

## 健康タイム



1日に何品目食べることが、からだに良いのか？  
答えは「食生活もシンプル・イズ・ベスト」です。

## 「1日30品目」の根拠とは？

一時期、あちこちで見聞きした「1日に30品目食べましょう」というフレーズ。

これは、1985年に旧厚生省が作成した「健康づくりのための食生活指針」に書かれていた言葉ですが、最近ではあまり見かけなくなりました。

じつは、提案した旧厚生省が2000年に、この看板を下ろしているのです。

当時はまだ、栄養不足だった時代の名残りです。「1日30品目摂らなければ栄養のバランスもいじだろ」という考え方があったのかもしれない。

また、添加物や農薬が使われているような食品の場合は、同じものばかり食べているとリスクが高まる、という観点から「多少毒性のあるものが紛れていても、種類が多いとリスクは減るだろう」と考えていた可能性もあるでしょう。

でも、種類が多いとそれだけリスクも高まるわけですから、よく考えると何だかおかしな話ですよ(笑)。

いずれにしても今現在、冒頭のフレーズは提唱されていません。

## 現代人はむしろ「食べ過ぎ」

現代はむしろ、食べ過ぎを心配すべきではないかと思えます。

「癌」という漢字は「品もの」を「山」のように食べる、と書きます。その「品」という字には口が二つもありますから、この漢字は「食べ過ぎ」を戒めているのです。

流通が発達して、遠い地域の産物が簡単に入手出来るようになったことも「飽食の時代」に拍車をかけているように思います。

## 開運を握る唯一の鍵とは？

江戸時代に活躍した観相家の水野南北さんは「食の慎みこそたいせつ。粗食少食が開運を握る唯一の鍵」と述べています。

飽食三昧だった若かりし頃、観相家から「死相が出ている」と告げられたことをきっかけに、徹底した粗食少食に努めた結果、人生の大転換を経験した南北さん。

後に「万に一つの誤りもなし」と絶大な信頼を得た観相家の言葉だけに、説得力がありますね。同じく江戸時代に、宣教師として来日したフランシスコ・ザビエルは、手記の中でこう記しています。

「日本人は時々魚を食膳に供し、米や麦も食べるが少量である。ただし野菜や山菜は豊富だ。それでいてこの国の人達は驚くほど達者である。」

日本人の食のシンプルさと、健康長寿に驚いていた様子が伝わってきます。

簡素に見える食事の中に、日本食文化のとてもないパワーを実感したのでしょうね。

自然の摂理に従って、暮らしている地域で採れた食材だけを使うと、食卓は自然とシンプルになります。

品数よりも、自分が住んでいる地域で採れた旬の食材に意識を向けることがたいせつですね。

参考文献「あなたに贈る食の玉手箱」 星澤幸子・鳴海周平著 コニラプレス

## 「あなたに贈る食の玉手箱」

健康と長寿を実現する「食」の秘訣とは？



「著」 星澤幸子

鳴海周平

発行：コニラプレス

定価 1470円(税込)

- ・肉はからだに良いか悪いのか？
  - ・添加物はどう影響するのか？
  - ・健康長寿の食べ物と食べ方は？
- など「食」の疑問が解消します!!

## 「健康の基本」

心と体を健康にする  
カンタン習慣63



「著」 鳴海周平

「監修」 帯津良一

発行：コニラプレス

定価 1470円(税込)

総理夫人・安倍昭恵さん推薦!!  
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てています。

毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です

## 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/#1/narumishuhei>