

あいのう消費者の会

いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部
 連絡先 愛農流通センター名古屋本部
 名古屋市天白区井口2丁目903番地

2月28日、豊田市産業文化センターにおいて豊田自然に学ぶ会主催で、あなたと健康社主幹の東城百合子先生と五来純社長（東城氏の長男）においていただき講演会および、こんにやく湿布の実演を行いました。愛農流通センター様のご協力、会員の方々にもご参加いただきました。

伝統食の大切さ、「お天道様が見ているよ。お天道様に申し訳ないこととするな」と、ご先祖様たちが、伝え続けてきた日本の歴史、現在表れている健康、幸福、病気、不幸などは、自分がどういう生き方、食べ方をしてきたかを、木の図を使って、



講演する東城氏。講演中はほとんど立ってお話されていました。

家族に心を込めた食事を

東城百合子氏講演会 in 豊田市

説明してくださいました。人は生きていくのではなく、生かされている。自律神経は宇宙が動かす。東城先生が、八十八年生きて色々な苦難を乗り越えられて、つかみとられた体験を通して、何が大切かを、命がけでお伝えくださいました。

お昼には、玄米おにぎり、ゴボウ味噌、沢庵漬、薬草茶を出させていただき、喜んでいただきました。

お母さんの手作りに、勝るものはありません。家庭のために心を込めて食事を作りましょう。（八並千春）

これなら自分でも手当てできる こんにやく湿布



主催者代表で愛農会員でもある八並さんが実演。

こんにやく湿布の実演も行われましたのでご紹介します。

①こんにやくを2枚用意する。こんにやくは、こんにやく精粉を使ったものではなく、こんにやく芋で作ったもの、値段でいうと250円前後のものがよいそう。あいのうのこんにやくなら大丈夫ですね。

お子さんは大人の半分の時間で行ってください。

②こんにやくを10分煮てから、タオル3～4枚で包む。これを丹田（へその下）と肝臓のある右わき腹（右乳の下）に当て、30分温める。ぬるくなったら、タオルを減らしていく。立ったままこんにやくを当てても、意外に落ちてきません。これなら家事をしながらでもできそうです。ほんとうは寝てやってほうがよいそうですが・・・終わったら当てたところを冷たいタオルでふく。

③こんにやくは1時間ぐらいいは温かいので、次に腎臓部分（ウエストの一番細い部分より3cm上）に当たるように、背骨の両脇に2個当てる。30分たったら、冷たいタオルでふく。

④次に脾臓を冷やす。位置はひじを曲げてわき腹についたところ。ここに冷たいタオルを当て10分冷やす。※使ったこんにやくは洗って水を入れた容器に入れ、冷蔵庫で保存すれば、繰り返し使えます。毎日使えば、1ヶ月は持ちます。毒素を吸っているのだから、家族での使い回しはしないでくださいね。

ごぼう味噌とは？

講演会の昼食タイム、豊田自然に学ぶ会の皆さんから参加者全員に手作りの玄米おにぎりやごぼう味噌などの差し入れがありました。ごぼう味噌は初めて飲みましたが、ごぼうの甘い香りがし、とても身体が温まりました。なにより、とてもおいしかったです。

ごぼう味噌は東城先生の著書「家庭でできる自然療法」でも紹介されていますが、ごぼうのすりおろしを入れたみそ汁です。これを飲むと腸内細菌の活動が盛んになり、たまった毒素や老廃物を流してくれるので、風邪もすっきり治ってしまうとのこと。簡単にできますので、お試しください。

（作り方）

生のごぼうを30g皮付きのまますりおろし、自然醸造のみそ（古いほどよい）をまぜ、しょうがをおろしたものを少々まぜ、熱湯を注いで熱いうちに飲む。

消費者の協力募り 各地で勉強会を
消費者の会



発表する消費者の会メンバー

このほど愛農流通センターの経営指針発表会があり、消費者の会も参加。今年度の活動報告と来年度の計画を発表しました

昨年度は生産者の三重県の鷺野さん、南知多町の丸山さん、蟹江さん、それから長野

県のブルーベリー農家の菅谷さんを訪問、畑見学や収穫体験もしました。

このほか、酢、粉末高野豆腐の試食会、添加物勉強会、ぬか漬教室、お節料理試作会、第一酵母の酵母&ホットシップ勉強会と、毎月一回ペースでイベントを開催。イベントの企画運営に少し慣れてきたこともあり、参加者も増えてきました。いきいき通信への感想やリクエストのお便り、記事を書いていただける消費者も増え、活動にはずみがついてきました。

しかし、消費者の会の運営スタッフ（消費者の有志）の人数が少ないため、勉強会開催など消費者からのリクエストにこたえきれないのが現状です。今後、開催場所を増やしていくため、各地で協力していただける消費者を募っていきたいと思います。

現在、消費者の会とは別に、豊田地区では消費者自ら積極的に勉強会を開いています。4月には石けん勉強会や添加物勉強会を計画されています。ほかの地域でも消費者が仲間を集めて、各種勉強会を自分たちで開くことは可能です。少人数からでもできます。ご希望があれば愛農流通センターが開催までをサポートしてくださるので、自分たちの地域で勉強会を開いてみたい方はご一報ください。

読者からのお便りコーナー

☆いつもありがとうございます。「高野豆腐粉末」、レシピ通り一品作りました。おいしかったです。我が家は夫も娘もモサモサした（私の調理が下手かも）高野豆腐の食感が好きでなく、私は困っていましたが、おいしいと好評でした。（Sさん）

（編集部から）掲載レシピを作っていただきありがとうございます。高野豆腐の食感が苦手！という方（または家族）でも粉末高野豆腐なら大丈夫なことが多いようです。レシピは今後も紹介していきたいと思えます。おすすめの使い方がありましたら、編集部まで通信欄などでお知らせください

EM生活始めませんか？③ EM団子作りに挑戦

童心に帰って大人も夢中
EM団子作り

知多郡武豊町のボランティア団体が河川の浄化のためにEM団子を作っていると聞き、消費者の会で団子作りに参加してきました。

この団体は武豊エコクラブ（鈴木樹雄代表）で、町内を流れる堀川をきれいにしようと、平成二十一年に発足。EMを使った堀川の美化運動に取り組んでいます。

EM団子は赤土、ボカシ、EMを混ぜた粉末セラミック、EMと糖蜜で作った活性液などで作りま



団子作りは楽しい♪泥汚れも気にせず、皆さん土を丸めます。

団子を作る要領でこぶし大に丸めます。平日だったので参加者は大人ばかりでしたが、泥を丸めるのは思いのほか楽しく、皆さん楽しくおしゃべりしながら泥団子作りに熱中していました。

丸めた団子は新聞紙をかぶせて
成熟、乾燥させます。出来上がったら、川に投入するそうです。かつての堀川はゴミだらけで生活排水も流れ込むため、ヘドロや異臭がひどかったそうです。同会が定期的にEM団子の投入をするようになったところ、川の砂底が見えるようになり、なんとアユも見られるようになったとか。

同会は毎月第三火曜日に武豊町の会長宅で、EM団子作りなど活動しています。参加してみたい方は同会会長鈴木さん（電話0569-721393）まで。（じ）

編集後記 自然療法で知られる東城百合子さんの講演会に初めて行ってきました。「私ももう88歳ですから、時間がないんです。一人でも多くの人に食の大切さを伝えないと」と切実に語っていました。「自分で考えてみなさい」。質疑応答の時間に、質問者へ東城さんが返した言葉です。答えを他人に求めるのは簡単、しかし、自分の頭で考えて解決策を見つけることが大事ということなのかもしれません。東城さんからは、厳しいながらも、見守ってくれている、そんな大きな愛情を感じました。（じ）