

ぶんぶん通信

2006年1月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平

私ども
スタッフ一同心より
お祈り申し上げます



今年も皆さまにとつて
素晴らしい1年と
なりますよう

皆さま新年明けましておめでとうございます

No.45

健康夕刊

こころとからだの



皆さん、毎日美味しくご飯を食べていますか？
「快食・快眠・快便」は、私たちが健康で快適な生活をおくるための大切な要件です。
今月も前回に引き続き「快食のコツ」をお話したいと思います。

カロリー計算はあてになる？

皆さん、カロリーってどうやって計算しているか知っています？
料理の本や栄養指導などでよく使われている数値ですが、実はこれ「水リットルを1度上昇させるのに必要な熱量」なんです。

この数値は、実験室で画的に行なわれているので、体質や年齢差などは考慮されていません。ましてや私たち人間は、個人によって消化吸収能力や運動量、その時の精神状態などがまったく異なります。

そういった意味で、カロリー計算は絶対的な判断基準とはいえません。あくまでも、ひとつの目安として活用していただく、というのが良いのではないのでしょうか。

酸性食品とアルカリ性食品

酸性とアルカリ性、ということもよく聞く言葉ですね。この目安は「食品を燃やして灰にした時、灰の中に残っているミネラルの割合はどうか？」ということが基準になります。

「リン、イオウ、塩素」が多いと酸性食品(穀類や肉類、卵、乳製品などです)、「ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム」が多いとアルカリ性食品(野菜、芋類、果物、コーヒー、海藻などです)ということになります。

ですから、カロリー計算と同様に、この「酸性食品とアルカリ性食品」という考え方も、あくまでもその食品の傾向を指しているだけ、というふう捉えておくようにしましょう。

肉食と草食

私たち人間は肉食でしょうか？草食でしょうか？
ベジタリアン(菜食主義)は肉類を食べませんが、ほとんどの

方はくだん肉類も口にしていないと思います。

私たちの身体は、どちらかという草食系として出来ているようです。歯の数は、全体の8割以上を臼歯(穀類をすりつぶす歯)と切歯(野菜を切る歯)を占めていますし、爪の形も肉食動物のような獲物を獲るためのカギ爪ではありません。自然の摂理で考えると、肉や魚を食べる割合は、どうやら2割以下でよいようです。

特に最近の食肉事情は、コストの関係で「いかに少ないエサで、いかに早く太らせて、いかに早く出荷するか？」ということに重点がおかれているようで、高タンパク高エネルギーの配合飼料を与えて、動けないほど密にして(放し飼いにしても運動させると肉がつかないので)という方法で飼っているそうです。その結果、屠殺(とさつ)場での食肉検査では、牛の76.3%、豚の66.2%が、廃棄処分されるという不自然な状態になっています。(平成14年の家畜衛生統計)

自然の摂理にあった食の基本を、改めて考えてみる必要があります。

自然の摂理に従った生活を心がける事は、その基本となる「食」において、特に重要だと思えます。

「食べ物を消化する」「消化」とは「消して化ける」と書きまます。食べ物が元の姿を変えて(化けて)私たちの細胞組織になつていくわけですね。そんな凄く働きをしている身体は、自然治療力という、これまた凄く名匠を内在させています。

「楽しく感謝して食べ物をいただく」という基本的な気持ちで、頂くすべての食べ物を、私たちの健康にとって良い栄養素に「消化」してくれるのではないかと、思っています。

自然から頂く恵みを、私たち自身も自然体そのままの気持ちで頂く、という基本に立ち返る事で、心身の健康は自ずと実現されることではないでしょうか。

参考文献 幕内秀夫 著 「体によい食事 タメな食事」(三笠書房)