

JA健康寿命100歳70歳外

毒世と違者の自給率を高めよう

夕焼けたの100歳食



昔むし獲者の目給家七十四の



# 夕焼け村の100歳食

制作 永山久美  
食文化作家

むかしむかしむかし大昔  
夕焼けむかしむかしの

なほとも美しい村がありました。

その村の人たちは

みーんな長生きで

いつもニコニコ

どつたらはこはこ

若々しく美しくここに

元気に100歳はなるべく

教えるから

その「長生きのひみつ」は

「五色の食料」だといふ

いかに食べるかだといふ

○白... 働かぬの王様、牛と供給。  
米、小麦、大豆、雑穀など。

●黄... タンパク質と供給。体の  
老化を防ぐ成分が多い。

大豆、卵黄、ササゲ、カボチャ、  
バナナ、リンゴ、乳製品など。

●緑... ビタミンCとビタミンEの供給。  
ホウレンソウ、コマクサ、アスパラ、  
ニンジン、オリーブオイルなど。

●赤... 肉や魚などの動物性タンパク質。  
ビタミンB群、鉄分、亜鉛、コラーゲン、  
たんぱく質など。

●黒... 若さを保ち、体を浄化する成分が多い。  
黒豆、黒米、黒ゴボウ、黒いキノコ類など。



# 「五色」の「食」

「五色」の「食」

制作 山久夫

「五色」の「食」の基本的なところは、  
 色のちがいにあります。「色」を「地産地消」  
 の観点から考える。「色」は「地産地消」  
 の観点から考える。「色」は「地産地消」



おちおちとくしん 井せ。食料が100種も  
 食事はたごたご大味。体のふじふじも  
 馳走のおちおちわける。

# 夕焼けおの100歳良

制作 一久夫  
 飯山 久夫 研究家

たまご焼き  
 高野豆腐  
 結晶  
 粉サバの  
 みろく  
 コボウ  
 ニ  
 (キビ)

たまご焼き  
 カサヤの  
 甘

7月肉のやねらか煮  
 ホウレンソウの  
 こまあえ

リカリ  
 ゴキウ

神代  
 白米  
 モヤシ  
 タマゴ  
 卵  
 コブ  
 ヒト

梅干

黒豆の煮  
 ふくら煮  
 アサギ  
 アサギ  
 アサギ  
 アサギ  
 味噌

ぬか漬  
 キユリ  
 ナス

お茶