

健幸タイム



免疫力を高める食べもの

毎日、食べているものは？

健幸エッセイストという仕事のためか「毎日食べているものって、何ですか？」という質問をよくいただきます。

「そのときに食べたいものが、からだにとって必要なもの」という考え方が基本なので、「必ず「ロー」という食べものは、とくにないのですが、その言えば……と、一つだけ思い当たるものがありました。

「トマト」の問題です。

ここ数年、僕が毎日食べているものってなんでしょっつ。

ヒントー

普通サイズと、小さいサイズがあります。
(キャベツと芽キャベツではありません)

ヒント2

形が、やはり羊羹に似ています。
(北海道名物でマリモに似ている羊羹ね)

ヒント3

上から読んでも下から読んでも同じです。
(オレオでも、サルサでもありません)

おまけのヒント

コーンフレークではありません。
(ほな、コーンフレークちゃうな)

…わかりました？

そう、正解は「コーンフレーク……じゃなく「トマト」(ミニのほう)です。

ミニトマトはどこでも売っているし、何となく「美味しい」と感じるということ。「いま」の時点で、からだが必要としていること。

お店で選ぶときに、いくつか種類が並んでいる場合は、店員さんに「どれが美味しいですか？」と質問するのですが、「今の時期は「ロー」がオススメ」と答えてくれる店員さんもいれば「値段に比例します」と答えてくれる店員さんもいて、トマト選びもなかなか楽しいものですよ。(笑)

つい先日は、テレビでも「トマトの効能」みたいな特集をしていて「一日5個くらいミニトマトを食べるとお肌もツルツルになりますよ」と専門家の先生が言っていました。奥さまも、それを観てから毎日食べています…。

発酵仮面の常備食

発酵学者の小泉武夫先生が、毎日食べているものは「納豆」。

「発酵仮面」とも呼ばれている小泉先生は、研究の一環として、もう30年以上食べ続けているのだそうです。海外出張のときにも、パック入りの納豆を泊数分持参するそうなので、筋金入りですね。

そのおかげか、同行した人たちが現地の慣れない食材でお腹を壊してしまったときも、小泉先生一人だけがまったく平気だったとのこと。

恐るべし、納豆パワー！

2006年にアメリカの健康情報誌「ヘルス」に掲載された「世界の5大健康食品」は、「大豆(日本)」「レンズ豆(インド)」「キムチ(韓国)」「ヨーグルト(ギリシャ)」「オリーブ油(スペイン)」という5つの食材で、5品目中、豆と発酵食品が4品目を占めています。「大豆を「発酵」させた「納豆」って、やっぱり凄いんですね。

同じく、大豆を発酵させた食材に「味噌」があります。長寿食材である「昆布」や発酵食材でもある「鰹節」で出汁をとり、「味噌」と「旬の野菜」をたくさん入れた「具沢山味噌汁」もまた「最強の免疫力アップ食材」といえるでしょう。

今回ご紹介した食材も活用して、そのときに「美味しい」と感じるものを、からだの声に耳を澄ませながら楽しんでいただけたらと思います。

参考
アムブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

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。健幸エッセイスト、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「こころ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)「超快眠!CDブック」(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)(すべてワニ・プラス刊)などがある。



LINE
友達登録
こちらから

アムブロ

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

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>