

完全版 生ごみ先生が教える「元気野菜づくり」超入門



発売日: 2017年6月9日

出版: 東洋経済新報社

著者: 吉田 俊道

ページ: 184

PDF

【全国で大ブーム! 「生ごみリサイクル野菜づくり」のすべてが、この1冊だけでわかる!】

【全国で大人気の「生ごみ先生」が、いちばんやさしく解説！最高の入門書が、ついに登場！】

マンションで簡単にできる！プランターでOK！もちろん家庭菜園も大丈夫！  
「奇跡の野菜」は、誰でも、簡単に自分で作れる！

どうすれば、「いい土」が作れるのか？  
「元気野菜」がみるみる育つ、簡単な方法は？

初心者からベテランまで「知りたいすべて」がこの1冊に凝縮！

「元気野菜」を食べれば、「体」が変わる、「心」も変わる、「子ども」まで変わる！  
体調が良くなる！野菜が好きになる！子どもの食育にもエコにも最適！

読めば、必ず食べたくなる、必ず作りたくなる！

この本を読んで、「奇跡の野菜」を、自分の家で作ってみよう！

#### 《本書の5大特色》

【1】読んで、すぐ実践できる

マンションのベランダなどで、プランターを使って簡単にできる！

【2】とにかく「内容がわかりやすい」

食生活改善のチェックリスト17項目の中から3つ選び、1カ月実践するだけで、みるみる体質が変わる！

【3】データをもとに解説

「本当の元気野菜」とは？ 栄養成分表や専門家の意見をもとに、納得の解説！

【4】「わかりやすい実践例」をたくさん紹介

保育園や小学校で実践した野菜作りと子どもの変化が、手に取るようにわかる！

【5】家庭で、すぐに役に立つ

「元気野菜づくり」は食育にもエコにも役立つ！子どもの野菜嫌いも治り、環境にもいい！

#### 【主な内容】

完全版の刊行にあたって

はじめに

序章 「生ごみ先生」と呼ばれるまで

第1章 野菜にまつわる大誤解 本当がいい元気野菜はどんな野菜？

第2章 奇跡の「生ごみリサイクル菌ちゃん野菜」

第3章 30日で子どもたちが変わった！ 生ごみ先生のいのち輝く食育論

第4章 「生ごみリサイクル菌ちゃん野菜」の作り方

第5章 いまこそ元気野菜革命を

おわりに

[特別付録] 生ごみ先生への質問大作戦

[特別付録] 生ごみ野菜が奇跡を呼んだ！ 感動体験記

