

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

