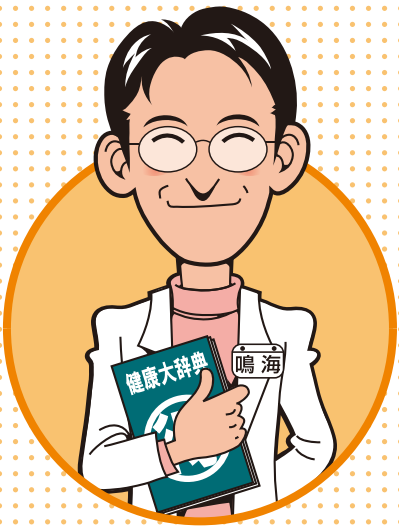
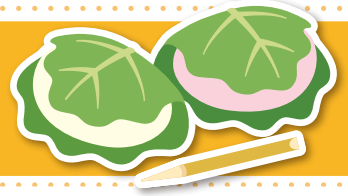


健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！
とても簡単で、よく効く「1分間でできる
“脳活”法」を紹介します。



1分間、食材をなるべく 自然に近づける

前回に引き続き、今年82歳になった医学博士・帯津良一先生の超人的な活動を支える食生活を、共著『死ぬまでボケない1分間「脳活」法』の対談から抜粋してご紹介します。

エネルギーが高い「旬の食材」

帯津良一先生(以下、帯津) 大地の場のエネルギーが、作物として結実したもの。それが、旬の食材です。いま、目の前によきによきと生えてきたものが、もっともエネルギーの高い状態ですから、採れたてで新鮮なものほどそう感じるでしょうね。私たちのからだも、自然界という場の一部ですから、こうした食べものが内なる生命場を高めてくれることは間違いないでしょう。

鳴海 自然界の分身と書いて「自分ですものね。旬の食材のような、できるだけ自然に近いものを食べるとよい、という考え方は「身土不二(しんどふに)」と言われて、昔から食養生の基本となってきたようですよ。

帯津 自分のからだだと住んでいる土地は2つに分けて考えることができない。だから、なるべく近くで採れた旬の食材をいただきましょ、という考え方ですね。今のように流通が発達していない時代は、自然にそうした食生活だったのだと思いますが、昨今はどここの地域の食材も比較的簡単に手に入るようになって、長期保存のための添加物も多用されるようになってしまいました。だいたい、腐らないお弁当なんて、なんだか気持ち悪いでしょう？自然から遠いものは、なるべくからだに入れないようにすることも大切です。

鳴海 添加物や、加工の度合いができるだけ少ないものを選ぶ、ということですね。

帯津 食材を丸ごといただく「一物全体」という食べ方も、自然の理にかなっていると思います。すべての生き物は、生命を維持するため、絶妙な栄養バランスで存在

しているのです。そのまま「丸ごと」いただくことが、最高の栄養バランスなわけです。

鳴海 小魚なら「皮ごと、骨ごと、頭ごと」、野菜なら「葉ごと、皮ごと、根ごと」ということですね。生命をいただいていることが実感できて、食材へのありがたさが増してきますよ。

帯津 そうして食材への想いを馳せながらいただくことも、脳にはとてもいいですよ。

今月のオススメ！1分間脳活法

1分間、流水でよく水洗いする

野菜や果物は、皮のすぐ下の部分に高い栄養価があります。これは、紫外線や気温差などを防ぐための抗酸化成分を、皮がたくさん含んでいるから。帯津先生がおっしゃっていた「一物全体」の考え方からいっても、皮ごと食べるのが理想なのです。

「でも、農薬が心配で……」という方にお勧めなのが、「1分間、流水で洗うこと」とも簡単な方法ですが、これで80%以上の農薬を洗い流すことができます。

野菜と果物は、認知症リスクを大幅に下げられる食材。皮の部分まで、大事に活用したいですね。

※農産物の種類によって、除去できる%は異なります。



1分間、原材料表示をチェックする

自然になるべく近いものをいただくということは、できるだけ添加物の少ないもの、加工の度合いが低いものを選ぶ、ということでもあります。

簡単な見分け方としてお勧めしているのが、食品の成分表示をみる、ということ。たいていは、裏面に表示されているので、ラベルなどが貼ってあったりします。

1分間、この表示をチェックするだけで、添加物や加工の度合いがわかります。ポイントは2つ。

1. 見慣れないカタカナ表記が多すぎないか。
2. 英語表記などが多く、複雑ではないか。

要は、できるだけ表記がシンプルなものを選ぶ、ということ。

食事療法の指導者でもある管理栄養士の幕内秀夫先生は、「カタカナ食品よりひらがな食品」という、とてもわかりやすい判断基準を提案しています。パンや「げんじ」飯、パスタやラーメンよりうどんやそば、といった感じですね。日本に昔からある「ひらがな食品」の方が、添加物のリスクが少なく、加工の度合いも低いことがわかります。



参考文献

『死ぬまでボケない1分間「脳活」法』帯津良一・鳴海周平著(ワニブラス)

鳴海周平の最新刊 見るだけ聴くだけ 超快眠！CDブック



大橋智夫・山梨浩利・鳴海周平 著

定価 1,404円(税込)
発行:ワニブラス

3分間、見るだけ、聞くだけで、H.A.D.O(波動)アートと水琴があなたを超快眠へと導きます。

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。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「ココロとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』『死ぬまでボケない1分間「脳活」法』(共に帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『目覚めた魂』(滝沢泰平氏との共著)、『すべてワニブラス刊』などがある。

エヌ・ピュア公式サイト

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

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>