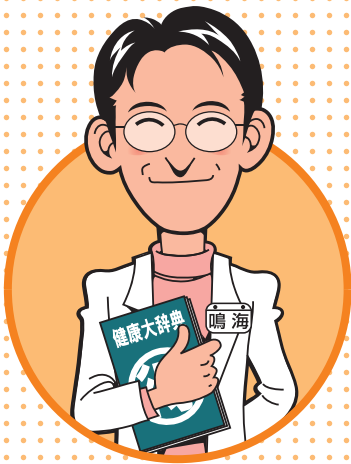


健康タイム



いよいよ夏本番。暑い毎日を楽しめる体力づくりを、心がけたいですね。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。

身体も錆びる??

釘をそのまま放っておくと、錆びてしまいます。これは、酸化といって、酸素と反応することで、劣化が進んでしまう状態です。この「酸化」という状態、実は私たちの身体の中でも起こっているんです。もちろん酸素は、私たちにとってなくてはならないものですが、必要以上に体内に出来てしまつと「酸化」する、つまり「錆びる」原因になってしまいます。

米国アルバート・アインシュタイン医科大学外科の新谷弘実教授によると、身体に有用なエンザイム(酵素)を豊富に含む食品は、どれもフレッシュ(新鮮)で、酸化の進んだ(古くて、活きの悪い)食品とは、まったく逆の性質をもっているそうです。また、エンザイムは「酸化」を中和させてくれる働きをもっており、それは「食材・調理方法・食べ方」で決まる、と仰っています。

酸化を防ぐ食事とは

新谷先生は著書の中で「酸化」を防ぐための食事についても紹介しています。

まず主食のお米についてですが、なるべく精製していない状態のもの(玄米や分搗き米)の方が酸化しづらいようです。リングは皮を剥いてしまつと、すぐに変色してしまいますが、これは酸化が進んでいる証拠です。お米も同じように、精米してしまつと酸化が始まってしまうので、なるべく

べく皮のついたもの(玄米や分搗き米)にするか、精米したてのものを早めに食べさせることを奨めています。精米してしまつたお米は、なるべく真空状態で保管することも、酸化防止には効果的です。

また、酸化を中和してくれるエンザイム(酵素)を豊富に含む食品としては、旬の野菜や果物など、新鮮な食べ物があればいいです。酸化が進むということは、時間が経っているということでもあるので、逆に、採れたて、もぎたての旬のものは、エンザイムをたくさん含んでいるということになりますね。

日本人らしい食が健康の「コツ」

酸化が進みやすい食べ物のひとつに、油があります。

日本人はどちらかというと油っこい食べ物に苦手な人が多いようですが、これは風土と大きな関係があります。日本人が油ものを食べるようになったのは、ここ数百年のことです。そのため、民族(の遺伝)的に「油を消化する」働きをしている臓器の機能が弱い、と言われているのです。油は、最も酸化が進みやすい食べ物のひとつなので「油っこいものが苦手」ということが、日本の長寿要因なのかもしれません。

ただ、戦後特に普及した欧米食の影響で、油っこいものを好む日本人が増えていくことも事実です。油ものが好きな人は、油の酸化作用を中和させるために「なるべく良く噛んで唾液で中和させる」こと

と「調理してから時間の経った油ものは食べない」ことを心がけると良いでしょう。また、日本人の腸の長さは、欧米人の1.2倍あると言われていますが、これは日本人が穀物と野菜を中心とした生活を送っていたからではないでしょうか。ちなみに、日本の野菜の種をアメリカに持っていった時くと、日本で育てるよりも、ずっと大きな実をつけるそうです。これは、土壌に含まれるミネラルなどの栄養分が、アメリカの方が高いためですが、こうした土壌で育った野菜を食べているから、肉食が多くても大丈夫なんです。

千年以上も続けてきた食生活が作った身体の構造は、民族的な遺伝子として確実に受け継がれているはず。日本という、海と山の幸に恵まれた風土にあった食生活は、自然に「病気にかかりづらい身体を作ってくれている」と言えるのではないのでしょうか。

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 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 札幌光星高等学校卒業、E.S.P.健康普及員として活躍する傍ら、米国立ノルム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セル課程修了。
1994年 東京高田馬場山田クリニックに勤務。
1996年 骨盤調整法、予防医学を学ぶ。
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。