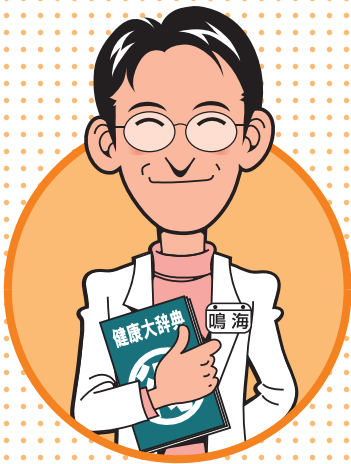


## 健康タイム



読書の秋、食欲の秋、文化の秋。皆さんはどんな秋の日をお過ごしでしょうか？  
今回も引き続き、「人間は本来病気になるように出来ている」という新谷弘美先生のお話を紹介したいと思います。

## 二千年前の古代蓮から芽が出た!?

1951年、偶然2000年前の地層から3粒の古代蓮(はず)の種が発見されました。この古代蓮の種を撒いてみると、なんと見事に発芽。古代種の蓮栽培に成功したのです。

新谷先生は著書の中で「種は命のタイムカプセルである」と述べています。古代蓮の例からもわかるとおり、種は生命力そのものです。梅や桃などの種が古くから漢方の生薬として珍重されてきたのには、はつきりとした根拠があったんですね。

では、私たちの身近にある「種」は何でしょう?…身近すぎて気付かないかも知れませんが、主食の「米」「小麦」「豆」ですね。

新鮮な野菜や果物には、健康の素であるエンザイム(酵素)が豊富に含まれていますが、気候や季節などの条件で、一年中新鮮なものを確保することが困難です。その点、穀物は長期保存が可能で、安定して供給することが出来ます。

人類が古くから穀物を栽培し、主食としてきたのは「効率が良く、安定して供給出来る」という、生命を維持するうえでとても大きなメリットがあったからだと思います。

## 健康の素「エンザイム(酵素)」を多く含む食品

「種子」である米や小麦などの穀類には、本来エンザイムが豊富に含まれています。ここで覚えて「本来」としたのは、現在食卓に上がっている米や小麦の大半が「本来」

の姿ではないからです。では本来の姿は?…米は「玄米」、小麦は「全粒粉」が本来の姿になります。

米が本来の姿(玄米)の状態で持っているビタミンやミネラルは、いちばん外側の表皮と胚芽の部分に95%が集中しています。白米はこの部分をすっかり取り除いたものですから、もともと5%程度の栄養素しか摂取出来ていないことになるわけですね。米に白くと書くと「粕(かす)」という字になってしまつても納得です。

玄米の時は、白米の時に比べて副食(おかず)の種類や量をあまり必要なく感じるのも、主食だけで栄養価が充分足りている事を身体がちゃんとわかっているからだと思います。

「でも玄米って食べづらいんだよね」という人は、三分搗きや五分搗きといった分搗き米から試してみればいかがでしょうか? 「噛めば噛むほど味が出る」ことをきくと実感出来ると思います。

※玄米は少々硬いので、良く噛んで食べましょう。出来たら農薬を使わずに育てたものが望ましいですね。

## 全体食のススメ

東洋では古くから「物全体」という考え方があります。丸ごと食べられるもの、なるべくそのまま全体を食べる、ということとです。(玄米や全粒粉も、この考え方に当てはまります)

リンゴは皮をむくとすぐに酸化して茶色くなってしまいますが、これは皮の部分にたくさん抗酸化物質が入っているためです。つまり「皮ごと食べる」ことで、天然の抗酸化物質という貴重な栄養素まで無

駄なく摂取出来るわけですね。これは「物全体」の食べ方そのものです。(但し農薬を使用した食べ物は全体食が適さない場合もあります)

エスキモーの人たちは野菜がなかなか手に入らない代わりに、動物の内臓まできれいに食べることで、必要な栄養分を補っていました。またメキシコのインディオは、トウモロコシの胚芽の部分まできれいに食べることで、他の食べものをあまり食べずに済みました。肉の文化が長いドイツでは、内臓までソーセージに仕上げることで、無駄なく栄養素を摂取してきました。

それぞれの地域に伝わっているこうした食文化には「物全体」の考え方が流れています。また日本人が大切にしてきた「もつたいない」という言葉の根底にも、この考え方がしっかりと流れているように思います。

食生活をじっくりと見つめ直すことで、先人から受け継がれてきた大切な文化にも触れることが出来るそうですね。

## プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

参考文献 新谷 弘美 著 「病気になる生き方」(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!

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に入社。

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、「自身の健康」に関しての情報を、医療情報誌などの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。