

活動内容

1

ようこそ！ママの学校

- 子育てママのコミュニティーの場
- 医療用バランスボールでカラダの立て直し
- 子育てに関するママの学び

2

年長さん思い出プロジェクト

- 幼稚園、保育園思い出作り
- 医療用バランスボールで運動指導
- カラダの学び

3

地域イベント



- 地域活性化
- 医療用バランスボールで健康促進
- 地元野菜のPR

活動の成果

令和4年度は、コロナ禍にも関わらず目標人数**250**名としてい
ました**が延べ418**名の方々にご参加いただきました。
全世代の方々が『健康で笑顔溢れる私』を実現するために皆さ
んの笑顔と体力作りを応援を実施することができました。



支出の部

科目	金額	内訳
報償費	(39.000円) (0円)	市内講師謝礼 5.000×3名 市外講師謝礼 8.000×3名
消耗品費	102.558円 (100.000円)	(一社)体カメンテナンス協会がランズゴルフ社文 79.986円 養正市場がランズゴルフ社文 4.939円×2 ロコスハイハイパワーゴルフ社文 6.347円×2
印刷製本費	4.100円 (0円)	チラシ印刷費 4.100円
合計	145.658円 (100.000円)	

収入の部

科目	金額	内訳
公益信託助成金	100.000円	
その他 参加費	61.600円	800円×77名 (1回)(10回/年)
合計	161.600円	

提案5 NPO法人 みどりと大地の会 印西支部

令和4年度の事業報告書

特定非営利活動法人みどりと大地の会

1 事業の成果

広報活動の強化を図り、ホームページなど、チラシ等作り力を入れ、広く会の活動を認識させ、会員募集。4年は日常業務（味噌など物品販売）、定期業務（白井、印西、柏などに教えに行きます）、特別業務（白井の市民祭り（西白井、白井駅前センター、役所千葉ニューターン等）に参加）

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数
食べ物づくり講習会	メロン甘酒作り	4/13	柏増尾	8名	増尾住民とみどりと大地の会 合計12名
	大豆オカラ味噌作り	4/24	柏増尾	8名	増尾住民とみどりと大地の会 合計12名
	ギョーザづくり	6/10	白井本部	5名	近隣住民とみどりと大地の会 合計約10名
	シイタケ味噌作り	6/23	柏増尾	数名	近隣住民とみどりと大地の会 合計約20名
	ビーガン料理試食	7/6	日暮里	20名	近隣住民とみどりと大地の会8名 合計約25名
	ノニの葉茶作り ノニジュースの勉強	7/25	富士吉田	12名	みどりと大地の会12名
	茄子の味噌作り	9/11-13	印西	20名	近隣住民とみどりと大地の会8名 合計約25名
こいのぼりまつり	日建住宅から招待	5/3	白井	8名	近隣住民とみどりと大地の会 合計約30名
物品販売	祭り参加と手作り味噌販売	10/2 12/3、4 3/18、19	印西 白井 白井	8名 8名 8名	祭り参加市民

収穫体験	リンゴ収穫 リンゴ味噌作り 焼リンゴパイ 勉強会	11/26-28	長野	10名	長野会員5名 近隣方6名 みどりと大地の 会10名 合計31名
	収穫祭 トマト甘酒作り	12/27	野田	4名	近隣方と みどりと大地の 会6名 合計10名

印 西 支 部

特定非営利活動法人
みどりと大地の会

支部長 中澤博雄
副支部長 蔵元三四郎
副支部長 辻和子
監査・監事 佐野健次
副監査・監事 辻真博
広報 林三智子

印西事務所

〒270-1327

千葉県印西市大森 4350-1

連絡先

080-8867-3867(中澤)

090-2982-5728(辻)

090-5441-1808(林)

会員募集

印 印 印
いいことと思ったら
活動を応援したい

西 ザーと声をかけられて
ボランティア活動に関心ある方

支 さえられてボランティアとして
賛同してくださる方

部 元気でボランティア活動を
賛同してくださる方

ホドイモのツル



事業内容

発酵食品

- 野菜の味噌づくり(ニンジン・キタイモ・ダイコンなど)
- 甘酒づくり

環境整備

- 美しいまちづくり
- 緑のカーテン(グリーンカーテン)

ホドイモ(アピオス)のグリーンカーテン
オカワカメのグリーンカーテン

調理茄子味噌で
夏を乗り切ろう



NPO法人みどりと大地の会活動紹介

手作り味噌体験会風景



NPO法人みどりと大地の会は、地球環境、生態系をテーマに、医食同源を基本とする人々の健康な食生活を提唱し、発酵食品の力が生活習慣病の予防改善によいことを会員の皆様に伝え、インターネットやセミナーを通じて普及させると共に、安全で元気な毎日が送れるように、広く社会に寄与することを目的としています。

当会で大切にしていることのひとつが、食べ物すべてを無駄にしないということです。食事の残りは捨てずに発酵させ堆肥を作って、その堆肥を使っておいしい野菜作りをしています。現在長野県佐久の当会の理事が所有している農園では、ブロッコリー、落花生、ジャガイモやネギ等の栽培に成果を上げています。

このように資源の再利用、還元活動を実践しています。この発酵技術を生かし、白井特産の梨を使った『手作り健康梨味噌』『食品酵素』を製造し、販売も行っています。



当会で作っている『手作り健康調理味噌シリーズ』を紹介します。

- かつお節味噌・・・宮崎県産かつお節使用
- にんにく味噌・・・青森県産にんにくを使用
- とうがらし味噌・・・千葉県旭市産を使用

※『糶たっぷり、愛情たっぷり』の薬膳味噌を提供しています。レシピも用意しています。その他、48種類の果物、野菜、海藻、キノコ、薬草等を発酵させた生酵素の販売も行っています。

健康長寿のために価値ある一杯...

手作り桑のお茶

原料は、長野県佐久産無農薬桑の葉100%を使用

かつて鎌倉時代にお茶の利用を広めた栄西禅師が、その著書「喫茶養生記」の中で、お茶と共に桑についても役立つ養分が豊富であることを説いていることなどから、商品化を図り味や安全、安心にこだわり、昔ながらの独自の手法で製造しています。原料の桑はいずれも無農薬のものを使っています。

桑特有の成分DNJ（デオキシノジリマイシン）は、食前、食事中に摂ると消化管からの炭水化物の吸収を抑える働きがあるので、食後の血糖の上昇が穏やかになり全身に良い影響をもたらします。カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛等のミネラル類、ビタミン類、食物繊維などが多く含まれています。

手作り桑茶は、ほのかな香りと味とともにあなたの健康をサポートいたします。是非一度お試し下さい。

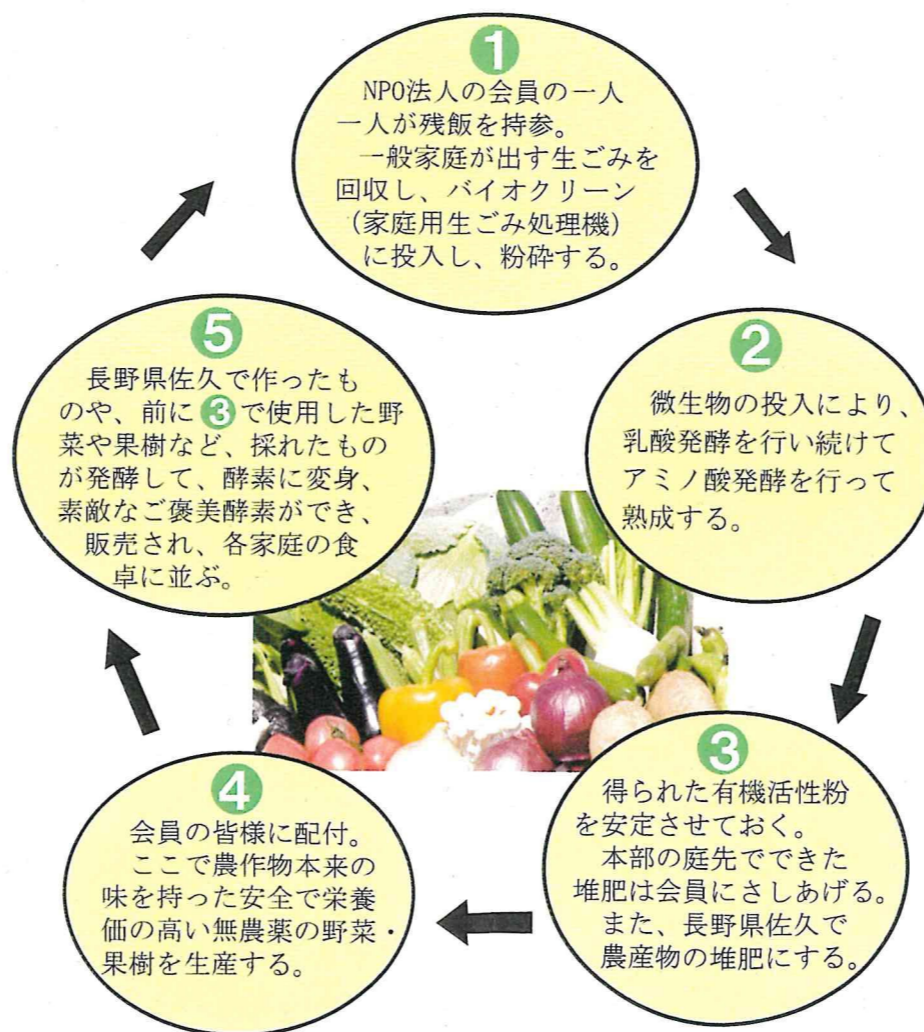
桑だけでなく、さまざまな野草を使って、自分で飲むだけのお茶を作りませんか、お教え致します。

21世紀は安心・安全な食の抗酸化時代 発酵がキーワード

大地のめぐみを大事に使おう!! 生ごみを減らすエコ

食べ物は葉も茎も根も捨てることなく、生ごみの堆肥化に使用する。これが理想的な食の完全循環型(エコサイクル)といえる。みどりと大地の会が、自信をもって提言します。

NPO法人みどりと大地の会が推奨する食のエコサイクル



安全・安心な食生活を推進

みどりと大地の会は、資源の有効活用を目指し、個性豊かな会員の皆様と一緒に『安心・安全な食生活』を推進するため、地元の梨を利用し、“手作り味噌”などの発酵や酵素食品、梨を使って手作りの“お茶・アメ・あん・ジャム・蒸しパン”などを作っています。

NPO法人みどりと大地の会



NPO法人みどりと大地の会は、地球環境、生態系をテーマに、医食同源を基本とする人々の健康な食生活を提唱し、発酵食品の力が生活習慣病の予防改善によいことを会員の皆様に伝え、インターネットやセミナーを通じて普及させると共に、安全で元気な毎日が送れるように、広く社会に寄与することを目的としています。

NPO法人みどりと大地の会

理事長 佐伯イチ子

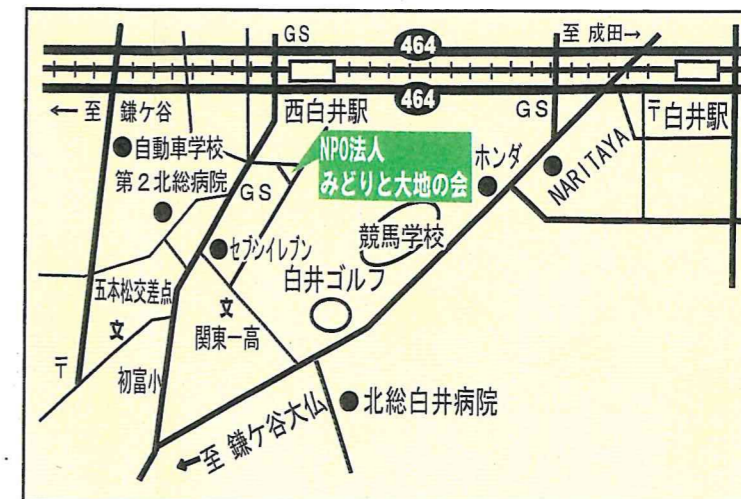
〒270-1432 千葉県白井市富士294-6

TEL. 047-445-8856

FAX. 047-442-0938

e-mail: midoritodaichinokai@yahoo.co.jp

http://www.hanakoh-net.jp/044/midoritodaichi.html



健康の若さを保つ 手作り酵素の作り方を お教え致します

あなただけのオリジナルの酵素ドリンクを
作ってみませんか
以前より疲れやすい 疲れが取れぬくいと
感じたことはありませんか
これは・・・酵素の働きが弱まっている
からかもしれません

- ### 手作り酵素ドリンクの特徴
- ・発行している安全で生きた食物酵素を手軽に簡単につくることができる。
 - ・あなただけのオリジナル酵素ができる。
 - ・長期保存が可能。
 - ・その他の栄養素（酵素活性に欠かせないミネラル等）も一緒に摂れる。
 - ・消化酵素を使わないので体のエネルギー源であるブドウ糖を摂ることができる。

皮膚常在菌と発酵促進容器のダブルパワーで自分だけの酵素をつくる

手作りミネラル酵素は『発酵促進容器』に旬の野菜や果物と砂糖を入れて、自分の素手で、毎日材料をかき混ぜることによって、材料に『常在菌』を仕込んでいきます。常在菌は、生まれた時に母親からもらってくるので、人それぞれ違います。世界で1つのオリジナルの酵素が出来上がります。

- ### 手作りミネラル酵素に欠かせない常在菌の期待できる効果
- ① 腸内環境を整える。
 - ② 病原菌の感染を防ぐ。
 - ③ 免疫力を高める。
 - ④ ビタミンや酵素をつくる。
 - ⑤ 発がん性物質を分解する。

『皮膚常在菌とは』

手作りミネラル酵素を発酵させるには、微生物の力が必要不可欠です。でも、特別な菌や酵母を使わなくても大丈夫なのです。手作りミネラル酵素の発酵には、私たち誰もが持っている『皮膚常在菌』を使います。私たちの皮膚には『皮膚常在菌』という、文字どおり私たちの皮膚に存在している微生物で、健康な人の体に存在し、病原菌の侵入や繁殖を抑えたり紫外線の害から私達を守ってくれているとても大切な存在なのです。

『発酵促進容器とは』

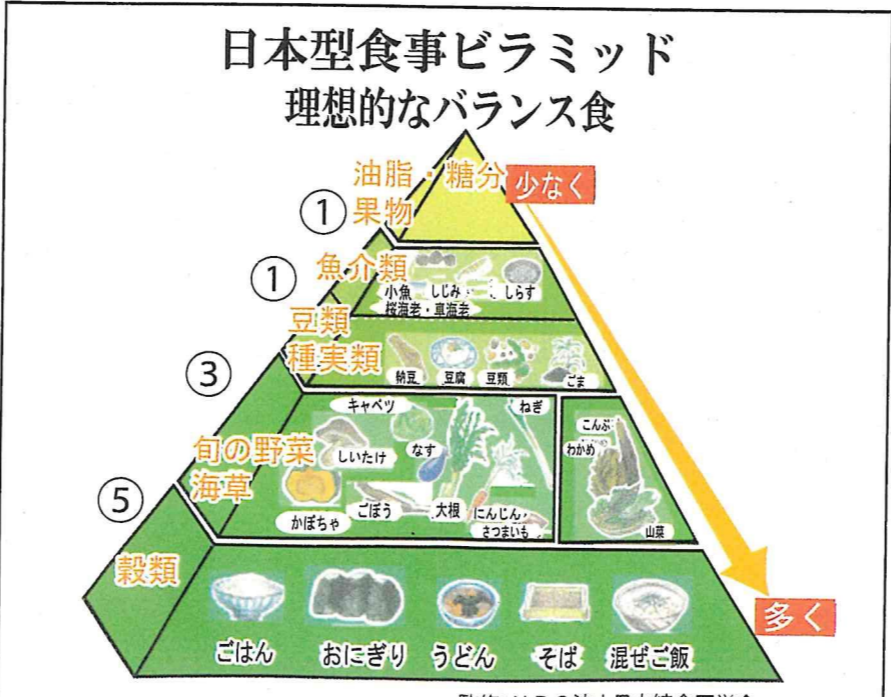
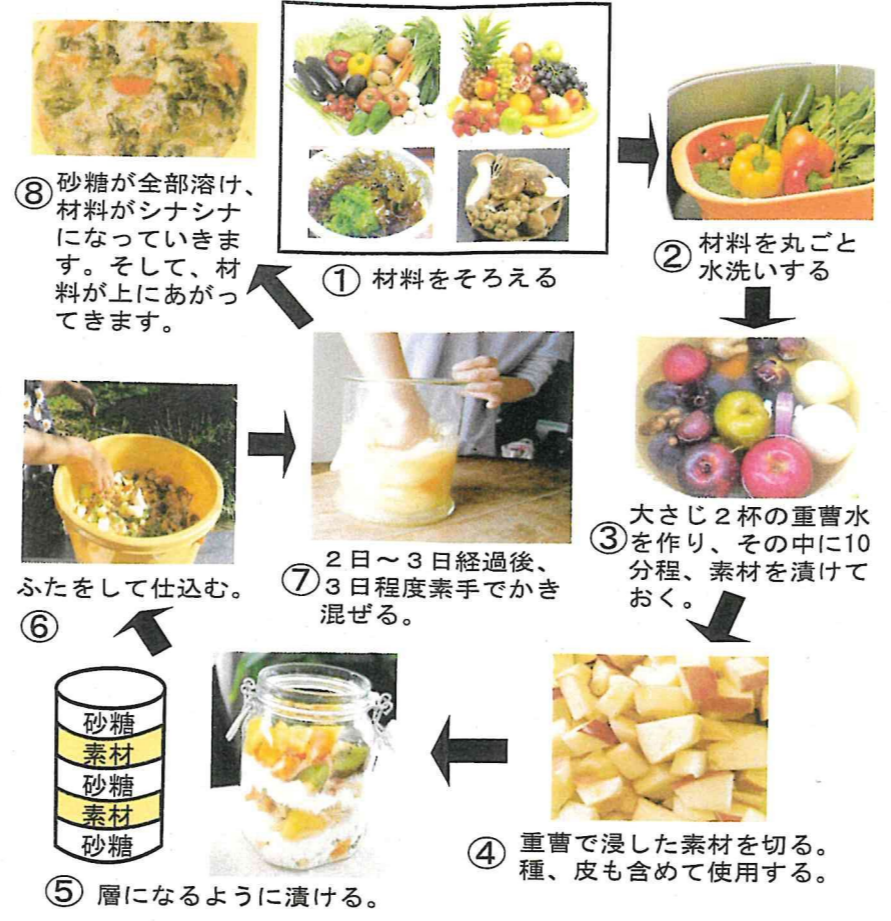
「腐敗」と「発酵」の違いについて
【腐敗】とは、人間が食中毒をおこすような腐敗菌（-イオンを持つ悪玉菌）が有機物に付いて、繁殖し毒素を作ることをいいます。香りはアンモニアのような臭いをつく匂いがします。
【発酵】とは、酵母菌（お酒ができる菌）や乳酸菌（ヨーグルトができる菌）などの善玉菌（+イオンを持つ菌）が有機的に付いて、酵素を作ることをいいます。
北海道の土中に生息する微生物を糖蜜等で培養して作る特殊酵素を、この発酵促進容器の製造工程で使うことにより、良い電子を放出し続ける場所を嫌うと言われる悪玉菌が離れ、代わりに善玉菌が寄り付き繁殖しやすい環境が生まれます。その結果容器の中に入れたものが腐敗せずに驚くほど発酵が上手に早く進むのです。
※ ここでいう特殊酵素とは、プラスチック加工する段階でかなりの熱を加えているので、通常の生きている酵素とは異なります。

- ### 発酵促進容器お取り扱いについての注意点
- ① 発酵促進容器を洗う時には、水またはぬるま湯で容器を傷つけないように柔らかいスポンジたわしのようなもので、やさしく洗ってください。善玉菌は、とてもデリケートなので、合成界面活性剤や防腐剤が入った洗剤や固いたわしなどで洗って傷つくと、死んでしまうことがあります。（酵素力の低下）
 - ② 電子レンジや食器乾燥機の使用は避けてください。
 - ③ 使用しているうちに、発酵促進容器に食材の色が付いてしまった場合でも、発酵力に影響はありません。

酵素を助ける(活性化)補酵素：ビタミンとミネラルについて

ビタミンとミネラルは補酵素(酵素の働きを助ける)とも言われています。補酵素とは体内酵素の活性になくてはならないものであり、健康維持や病気の予防、精神的バランスを保つ上で、非常に大切な役割を担っています。
現代は環境汚染やストレスの問題にあふれ、体の中では大量の活性酸素が発生していて、その解毒のために体内酵素がどんどん消費されます。これら体内酵素の解毒作用をさまざまな形で助け、活性酸素に対抗して酸化を防止するのがビタミンとミネラルです。

イチ子のオリジナル酵素の作り方



- 監修：NPO法人日本総合医学会
- ### バランスの目安は
- ⑤：③：①：①
- 主食**
ごはん⑤.....毎食
- 副食**
野菜・海藻類③...毎食
豆類・納豆類① 1日2～3回
魚介類① 1日1～2回
食事は感謝して、よく噛み、腹七・八分に食べる。
- ### 食材の目安(組合せ)は
- ま まめ＝豆類、豆腐・納豆類
こ ごま＝種実類(くるみなど)
わ わかめ＝海藻類(ひじき、昆布など)
や やさい＝野菜、山菜類
さ さかな＝魚介類
し しいたけ＝きのこ類
い いも＝いも類
こ 酵素＝発酵食品(味噌、漬物など)

手作り健康味噌 (無添加 天然塩使用)



「具だくさんのみそ汁」は健康スープ

塩分を気にしてみそを敬遠する人もいますが、みそ汁(おわん1杯分、約150ミリリットル)にすると、約1.4～1.5グラムと少なくなる。また、具だくさんのみそ汁にすれば多くの野菜などがとれるうえ、高血圧などの原因とされる塩分中のナトリウムの過剰摂取が抑えられ、減塩効果が高まる。ナトリウムは、緑黄色野菜やいも、海藻、キノコなどに含まれるカリウムや食物繊維を同時に取ることで、体外に排出されやすくなるからだ。
最近では、老化の防止のほか、脳の新陳代謝や神経の疲労回復を促進する働きなどが注目され、「健康スープ」として見直されている。

- ### 自然健康食品・手作り健康味噌を販売しています。
- 健康手作り生梨味噌 1kg・・・1,000円
 - 健康手作り生梨味噌 5kg・・・7,000円(送料込)
 - 手作り健康味噌・調理味噌
 - 手作りにんにく味噌 200g・・・580円
 - 手作りがつお節味噌 200g・・・580円
 - 手作り唐辛子味噌 200g・・・580円

NPO法人みどりと大地の会御中 年月日

入会申込書

ふりがな 団体名・氏名				
住所または所在地	〒			
電話・ファックス	電話	ファックス		
メールアドレス				
会員区分 (〇で囲んでください)	正会員	団体会員	個人賛助会員	学生会員
入会金	¥10,000.	¥50,000.	¥30,000.	¥2,000.
年会費	¥5,000.	一口¥30,000.以上	¥10,000.以上	¥3,000.

2022年度 活動計算書
2022年4月1日から2023年3月31日まで
特定非営利活動法人みどりと大地の会

(単位：円)

科目	金額		
I 経常収益			
1 受取会費			
正会員受取会費	41500		
賛助会員受取会費	0		
		41500	
2 受取寄附金			
受取寄附金	1387819		
施設等受入評価益	5000		
		1392819	
3 受取助成金等			
受取民間助成金	0		
		0	
4 事業収益			
〇〇事業収益	0		
		0	
5 その他収益			
受取利息	0		
雑収益	0		
		0	
経常収益計			1434319
II 経常費用			
1 事業費			
(1) 人件費			
役員報酬	110000		
給料手当	0		
法定福利費	0		
退職給付費用	0		
福利厚生費	54600		
人件費計	164600		
(2) その他経費			
会議費	355800		
諸謝金	135058		
印刷製本費	217586		
通信運搬費	127900		
消耗品費	49600		
水道光熱費	369070		
雑費	467299		
その他経費計	1722313		
事業費計		1886913	
2 管理費			
(1) 人件費			
役員報酬	0		
給料手当	0		
法定福利費	0		
退職給付費用	0		
福利厚生費	0		
人件費計	0		
(2) その他経費			
会議費	0		
旅費交通費	0		
減価償却費	0		
支払利息	0		
その他経費計	0		
管理費計		0	
経常費用計			1886913
当期経常増減額			△ 452594
III 経常外収益			
1 固定資産売却益	0		
		0	
経常外収益計			0
IV 経常外費用			
1 過年度損益修正損	0		
		0	
経常外費用計			0
税引前当期正味財産増減額			△ 452594
法人税、住民税及び事業税			0

当期正味財産増減額			△ 452594
前期繰越正味財産額			0
次期繰越正味財産額			△ 452594

令和4年度 チームいんざい 決算書

令和4年11月17日～3月31日

1 一般会計

(収入の部)

項目	予算額	決算額	比較増減	摘要
イベント参加費	44700	44700	0	
交付金	0	0	0	
寄付金	0	0	0	
繰越金	0	0	0	
雑収入	0	0	0	
合計	44700	44700	0	

(支出の部)

項目		予算額	決算額	比較増減	摘要
材料費	消耗品	5550	5550	0	
	講師謝礼	15000	15000	0	
活動費	事務費	12075	12075	0	
	広報部費	12075	12075	0	
合計		44700	44700	0	