今こそ 免疫力を上げよう！

私達のからだは毎日「食べたもの」からできている!!

コロちゃんに負けない強い体は、日々の食卓から…

基本は和食がいいね！

一汁三菜、ごはん、みそ汁、お漬け物。腸内細菌のエサになる玄米などが基本です。朝ごはん、西洋人的になってませんか？中心軸をしっかり立てるのは和食です！

食べものの質を考える

自然に生えているもの、つしが一番！ 有機、自然農法のお野菜は、旬のものを収穫します。その時期にあった栄養素をエネルギーを持ったお野菜を食べましょう。お肉、お魚、全てのものにおいて、どのように作られ、育ったのかを考えて、選んでみましょう!!

ひとと解れ合う♡

こころとからだは呼応している。ストレスが腸内環境の状態を悪くすることもあればその逆もある。親子の触れ合い、友だちと遊ぶことがとても大切！ 成長にはひとと交ることが必要！

手づくりする！

食べるものをはじめ、手間ひまかけて何かを作ることがなくなってきているね。フォストフードが流ったのもその1つ。お手軽、早い！ 安い！ でもそこに人の「心」があるのかな？ 手間ひまかけた分、心とからだは健康になるんだよ！

外で土に触れる

家庭菜園など、外あそびすることで土に触れる機会を増やそう！ たくさんの土の中の微生物と触れ合うと、腸の中にも菌ちゃんがいっぱいになるよ！

天然の調味料使ってますか？

天然の材料から、昔ながらの製法でつくられた調味料がいちばんです！ 化学的に必要なものが抜かれ、違うものが添加され、安値なものがタタく売られています！ 本物はとても美味しいです！

発酵食品が日本人の腸を支える！

日本にはたくさんの発酵食品がある。味噌、しょうゆ、漬もの、ほとんどが発酵菌ちゃん食品だ!! たくさんの微生物を含んだこれらの食品は、お腸の中に良い菌ちゃんをふやしてくれる！

だからコロちゃんに負けない!!

身土不二 一物全体

[しんどふじ、いちぶつぜんたい]

- その土地でとれた食材を食べる。
- 生きものとして完全なものを丸ごといただこう！ 皮をむいたりするとバランスがくずれるので皮もすべて食べよう!!

よく噛んで食べよう!!

唾液がたっぷり出ると消化を助け、腸内環境を良くする！ 唾液のたくさん出る赤ちゃんは元気なんだよ！