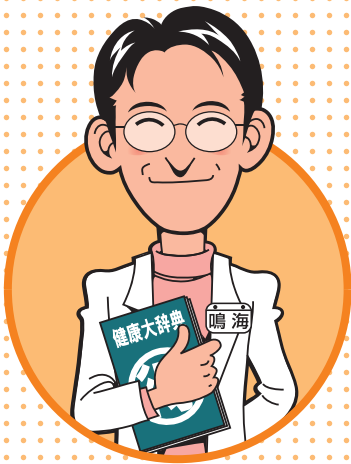


健康タイム



季節の変わり目ですが、皆さん体調管理は万全ですか？
ふだんから健康的な生活を心がけることで病気は予防出来るものです。
今回からは「病気にかかりにくい身体作り」のお話をしたいと思います。

火事になってから火を消すのには大変な労力が必要ですが、ボヤのうちに消す事が出来たら、その労力は比較にならないほど少なく済みます。でも、もっと良いのは火事が起こらないように日頃から気をつけることです。これは、私たちの身体にも同じことが言えると思うのですが、体調を崩して病院のお世話になる前に、病気になるくらい身体作りが出来たらいいですね。

今回から「病気にかかりづらい身体作り」のお話です。

いったい、どれが本当なの？

テレビ番組などで人気キャスターが「ココアはいいですよー」と言っていると、お店から「ココアがあつという間に消えてしまつ。バナナがいたですよー」と言つと、これまたあつという間に売り切れ…。

そんな「にわか健康ブーム」が目立つようになって、もう何年も経ちますが、毎日見ていると結局は、ほとんどの食品が身体に良くもあり、悪くもあり、といった結果になっています。

お店では、その日の番組内容やキャスターのコメントをどれだけ早く、正確につかめるかが勝負どころなんです。

良く考えてみると、何だか変な状況ですよ。自分の健康は、あまり外部からの情報に振り回されずにじっくりと考えてみたいものです。

木を見て森を見ず

結局、こうした情報に振り回されてしまつ

というのは「木を見て森を見ていない」状態だと思います。

本来、人間は「食べたい時に、食べたい物を、食べただけ食べる」ことで健康を維持出来るのではないのでしょうか。だって、誰のものでもない、自分の身体なんですから、自分が必要としている栄養素も、量も、タイミングも、身体の欲求に素直になるとわかるはずなんです。

その時の気候や気温、身体の動かし具合、心の状態などは、個人個人異なります。ひとつの栄養素をとりあげて「その栄養素がたくさん入っているのは、この食品ですよ」と煽ってしまうのは、本来身体が欲求している声を素直に聴くことの妨げになっているような気がしてなりません。

例えば「緑茶のカテキンがガンの予防につながる」というと、朝から晩まで緑茶を飲んでいる人がいます。ところが、緑茶を飲みすぎている人の胃相（胃にも人相のような相があるそうです）は、あまり良くないらしいんですね。このことについて、米国アルバートアインシュタイン医科大学の新谷弘実先生は「カテキンがいくつか結合すると、渋みのもととなるタンニンになり、酸化することでタンニン酸になったものが胃粘膜に影響を与えるのではないかと。また、栽培過程で使用されている農薬などの影響も大きいと思う」と仰っています。

「カテキン」という木だけを見て、「緑茶全体」という森を見ていない結果ではないでしょうか。

何事もほどほどに…

仏教には「中道」という言葉があります。何事も偏らず「ほどほど」という意味だと私は理解していますが、物事のある「面、つまり「木」だけを見てみると、なかなか「ほどほど」にはならないですね。

緑茶はもともと、食後やおやつの時間など、限られた回数の中で飲まれてきたものです。他にもほろっと茶や玄米茶など、様々な種類のお茶がありますから、緑茶だけを大量に飲むということとは、まずなかったはずですね。昨今のマスコミ主導による健康ブームは、こうした偏った食の習慣を何の疑いもなく実行させてしまつという一面も併せもっていると思います。

「病気にかかりづらい身体作り」は、先ず「森を見る」習慣をつけることではないでしょうか。

「腹八分目」「過ぎたるは及ばざるが如し」昔から云われる言葉の中に「ほどほどの精神」と「森を見る」ことの大切さを感じますね。

参考文献 新谷弘実 著

「病気にならない生き方」(サンマーク出版)

毎週水曜日 AM 9時15分～AM 9時25分

FM いるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中！

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。
1990年 札幌光星高校卒業後、E.S.P.健康普及員として活躍する傍、米国立ノルムル大学にて応用心理学を学ぶ。
1993年 同大学応用心理学カウンスラー課程修了。
東京高田馬場山田クリニックに勤務。
骨盤調整法、予防医学を学ぶ。
1994年 札幌銀行豊平支店入行。
1996年 株式会社ナルミ入社。
現在、通販事業部長、健康相談員として健康食品などの普及に努めている。