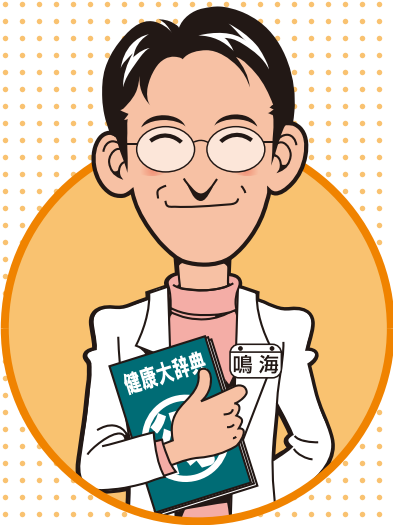


健康タイム



少しずつ過ごしやすい気候になってきましたね。今月も引き続き、身近な健康情報について検証してみたいと思います。

水はたくさん飲んだ方がよいのか？

「一日に1.5〜2リットルの水を飲む」「水飲み健康法」というものがあります。また、そのいっぽう「水を飲み過ぎではいけない」という専門家もいます。さて、ごつたいどっちが正しいのでしょうか。

料理研究家の星澤幸子先生は、自らの体験をこう述べています。「私も本を読んで毎日1.5リットル飲んでいました。結論から言うと、喉が渴いたら飲みまじょう、ということに落ち着いてしまっ。

と言いつつ、一年へらい続けた頃から心臓がドキドキして不整脈のような症状が出てきたんです。おかしいなあ、と思つていろいろ調べてみたら「水をたくさん飲み過ぎると起きる症状」ということがわかりました。

水をたくさん飲むということは、それだけの量を循環させる必要があるわけですから、ポンプである心臓や、濾過する腎臓に負担がかかると当然なんです。過ぎたるは及ばざるがごとし』をつくつく実感しました。」

漢方医学で言つたところの「水毒」は、水分の摂り過ぎでもおこるとされています。倦怠感やむくみ、冷えなどの症状の他に、星澤先生がおつしやしたような心臓や腎臓の影響も考えられます。

からだの感性が調つていくことが前提ですが、基本的には「喉が渴いたら飲む」という考え方が、からだの喜ぶ健康法だと思つています。

どんな水がからだによいか？

からだは60〜70%が水分なので、どんな水を摂取するかもたいせつだと思います。私のお勧めは、自分の住んでいる土地の湧き水です。「身上水」(からだは住んでいる土地と一体である)という考えがその理由。

昔は、旅行などに行く時に「旅先は水が変わるから氣をつけない」と言われたものです。スーパーや自販機などで外国産の水も売られていますが、「氣をくねさない」と言われる外地の水をわざわざ買って飲んでいては昔の人に怒られるでしょう(笑)。

近くに湧き水がなければ、ご自宅の水道水に浄水器をつけて飲むのもよいと思います。ペットボトルで売られている水を飲む場合は、なるべく近くで採水しているもの。さらに非加熱処理のものだと、より天然の良さが味わえると思つています。

肉は食べない方がよいのか？

本屋さんでは「肉は食べるな」といつ本の隣に「肉を食べな

さい」といつ本が並んでいます。本屋さんの戦略にのせられて両方買いましたが(笑)、どちらの主張も自信たっぷりなので、迷つている方も多いのではないのでしょうか。

基本的なことは、私たちのからだのつくりを見るところから。例えば、歯の構成をみると「臼歯20本、切歯8本、犬歯4本の計32本。80%を占める臼歯は穀類のように搗りつぶす食べものに向き、25%の切歯は野菜を食べる草食動物の歯です。残る15%が犬歯で、魚や肉を食べる肉食動物の歯ですから、食べものはこの比率で食べるとよいことを、からだは教えてくれているのです。

だから、肉はまったくダメということではなく、摂り過ぎなければよい」といつふうに考えたらいかがでしょうか。江戸時代の親相学の大家である水野南北さんも「過度の肉食は身を損ねるが少量なら良い」と述べていますし、「養生訓」を著した貝原益軒さんも同じ考えのようですよ。

「肉を食べてはいけない」と言つても「肉を食べなさい」と言つてもそれぞれ自らの経験から自信を持ってお勧めしているのでしょうか、どんな氣持ちでその食材と向き合うかという「こころの在り方」もすいぶん大きなウエイトを占めているように思つています。

108歳で天寿を全つした蟹江ぎんさんの好物はフライドチキンだったそうですし、4姉妹の娘さんたちも皆、肉がお好きだそうです。

また逆に、京都府綾部市で自給自足の暮らしをしている若杉友子さんは、肉はいつさい食べず、とてもお元気です。今年76歳になるそうですが、毎日の畑仕事に加えて講演会や料理教室で全国をまわるといふハードスケジュールを長年こなしていらつしやいます。新聞も眼鏡なしで読めるし、白髪もほとんどない。病院にも行ったことがないそうです。「自らの経験を基にした信念体系が強くなればなるほど、からだに及ぼす食材の影響も大きく左右される」といつこととらえつたおね。

ちなみに私は、人間とはなるべく遠い存在のものをいただくことが理に適つていふように思つたので、4本足より2本足(鳥類)、さらに1本足(キノコ)類、そして足のないもの(穀類、野菜、海藻、果物)という基準で考えています。遠い存在をいただいた時の方が、からだに「自然と馴染む感」がするのです。「美味しい」と、からだに馴染む感じがしたら、それはからだが喜んでくれる証拠です。

肉を食べるからだと喜んでいふと感ずる人は「美味しい」と思える量の範囲でいただければいいし、まったくからだが受け付けない人は、別な食材が必要な栄養素を補つてくれるでしょう。

自然の中で生かされている私たちがだからこそ、同じ自然界の仲間である存在にも敬意を払い、「こころ」からだとが喜ぶ生き方をしたいものですね。

参考文献「健康の基本〜心と体を健康にするカンタン習慣63」 鳴海周平著 ワニブックス刊

各界から推薦の声が続々!!



「健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立っています」

総理夫人 安倍昭恵さん



「鳴海さんの本、ずっと待ち望んでいました! ページをめくるたびに、身も心も軽くなる…。鳴海流「読むサプリメント」に、ありがとうございます」

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」著者 五日市剛さん



「こんなにわかりやすい健康本が、今まであったでしょうか! 読み進むほどに癒される…。すぐに実践出来ることばかりで、若返って生き生きしていく自分が見えるようです!」

クッキングキャスター 星澤幸子さん

「健康の基本」心と体を健康にするカンタン習慣63

好評につき大増刷!!

鳴海周平著 帯津良一監修

1,400円+税

「健康の基本」心と体を健康にするカンタン習慣63

「健康のコツ」を10年間の連載を集大成した本が、ついに完成!!

鳴海周平さんが25年間に亘つて研究・実践してきた健康のコツをわかりやすく解説している健康本の決定版です。

お近くの書店またはインターネットでお買い求めください。

鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

- エヌ・ピュア公式サイト <http://www.npure.co.jp/>
- エヌ・ピュアfacebookページ <https://www.facebook.com/npure.jp>
- こころとからだの健康タイムブログ [アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>
- 健康に関するツイート [Twitter] <http://twitter.com/#!/narumishuhei>