

# 菌ちゃんか

## ふくしまに やってきた!

菌ちゃん先生とは?

本名が、吉田俊道(よしだとしみち)さんといいますが「菌ちゃん先生」は愛称です。農業改良普及員として長崎の県庁に就職、生産現場に回る。「もっと微生物(菌)を活かした体づくりや農業を広めたい!」という思いから、なんと96年県庁を退職、有機農業をスタートした。年間100回以上の講演で全国から「はやりだこ」です。現在は自身が育てた野菜を販売する「菌ちゃんファーム」の社長をつとめる。おしゃべり大好きな熱血系おじさん。当会の理事(馬場と長谷川)と知り合ったのでこの場が実現しました!

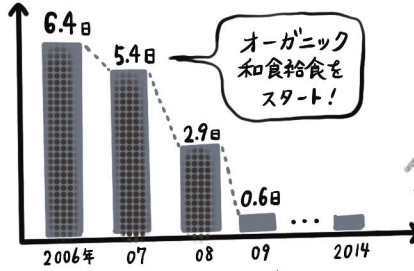


菌ちゃん先生・講演会+映画『いただきます』上映会レポート  
福島県有機農業ネットワーク「ゆうきネット新聞」2020年10月11日発行



### 給食変える、こどもが変わる

長崎県・佐世保市のある保育園の給食をオーガニック食材を使った和食に変えたら、こどもたちの病欠日数が1/6に激減したの!



給食で使う野菜の一部は、園児と育てた無農薬やさいなんだよ~

食事を改善して免疫力を高めてくと、こどもの体調も良くなって、集中力も上がるの。心も穏やかになって、「ケンカやぐずる子が減った」とて声があがっているわ。



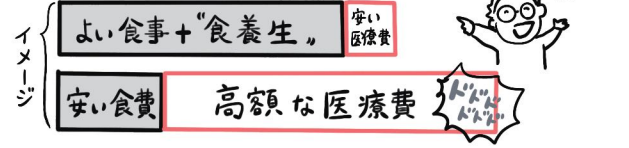
インフルで学級閉鎖とかもならないよ~

### 忙しい人ほど食費をかけてほしいなあ

発酵食やオーガニック食材がいいとわかってても、忙しかったり、なかなかお金をかけられないって事情も、菌ちゃん分かるのね。

じゃあ、こう考えるのどうかな?

食費が2倍になっても病気の予防代なら安い。



### みそから始めよう?



30秒で完成! カンタンみそ汁

- ① お湯をわかす。スプーン一杯のみそをカップへ投入
- ② 湯を注げば、できあがり! みそを湯でとせば「みそ汁」だよ~

乾燥わかめ、ねぎとかお好みのお具を入れておくといいよ~

### からだと畑は似ているの。

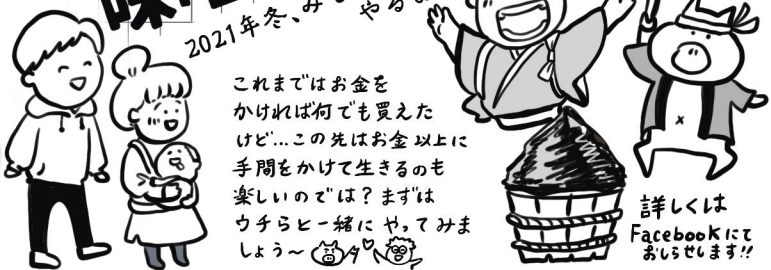
野菜もヒトも、育て方は一緒だよ~



「おなか畑」を育てるための6つのポイント

- ① よくかんで食べよう
- ② 食べすぎない、おなかをすかせよう
- ③ 発酵食品を食べよう
- ④ おなかの温度を、36度以上にしよう
- ⑤ おなかに手を当てて温めよう
- ⑥ 海のミネラルを食べよう

### いっしょに味噌つくろ!



これまではお金をかければ何でも買えたけど...この先はお金以上に手間をかけて生きるのも楽しいのぞ? まずはウチらと一緒にやってみよう~

詳しくはFacebookにておいらせします!!