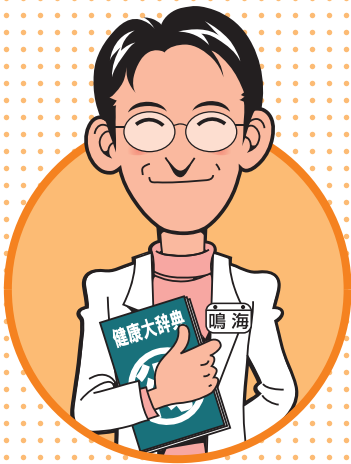


健康タイム



少しずつ暖かい日が増えてきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
私たちは、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出来ます。今回も「病気にかかりづらい身体作り」のお話です。

あなたは、お粥派？ ご飯派？

風邪をひいた時や身体が弱っている時などには「お粥」を食べることが多いですね。これは一般に「お粥は消化が良く、胃腸に負担をかけにくい」といわれているからだと思います。

ところが米国アルバートアインシュタイン医科大学外科教授の新谷弘実先生の病院では、お粥ではなく最初から普通食を患者さんに食べさせているそうです。これは「お粥だと噛む必要がないため唾液が出てくくなり、逆に消化が悪くなってしまうため」だそうです。噛むことによって有用な酵素がたくさん混ざり合い、消化吸収の効率を良くしてくれるらしいですね。

但し、身体が欲求している時（お粥が食べたい時は、それが今の身体の状態に合っているという事です）から、無理に普通食にしなければならぬ、ということはありません。

お粥でも、ご飯でも素直に「食べたいな」と思う方、つまり「身体の声を素直に聴く」ことを心がけることで、「常識にとらわれない食生活」が実践出来ると思います。

「あなたはあなたが何を食べているかできますか？」

一般的には常識と思われる食の習

慣も、体質などによっては逆の場合もあり得るということですね。

私たちの身体は明らかに毎日の食事が基になって構成されています。その人がどんな食生活をしてきたかを「食歴」と言いますが、新谷先生は「例えばガンの患者さんは動物食をたくさん摂っている傾向にある」という食歴の二つの方向性を示しています。「成人病」が1996年から「生活習慣病」という名称に変わったのも、「食生活を含む日々の生活習慣が身体を創る」という考え方からだと思います。

子供と一緒に囲む食卓が、そのまま次世代にまで引き継がれることを考えると、私たちの「食歴」はこれからの歴史を創っている、と言っても過言ではありません。自分の身体はもちろんですが、後々には子孫の食習慣や心身にも大きな影響を及ぼしていくことを考えて、改めて現在の食習慣を見直してみたいものです。

健康のカギは「エンザイム」？

前出の新谷弘実先生は「生命があるところには必ずエンザイムがある」と仰っています。エンザイムというのは酵素のことです。体内でたくさんの有用な働きをしています。このエンザイムは、フレッシュなものにたくさん含まれていて、旬の食べ物や新鮮な食べ物、「美味しい」と感

じるのも、身体がこのエンザイムを欲しているからだ、ということですね。

逆に、添加物の多い食品や、酸化の進んだ食品は、体内のエンザイムを消費させるため、なるべく時間の経過した油物などは控えた方が良いでしょう。

身体が自然に「美味しい」と感じるかどうかが大切ですね。

私たち人間の身体も自然の中の一部です。四季折々の環境の変化に応じて、咲く花や実る農産物が変わるように、私たちの身体が欲するものも変化します。「身体の声を素直に聴く」ことで、常識にとらわれない、自分の身体に合った「食歴」を創っていくことが出来たらいいですね。

「あなたはあなたが何を食べているかできますか？」からです。

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、ESP健康普及員として活躍する傍、米国立ルネサンス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。
1994年 骨盤調整法、予防医学を学ぶ。
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。