

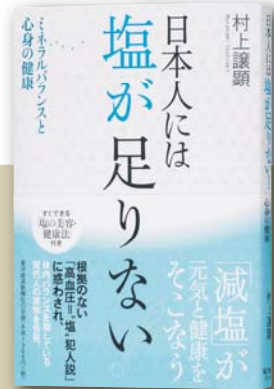
BOOK GUIDE

読めば納得! ブックガイド



日本人には塩が足りない!
—ミネラルバランスと心身の健康—

あなたはまだ
「塩＝高血圧」だと信じていますか?



著者:村上 譲頭 出版社:東洋経済新報社
定価:1300円+税

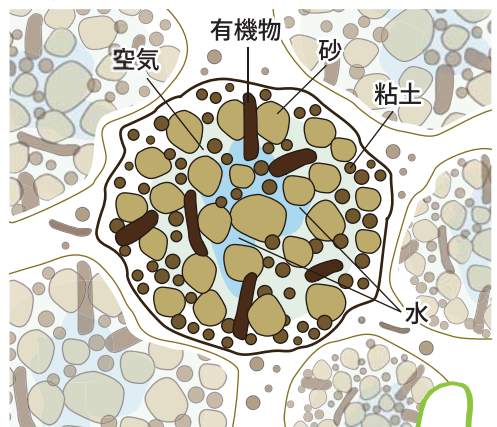
「生活習慣病」に代表される高血圧。世の中の「減塩ブーム」の一方で、高血圧の患者数は右肩上がりです。では、高血圧をはじめとする体の不調の原因は一体何なのでしょう。食欲不振、便秘、貧血、生理痛、もの忘れ、うつ、ひきこもり…筆者はこれら多くの症状の原因のひとつとして「塩不足(ミネラル不足)」を挙げています。筆者自身が塩をしっかりとるようになったことで体質改善された経緯から、「なぜ塩が必要なのか」「どんな塩を選べばいいのか」を分かりやすく紹介しています。また、「味付け」として調理や塩蔵保存に使うだけでなく、洗顔や歯磨き、鼻洗浄など、塩の上手な活用法も必見です。

●微生物が土をフカフカに!

良い畑の土の上を歩くと、まるでじゅうたんのようにつかつか。その秘密は土の粒子が適度にくっついた「団粒構造」になっているからです。たとえば、砂のようにサラサラで粒子がくっついていない土は、粒子の間を水や養分が通り抜けてしまいますし、逆に粘土のように粒子がくっつき過ぎていて水はけが悪くなります。これに対して「団粒構造」であれば、粒と粒の間に適度に水、養分、空気を蓄えることができるわけです。

そして土が「団粒構造」になるためにも、土壌微生物と有機物は欠かせないものとなっています。土壌の中の大きな有機物を微生物が分解し、適度な大きさになって団粒構造になるのです。「土がガサガサ・ボロボロ」「カチカチで硬い」という時には、ぜひ有用な微生物のかたまりであるEMの力をお試しく下さい。

粒の間にすき間があるから、適度に水を蓄えたり通したりできるんだ



クッションの中身みたいだから、やわらかいのね!

粒をちょうどいい感じにくっつけるのも、ほくらの仕事さ

3回シリーズの「土の話」。
前回は、土は地球の長い歴史から生まれた生命の源であり、微生物も欠かせない存在であることを説明しました。

2回目の今回は、いい土・元気な土になるための条件とそこで働く微生物の役割についてお伝えしましょう。

●元気な土は、ナイスバランス!

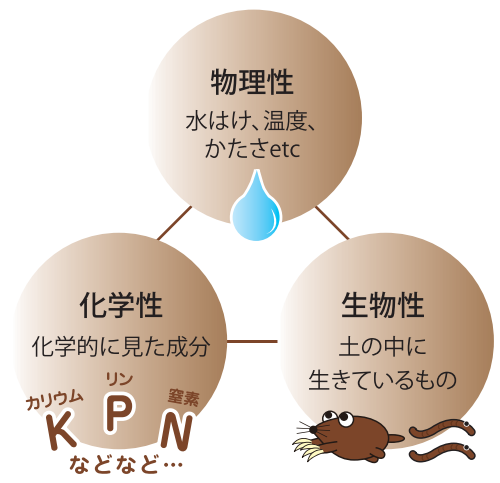
土が理想的な状態で保たれているためには、三つの要素「化学性」「物理性」「生物性」のバランスがとれていることが大事です。

「化学性」とは、土の酸性やアルカリ性がいつも適度であり、植物の成長にも欠かせない窒素やリンなどの化学成分を含んでいることです。「物理性」とは、適度に湿っていて温かく、水はけもいいこと。そして「生物性」とは、土の中に良質な有機物があり、多様な虫や動物など、そして微生物が共存していることです。

ところが、この三要素の中で「化学性」のみを重視し、過剰に化学肥料を使うと、理想的なバランスは崩壊、良い働きをする微生物まで減ってしまいます。また、農業によって土の中の生物まで死んでしまい、「生物性」が失われることに。こうして弱った土は乾いてボロボロになったり硬くなったりして、「物理性」も失われ、結果的には不健康な土になってしまいます。

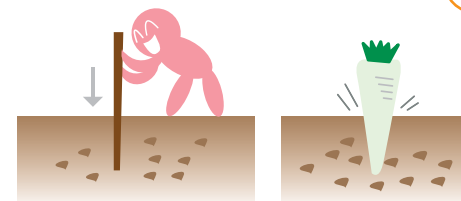
そんな土の力を取り戻すものとして取り入れたいのは、EMなどの有用微生物群。自然本来の力で三要素のバランスを整えてくれる頼れる存在です。

このバランスが大事!
ほくたちもお役に立ってます



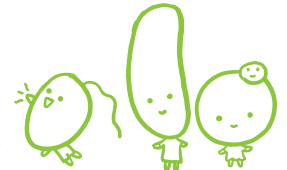
★いい土の見分け方

木の棒などを土に差し込んでみてね。



「団粒構造」であれば、あまり抵抗なくスツツと入っていくよ

ダイコンやゴボウなどの根菜が、スツと抜きやすい土も「団粒構造」になっている証拠です



EMのチカラあらかると

「第五回」
「もっと知りたい土のこと」の巻
全3回連載 Part 2
元気な土は、ここが違う!