

こころとからだの 健康タト



季節の変わり目は何かと体調を崩しやすいですが、普段から食生活や生活習慣に気をつけることで、元気で快適な毎日を送ることができます。今回も「病気にかかりづらい身体作り」のお話です。

ドロドロになるまで

皆さん、食べ物はどのくらい噛んでますか？ 良い食生活は「よい食べ物」を「バランスよく」そして「よく噛んで」食べる」とあると言われています。

「よい食べ物」を「バランスよく」というのは、食材選びや献立などに気を配らなくてはなりませんが「よく噛んで」というのは、意識をするとすぐに出来る事です。理想は30回以上歯む事。すると大抵の食べ物はドロドロになります。噛めば噛むほど唾液が混ざりますが、この唾液には消化を助け、栄養素の吸収効率を良くし、殺菌作用もある、といふまさに万能の働きがあります。また、よく噛んでいるうちに血糖値が上がっていくので、食欲が抑制され、食べ過ぎを防ぐことも出来ます。つまり、理想的な「腹八分目」が自然に出来てしまうんですね。

ちなみに「30回」というのは、時間にして約30秒といふこと。この30秒というものは、殺菌などにおいて唾液が大きな力を発揮できる時間だというのです。

「肉を食べると元気になる」は ウソ？ホント？

「肉を食べなくちゃ大きくならないよ」とか「肉を食べないと筋肉がつかないよ」という話を聞いたことがありますか？ いじり口によつて動物の比較をしてみましょう。

「胃」を丈夫に保つコツ

食べ物を消化する器官である胃は、とても強い酸を出しています。これは外部から入ってくるばい菌などを殺菌するためにも重要なことなのですが、膨満感や胃もたれ、胸焼けなどの症状が出ると薬を飲んで、こ

や体力、身体の大きさはどうでしょうか？ 肉食動物であるライオンやトラは、獲物を追いかけるために瞬発力という特技をもっています。一方馬や鹿といった草食動物は逃げ続けるための持久力という特技をもっています。筋肉の付き方では、むしろ草食動物の方が逞しく見えるくらいですね。

こんな簡単な比較結果からも「肉を食べなくちゃ…」といふのは、あまりあてにならない感じがします。

確かに動物性タンパク質をたくさん食べると成長が早くなる、といふのは事実のようですが「成長はある時点を過ぎると」「老化」に変わります。

成長を早める食事は、ある一面で老化を止め食事である、といふ事が言えるかもしれません。

以前にもお話ししましたが、人間の歯の本数から理想の食生活を考えていいくと動物性食品の比率は15%程度、あとの85%が穀類、野菜類での摂取になります。一方、現代における実際の食生活は、肉類の摂取が多いと言われています。穀類や野菜を多めに食べて「バランスのよい食事」を心がけたいですね。

日本人はアメリカ人に比べて、こうした症状を感じやすい人が多いといわれていますが、これは長年の風土が作った体质によるものではないかと思います。

日本人に胃ガンが多いといつのは、こうした体质によって胃薬を常用することにより本来必要な胃酸の分泌が抑えられた結果、胃粘膜が萎縮してしまつことが原因ではないか、といふ考え方もあります。

こうした危険性のある胃薬を飲まなくては良い生活のためには「腹八分目」が良いそうですので、いじり口でも「よく噛む」ことの大切さがわかりますね。

そして夕食は出来るだけ寝る4時間前には終わらせておくことが、胃を丈夫に保つ「コツ」であり、熟睡の「ツ」もあるのです。

参考文献 新谷弘美著

「病気にならない生き方」(サンマーク出版)

毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分
FMいるか(80.7MHz)で「こころとからだの健康タイム」

オンライン中！

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、ESP健康普及員として活躍。
1993年 同大学応用心理学科カウンセラーマスター課程修了。
1994年 東京高田馬場山田クリニックに勤務。
1996年 札幌銀行豊平支店入行。
現在 常務取締役通販事業部長、健康相談員として健康食品などの普及に努めている。