



たとえば、水の中で息ができて、食事也能できるとしましょう。そうすると、息を吸ったり吐いたり、話をしたり、食事をするたびに、水を飲みこむことになります。



微生物は体の外側にいると思っていますが、実は体の中にもたくさんいるのです。私たちの体は60兆個の細胞でできていると言われていますが、私たちの体にいる微生物は1000兆個とも言われています※。自分と微生物の区別もできないほど、微生物だらけの世界にいます。



だから、善い微生物たちを味方につけるEM生活で地球環境のことを考えるのも、健康を考えるのも同じようによくしていけるんだね。

※日経サイエンス2012年10月号 特集 マイクロバイオーム〜細菌に満ちた私〜参照

では、この水が無数の微生物たちだと想像してみましょう。私たちは、水の中にいたのと同じような感覚で微生物に囲まれています。微生物は悪いものだという変な誤解がありますが、そうでないことは、この微生物の海を見れば明らかです。ふだん空気を吸っただけで病気になったりしませんよね。微生物と私たちは助けあって生きているのです。



E M の チ カ ラ

アラカルト

びせいぶつの海で生きている! の巻

生きものの中で一番数が多いのは微生物だと言われているのは皆さんもよくご存じですね。では、実際にどれくらい微生物に囲まれて生活しているのか、想像してみましょう!



空気も目には見えないので、そこにあるとは感じません。では、海に入ったとしたらどうでしょう? 水は見えるし、触ることもできるので、まわりが水で満ちていることを実感できます。



微生物は目に見えないほど小さくて、普段の生活ではその存在を意識することはほとんどありません。しかし、実際には微生物の海の中にいるようなものです。

