

生涯現役実践の会（グレート・リセットへの提案）

【通称：PPK（ピンピンキラリ）】 ＊コロリではなくキラリと輝く旅立ち

＊日本のシニア人口（65歳以上）が3,500万人を超える時代になりました。

＊そのシニアが抱える最大のテーマが死です！

＊**シニアの皆さんが希望されるのは健康長寿で死因は老衰です！**

＊しかし、老衰はわずか**8.8%**！

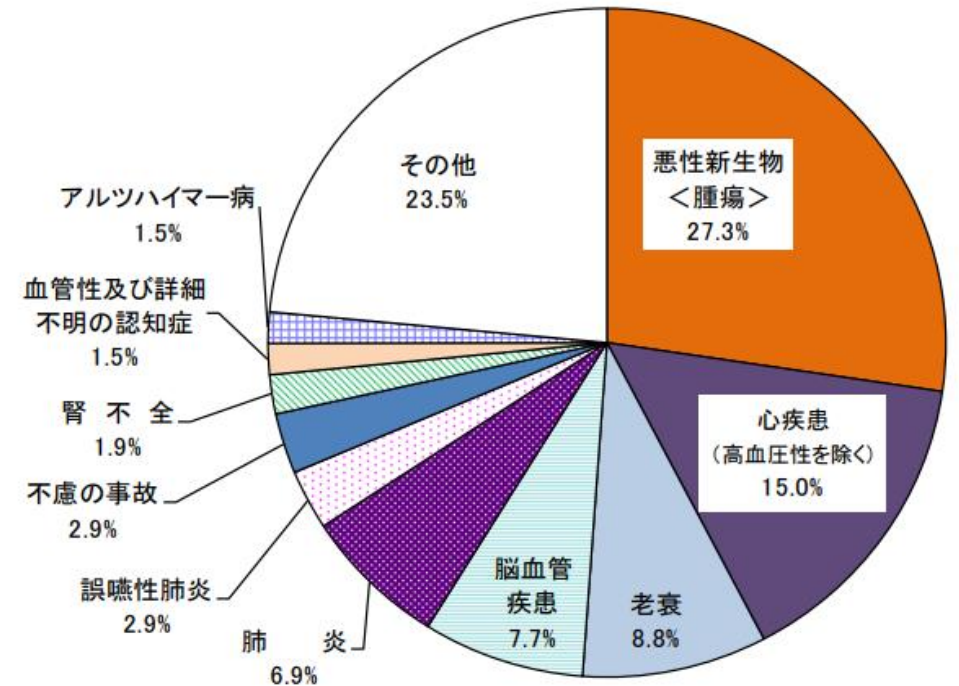
＊**この確率で行くと約3,200万人のシニアは不本意な死を迎えます！**

＊何故、老衰で死ねないのか！

＊それは、正しい生き方（生活）の実践が出来ていない！

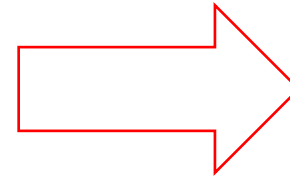
＊食事・運動・考え方・人間関係等いくつかの要因が**本来の正しい方法で実践されていない！**

図5 主な死因の構成割合（令和元年(2019)）



世界の5大長寿地域（ブルーゾーン）の共通点

- 1, サルデーニャ島（イタリア）
- 2, イカリア島（ギリシャ）
- 3, 沖縄（日本）
- 4, ロマリンダ（米国カルフォルニア）
- 5, ニコヤ半島（コスタリカ）



100歳以上まで健康で元気

*** 食料の自給自足（自然栽培農産物を食べている。肉類は月に5~6回）**

*** 毎日よく動く！**

*** 孤独でない！（家族と絆が強い）**

*** 近隣の人達と共助で生きている！**

*** 明るく朗らかで優しい！**



イカリア島（ギリシャ）

* **人間の健康の鍵は「腸」にある！** ⇒食育を行っている国は医療費削減になっている！

* **毎日、何を食べてきたか（食歴）で健康が決まる！**

* **60歳を過ぎると善玉菌が減少！**

* 人間の腸内には1,000種類以上100兆個（1,5kg）を超える細菌がいます！

* 腸内では善玉菌と悪玉菌が絶えず勢力争いをしておりその優劣は食べた物によります。

* 食べた物をエサとして各種アミノ酸・ビタミン・ミネラル・酵素・ホルモン等を生産し**人間の生命活動に欠かせない仕事**をしています。

* また、**免疫細胞の約7割が腸に存在**し免疫力として健康を左右しています。

* 腸が喜ぶ食べ物は何か！それは自然の中から作られた農産物です！

* 今、最も世界の救世主として注目されている農法は「**不耕起自然農法**」！

* 2030年には世界の地下水が枯渇し始め、水を使わない農法が必要になります！不耕起自然農法は水やりをしなくて育ち、腸が喜ぶ食材です！

* 耕す必要もなく・無肥料・無農薬で作れる簡単農法で食料調達が出来ます。



生命の基になる腸内微生物の求める食材を作り食べる事が人類と地球を救う事になる！

不耕起自然栽培は雑草との共生農法です！

時間もかからず簡単な農法で生命力豊かな健康作物が！



WHOや国連は有機肥料や化学肥料に含まれる硝酸態窒素が病気や地球温暖化の原因になっていると警告！

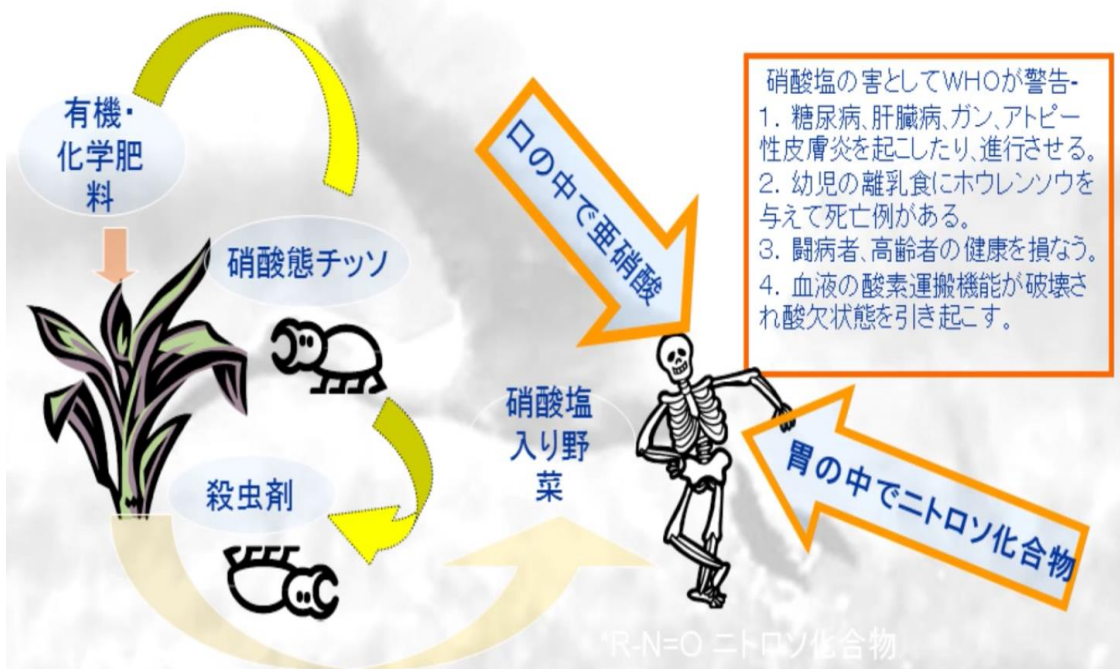
(肥料の約70%がガス化して温暖化を促進している ⇒ 二酸化炭素の300倍以上の温室効果)

硝酸塩が糖尿病、肝臓病、ガン、アトピーの原因！

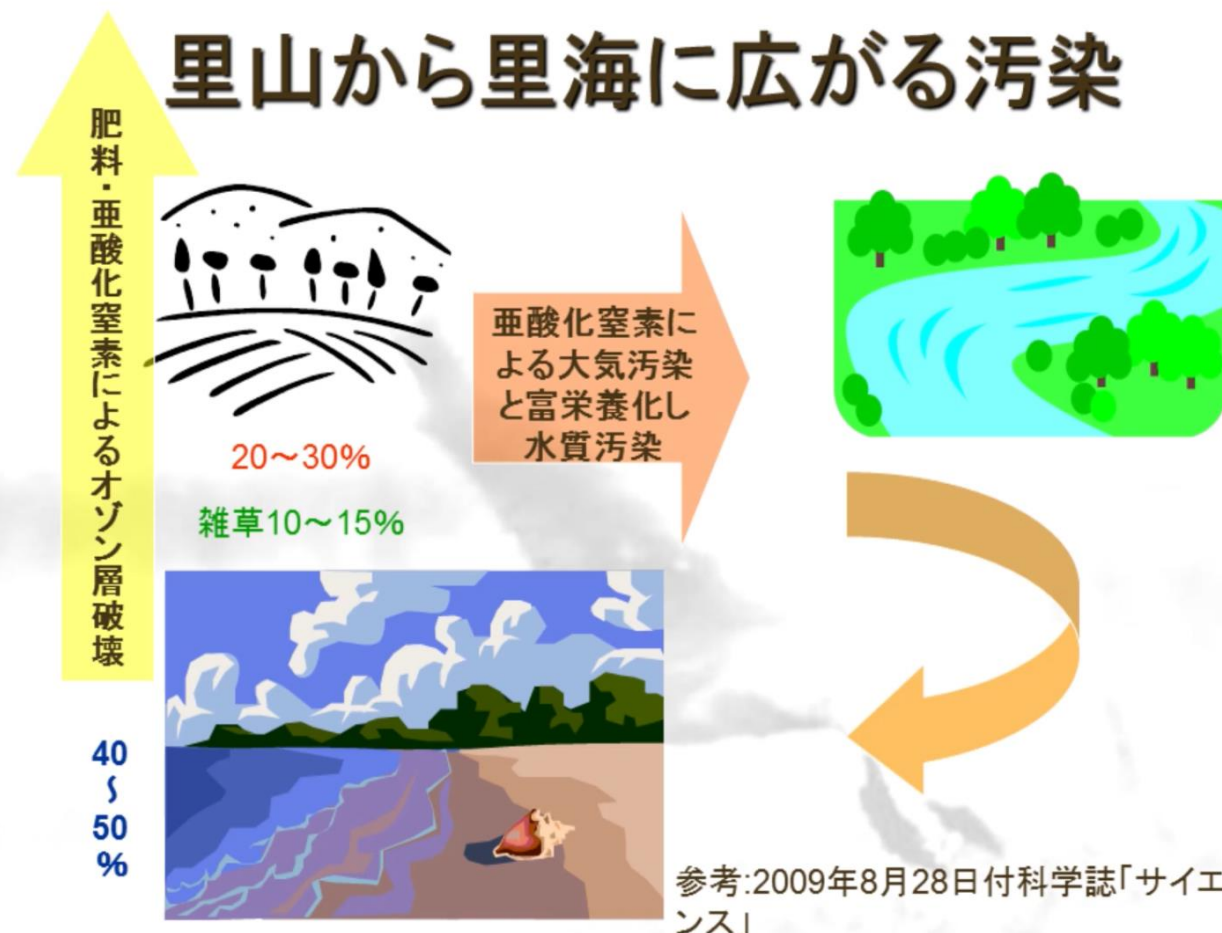
亜酸化窒素がオゾン層破壊、大気・水質汚染の原因！

なぜ里山からの保全なのか？

- EUでは、硝酸含量の上限値が定められており、夏季の生ホウレンソウ2,500ppm以下/新鮮重kg、生レタスも2,500mg/kgとなっている。



里山から里海に広がる汚染



自然栽培は発酵し、有機栽培と一般栽培は腐敗する！健康と病気の原因はここから始まっている！

自然栽培は発酵し、有機栽培と一般栽培は腐敗する！

有機肥料（5年以内の未完熟肥料）は化学肥料より危険！

お米の腐敗試験

自然栽培

有機栽培

一般栽培



実験開始後 2週間

きゅうり実験開始後 2週間目



自然栽培 有機野菜 一般野菜



市販のキューリ・ミニトマトの酸化還元電位値



*産直市のキューリとミニトマト

自然栽培農法のキュウリ・ミニトマトの酸化還元電位値



-301を示す！

自然栽培の農作物は腸内の善玉菌優位の環境を作り出す！

米国カリフォルニア大学のスティーブ・コール教授が長生きできる遺伝子操作の方法を発表！利己主義の人は寝たきりや病気になる可能性大！



寝たきりの原因になる炎症は1日3回あらゆる人に親切にすることで抑えられる事を世界に発表！

同時に孤独になると慢性炎症が起こり病気や寝たきりになると発表！

2018年イギリスに孤独問題担当大臣が誕生！



地球は病んでおり、人類に残された時間はあと約10年！

* 早急に人類の意識変革を行わないと地球は暴走を始める！

* 利己主義の人の意識を変えられるテーマは「病気・寝たきり」そして「死」です！

* 特にシルバー層には最大のテーマ！

* 人間の病気の原因と地球温暖化の大きな要因が同じ所にある！

* 利他主義に変えれば自分も地球も救われる！
(スティーブ・コール博士の論文)