

健康タイム



もう、すっかり春の陽気ですね。
今回は「甘いもの」についてのお話です。

甘いものは、好きですか？

「甘いものを食べると、ホッとするんだよね。」

はい、その気持ちよくわかります。でも「白砂糖の摂り過ぎは、からだに良くない」という話、聞いたことありませんか？

もともと白砂糖は、サトウキビやてん菜を絞ったもので、自然界の生産物です。問題は、絞ったあとの精製過程。

ここで、もともと含まれていたビタミンやミネラルがほとんど失われてしまっているのです。精製の度合いが高いため、自然界とかけ離れてしまう可能性が高くなるんですね。

自然の一部である人間のからだは、自然界からかけ離れた食品を喜ばないのです。

白砂糖がいかに自然界とかけ離れているかは、糖質の純度からもわかります。

一般的な食品の糖質は、ご飯で35%、うどんやそば20~30%、サツマイモの甘いものでもせいぜい40%ほどですね。

では、白砂糖は100%、何とほぼ100%といつ驚くべき純度なのでしょう。

白砂糖の摂り過ぎはよくない、と言われる大きな理由は「加工に人の手を加え過ぎているから」だったんですね。

甘いものは「心の栄養」

ただ、それは言っても「甘いものは別腹」という言葉があるほど、甘いもの好きが多い

のもまた事実です。(私もその一人です…)

ベストセラー「粗食のすすめ」の著者で管理栄養士の幕内秀夫先生は「甘いものはこころの栄養」とおっしゃっています。

甘いものを食べた時に、何となくからだに馴染む感じ、ホッとする感じがするのは、その時からだが必要としていることに加えて、こころも喜んでいるからなんですよ。

そういった人は、我慢するストレスもまた大きいでしょうから、なるべく自然に近い甘さを摂るようこころがけみてはどうでしょうか。

【精製度合いが低く、自然に近い甘味料】

- ・黒砂糖 ・キビ砂糖 ・てん菜糖
- ・蜂蜜 ・水飴 ・米飴 ・みりん
- ・メイプルシロップ など

それともう一つ、甘いものを食べる時に「中和」ということを意識してみるのもいいですよ。

例えば、和菓子であれば餡と白砂糖、チョコレートだとカカオと白砂糖、というように、色の違う食材どうしがお互いのよさを引き出し合ったり、不都合な部分を少なくしてくれる作用です。

これは東洋でいう「陰陽バランス」からも説明がつかえます。日本では、小豆餡を使った和菓子にも先人たちの智慧が活かされていた、ということでしょうね。

参考文献「あなたに贈る食の玉手箱」

星澤幸子 鳴海周平 著 ワニブックス刊

「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：ワニブックス
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」

毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です



【著】鳴海周平
【監修】帯津良一
発行：ワニブックス
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>