

食事で変わる、「美しき家庭」へ。

私たちにとって、自然からの恵みを食し、健康に生きられることが、自然と調和した本来の姿ではないでしょうか。

しかし、生活環境や偏った知識、身についた習慣などによって、体を害し、生活習慣病などの病気に苦しむ人も少なくありません。MOAでは、清浄なもの、その土地のもの、一人一人にあったものなど自然順応の食生活をとりいれることで、健康を回復し、長寿が可能になると考えています。

さらに、食生活を見直すことは、家族の考え方や行動に変化を与え、生き方までもより良く変えて、豊かで幸福な人生を表わす「美しき家庭」へと導かれる大切な営みです。

生命力あふれる食材を選んでおいしく食べましょう

- 新鮮なものを選びましょう
- 旬のものを選びましょう
- 自然農法のものを選びましょう

「美しき家庭」に向かう食事法のポイント



食べ物と作る人に感謝して、楽しい食生活をしましょう

- 感謝の気持ちで「いただきます」
- 家族そろって食事をしましょう
- 音楽をかけたり、お花を一輪飾ったり、食事を楽しむひと工夫

ごはんなどの穀類を中心にして野菜をしっかり食べましょう

- ごはんをしっかり食べましょう
- 七分づきのごはんにチャレンジ!
- 野菜をしっかり食べましょう

素材の持ち味を生かした調理に工夫しましょう

- ひと手間かけて手づくりにながめましょう
- 素材そのものの味を生かす調理を工夫しましょう
- 食べる人の健康を願って調理しましょう

年齢や身体に応じた食事と運動をしましょう

- 年齢や職業にあった食事をしましょう
- 食べ過ぎに注意しましょう
- できるだけ歩きましょう