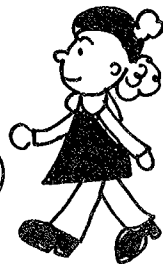


吉祥寺

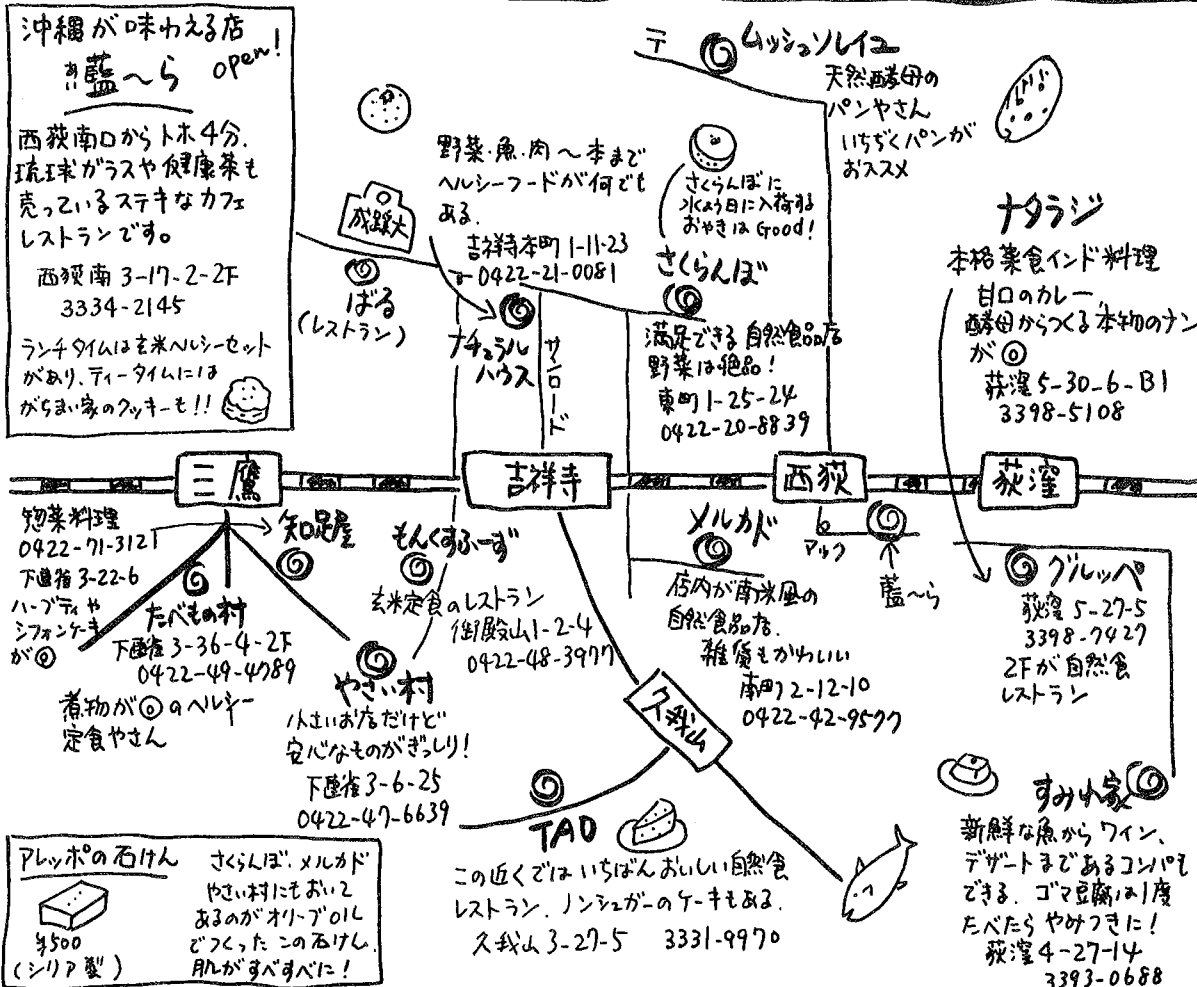
周辺

街あるき

Map



ハナリン



ほんとほ なんでも 自然の恵みがつくりだした
天然のものを、おいしく食べられたらいいよね!!



食に関心をもち、4年ちかくなり、
どうして肉・魚・砂糖をたべないの、と
さかれますが、そんな時はこう説明し
ていきます。
日本人の体質と風土に合っているから
高たんぱく高脂肪の栄養学はドイツ
から生まれましたが、ドイツといえは、厳
しい自然環境で小麦を常食し、たんぱ
く源を肉に求める食土です。
日本人は長い間、きれいな水と土に恵
まれ、お米や雑穀を主食にし、野菜
や少しの魚を食べていました。
当然、日本人の体も穀物菜食がど
きるようにつくられてきたわけですよ。
同じく砂糖も、暑い土地でとれるわけ
です。から夏のキウイやスイカのように
体をゆるめ、ひやしてしまします。