

# こころとからだの 健康タトノハ



今年も気付けばもう師走。忘年会の時期ですね。食べ過ぎ、飲み過ぎないようにして楽しい年末年始を迎えたいものです。  
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を紹介したいと思います。

## お腹空いていますか？

突然ですが質問です。「飯を食べる目安は「時間」ですか？それとも「空腹感」ですか？

理想は「お腹が空いたと思ったら、ちょうどご飯の時間だった」という解答です。皆さんにはいかがでしようか？お腹が空いていないのに時間だからといって食べている、ということはありませんか？

通常であれば食べ物は3～4時間で消化されるため、ちょうど食事の時間帯にお腹が空いてきます。もし「胃が空っぽなのにお腹が空いていない」とか「食べても食べても空腹感がなくならない」という状態が続いているなら、胃腸がちょっと弱っているのかもしれません。こんな時に効くのが「よく噛む」ということ。ひと口につき30回以上噛むことで消化器全体の調子が整えられてきます。

江戸時代までは1日2食が当たり前だったといいますから、現代人はちょっと食べ過ぎなのがかもしれませんね。「お腹が空いた」という感覚をバロメーターにして、食事の摂り方を見直してみるのも大切なことだと思います。

## 身体の声を よく聴いてみる

新谷先生は「病気とは身体への思いやりを持たずに、身体の声を無視してきた結果である」と仰っています。小さい頃から牛乳が大好きで、大人になつてからもその習慣が続いているという人がいるいっぽう、たまに飲むだけなのにす

## 生きている「発酵食品」

生命の源である「エフザイム（酵素）」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」と新谷先生は述べています。ナチュラル（自然）であるといふことは「人間がなるべく手をかけてい

かしながら牛乳が好きで、大人になつてからもその習慣が続いているといふ人がいるいっぽう、たまに飲むだけなのにす

ぐに腸相に影響が出てしまうという人もいます。新谷先生の食歴調査によると、牛乳が原因で腸相が悪化してしまった人は子供の頃は（とても正直なので嫌いなものを無理に食べさせたり飲ませたりする必要はありません。ましてや生まれ育った国以外の食べ物を食べられない、というのはある意味当たり前の話。外国人が納豆やたくあんを食べると「おおー、凄い！」と言いますが、日本人がチーズやキムチを食べられない」と「偏食だ」というのは、本当はおかしな話なのです。

野菜が嫌いだという人は、もしかしたらその野菜に含まれている化学肥料や農薬を「まずい」と感じているのかもしれません。有機栽培された野菜を食べてみたら意外に美味しい驚いた、という人も多いようです。それでも「まずい」と感じたら、その食品は現時点で特に必要のないもの、と思つても良いのではしようか。

「美味しい」と感じるものは身体に良いもの。「まずい」と感じるものは必要なないもの。単純ですが、もつともわかりやすい食べ物選びの基準です。身体の声をよく聞いて感性を磨いておくことが大切ですね。

私たち人間は自然界の一部です。身体を感じるままに生活する（身体の声に正直になる）ことは、自然界の営みと「最も法則に沿った」「最も健康的な生き方」でもあるのです。

### 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15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



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ーナーなどに勤務。  
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「心身の健康に関する情報」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じて伝えていく。