T たのしく　A あかるく　O おもしろく　∞　T たるをしる　A ありがとう　O おかげさま

TAO 塾通信　2017 年　夏号

編集者　波多野毅　　発行元　一般社団法人ＴＡＯ塾　　2017 年 7 月 20 日（木）発行　　通刊 63 号
〒869-2501　熊本県阿蘇郡小国町宮原 908-4　　ＴＥＬ ＆ ＦＡＸ 0967(46)3913　携帯 090（1978）3386
E-mail:wildoats@bronze.ocn.ne.jp　　mobile-mail:taojuku@me.com　　Facebook & blog ほぼ毎日更新中
一般社団法人 TAO 塾　新ホームページ　　http://taojuku.jimdo.com/
TAO リトリート＆cafe　　新ホームページ　　http://taoretreat.jimdo.com/

Towards	1 独立自由人	Be independent and free.
enjoying	2 知的野生人	Be intellectual yet down-to-earth.
21st century	3 草根世界人	Be international yet act locally.

一般社団法人 TAO 塾　2017 年くまもと環境賞受賞

一般社団法人 TAO 塾代表　波多野　毅

このたび、TAO 塾は、熊本県より、第 26 回 くまもと環境賞　環境教育賞を頂いた。身体にも環境にもやさしいエコクッキングや、学校、市町村などを対象とした食育セミナー、料理教室を長年に渡り積極的に行ってきたことが評価されたとのこと。

6 月 26 日、熊本県庁にて授賞式。蒲島知事より、小国杉でつくられた表彰状をいただき、日頃の TAO 塾の活動も報告。

日本の伝統食の叡智と東洋医学の理論を融合した自然食料理を、TAO 塾は「懐かしい未来食」と呼ぶ。伝統的和食をベースにしながらも、現代人の嗜好やライフスタイルに合った、これからの時代をサバイバルするための未来的な料理です。現代人の食の問題とその解決策について、食育講演通じて県内外で展開中。

思いも寄らない身に余る受賞だったが、日頃より TAO 塾の活動を応援してくださっている多くの方々のお陰の賜物。心より深く感謝したい。これからも TAO 塾は、環境、健康、教育の分野で多くの方の幸せに貢献できるよう、活動を続けていきたいと思う。

★TAO 塾情報★

熊本市内で毎月１回、TAO 食養料理教室（健軍）、TAO 東洋医学講座（大江）を開催しています。
県外では、8/8 大分、9/6～8 東京、9/9～10 静岡、9/14～19 北海道、9/22 福岡、9/30～10/1 秋田、10/7～9（沖縄）、10/28～29 広島などで講演決定。
講座の日程など詳細は TAO 塾のホームページでお確かめください。https://taojuku.jimdo.com/

ひろこ先生の一口養生コラム

北里洋子（TAO塾料理＆書道講師）

梅干しは、私たち日本人にとって身近な食べ物ですが、驚くべきさまざまな効用があります。
そのひとつは強力な殺菌力です。食中毒の原因になる黄色ブドウ球菌やO-157などの細菌を撃退したり、がんの原因になるピロリ菌を抑制します。また口腔内の細菌による口臭にも効果を発揮します。さらに梅干しに含まれるクエン酸には運動後に発生する乳酸を抑制する働きもあり、梅や塩に含まれる豊富なミネラルは夏場の熱中症対策におすすめです！近年の研究で梅干しには糖尿病や高血圧、脂質代謝異常（高脂血症）などの生活習慣病にも有効なことがわかってきました。昔から梅干しを食べると医者いらずといいますが、先人の知恵がぎゅっと詰まった日本人のソールフードを食卓に取り入れない手はないですね。
毎日の食卓、この小さな１粒から健康に！

現在、東京にある銀座熊本館でTAO塾樹上完熟梅干しを販売しています。
よかったらお試しください。

★TAO塾特製　樹上完熟梅干しの特徴★

無農薬自然栽培のTAO食育菜園で採れた梅を使用
樹上完熟なので肉厚でジューシー
（一般の梅は青いうちに収穫し追熟しています）

ともこ先生のシネマレポート

天野朋子（TAO塾料理＆英語講師）

少し前になりますが、2000年に公開された「ペイ・フォワード～可能の大国」という映画があります。主人公の11才の少年が、「この世の中を良くするためには何をしたら良い？」という社会科の先生の問いに対し、「人から受けた好意を別の人に回す」ペイ・フォワードを提案して実行し、その行動が周囲の人たちの価値観や生き方に影響を与えるという内容です。人から受けた厚意をその相手に対して返す＝“Pay it back”するのではなく、恩や厚意を他の人にリレーする＝“Pay it forward”～つまり、恩返しでなく、恩送り、というわけです。

日本では、江戸時代に「恩送り」や「情けは人の為ならず」というような発想が普通にあったらしいですが、現在では果たしてこうした考えはどれだけ生きているのでしょうか？　TAO塾が毎月開催している「いいね！キッチン」は熊本地震の際に頂いた全国からの「与え合い・支え合い」の支援を次に繋げていく「恩送り」プロジェクト。(2017年7月２８日で15回目)

「この無農薬オーガニックの玄米巻寿司の代金は、既に他の方が支払ってくれているので、あなたがお金を支払う必要はありません。でも、もし『次に食べる人』へのギフトとしてお支払をして下さったら、私達がそれを『恩送り』として有難くお預かり致します。
金額はいいね！（言い値）で構いません。」

★コラボ募集中★

TAO塾では、この「いいね！キッチン」を、県内各地のNPOや大学（熊本大学・熊本学園大学・近畿大学）とのコラボを計画しています。
コラボをやりたい、手伝いたいという方は是非ご連絡下さい。
一緒に面白い社会的実験を楽しみましょう！連絡先：taojuku@gmail.com