

私たちの体の中は、口の中から始まって消化器官の中～出口まで細菌だらけ。
皮膚も細菌だらけ。外氣も見えないけれど細菌だらけ。

私たちは細菌とともに生きている。いや細菌によって生かされているのかも。
菌のバランスが大きく崩れたり減ったりすると、病気になってしまう。

では、菌を減らさずに、逆に育てながら体も心も健康に元気に生きていくためにはどうすればいいのか？

<発酵>

日本の気候風土は発酵に適している。

日本麹菌。

日本の食は発酵の宝庫。

発酵食は腸内細菌を整え免疫力アップ、健康維持に欠かせない。

自然も人体も菌だらけ。健康（命）は菌の生態系によって維持されている。

「阿吽の呼吸」「察する」「氣を読む」「空気を読む」「○○道は氣の学び」

日本人の靈性が高かったのは発酵と密接な関係があるように思う。

味噌、醤油……麹菌、酵母菌、乳酸菌

納豆……納豆菌

漬物、梅干……酵母菌、乳酸菌

大根おろし……大根酵素アミラーゼ

酢の物……酢酸菌、酵母菌

自然乾燥茶……茶酵母、乳酸菌

日本食は本来最強の発酵食だったのに……

現代は、食の西洋化やスーパーに並んでいるなんちゃって食品（防腐剤や添加物、熱処理、化学合成された菌のいない物）を食べることで菌を取り込めない生活。

化学建材、化学薬品、薬、防腐剤、添加物、洗剤、消毒薬、大気汚染などの影響

で身体中にいるはずの善玉菌が減少し、新陳代謝がうまくいかなくなり免疫力が下がっている。よって、体を修復できなくなり病気が増えている。菌の生態系の崩壊。

善玉菌とは

乳酸菌たちが吐き出す酸性の乳酸バリアーに守られながら繁殖し発酵し物を分解して新しい栄養素を作り出し生命体を再生維持させる菌たちのこと。

悪玉菌とは

寄生している生物の中で栄養素を食い荒らしアルカリ性のアンモニアなどの毒物を出し全てを腐敗させていく菌たちのこと。

(終末を迎えた肉体には必要となる菌なのでないと困る)

日和見菌とは

どっちつかずの菌

勢力の強い方へなびくと言われている。

現代人は食事で菌を取り込んでいないどころか化学物質の大量摂取で菌の住めない体内環境を作り出しているので、善玉菌が減って悪玉菌（腐敗菌）が増え腸の中の菌のバランスが崩れている。

判断できる知識を持ち自ら選択していく力が大切。

食と生活環境を整えることで菌を増やし、どちらか一方に偏らないバランスを保つことができる＝健康な精神と肉体。

担当 安倍明美