

菜食整腸健康法(ネイティブヘルス)って何？

皆川 容子 (東京講演要旨)

食べることと同じように出すことが大事

今、健康には食べるのが大事ということで、からだにとって何が良いかと、いろいろな情報が飛びかっていますが、出すことについては誰もいいません。容れものが悪ければ、どんなによいものを容れても駄目です。私たちネイティブヘルス(NH)は、まず出すという事を重視しています。

食べたものは全て腸を通ります。腸壁から栄養が吸収されますが、その腸が汚れていたら、それも一緒に吸収されてしまいます。

毎日、お通じがあるという人でも腸が汚れている場合があります。

腸壁にはジュウ毛といって細いヒダがいっぱいあって、それが活発に動いていると、良いのですが、しっかり動いていないと、食べカスはそのヒダの谷底にくっついて腐っていきます。すると、そのジュウ毛さえも新しく生まれ変わりません。

便というのは食べカスと、腸内細菌の死骸と、古くなってはがれたジュウ毛と一緒に出来たものです。

この食べカスと古くなったジュウ毛が腸壁にこびりついていると、次第に腐って毒素を発生します。そこを通過して栄養が血液内に吸収されると、その毒素も一緒に吸収されるんですね。

血液は全身の細胞に栄養と酸素を配るという役をしていますが、腸壁が汚れていると毒素も一緒に運んでしまいます。

その毒素によって細胞は弱っていきます。なんとなく疲れ易い、ということはそういうことだと考えられます。

自律神経

じゃあ、どうして腸が活発に動かなくなるか？ ストレスと食べ物です。

ストレスというのは、自律神経の交感神経が勝ち過ぎて、副交感神経は抑えられています。副交感神経は、消化器官に働きかける神経ですので、これが抑制されると腸も動かなくなります。もちろん、内臓諸器官にも作用しますので、副交感神経が抑圧されるとからだ全体の調子も悪くなります。

又、腐り易いものを食べていると、腸内老廃物を作り、腸壁にこびりついて、腸が不活発になるんですね。

免疫機能

腸全体に免疫機能が備わっていますので腸が動かないということは、免疫機能も落ちているということです。しかも腸内老廃物によって腸内細菌は悪玉菌だらけになっています。免疫細胞というのは善玉菌によって育てられますが、悪玉菌は逆に殺します。

生活習慣病を始め、からだの不調は、免疫機能の低下と、血液の汚れ、自律神経のアンバランスから来ていることが多い、と言われています。これが全部腸に起因しているとしたら、腸を元気にしてやると、その大部分は解決するのではないのでしょうか。



腸活性で健康に

私は20年程前に膠原病の一種である全身性エリテマトーデス＝SLEと診断されて、多量のステロイド剤による副作用で、大腿骨頭壊死になりました。SLEがひどくて手術が出来ない。SLEは一生治らない。薬は一生飲み続けてください。手術をしない限りは一生歩けないと、病院で言われ続けました。

今、薬は飲んでいません。SLEはすっかり消えました。こうして歩いています。手術はしていません。

膠原病というのは自己免疫疾患で、免疫機能が狂って敵と味方が分からなくなり、自分のからだを攻撃する。どうして免疫機能が狂うのか分からない。だから治療法がない。一生治らないから難病というのですが、免疫力を高めて、正常に働かせるようにすると膠原病は消えてしまった。壊死は、骨の中に栄養がいかないから細胞が死んでいく、逆に良い栄養を細胞に送ってやると蘇るのです。

食べ物を食べて腸を動かしてやる。唯、それだけのことでこんなに元気になりました。この菜食整腸をやりはじめて、11年になります。その間大勢の方にこのことを伝えてきましたが、真剣にこの菜食整腸に取り組んだ人は、元気になっていくんですね。

生菜食（ローフード）酵素を食べる

生菜食が良いと判っていても、なかなか難しいらしいですね。私は、完全生菜食をしましたが・・・。

今、温野菜にしてたくさん食べましょう。ですね。

草食動物であり、農耕民族である私たちの体には、動物食より植物食の方が、合っています。でも、植物食は動物食よりカロリーが劣っている。だから沢山食べましょう。それには温野菜にすると良いという理屈なんです。ここで大事なものは酵素です。

生きているもの全て酵素によって生かされている。酵素が大事と発表したのは、1985年エドワードハウエルです。そこで、酵素サプリメントが出回り出しました。

植物であれ、動物であれ、全て酵素を持っているのですから、食べ物から酵素を取ることが出来るのです。でも、酵素は熱に弱い、加熱するとその効力をなくしてしまう。温野

菜は死んだ野菜です。生は酵素が生きて体内で働いてくれます。

食べた物の栄養は、酵素によって分解されますが、加熱して酵素を殺してしまうと、私たちの持っている酵素を使うことになりません。自分の酵素をどんどん減らしていることになるのです。

生まれたばかりの赤ちゃんは、沢山酵素を持っているが、50代60代になると500分の1位に減っている。と鶴見隆史先生は言っておられます。

皆さんは年をとってくると、若い時のように一度にあれもこれもできない。昨日遠出したから今日はお出かけたくない。「やっぱりトシね。」と言います。これは年のせいではなく、酵素が減ってきている証拠なのです。酵素を摂り入れる、つまりローフードは老化を防ぎます。

血液が汚れて細胞が弱って疲れ易いと言いましたが、この酵素の減少も疲れを感じさせます。

できるだけ酵素の無駄使いをしないようにしましょう。それが生食（ローフード）なのです。キャベツはキャベツの酵素、人参は人参の酵素、それぞれが働いて完全分解し、吸収してくれます。加熱したものは、酵素が死んでいるので、自分の持っている酵素を使いますが、キャベツの酵素と違うので完全分解せず、少し残ります。それが腸内老廃物になるのです。

勿論動物にも酵素があります。最初に言ったように私たちは農耕民族です。動物食は合いません。

毎日、生野菜ばかりの食事なんてできないと皆さんは言いますが、レタスやキャベツばかり食べるのではないですよ。例えばほうれん草のゴマ和えをする時、ほうれん草をゆがきますね。ゆがかないで塩もみをします。しんなりしたら、普通にゴマ和えをすれば良い。見た目も味も変わらない、違いは酵素が生きている。こういう風に工夫をして、火を使わないメニューをたくさん考案しました。ローフードレシピを出して、皆さんに役立ててもらっています。塩もみでよく塩を使いますが、良い塩は害にはなりません。良い塩とは塩化ナトリウムが少なく、微量ミネラルが豊富な塩です。

からだの悪い人は完全生食が良いです。自

分の持っている酵素は全て、元気になるために使いましょう。又、腸内老廃物を作らないためにも。

特に何処も悪くないが、健康維持、病気にならない体づくりのためなら、一日一回完全生食でもかなり違います。

良いものを食べても、容器が悪ければ駄目だ、と言いましたね。そこで出すことが大事。腸が大事です。

腸マッサージ

今までローフードなんてしていないし、いろいろなものを食べてきて、その上ストレスで腸はしっかり働いていません。そういう腸を復活させるのが腸マッサージです。

これは、直接お腹をもんで腸壁を動かしてやるのですが、お腹は腹部神経叢といういろいろな神経が集まっているところです。そこを刺激すると、ストレスによって抑えられている副交感神経が起きてきて動きます。先に言いましたように、副交感神経は腸に作用しますので、どんどん腸は動きます。副交感神経が働くのでとても気持ちよくなります。お腹をもむということは、腸壁と副交感神経を刺激して腸を動かす、言わば腸のリハビリです。

こうしてお腹をもんでいるとある時、とても臭くて変な色をしたものが出ます。これが宿便です。腸が動き出して、腸壁にこびりついた老廃物や古くなったジュウ毛が、とれて便として出て来たのです。何度かくり返している内に、どんどん腸がきれいになります。ところが悪いものを食べていると、いくら腸をもんでも、次々老廃物を作るので、一向に腸は動いてくれませんし、きれいになりません。

腸がしっかり動いて、ジュウ毛がどんどん生まれ変わって腸が元気になるまで、根気よくローフードを続けることです。

そうすると免疫力も高まり、全身の細胞に良い栄養を与え、疲れのない元気なからだになります。そうすると、少し位、加熱したものを食べても良いし、動物性も良いでしょう。腸が働いて処理してくれますから。といっても、肉類は絶対駄目です。

今、私は朝、昼は完全生食です。主食は穀物の粉と野菜の粉（ななこっこ、やさいっこというのを作っています。）朝はこれだけで

す。昼は、それに、生野菜、豆腐、納豆、海藻、きのこ、果物、など。夜はご飯に、煮野菜を一品加えます。週に二、三度、魚、卵などを食べています。外食は皆さんと同じものを食べますが、出きるだけ野菜を選んでいきます。肉類は一切食べません。ローフードの生活を続けていると、肉類が食べられなくなるのです。あれ程好きだったお肉がきらいになったのです。2つの難病を持った私が、今、こうして元気に充実した生活を送ることができるのは、菜食整腸のお陰、と信じているから多分、一生続けるでしょう。

カロリーは減茶苦茶低いですが、酵素のお陰で元気です。同年齢の人に比べたら、よく働いています。70歳を過ぎた女性で働いている人、仕事で走り廻っている人は少ないかと思いますが、私は元気です。

心の持ち方

最後に、どんなことをしても、心（気）の持ち方が、一番大事です。病は気から、気が病んで病気、元に戻って元気といえます。

実際にこんな例があります。

リュウマチで長年車椅子。病院では「ここま でなったら歩くことはあきらめなさい。これ以上ひどくならないように、痛みを抑えるために薬を」という人が来ました。「以前に何人もこんな人が来て今は歩いている。私自身、一生歩けないと言われていたのに今こうして歩いている。一人でもそういう人がいるということは、可能性はゼロではない。あきらめたら駄目、絶対歩けると言うことが大事。」と話しました。それから4日目に歩いて来たんです、驚きました。4日位お腹をもんだって、生食したって、長年車椅子が歩けるものではないです。その人の“気”なんです。その人の気持ちが歩かせたのです。病気というのは全てそのようなことです。

「ここへ来たら何々が治るんですね」と訪れてくる人がいますが、私はきっぱりと「治りません」と言います。「治してくれないんですか」「私は医者でもないし、人の病気を治すことはできません。治すのはご自分です。」

免疫力、治癒力を高めるにはどうすれば良いか。私のして来たこと、見て来たことをお伝えして、その方が元気になることを祈るだけです。

30 数年来の糖尿病が、3 ヶ月で驚きの結果

シアトル在住 池上 泉

シアトル自然の会を立ち上げるまで

私は、50年ほど前に夫の仕事の都合で米国に住むようになりました。20年前になりますが、夫が肝臓ガンで他界致しました。

さて、一人になったけれど、自分はどんな死を迎えるだろう？と考えました時、ピンピンコロリを望んでも、日頃の生活習慣、特に食生活の重要性に思い当たり勉強を始めました。

毎年、秋の帰国の折には、比叡山で開かれました東条百合子先生のセミナーに7～8年参加して学びました。

そこで勉強したことを基盤に「シアトル自然の会」を立ち上げましたのが10年ほど前でした。大勢の先生方にお力を頂き、健康情報誌「ひろば」を年に8回のペースで発刊しています。

日本の「ひろば」の読者は20名ほど、その内の1人で、とても熱心に自然療法や健康に気配りされる方から『あした葉のように（皆川容子著）』を紹介されました。

30 数年来の糖尿病

私は・・・と申しますと、30数年来の糖尿病で困っていました。コントロールが悪く次第にインシュリンの量が増えまして、日本のドクターがびっくりされるほどになっておりました。既に合併症が目に来て、2度の手術を受けました。何とかしなければ腎臓や神経が心配と思っていました矢先でした。

今まで、いろいろ試してみてもこれという決定打に巡り合えず、悶々としていた時でしたので、このご本を読みました時、**これだ！！これに懸けてみよう。**

と思ひこのご縁に感謝いたしました。

腸マッサージをする

そこで早速、皆川先生とメールで交信し、3月から5月に帰国した際に、60回のマッサージを受けました。

5～6回目の頃から血糖が下がりはじめ、それにつれてインシュリンの量を少しずつ減らしていききました。

3ヵ月後の今、丁度半分となりました。2ヶ月经った時、病院で血液検査をはじめ、各臓器の機能テスト、細胞の状態まで調べてもらいました。2、3問題がありましたものの、1年前の同検査より格段のよい結果がでました。糖尿病のコントロール度の指標であるHbA1cが帰国前の2月の時点で8.3（正常値4.3～5.8）でしたが、3ヶ月後6.2に下がりました。

腸のマッサージは免疫力を向上させるので、改善したのは糖尿病だけではありませんでした。コレステロール、中性脂肪、そして活性酸素（サビ）の検査では、「平均以下です。今のところ貴女の動脈硬化症の危険性は少ないと思われます」の報告を頂きました。

生食は美味しい

結果が良かったからと言って安心は禁物です。人の体は日々変わるからです。

まず、食生活ですが、最初の1ヵ月だけは先生の仰る通りにしよう・・・2ヶ月目から様子を見てお寿司や天ぷらも食べよう・・・と思ってスタートしました。

主食は穀物の粉「ななこっこ」に、野菜の粉である「やさいっこ」を混ぜて水で溶いたものに蜂蜜を少し加えたもの。（8月より改良し、双方ともオリゴ糖を加えましたので蜂蜜を入れる必要はありません。皆川注）副食は野菜サラダを中心に和え物、漬物（手作り）納豆、豆腐、時に味噌汁そしてフルーツです。肉、魚、卵、乳製品、一切なし。

始めてみますと主食が思ったよりもずっと美味しく・・・これなら続くと思いました。

生野菜も新しい発見がありました。生のジャガイモ、カボチャが美味しいのです。旬の野菜の甘いこと、この食事が、人間本来の草食動物としての遺伝子を満足させているように思いました。と同時に不思議なことに、寿司屋の前を通っても、焼鳥のにおいを嗅いでも平気なのです。

もともと1ヶ月经った時点での体調はよ

いし、血糖はドンドン下がるし、この状態を崩すのが勿体なかったのです。それに2ヶ月目に健康チェックを予定していましたので、続けました。

昨秋の帰国の時には1日遠出しますと疲れて次の日はゴロゴロ・・・でしたが今回は3日続けて通っても（岡山ー大阪）疲れを感じませんでした。ひとえにマッサージと生食酵素のお陰です。

水（常温）はたっぷり飲むように指導されました。

生野菜中心のランチは前日までに予約します。専門家が調理して正午頃届きます。

初めは固かった腸も今では搗きたてのお餅のようにフニャフニャです。自分で続けています。

現在は、減らすことの出来たインシュリンは横ばい状態です。

毎日、朝ドラ“瞳”（午後6：45）や“おはよう日本”（午後3：00）を見ながらお腹マッサージをしております。体調良好です。

JR大阪駅から徒歩で15分位の所にある「安田ビル」の4階がネイティブヘルスのフロアです。3分の1がオフィス、次の3分の1が施術台（6台）、残りの3分の1がランチルームと待合室となっています。

研修制度があり、研修生は、100時間の講義と実習で、試験にパスできて卒業となるそうです。若い方が多いようです。

シアトルでの講演と体験会開催

さてアメリカに戻りまして皆様にお話ししましたら、是非に、ということで、皆川先生に講演会と体験会をお願いしましたら、お引受けくださいました。

9月25日～27日シアトルで開催、ということになりました。料理教室もしてくださいませ。

乞うご期待！！



「人の為に」

ナチュラルライフ
新居 諭

みなさんお久しぶりです。6月末でアカデミーを退職し、より菜食整腸を広める努力をしております。

生駒にて営業してありますが、NHアカデミーでの2年間、勉強させて貰った事が大変役立っていますし、まだまだ勉強不足な事がたくさんありました。日々勉強です。

病気とは、体の事よりも心の事、考え方が大事で、心の片寄り、ゆがみ、そういった物も多く関わっている事を強く感じました。

だから、「病気になってよかった。」と思っただけで貰えんとすごくうれしいです。

独立したものの、生活の為に利益を出さなければいけないし、子供もお陰様で1歳を迎え、喜びと不安をかかえてました。そんな時ある人に「お金は足が4本生えてる」という話を聞きました。お金は足が4本、人間は2本、追いかけても追いつかないから、追いかけるのをやめて、お金に追いかける様な人間にならないといけない。お金は足が4本生えてるからすぐに追いつく、利益は後からついてくる。心配しなくても大丈夫。すごく納得しました。続けて、治療家は“人の為”を中心に考えないといけない、物事を決める時は3回、自分の為ですか？と聞いて、3回、否定してから決めなさい。と言われました。地に足が付く感じがしました。

「人の為に」を中心に考える様にしてから、なんとなく困らない様になりましたし、皆川先生の事を思い出すと、皆川先生の考える事はすべて人の為が中心になっている様に感じました。そして、「人の為」を中心においけると色々な良いことが起こります。困る様な事はほとんど起こりません。

生駒以外に、コラーージュの飯田先生の協力で、谷町7丁目でも週に数日、施術させて頂き、より多くの人に知って貰える機会を貰っています。9月13日13：30より皆川先生の講演会「あなたの腸は大丈夫？」を開催して貰います。当日は、ミニ体験会も予定していますので、是非、参加してください。

（別紙参照）

予定表

知識 (チ) からだ (カ) こころ (コ) の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日	時間	講師 (敬称略)	演題	会費	備考
9月20日 (土)	15:00-16:00	上野 健二	「ギター演奏」	会員 無料 一般 1000円	大阪
9月25日～ 27日		皆川 容子 他	「アメリカ：講演と体験会」 シアトル自然の会(池上 泉主宰)		シアトル
10月 4日 (土)	15:00-16:30	福岡 和男	「意識拡大」 今、なぜアセンションなのか？	会員 無料 一般 1000円	大阪
17日 (金)	11:00-12:30	皆川 容子	「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000円 一般 2000円	東京 エプロン持参
25日 (土)	15:00-16:30	黒田 クロ	「心ぐせが病気を作る」	会員 無料 一般 1000円	大阪
11月 9日 (日)	13:30 開場 14:00 開演	はちまん正人	「ピアノソロコンサート」 森と心のシンフォニー	会員 2000円 一般 2500円 チケット販売中	アイホール (別紙)
15日 (土)	15:00-		「指導者研修会&懇親会」		大阪
21日 (金)	15:00-16:30	皆川 容子	「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000円 一般 2000円	大阪 エプロン持参

前日までに必ずご予約ください

その他

- ◎ 9月13日 (土) 13:30- 皆川容子講演会 「あなたの腸は大丈夫ですか」 別紙
- ◎ 10月 5日 (日) 13:00- 柳本信雄、皆川容子講演会 別紙
「すべての病気は腸にはじまり、口腔 (歯) の不調で極まる」

◎よみうり文化センター

10月～12月 第二金曜日 13:00-15:30

「菜食整腸健康法」 皆川容子

申し込み：よみうり文化センター TEL 06-6360-6520

チカコ健康サロン講師プロフィール

上野 健二 (うえの けんじ)

9才でギターをはじめ、高校入学と同時に音楽専門学校に入学。卒業後、ヤマハミュージックスクールにて3年、のち武蔵野音楽学院にて2年。本格的に音楽理論、ギタープレイを学ぶ。

その後、スタジオミュージシャンとして活動し、現在、自作の曲を中心にジャンルにとらわれる事なく、ライブ、レコーディングに参加、活動の幅を広げ続けている。

主な曲目 ずっと、しゃぼん玉、こもれば 他

福岡 和夫 (ふくおか かずお)

'48 島根県生まれ、安来高校を卒業後、富士銀行 (現 みずほ銀行) に入社し、'96 都合により退社。'91 より物質世界と精神世界の繋がりに関する学習と実践を始める。「悩みの相談事例」、「不登校の悩み」、「知られざる病気の原因とその対応」、「過去世療法」、「意識力」など《心と体の健康相談》をテーマに講演と実演で活躍。

'96 心と体の健康相談所を設立。'97 【心の痛みと体の痛みを取る】治療院開業。'98 友愛健康道場を設立。2000年自然治癒力研究会発足。

'04より今までやって来た事をすべて手離し田舎暮らしを決意、奈良県吉野郡東吉野村へ引っ越す。

自給自足が目標であるが、当面は半農半自由人の生活を体験中。

同時に「便利屋」を設立し、村のお年寄りの方々の力仕事をサポートし始める。同年、三重県松阪市飯高町に自然体験館「むくもく」を立ち上げ、現在は10名の共同生活を体験している。

一方では、大阪の協力者を得て、これからの生き方・考え方を学ぶ目的でボックスを設立。セミナーなどで意識拡大をサポート。'05より「福太郎日記」を配信、携帯電話を通してダイレクトに送れる様に努力しています。

著書：「地球が変わる日・・・三次元から五次元の地球へ」'04年刊 新風社

小冊子：「病気になったら読む本」、「私は宇宙のメッセンジャー」、「気づけない」など13冊ボックス書籍

黒田 クロ (くろだ くろ)

'47 徳島県生まれ。徳島東工業高校卒業後、2年間会社に勤め後に河原デザインスクールに入学。デザイナーを志すが、ユーモアイラスト、漫画に興味を持ち、漫画屋 黒田クロでデビュー。

PHP研究所のハウツー関係の漫画、イラスト作成で活躍する他、松下幸之助商学院の販促講師を'78から続けている。一方、株式会社クロデザインスタジオを開設し、販売促進の印刷、デザイン等の広告物を制作。ほのぼのとした、あたたかみのある漫画、イラストで活躍中。

最近では、漫画と書を組み合わせた、「漫書」を生み出し漫書家を名乗っている。'85頃から、講演会等依頼され、現在は年間180回を超える。

その発想はユニークでユーモアあふれ、独自の視点から練りだした人生論をはじめ、ものの考え方、見方について、子育て、家族さらにはPTA、各種地域団体、各業界の安全衛生大会等で、好評を博している。

著作として「3.5インチのころ」、「商人のころ」、

「自分から」、「日々是 心がけ」

アイ・アイ・ホールは森の中
舞台は一面のガラス張りで、緑の樹々をバックにして
聴くはちまん正人さまのピアノは、まさに癒し、
ステキ、そのものです



ネイティブヘルス認定機関登録者（平成20年8月末現在）登録順

北出篤夫	枚方市藤阪東町	072-859-0843	
三浦 元 三浦整骨院	寝屋川市高柳	072-838-5374	合宿可
松下 大 なちゆるるすたいる	神戸市灘区岩屋北町	078-779-8613 090-1897-2197	
新居 敏子. 諭 ナチュラルライフ	生駒市小明町	0743-73-6121 090-3656-5240	合宿可
瀧内 和美 チアアップ	神戸市東灘区岡本 & 神戸市中央区元町	090-8208-0555	
谷口茂夫・典代 谷口鍼灸院	岐阜県高山市宗猷寺町158	0577-36-3836	
森本 浩至、橋本 正夫 グリーンライフアカデミー	大阪市淀川区東三国	06-6392-0011	
今村 知子 Beauty Healing Aloha	岐阜県高山市石浦町	0577-33-1240	
久保田佳鶴子 Une (ゆぬ)	京都市右京区谷口垣ノ内町	090-8657-6489	NH 所属
大貫 千代美	加古川市加古川町粟津	079-424-7649	出張
敷名 伸枝	姫路市飾磨区富士見ヶ丘町	079-239-1290	出張
畑 美恵子	東大阪市御厨栄町	090-8235-1722	出張
野尻 二四代	岐阜県高山市一之宮町	0577-53-2255	出張
瀬戸山 えいこ ウッドヒル	岐阜県高山市西之一色町	0577-37-2525	食品のみ
大久保 久美子	向日市森本町四ノ坪	090-2289-5104	NH 所属
斉藤 英恵	京都市中京区小川通丸太町下る中之町	080-1450-3970	出張
今井 武司	大阪府堺市浅香山町	072-223-9889	
芝辻 恵	大阪府堺市神明町西	072-229-2345	NH 所属
色川 裕尚	摂津市三島	090-6416-7827	NH 所属
中山 智恵	徳島市南昭和町	088-652-2201	出張

ネイティブヘルス認定機関指導員は、出張施術の際、右の認定機関証を提示致しますので、ご確認ください。



あとがき

猛暑と集中豪雨の夏でしたが、お盆が過ぎた途端、涼風が漂いはじめました。このまま秋になるのでしょうか？
アメリカ在住の池上様によると、シアトルは冷夏で、作物が育たないようです。
近頃各地に出張する事が多いのですが、何処へ行っても（どんな山道でも）舗装されて便利になっているのですが、地球は全てアスファルトに覆われ、呼吸ができなくなって、地球の奥深いところで怒りを爆発させているように思われます。地震や異常気象は、私たち人間の身勝手さの結果ではないでしょうか。
ローフードは加熱しないので、省エネに協力できます。油を熱する料理はしないので、洗剤使用量も減り、下水が汚れません。生ゴミも減ります。一人一人が一寸変えれば、大きな変化が期待できそうな気がします。Y. M.