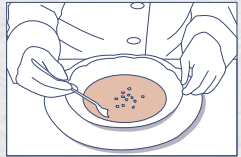


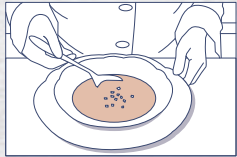
第六回 役立つ食事作法

スープのいただき方

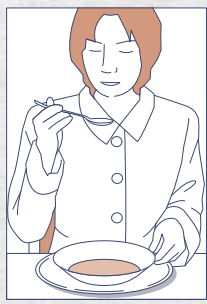
スープは、スプーンを少し斜めにして口の中にゆっくり流し込みます。



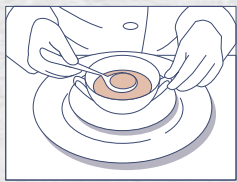
向こうから手前へすくうのがフランス式



手前から向こうへすくうのがイギリス式

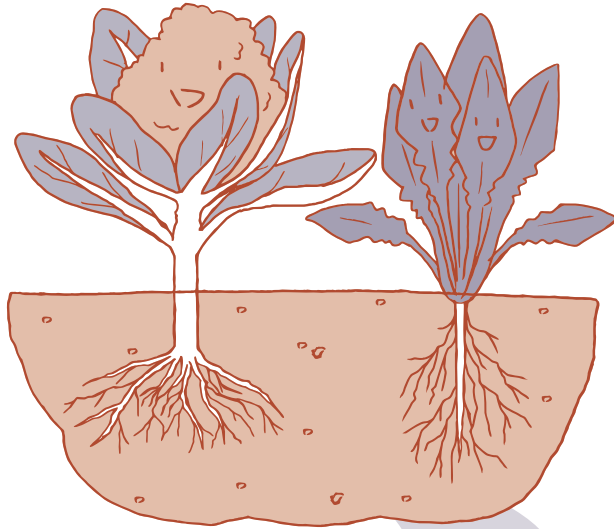


スープがたれるのを嫌がって上体を傾げる犬食いは避けます



タスカップも、スプーンでいただくほうが美しいでしょう

土は空気や水と同じように、生き物にとってなくてはならないもの。私たちが食べるお米や野菜などの植物も、土から栄養をもらって成長します。みずみずしいレタスや、甘いトマトを自然のうちに作り上げてしまう土。土ってすごい、土って不思議です。今回は、そんな土の役割と大切さを考えてみました。



いい土が
いい野菜を育てる。

土の栄養は野菜の栄養そのもの。栄養たっぷりのよく肥えた土はいい野菜を育てます。栄養の作り手は、土の中に住むさまざまな生き物たち。モグラや

ミミズ、バクテリアやカビなど無数の生物たちの命の営みが栄養豊富な土をつくり出します。動物の糞や死骸

土がたいせつ。



枯れた植物などは土の中の微生物によって分解され、無機質だった土は有機質の多い栄養豊かな土になります。野菜は土中の窒素、カリウム、リンなどを水に溶けた状態で根からぐんぐん吸収して旨味を増し、生命力の高い野菜に育ちます。いい野菜をたくさん育てる土の代表選手はミミズ。土の中を動き回って枯葉を食べたり糞をしたり生物たちのための空気穴を開けたりと大活躍。畑をおいしく耕してくれれます。

土もやせたり、汚れたり。

収穫が終わった土は作物が栄養を吸った結果いちどはやせてしまいます。でもしばらくすると生物たちの働きで再び肥沃な土に戻ります。生き物たちのリズムと合わせ土をほどよく休ませながら使うのが、いちばん元気でおいしい野菜をいただく昔の人の知恵であり、土から命をいただく秩序でした。ところが現代では早く大量の野菜を

土から地球環境を考える。

今、土の栄養は50年前に比べ、数分の1に低下しているといえます。シュガーレディは人工的な近代農業の危険さにいち早く警鐘を鳴らし、昔ながらの有機農法で育てた栄養豊富で元気いっぱいのおいしい冷凍野菜をお届けしています。土を守ることは人と暮らしと自然環境を

守ること。ミミズをはじめ生き物たちが伸び伸びと住むやわらかな土のぬくもりと同時に、命のリレーの豊かさを未来へつなぐことが皆様の健康をあずかる私たちの使命だと思っています。

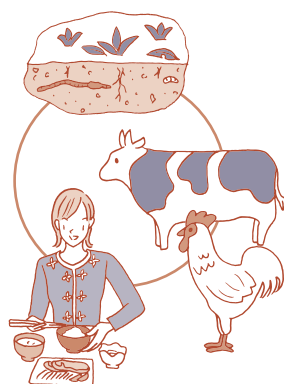
シュガーレディ
代表取締役会長 佐藤啓次郎

つくるために化学肥料や農薬を使って土を汚染しています。農薬は特定の生物を殺し生物たちの命のつながりを分断してしまいます。円滑な生物活動を失った土は養分が少ないばかりか、

不安や危険がいっぱい。土の汚染は作物だけではなく、私たち人間にも様々な弊害をもたらします。



土を守ることが
食を守ることに。



私たちは植物のように光合成をして栄養をつくることはできません。そのかわりに野菜からビタミン、ミネラル、食物繊維の他に抗酸化物質などの生命活動に必要な栄養をもらっています。

土は私たちの命そのものであり、土を汚すことは私たち自身の命を削ることでもあります。命を元気にいっばいに輝かせる食物をいただくためには、土を自然に帰す土づくりが大切です。化学肥料や農薬を使わずに土の生物たちを生かして土を守る、有機農法の大切さが今ますます叫ばれています。