

健康タイム



からだによい食べもの、ってどんなものでしょうか？
今回も前回に引き続き「からだによい食べものの選び方」です。

匂いの持つ意味とは？

私たちは味覚以外にも、五感のすべてを使ってからだに必要なものを判断しています。

中でも、食と密接な関係にあるのが「嗅覚」。

例えば、米は炊き上がって初めて美味しそうな匂いがしてくるし、芋も茹で上がったことが匂いでわかります。

焼き魚や、クッキー、パンなども、熱を加えてからある一瞬を境にして美味しそうな匂いがしてきますね。
これが「もう食べられますよ」というサイン。

賞味期限も、食べられるかどうかは匂いで判断出来ますから、本来は表示に頼らなくてもいいのです。

ちなみに、動物がフェロモンで相手を選ぶ本能も「嗅覚」ですね。

匂いは大事ですから、匂いの好きじゃない人とカップルになつてはいけません(笑)。

「これ、とっても大切なことよ。」
と、料理研究家の星澤幸子先生もおっしゃっていましたよ(笑)。

なるべくなら、自然栽培のものを

天使大学看護栄養学部教授の荒川義人先生から「農薬は流水で洗うと80%程度は除くことが出来ます」と教えてもらったことがあります。

もちろん、農薬は出来るだけ使用しないにこしたことはありませんが、種類や

量、価格、流通などの点から見ても、広く普及するにはまだ要件が整っていないのが現状です。

前出の星澤幸子先生は「野菜は、水に20〜30分ほど浸けておくといいですよ」と、おっしゃっています。

農薬もずいぶん少なくなるし、パリッとして美味しくなるそうです。

流水で洗ったり、丸ごと水に浸けたりすることで、農薬はある程度心配のない基準になると思っていますよ。

ただ、農薬や化学肥料の使用が増え始めた昭和30年代後半以降に生まれた人たちから、アトピーを患う人が増えたとも言われていますから、やはりなるべく早く、農薬や化学肥料に頼らない自然農法に立ち返っていくことが望ましいと思います。

前々回から紹介してきた「からだによい食べものの選び方」いかがでしたか？

本来、必要なものはからだに教えてくれますから、ただ素直にからだの声を耳を傾ける、つまり好きなもの、美味しいと感じるものを感じていただければ、それが「からだによい食べもの」なのです。

ただ、自然からかけ離れた食べもの、そうした感性を鈍らせているということもまた事実。

これまで紹介してきたいくつかの提案が、本来の素晴らしい感性を取り戻すきっかけとなりましたら嬉しく思います。

参考文献「あなたに贈る食の玉手箱」

星澤幸子 鳴海周平 著 ワニプラス刊

「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：ワニプラス
定価 1400円＋税

- ・肉はからだに良いか悪いかわかるか？
 - ・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：ワニプラス
定価 1400円＋税

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っています。

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/#!/narumishuhei>