

# 松居一代さんオススメ EM 菌とは

その他の予防医学と豆知識

カリスマ主婦として有名な松居一代さんが、11月3日のTV番組「金曜日のスマたちへ」で紹介されて一躍有名になりました EM 菌について、今回から何度かに分けてお伝えして参ります。松居さんご本人も食材に対して非常にこだわりがあり、日本全国ご自身の目で確かめた食材を家庭に取り入れられているとのこと。松居さんも自宅菜園に EM 自然農法を取り入れられていると言われております。EM 自然農法で育てられた作物は、農薬も化学肥料も使わずにスクスク育ち、とても健全で安心、しかもとても美味しい作物になります。松居さんご自身も大好きなイチゴを食べたときに、今まで食べたイチゴの中で一番美味しいイチゴがこの EM 菌を使った自然農法の EM イチゴだったと言われております。私たちのクリニックの畑もこの EM 菌を使ったもので、とても美味しいものが出来ております。EM とは Effective micro-organisms(有用微生物群)の略で通称 EM 菌と言われております。光合成細菌をはじめ乳酸菌、酵母菌、麹菌、放線菌など私たちの身体に有益な働きをしてくれる微生物、つまり善玉菌の総称になります。自然界には、人間が汚染したものを自然に浄化する働きがありますが、その主役がこの善玉菌たちになります。大阪道頓堀川、淀川の浄化や日本橋川の浄化に現在この EM 菌が使われているのをご存知でしょうか。その他、日本では瀬戸内海の浄化などにも使われております。

近いところでは、お隣の町田市がこの EM 菌などを使った生ゴミ堆肥作りを進めており、生ゴミを無くそうと石坂市長が先頭になって行っております。この石坂市長は横浜中田市長の下で G30 を立ち上げた張本人と聞いております。町田では官民一体になってゴミの問題に取り組み始めております。家庭ごみの約 4 割は生ゴミになります。この生ゴミをゴミとして廃棄するのではなく、堆肥として土に返せばそれだけで 4 割のゴミの削減が可能になり、しかも他の紙ゴミやプラスチックゴミは 2 週間くらい置いていても腐らないので、ゴミの収集も 2 週に 1 度程度でよくなるのです。そうすると、今みたいに頻繁にゴミを収集する必要がなくなり、その分無駄な税金も使われなくなるというのです。それだけではございません。皆さんは健康長寿というのを望まれていると思いますが、そのためには良い食材や水、空気が無ければ不可能です。でも、それらの良い資材に恵まれるためには自然環境そのものが豊かにならなければ不可能なのです。健康と食材と環境は全て繋がっております。健康な人が自然を破壊していくことは、結果的に自分たちの首を絞めていることになるのです。そうなりますと、このゴミの問題は私たちの健康に直結する問題になってくるのです。ゴミを減らそうとする町田市、横浜市の活動の今後には私たち、非常に期待しております。ひょっとしたら日本を変えるかも知れませんね。



医療法人 照燈会

**あかね台 眼科脳神経外科クリニック**

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery