

野菜の「生長点」って何？

最近、野菜の「生長点」という記事に出会って目からうろこになってしまっている。例えばニンジンだったら、葉っぱが生えている根本当たりの部分、玉ねぎだったら、おしりの固い部分が生長点。この部分こそ生命（細胞）を再生する場所だ。

だからこの部分を土や水に埋めておくと、生命が再生して芽が出てくるのだ。微生物は（菌）は、死んだものを分解して生を作るためにどんなに硬いものでも食べますが、食べるのは腐ったものや栄養のない部分だけで、栄養がある部分は食べない。だから、野菜の切れ端を土の中に入れておくと自然と土に還ります。生長点は栄養があって生命力があるが故、菌はこれを食べず分解されずそのままの形で残っているんだとか。ということは、そんなたっぷり栄養が詰まっていて生命力にあふれた生長点を人が食べない手はない！野菜の生長点、旨くないからと言って切り落として捨ててしまうなんてなんともったいないことか。

そして、ファイトケミカルという言葉も最近よく耳にする。野菜などの植物に含まれる成分で、人のからだにも良い効果をもたらすらしい。第7の必須栄養素とか聞きます。ファイトケミカルは、強い抗酸化作用があり植物が自ら紫外線や害虫、外敵から守るために備えた機能らしい。虫は栄養価の高い野菜に含まれる成分を消化できない。だから、虫が食べるのは栄養価のない不味い不健康な野菜ということになる。ところが、野菜の栽培方法や土壌の腐敗などの要因で植物自体が弱り、ファイトケミカルを十分に作れずに野菜が腐りやすくなっている。そういえばなんとなく最近の野菜はすぐグターっとなって腐ってしまう。虫は美味しくない野菜が好きで栄養価のない野菜を好んで食べる。だから、自然食野菜だからといって虫食いだらけの野菜はNGだ。健康な野菜の選び方も大事だ。

土の中の野菜の根は、がっちりと土をつかみ、土の中の微生物から生理活性物質を吸収している。この原則は人も同じで、食べ物からの栄養を吸収する人の小腸は、生命の根源になっていて野菜の根っこと同じだ。土壌が良くないとよい野菜ができないと同じで、お腹の土壌＝腸が良くなければ栄養価の高いものをいくら食べてもうまく吸収できないのだ。

お腹の土壌が良い状態かそうでないかは、なんとを見るとすぐわかる。便器の中でふ

あーっと浮いてる 、これは微生物が多く含まれ優等生。用を足したら必ず自分の  を見よう！人の体は食べ物でできる、だから、食を改善することはとても大切、そして、食べたものをしっかり吸収する良い土壌＝お腹畑の土を作ること大事だ。

そして、良いお腹畑を作るにはと・・・この記事はこう言っている。

発酵食品を食べる（味噌・ぬか漬け・甘酒など）

よく噛む

お腹を回す、運動する

食べすぎず、お腹を空かせる

お腹の温度を 37 度に保つ（冷やさない）

菌を殺すものを食べない

なあーんだ。子供のころの生活と食生活に戻ればいいということだ。そういえば、子供ころ、クーラーなんて家にはないから、冬はしもやけができてかゆくなり、夏は滝のように汗が出たものだ。みんな自分の体の調節機能が働いていたんだ。現代よりもはるかに自分の足で歩き、力も使い、健康のためのスポーツジム通いなんて想像もできなかった。真夏は裸で眠りながらも金太郎の腹巻だけはしていた。食べ物はそんなに種類はなかったが、季節季節の食材を食し冬は体があったまるもの、夏は夏野菜で涼しく食べる。そして、まれに甘いものを食べる、こんな生活と食生活に戻せばいいのかとしみじみ思うのである。