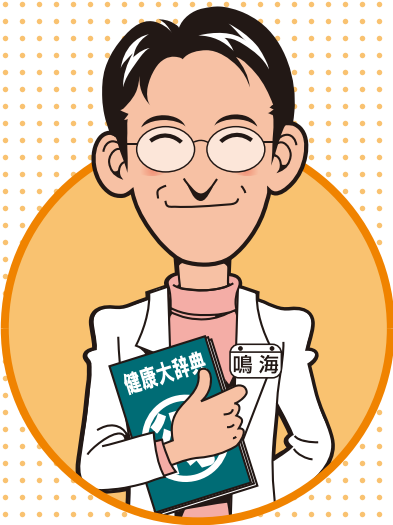


# 健幸タイム



山菜の美味しい季節、旬の山菜は召し上がりましたか？  
今回も「食」を通して、健康のお話をしたいと思います。

## 「薬」という漢字が教えてくれること

薬という漢字は、草冠に薬と書きます。草冠は植物のことを表していて、「薬」は「療」に通じています。つまり植物を通してもたらされる「癒し」を表しているんですね。植物がからだを薬にしてくれる、ということなのです。

ホリスティック医学の第一人者である帯津良一先生は、植物の効用について次のように述べています。

「植物は、大地のエネルギーをふんだんにもつています。特に、いま目の前でききに生き生えてきたようなものが最高で、季節の香気に満ちた『旬のもの』、そして自分の身近なところで収穫された『地場のもの』が良いのです。」

暮らしている土地で採れた旬のものもつともよい、というのは、からだに住んでいる土地は一体であるという「身土不二」の考え方のもの。いまの時期だと、ふきのとうや行者にんにく、こごみ、ふき、ごみ、わらび、ぜんまいなどが身近に採れる山菜でしょっか。

「春は苦み」といわれるように、春の山菜に含まれる苦み成分は、冬の間溜まった老廃物を排泄して体調を調べてくれます。

旬の野菜には、美味しさを楽しみながら健康になれるという「石二鳥」の効果があるのです。

## フィットケミカル+発酵！！

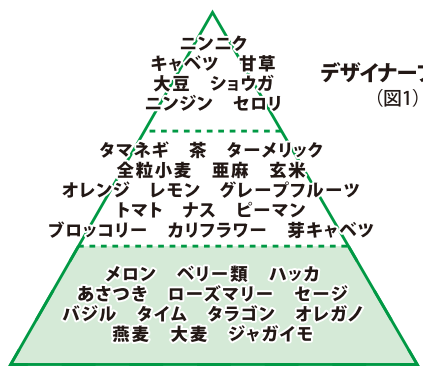
野菜の色や香り、独特の苦みや辛みなどは「フィットケミカル」という物質と関係しています。



植物は基本的に自ら移動しないため、こうした物質を生成して、虫や動物、紫外線などから、自らの身を守っているんですね。

フィットケミカルは、抗酸化(老化などを防ぐ)作用があることでも知られ、私たちの健康にも、とても有用な働きをしてくれることがわかっています。

このことは、アメリカの国立がん研究所が中心となって調査した、がん予防に効果的な食品「デザイナーフーズ」(図1)にも表されています。



図の二段目に、精製されていない穀物(玄米、全粒小麦)が掲載されていますね。なるべく精製しない自然のままの素材には、より大きな癒しの力が宿っているということでしょう。

日本食文化の代表ともいえる「漬け物」は、植物のこうした力(フィットケミカル)に「発酵」(乳酸菌)という要素が加わったもの。野菜の持つ力が、いっそう高まった食べものです。

免疫の70%以上を担っている腸は、この「発酵食品」によって元気になることがわかっていますから、健康長寿のためにも、素材や塩、ぬか床などにこだわった自家製漬物は、食卓にぜひ常備してほしい一品です。

からだを薬にしてくれる植物の力。自然の恵みに感謝して、いのちのエネルギーを高めていきたいですね。

参考文献  
「あなたに贈る食の玉手箱」星澤幸子 鳴海周平著(ワニプラス)

## 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。幼少の頃から可愛がっていた曾祖母への思いから、ヒーリングや予防医学など、心身を癒す健康法・養生法を学ぶ。現在、株式会社エヌ・ピュア代表として、こころからだを癒す本物製品の研究・開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を連載やラジオ、WEB、書籍などを通して発信している。著書に「健康の基本～心と体を健康にするカンタン習慣63」「あなたに贈る食の玉手箱」(星澤幸子氏との共著)「医者いらずになる1分間健康法」(帯津良一氏との共著)(すべてワニプラス)がある。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

鳴海周平オフィシャルサイト

<http://narumi-shuhei.com/>

10年以上「医者いらず」状態を継続中の健康エッセイスト鳴海周平氏が、1分間で誰もが簡単に実行できる選りすぐりの健康習慣を紹介。その驚きの効果を、ホリスティック医学の第一人者である帯津良一医学博士がわかりやすく解説します。全項目わかりやすいイラストつき!! たった1分間で、一生モノの健康が手に入ります。

### 【本書で紹介している17の健康習慣】

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 顔をこする → 内臓が元気になる     | 10. ワカメ体操 → 全身のバランスが調う  |
| 2. 耳をひっぱる → 心身が元気になる    | 11. 首を温める → 免疫力がアップする   |
| 3. 指でヨガをする → 痛みや不快が和らぐ  | 12. 日記をつける → 自律神経が調う    |
| 4. 口元をゆるめる → 疲れやダルさがとれる | 13. 他者と触れ合う → 幸せホルモンが出る |
| 5. 胸に手を当てる → 生命力がよみがえる  | 14. 朝日を浴びる → 快眠になる      |
| 6. 足全体をもむ → 不快な症状が和らぐ   | 15. 5感を意識する → 脳とからだが若返る |
| 7. 足ふみをする → 血糖値が下がる     | 16. 空を見上げる → 心身が自動修復される |
| 8. お腹をもむ → 快便・免疫力アップ    | 17. 笑う → 健康長寿が実現できる     |
| 9. 呼吸を意識する → 自律神経が調う    |                         |

全項目わかりやすいイラストつきです。

大好評4刷!!



発行:株式会社ワニ・プラス

定価 830円+税

「医者いらずになる1分間健康法」

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。