

# 今週のモーニングセミナー報告

令和5年12月6日(水)の講話 <第969回>

テーマ：人は食べた物でできている。食を変えようと人生変わるの一言で人生かわりました。

講師：ミカタ 舟越 芳行 様

(松浦 清貴 会長)今日は十条「働きは最上の喜び」 勤労歓喜。YouTubeでオリエンタルラジオの中田敦彦さんの話。雑談力について、一流力・二流の雑談力・一流の雑談力の違いについて。表情であいさつする。挨拶の練習～「元気ですか～」 楽しく仕事ができそうです。今日の講話者は千葉県から香川に移住された、舟越さんです。ニンニク、ニンジン、唐辛子、食べることについての講話です。 締め、スローガン～『明るく正しく自己革新今日も元気でスマイル東かがわ市』～斉唱。

(舟越 芳行 様) 大川町田面で有機農業をしています。生まれは千葉県。大学卒業後にフリーターをしていた。25歳の時海外旅行へ行ってみようと考え。5年間ぐらいの世界一周をしてみよう。フィジーで日本人がやっている日本語学校へ語学留学。インド人の家にホームステイ。～ニュージーランド～オーストラリア。 帰りのチケット代がなくなり、現地で働いて帰国。 知り合いから 「食べた物で身体はできている。食べたもので精神も出来ている・・・」と。レトルトばかりで食事する人とお母さんの手料理で食事する人⇒スタートとゴールしかない。手間暇かけている人の料理は中身があり、ファストフードがいい悪いではない。うちは食べるけど、別に選択の一つ。どちらかを選ぶ自由が大事。自分で育てたものを自分で食べる。売っている人があるから買う人が居る。野菜中心の食べ物。炭素循環農法に出会って3年間は取れなかった。人対人は同情がある、自然相手では、自分が自然に合してゆく。九州で会うやり方が香川で合うとは限らない。たまたまいい出会いがあって、無農薬唐辛子を作る人を探して。生活の基盤ができるようになった。肉も魚も食べる。キムラがあつていい。3年前にトメサシだけのイノシシをもらい、自分でばらして食べました。肉食系と採食系の違い。攻撃的になる肉食系。菜食主義のベジタリアンでも筋肉は付く。<ミカタ>のネーミングは、モノを見るミカタ。いろいろなミカタがある。「塩」と「食塩」の違いについて。塩は5～6%のミネラルが入っている。精製された食塩はとがっているので深みがない。雑味がある塩の方が深みが出る。ちょっとずつ、味噌・醤油・みりん。熟成されたもの食べると人間も深みが出てくる。調味料は少量なので、経済的な負担がかからない。肉を辞めると体が軽くなってくる。思考が軽くなって、思考が変わると、人生が変わる。食品の裏ラベルを見て、自分に判らないものは買わない。簡単な物差しでいい。何でできているか分かり易いと判断できる。ダイエットコーラの話。甘味があれば砂糖が無くても作られている。考えることを辞めてしまっている。面倒くさいことをやめていくこと。カロリーは関係ない、どれだけ吸収するかが大事。よく噛んで食べる。消化吸収される・8020運動(80才で20本の歯)鼻呼吸をすると脳が冷える。多方面にわたる自然と健康について興味深い視点でお話ししていただきました。<炭素循環農法>と実践されている方らしいと思いました。

担当者：赤山 芳隆

現在40歳、千葉県出身で2014年より香川に移住して有機農業をしている。25歳くらいのときはファッションモデル、バンドをしたり世界一周をしようと英語を勉強するためにフィジーに留学する。なかなか入国できなくて苦労した。帰国後に食べるもので体は出来ている、食べるものを変えると人生が変わるということを知り実践。現在にはんにくや根菜などを栽培しているとのこと。イノシシの猟もして最初近所の人から心臓だけが止まっている体はそのままのイノシシを裁いて冷凍保存して食べている。また農業以外の調味料についても話され、塩と食塩の違いについても話されました。原材料がいいものでも調味料が良くないと体にも悪い。食品はラベルを見て買う。砂糖不使用だからといって体に良いと絶対に言えるわけではなく甘味料が入っていると砂糖の何倍も糖分を取ることになる。また、よく噛んで食べることが重要でよく噛むと唾液と混ぜて消化機能を働かせ、あごも鍛えられて歯も丈夫になってよいと話されました。私も47歳、食生活をきちんとしていかないといけないと改めて思いました。本日は講話ありがとうございました。

会長：松浦 清貴

出席社数 14社 14名

次回のご案内

(モーニングセミナー)

日時：12月13日(水) 6:00～7:00 会場：南新町自治会館2階

テーマ：倫理法人会に入会して9年目の実践報告

講話者：香川県倫理法人会 モーニングセミナー委員長

(有)岸下タイル 代表取締役 岸下康洋

香川県東かがわ市倫理法人会 TEL (0879) 26-9000 / FAX (0879) 26-9001

メールアドレス [rinri-hk@ma.pikara.ne.jp](mailto:rinri-hk@ma.pikara.ne.jp)