

## 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。

## カタカナ食よりひらがな食

ベストセラー『粗食のすすめ』の著者・幕内秀夫先生は「伝統食」に対して「カタカナ食」という言葉を用いています。

例えば、パスタやピザ、ラーメン、シチュー、サンドイッチといったメニュー。

こうした食べものは、ひらがな食であるご飯や蕎麦、おにぎりなどと比べて、どうしても油脂や糖類、添加物が含まれる可能性が高くなります。

前回紹介したように「からだによい食事＝伝統食」と考えると「カタカナ食」より「ひらがな食」の方が日本人には合っている、ということになりますね。

## 液体でカロリーを摂らない

前出の幕内秀夫先生は、液体でカロリーを摂らない、ということも提唱しています。

スポーツ飲料やジュース類にはかなりの糖分（カロリー）が含まれているため、本来食べもので摂取するべきところを液体で摂ってしまうことで、ご飯が食べられなくなってしまうのです。

ご飯が入ってこない、からだはまた手取り早い飲みものでカロリーを補給しようとするから、けっきょく悪循環に陥ってしまうんですね。

赤ちゃんのように歯がまだ生えていなかったり、何らかの原因で咀嚼が出来ない人以外は、きちんと「噛んで食べる」ことが自然の摂理に適っています。

カロリーは食事で摂る（咀嚼して食べる）、飲みものは水やお茶にする、ということを意識することが大切です。

ただ、お茶を飲む場合に気をつけてほしいのは、緑茶やコーヒーのように刺激が強いものももともと薬のようにして飲まれてきたものなので、あまりガブガブ飲まないということ。お茶を飲む時に「服する」と言っつのは、薬として飲まれてきた名残なのです。

水分補給でお茶を飲むなら、ほうじ茶や番茶、麦茶などがオススメ。

「茶色」といっつのは、もともと「お茶の色」ということです。お茶を飲むなら、茶色のお茶と覚えておくといいですね。

## 加工食品は、なるべく食べない

加工食品の割合が50%を超えると、免疫系が何らかの反応（アレルギーなど）を示すことがわかっています。

私たちは自然界の一部なので、なるべく自然に近いものを摂り入れること、つまり加工食品をなるべく食べないことが「健康の秘訣」なのです。加工の度合いと添加物があるべく少ないものを見分けるための「3つのポイント」です。

## 1 原材料の形がわかるもの

## 2 原材料表示がシンプルなもの

## 3 おばあちゃんの台所に昔からあったもの

1は、じゃが芋は茹でると形がわかりますが、ポテトチップスになってしまつと元が何だったかわかりづらくなりますね。つまり、自然な状態から遠ざかっているということ。なるべく元の形がわかるものを選びましょう。

2は、原材料表示にたくさん文字が並んでいるものは、それだけ添加物を含んでいる可能性が高まるということ。特に見慣れないカタカナ表記が並んでいたら要注意です。

3は、食品添加物が昭和30年代を境にグッと増えたことから、おばあちゃんの台所に昔からあったものには添加物が少ないはず、という考えです。

3つのポイントに気をつけるだけでも、食生活はずいぶん自然の摂理に近くなりますよ。

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：ワニブラス

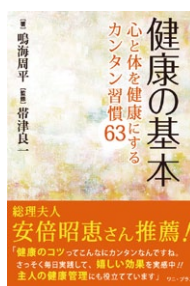
定価 1400円＋税

- ・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

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てています。

## 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>

ココロ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>