

「土の元気、野菜の元気、人の元気」～いのち輝く元気野菜のひみつ

NPO法人大地といのちの会 吉田俊道

1. 超元気野菜(昔の野菜)が各地に出現中…しかもそれを普通の大勢の市民や子どもが育てている

1. 根性がある…強い生命力…同じ野菜なのに日持ちに大差があり、腐敗するものと醗酵するものがある。
2. 栄養価が高い…一般の野菜のビタミン、ミネラル含量は 50 年前の 2/3～1/3 に激減…現代型栄養失調症
3. 硝酸毒が少ない…促成栽培は有機栽培の 4 倍も含む→不妊、ガン、糖尿病、先天的障害
4. 美味しい…味が濃くて苦味えぐみが少ない。味に違いがなくても生命力に大差がある場合もある
- 5 病虫害に強い

2. 命はつながっている

～生ゴミが土に生命(微生物)を増やし、土の生命力(微生物代謝物質)が元気野菜へ
命の少ない土の野菜は「仏作って魂入れず」

…分析可能な体の主要材料のみ注目し、分析困難だった生命力を軽視…近代農学、栄養学の弱点
いのちいっぱい土…1g 中に 1～10 億の微生物

微生物生成物質(各種ビタミン、ミネラル、核酸その他生理活性物質)や微生物自体が植物の生命力の源
特に生ごみは最高の宝物(皮、首、外葉、根の先、生長点、タネは抗酸化物質やミネラルの宝庫)
皮の例…ニンジン、ごぼう、さつまいも、玉ねぎ、なす、結球と半結球、ミニトマトと大トマト。
芯の例…白菜、キャベツ、玉ねぎ、深ネギ いのちまるごと調理が流行中→理想は生ごみ不足状態

3. おいしい野菜は虫は大嫌い！～すばらしい自然の循環と共生のしくみ

「おいしい野菜ほど虫も食う」はウソ！

病虫害は不健康な野菜に集まってくる！例…大根、ブロッコリー、花菜、アスパラ、ほおずき e t c

微生物とは、もののけ姫で言う”しし神様”のこと

地球上の物質は循環し、同時に地球上の生命は食物連鎖を通して循環している。

血液の循環にはポンプ(心臓)が必要。地球上の生命循環のポンプの役割を担っているのが、微生物や害虫と呼ばれる虫たち(死んだもの弱ったものを食べて元気ないのちを生み出し、次のいのちにつないでいく)。

つまり『もののけ姫』で言う、死から生を産みだし地球のあらゆる生命の生死を司る『しし神』の役割

循環＝共生 「すべての命はぐるぐると回って1つに溶け合っているんだよ」

→本質的な敵はいない。病原菌と共に生きる道がある。一緒に生きるから自分も生かされる！

循環＝清濁一体「汚いものが真にきれいなものを作る」…現代人はこの循環の大原則を忘れ去った。

…臭い糞尿や生ごみがいい香りの土になり、元気でうまい野菜を作る。 落ち葉や雑草が野菜や木の
元気の源。 川に流す汚れが川辺の生き物を増やす。(川清くして魚住まず)

循環、共生と逆行する排他、競争社会→このままでは破局のへ道を加速

学校、病院食は、皮や芯を捨て、消毒した、低ミネラル・低ファイトケミカル・無菌(しし神)食
かつ無菌生活の徹底→さらに弱い体へ

外界から完全隔離された安全？な鶏舎、植物工場での無農薬有機栽培？の推進

→そんな不自然な命を食べる人間も、外界から隔離しないと生きていけなくなりつつある。

加工食品に極端な消毒、無菌化の要求(バランスを欠いた安全志向)

→皮を捨て殺菌消毒を繰り返し合法添加物を駆使した、生命力の激減した”安全安心”な食品を増やした。

→目の前のちょっとした危険に過敏になり、生命の重大な危機が徐々に進行している。

風の谷のナウシカはホントの話

「菌さえ殺せば病気は治る」⇔「病原菌も地球に必要なだから生きている。地球のお掃除屋さん。
病原菌を受け入れた、野菜や人の側に問題がある」

現在は風の谷のナウシカの終盤と同じ…悪循環⇒破局⇒循環型共生社会への移行が始まった。
耐性菌、新型病原体、自ら崩壊する生活習慣病、アレルギー、ガン、自己免疫疾患 ⇒菌や自然とつながろう

4.いのちいただきます～大地の生きる力とつながろう

人は土のお化け。土から生まれた命のある物(添加物のない本物)を食べる。

(1) 生きる力(抗酸化力)の源は微生物パワーと植物パワー

・穀物、野菜、発酵食品(昔の製法のみそ・醤油・納豆・梅干・たくあん等)

(2) 植物パワーは、微生物いっぱい土と光と、環境の厳しさで強化される。

防虫ネットやハウス、微生物農薬等で守られた有機農産物よりも、紫外線、病原菌、風雨、寒さ暑さ等あらゆる障害を体験し、乗り越える力を獲得した元氣な生命を選ぶ。旬、露地、地元、無農薬

生命育成の原理…生物は様々な能力の可能性を持って生まれるが、適切なハードルに遭遇することによって、その能力が引き出され、強化される。(寒さ、暑さ、がまん強さ、ストレスを解消したりダメージを回復させる力)
例…土中緑化、発芽や定植時期の水切り、麦踏みなど。

特に育成期の過保護は、その子の一生の生物的能力を低下させ、人生の様々な可能性を低める。

(3) 植物パワーは特に皮と生長点に多い…白飯、白パン、白野菜(皮や生長点なし)がほとんど

(4) 外食、加工品の多くは、生命力の源泉(ビタミン・ミネラル・ファイトケミカル)が激減している。

千切り後2回水洗、煮た時に湯に流失 →家庭で切る、蒸し料理、味噌汁、ベジブロススープ

(5) 食べるほど生命力にマイナスになる食べ物がある。

・加工食品に多用されるリン酸塩(○リン○、保存料、PH調整剤、発色剤、漂白剤、安定剤、乳化剤、膨張剤、かんすい、調味料)が、減少してしまった微量ミネラルを吸収阻害

⇒骨粗しょう症、集中力不足、虚弱、アレルギー疾患、精神疾患、発達障害、他難病の一因

・農薬、特にネオニコチノイド系農薬が減農薬可能な強力な農薬として多用されている。

5.いのちをいただく食育を広げよう

①全国に広がる生ごみリサイクル元氣野菜作り…特に幼児教育、小学校低学年で普及中。

この体験活動は、食べ物へ感謝の気持ちと食を本気で変える意思を湧き上がらせる。

命はぐるぐると回ってる！ 土には、目に見えない、とっても大切な生き物がいる。

私たちは食べ物を通して、土を通して、自然と、すべての生き物とつながっている！

いただきますとは農産物の、土の命をいただくこと。いのちがリレーされて、私は自然に生かされている。

②おなか畑の土作りで元氣人間続出中

私の体は土(食べ物)のお化け！食の選び方食べ方が、自分の体や心そして人生に大きく影響する。
基本的食生活改善17項目を4週間実践してみよう。

食改善の具体的な指導方法は『なまごみリサイクル元氣野菜作り・食改善元氣体づくり』500円に掲載

※ 最新情報はホームページ「生ごみリサイクル元氣野菜作り」で。掲示板に体験談、感想など投稿大歓迎！

※ 大地といのちの会通信 年会費千円で年6回郵送します 申し込みは当会事務局 0956-25-2600

※ **メルマガで、野菜作りや健康、循環型社会に関する有益な最新情報を発信しています。どなたでも無料で登録できます。** パソコンや携帯で「だいちの声」(だいちひらがなです)で検索すると、メルマガ「だいちの声」の登録、解除画面が出てきます。所定欄にアドレスを入力して登録完了。いつでも解除出来ます。

大 自 然 の 生 命 力 と つ な が る 食 生 活 17 項 目 （3つ以上選んで、1か月間挑戦してみよう）

1	元 気 な 旬 の 野 菜 を い た だ こ う	年中元気な野菜はない。季節によるメリハリが食べる感動を生む。食べない時期があるから元気で美味しく安い時期にたくさん食べられる。飽きないような料理の工夫を。 (7～10月)トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、オクラが、真夏のかんかん照りの下で元気な命たちです。毎日たっぷり食べて夏に元気な体になろう。 (10～5月)冬元気な野菜…キャベツ、レタス、ホウレンソウ、コマツナ、ミズナ、ターサイ、菜の花、ブロッコリー、大根、人参、カブ、サトイモ、ショウガ、サツマイモ ほぼ周年元気…玉ねぎ、ジャガ、ごぼう、アスパ、ニラ 春のみ…ソラマメ、エンドウ 春と秋…インゲン
2	葉 野 菜 も い た だ こ う	(7～10月)夏とびきり元気な葉野菜はシソ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、ソバスプラウト。どれも家庭で簡単に育つ(特にソバはお勧め)。キャベツ、レタスはこの時期は本来育ちません。 (10～5月)レタス、キャベツ、ホウレンソウ、コマツナなどの葉物野菜が元気。人参、大根、かぶはカルシウムやファイトケミカルが葉に特に多い。人参葉で人参ご飯、卵焼き、お好み焼き、干して人参茶など
3	皮 ご と い た だ こ う	ジャガ(古じゃがは食べない)、ごぼう、人参、大根、レンコン、ナス、かぼちゃ等。野菜のバリアで、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルが集中。皮ごとまたは皮で別料理。
4	生 長 点 こ そ い た だ こ う	細胞活性が高く、細胞分裂して生命が生まれる部分。ピーマン、トマト、きゅうり等のわき芽、人参、大根、葉野菜の葉の基部、玉ねぎ、キャベツ、レタスの芯等意外に軟らかい。スプラウト、間引き野菜は全体が生長点で根までいただける。
5	栄 養 を 逃 が さ ない 調 理 (千 切 り、煮 る、蒸 す)	生野菜は千切りで栄養吸収しやすい。千切り後に洗うと栄養流失。野菜を煮ると、養分は想像以上に煮汁に出るので煮汁ごといただく。野菜の皮(特に玉ねぎ)、芯、豆類のさや、ナス等のヘタを千切りして極弱火で沸騰させずに30分煮れば、煮汁は究極のファイトケミカルスープ。製氷皿で冷凍保存し、あらゆる料理に加える。和え物など煮汁を捨てる調理は蒸し調理に。
6	元 気 な 土 で 育 っ た お い し い 野 菜 を 選 ぶ	旬の普通野菜で3、4が実行できたら、次は土作りを徹底した畑で雨風紫外線の中で育った無農薬無化学肥料の露地野菜を選ぶ。栄養価が高く硝酸が少ない野菜は、生で数口食べた後の後味が良い。日頃からこの後味を確かめ、元気な土の生産者を支えよう。
7	母 なる 海 と つ な が ろ う	生命の起源=海にしかない微量ミネラルがある。塩は自然海塩。わかめ、昆布、アオサ、ひじき、かじめ、のりを常食。いりこ、あご、昆布など、粉末にしてふりかけやダシに使い全部食べる(ダシ殻に微量ミネラルが残る) さらに佃煮等でイリコを毎日食べ、ししゃも、めざし、きびな等、小魚を頭ごと食べる。
8	食 事 の 量 の 半 分 は ご 飯 を い た だ く	親は子ども(タネ)に大切なものを全てを渡す。タネはミネラルなど生命力のエッセンス。ご飯をたくさん食べるには間食しないこと。新鮮なごま塩のふりかけを常備。いろんな豆を食べよう。ピーマンかぼちゃのタネもいただける。タネになる前のブロッコリーや菜の花類もミネラルなど命いっぱい。
9	玄 米 か 分 づ き 米 か 雑 穀 入 り ご 飯 に す る	ひえ、きび、あわ、アマランサス、小豆、麦、黒米をちょっと加えよう。 玄米から四分づきでいただく…炊飯前に家庭用精米機(1～2万円)で玄米を分づき精米すると、さらに水で研ぐ手間が不要で、普通に炊飯器で炊けて美味しい。
10	朝 は ご 飯 と 味 噌 汁	旬の野菜を皮や芯ごとたっぷり入れる。味噌は無添加、国産大豆のものを選ぶ。ダシこそ命のエッセンス。煮干、カット昆布を前夜から水に漬けると他にダシは不要。煮干しは大きめを選び、頭ごと食べる。味噌汁は朝食べなかつたら夕食で。
11	油 も の を 減 ら す	揚げ物、油菓子、ドレッシング、マヨネーズ、バターマーガリン、肉、卵など油の取りすぎがアレルギーの一因。日本人の半数は高脂血症(病気直前)。アイス、コーヒークリーム、パン、ケーキのクリームやチョコも安物は油が主原料。サラダ油やてんぷら油等の精製油をやめて、圧搾油を選ぶ。
12	た く あ ん、ぬ か 漬 け、納 豆、梅 干 を 食 べ よ う	ファイトケミカルだけでなく、微生物代謝物質も酵素もいただける究極のナマ食。原材料名に生き物だけ表示されているものを選ぶ。塩は自然海塩。安いたくあんや梅干は、絵の具と調味液に漬けただけで、微生物代謝物質や有機酸が大変少ない。
13	加 工 食 品、調 味 料 を 選 ぶ	添加物で本来の2倍量に増やした食品が氾濫。原材料にほとんど生き物の名前だけ書いているものを選ぶ。たんぱく加水分解物、アミノ酸等を使った物では各種ミネラルが取れない。砂糖は未精製キビ砂糖。生命力ある素材を選べば、料理を砂糖で甘くごまかす必要がない。人工甘味料に注意。醤油は、原料が大豆と小麦と自然塩だけなら、その味香りは微生物の代謝物質(生命力の源泉)の積み重ねで出来たもの。逆に安い醤油、ソース、つゆ、たれは化学的に味を調合した砂糖液。
14	の ど が 渴 い た ら、水 や 家 茶	市販ジュースは糖分が非常に多い。番茶、紅茶、スギナ、どくだみ、柿葉、よもぎ、人参葉など何でも家でお茶を作ろう。ペットボトル飲料ならお茶よりミネラルウォーター。冷たいものは口で暖めてから飲み込む。一日一回の空腹で免疫力アップ、だ液胃液が出て腸が活性化し便秘やアレルギー疾患も改善。ご飯の前に菓子、パン、ジュースをとらない。食後のデザートや夜食はできるだけやめよう。夜に熱帯果物、コーヒークコア、氷等をとると、いちばん温度を保ちたいおなかクーラーを入たようなもので、低体温、寝起きの悪さや大半の病気の誘因。
15	間 食、夜 の 飲 食 を ひ か え る	唾液が食物中の毒を約90%分解。消化促進便秘改善、記憶力、視力強化、小食で満腹感等効果絶大。3週間集中実践で癖になる! 「ありがとうございます」を3回で30回。液体で流し込まない。飲み物は食事終了までテーブルに置かない。めざし、固形煮物等かむ料理を増やす。
16	ひ と 口、30 回 以 上 か ん で 食 べ よ う	手を合わせ、食べられる命がこれまで一生懸命生きてきた様子を想像し、その生きる力が自分になってくれることを想像してからいただく。食事中、美味しいと言おう。テレビは見ないで味わって食べる。夢を実現できる人は、地球の無数の命たちが自分の体に入り、自分を支え、応援していることを、食事のたびに感じるこのことできる人です。
17	心 か ら 感 謝 し て い た だ こ う	

あなたの毎日の小さな食の選択こそが、家族の幸せにつながり、地域の真剣な農家や食品企業を応援し、元気な子供たちや活力ある幸せな社会の実現につながっています。あきらめないで！ 夢を描いて、楽しく続ける！ 続けられた自分をほめて！

食以外の大切な生活習慣:おなかを冷やさない、歩く、笑う、ありがとうと言う、鼻呼吸、半身浴、早寝早起き

コンビニ食でバランスを考えても…

コンビニ商品で3食を賄った一例



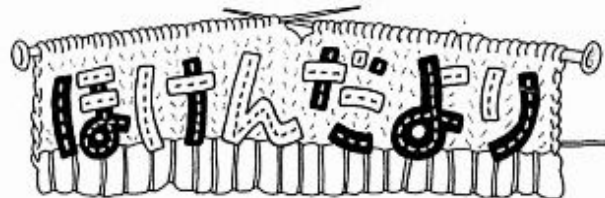
低ミネラル食材を
さらに精白、千切り水洗い、水煮、
冷凍 + ミネラルを捨てたダ
シ＝化学調味料
(アミノ酸等、タンパク加水分解物)
+ ミネラルを捨てた精製油、塩、水

この程度の少量の摂取を1ヶ月続けると、半数の人が健康を損なうと推定される量

「食品と暮らしの安全」が行った
コンビニ食での1日当たりのミネラル摂取量

ミネラル	実測値	推定平均 必要量	目安量
カルシウム	352	650	
鉄	4.4	6	
リン	792		1000
マグネシウム	154	280	
亜鉛	6.6	10	
マンガン	2.2		4
銅	0.44	0.7	

注) 推定平均必要量、目安量は男性20～29歳。単位はmg。検査は埼玉県食品衛生協会検査センター



H19. 2. 19

南串中
保健室

No.13



30日で心と体が変わる
「おなか畑の土作り」
4週間実践しました。

食の大切
さを
実感しました

12月に吉田先生のお話を聞きました。

土が変わると、野菜はとんでもなく元気になる！
君たちもおなか畑に根を張って生きる野菜だよ。おなか畑が命
いっぱいになったら、君の体も心も、もっともっと元気になる
よと語られました。その後、目標を決め、1週間実践し、そ
して、1月16日～2月11日の4週間、約半数の人が継続して取
り組みました。

続けてみて、心や体に、どんな変化があったのでしょうか？

(実践した人の感想から…)

・便通が良くなった。

- ・今まではなかなか出なかつたのにスーと出るようになった。
- ・前は、よくおなか痛くなることがあったけど、あまり痛くなくなりました。

・朝の目覚めが良くなった。

- ・早く起きれるようになった。
- ・自分で起きれるようになった。
- ・朝から気持ち良く起きれるようになった。

・かぜをひかなくなった。

- ・今まで、いつもかぜをひいていました。この1ヶ月かぜをひいていません。すごいと思う。

・いろいろしなくなった。

- ・目標を守り続けたらあまりいろいろしなくなりました。
- ・家であまり机しなくなった。
- ・勉強等に集中できるようになりました。
- ・ぐっすり眠れるようになった。

・良い習慣が身についた。

- ・朝食を食べるようになった。
- ・ごはんのみそ汁を食べるようになった。
- ・ジュースを飲まなくなった。
- ・間食しなくなった。
- ・野菜を食べるようになった。
- ・「いただきます」を言うようになった。



毎日我慢の連続でした。自分の食生活がかたよっている事がわかりました。目標を守り続けたら、あまりいろいろしなくなったりおなかの調子が良くなりました。自分の心と体が変わった事がうれいす。

4週間前は、昼は眠くて体もだるかったけど今は6時間目が終わっても眠くなくなった。あとぜんぜんかぜをひかないし、体もだるくないのでとても元気です。今まで野菜はあまり好きじゃなかったけど、食べていくとだんだん好きになりました。

今まで朝からトイレに行っていなかったのに行くようになった。今まで野菜はめったに食べる事はなかったけど「野菜は毎日食べる」と決めてから体の調子が良くなった。毎日意識して生活することができその日ごとの体の変化に気づけるようになり、それにあった食生活を送る事が自分でできるようになったことが、大きな変化でした。

朝から体が軽い、ダルくない、すごいです。一つひとつ実践することで、健康な体はつくられるんだな…と思いました。

間食を我慢するのは難しかった。最初の1～2週間は我慢できずにお菓子やパンの誘惑に負けていたけど、最後の1週間全部間食しなかった。間食をしなかったら、他の3食がおいしく食べられるようになった。飲み物は「ジュースとお茶どちら？」と聞かれてもお茶を選ぶようになり、1ヶ月くらいジュースを飲んでいません。最後の週は、全部守れて、一番良い気持ちがた。気持ちが楽になった。食を変えるだけでこんな気持ちになるならこれからも続けたい。

ジュースは最初は我慢しないと飲んでしまいそうでしたが、今はジュースを見ても飲もうと思いません。おかしい、今でも我慢が必要です。でも続けていたらキレが減りました。便通が良くなりました。家でもあまりキレなくなりました。これを始めてから、体にも心にも、ちょっとずつだけ変化があったのでこれからもやっていこうと思います。



給食改善で、子どもたちに、ビタミン、微量ミネラル、 ファイトケミカルをつなごう(保育園での改善事例)

- ・旬の露地野菜。出来れば無農薬無化学肥料
- ・皮は汚い所だけむく。煮る料理は菌の問題はない
- ・やわらかい芯、地際部も使う(キャベツ、玉ねぎ、葉野菜)
- ・玉ねぎの皮の活用(味噌汁、カレー、どんぶり、お茶)
- ・ヘタや芯、首、皮など、きれいな調理クズを弱火で煮て(ベジブロススープ)、汁もの料理や、ソフト食を煮る時に使う
- ・したゆでしない(野菜のアクはミネラル、うまみのもと)
- ・和え物料理は、ゆでずに蒸して使う
- ・調理前に水に漬ける時間を極力減らす。
- ・生野菜の千切り後は水に漬けない。洗ってから千切り
- ・生野菜よりも、めか漬け、浅漬け、味噌漬け、たくわん、梅干、納豆
- ・常に野菜たっぷり味噌汁かスープ(栄養は煮汁に出る)

- ・分づき米または雑穀入りごはん
- ・最初のひと口だけ、全員で100回噛む(脳の活性化、落ち着き、有害物分解、消化吸収促進、便秘解消、唾液腺の発達)
- ・食事中、テーブルに飲み物を置かない
- ・煮干しや小魚の頭ごと料理を増やすまたは頭ごと粉末を調理に多用する。
- ・煮干し、昆布主体でダシをとったら、取り出さずに、煮干しは頭ごと食べる。
- ・ミソ、醤油、酢、油、塩、砂糖を変える
- ・3時のおやつはおにぎり(煮干し入り炊き込みご飯)
- ・いろんな無農薬のお茶(人参葉、番茶、柿、薬草茶)、氷水はやらない
- ・6時のおやつは出来るだけやらない、(夕食が遅すぎる家庭など、必要ならおにぎりのみ)

微量ミネラル強化法

できるだけすべての食材からミネラルを復活させた上で、さらに増やす方法

- めざしやきびな、ししゃもを頭ごと食べる
- 煮干、あご、昆布を直接食べる、粉末にして常用
- 旬の野菜を皮ごと芯ごと蒸し料理か味噌汁で食べる。
- ベジブロススープを冷凍保存してあらゆる料理に加える。
- できれば、無農薬で病害虫の来ない元気野菜を選ぶ。
- タネ、木の実を食べる
玄米、分づき米、雑穀、ごま、クルミ、アーモンド、松の実、ひまわり、かぼちゃ・・・
- 圧搾絞り油 エクストラバージンオリーブ油、ごま油
- 調味料を選ぶ
- 他の市販食品、市販調味料を使用した食事とは別の時間に食べると効果増。

ベジブロススープ

- ・様々な野菜の皮、ヘタ、芯などの調理くずを、2,3日分冷蔵庫で貯めておく。

※傷や変色した部分は使わない。古じゃがの皮は使わない

- ・ミネラル分まで溶出するよう、千切りにする。

※裁断すると酸化しやすくなり、味が悪くなるので、調理直前に行く。

特に皮の近くに多い酵素の関係で、皮のほう酸化が早い場合がある。

- ・スイカやかぼちゃなどの種も使う場合はつぶす。

- ・野菜の容積の半量の水を沸かし、沸騰後、ベジブロスとイリコ、アゴ、昆布の粉末を入れ、極弱火で30分程度煮る。

※強く沸騰させると栄養の一部が壊れる。

- ・途中で混ぜて湯の中に入れてしまう。

- ・これを粗い網で濾す。最後に塩で味を調整する。

- ・製氷皿で冷凍しておき、毎回の料理、何にでも入れる。

楽すぎる
贅沢な生活
運動不足
超清潔
寒くない
暑くない
苦しくない
ちゃんと病氣
やけがをしない
手先を使わ
ない
シャワー生活

精神的
ストレス
親のストレス

たべものさん
ありがとうの心

環境 住居中の化学物質
家庭用殺虫剤・白アリ防除
コンクリート・排ガス・電
磁波(携帯電話,ホットカー
ペット)

口呼吸によ
る異物吸収
原因・おしゃぶり
不足、哺乳瓶の穴
あいうべ体操

生活習慣病 アレルギー性疾患

アトピー,鼻炎,花粉症,喘息,除去食

微量ミネラル、ファ
イトケミカル欠乏

野菜調理法の変化、
小魚の頭を食べない、化学調味料や
加工食品が増えた

リンパ球増加
異物吸収
ビタミンミネラル
の排出

甘いものの
とり過ぎ

だ液・胃液不足、
腸のぜん動運動低下
有害成分未分解
腸内腐敗発酵

おなかが空かない
噛み不足
食事中に飲み物
遅い夕食

ヒスタミン生成
未消化たんぱく
の血液流入

精製・加工油 (特に
トランス脂肪酸、リノール酸)
肉・卵・牛乳の取り
すぎ(ファストフード・洋食)

食品中の
添加物、
農薬

低体温
特におなかの
温度低下

冷たいもの、
果物のとりすぎ

胎児や母乳中のお母さんの食生活も影響