

令和6年度 教育CSR実践報告

食育・学校出前授業 ～人生は食で決まる～

富津市立 吉野小学校 ; 9月10日

流山市立 新川小学校 ; 9月17日

九十九里町立 片貝小学校 ; 10月28日

健康円 【(株)玄米酵素 特約店】 古矢 勝

★玄米酵素の普及を通じ、食改善で真の健康をお届けする。

～真の健康は、食・動・心の調和から生まれる～

〒278-0022野田市山崎1299-16 TEL04-7123-3892 080-1152-1376

メール ; masaru129916@yahoo.co.jp

★食育授業の内容

参加者すべてが、食と健康法則を学べる。

- テーマは、**【あなたの人生は食で決まる】**
- 児童・生徒・教師・父兄、皆で一緒に学ぶ；**食と健康の法則。**
- 健康無くしては、人生の目標・目的も失ってしまう。
- **目で見える酵素の実験・体験会・Q&A相談**
- ①食・・・正しい食事とは？
- ②動・・・適度の運動とは？
- ③心・・・精神の安定とは？
- **健康の三原則・・・真の健康とは、①②③の調和から生まれる。**

①食・・・正しい食事とは？

【食事の三原則】 自然の法則です。

- 1. **一物全体食** **まるごと** 命あるものを丸ごと頂く
骨も皮も良く噛んで食べる。
- 2. **身土不二** **地元の旬のもの** 栄養があり地産地消で
安全・安心な良い食べ物。
- 3. **適応食** お米、穀物・野菜。 **日本人に合った食物。**

※日本人の伝統的で、健康的なお米の日本食文化は、最高です。

②動・・・適度の運動とは？

- 37兆個の全身の細胞に、栄養と酸素を届ける運動は効果的。
- 生き生きと行動する。体を動かすことが、老化を遅らせる。
- 精神的にも、運動でバランスが保たれる。精神安定に良い。
- ヨーガなど、ゆったりとした体操で十分です。
- 寝たきりにならないように、全身の筋肉を鍛えましょう。

③心 . . . 精神の安定とは？

- **真の健康には、**日々たまっていく**ストレス**を取り除き、**脳の疲れをとることも、**大切です。
- **ストレスによる体調の低下。** 血糖値の上昇がおきる。 血液が酸性化される。 白血球の食菌能力の低下。 老化現象が加速される。
- **ストレス解消法（案）** ヨーガ。カラオケ。趣味等に没頭する。

日本人の発酵食文化は、世界一健康です。

- 世界での、3大抗酸化物質とは？
①**味噌**（麹菌） ②**テンペ**（テンペ菌、クモノスカビ）「インドネシアの納豆」 ③**納豆**（納豆菌）等すべて、【**植物発酵食品**】です。
- **麹菌で玄米・胚芽・表皮でを発酵した玄米酵素**は、吸収が良く、栄養価も高く、酵素も含まれている。白米にプラスして食べるだけ。
「**手軽に出来る玄米食**」の栄養補助食品です
- 【※**白米 + 玄米酵素**で、**玄米以上の栄養**がとれます】
- **酵素の働きを目で見る実験を体験する。【片栗分解実験】**



《目で見る酵素の実験・体験会・相談 参加者一覧表》

酵素の分解実験は、一人一人全員に体験して頂きました。

※ 食べ物の消化は、良く噛むことからスタートします。

「**玄米酵素 スタートBOOK**」冊子を食育テキストに。

「玄米酵素スピルリナ、天然味噌、即席味噌、玄米粉で、酵素の有無、違いを解説する。酵素のチカラの違いを学ぶ。」

吉野小学校 児童： 5・6年生40名。
(64名) 保護者：16名。教育関係者：8名。
担当；教頭。

新川小学校 児童： 5年生52名。
(62名) 教育関係者：10名。
担当：教員。

片貝小学校 児童： 4・5・6年生77名。
(100名) 父兄・関係者：23名。
担当：教頭。