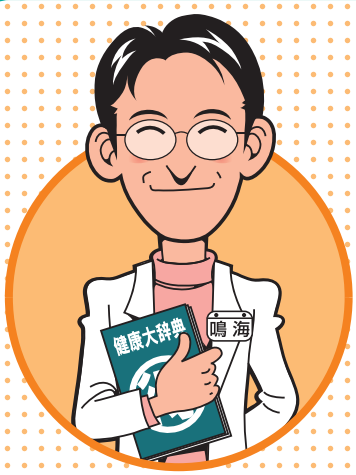

こころとからだの 健康タイム

No.77

朝晩は少し肌寒くなってきましたね。秋が少しずつ近づいているようです。
今回も引き続き、「人間は本来病気にならないように出来ている」という新谷弘美先生のお話しを紹介したいと思います。

インド人がガンジス川の水でお腹をこわさない理由

ヒンズー教徒にとって「聖なる川」と言われるガンジス川ですが、この川には上下水道や工場排水なども一緒に流されているため、実際はかなり汚れている状態のようです。ところが、インドの人たちは、この川で沐浴をしたり、洗濯をしたりしています。（ほとりに住む人は、なんと料理にも使っているそうです！）日本人が真似をしたら、すぐにお腹をこわしてしまうと思うのですが、インド人はどうして平気なのでしょうか？

新谷先生は著書の中で次の2つの理由を述べています。

《理由その①》
環境に慣れてしまっているから

《理由その②》
カレーという自然の抗生物質の宝庫を食べているから

昔から「旅先で生水は飲むな」と言われていることからもわかるように、長年暮らしている土地では、知らない間に身体がその土地の水に慣れてしまっているものです。インドでも、小さい頃から暮らしている環境に身体が馴染んでいるために、ガンジス川の水でもお腹をこわさないのでしょう。

②のカレーが自然の抗生物質であると言われているのは、ターメリック（ウコン）やガーリック、こしょう、コリアンダー、ナツメグなどのスパイスが豊富に含まれているためです。インドの厳しい自然環境の中で生活していくために先人たちが命がけで培った知恵の結晶が、こうした「伝統食」として受け継がれているんですね。

新谷式「食材選びの基準」

インドのように自然環境の厳しい土地では「限られたものの中でどう工夫して生きるか？」ということが何より重要な課題だったことでしょう。

しかし現代はどうでしょうか？「膨大な情報とものの中から、本当に身体によいものを選ぶ必要がある時代」といえるのではないでしょうか。

新谷先生は著書の中で、こうした時代に必要な「食材選びの基準」についてこう述べています。

①エンザイム（酵素）の補給に役立つか
②エンザイムの働きを助けるか（活性化）
③エンザイムを消費しないか（消耗防止）

健康の基となるエンザイムは、ナチュラル（自然）でフレッシュ（新鮮）なものに多く含まれているそうです。新谷先生は、特に新鮮な野菜や果物類にエンザイムが豊富に含まれていると仰っています。

健康に良い「近くて遠いもの」？

また新谷先生は食べ物を由来別に3分類しています。

①大地を由来とするもの…野菜・果物・穀物・海藻・キノコ類など、大地で育つもの
②動物を由来とするもの…牛・豚・鶏などの肉類、魚や貝、イカやエビなどの魚介類
③工場を由来とするもの…化学調味料や食品添加物、人工甘味料など、人間が化学的に作り出した食品

①の大地を由来にするものは、食用可能なものであれば量的な制限はほとんどないそうですが、②の動物を由来とするものについては、摂り過ぎると胃腸の相（人相のようにそれぞれ違っているそうです）が悪くなることから、食事全体の15％以下に抑えることを提唱しています。③の工場由来のものに関してはまったく何も摂らないことが理想ですが、現代ではなかなか難しいことかもしれませんね。このことは他の食品でエンザイムの補給をしっかりと行うことで、ある程度のカバーが可能となるようです。

理想の食事は「住んでいる土地に近いところ」でとれた「大地を由来とするもの」を「自然で新鮮なまま食べる」ということになります。

哺乳類を人間に近い存在だと考えると、野菜や果物は遠い存在です。理想の食事は「近いところでとれた遠い存在の食べ物」と考えると覚えやすいですね。

参考文献　新谷 弘美 著「病気にならない生き方2」（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　札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法、予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。
1996年　銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミ入社。
2000年　同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。

現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康」に関しての情報を、医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝えている。