

食はいのち 2019 夏号 日本食養協会

～天地の恵みといのちをいただきます。生かしていただきありがとうございます合掌～

日本蜜蜂観察会と蜂蜜採取体験 2019.6.22

日本蜜蜂の観察会、蜜の採取を通して、自然環境を守るために出来ることを親子で考える機会になりました。(参加者 23 名)

今回は巣箱作りを通して、環境を守る具体的なアイデアや意見を聴きます。

フランスでは、2025 年までにごみの半減と温暖化ガスの 40%削減を目標としてプラスチック製品の使用制限を始めました。中国等 6 か国では、買い物時のナイロン袋の規制が始まっています。*詳細は Facebook 日本食養協会 Facebook 大地虹色 参照ください。

親子キャンプ

8月16日(土)13時～8月17日(日)10時

集合：和歌山県田辺市熊野 百間山溪谷駐車場

参加費：3,000円(養生食2食含む・3才以下無料)

蜂の巣箱・鳥の巣箱作り

8月24日(土)10時～12時 柿の木家

材料費：鳥の巣箱千円・蜂の巣箱1500円

例会～西式体操と体験談

第4土曜14時～16時

会員 500円 一般 千円

子ども食堂

水曜15時～17時

子ども 300円 大人 500円

3人の子どもたちと1ヶ月の宿泊研修に参加して

中野チナツ

1才・5才・6才の息子を連れて、玄米菜食の養生食とその作り方、合掌行、腸をきれいにする西式体操について体得させていただきました。

これまでも私たち家族は、分つき米や野菜中心の食生活を心がけてヨガや瞑想を実行してきました。重い病気やアレルギーはなく、不調のときはできるだけ自然療法で治す、自然に近い生活をしてきましたが今回、体だけでなく、心ももっと軽くしたい、そのようなライフスタイルを深め、広めていくことを学びたいという思いから、この食養研修に参加しました。

1才の子を授乳中で、すまし汁断食などはできませんでしたが、毎朝の合掌行、体操のあとの青汁がとてもおいしく、昼食までの空腹感を心地よく感じる毎日でした。

玄米は、今まで食べたことのあるなかで一番おいしく、とても感動しました。また、玄米・豆腐・青汁の基本の養生食に必要な栄養素が摂れるということ、現代人はたんぱく質の摂り過ぎが不調の原因であること、自然農の玄米と良質な調味料と食材を使う養生食は本当に有難く美味しく、学ばせていただきました。

食とアレルギーの関係等、食養について実践できた貴重な時間でした。子どもたちも一緒に合掌行や体操に参加し、優しく柔軟に対応してくれたので、とても助かりました。

家族一緒に、食生活から始まる生き方を無理なくシンプルで濃密なものにでき、研修中は、こどもたちの物欲までも落ち着き、心から充実していたと感じます。

今後続けていくことで、さらに体と心の状態を健康で穏やかにできると感じ、この方法を教えていただいたことにとても感謝しています。

今後も例会等、研修に参加して、知識と実践力をつけていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。