

自然農法創始者の言葉

■ 健康の真諦は自然順応であり、自然尊重である。

■ 物を観る場合、棒に禍いせられない、虚心坦懐白紙の吾となるのである。

■ 栄養の根本は食物の靈氣其物にある。

■ 人間は何よりも人間自体を知り、大自然に追従し、その恩恵に浴する事こそ最も賢明な考え方である。

■ 人間は靈と体で成り立ち、活動しているものであるから、食物も、其靈体両方の栄養が必要なのである。

■ 栄養だけの目的からいえば、穀類と野菜だけで充分である。

■ 新しい食物、即ち新鮮な野菜、漁りたての魚程、靈氣を多分に含まれている。

■ 美味である程栄養満点であって、美味であるのは食物の靈氣が濃厚で栄養分が多い訳である。

■ 真理とは勿論自然そのままの姿をいう。

■ 感冒とは最も簡單なる浄化作用にして、之あるによつて濁血者も浄血者となり、健康は増進さるるのである。

■ 曇りの濃度がある程度に達する時、それを解消すべき自然浄化作用が起こる。

「岡田茂吉全集」より

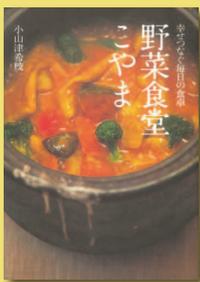
読書のすすめ

自然農法・有機農業に関するものなど、
おすすめの本をご紹介します。

野菜食堂こやま

— 幸せつなぐ毎日の食材 —

小山津希枝 吉備人出版 1,470円



野菜のうまみを引き出す「重ね煮」の調理法、玄米の美味しい炊き方をはじめ、免疫力が向上する、体にやさしい玄米菜食料理を紹介。季節の旬の素材を使った料理から、手軽なスピード料理やデザート、簡単おもてなし料理が満載です。

地方からの地産地消宣言

— 岡山から農と食の未来を考える —

岸田芳朗 吉備人出版 1,260円



先進国で最低の食料自給率を誇る日本。地球温暖化現象、増加し続ける世界の人口、先進国と人口大国で消費する化石エネルギーと食料…。このような深刻な状況をふまえ、地域の農と食に目を向けた地産地消の実践を訴える書。

食育はここから始まる

日本の地域食材 2012年版

NPO 法人良い食材を伝える会編 3,300円



消費者と地域食材がつながり、地域が活性し、日本の文化が活性する。都道府県別に、名称、生産地、特徴、名前の由来、用途・食べ方、生産状況と将来性、収穫時期など多岐にわたって掲載された資料。「食の検定」の副教材にもなっています。

自然農法 家庭菜園の手引き

～自然を楽しむ菜園講座～

(公財)自然農法国際研究開発センター 1,000円



自然農法で始める家庭菜園の手順、作物別の栽培のコツ、自然農法の基礎知識を網羅した一冊。はじめての方にも分かりやすく解説しています。詳細およびお申し込みは当センターホームページをご覧ください。

<http://www.infrc.or.jp/>