

## 元気なおなか畑作りに取り組みよう!

野菜が土の中の微生物の力で元気になるように、私たちもおなかの微生物(菌ちゃん)を元気にする食べ方をして元気になろう!



## 生きる力をつなぐ食生活改善

- ① 朝は、ごはんと野菜たっぷりのみそ汁で!
- ② 旬の野菜を皮・芯つきで食べよう!
- ③ 海草と小魚を頭ごと食べよう!
- ④ ごはんに工夫(玄米・分づき米・雑穀・豆・麦)しよう!
- ⑤ 発酵促進するもの(納豆・梅干・みそ・ヨーグルト他)を食べよう!
- ⑥ ごはんの前には、はらぺこになろう!
- ⑦ のどが渴いたら水かお茶にしよう!
- ⑧ ひと口30回以上かもう!
- ⑨ 心から感謝して、ありがとうございます!  
いただきます!



〔NPO法人 大地といのちの会〕資料より