



大切にしていること



「免疫力向上」について「食」と「規則正しい生活」から考える

2012年夏の実施から「子どもたちの未来と食を考える しんしろネットワーク」さんと共に、免疫力向上のための食事提供について検討してきました。

献立は、Seeds Of Happiness 代表で、KIJ 認定マクロビオティックインストラクターでもある中島ちあきさんを中心に食事班を組織し、ミーティングを重ねながら私たちの活動として可能な範囲で「免疫力向上」を一番に考えたものを作成しています。

体内での消化にたくさんの酵素を使う肉類は、細胞修復の妨げになるため極力避け、消化によい菜食を中心とした食事や、手作り味噌や甘酒など発酵食品をなるべく取り入れ、昔ながらの製法にこだわった調味料を使用し、化学調味料などの使用はせず無添加を心掛けています。

新鮮な地元食材として、夏場で野菜類の種類は少ないですが、旬のものを中心に、無農薬自然栽培、有機栽培のものを優先的に仕入れ、愛知県内産にこだわっています。

➡ Seeds Of Happiness <http://seeds-of-happiness.com/>



← 中島ちあきさん



→ 毎食楽しい厨房

おいでん!福島っ子!では、2015 夏の実施から携帯ゲーム機器の持ち込みを禁止にしました。8泊9日間を「デジタルデトックス」にも充ててもらえたら、と考えています。

起床時間と消灯時間を設定することで夏休みになると乱れがちな体内時計のリセットも目指しています。また、ストレスマネジメント勉強会から学びを得て、深く質の良い眠りになるよう、交感神経から副交感神経に切り替えるためのオリジナル体操を消灯前に行っています。



朝露の降りる山の朝



消灯前のおいでん体操



期間中のおやつについて

毎年本活動に賛同し、日頃、ご自身のお子さんにも自然の甘みや素材にこだわった安心・安全なスイーツを作っているお母さんたちが、おやつの提供をしてくれています。

帰りのバスで食べるものも含め、期間中のおやつについては果物など天然のもの、手作りのもの、子ども達が楽しめ、安心できるものであることを大切にしています。



私たちの体は食べたもので構成されています。

日常的に「無添加」や「ジャンクじゃないもの」にこだわることはなかなか大変ですが、おいでん！福島っ子！の期間中、みんなで仲良く、わいわい食事しながら、楽しみとしてのおやつも含め、「たべること」の大切さを考える機会になることを願っています。

お肉を控え、おやつの甘み・素材にも気遣う理由

生野菜や果物には「酵素」が多く含まれ、酵素は、食べ物を消化分解し、栄養の吸収、皮膚や骨の生成、免疫の促進、老廃物排泄など、体にとっても重要な働きを担っています。

食べ過ぎたり、お肉や揚げ物、添加物の多い食品や甘いお菓子ばかり食べていると消化酵素が大量に使われ、代謝酵素が減ります。それにより、代謝力が落ち、免疫力が低下したり、体にとって不調の原因になります。

➡ 放射能から体を守る食べ物 <http://metok.org/post/6882357484>

次年度も「免疫力向上」を目指して献立や生活を企画して参ります！