**2023年2月の食日記　三橋敏次**

**食養指導士**

**戦争の影響で、小麦や家畜の飼料、電気・ガス、ライフラインの料金が軒並み値上がり。日本から畜産がなくなる。米農家がやってゆけない。少子高齢化 人口が少なくなる。日本がなくなる。 ・・餓死？**

**大丈夫、大丈夫。日本は世界の鏑矢 『王瑞雲の言葉』であり、心配ない。畜産や高齢米農家には申し訳ないけれど、時代の流れには贖えない。金だけ、今だけ、自分だけのお国の賢いお役人の言うとおり生活していたら間違いなく死にます。大声で訴え叫んで批判をしても、国や役人が改まるわけではありません。戦うことは時間の無駄です 。自分で勉強し、考えて正しい食を実践し伝えれば、自分も家族も大切な人が幸福で生き残れます。**

**日本の歴史を紐解けば、満足に食べられた時代よりも、餓えとの戦いの方が遙かに長いのです。小作人は、米を作っても、自分の家では食べられない時代もあったし、江戸時代豚肉や牛肉を庶民はほとんで食べていません。たまにハレの席で鶏が 出されるくらいです。戦国武士は、焼玄米に味噌をつけて鎧に隠し、何日も過酷な戦場で戦い抜いたのです。**

**日本人の正しい食生活とはどういったものであるか？これは自分自身で研究して、そして良いと思ったものを取り上げればいいのです 。人間万事塞翁が馬。人と比べて一喜一憂することはありません。 食べ物の本質は 、健康に良いものを、大切に、良く噛んで食べるということだと私は考えています。**

**白砂糖や｛新式醸造＝醤油風調味料｝醤油が 安いからと言って、本当に健康に良いものでしょうか。 それよりも歴史のある昔ながらの、そして安全安心できる 黒砂糖や 伝統製法による三年仕込みの醤油、そういったものの方が食の安全保障を考えればはるかにいいと思います。海外のお米が安いけど安心安全なのでしょうか？『安物買いの銭失い。』ならまだしも、『安物買いの命失い。』になりかねません。「食品添加物や農薬タップリ」少しの節約をしても一回病院にかかれば、その何倍何十倍というお金がかかりますし、難病になれば、治す薬もありませんし、病気と生きるしかありません。**

**今、私は介護老人ホームで働いています。７０代の若さで夜徘徊したり。真夜中に便失禁したり、幻覚表情で暴力に及んだり、原因不明の難病で寝たきりに。失礼な言い方になりますが、その人の過去の生活習慣、食事・・・等、原因は過去にあることは確かです。**

**貴方は、10年後高齢になっても海外旅行でバカンスを謳歌し楽しみたいと思いませんか？**

**健康な今こそ、食生活はこのままでいいのか？もし心配なら、勉強し改めるべきです。10年後薬で長生きしますか？それとも楽に長生きしますか？その分岐点は今です。**

**正しい食生活をして、ぴんぴんひらりと天寿をまっとうしましょう。**

**食養指導士　　　　三橋敏次**

**今、世界一人口の多い国はインドです。**

**インドの綿花栽培は、モンサントにより食い尽くされ、借金だけが残され、自殺者も多くいます。日本の将来も？**

**日本はお金さえあれば、世界から安い穀物を輸入できると考えて、 食料安全保障の中心に 輸入を 考え農業基本法をつくりました。 しかし、現実は干ばつや戦争で自国の食糧確保が先で、もくろみは儚く消えました。 世界の情勢は急変し、肥料や飼料は輸入に頼っていては、もう日本の農業・畜産業はもちません。**

**鶏卵は数年後高騰し?安全な食品でなくなります。鶏インフルエンザで、今年もう1000万以上が殺処分され、餌代は経費の6割以上で経営を圧迫しています。 全て「グローバル化」という麻薬の言葉に乗せられて、 組み立てられてしまったのです。(鎖国の時代日本の食糧自給率は100％をこえてる。）**

**農林水産省は、食料自給率向上の為に見せかけのパンフを印刷し、毎年目標は立てるものの、あざ笑うかのように史上最低の食料自給率を更新しています。 非常に危ないと言わざるを得ません。 今、手を拱いていては、もっとモット悪くなります。**

**日本人の歴史は飢餓との戦いが繰り返されていますが、後１０年後？日本人が危ない。 生活習慣病のように、静かにわからせないように魔の手がしのび寄っているのです。**

**食べ物は基本です。国の政策がどうあろうとも、生き抜く為にいいものを少しよく噛んで食べれば大丈夫。**

**日本伝統食文化の再生こそが、崩壊寸前の日本国再生の為の確実なる手法です。 インフレと円安は日本国民に飢餓をもたらします。**

**食料自給率37%と言う先進国ではありえない、国家の体系をなさない、軟弱なる日本国であります。国家の基盤は第一次産業にあります。その中において稲作は有史以前より日本の国の基盤をなしてきたものであります。このような国難とも言える状況の中で、日本国民はいまだに平和ボケ状態で、国会での審議はピントはずれのものばかりで、国民のことを考えた議論そのものが存在してない状態であります。私たちはこのような状況下において、思いを同じくする人々とともに、今行動を起こさなければなりません。農業の再生と農家救済事業をもとに、国家としての体系を再構築する必要があります。国家の原点は国民であり、国民の原点は健康で平和な社会を作ることであります。その根本の問題解決に、日本伝統食文化が存在するのです。**

**2023年2月1日**

**飲食店でお皿を舐め回し、元に戻したり、  調味料入れに唾をいれたり・・これは立派な犯罪であり、イタズラではない重大な犯罪行為です。バイキンは見えないけれど、今回のコロナのように、人類を滅亡させるかも知れない。**

**スーパーには、長い時いても全く飽きません。海外でも、市場の人混みや活気だけで元気がでます。最近は全部と言っていいほど、ものの値段が上がっているのに、飲食店ではさらに対策の為に経費が嵩み、悲鳴をあげています。**

**それに、最近は価格差がはっきり。食パンでいえば、昨日見た最安値は77円から上は600円くらいまで。一般の人が一番購入するのが、山崎パンのようなブランドパンで250円前後。よく質問を受けるのは安いのは悪いかということ。私は、買わないほうがいいと思うのですが、安いから悪いとは全く思っていませんが、安いものはそれなりに危険だと思っています。私は、勿論パンも食べます。高いパンは買えません。それより、日本産小麦１００％とか、米パンを選んで、危ないものは、決して口にしないことに気をつけています。**

**今、シリアでは地震で助かってもミルクも食料もない子供を思うと、許せません。食を粗末にする人は、生きる資格はないと思っています。**

**2023年2月2日**

**人は生きた食べ物を食べなければ、元気になれません、玄米もジャガイモも人参もネギも全て放っておけば芽が出てくるのです。  生きているからです。**

**米へんに白と書いて粕と書きます。白米はカスです。 人は皆栄養を捨てるのです。牛蒡やリンゴ人参洗って皮を捨てる。エビフライの尾っぽもキチンキトサンで食べましょう。【下処理され、油で揚がっていれば、よく噛めば美味】捨てた栄養を、高いお金をだして、健康食品サプリメントで補う浅はかさ。**

**人参ジュース牛乳もパックを買って飲んでいる？でも生ではありません。雑菌や保存の為高温殺菌で必要な栄養は取れません。自分で絞るジュースでなければ。ましてや牛乳は牛の子が飲むもの。赤ちゃんは人はお母さんにオッパイがいいのです。大人も。笑**

**きなこ餅は、きなこだけで食べてもあんまり美味しくはありませんが、白砂糖を入れると子供やおばあちゃんでも好んで食べます。甘くすれば美味しくなるのです。 しかし？美味しいことは、体には悪いのです。大企業は、奴隷を使って砂糖を作って大儲けしていたのです。白砂糖は麻薬です。**

**肉も長く置けば熟成とか言って肉が柔らかくなります。とんかつが箸で切れるということがいいことなのでしょうか。おいしさだけの追求で栄養面は？ そういうことをしているから、歯がボロボロになって抜けるのです。エスキモーは、冷凍肉を骨ごと齧り付いて 元気に生活していましたが、美味しい肉が入ってきて病気になりました。**

**煮干しやわかめを一杯お味噌汁に入れて 、 お母さんの作る味噌汁や、愛情こめて手で握るおにぎりより、コンビニのものの方が子供ははるかに美味しいのです。でも、美味しいのは添加物の味なのです。**

**マックは、子供の餌付け産業で大儲け。おもちゃで引き寄せ、味を覚えされ一生マックづけにします。コークも。 噛むことによって顎が鍛えられるのです。 歯が丈夫になるのです。**

**野菜は冷蔵庫に入れる必要はありません。 太陽の光を浴びて栄養を十分蓄えているのに冷蔵庫に入れると日に当たりませんから弱って野菜の力が衰えます。**

**人と同じように、ぼーーーーと生活しているから、みんな生活習慣病、認知症、寝たきり。一生懸命働いて、お金の心配をして苦しんで殺されるです。**

**私は大丈夫。お金もないから病院は行けないし、餓死でポックリ。**

**2023年2月３日**

**薬なんか飲んじゃダメよ。**

**ネギを食べなさいネギと言ってもね、中国産のネギや固いネギや安いねぎや そんなものは駄目です。下仁田の 3センチ以上あるネギを 水炊きにして食べる。それだけで咳は治ります。昔の人は 土を大切にし、そして糞尿を大切にし江戸時代は長屋の糞尿を買ったという歴史が残っています。これは余談ですが下仁田は美人が多くその美人の 効果で、咳が治ると言い伝えられています。コロナに薬はいらない。医者はいらない。弱ったら食べないで寝る。**

**2023年2月4日**

**岸田総理は 原発推進に舵を取りましたが、 全国の自動販売機 とパチンコ屋を封鎖すれば、原発の１基ぐらいは電力が節減できます。ペットボトルは必要でしょうか。**

**エネルギーの乏しい日本で これほど贅沢をしていいのでしょうか、農業も循環型の農業に変えなければ日本はなくなります。 皆さん。 ペットボトルを買うことをやめましょう。**

**ペットボトルの原価は10円以下。中国などから質の悪い農薬のたっぷりかかった枯葉入りお茶が輸入され、日本は世界一の消費国です。 台湾の高山茶は高級品で100グラム1万円もありますが、一杯目は香杯に入れて香りを愉しみ飲みません。茶の旨みを引き出します。お茶の葉は収穫したままですから、埃が味を損なうのです。**

**私は六条麦茶をヤカンで沸かしますが、2リットルが10本取れて最高級品でも398円。ペットは220円ですから2200円。2000円は無駄使い。**

**金持ちは、白米と砂糖、塩で認知症に。**

**貧乏人は、玄米と黒砂糖、天然塩で死ぬ迄元気に。**

**食養指導士　三橋敏次**

**2023年2月5日**

**マッコウクジラ・リュウキュウノツカイ・ダイオウイカ・トド深海や北極海に生息する生物が日本近海に現る。地球温暖化の影響で地球はおかしくなっています。**

**今度は、大地震がやってくるかもしれません。 ところで、私は地震に備えて、まず水の確保、お米の確保をしています。 食料品は、 ローリング ストックという方法で、毎月25日には、 食品在庫を入れ替えています。 つまり20日から25日の間は以前に買った食べ物を総ざらいしてなんとか工夫をして食べています。**

**今日は21日で 豚大根のテリヤキうま煮と回鍋肉の 箱が残っていたので、昼にキャベツ、大根、豚バラ肉、ピーマンだけ買って余計なものは買いません。若い頃から給料日前の魔の５日間を体験してきたので慣れています。カレーのレトルトや、 牛丼の素も、あるのでそれも24日までには 生きて行けます。笑**

**気がつけば冷蔵庫には期限切れのものがいっぱいといったことはありませんか。 いざ、災害をに起きると電気が止まれば冷蔵庫は役に立ちません。 冷凍のものは2日ももちませんから食べてしまうか捨てるしかしかありません。**

**今、食品は非常に重要です。スーパーでは、わざわざ奥の方まで手を突っ込んで、日付の新しいものを取るのに、冷蔵庫の中に入ってしまうと、忘れて捨てるのです。**

**冷蔵庫を２５日に空にする。心の掃除ができるかも知れませんよ。余計なお世話？ごもっとも。スミマセン。**

**2023年2月６日**

**今は牡蠣だってそのまんまできます。しかし、使い方を間違えると爆発しますから。何事もよく勉強してからやってください。高級高価な電子レンジほど勉強は必要ですから、高齢者は前開きダイヤル式で単純なもの（2万）でいいと思います。電子レンジ使ってますか？電子レンジは電磁波の影響で人体に悪影響を及ぼすと言われていますので、今まで私もあまり電子レンジは使いませんでした。**

**先日、ある電気店の方にお話を聞いてから、少し電子レンジを使おうと 研究を始めました。ご飯を炊くのも、電子レンジ。魚を焼くのもすべて電子レンジ。 少人数の方には、 うってつけです。 レンジ専用の魚焼き器、焦げ目もしっかりつきます。正直こんなにも美味しく鯖の塩焼きができるとは思いませんでした。チンで3分熱々でうまい。電子レンジ炊飯器、ご飯がこんなに美味しく炊けるとは思いませんでした。 実はどんどん進歩しています。 私は、 考え方が変わりました。調理器具はいろいろ販売されています。 カレーも１０分。おいしくないのでは？それは、プロがじっくり時間をかけて作ったほうがおいしいに違いありませんが、それらをうまく使えば、 それなりに遜色のない料理はできると思います。驚きは、後片付けは早い早い。**

**日本はエネルギーが高く、鰤大根を２０分火力使うよりも安上がりで火事の心配は少しです。なにしろ、場所とる電気炊飯器も要りませし、魚焼きも不要。 大きな鍋も必要ありません。 フライパンも必要ありません。 電子レンジひとつあれば大体全て間に合います。**

**私は 電子レンジで料理をするということが、レトルトやインスタントラーメンを食べるよりも、はるかに健康的だと思うようになりました。焼き芋最高。電子レンジなんかダメといってるみなさんほど、ご自身で調理していないのでは？**

**電子レンジを使ってみてはいかがですか。 ご意見はいろいろあるでしょうがこれから一人暮らしの高齢化社会に入った時に、私は高齢者にぜひ自分で食事を作ることを学んでほしいと思います。男はもちろん。自立した生活は、まず食生活の確保から。**

**なにしろ、一度ためしてごらんなさい。素材選びのほうが大切？農薬まみれ、添加物だらけのレトルトよりも、よほど健康的かも？**

**今日も女子会、ご飯はチンして。母子外食、パパ害食。冗談ですよ～～～。**

**2023年2月７日**

**その日、その時食べたいと思ったものが体にいいのです。今日は特に寒いので私は味噌煮込み『ほうとう』を作りました。冬野菜であるカボチャ、白菜をたっぷり入れて、ショウガ、七味とうがらしを入れて熱々のうどん鍋。この寒いのに、冷や麦にトマト、キュウリを氷水でキンキンに冷やして食べたいとは思わないでしょう。食べ物には旬があり、旬のものも上手に食べることは、楽しみでもあります。日本料理はその見た目の美しさ、料理作法、四季の細やかさが評価されて国連ユニセフの食の世界遺産に認定されました。日本食が健康に良いというので海外では日本食ブーム。米国は米の国、日本はジャパンでパンの国に。米国では癌患者が減り、日本では癌が増えています。おかしくない？**

**2023年2月8日**

**納豆**

**遺伝子組み換えは、その食物がもともと持っていない特性を新たに持たせるために、別の生物から抽出した遺伝子を組み混む手法です。更に、たれにも添加物タップリ。人が、遺伝子組換大豆で癌になるかどうかは、まだはっきり解明されていませんが、マウスでは2倍イジョウの確率です。**

**①発がん性などの健康へのリスク  ②長期摂取した場合の健康被害 。 ③食べすぎによる腸内バランス異常による腹痛。ビタミンＫ過剰による止血機能不全、イソフラボン過剰による婦人系疾病。**

**病状は皆同じではないものの、体調が？と思ったら即座に食べ物を考えましょう。玄米菜食を中心に、納豆昆布を変えただけで身体が軽くなった。精神作用もあると思いますが、健康なら結果オーライ。**

**納豆は体にいい。但し。食べ過ぎはよくないし、大豆にも注意必要。1日1パック。**

**日本の国産大豆は６％。今年から遺伝子組替え表示義務なくなる。もう輸入大豆は遺伝子組換えは常識。農薬やポストハーベストもやり放題。もっとわからないのが、国産大豆使用。つまり100％国産大豆ではないんだ。 安い納豆は、３パック48円から98円で大体88円が相場。国産100%は128円から298円以上も。大体138円が相場。**

**食費をケチルと医療費は何倍にもなって、体のあちらこちらに異常が。**

**皆さん。命が大事なら、国産を買って下さい。**

**2023年2月９日**

**今は、水はペットボトルや浄水器用パック水を購入する家庭がほとんど。**

**小学生の頃は、井戸水や水道水しかなく、日本は世界一水資源に恵まれた国であった。**

**前の前の東京オリンピック開催に向けて、東京の水道管の埋設は急ピッチで行われ団地やマンションの急増もあった。あれから、６０年、水道管はもう腐食が激しく管を強化したり、さび止めの薬剤も入れられている。もうほとんどの水道管が古い。**

**昭和50年前には、団地は屋上の溜桶に入れて下階に配給。溜桶には、鳥や昆虫の死骸もあった。**

**厚生労働省から2020年4月1日より水質基準を見直すとの発表がありました！ほとんどの方がしらないです。知らせないから？ 農薬類に関しては目標値を大きく規制緩和するといった内容が含まれています。農薬の規制強化なら話は納得いくのですが、反対にこの程度毒があっても、身体に影響ないといういい加減な根拠で水質基準を悪くしています。 水は、生活の基本です。水の悪化によって病気にならないように。水で死ぬ。 塩素濃度に限っては東京は世界一高いのです。 健康状態は自分でしか管理出来ません。**

**今夜も徘徊したり、失禁したり、自分がわからない人が多いのです。原因なければ、こうはなりません。体は口か入れたものから出来ています。**

**更に何錠も薬を飲まされ、睡眠薬で寝かされる。 貴方や大切な人がそうならないために、口に入れる前に考えましょう。**

**2023年2月10日**

**おにぎりメーカーとか色々あるけれども、私はやはり手で握ったおにぎりの方がうまい。 なんとなく。お母さんの思いやりがいっぱい詰まっているような気がする。**

**先日、新聞の記事で面白い話を読んだ。夫婦喧嘩をしたあくる日のお弁当は、**

**バッタの佃煮の おにぎりと 桜でんぶにばばってん印の海苔巻き 。黄色いタクワンに真っ赤紅生姜。女は怖い！でもこんな色もある夫婦ならきっとうまくいくに違いない 。でもね。本当に愛しているんなら、玄米に天然塩を入れて中身は梅干しと昆布。**

**おかずは丸干しと玉子焼。形はマ～ルく。江戸っ子は、三角むすびのほうがいい。丸〜るく、冗談ジャネエ。べらんめえ。**

**生かすか？殺すか？貴方の腕に運命がかかっている。**

 **2023年2月11日**

**子供達が大好きなお弁当には、タコやカニウインナー、**

**卵焼き、鳥の唐揚げなど。**

**しかし、ウインナーには危険なリン酸や着色料がいっぱい使われているし、卵には輸入肥料の中に遺伝子組み替えトウモロコシが、さらに唐揚げの小麦にはポスハーベストがかかっていて危険がいっぱい。**

**あまり、脅かし過ぎてしまうと食べるものが見つからない。そもそも、自然から離れた加工食品は良くないので目安として、ハム、ソーセージはあまり頻繁に食べない方がいいのでは、国の添加物の基準は単独で微量であってもいろいろ食べれば足し算になるし、組み合わせよってはよくないものもあるに違いない。**

**最近は、子供の糖尿病も多くなってきている。昔はなかった、すくなかった病気になるということは明らかに食に問題があるのは間違いない。大事なお子さんの命を守るために、おかあさん一人一人が気をつけてあげてほしい。食医という言葉があります。医食同源という言葉もあります。**

**口に入れる前に、わかったならこの商品に材料や産地、賞味期限、食品添加物、目に入る情報を駆使して考えてから買って下さい。無着色、新鮮、国産材料、少しでもいいものを。お母さんがお子さんといっしょに食について勉強することは、元気な孫を授かる為の立派な教育です。**

**2023年2月12日**

**古代中国ではお医者さんの位に、位がありました。上医、中医、下医と言います。『上医は未だ病まざるものを治し、中医は病まんものの病気を治し、下医は病みたる病を治す』つまり、病になってからでは遅く、体に少しでも不調を感じたら（未病の状態）食事に気をつけたり、ゆっくり休んだりすることが大切だということです。優れた医者は、心を治し、国を治します。**

**緊急の外科手術が必要な交通事故、体内の毒素が出ない重篤な便秘、低体温、低血圧、低血糖などで意識が混濁状態の時は、直ぐに救急処理が必要ですが、風邪では、４～５日休めば様子をみれば大丈夫。家で悪くなって肺炎から死へ、心配すればきりがありませんが、医者にいってその心配がすべて取り除く事ができますか？**

**医者にかかるのが、早すぎませんか？まず、慌てずにしっかりと病いの原因をさぐり、対処して下さい。都内でぜんそくの子が、大自然に引っ越したらよくなったということも。アトピーなんて怖くない。しっかり勉強することが命を守ることなのです。**

**2023年2月13日**

**逆転人生で産後太りで、自暴自棄になった女性が２年で18キロ減量し、心も体も楽になった放送がありました。自分の体を見たくないし、人にも会いたくない。どんどん、落ち込んで旦那に愚痴や手出しまで。お皿ぐらい洗ってよ、おしめくらい取り替えたら。こうなってしまっては、男性だって面白くない、俺だって、仕事で頑張って家に帰ってほっとしたいのに、がみがみではとうとうけんか状態。子供も泣いて、また空気が重くなる。**

**ある日、子供に手をかけふと我にかえった。これではいけない。次の日から、時間を見つけては運動。何よりも気を使ったのは食事の献立。歩いて、食べてそれだけで減量、ブログで書いたなら、アクセス数が２０万に、今やコンサルタントや執筆で暮らしているという、人は変われる。**

**2023年2月14日**

**玄米酵素の元社長であられた岩崎輝明さんは、食事道の普及に尽力された方です。武道、弓道、柔道、香道、書道など日本には優れた文化があります。そこには型というものがあって、まず基本の型を学ぶ心身統一するということは共通です。**

**食事道とは、日本人の正しい食とか何かわかりやすく解説したものです。全部食べる。『一物全対食』米は精米して白くなったら粕です。米の栄養は玄米にあり生きた米からは芽が出ます。近くて新鮮なものを食べる。『身土不二』無農薬の半農きれいな海から半漁、すべての食を自らが作り、狩り、自らが料理して食することが究極の理想ですが。今や日本ではほとんどとれない南国の果物や、地球の裏で取れたタコや養殖マグロも。時間と距離がかかり、そのために防腐剤も**

**必要であり、いらないものまで口に入ってしまう。**

**主食は米『適応食』歯の形状は米を噛む仕組みになっていて臼歯が多く、肉をかみ切る犬歯や野菜を砕く前歯は少ない、つまり米を食べる事が日本のフード（風土）小麦よりも米、雑穀をたべるべき。**

**詳しく知りたければlinks3284.netへ**

**2023年2月15日**

**中国の古典「周礼（しゅらい）」によると,古代中国には「食医」と呼ばれる食事治療専門医がいたといいます。食医は四種の医師の筆頭に挙げられ,重要な役割を担っていたことがわかります。それぞれの医師の役割は**

**食医....................「春に酸を多く、夏に苦を多く、 秋に辛を多く、　冬に鹹を多く、調えるに甘滑」と五味を重視し,王の食事を調理する。**

**疾医（内科医）.....「五味・五穀・五薬を以てその病を養う」**

**瘍医（外科医）.....「五毒を以てこれを攻め、五気を以てこれを養い、　五薬を以てこれを療し、五味を以てこれを節す」**

**獣医......................動物の治療をする。獣医だけ,五味による記載がない。**

**食医には高度な能力が求められます。まず一つは食を扱うわけですから,きちんと衛生管理ができ,料理人としての技術があること。もう一つは,医学知識を持ち,体調に合わせた料理を作ることができること。**

**2023年2月16日**

**私は海外に海外へ行っても、必ず早起きして市場へ行きます。**

**そこには、どの土地で取れた取り立ての魚や野菜が並んでいます。私の旅は、風景よりも、人との会話やその土地の名物料理。時には、しまったと思うこともあるけれど。台湾では、蛇。蛙、鶏のトサカ、キンカン、睾丸、亀、イロイロ食べました。**

**貴方が、普段食べている魚を書き出して見てくだだい。いわしまぐろ、いか、たこ、うなぎ、マグロ、カツオ・・・・・２０以下ならもったいない。市場に出回わない外道にも、美味しい物はある。料理仕方でも、味は違う。**

**旅にでたら、HOTEL高い食事はやめて屋台に出よう。そして、現地の人との会話を楽しもう。食に関して感じる事は、流暢な言葉よりも笑顔。対面ならば、おまけの方が多かったし、思わぬことも。**

**私ごときのことで恐縮だが、旅行ガイドさんと仲良くなって、お金がないからご自宅へ。泊まって話しする内に両親とも仲良くなってゴールイン。運命って不思議、なぜそうなったか？台湾の家庭料理が第二のおふくろの味に。あれから、３０年。これは、私の失敗談。笑**

**2023年2月17日**

**永平寺では、食事のマナー作法として、頂きますの前に【五観の偈】をご唱和します。 意味を簡単に述べると、**

**感謝**

**他のものの生命に支えられ、犠牲の上に生かされている。感謝していただきます。**

**反省**

**大切な生命を頂ける日々の生活を送っているか、反省していただきます。**

**正しい心を育てる**

**形を大切にして、作法を重んじる。**

**姿勢を正しく**

**器を取り上げて、残さずいただきます。**

**心身の健康**

**身と心の健康を保持するが故にいただく。  菩薩道の実践 限りなく仏になるよう精進努力するが故にいただく。 のです。**

**先日、給食についてこんな投票がありました。いただきますの強制は教育に反すると。よく読めば   給食費を払っているのだから、（いただいてるわけではない。）との主張。私は、本当に驚いた。**

**永平寺では、食後はお椀に白湯を注ぎ、その後自分の布で箸と共に奇麗に拭き清める。いただくときは、椀を両手で抱え一礼して、粥をついでもらう。**

**今、子供を躾けて社会人として、立派な大人に育てる義務がある。そういう子なら、絶対に人を騙したり、傷つけたりは出来ない。**

**感謝。いただきます。挨拶の出来ない子供は、親の責任。子供愛してますか？愛されていますか？愛さなければ、愛してもらえない。私は大丈夫？？？？**

**2023年2月18日**

**私は新婚さん【再婚は木刀。嘘】に木屋の包丁を贈ることにしています。もちろん結婚式の会場には持ち込みません。最近の若い人たちは シンクが汚れるのを嫌って包丁1本持ってない新婚さんが多くいることに驚きを覚えます。**

**「私はこの包丁は人をあやめるのではなく、愛情タップリの食事を作って下さいといつもスピーチをしていますか。 あまり冗談が通じない真面目な人もいるので、もう一つ話を用意しています。ご主人には、おふくろさんから料理を習っておふくろの味を出して差し上げて、決して袋【レトルト】は出さないで。**

**包丁といえばもう一つ。最近は砥石を使えない人も多くなっています 。ローラー砥石ありますけれども、 なんといっても砥石。研ぎながら、心を込めるということで職人の命だと教えていただきました。**

**もう一つ 後片付け。これができない人は料理を作る資格がないとも教えられました。料理をする時間が30分だとすれば後片付けは30分以上かけて、前より綺麗に保つこれが当たり前であるということを教えていただきました。**

**奇麗にすることが、自分を正す。私はお店に入るとまず、玄関周り、トイレと炊事場を見ます。奇麗な店は、間違いなく美味しいです。奇麗なお姉さんがいれば、もっと美味しい。笑**

**食養指導士　三橋敏次**

**2023年2月19日**

**魚はまるごと食べましょう。鯨は魚ではありませんから。**

**日本の清流。栃木県鬼怒川で、ヤナにかかった鮎を串刺しにして、じゅっくり炭火で焼いて頭からかぶりつき。藻の香りと内蔵の苦味、骨の感触が口いっぱいに広がって旨い。**

**秋刀魚も同じ。寄生虫のアナキサスも焼けばオッケイ。サンマはプランクトンを食べすぐに排泄しますから、人のように腹黒くないのです。内蔵取って、きれいに骨を取って開いて洗うということは、栄養を手間暇かけて捨てているようなもの。丸ごと塩焼き最高！**

**食べ物を考える時、生きたもの、子供が産める状態の物を選んで下さい。玄米は芽がでるけど、白米は粕。魚の切り身子供ができないけど、ししゃもまるごとなら、卵は産める。生きたものこそがよいエネルギー源なのです。**

**マグロの大トロなんて、昔の人は食べてない猫の餌。高いお金を出して切り身は買えない。大間のマグロ漁師の最高の味は、マグロの心臓だおしえてくださいくれた。**

**お買い物は開店すぐに。買えるなら、ブリ大根大好き。目玉の周りのはコラーゲンが一杯トリッとした舌触りでお顔スベスベ肌。**

**大好きなチーターは、内蔵しか食べません。内蔵は栄養の宝庫。自分で消化しなくても、餌食の食べたすべてをいただくのです。肉食動物も草食動物を狩るのです。**

**魚の切り身は高いだけ。小魚を味噌汁に甘露煮に全て食べれば、骨粗鬆症にはなれない。**

**2023年2月20日**

**薬には二種類の薬があります。**

**漢字で書く【薬】とカタカナで書く【クスリ】です。**

**漢字の薬には上に草冠つまり 野菜。下に つまり木の実があります。そして真ん中に楽という字が入っています。 野菜を多く食べ、 木の実を食べればそれだけで治るんです。 真ん中は楽です。病気の時には不安ですから、家族や親しい人と語らいながら、食事を楽しむだけで体はす～と楽になります。医食同源。生姜、大蒜 、葱、皆名前を変えれば立派な漢方薬なのですから。**

**クスリは、人が造った合成物でどのままでは、地球に存在しないものです。クスリは反対から読めばリスクです。副作用は避けられません。悪くなっても 、保証などありません。**

**貴方は、もしも病気になったら、どちらのくすりを使いますか？お金を捨てたければクスリを買って下さい。**

**2023年2月21日**

**人には、自然治癒力という医者が体内にいるのに何故他人【医者】や薬に命を預けるの？**

**テレビでは健康食品の宣伝ばかりコラーゲン、青汁、DPADHA、 核酸 、乳酸菌 等**

**こんなにも宣伝している出ているのに医療費が 上がるの？医師が増えているのにおかしいでしょ。**

**炭鉱の町夕張では破産後 、公立病院がなくなりましたが、かえって医療費はかかっていません。 町民全ての人が健康に気を遣って、少しの病気であれば病院にかからないにです。**

**外科的病気には、 手術は必要でしょうが。 発熱、咳,、むくみ、はれものを解熱剤、咳止め、利尿剤、抗生物質で止めるには必要ありません。**

**発熱 食事に気をつけて安静をする三日食べなければ ほとんどの病気は治ります。**

**2023年2月22日**

**古代ギリシャの医聖 、ヒポクラテスの 言葉に、【人は自然から離れれば離れる程、病気に近づく】という名言があります。**

**食糧を制する者は、世界を制する。人は食べなければ生きることはできません。モンサントは、人の健康によりも、農業支配によって莫大な利益を売るために遺伝子組換え、ゲノム編集,、除草剤等あらゆる研究を駆使しています。**

**土壌は一度汚染されると、再生にはスゴく長い期間が必要です。坪辺り収穫量を上げるには、病害虫の駆除、品種改良、大規模機械化等が必要で莫大なお金が動きます。**

**口に入れるものが安心安全のものなのか？考えて下さい。そして、食べ物に感謝してよく噛んで下さい。**

**今日スーパーに並んでいるお豆腐は 、一丁48円から320円。大きさ形状にバラツキあり、原料の大豆も輸入大豆、国産100パーセント、凝固剤にニガリ【塩化マグネシウム】を使っているもの 、硫酸カルシウム、グルコノデルタラクトン3つがあります。値段は手間暇、原料、運送費、販売手数料等々を含みどれが健康に一番いいのかは正直はっきりしません。遺伝子組換え表示もなくなります。然し豆腐の食感や味は好みで違います。**

**食事は栄養バランスが大切です。まずは安全安心で美味しい食事を家族団欒、親しい人と食事をすればいいのです。**

**2023年2月23日**

**主食がこんなに短期間に変えられた国はありません。 生活習慣病が急増し、社会補償費総額が40兆円規模に。 食と病気は関連性があるのです。 皆さんご存知ですか。 日本は戦後 GHQ によって一時 支配され、その間にアメリカでは有り余った小麦の 始末先として日本を選んだのです。 思惑通り。 小麦料理や油料理はその後急速に普及しました。**

**それに伴って、米の消費は激減し、減反政策も相まって、今米作りは高齢者頼りで水田は荒れています。**

**結果、食料を海外に頼り今や食料自給率は37パーセント【カロリーベース換算ですが、都内ではもう一桁です。】戦争でなくとも、自然災害が起これば食料はありません。**

**昨年からのウクライナとロシアの戦争 、新型コロナウイルスの拡散、円安の影響で輸入食糧の高騰を招き、ほとんどの食品は今年1割以上値上がりしています。**

**それでもまだ買えるならいいのですが 、価格競争に破れ、輸入が止まったら生きて行けません。**

**食の問題は、生きる問題です。人は口から食べたもので生きています。**

**皆でこんなことを続けていては、皆危ないのですが、日本の食の歴史をしっかり学んで、日本人の為の正しい食事を身につければ、まだまだ大丈夫。**

**2023年2月24日**

**江戸時代、身分の高い人は、高いお金と手間ひまをかけて白米を食べ脚気になり死に、庶民は、あわ、ひえ、玄米等の雑穀を食べ 健康に暮らしました。**

**大名もかかったといわれる【江戸患い】この原因は明治になってビタミン B 1不足と判明をしましたが、そのビタミンビーワンは精米によって失われることが分かっています。つまり玄米を食べた方が 健康にいいのです。**

**玄米と言うと皆さん最初に、まずい。硬い。めんどくさい。と批判しますが本当にそうでしょうか？ほとんどの方が、食べずにそう言ってるのです。更に、農薬が危険、輸入米は不安、、主人が食べない、子供が・・・・屁理屈はいりません。**

**玄米を本当によく噛んで食べると本当においしいです、雑穀のおいしさがわかると、白米は味に深みがなくて美味しくなくなります。**

**2023年2月25日**

**道を歩いていて、巨大地震発生。助かった。でも食料がない。 まず自分が生きる事。地震はいつあるかわかりません。**

**3.11の時、私は 京葉線木場駅にいました。その日は、無情にもJRの駅構内は閉鎖。仕方なく夢の島で一夜を寒く空腹で過ごしました。 なんとか次の日の午後遅く電車が動いたので夜自宅へ。 地震は、忘れた頃にやって来る。それから私はバッグに携帯飲料と水を持っています。水はなくても、今回のイラクで限界時間72時間後に救出活動された女性はおしっこだけを飲んでいたそうです。尿療法というのもありますから、出たてのオシッコは無菌状態であり、安全で飲んでも危険はありません。私も試しに朝一番のオシッコをコップ一杯何日間か飲みましたが問題なし。【コップがないと飲めないので、お互いに飲み合い、笑】**

**今はスティック状の食品や、ゼリー状のものもありますから常に3本は入れています。その1本で人を救うこともできるのですから。自己利他。**

**2023年2月26日**

**私は、今の急増する高血圧患者がは国が作り出した真犯人だと確信しています。 皆さんご存知でしょうか、国は専売法によって一時海水から塩を作ることを法律で禁止しています。**

**今、一般に塩として売られているものは、 塩化ナトリウム99%つまりこれは 化学塩と言っても差し支えないでしょう。**

**人間の歴史をたどれば、海から生まれたのです。 血液のことを血潮と表現することもありますが、海から生まれた証拠でもあり、体にとって塩は必要不可欠です。  海水から、取られた自然塩には ミネラルがタップリ入っています。 このミネラルの不足によって、今色々な病気が引き起こされていることが解明されています。 【コンビニのお弁当は、ミネラル不足】 皆さん、塩化ナトリウム99%が家にあれば、それは毒です。すぐに使わない方がいいです。 捨ててください。 白砂糖とペットボトルで糖尿病に。捨ててください。買わないで下さい。 あなたにあなたが健康になる第一歩になるのですから。 医者は馬鹿の一つ覚えでチョットでも血圧が高いと、塩分取りすぎないで、薬は一生【懸命】必ず飲み続けんで下さいといいます。高齢になると、血圧が上がるのは脳神経に血液を上げる為に必要ですから自然です。認知症がこんなにも増えたのも、降圧剤薬害です。**

**命は、自分のもので、医者の者ではありません。人は病院で、殺されるのです。元気な野生動物は、病院には行きません。医食同源。**

**2023年2月27日**

**2023年2月28日**

**昨日は休み。久しぶりに晴天で冷たい風。一日カラスの餌エサ作り？無農薬の玄米を水に1日水に浸し、炊飯器で硬めに炊いて 。乾いた後にカラカラになるまで天日干し。玄米は保存食として粉砕して玄米クリームスープに、そもまま煮込んでお粥に。いつでも使えるので、私は時間があればこれを作っている。**

**天日干しにする時、新聞紙の上にお米を平らに並べてそのままベランダに干していた。うっかり。 3時間経って取り込もうと思った時、何と何と新聞紙だけ。犯人は、 カラスの仕業と思う。**

**カラスはおいしいものを見つけると仲間も飛んできて徹底的に食べ尽くす。**

**動物は、 本能的に。 美味しいものを見つける技を持っているまずいものは、 口にしない。どんな残飯であっても、彼らは食べられるものを知っている。**

**よく、 私の母が言っていたが、匂いをかいて 口で味を確かめ、腐っていなければ、 変な味がしなければ。 たとえ賞味期限を過ぎていても大丈夫と。 賞味期限というのは美味しく食べられる期限という事で食べたら死ぬことではない。**

**日本は食品廃棄量世界一と言われる。 はただ単なる計算ではあるか 、食品で世界の人たちが どれだけ救われるだろう。**

**カラスよ。ありがとうございます。おいしいお米であることがわかりました。今度は決してあげないから。チクチョウ。**

**おしまい**