



# ぶんぶん通信

2003

6月号

2003年6月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平

ナルミ  
スタッフの

言いたい  
放題!

Vol.13



## こんにちは! お客様係の斎藤拓です!

新婚2年目、愛妻家の斎藤です。(恐妻家ではありません)我が家では最近ハーブ作り  
にこっています。バジル、パセリ、ルッコラ、ミントなどなど…。どれも美味しそうでしょ  
ー。水栽培で芽が出てから、プランターに植え替えます。ちょっと時間がかかるので、大  
きくなるのが待ちきれずに芽が出てすぐに食べようとして、この間も怒られました。(恐  
妻家ではありません)もちろん、土には竹炭を、葉には竹酢液を使用しています。大きく  
なるのが楽しみだー。

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに!!

ココロとからだの vol.14

# 健康 タイム

### 「身土不二(しんとふじ)」と「旬の食べ物」

皆さんはどこにお住まいですか?きっと道南方面の方が多いの  
かな?  
ではその土地の産物、特にその土地で採れる食べ物は何でしょうか?  
同じ日本でも気候や土壌によって採れる野菜や果物って違います  
よね。魚介類が豊富なところもあれば、山間地のように山菜や肉料理  
が美味しいところもあると思います。(この辺では「汁」なかが美  
味しいですね。)

東洋医学には「人間は自然と一体である」という考え方がありま  
す。つまり、私たちのからだは住んでいる土地とも一体で、その土地なら  
はの気候や土壌の影響を受けて生活をしているということになりま  
す。私たちのからだ(身)と住んでいる土地(土)は分けて考えられない  
(不二)というのが「身土不二」です。ですから地物とよばれる、近郊で  
採れたものを食べるとからだは喜びます。また私たちは気候の影響も  
受けているので、その季節にはその時期のからだの状態に合った食べ  
物が自然から与えられると考えることができます。  
いつでも好きなものが食べられる今の時代ですが、やっぱり旬の産物  
は美味しいし、からだにも良いんです。

### あなたの歯は何本?

あなたの歯は何本生えているかわかりますか?正解は、成人は皆32  
本です。この歯の数ですが、切歯(前歯)が8本、犬歯が4本、臼歯が2  
0本という構成になっています。切歯は草食動物の歯で、野菜などを切  
るための歯です。犬歯は肉食動物のもっている歯で、肉や魚などの動物  
性食品を噛み切るための歯です。そして臼歯は、穀物や豆類などをす

今回のテーマは  
「健康のための心がけその1 食べる」とです。  
皆さんが日頃、健康のために心がけていることって何かあり  
ます?毎日の食べ物には確実に私たちのからだを作っている  
基になります。



### サプリメントで栄養素補給

この数十年で日本は近代化が大変な勢いで進みました。たしかに生  
活は便利になり、世界各地との距離感も半に縮んだ感じがします。し  
かし方で、農作物の栄養価が30年前とは全く違う、という報告もされ  
ています。同じ野菜に含まれる栄養素が数分の1にまで減っている  
というんです。これはちょっと驚きです。  
それに加えて電磁波や大気汚染、複雑化した社会の影響などで、ス  
トレスを受けやすい環境になっており、このストレスが体内のビタミン  
を消耗させています。  
こういった栄養素の不足しやすい現代において、それを補う目的の  
食品であるサプリメントが活躍しています。

人間は自然界の一部です。なるべく地域の旬のものをバランス良く食  
べること、サプリメントはあくまでも補助という認識をもつこと、そし  
て、腹8分目の食生活を心がけましょう。

毎週金曜日 AM9:20~  
FMイルカ(80.7MHz)で「ココロとからだの健康タイム」オンエア中!  
毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)  
生活情報誌「ダテパー」6月号掲載