストハーベスト・鶏、

・一物全休食

サンマは内臓を食べなければ栄養バランスが悪い、(腸キレイ)
玄米を白精米するごとに95%の栄養が失われる

刺身(手)は焼魚、大根は葉の栄養はすごい。

38%
食料供給率

家族元気ならんはビタミン・食器
仕事ができる人 よく喫んでよい食物を食べよ!眠り
いつも明るい人 家族と大切にする人

・感謝、笑顔、

これから的人生 葉で生きますか? 葉に生きますか?

葉・手筋で苦しみ生かせら

わば食育がうたがひア 2

遺伝子食はコメ

- ハーベンタ＝（ ） 150g → 200kg
- コアラ＝（ ） ハーフ教メートルアーチ生
- ガニニ＝（ ） 添加物に食べない
- 人＝（ ）

遺の形と陽の構造 ← 遺伝 DNA

白毫 → 糜をくたくく、つぶす 62%
大々 → 肉をかみきら 55%
前々 → 野菜を切る 25%

(ただし、年々好きさらへ、仕事により個人差はある)

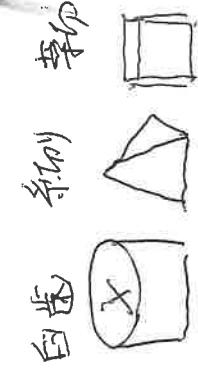
マカカバナンレポート。健康には穀類食

○元保時代の日本食

古事記
天皇

易の遺書

伏見時



32 - 4 = 28 大白毫 12
小白毫 8
大毫 4
細矢羽

32 - 4 = 28 大白毫 12
小白毫 8
大毫 4
細矢羽

命土不二

体と土はバラバラでない、仏教用語

地産地消 千葉千消

自國で食料をまかねえらひ国はせびら (ドコール)

日本の食料自給率 38% カロリーベース?

東京の食料自給率はセロ

輸入にたよらリスト

ニ 酸化炭素 → 地球温暖化

フードマイレージ

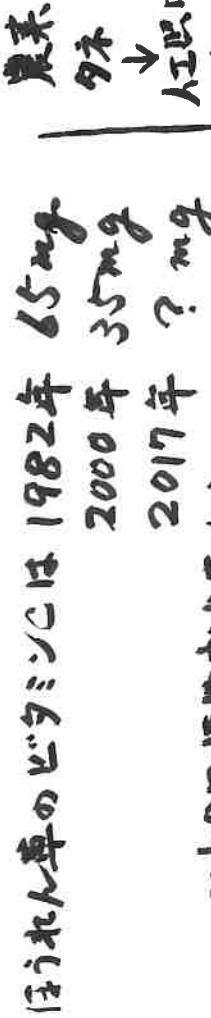
- 有事
- 天候不良
- 政策
- 農業 ポストハーベスト



日本の農業があぶない、

人工照 明 → 句がない、放射能 食
品改 良 → 塩害けない、
葉害

化学肥料で土が死んだミネラルがない



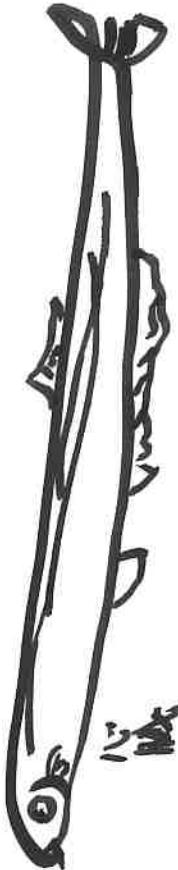
日本食品構成率から

生まれた土地(住んでる土地)で作られた
無農薬(有機肥料)の取り立て野菜(魚)を
新鮮たちうちになくべく生に近い状態で食べる

一物全休食

みんないいとこをすべて拾い

う。



魚

病氣にならう

因果

サンマは内臓も食べて、
骨は白くすると栄養
成分95% 脂肪
が9% 15分で炒め

・内臓の栄養

カルソウム
の葉巻

(株)ビタミンA・ビタミンB12

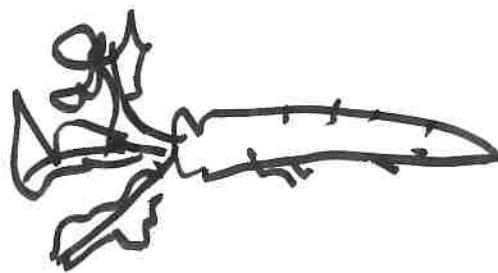
EPA・DHA ミネラル

大根は葉が大切

ビタミンCには皮のは

大根ふきしは鬼おろし→竹製
・葉の栄養

(株)ビタミンE・ビタミンK カルシウム
カリウム



玄人

オバエヒ
ひじき

玄米

ホウズキ
(生きる)

生きることは食べること

誤った食べ物
人工添加物
加工品
輸入品

心の病→うつ病
疾氣症
体の病→難病

癌

5

笑顔

ミタニ・愛

スーパー・ミネラル わゆみの笑顔、

よくかんて
よく考えて
よく食べな
く食べれば
すべて栄養

晴

臭い

むい

消化不良

食欲不振

生きもの不足(酵素)

ミネラル不足

愛情不足(ストレス・運動不足)

自衛

10月の食育

「肉」の

ことはが伝えられた食育

~~加工肉~~
加工肉

病いう字は ベートベー +

ベット 人が懲らわり ふんどんをかぶつた姿
食は人は良いへは屋根の下で情なんで食べべろ

癌は(食)品をいい、はい、山のとうに食べるとなる病氣で (添加物)ビーフ
粕 米を白くするごねに 玄げすべでに考でる
つまり玄米は…… → 玄氣→元氣

十月 + 日で人は生まれる
朝 エネルギーは米。

糧 口に満足の日本は老いる アメリカは米の国

嗜 は米を止めろ。小麦ではない

薬 は草から = ラ・ネギ・ニンニク・人参 善漢方薬
→ ウスリになつたらリスクになると。
化粧品

氣 は未と大氣 気は雲を表す

塩水 水より大切なのは天然塩 塩をくいて生きなさい

肝臓 月がでたら休め

監院 金は痘病は破壊矢で退治祈り
頭 亂頭 滅め頭を磨く→牛革で擦し子供案心

風邪には母の手をあつる→牛革で擦し子供案心

狐缶・個缶・粉食・子食
(人で)



日本のおいしい伝統食

野菜
わかめ
海藻
ごま
豆類

酵素
未熟
芋
しおけ
魚
野菜
わが力
海藻
ごま

日本の伝統食

メアヤンノサアカア才
キ・バ・ハ・ゲ・ニ・テ
ド・イ・チ
ム・ク・ス・イ
ス・テ・ラ・シ
ス・テ・ラ・ア・ゲ
ス・テ・ラ・ア・ゲ

フライパン・油料理
ハハキットウ
ババカラ
ババカラ
トマトカリ
ギョウザ
クエッグ
ババカラ
トマト
シチュー
死

健康→未病→病氣→死

命 → 人間 → 動物 → 無

卷之三

卷之三

卷八

四

卷之二

柏精業社

化學物質之白人精靈

99.99% 化學纖

卷二

2

儿子高龄化 → 小子低龄化
外國化

死 → 間人

醫學大綱

内科医食同源

AM
4 → 出す → 12 → 入れる → 20 → 田復

日の出
カクカク
便は朝出し
食口屋入れ

早寝早起き玄米生活

お母はぱっかり食べていつもと
にくうしつつ子になつたの?
お菓子をぱっかり食べべつづと
おかしな子になつちゃうぞ~

野菜をいっさい食べると
大きくなり子にならんた。7月
砂田登志子署

医師
医師

朱は腹痛大
量に腹痛
酉口酒

薬油

孔・古・粉・個・固・子・漢・小
ほん・こ・こく・こく・こく・こく・こく
新・ジ・アル
き・し・じ・あ・る

3
食養指導士
三輪敏次



言 知育・教育・体育・教育 (知育)



生きる = 食べる
食べる = 生物が食物を吃する → 食べる
自分で
寝る = 起きさせ → 歩け → つづけろ
筋トレは金トレ (クスリ) (矢) 818 = 64
(矢) 4×9 = 36
貯筋は貯金

年寄りとと思うな

教育と教養で元氣に100キ

→ 今日行くところある人 → 今日行く
→ 今日用事(人の為に何か) → 今日用
母から優しさを父からは厳しさを

一家団欒

ちやぶ合ひ言葉で争ってく

→ 海賊川賊
海賊は身から、川賊は腹から
左頭、腹前

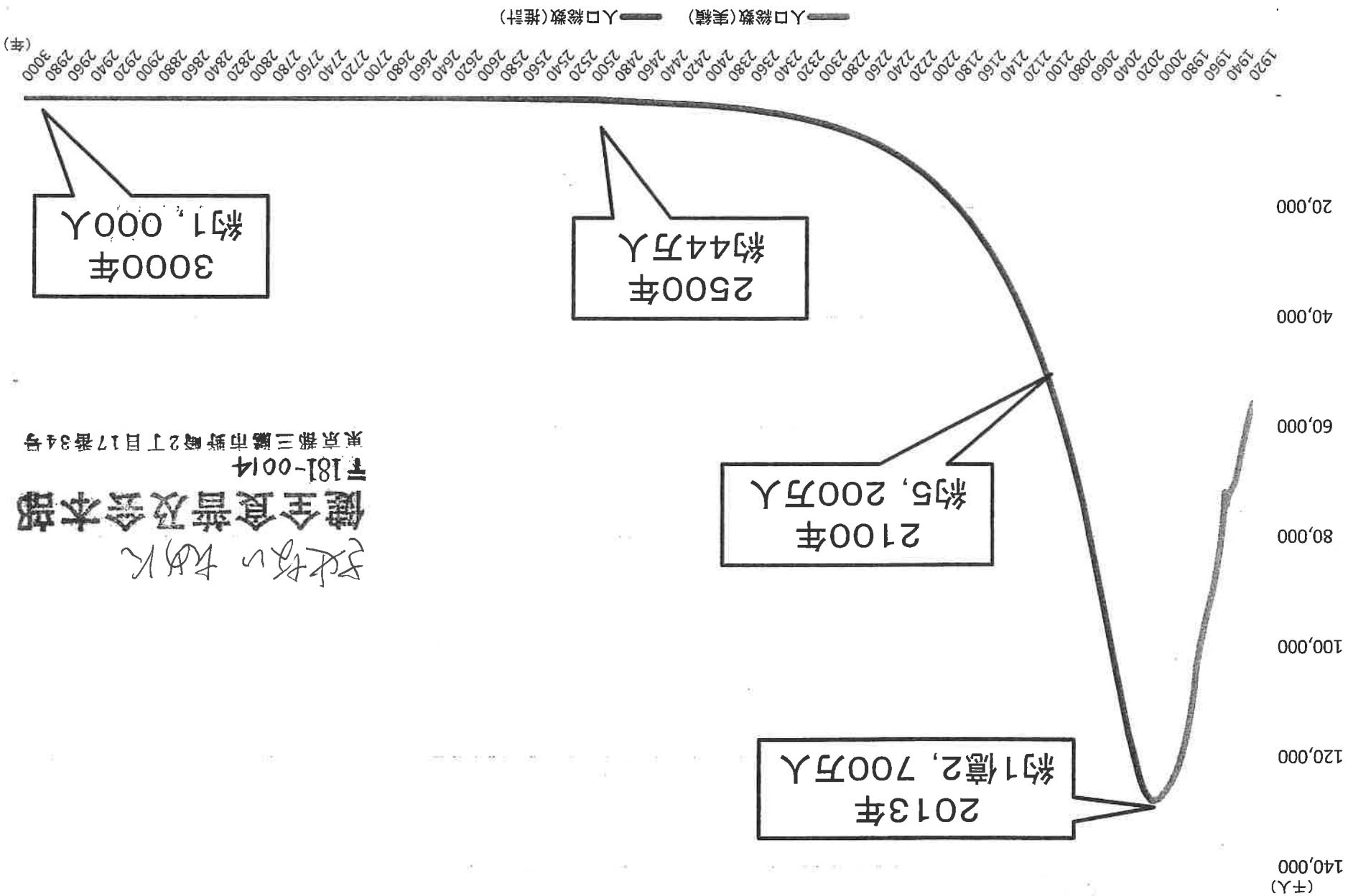
いたたきさす。こちうきました。
(命をいたたく) (恩・感謝)

着のコト → 着物
着物 = へじ・速・握り・精神性・空・受け・刺し・綻・わふく
横・縫・かき・かきこみ・込み・込み・込み・握り・透とし・洗心・たたき
着せ・落し・折し・せせり・くわえ・暗・かき・直・すなし・立て・押す
落し・二人・……

2 ネスコ 食の無形遺産

あきえな
アキエナ
→ あかな
かかく
山 10
歩けな
読めな
(食べられる)
(食べれる)

出典：国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集（2015）」より作成。



東京都三郷市新町2丁目17番34号
〒181-0014
健全食育及会本部
地域活性化課

なぜ日本が消滅する？

人前では恥ずかしい「きらい箸」に気をつけて



箸を2本括えて、スプーンのようになります。うまい食べられない。



箸の裏にある食はななどをほじり出すこと。盛り付けを崩さず、美しく食べべ。



一端、箸をつけた料理を盛りかけたのに、別の料理に箸を移すこと。



盆の裏にある食はななどをほじり出すこと。盛り付けを崩さず、美しく食べべ。



箸先が汁物の汁をかかげてしまう。



箸で皿を受け逆さすること。箸先が汁物の汁をかかげてしまう。



箸の腹に面筋口をあて、箸で料理をかき込むこと。むせてしまうことも。



どれを食べようか迷い、箸を持ったまま動かすこと。迷うのは心の中だけで。



箸先で入や物を伝すこと。鼻息のうちにやってしまいやすいので気をつけて。



箸で逆さうこと。骨から「蒸籠を叩くと精児が来る」といわれている。



料理を箸で口の中に盛り込んだこと。箸先はもじもじします。



食事中に躊躇なく上げるのこと。会話に集中しないように。



箸のご飯などを、口でもざめぐらるように食べること。斤幅がよくな。



バラバラになっている箸先を、皿の上や自分の胸の上などで揺ふること。



食事の途中に、箸を食事の途中に渡して置くこと。首筋をもじもじします。



箸をご飯の上に立てること。立ちたつた方へ食事を伝える礼儀の行為。



箸をわざます、ご飯のおかわりをするごと、筷を一度、置こう。

