

BOOK GUIDE

読めば納得! ブックガイド



カイチウ博士と発酵仮面の「腸」健康法

免疫力を高めるカギは
70%の腸内細菌と30%のプラス思考!

自称ウンチの大家・藤田紘一郎氏(東京医科歯科大学名誉教授)と発酵食品の大家・小泉武夫氏(東京農業大学名誉教授)による対談。免疫の70%は腸内で作られ、残りの30%は笑いや心の快活さといった心理的状态に左右されます。そのため、腸は人間の健康を司る最も重要な器官の一つであり、腸内細菌のバランスを整えることが健康への第一歩です。「食べたらず」。現代人は、食べるものは気にするけれど、出てくるものは気にしないことに疑問を持つ。ウンチは健康状態を知る最も簡単な方法で、「どんな物を食べたら素晴らしいウンチが出てくるか」…奇食・珍食の経験から、食と排泄の関係を説いていきます。人間の生理的欲求である食欲・排泄欲・性欲の話を中心に、いかに楽しく健康で生きられるかが、笑いを交えながら展開されています。



著者: 藤田紘一郎・小泉武夫
出版社: 中経出版
定価: 1500円+税

「環境浄化石けん」

「無添加」「植物性」「弱酸性」…
本当に安全な石けんを使っていますか?

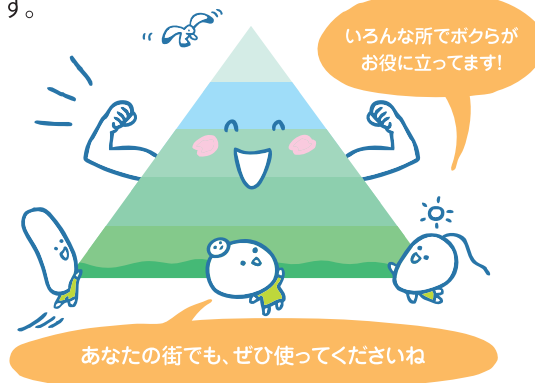
化学合成洗剤が入った水の中では、魚は生きていけず、また、それを使った人々には生理的悪影響も危惧されている中、それでも合成洗剤は売れ続けています。健康な身体ときれいな水を取り戻すべく「石けん宣言」をし、それまで売れ行き好調だった合成洗剤を一気に石けんに切り替えたシャボン玉石けん(株)。「環境を汚さない石けん」から「環境を蘇らせる石けん」にレベルアップしたのはEMとの出会いでした。「一度限りの命ならば正しいことをしよう!」無添加石けんのパイオニア「シャボン玉石けん株式会社」の前社長による、ホンモノへのこだわりと信念が詰まった一冊。
※シャボン玉石けんレポートはP27に掲載されています。



著者: 森田光徳
出版社: サンマーク出版
定価: 1500円+税

●EMは有用微生物の パワフル応援団!

生活排水や工業排水などが流れ込んだ川や海は、水中や底の生物が減り、しだいに生態系のバランスが崩れ自浄作用もダウンし、汚染がますますひどくなってしまいます。そんな環境を蘇らせるのが、微生物の力です。たとえば、汚染された川や海にEMを投入するとヘドロが発酵分解され、もともと住んでいた菌たちが分解された物質を餌にして増殖。微生物環境が健康になることで、次第に自浄作用も復活し、プランクトンが増えて、さまざまな生き物が住む環境へと戻っていきます。



●EM活性液・団子の投入で、 水環境を浄化



★淀川のシジミが復活!
「大阪湾浄化プロジェクト」



★東京のど真ん中に、
魚や水鳥が返ってきた!
「日本橋川浄化プロジェクト」

恒例の名橋日本橋
「橋洗い」でも
EM団子を
投入しました。

有用微生物の集まり・EMは農業や私たちの健康づくりに大活躍。もちろん、河川浄化などの生態系の再生にも役立てられています。そこで、今回は「EMを使うとなぜ自然は元気を取り戻すの?」という素朴な疑問に、おなじみ「シン」「トロ」「ピー」がお答えします。

EMのチカラあらかると



●生態系のおおもとを支えている、微生物!

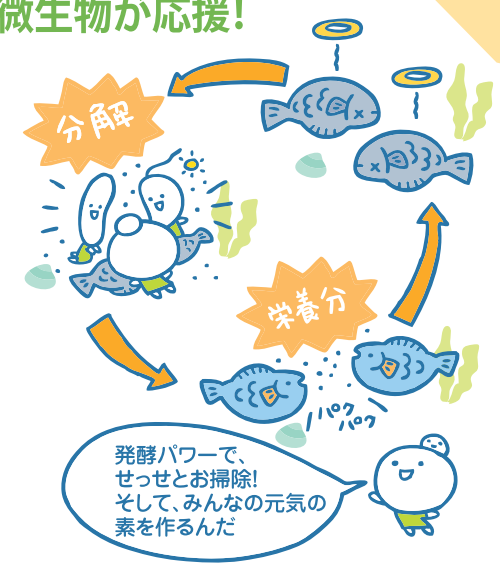
川や海の中の生き物を考えてみましょう。住んでいるのは魚や貝や虫たちだけではありません。図のように魚が食べる小さなミジンコなどの動物性プランクトン、藻類などの植物性プランクトン、そしてそれらをはぐむ菌類などの微生物がピラミッド状になっていることで、大きな生態系ができあがっています。また、水の中の生態系が豊かであれば、それらを餌とする鳥や動物も集まって、自然界全体へ生命の輪が広がっていきます。つまり、生き物たちの生命を支えている、一番土台の部分を微生物たちが支えているのです。

<図>生態系のピラミッド



●自然界が持つ自浄作用を、微生物が応援!

さまざまな生き物たちが元気に生活し調和が取れている状態では、それぞれが良い力を及し合って、有害なものを分解する働きが保たれています。とりわけ微生物は自然界の有能なお掃除役。生き物の死骸、植物のくずなどの有機物を分解し、再び生き物たちの栄養源へと変えてくれます。なかでもEMは有機物を発酵させて分解するパワーが強い上に、他の生き物が摂取しやすい形に変える働きに優れています。



「生態系を蘇らせる有用微生物」の巻

【第七回】