自然治癒力と直観力の目覚め

発酵生活で
新しい私に生まれ変わる

発酵生活研究家
Facebook
「TGG豆乳ヨーグルト同好会」管理人
栗生隆子 著

奥平亜美衣［序文］

奥平亜美衣さん推薦！

「私たちの身体は思う以上に食べ物に反応します。
本書で、発酵食品や菌の世界に触れることにより、
皆さんの「食」に対する意識の拡大に繋がることと思います」

（魂ふるわせる超簡単・美味しい発酵料理レシピ付き）

「死後の意識世界」を旅して
〝あるがまま〟の自分を受け入れた瞬間
すべてがめぐり始めました――

そして発酵・菌たちに出合い教わった
いのちのめぐり／宇宙の法則

どうやって不要なものを浄化し手放し
周囲とも争わず、皆で生かし合いながら
喜びと楽しみに満ちた世界を創り出すか――

人が心地よい感覚の中で
進化成長していくその術(すべ)を
発酵・菌たちは教えてくれています

迷い滞ったら、何度でもいったん〝無〟に帰ればいい
浄化・再生・循環は〝ただ今〟すぐに始められます

いのちのめぐり（発酵）を意識すれば光のループ（発光）へ

すべては繋がり、大きなめぐりの中に抱かれている
その揺るぎない安心の中で、
自然治癒と直観の力は目覚めていきます

序文推薦

奥平亜美衣

栗生さんとの出会いは、二〇一二年の秋。木内鶴彦さんの主催するキャンプイベントにお互い参加していたことがきっかけでした。正確には、そのキャンプの期間中はお互いを認識することも言葉を交わすこともなかったのですが、後日、そこに参加していた東京方面の人たちが何人か都内で集まる機会があり、そこで再会し、お互いにスピリチュアルなことや、食や自然、地球環境のことなどに興味があり、意気投合したのが始まりです。

当時、私は、都内の小さな貿易商社に勤める会社員兼主婦、彼女は都内の素敵なマンションに住む主婦でした。私はこのキャンプでの栗生さんとの出会いのすぐ後からブログを書き始め、それが最初の本になり今に至りますが、栗生さんもまた時を同じくして、自分自身の道に目覚め、発酵生活研究家としての道を歩み始めることになりました。

初めて彼女の家にご招待いただいた時、それはまだ彼女が最初の本を出す前でしたが、キッチンの至る所に発酵食品があり、彼女の発酵に対する本気度が伝わってきて、いずれこの道で活躍するのだろうな、という直感を感じましたが、一年も経たないうちにそのとおりになり、今ではテレビからもお呼びがかかるほどになりました。

思えば、このキャンプは、私自身が本を書き始める最初のきっかけでもあり、栗生さんとの出会いでもあった、私の人生でのとても重要なターニングポイントでした。人生では、出会うべきに人に出会うべき時期にちゃんと出会うようになっているものだなと振り返って思います。

私自身は若い頃からどちらかというと健康体で、あまり健康上の問題に悩まされたことはありませんでしたが、約十年前に農薬や食品添加物の害について知るようになり、その頃から、食品は原材料のラベルを念入りにチェックしてから買うようになったり、外食もお店を選ぶようになったり、食生活にかなり気を使うようになりました。

そして、基本的には健康体であった私ですが、年齢も四十に近くなった三年ほど前から、

疲れやすくなったり、むくみがとれなかったり、体重が増えたり、便秘やひどい肩こりにも悩まされるようになったこともあり、デトックスに目覚め、運動、サウナやよもぎ蒸し、アーユルヴェーダ、コールドプレスジュース、イヤーコーニング、断酒など、できうる限りのデトックスに日常的に取り組んできました。

最近では、毎朝にんじんりんごジュースを朝食代わりに飲んだり、1日～数日の断食に繰り返し取り組んでいますが、ここにきてようやく、自分の腸の調子が以前とははっきりと変わってきましたし、むくみもとれ、体重も減り、デトックスの効果をとても感じています。

栗生さんも、本書の中で、食事を変えたことが一番効果があったと書かれていますが、私自身も、いろいろなことを自分で試した結果、同じように思います。やはり、腸内環境がすべてといってもいいくらいに、腸を良い状態に保つことは重要だと思います。そしてそのために、いかに体内に酵素を増やしていくかということが大事だということに行きつき、発酵食品やローフードを積極的に取ることや、腸を酷使しないために小食にすること

を心がけています。

体は、食べるもので出来ているという言葉を聞いたことのある人は多いと思いますが、まさにその通りで、私たちの体は思う以上に食べ物に反応します。

もちろん、食事は楽しみでもありますので、過度に怖がる必要はありませんが、本当に美味しいもの、本当に体が喜ぶものは何か、少しでも今よりたくさん考えていく必要があります。それが、自分自身を大事にしていくということでもあります。

私も栗生さんも、精神世界、いわゆるスピリチュアルなことについて思うことはたくさんありますが、結局のところ、スピリチュアルに生きるということは、何か特別なことではなく、日常生活をどう生きていくか、そして、いかに自分が生まれてきた目的を人生で体現していくか、ということに尽きると思います。

そして日常生活において、「食」は誰にとっても避けられないものであり、毎日の生活の中で感謝へと意識を向けることができる絶好の機会です。本書で、発酵食品や菌の世界に触れることにより、みなさんの「食」に対する意識の拡大につながることと思います。

そしてさらに本書について特筆すべきは、栗生さんにとっては、病気があったからこそ気づけたことがたくさんあり、自分の道を発見したということです。人生には、このような魂のからくりとも言えるようなことが起きてきます。

病気は、もちろん歓迎されることではありませんが、その人の人生でのお役目が果たせるよう、病気として現れるということが起こってしまうこともあります。ですが、それは決して不幸なことではないと気づかせてくれます。なぜなら、その人の今世でのお役目を果たしていくことこそが、その人にとっての最大の幸せなのですから。

食と健康と病気という人間にとって大きなテーマについて、本書を読まれた方にとって必要な気づきが起きることを願い、推薦序文とさせていただきます。

二〇一八年十二月

はじめに　自然治癒力と直観力の目覚めへ

――発酵暮らしで開かれた宇宙／創造の世界

今から12年ほど前、初めて「菌」という存在を意識するようになりました。私たちの暮らしや自然界での営みが、菌によって様々な恩恵を受けていることに気づいたのです。それからは菌や微生物と共に在る生き方、共存・共生ができることを感じながら活動を続けて、今に至っています。

菌の大切さに気づいたのは、あるとき口にした甘酒がきっかけでした。長年、腸の病を抱え腸内環境のバランスを崩していた私ですが、このときはじめて菌という存在を意識したのです。それは、ただ単に甘酒がおいしいというだけではなくて、腸自体が〝何かこれは良い〟という感覚をもった瞬間で、体がすごく落ち着いたことを覚えています。

その後、甘酒から麹菌というものを知って、自分でも発酵食をつくり始めると、材料を混ぜ合わせて待つだけで、菌の力によって食品の味がおいしく変化していくことがとても楽しくて、いろいろな種類にチャレンジしていきました。栄養を格段に高め、味をおいしく変えてしまう菌の不思議な世界にどんどん魅了されていったのです。

同時に、菌や微生物は、発酵食品だけでなく、作物をつくるときの土作りから環境汚染の浄化、さらには私たちの健康や医療にまで大いに関わっているということを学んで、発酵はまさに〝創造の源で、宇宙そのもの〟――と、その素晴らしさと奥深き世界を実感していきました。

発酵食品を摂るようになると、腸内環境も整いはじめて、体の具合も良くなっていきましたが、今思えば、楽しんで続けてきたことも、健康への快復に繋がった要因の一つに思えます。病が癒えてきて、それまでモノクロだった世界も、彩り豊かなカラーの世界に変わっていきました。

発酵中心の暮らしをきっかけに、生きる喜びを以前よりも敏感に直観的に感じられるようになり、これまで自分が知らなかった〝開かれた世界〟へ導かれていきました。今では多くの大切なご縁にも恵まれています。

今回本書の中で、「日本人の魂ふるわせる超簡単・美味しい発酵料理レシピ」（96ページご参照）と題して、私が毎日活用している発酵料理の中でも、とくに一番のお気に入りのレシピを選んでご紹介させていただきました。これらの料理を口にして、私自身が身を持って体験しているように、読者の皆さんも、体の調子が整い、感性・感覚もクリアになることを実感していただければ、こんなに嬉しいことはありません。

また、気持ちが前に向かないとき、やることなすことうまくいかないときは、実際に発酵づくりの作業をしてみることをおススメします。

不思議なもので、発酵づくりの空間スペースそのものが、とてもいい気に包まれた場に変わっていくように思えるのです。それは発酵する菌たちが、互いに調和・共生を基本に、発光し合いながら愛と喜びに満ちた宇宙を創り上げているからでしょう。だからこそ、ネ

ガティブな（闇／暗い）状態のときは、菌たちの放つ光／明るさに触れることでその宇宙のパワーをいただき、元気を取り戻せます。そして、発酵の場にいれば、自然治癒していく力、潜在する直観の力へのスイッチもオフからオンに切り替わると実感しています。

発酵は、運気を開く活力を与えてくれるのです。

治していく過程では、発酵食の他に体の冷えをとって血流を良くする冷えとりもやりました（第2章をご参照）。下半身から下方、足元を温めることは血液の循環を促すことにもなります。実際に血のめぐりを体感すると、それはなんら特別なことではなく、本来のごく自然な在り方に適っているものだと感じました。

発酵食品も冷えとりも、病にならないための予防医学的な役割を担っているのではないでしょうか。大きな不調に陥る前の対策になります。

世の中には、薬による副作用や添加物、人工甘味料、農薬や環境汚染など、人間の体にとって不自然なものが数多くあります。私も普段からできるだけ〝違和感覚〟を意識して、不自然な物や事柄は手放して、心も体も自然に帰ることができるように、ナチュラルな流

れの中での生き方を心がけています。

体の治癒のために始めた発酵と冷えとりでしたが、治っていく過程で、体で起こっていることと自然界で起こっていることはとてもよく似ていると感じました。体も自然界も、浄化し循環することで、持続し存続できていると思うからです。

そして、発酵を知れば知るほど強く感じるのは、日本の伝統である発酵技法がいかに素晴らしいものであるか、その根底にある日本の精神性がいかに豊かで高大なものであるかということです。日本の発酵は、これからもっと世界に向けて発信できる〝大いなる可能性〟を秘めています。

まさに温故知新で、先人の遺してくれた叡智に深く感謝するとともに、今、再びこの叡智をこれからの時代にさらに活かしていく術（すべ）を編み出すことを、私の活動の大事な柱として考えていきたいと思っております。

栗生隆子

自然治癒力と直観力の目覚め
発酵生活で新しい私に生まれ変わる

目次

3 序文解説　奥平亜美衣

8 はじめに　自然治癒力と直観力の目覚めへ
——発酵暮らしで開かれた宇宙／創造の世界

第1章 どうして私がこんな病気に？
「あるがまま」を受け入れる旅の始まり

24 歯の詰め物「アマルガム」が原因だった……

28 収まる気配なくエスカレート……とつぜん襲ってくる下痢の恐怖

29 「私は精神の病ではない」精神安定剤処方への疑問

30 強い止瀉薬（しゃやく）もだんだん効かなくなって……
31 ついに病院での治療法もなくなり、生きる道筋も見失って……
33 意識が体から離れて〝死後の世界〟を旅する
36 私はこの体で生きてみよう！　祈りの意識で新境地へと動き出す

第2章 「冷えとり」の健康法で8割まで快復する

44 すべてを受け入れた瞬間、転機が！　冷えとりとの運命的な出合い
46 完治へと開かれた道筋。冷えとりの素晴らしさを伝えたい
48 「すべては繋がっている」半身浴から考えついた健康法
49 不思議と心身が整う――半身浴は私の特効薬
52 冷えとりの真骨頂は「血を全身にめぐらす」ことにある
53 清水を流し続けるイメージ。冷えとりで8割くらい治癒する
55 冷えとり靴下の重ねばき（私のやり方）
59 冷えとりには西洋医学にも東洋医学にもないものがある

61 すべては必要があって起きている。大事なことはどう対処していくか
62 病気は様々な気づきを教えてくれるサイン

第3章 菜食中心の食事から毒素はこうして抜けていった

66 そうだ、食事を変えてみよう！　穀菜食主体で体調も良くなってきた
68 陰陽の食べ物をバランスよく――砂糖を使わないマクロビオティックの料理に驚き！
70 酵素玄米なら続けられそう。小豆も入れて栄養摂取と同時にデトックスも！
72 下痢が悪いのではない。これも体に合わないものを排出する大切な作用だと気づく
73 食の効能を実感。「小豆かぼちゃ」を食べはじめて半年後、体内の毒素が抜けた！

第4章 日本の糀（こうじ）に出合ってさらに運気の扉が開かれる

76 発酵に出合ったきっかけは物産展で勧められた甘酒
78 腸が喜んでいる！　甘酒がこんなにおいしいものだったとは！

80 発酵の奥深き世界へ！　糀屋本店店主・浅利妙峰さんと出会う
82 腸内環境が良くなってきている！　糀の素晴らしさに魅了されて
84 基本調味料・発酵食品は添加物のない本物を選ぶ
85 人知を超えた菌の働き！　味噌があればなんとかなる
87 日本の誇れるプロバイオティクス「溜まり」も有用微生物の宝庫！
88 マクロビオティックは確かにいいけれど……
90 菜食さんにも肉食さんにも喜ばれる豆乳ヨーグルト
92 自分と違うものを攻撃するのは「心」の問題
93 自分自身が感度のいいセンサーになろう
95 薬がないということは薬を使わずに治せるということ

日本人の魂ふるわせる超簡単・美味しい発酵料理レシピ

97 【糀発酵の世界】
97 甘糀（濃縮甘酒）

98 糀なめ味噌　きほんの甘糀みそ／くるみ糀なめ味噌／白ねぎと生姜の糀なめ味噌
100 お米酵母 元種の起こし方
102 お米酵母パン　ストレート法（丸パン3個分）／マントウ（蒸しパン）
104 お米酵母の元種の活用法（うまみ調味料）　鶏の唐揚げ／鯖の味噌煮
106 **【乳酸発酵の世界】**
106 沖縄・奄美大島 ミキ
107 ザワークラウト
108 発酵玉ねぎ
109 お米から作る豆乳ヨーグルト
110 **【酢酸発酵の世界】**
110 柿酢
111 **【発酵作りのアドバイス】**
111 私が衛生面でとくに注意していること
111 発酵保存容器の大事な選び方と使い方
112 **【基本の調味料は自然なものを選ぶ】**

112 基本の調味料は、自然なもの・伝統製法の本物を選ぶ

第5章 発酵・菌と一緒に生きる暮らしはこんなに楽しい！

114 空気中の菌を活用して自分の体に合うパンをつくろう
117 種（しゅ）の情報を繋いでいくことで、発酵がよりパワーを増していく
121 グルテンだけが悪いという考えの落とし穴
122 私たちは自分自身で無から有を生み出すことができる
123 発酵食の普及に尽力された林弘子さんのこと
126 波動共鳴の世界――空気中の菌を取り込んだ自然発酵食品のつくり方
127 おばあちゃんのお料理がおいしい理由
128 目に見えないものが相手。発酵させるのは神頼みに近い
130 あらゆる生き物は発酵して命を繋ぐ。だからむやみに菌を排除してはいけない
132 菌はすべての喜びの源――発酵生活で人生が変わる
133 心地よい感覚を追求していったら必ず良くなる

第6章 腸を整えて内からきれいになる 発酵宇宙のしくみ

138 薬漬けの医療が腸内フローラのバランスを崩す理由
139 菌が腸内に棲み着いてくれる生活習慣をいかにつくるか
141 発酵食品が腸にいいといわれる理由
143 大切なのは腸内菌を活性化させて育てること、それが〝自然治癒力〟になる
146 細胞が修復しないと真の快復にはならない。腸の中のしくみを理解しよう
148 千島学説に共鳴——きれいな血液をつくり循環させれば治癒へと向かう
150 西洋医学を根本から見直し、菌を活用した医療を考えてほしい
151 なぜ病院で治らなかったものが家庭で治ったのか

第7章 私が受け取った天からのメッセージ

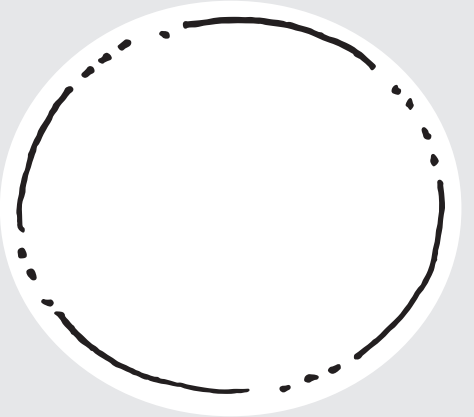
154 沖縄の沖宮という神社での不思議な出会い

156 降ろされたメッセージ――「ミキ」という言葉に心惹かれて
158 日本人に継承されてきた発酵や菌にまつわる素晴らしい叡智
161 瑞穂の国が、世界の未来を変えていく原動力になる

最終章 対談 いのちのめぐり 栗生隆子×小出遥子

167 発酵を通すと「気づき」を得やすくなる
168 歯科治療が原因で化学物質過敏症に……
171 生きることも死ぬこともできなくて
174 肉体がなくなっても、苦しみはなくならなかった
176 今、あるがままを受け入れない限り、次はない
178 「生かされている」という光
180 いのちは光に向かって動いていく
182 すべては「めぐり」の中にある
185 なくなったからこそ満たされた

186 発酵生活を始めると穏やかになっていく
189 「いのちのリレー」の中に生かされている
192 「安心感」がなによりの薬
195 発酵はまさしく錬金術！
197 全体の中で、個としての役割を見出す
199 診療台の上で始まって、診療台の上で終わった
201 ひとりひとりが自分の役割に気づけば……
204 おわりに　病が治って思うこと



第1章

どうして私がこんな病気に？「あるがまま」を受け入れる旅の始まり

歯の詰め物「アマルガム」が原因だった……

「はじめに」でも少しお伝えしましたが、私は長年、腸の病を抱えていました。第1章では、私に大きな気づきをもたらしてくれたこの病気の体験からまずお話ししたいと思います。

今から30数年前、14歳（中学2年生）のときに潰瘍（かいよう）性大腸炎という病気を発症しました。引き金となったのは、当時歯科治療で詰めものの材料としてよく用いられていたアマルガムでした。

アマルガムを聞いたことがあるかと思いますが、水銀と他の金属との合金のことで、歯の詰めものに使われていたものは、全体の50％ぐらいが水銀で、その他に銀・スズ・銅などが含まれていました。これが口の中に入ると化学反応が起きて、過剰反応が引き起こされると言われています。

当時、10年間ほど国で認められたものだったこともあって、私の病気の原因も特定できず、それから長い闘病に入ることになりました。

もちろん、アマルガムを詰めたからといって、誰もがそうなるわけではないのですが、私は冷え体質なので、こういう形で出たのではないかと思います。

そのアマルガムが、２０１３年まで私の歯の中に入っていました。

原因はそれかな？　と思いながらも、まさか現代医療でそんな悪いものを詰めるわけがないと、どこかで信用していたところがあって、あえて取り除くことをしないまま、何十年も放置していました。

もっと早く気づいて外していたら、と悔やまれるのですが、私の場合、それを教えてくれる人がいませんでした。

後に、Ｏ－リングテストを別々の所で二度ほど受ける機会があり、同じ反応が出たことから、ようやく原因を知ることができました（次ページ「一人でできる方法」もご参照）。

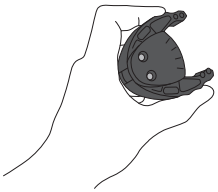
Ｏ－リングテストというのは、医学博士の大村恵昭（おおむらよしあき）という人が考えたもので、親指と人さし指で作った輪が開くかどうかを見るという、とてもシンプルなチェック方法です。

《Oリングテスト》
（一人でできる方法）

右手の親指と人差し指をくっつける。
その中に左手の人差し指を入れる。
「〇〇がいいと思いますか？」と聞く。

指が抜けたら X
（正しい答えではない）

指が抜けなかったら 〇
（正しい＝こちらを選ぶ）



〈セルフ・オーリング・テスター〉
詳細は巻末にあります。

たとえば、体の不調部分があるかどうか。あったとしたらどこかとか、今飲んでいる薬が有用かどうかとか、衣類や装飾品や食品などが自分の体に合うものかどうかとか、いろんなことが調べられます。

Ｏ－リングテストなんていうと、医学的に認められていないこともあって、顔をしかめる人がいるかもしれません。

しかし、血液の化学分析やＭＲＩなどの最新医療技術でも発見できないような初期のガンやアルツハイマーまで発見できるということで、欧米の病院などでも取り入れているところがあるようです。

Ｏ－リングテストをしていただいたときに、「重金属が体に残っているよ」と言われ、検査で調べてもらったところ、水銀が残っていることがわかりました。

原因はやはりアマルガムでした。

私がそうであったように、アマルガムが健康に良くないという話を聞いても、さしあたって体に不調を感じていない人は、そのまま放置しているのではないでしょうか。

詰めているものをいったん取り出して、他のものと交換する手間や費用のことを考える

と、面倒なので、緊急性や強い必要性を感じないかぎり、人は行動を起こしにくいと思います。

収まる気配なくエスカレート……とつぜん襲ってくる下痢の恐怖

私の場合、アマルガムを詰めたときから、たびたび下痢をするようになったので、変だなとは思いましたが、まだそのときは、「きっと冷たいものや体に合わないものでお腹を壊したのだろう」くらいにしか思っていませんでした。

けれども下痢はいっこうに収まる気配がなく、それどころかだんだん悪化していって、いつ襲ってくるかわからないような状態になったのです。

私も、学校に行きたいし、クラブ活動をしたり、友だちと遊んだりと、普通の高校生が楽しんでいることをしたい。そのためには不意に襲ってくる下痢をなんとか止めたくて、医者に処方してもらい下痢止めを飲むことにしたのです。

いくつもの病院に行き、大腸の内視鏡検査をはじめ、いろいろな検査をしていただきま

した。

私としては、どこが悪いのか、どうすれば治るのか。それを教えてもらいたかったのですが、どこの病院でも答えは同じで「異常なし」「疾患は見つかりません」というものでした。

「私は精神の病ではない」精神安定剤処方への疑問

潰瘍性大腸炎という病気は、精密検査をしても炎症や潰瘍といった疾患が認められないために「異常がない」と診断されてしまいます。

そのため、たいていは生活習慣を整えて、ストレスをためないように静養してくださいと言われます。そして、必ずと言っていいほど精神安定剤を渡されます。検査では疾患がないのに症状は出ているからです。

患者は症状を止めてもらいたいと思って来ているのに、これといった疾患が見つからないと神経過敏のように思われて、精神安定剤を渡されることが多々ありました。

「私、精神の病気ではありません」と伝えたかったのですが、それができずに、医者の出す薬を黙ってもらって帰っていました。そして、自宅ではできるだけ安静にしていました。

精神を安定させるためなら温かい白湯を飲んだり、もしくは心を落ち着かせてくれる音楽や瞑想のほうが、はるかに落ち着いたので、精神安定剤は飲みませんでした。

強い止瀉薬もだんだん効かなくなって……

病院では2週間分しか薬を出しません。

しかし、長く薬を飲んでいると効き目が薄れてくるというか、2週間も持たなくなるのです。飲む回数が増えるので、1週間ほどでなくなってしまいます。

そのように薬を手放せない生活をしていると、自分が服用している薬の成分にも詳しくなってきます。

私が飲んでいた薬の成分の中で「ロペラミド」という成分が下痢止めに効くことがわかり、次に病院に行くまでの間、ロペラミドの入った下痢止めを薬局で探してきて飲むよう

になりました。

その薬は下痢止めの中でも最も強い薬といわれるだけあって、1粒飲めば3日ぐらい持ったので、「ああ、これは便利な薬だな」と思って、結局7年くらい続けました。

ところが、最初の頃は3日効いていたのが2日になり、1日になり、やがて半日しか効かなくなり、さらには4時間、2時間、1時間……、というように、どんどん短くなり、7年目の終わりごろには飲んだ瞬間に効かないことを実感しました。

そのときになって、やっと「自分の腸に対して大変なことをしてしまったのではないか」と気がついたのです。そして、薬を飲む前よりも、症状が悪化しており、病院、薬で治らなかったものを、どのようにして治療していくか悩み迷うことになりました。

ついに病院での治療法もなくなり、生きる道筋も見失って……

この潰瘍性大腸炎という病気は、ウイルスや細菌による下痢とは違って、体に入った悪いものを排出するとか、腸の機能を活発にして便の水分を吸収し、下痢を改善するといっ

た方法で治療できるものではありません。

治療法がないので、病院では「生活習慣を正してください」とか「食事療法をしてください」としか言わなくなり、やがて薬も処方されなくなります。

病院で薬を処方しないということは、病院でできることがないということなので、これ以上頼ることはできません。

障害者認定でもなく、治療法もなく、まともな社会生活ができず、ただ迷うことになるのです。

生活習慣を正すようにと言われても、それまでも気をつけてきたし、もちろん睡眠も十分とって安静にしてきたので、これ以上どう気をつければいいのかわかりませんでした。

どんなに体に優しいものを食べても一向に効かなくて、最終的には白いお粥（かゆ）すら受けつけなくなり、何を食べたらいいのかわからなくなりました。

おなかはすくのに、慢性化していた薬の副作用で胸やけがしているために食欲がない。

こんなことではいけない。栄養を摂らなくては、と頭では考えていて、食べられそうなものを努めて食べようとするのですが、すぐに下してしまうので、常に栄養失調と貧血の