



学園花の村機関紙第89号

2016年2月3日(水)

編集兼発行人 松井道夫

TEL (0537) 24-0101

FAX 24-0242

〒436-0079

〒三十三三 1065

健康長寿の一年

腸内細菌との共生で

楽しい豊かな一年を

はなの村代表 池守 幸一

実はいま、腸内細菌が脚光を浴びています。テレビも書店も腸内細菌が花盛りです。研究が進んで、腸の中に住み着いている細菌が元気だと、不思議な事にメタボにならない、若返る、病気を防ぐという事が分かってきたというのです。(腸内フローラ10の真実)主婦の生活社、1290円など) 実は私もいくら食べても太らない。血圧などの数値はみんな基準内です。保険証など使うことがほとんどありません。腸内細菌は人間には消化できない野菜の繊維質をエサにしているとのこと。脱サラ百姓の20年間、野菜だけは毎日しっかり食べているので、どうやら、ありがたいことに腸内細菌に恵まれたと考えていいようです。

野菜には抗酸化作用のビタミンC、ビタミンE、カロテン、アントシアニンもあり、まさに野菜は健康食品。ありがたい野菜さんです

日本一の健康長寿に輝く静岡県は健康長寿の極意としてたべもの、運動、社会参加の3点を挙げていますが、これは農業の生活スタイルとピタリ一致します。地方ではすぐそばに遊休農地、耕作放棄畑がゴマンとあるので、みんなに家庭菜園をおすすめしたいのです。鍬をふるって野菜を育て、その野菜を腹いっぱい食べる。腸の中の細菌たちにも野菜の繊維質をたっぷり食べて貰って、メタボにならない、若返る、病気にならないということの手助けをして貰う。人間と腸内細菌との豊かな共生関係です。

まず、条件のある人が家庭菜園を始めよう。野菜をしっかりと食べて健康を確かなものにしていくいいね、と言って多くの人に拡がっていく。国中に健康な人が増えて、40兆円にも及ぶという医療費の削減にもつながっていく。そこへ向けての一年であればいいなと思います。

腸内細菌の研究、どんどん進め。家庭菜園どんどん拡充。野菜をたくさん食べる人、どんどん増

えろ。

今年花の村は地元掛川市初馬地区を中心に布マルチ稲作に注力します。栽培だけでなく販売までの挑戦です。野心的取り組みを期待しています。



1月9日、里山倶楽部の新年会参加者は21名と最高の出席者でした。