

宮城根っこの会



自然に帰って元気に生きぬくために

健康問題については高齢者だけでなく、みなさんが強い関心を持っています。

宮城根っこの会は、心身ともに健康で幸せな家庭生活とより良い人生が送れるように、自然食・自然療法を学び、実践し、それを拡げることにより社会に貢献するという目的で活動をしています。

食べ方や生き方を深く掘り下げる総合学習と実践活動。玄米自然食を主とした手作り健康料理教室、身近にある食材などをつかった自然療法や身体にやさしい栄養生理学の学習会や食育と健康に関する講演会を広く市民の皆さんに呼びかけて開催しています。

食生活が人生を変える

◆ 献立紹介（写真左手前から）◆



- しそご飯 梅干を漬けた後に残った赤じそと青じそをふんだんに使っています
- おくずかけ 野菜をふんだんに使った郷土料理です
- きゅうりの蛇腹漬け ごま油と酢で味付けしています
- うなぎもどき レンコン、ニンジン、のりでうなぎに似せてつくってあります
- 青菜の磯和え 熱を加えることで、生の3~4倍の量を摂ることができます

“自然食”とは、自然の恵みと生命力をより多くもっている食品を使って調理し、自然に感謝していただく食事です。料理教室では、おいしい玄米ご飯の炊き方と味噌汁のだしの取り方などの基本を学び、食の大切さを伝えています。

体の芯から元気が出る療法

自然療法学習会では、こんにゃく、生姜、豆腐などの台所にある野菜類や、裏庭に生えている野草など、手近にあるものを使って体質を改善し健康づくりに役立つ家庭療法“お手当て法”を学んでいます。こんにゃく温湿布、豆腐や里芋のパスター、びわ葉温灸などの自然療法の基礎知識や実演、体験談等を「手から手へ、人から人へ」と伝えています。



- ◆ コンニャク温湿布 ◆
身体の浄化槽である肝臓と腎臓を温め、栄養を回し血液を浄化します。



- ◆ 里芋パスター ◆
重苦しい痛みや炎症といった溜まった熱を引き出す効果があります。 ※パスター=湿布

健康な生活は、まず実践すること

「一人一人が自然に添った生き方、食べ方を学び、自ら家庭で実践することで、健康な生活は波のように社会に広がっていく」「病も体験、けがもよしよし、あれもこれもありがたいこと。病気をしたあと、自分がどう変わっていくか楽しみです」今年1月に大病をされた代表の佐々木みね子さんが笑顔で語る様子は、もっともっと成長したい、人の役に立ちたいという思いと、感謝の心であふれていました。

連絡先 宮城根っこの会
代表 佐々木 みね子
電話 022-382-3750