



和食が一番、底力がわいてくる

北九州在住、料理研究家高畑康子氏もいつも提唱されていることですが、食文化論者 小泉 武夫氏(農学博士・東京農業大学名誉教授)も話されています。

—毎日、豆を食べ味噌汁を飲もう！—

味噌、納豆は発酵食品。これらは体の免疫力を高めます。肉の方が元気になりそうですが、大豆も負けていません。牛肉(和牛)のたんぱく質は平均17~18%、豆は肉と同じ位の水分量にして計ると16~17%。ほとんど変わりません。

日本人にとって大豆は肉と同じ。江戸時代には、みそ汁に納豆を入れて食べていました。肉汁に肉を入れて食べているのと同じです。旅人はさらに納豆汁に豆腐を入れて食べていました。肉+肉+肉と同じです。これでスタミナバッチリです。

日本人は世界で一番の菜食主義者の国です。ゴボウや大根の根茎類、菜っ葉、トマトやキュウリなどの青果、豆、山菜、きのこ類、海藻、米を食べてきました。

今まで、世界の食文化をいろいろ研究してきましたが、日本はこの50年間で油の消費量は5倍、肉は4倍になりました。これまで世界中で食生活がこんなに急変した民族はいません。

—日本人の昔からの肉の代表的な食べ方は、すき焼き！—

肉の量は少なく、豆腐、ねぎ、白菜、糸こんにゃくなどをたくさん入れて食べる。日本人としての肉の食べ方はここにあります。

今一度、日本民族の食を取り戻そう。本当の国際化は、その国の伝統、文化を、次世代に伝えていくことだと思います。(赤旗新聞 5月21日朝刊)

- ③天草灘セット 3,150円→2,830円
- ④無添加辛子明太子 250g 3,150円
- ⑤無添加数の子、辛子明太子セット

産地直送スイーツ

- ①阿蘇天然アイス (110ml 10個)
- ②阿蘇天然もなかアイス (110ml)

産地直送加工品

- ①シモンそうめん A (12食分)
- ②シモンそうめん B (ドレッシング)
- ③無添加ハム・ソーセージ A (ハム)
- ④無添加ハム・ソーセージ B (ソーセージ)
- ⑤無添加さつま揚げ (木箱入り)

※地方発送出来ます 九州・中

ありがとうの感

6月16

予約受付

(チラシ寿

無添加かま

*当日変

調味料等、



薬でないけど常備役！！